

NAJA MARIE AIDT
AUS DEM DUNKEL

NAJA MARIE AIDT

AUS DEM DUNKEL

ROMAN

*Aus dem Dänischen
von Ursel Allenstein*

Luchterhand

*Danke an
Kasper Winther Jørgensen
für die große Hilfe*

Es ist mitten am Tag, aber das Wintergrau wirft keine Schatten, zerfließt beinahe. Ich liege auf dem grünen Sofa und schreibe Nicola. Die Lampe mit dem gelben Schirm wirft sanftes Licht auf die Kommode in der Wohnzimmerecke. Februar. Mein Körper ist bleischwer, wie immer, wenn ich zurückkomme. Nach den Sitzungen bin ich wahnsinnig erschöpft. Mir wurde strenge Ruhe verordnet. Das ist sehr belastend, hat man mir erklärt, wenn Sie hier waren, dürfen Sie sich erst mal nichts anderes vornehmen. Die lange Rückfahrt mit dem Bus führt mich durch viele Vororte und Viertel der Stadt. Bescheidene Reihenhäuser und niedrige Ziegelbauten, Plätze mit Trinkern und Haschdealern, heruntergekommene Wohnsiedlungen aus Beton, kleine Grünflächen. Gemüsehändler und arabische Bäckereien mit schönen Kuchenauslagen, Discounter, die alten Arbeiterviertel, in denen sich Rentner mit Hunden und Einkaufsnetzen vorwärtsschieben. Dann nähert sich der Bus allmählich dem Stadtzentrum; immer mehr Menschen auf den Straßen, der große Friedhof und die S-Bahn-Station, die Häuser werden höher und höher.

Als würde man aus der Stille in ein sanftes Rauschen reisen und schließlich in einem ohrenbetäubenden Inferno landen.

Ich schreibe Nicola: Bin zu Hause angekommen.

Die Busfahrt dauert eine Stunde, und manchmal döse ich fast auf dem klebrigen Sitz ein, mein Kopf sackt nach unten, ich bin so müde. Müdigkeit ist gut, hat man mir gesagt, Schläfrigkeit ist gut. Der Körper kommt zur Ruhe.

Nicola antwortet mit einem Herz, und dann schlafe ich ein. Ich träume, dass ich auf mehrere Kinder aufpassen soll und sie vernachlässige. Plötzlich entdecke ich, dass sie in Jacke und Schuhen auf dem Boden eingeschlafen sind, ringsum herrscht Chaos, und es ist spät in der Nacht. Ich habe es nicht geschafft, mich verantwortungsvoll um diese Kinder zu kümmern. Sie wurden mir anvertraut. Tief im Schlaf entsteht ein verzweifelter Schuldgefühls in mir, ich werde wach, und jetzt ist es vollkommen dunkel. Nur die gelbe Lampe brennt, ich bin hungrig und seltsam gelähmt, komme nicht hoch. Schließlich wächst der Hunger zu einer Art Übelkeit heran und treibt mich doch in die Küche, wo ich Popcorn in mich hineinstopfe. Ich koche Reis, brate Gemüse und ein Spiegelei, übergieße alles mit Soja-soße und esse an dem kleinen Tisch am Fenster. Das Radio läuft, ich höre nicht hin, ich kann nichts aufnehmen, eine Flut von Stimmen, was reden sie, ich schalte aus und starre mein Spiegelbild in der Fensterscheibe an. Das soll ich sein. Es ist sieben Uhr. Wieder aufs Sofa, jetzt werde ich mir die allerdümmste Fernsehsendung suchen, das ist wie Sahne auf meine zerfranst Nervenenden, die ich deutlich vor mir sehe: wie aufgestellte Stacheln, dabei sollten sie eigentlich weich sein und wogend wie Schilf. In eine völlig banale Welt abzutauchen, nichts Aufregendes, nichts, was mir irgendetwas abverlangt, ist die beste Medizin. Es fühlt sich heilsam an, eine warme Geborgenheit

breitet sich in meinem Körper aus, und ich entspanne mich und bin weg.

