

Kapitel 23 Am Ende

Januar 2011

Die Monate vergehen, und es ist bereits tiefer Winter. Meine Energie ist nach wie vor am Nullpunkt, und ich kämpfe immer noch sehr mit mir selbst.

Meine Sitzungen bei Frau Doktor Hanisch sind ein Segen, und ich möchte sie nicht mehr missen. Jedes Mal, wenn ich von ihr zurück bin, fühle ich mich wieder gestärkt und habe Hoffnung, dass es doch bergauf geht. Leider brauche ich sehr viel Geduld mit mir, denn diese Phase der Erschöpfung samt Panikattacken kann noch lange andauern, das wird mir immer bewusster.

Ich hasse den Januar, obwohl ich in diesem Monat geboren bin. Mit dem Winter an sich habe ich kein Problem, doch damit, dann meine Eltern immer für einen guten Monat entbehren zu müssen. Das jagt mir gewaltige Angst ein. Nächste Woche wollen die beiden, wie jedes Jahr, nach Gran Canaria fliegen.

Ich werde dann auf mich alleine gestellt sein und muss mich um alles kümmern, vor allem muss ich funktionieren und darf nicht ausfallen. Das wird dieses Mal eine noch größere Herausforderung für mich werden, denn ich fühle mich alles andere als fit.

Fabian ist derzeit sehr viel in Russland, also nicht greifbar, und meine Schwiegermutter ist um diese Jahreszeit beruflich stark eingespannt. Es wäre also eine Katastrophe, wenn mich jetzt die Angst dahinraffen würde. Wer kümmert sich dann um meinen süßen Kleinen?

Schon alleine der Gedanke daran beschert mir wieder eine Panikattacke per excellence.

Na, das kann ja was werden. Ich hoffe, ich halte durch ...

Meine Eltern sind seit zwei Wochen im Urlaub, und ich hangele mich mehr schlecht als recht durchs Leben – kurzum es ist ein katastrophaler Zustand. Ich bin ständig komatös müde, schlecht gelaunt, antriebslos und schleppe mich durch den Tag mit der Hoffnung, dass ich irgendwie durchhalte, bis meine Eltern wieder da sind.

Zwischen Fabian und mir kriselt es ständig, beide sind wir total angespannt und damit, dass es mir so schlecht geht und ich nichts mehr bewegen kann, völlig überfordert. Ich sehe aber keinen Ausweg mehr. Mein Zustand verschlechtert sich wieder, und Panikattacken zählen zu meinem Alltag.

Frau Doktor Hanisch hat mir zwar tolle Tipps gegeben, wie ich am besten mit den Panikattacken umgehe, aber die sind leider nicht immer anwendbar und umzusetzen. „Wenn Sie merken, dass die Angst kommt, bewegen Sie sich, denn nur so kann Ihr Körper das ausgeschüttete Adrenalin besser abbauen. Fragen Sie sich immer, was Sie in diesen Momenten genau brauchen“, lauten ihre guten Ratschläge. Auch frische Luft wirke oft wahre Wunder.

Eine Panikattacke schwächt mich aber immer so sehr, dass ich zu schwach bin, mich zu bewegen. Am liebsten würde ich mich dann sofort hinlegen, auch wenn genau das kontraproduktiv sein soll. Ich kann mir in solchen Momenten auch nicht jeden Wunsch erfüllen, denn, wenn ich mir nichts mehr als Ruhe wünsche, kann ich Luca ja nicht partout das Wort verbieten und ihm sagen, er soll sich für die nächsten Stunden in Luft auflösen.

Ständig weine ich wegen allem und nichts. Auch Luca bemerkt meine Veränderung, obwohl wir versuchen, alles von ihm fernzuhalten. Letztens hat er mich gefragt, warum ich so viel schlafe und so oft weine. Das Schlimmste wäre für mich, wenn er einen Schaden davontrüge.

Leider aber ist es für meine Genesung nicht gerade förderlich, wenn ich mich ständig verstellen muss und mich wegen ihm unter Druck setze.

Auch von einigen „Freunden“ habe ich mich im Zuge dieser Sache getrennt, denn irgendwann habe ich meine Energieräuber erkannt.

Ich neige dazu, immer für jeden da zu sein und mir alle Probleme anzuhören. Jetzt, wo es *mir* aber mal schlecht geht, sind die Aufmerksamkeit und das Mitgefühl von angeblichen Freunden nur annähernd so vorhanden, wie ich es ihnen gegenüber aufbringe oder aufgebracht habe. Obwohl es mir wirklich schlecht geht, jammern sie mir etwas vor, ohne Rücksicht auf mich zu nehmen.

