

GEZEICHNETE SEELEN

Fisch am Haken

Es kommt der Augenblick, da ist mein Kühlschrank leer. Ich hab nichts zu essen und war vielleicht ein zwei Tagen nicht mehr draußen. Irgendwie muss ich versuchen, mir nicht vorzustellen, was passieren wird, wenn ich zum Einkaufen in den Supermarkt gehe. Aber während ich das versuche, kriege ich immer mehr Angst bei der Vorstellung, da rauszugehen. Und ich will mich im Bett oder unter dem Bett verkriechen und mich dem nicht stellen. Aber ich habe Hunger, also muss ich in den Supermarkt. Doch die Aussicht, in den Supermarkt zu gehen, ist für mich so...so schrecklich, als...als müsste ich direkt in die Hölle gehen. Also gehe ich von einer Hölle durch die nächste – und wozu? Was dann passiert, ist, dass es sich anfühlt, als würde sich meine Brust zusammenschnüren und ich atme flacher und flacher. Je größer die Angst wird, desto mehr fühle ich mich, als ob mir etwas die Luft abschnürt. Mein Herz schlägt lauter und lauter, bis ich denke: wenn ich jetzt unter Menschen gehe, kann jeder meinen Herzschlag hören. Wenn ich laufe, fühlt sich mein Körper an, als wäre er aus Gummi. Ich laufe total unsicher und habe Angst, ich könnte fallen. Ich bin wie ein Gefangener, der sich auf feindlichem Gebiet bewegt, und ich weiß nicht, wie lange ich dort bleiben muss. Ich bin überfordert, denn ich bin umgeben von dieser Vielzahl von Geräuschen. Ich hänge hinter jemandem fest und versuche mir klarzumachen, wie lange es dauert, bis ich endlich an der Kasse bin. Denn ich bin einfach nur starr vor..vor Angst und..und es ist ein schrecklicher Albtraum. Weil es mir schon seit Ewigkeiten so geht, wurde mir klar, dass es einen Ausweg geben muss. Denn ich war überzeugt, dass es mich sonst umbringen würde. Der Stress war so groß, dass ich glaubte, irgendwann einen Herzinfarkt oder etwas Ähnliches zu bekommen. Bis jetzt ist das noch nicht passiert. Man fühlt sich irgendwie wie ein Fisch, der an einem Haken zappelt. Man könnte vielleicht denken, Mike zappelt irgendwie herum, und das völlig ohne Grund. Das wirkt wie ein Veitstanz¹, bis man den Haken in meinem Hals erkennt. Dann ergibt es einen Sinn. Ich glaube, viele von uns zappeln. Und wenn man es nur als eine Krankheit betrachtet, ohne sich den Haken vorzustellen, an dem wir hängen, wirkt unser Verhalten total verrückt. Aber wenn man es im Zusammenhang sieht, dann ist es das nicht.

Mike

¹ Veitstanz: aus dem Mittelalter bekanntes ursächlich nicht abschließend geklärtes Symptom neurologischer Störung, das sich in unkontrollierbaren muskulären Zuckungen zeigte. Man rief dabei den hl. Veit um Hilfe an.

Wahnsinnig zwanghaft

Wann immer ich an Saddam Hussein¹ gedacht habe, habe ich geglaubt, dadurch den Konflikt am Golf weiter eskalieren zu lassen und...und das hätte dann buchstäblich im Dritten Weltkrieg enden können. Ich musste dann immer den zwanghaften Gedanken an Saddam Hussein verdrängen. Ich musste alltägliche Handgriffe tun wie etwas nehmen und wieder wegstellen, ohne einen zwanghaften Gedanken zu haben. Und...und wenn ich das nicht konnte, musste ich das wieder und wieder tun. Es war für mich ein großes Problem, ohne einen zwanghaften Gedanken von der einen auf die andere Seite eines Raumes zu gehen. Wenn so ein Gedanke kam, musste ich meine Schritte wieder genau zurückgehen, so ...ja als würde ich mich durch ein Minenfeld bewegen. Ich musste wirklich vorsichtig sein, wo ich meine Füße hinsetze. Wenn ich mich auf einen Stuhl gesetzt habe, und dabei kam mir ein zwanghafter Gedanke, dann musste ich aufstehen und den Vorgang wiederholen. Wenn mir beim Lesen mitten im Satz oder in einem Absatz ein zwanghafter Gedanke kam, musste ich wieder zum Anfang zurückgehen und den Absatz noch einmal lesen und sichergehen, dass ich den Gedanken verdrängen konnte. Wenn ich während eines zwanghaften Gedankens eingeatmet habe, dann...dann hab ich gedacht, ich würde mich vergiften. Ich musste sofort aus – und wieder einatmen. Ich habe Essen hochgewürgt, das ich gerade runtergeschluckt hatte, weil ich einen zwanghaften Gedanken hatte – wieder die Angst, mich zu vergiften. Ich habe mir die Haut vom Handrücken abgezogen – und dabei durfte ich keinen zwanghaften Gedanken haben. Wenn ich das nicht geschafft habe, habe ich sie wieder und wieder abgezogen, bis alles völlig verschorft war. Es ist wie ein Jucken, du willst dich kratzen, und gleichzeitig willst du es auch nicht, denn vielleicht breitet es sich dann aus. Und irgendwann hält man es nicht aus, und du kratzt und kratzt. Für den Moment ist man erleichtert, aber dann geht es wieder los. Die Bilder und Berichte über Saddam Hussein hingen im ganzen Haus, an allen Wänden. Ich musste mit meiner eigenen Stimme den Namen „Saddam Hussein, Saddam Hussein“ wieder und wieder auf Band sprechen. Und nach einer gewissen Zeit, die man so verbringt, wird die Angst weniger und weniger. Und am nächsten Tag belasten dich die Dinge, die dich am Vortag noch belastet haben, nicht mehr. Aber dafür tauchen viele neue Symptome auf.

Steve

¹ Saddam Hussein: irakischer Diktator, der vom Westen und der internationalen Gemeinschaft militärisch mehrfach bekämpft und zuletzt wegen Völkermords verurteilt wurde.