Ich muss erneut zum Bilderstrom des Fernsehens eingeschlafen sein, um drei Uhr nachts schrecke ich aus einem Albtraum hoch. Mein Herz hämmert, ich springe auf, stehe mitten im Zimmer, überzeugt, jemand wäre in der Wohnung. Minutiös durchsuche ich alle Räume, doch hier ist niemand außer mir und meinem furchtsamen Herz. Schließlich hole ich meine Bettdecke vom Sofa und lege mich ins Bett, wo ich mich auf meinen hohen Puls konzentriere, bis das Morgenlicht hereinfällt; endlich Ruhe, die Welt wird wach, ich kann loslassen und in einen tiefen Schlaf sinken. Mein böser Traum, in dem ich vor einer großen Gefahr fliehe, alles falsch mache und den Weg nicht finde, löst sich nach und nach im Regen auf, der gegen das Fenster im kleinen Schlafzimmer prasselt, und als ich das nächste Mal aufwache, ist es spät am Vormittag.

Ich nenne ihn den PTBS-Mann. Er soll mir helfen. Er wurde mir über das System zugewiesen, Hausarzt, Psychologe, nach mehreren Monaten dann eine ausführliche Anamnese. Er ruft mich auf, wenn ich mit den anderen Patienten im Wartezimmer sitze. Die Behandlung findet in einem psychiatrischen Zentrum statt, in einer Abteilung, die auf die Behandlung dieser Krankheit spezialisiert ist. Erst seit Kurzem bin ich überhaupt in der Lage, mit dem PTBS-Mann zu sprechen. In den vielen Sitzungen davor saß ich vollkommen stumm da und starrte auf den Boden. Ich konnte nichts sagen, nicht auf seine Fragen antworten. Mein Schweigen war ein rauer Stein im Hals, meine Zunge

gelähmt. Im Wartezimmer sitzen Junge und Alte, Menschen aus allen sozialen Schichten. Eine Frau, fast völlig in sich gekehrt, die mit leerem Blick an die Wand starrt. Ein Mann mit zuckendem linkem Bein. Ein kräftiges Mädchen mit Tätowierungen, ein schwächlicher junger Mann, fast noch ein Junge, dessen Gesicht zur Hälfte von der Kapuze überschattet wird. Ein muskulöser Mann, auf sein Handy fixiert. Einige stehen vor der Kaffeemaschine an; wenn sie lärmend die Bohnen mahlt, zucken manche hier auf ihren Stühlen zusammen, auch ich. Wir sitzen aufgereiht an den Wänden des Wartezimmers. Wir warten darauf, dass wir aufgerufen werden.

Der PTBS-Mann sagt, er habe mit meinem Psychiater diskutiert, ob ich eine komorbide Depression hätte.

Habe ich nicht, sage ich entschieden, ich bin nicht depressiv.

»Herr Doktor, Herr Doktor, ich weiß nicht, wohin mit mir.«

Das sagten die Patienten oft zu meinem Großvater, der eine Hausarztpraxis in einem wenig angesagten Stadtteil hatte. Ich weiß nicht, wohin mit mir. Darüber lachten wir bei Großvater am Frühstückstisch. Jetzt habe ich nichts mehr zu lachen, denn jetzt verstehe ich, was es bedeutet.

Ich weiß einfach nicht, wohin mit mir, sage ich zum PTBS-Mann.

Aber jetzt sind Sie ja hier, sagt er. Oder?

Schon, antworte ich, aber kaum bin ich aus der Tür, fängt es wieder von vorn an. Und jedes Mal, wenn ich meine Narben sehe, und jedes Mal, wenn jemand brüllt. Allein, wenn ich ein Küchenmesser spülen muss.

Ja, sagt er, ich verstehe, sagt er, das sind alles Trigger. Wir müssen allerdings von Ihrer Lebensgeschichte ausgehen, also dem, was wir auch Ihre Zeitleiste nennen. Es gibt die passiven Traumata aus der Vergangenheit, mit denen fangen wir an. Und dann ist da das aktuelle, aktive Trauma, das Sie krank gemacht hat. Damit warten wir aber noch, bis Sie so weit sind. Es ist so gut, dass Sie sich jetzt äußern können, sagt er lächelnd, und ich verspreche, dass wir die Sache ruhig angehen.

Aber werde ich wieder gesund?, frage ich.

Darüber brauchen Sie sich jetzt noch keine Gedanken zu machen, sagt er. Schließen Sie einfach nur die Augen, dann fangen wir an. Stellen Sie die Füße fest auf den Boden, damit Sie mit der Erde verbunden sind. Beschreiben Sie alle Details, alles, was Sie spüren, fühlen, hören und sehen. Und denken Sie daran, im Präsens zu erzählen.