Manche finden es wahrscheinlich auch nicht schick, eine psychisch kranke Freundin zu haben und melden sich deshalb gleich gar nicht mehr. Sicher ist es leichter und auch lustiger, mit jemandem zu verkehren, der immer gute Laune versprüht und dem der Schalk im Nacken sitzt. Ich bin aber nicht mehr der Pausenc clown, der ich schon in der Schule war.

Derzeit schon gar nicht. Und auch in Zukunft werde ich nicht mehr versuchen, ständig über alles zu lachen und so unangenehme Dinge zu vertuschen.

Ich vollziehe zurzeit eine innere Selbstreinigung, wofür es offenbar mehr als höchste Zeit war.

Fabian ist für fünf Tage in Kasachstan, und mir graut vor den kommenden Tagen. Luca, der im Moment total anstrengend ist, bemerkt meine Unsicherheit. Eigentlich müsste ich heute Lucas musikalische Früherziehung absagen, denn ich bin schon alleine vom Abholen aus dem Kindergarten völlig erschöpft. Dem Kleinen zuliebe fahre ich aber, denn er liebt diese Stunden.

Beim Aussteigen aus dem Auto spüre ich plötzlich einen Stich unter dem rechten Schulterblatt, und ich kann mich kaum mehr bewegen. Auch das Atmen fällt mir schwer. Bei jedem Atemzug fährt mir der Schmerz ein, so, als würde ein Dolch von hinten meine Lunge durchbohren.

Was jetzt? Durch ein paar selbst angelernete Massagetechniken versuche ich, die angespannte Muskulatur etwas zu lockern. Ich stehe inmitten der Parkgarage, und Luca fängt im Auto zu quengeln an. Vergeblich mühe ich mich ab, ihn während meiner Do-it-yourself-Massage zu beruhigen.

„Gleich gehen wir zu deiner Musikstunde, Stupsi. Mami hat sich nur das Kreuz verrissen, aber es geht gleich wieder. Sei bitte noch etwas geduldig“, sage ich so ruhig ich kann, denn am liebsten würde ich wie wild geworden herumschreien vor lauter Wut. Das hat mir jetzt echt gefehlt.

Der Kleine beruhigt sich wenigstens. Wenn ich mich jetzt nicht beeile, verpassen wir die Stunde sowieso.

Also schleppe ich mich nach oben und setze mich mit dem Rücken angelehnt an den

warmen Heizkörper. Die Wärme tut mir und meinen Muskeln gut, denn ich spüre, wie ich mich etwas entspanne. Nach der Musikstunde fühle ich mich etwas besser, vor allem, als ich sehe, wie glücklich mein Sohnemann dabei ist.

In der Apotheke besorge ich mir noch schnell ein stark durchblutungsförderndes Gel, eines mit Ameisensäure! Der Apotheker warnt mich, aber ich sage ihm, dass ich schnell wieder auf die Beine kommen muss.

Als Luca schon schläft, trage ich mit Handschuhen dieses Teufelszeug auf. Schon nach wenigen Sekunden brennt es höllisch. Meine Haut schwillt an und sieht aus, als hätte ich mich verbrannt. Herrschaftszeiten, was ist das für ein Scheiß? Mir wird angst und bang.

Schnell versuche ich, das Gel herunterzuwaschen, aber die Wirkung schwindet kaum. Mein Puls beschleunigt sich, und dann bekomme ich die Panikattacke meines Lebens. Ich konnte mir bis dato nicht vorstellen, dass hier noch eine Steigerung möglich ist, aber die Angst rafft mich dahin, als hätte man mir den Schalter ausgeknipst.

Normalerweise kommen Panikattacken bei mir ungefähr so wie Wehen – in Wellen. Sie fangen langsam an, erreichen ihren Höhepunkt und flachen dann wieder ab. Das Ganze dauert zirka eine halbe Stunde.

Dieses Mal aber ist es eine Flut, die nicht enden will. Ich bekomme fast keine Luft mehr und japse nach Luft, die Angst vorm Ersticken ist riesengroß. Mein Herz rast und pocht so stark gegen meinen Kehledeckel, dass ich beinahe nicht mehr schlucken kann. Ich habe unerträgliche Bauchkrämpfe, und alles um mich herum dreht sich wie in einem Kettenkarussell. Ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen, mich nicht mehr konzentrieren.