Okay, sage ich und stelle beide Füße auf den Boden.

Das Gesicht meines Vaters taucht auf.

Hinein in die Flammen der Hölle, auf dem Rücken eines wilden Pferdes mit Schaum vorm Mund.

Währenddessen hält der PTBS-Mann die Zügel und macht Notizen für die Krankenakte.

Und dann wieder die lange Busfahrt.

Die Stadt, der Himmel, die nackten Bäume.

Das grüne Sofa.

Das geschieht einmal in der Woche.

Es ist beinahe ein kleiner Roman.

Nicola schickt mir oft ein Herz, wenn ich zu Hause angekommen bin. Nicola mit den krausen Haaren und den kräftigen Händen. Und Annie und Lea und Rose. Meine Freundinnen. Wir sitzen gern in einer unserer Küchen zusammen und trinken Kaffee. Ohne diese Freundinnen, diese Frauen, die alle ihr Päckchen zu tragen haben, hätte ich mein Leben nie bewältigt. So sehe ich das. Sie sind meine Gefolgschaft und umgekehrt. Und heute sitzen die Freundinnen in meiner Küche, sie haben sich an den kleinen Tisch am Fenster gezwängt, und ich stehe am Herd und erhitze Milch. Der Kaffee dampft. Ich überlege, ob auf meiner Schulter ein Teufel hockt, der sich einen Spaß daraus macht, mich durch den Dreck zu schleifen und zu beobachten, wie viel ich aushalte.

Was du alles aushältst, sagt Nicola, als hätte sie meine Gedanken gelesen. Du bist einfach nicht kleinzukriegen, nicht mal jetzt, mit der Krankheit.

Die anderen nicken und lächeln mich an. Ich muss weinen. Das sind sie gewohnt. Ich schenke ihnen Kaffee ein und setze mich dicht neben Lea, die den Arm um mich legt, und dann erzählt Annie eine Geschichte, die uns alle wahnsinnig zum Lachen bringt. Rose springt auf und fuchtelte mit den Armen. Hör auf!, schreit sie. Kein Wort mehr, Annie, sonst sterbe ich! Im Bruchteil einer Sekunde vom Weinen zum Lachen, zwischen meinen Freundinnen eingeklemmt an einem kleinen Küchentisch in dieser Stadt. Und draußen gießt es in Strömen.

Einmal war Lea bei einem Fest, zu dem alle Gäste eine Anekdote mitbringen sollten. Ihre ging so: Während meiner Ausbildung zur Krankenschwester half ich bei einer Entbindung. Sie verlief schwierig, das Kind steckte im Geburtskanal fest, und die Gebärende schrie, sie hatte keine Kraft mehr zu pressen. Die Hebamme holte das Kind mit der Saugglocke und legte es der Mutter an die Brust. Der Kopf des Kindes war so lang gezogen, dass es entstellt wirkte, mit den Worten der Mutter ähnelte es einem Außerirdischen. Angewidert drehte sie sich weg. Der Arzt, ein großer, schlanker Mann, sagte: Sie sollten sich schämen. Empört verließ er das Zimmer. Frauen!, stöhnte er. Die Hebamme sagte: Selbst die schlimmsten Dinge gehen irgendwann vorüber, und das gehört nicht zu den schlimmsten Dingen. Sechs Wochen später trafen wir die Mutter auf dem Gang wieder, als sie zu einer Nachuntersuchung kam. Der Kopf des Kindes hatte eine normale Form angenommen. Sie hatten recht, sagte die Mutter, das gehörte nicht zu den schlimmsten Dingen. Die Hebamme erkundigte sich nach den blauen Flecken auf den Armen der frischgebackenen Mutter. Sie zuckte die Achseln und drückte das Kind an sich. Nicht der Rede wert, antwortete sie lächelnd. Die Hebamme lächelte nicht und ich auch nicht. Sie legte der Frau eine Hand auf den Rücken und sagte: Passen Sie gut auf sich auf. Das war die Anekdote, die Lea einmal auf einem Fest erzählte.

Ich gehe in der letzten Sonne die Straße entlang, geblendet vom Licht, das gleich verschwunden sein wird, und denke darüber nach, dass ich keine Lebensgeschichte habe. Ich bin dabei, die

Geschichte, die ich für meine eigene hielt, abzuwickeln. Augenblicke aus der Erinnerung blitzen auf (warum genau diese?), ich selbst als Kind, junges Mädchen, Erwachsene, noch Erwachsene, Schlaglichter meines künftigen Ichs, als Ältere, Alte, auf dem Sterbebett, tot. Ein Schwarm solcher Lichtblitze, Tableaus, Situationen, die an Traumbilder erinnern, wie man sie manchmal den ganzen Tag mit sich herumträgt, als wäre das Geträumte wirklich passiert.

Hier liege ich fett von der Muttermilch im Gras und spiele mit einem Stock.

Hier wurde Kind Nummer zwei geboren, auf einem Stuhl im Krankenhaus lege ich es zum ersten Mal an die Brust (dieses Bild erscheint immer so, als wäre es von schräg hinten aufgenommen).

Hier stürme ich (11 Jahre alt) wild über den Schulhof und lüge, dass sich die Balken biegen.

Hier stehe ich im Glitzerkleid in einer Bar und wiege mich zur Musik der Band.

Hier verstecke ich mich vor meinem Vater.

Hier bin ich einsam.

Hier glücklich.

Verzweifelt, sorglos, resigniert.

Wütend, verbittert, eifersüchtig, voller Selbstbewusstsein.

Und so weiter.

Und diese zusammenhängende Geschichte, warum ich so geworden bin, wie ich bin, wickle ich gerade ab. Ich lerne meine eigenen Kräfte kennen, und deshalb möchte ich nicht länger die Sklavin meiner sogenannten Lebensgeschichte sein.

Das erzähle ich Annie am Telefon.

Interessant, sagt sie. Aber ich verstehe nicht genau, was du meinst.

Ich auch nicht, sage ich, aber ich spüre, dass es richtig ist.

Hm, sagt Annie. Darüber muss ich erst mal nachdenken. Was hast du heute Abend vor?

Nichts, sage ich, aber das tut auch nichts zur Sache. Es macht mich so wütend, von einer Geschichte definiert zu werden, sage ich (und hebe die Stimme), dass alles Mögliche, mein Vater, meine Mutter, Ort und Zeit, die Traumata und das ganze Blabla angeblich bestimmen, was ich geworden bin. Ich bin intakt, und das seit dem Tag meiner Geburt. Ich bin ich.

Aber du bist nicht intakt, sagt Annie, deshalb gehst du doch zum PTBS-Mann. Und willst du ernsthaft behaupten, dass man sein ganzes Leben über ein und derselbe Mensch ist? Ich kann mich in meinem früheren Ich gar nicht wiedererkennen, ich bin nicht mehr sie. Sie ist eine Fremde für mich.

Das sage ich doch gerade, sage ich.

Nein. Du sagst das Gegenteil. Du beharrst auf einem einzigen Ich.

Nein. Ich beharre auf meinem Kern. Der ist intakt. Er soll intakt bleiben. Und davon abgesehen erkenne ich dein früheres Ich gerade nur allzu gut in dir, du bist noch genau dieselbe, Annie.

Annie seufzt.

Es tut mir so leid für dich, sagt sie leise.

Ich brauche kein Mitleid! Verschon mich damit, brülle ich und weiß, dass ich ungerecht bin.

Sie will mir helfen.

Doch ich kann mich nicht beherrschen, ich lege auf, und mir wird ganz heiß vor Wut, ich nehme ein Glas und schleudere es mit voller Wucht gegen den Kühlschrank.

Mein kleines Ich zappelt wie ein Goldfisch in einem viel zu engen Aquarium.

Eine Stunde später fege ich kopfschüttelnd die Scherben zusammen, als würde ich einer anderen Person hinterherputzen.

*Wie ist es geschehen,
was ist dir widerfahren,
dass du so leidest an der Welt
und am Leben?
Was hat sich in dein Fleisch gebohrt
und Hoffnung und Licht aus deinem Kern gezogen?
Warst du eine Blüte am Zweig des Apfelbaums
die herunterschwebte und zu Erde zerfiel?
Warst du eine Flocke in der Luft,
den Launen des Windes überlassen?
Warst du in Wahrheit ganz schuldlos
an dem, was dir widerfuhr,
und leidest deshalb so sehr
an Welt und Leben?*

Dieses Gedicht stand in einem kleinen Lyrikbändchen meiner Großmutter. Mein Großvater hatte es ihr geschenkt, als sie noch ganz jung waren. Den Namen des Verfassers habe ich vergessen, aber ich erinnere mich, dass das Buch aus einer anderen Sprache