„Was mach ich nur, ich bin alleine, mir darf nichts passieren!“

Immer wieder sage ich mir diesen Satz wie ein Mantra vor. Mit ihm aber steigert sich die Panik noch weiter ins Unermessliche. Gott sei Dank schläft Luca friedlich in seinem Bett, denn ich könnte mich in dieser Verfassung definitiv nicht mehr um ihn kümmern. Wenn er seine Mama so sehen müsste, würde das auch ihm Angst machen. Halb tot vor Erschöpfung liege ich in meinem Bett und weiß keinen Ausweg mehr. Ich bin so schwach, dass ich nicht einmal mehr meine Hand bewegen will.

Jetzt ist es vorbei, endgültig vorbei, ich sterbe.

Diesen furchtbaren Gedanken im Kopf und mit letzter Kraft wähle ich die Nummer meiner Schwiegermutter und hauche ins Telefon, sie solle so schnell wie möglich kommen, denn mir gehe es richtig schlecht.

„Oh Mäuschen, das geht leider nicht, ich bin gerade in Wien. Aber lass mich mal ein paar Telefonanrufe tätigen. Wir finden eine Lösung“, versucht sie, mich zu beruhigen. Ich erkenne aber die Unsicherheit in ihrer Stimme.

Zehn Minuten später läutet es an meiner Türe. Ich schleppe mich mit zittrigen Knien nach unten zur Haustüre und brauche ewig, bis ich öffnen kann. Es ist Peter, der Cousin meines Mannes, mit seiner Freundin Lisbeth. Er nimmt mich in den Arm und gibt mir Halt, denn ich kann mich kaum auf den Beinen halten. „Ich bin so ... froh, dass ihr da seid, danke, danke, tausendmal danke!“

Lisbeth ist gelernte Krankenschwester und hat nebenbei eine Ausbildung zur Heilmasseurin absolviert. Ich erzähle ihr von meiner plötzlichen Rückenverspannung und der Bekanntschaft mit der teuflischen Salbe. Die Wirkung hat zwar nun etwas nachgelassen, aber meine Haut ist deutlich gereizt. „Soll ich dir den Rücken massieren, Maria?“, fragt sie, um mich etwas abzulenken.

„Eine gute Idee, danke“, sage ich.

Währenddessen versucht mich Peter mit seiner angenehmen, ruhigen Art etwas aufzumuntern und herauszufinden, was der Auslöser dieser Megapanikattacke gewesen ist.

Nach gut zwei Stunden werden die beiden von meinem Schwager Sandro abgelöst. Ich kann im Moment nicht alleine bleiben, es wäre gerade das Allerschlimmste für mich. Deshalb schläft Sandro heute auch bei uns auf der Couch und geht morgen dann von uns aus in die Schule. Er ist schon sehr reif für sein Alter und kann gut mit dieser Situation umgehen. Während kümmert er sich um mich, bis ich wieder ins Bett gehe.

Gut zu wissen, es ist jemand da, sollte etwas passieren.

Am nächsten Morgen komme ich beinahe nicht aus dem Bett. Meine Nachbarin,

Freundin und Lucas ehemalige Krabbelstubenpädagogin Nina nimmt Luca mit in den Kindergarten.

Es ist sehr mühsam für mich, dem kleinen Kerl beim Waschen zu helfen und ihn für den Kindergarten herzurichten. Heute bleibt er bis zwei Uhr nachmittags. Unser Trauzeuge Liam holt ihn von dort ab und versorgt ihn bis am Abend, und um sieben Uhr müsste Fabian nach Hause kommen. Er hat alle Termine abgesagt und sich ins nächste Flugzeug gesetzt. Heute Morgen habe ich mit ihm telefoniert. Ich habe ihm alles erzählt, und er hat gleich alles telefonisch organisiert.

Der Tag ist also gerettet, mein Kind ist in den besten Händen, und ich kann mich ausruhen.

Jeder Schritt ist eine Qual, sogar der Gang zur Toilette ist Schwerstarbeit für meinen Körper. Mein größter Wunsch wäre ein erholsamer Schlaf, aber ich komme nicht zur Ruhe und kann nicht einschlafen. Die Erschöpfung wird immer größer, und meine Panikattacken häufen sich. Alle zwei Stunden quält mich eine weitere Attacke. Jetzt kann ich nur noch sterben, schlimmer kann es nicht werden, davon bin ich felsenfest überzeugt.