übersetzt worden war und einen abgegriffenen taubenblauen Einband hatte, auf dem in weißen Buchstaben stand: *Gedichte aus aller Welt*. Als Kind lernte ich das Gedicht auswendig, ich muss damals dreizehn gewesen sein, die Seiten waren an den Rändern vergilbt, das Buch roch staubig. Dieses Gedicht traf mich wie eine Axt, und jetzt liege ich im Bett und rufe es mir in Erinnerung, sage es stumm und mit geschlossenen Augen auf. Ich habe mir die Bettdecke über den Kopf gezogen, die Luft ist warm und feucht von meinem Atem.

Wenn meine Enkelkinder, die ich schon habe, weil ich früh Mutter wurde, in Silberschuhen und mit Schmetterlingsflügeln durch mein Wohnzimmer und meine Küche toben, mit schönen Wangen und Ohrläppchen, mit Haaren wie wogende Weizenfelder oder blankgeputztes Mahagoni, mit strahlend braunen Augen, oder grünen, oder meerblauen, wenn sie sich in meine Kissen stürzen und unglaubliche Landschaften aufs Papier malen (oder auf meinen Tisch und meine Wände), wenn sie in meinem Topf rühren, als wäre das der Sinn des Lebens und unglaublich spannend, so spannend,

dann spüre ich die Hast des Lebens.

Meine eigenen Kinder, mit Goldhaube und Schwert durch Wohnzimmer und Küche tobend, flinke Körper, Gesichter, die in den Himmel gehoben werden von Lächeln und Lachen, wie ich es nie zuvor und danach gesehen oder gehört habe; eine Offenbarung von Sinn.

Doch währenddessen bin ich jung und liege in dem kleinen Zimmer und weine über das Schicksal / meine Geschichte / einen Mann, der verheiratet / desinteressiert ist / mich nicht wahrnimmt / und über die Kindheit, ach, die Kindheit / Angst und Enttäuschung / dieses Narrativ, in das ich verstrickt bin, der Schmerz der Liebe usw.

Ich liege da und verpasse alles

und Kind Nummer drei taucht in der Tür auf und fragt: Alles okay, Mama?

Mama?

Goldhaube im Sonnenstrahl, und eine in sich verstrickte Mutter, jetzt komm schon, sage ich zu der jungen Frau, die dort liegt und im trüben Selbstmitleid dümpelt, tritt aus deinen Schatten heraus, lauf mit Feuer im Haar durch die Zimmer, spiel mit deinen Kindern.

Ich ging in der Sonne die Straße entlang, geblendet vom Licht, das gleich verschwunden sein würde, die Gemüsehändler holten ihre Ware herein, Kisten mit Tomaten und Auberginen, Zwiebeln und Kartoffeln, Granatäpfeln und grünem Salat. Im besonderen Schein der untergehenden Sonne sah alles verzaubert aus. Ich hörte meine eigenen Schritte auf dem Gehweg hallen, ich richtete mich auf und bog um eine Ecke, ich ging auch dann noch durch die Straßen, als es schon lange dunkel war, ich übte, im Dunkeln zu sein.

Ich frage den PTBS-Mann, ob er glaube, dass der Kern eines Menschen intakt bleibe, unabhängig von dem, was ihm im Laufe des Lebens widerfahre. Er antwortet, er glaube, »der Kern« bekomme Kratzer und Macken, aber oft könne man ihn wieder ganz machen, oder jedenfalls fast.

Es hängt davon ab, wie groß die Schäden sind, sagt er, aber was genau meinen Sie eigentlich mit Kern?

Ich meine das eigentliche, ursprüngliche Ich.

Meinen Sie das, was manche als Seele bezeichnen würden?

Nein. Ich stelle mir einen Kern aus Licht und Energie vor, der bei jedem Menschen einzigartig ist.

Ist das denn nicht genau das, eine Seele? Licht und Energie.

Es ist ein fester Kern.

Aber wie können Licht und Energie eine feste Form haben?, fragt er.

So ist es einfach, sage ich.

Jedenfalls versuchen wir hier ja, die Schäden an dem auszubessern, was Sie als Kern bezeichnen, sagt er. Andere würden es Seele oder Psyche oder Nervensystem nennen. Wieder andere würden Gehirn sagen. In der Psychiatrie sagen wir Gehirn. Aber von mir aus können wir es gerne Kern nennen.

Kern und Hirn und Pisse und Scheiße, Sie kapieren einfach nicht, was ich sage, sage ich und reiße meinen Mantel vom Haken. Ein Dämpfer sorgt dafür, dass die Tür sanft zugleitet. Das System möchte nicht, dass man die Türen knallt.

Zu Hause schlage ich nach. Dort steht:

»Psyche ist altgriechisch und bedeutet Seele. Der Begriff ent-

stand, als sich um etwa 500 vor Christus die Idee der Reinkarnation verbreitete. Davor verwendete man den Begriff Leibesseele – *menos* oder *thymos* –, was oft mit Kraft, Wut, Stärke, Initiative, Verlangen übersetzt wurde. Die Leibesseele stirbt mit dem Menschen, aber die Lebensseele verlässt den Körper, wenn ein Mensch stirbt, und reist in das Totenreich des Hades.«

Mir gefällt Kern aber besser. Wie der Erdkern. Ich sehe im Zentrum eines jeden Menschen eine brennende Kugel pulsieren. Ich sehe, dass einige Kerne erloschene Aschewolken sind. Ich sehe, wie Menschen den Kern anderer Menschen treffen und zerstören. Kriege, Armut und Unterdrückung. Manipulation, Übergriffe und Gewalt. Ich finde, Kern deckt sowohl die Lebens- als auch die Leibesseele ab, und ich klappe den Laptop zu, mehr Wissen verkrafte ich nicht. Doch dann fällt mir das Wort Qi ein. Davon hatte ich gehört, als mein Großvater in einem Anfall von Größenwahn chinesische Medizin studierte, kurz bevor er in Rente ging und seine Praxis einem jüngeren Arzt überlassen musste. Ich klappe den Laptop wieder auf. Ich lese:

»Qi ist die Energie, die das Universum durchströmt, und zugleich die Materie, aus der die physische und materielle Welt besteht. Ein Mensch wird mit einem »pränatalen Qi« geboren, das ihm seine Eltern mitgegeben haben, aber nach der Geburt nimmt er Qi mit der Luft auf, die er atmet, und mit dem, was er isst.«

Demnach bestimmen also ausschließlich die Eltern und die physische Gesundheit die Lebensenergie eines Menschen. Das heißt, nein, hier steht ja auch, man könne sein Qi verfeinern und verbessern, indem man sich körperlich ertüchtigt, unter an-

derem mit Qi Gong. Jetzt bin ich auch nicht viel klüger. Und kann mich gar nicht mehr konzentrieren. Ich koche mir eine Tasse Tee und lege mich auf das Sofa unter die Decke. Diesmal bin ich nach der Sitzung nicht müde, aber das liegt natürlich daran, dass ich einfach mittendrin gegangen bin. Nicht müde, sondern aufgebracht. Wütend, rasend, unruhig, rastlos. Ich rufe »Verdammte Scheiße!« und starre aus dem Fenster. Dann seufze ich und schalte den Fernseher ein. Das Idiotenfernsehen dämpft auch den Zorn. Idiotenfernsehen ist eine Droge.

*Und was hat sich in dein Fleisch gebohrt
und Hoffnung und Licht aus deinem Kern gezogen?*

Am nächsten Tag ruft Nicola an und fragt, ob ich mit ihr mittagessen gehen wolle, sie habe heute frei. Ich will nicht. Es überfordert mich.

Soll ich stattdessen zu dir kommen und etwas mitbringen?, fragt sie.

Nein, ich möchte allein sein, es geht mir nicht gut.

Gibt es denn gar nichts, worauf du Lust hast?

Ich glaube nicht.

Gibt es nichts, was ich für dich tun könnte?

Nein.

Wie wäre es mit einem Spaziergang?

Lange Pause.

Bist du noch da?, fragt Nicola.

Also gut, sage ich schließlich. Einen kleinen Spaziergang können wir machen.

Na siehst du, sagt Nicola.

So hüllen meine Freundinnen mich in Fürsorge. Sie verlangen nichts Bestimmtes von mir. Sie erwarten nichts Bestimmtes. Manchmal benehme ich mich so unmöglich, dass jeder andere mich nicht unmöglich fände, sondern unerträglich, aber meine Freundinnen sind geduldig. Ihre Fürsorge ist wie ein Seidentuch, zart und leicht, wärmend bei Kälte und kühlend bei Hitze.

Also treffen Nicola und ich uns zu einem kleinen Spaziergang. Wir drehen eine Runde. Wir sehen, wie ein paar Hunde über eine grüne Wiese jagen. Wir sehen einen alten Mann mit seinem Rollator davonschlurfen. Wir sehen einige ältere Jungs Basketball spielen. Wir sehen eine Gruppe Kindergartenkinder in Zweierreihen, sie halten sich an den Händen, ihre Schneeanzüge leuchten in verschiedenen Farben, orange, blau, lila. Wir frieren ein bisschen. An einem Kiosk holen wir uns einen Kaffee und setzen uns auf eine Bank am Spielplatz. Wir sehen den Kindern beim Spielen zu. Die Erzieherin versucht, ein Mädchen zu trösten, das vom Klettergerüst gefallen ist. Weinend zeigt das Kind auf sein Knie. Die Erzieherin hat einen langen Zopf, sie pustet auf das kleine Knie, zieht das Mädchen fest an sich und wiegt es in ihren Armen. Wir gehen weiter. Wir sehen einen großen Walnussbaum. Wir bewundern den Walnussbaum. Wir sehen gelbe Winterlinge unter dem Stamm hervorsprossen. Wir bewundern die Winterlinge. Wir sehen einen Rettungswagen, gefolgt von zwei Polizeiautos. Plötzlich sind sie da, rasen mit Blaulicht an uns vorbei, die Sirenen heulen. Ich sinke schreiend auf den Bürgersteig und halte mir die Ohren zu. Nicola sieht die panische

Angst in meinen aufgerissenen Augen. Sie sieht meinen Körper zittern (das erzählt sie mir tags darauf am Telefon).

Komm, ich bringe dich nach Hause, sagt sie und nimmt meine Hand. Jetzt kann ich meine Hand wieder spüren, weil ich Nicolas Hand spüre. Sie zieht mich hoch, ich halte mich auf den Beinen.

Du hyperventilierst ja, sagt Nicola und umarmt mich.

So stehen wir lange da, Körper an Körper; so stehen wir da, bis ich weine und während ich weine, und als ich schließlich aufhöre zu weinen, werde ich ruhiger und lasse Nicola los.

Das war nur ein Krankenwagen, sagt sie und begleitet mich nach Hause.

Ich übe mich in Dunkelheit, weil ich furchtsam bin. Ich übe, im Dunkeln zu sein, aber auch, aus dem Dunkel hervorzutreten. Die Sitzungen mit dem PTBS-Mann sollen mir dabei helfen. Und die Methode besteht darin, im Dunkeln zu sein, ohne Angst zu haben. »Hab keine Angst vor der Dunkelheit«, sagte meine Mutter, als ich klein war, »es ist dieselbe Welt, nur ohne Licht.«

Doch ich fürchte die Dunkelheit

buchstäblich: schlecht beleuchtete Straßen am Abend und schlaflose Nächte, mit wahnsinnigen Albträumen

aber auch laute Geräusche und die plötzlichen Schritte der Nachbarin über mir

eine Tasse, die im Café umfällt, der schrillende Wecker, mein Telefonklingeln

hupende Autos und Hundegebell

und wenn plötzlich auf der Straße hinter mir jemand flüstert
ich könnte noch viel mehr aufzählen
bei alledem schrecke ich zusammen und erleide
einen Schock, japse nach Luft, will flüchten, weg, fort
kurz vor Silvester bin ich losgerannt, als wäre der Teufel hinter mir her, weil ein paar Jungs einen Knaller in den Himmel schossen.

Ich rannte und rannte, es war mein Körper, der sich zur Flucht entschlossen hatte, ich stürmte davon und blieb erst stehen, als ich mich an der Grenze zu einem ganz anderen Stadtteil wieder sicher fühlte.

* * *

Ich lebe in einer Wohnung. Mir stehen 84 m² zur Verfügung. Das Haus hat vier Stockwerke. Unter mir wohnt eine Frau mit drei kleinen Kindern. Über mir wohnt eine ältere Frau. Sie ist sehr ruhig. Ich höre sie schnaufen, wenn sie Wäsche in den Waschkeller trägt oder wieder nach oben. Ich sehe sie oft ihr Fahrrad davonschieben, wenn sie einkaufen geht. Ich höre die drei Kinder unter mir spielen und streiten, ich höre ihre Mutter rufen, wenn das Essen fertig ist. Früh am Morgen verlassen Mutter und Kinder die Wohnung, um zur Arbeit und in den Kindergarten oder die Schule zu gehen. Abends raucht die Mutter auf dem Balkon und telefoniert dabei oft mit einer Freundin. Ich möchte sie nicht belauschen, obwohl ich Lust dazu hätte. Nachdem ich meinen Blauregen gegossen habe, gehe ich wieder hinein. Der Blauregen rankt an der Mauer hoch bis zur Nachbarin über mir. Bisher hat sie sich noch nicht beschwert. Eines Tages wird der

Blauregen vielleicht das Dach erreichen, das entzieht sich meiner Kontrolle. Die Frau, die über mir wohnt, hat viele grüne Pflanzen in den Fenstern stehen. Ich stelle mir vor, dass sie viel Zeit in ihre Pflege investiert, sie kommen mir gesund vor, wenn ich unten auf der Straße stehen bleibe und sie betrachte. Ich bin 57 Jahre alt. Meine Kinder sind von zu Hause ausgezogen. Sie sind sehr unterschiedlich. Ich liebe sie alle drei. Das ist meine Situation. Hier wohne ich. Mir gefällt es, wenn die Morgensonne meine Küche flutet, wenn ich aufstehe, werde ich vom Licht begrüßt. Mir gefällt auch das sanfte Nachmittagslicht im Wohnzimmer zur Straße. Auf der Straße stehen Bäume, tagsüber fahren Autos, und es herrscht Leben, aber abends ist es still. Jeden Abend sage ich mir selbst: Hier ist es angenehm still. Ich habe intensives Leben unter mir und ruhiges Leben über mir, ich hätte es nicht besser treffen können. Jetzt höre ich die Nachbarin oben niesen. Manchmal höre ich sie nachts husten, wenn sie sich im Bett umdreht. In anderen Nächten höre ich ein Kind weinen, und die Mutter, die zu ihm eilt.

* * *

Der PTBS-Mann sagt, ich solle mich jeden Tag auf einen Stuhl setzen und atmen.

Versuchen Sie mal, sich nur auf Ihren Atem zu konzentrieren, sagt er.

Das kann ich nicht, sage ich. Ich kann mein Gedankenkarussell nicht stoppen, ich kann mich nicht konzentrieren.

Versuchen Sie es trotzdem. Nur fünfzehn Minuten jeden Morgen. Man muss das jeden Tag üben, damit es hilft.

Ich kann nicht in den Bauch atmen.

Doch, das können Sie, sagt der PTBS-Mann, Sie sollten der Sache nur etwas Zeit geben.

Aber ich möchte der Sache keine Zeit geben. Ich bin instinktiv dagegen, auf einem Stuhl zu sitzen und 15 Minuten lang zu atmen. Die Situation löst sofort Klaustrophobie in mir aus. Jetzt kann ich sehen, dass sich der Kern zu schnell in mir dreht und sein Licht flackert. Der PTBS-Mann sagt, ich müsse lernen, meine Gedanken nicht zu fürchten, denn es seien nur Gedanken und Gefühle seien eine Reaktion auf Gedanken.

Gedanken sind nur Gedanken, sagt er. Und Gefühle sind nur Gefühle. Das sind Angst und Furcht, sagt er. Gedanken und Gefühle. Nichts als Gedanken und Gefühle.

Du bist so dermaßen Zen, dass es nicht auszuhalten ist, steck dir deine verdammte Achtsamkeitsscheiße sonst wohin, denke ich.

Wir sitzen in Roses gelber Küche. Es ist einer dieser Tage, an denen man schon einen Hauch von Frühling spürt, ein winziges Zeichen, nicht zu beschreiben oder zu erklären. Grütze liegt in der Luft, ganz einfach, hätte mein Großvater gesagt. Rose serviert Kaffee und trockene Kekse, Lea hat einen Kuchen mitgebracht, rund, glasiert und mit Himbeeren garniert. Ich sitze auf der Bank zwischen Annie und Rose, Nicola schneidet den Kuchen, während sie erzählt, dass ihr Freund gerade ständig mit ihrem Sohn aneinandergerät und dass sie am liebsten wegrennen und sich verstecken würde, wenn die Stimmung zu Hause wieder zu kippen droht. Der Sohn ist sechzehn, ein ziemlich antriebsloses Alter.