Ich bin am Tiefpunkt meines Lebens, am Ende meiner Kräfte, und finde keinen Weg heraus, meine Gedanken sind tiefschwarz und aussichtslos.

Das Telefon läutet, es ist Birgit. Sie macht sich zu Recht Sorgen um mich, denn Peter hat sie angerufen. Die Vorfälle der letzten Stunden erschüttern sie.

„Du musst unbedingt und ganz dringend in professionelle Hände. So kann das nicht weitergehen, Maria. Wenn du willst, vereinbare ich noch heute einen Termin bei Frau Doktor Frei, der Oberärztin in der Psychiatrie“, sagt sie mit besorgter Stimme.

„Glaubst du wirklich, es ist so weit? Bin ich reif für die Psychiatrie?“, heule ich in den Hörer.

„Es ist auf jeden Fall an der Zeit, etwas zu unternehmen. Worauf willst du noch warten? Ich denke, du musst dringend über Medikamente nachdenken, denn offensichtlich reicht die Psychotherapie alleine nicht aus. Es tut mir leid, Maria, dir das etwas strenger sagen zu müssen, aber ich bin deine beste Freundin und Ärztin zugleich. Ich glaube, ich muss dich ein kleines bisschen schubsen. Schau, alles, was

ich will, ist, dass es dir bald besser geht. Also, wenn du möchtest, rufe ich sie an, damit du heute noch einen Termin bekommst.“

„Aber ich will nicht dort bleiben, bei den ganzen Wahnsinnigen!“, schluchze ich.

„Nein, ich denke nicht, dass sie dich dort stationär aufnimmt. War das eben ein Ja?“, fragt sie mich schon etwas sanfter.

„Ja, bitte, ruf sie an. Du hast ja recht, ich brauche schnell Hilfe, bevor noch etwas passiert.“ Danach rufe ich meine sehr gute Freundin Miriam an. Vor einigen Jahren hat sie das Gleiche durchgemacht, musste aber letztendlich auch Tabletten einnehmen. Ihr geht es mittlerweile wieder sehr gut, und sie kann mich sicher etwas aufheitern.

Nach einer Viertelstunde beenden wir das Gespräch, und sie bietet mir an, mit mir in die Psychiatrie zu fahren und mich abzuholen. Alleine könnte ich sowieso nicht dahin, ich hätte den Rettungswagen gerufen.

Birgit kann für zwölf Uhr mittags einen Termin für mich vereinbaren. So etwas wie Vorfreude breitet sich in mir aus. Vielleicht ist das die einzig richtige Entscheidung, wengleich auch der Weg dorthin der schwerste meines Lebens ist, denke ich zumindest.

Miriam holt mich ab, und wir fahren Richtung Spezialklinik. Immer wieder bin ich daran vorbeigefahren und habe mit einer Ehrfurcht auf dieses schon in die Jahre gekommene Gebäude, das mehr als hundert Jahre alt ist, geschaut.

Niemand will dort landen, das hat was von Endstation im negativen Sinne. Und nun betrete ich am Ende meiner Kräfte, gestützt durch meine Freundin, dieses Haus, das gut in einen Stephen King-Film passen würde. Ich schlurfe in den Eingangsbereich, in dem sich sichtlich geistig beeinträchtigte Menschen ihre Zeit mit lesen, rauchen, spazieren gehen und anderen Dingen vertreiben. Manche starren uns an, wieder andere wirken apathisch.

Lieber Gott, warum tust du mir das an?

Ich beginne zu weinen, denn es ist fast nicht auszuhalten. Auch Miriam kämpft mit sich, versucht es aber, vor mir zu verbergen, und lächelt sanft. Dieses Ambiente löst seltsame Gefühle in mir aus, die wirklich schwer zu beschreiben sind. Es erdrückt

mich beinahe.

Miriam und mich verbindet etwas ganz Besonderes. Wir haben uns im Krankenhaus bei der Entbindung unserer Kinder kennengelernt und sind seit diesem Zeitpunkt irgendwie seelenverwandt. Dass sie mit mir heute diesen schweren Weg gemeinsam geht, schweißt uns noch mehr zusammen.

Wir warten eine halbe Stunde, und ich schiebe eine Panik nach der nächsten.

Diese Menschen, meine Anwesenheit hier in diesen ehrwürdigen, alten Gemäuern – alles jagt mir riesengroße Angst ein.

Gerade kommen zwei jüngere Frauen mit einer älteren Dame an, vielleicht ihre Mutter. Diese schreit wie wild geworden herum und schlägt um sich. Die beiden Jüngeren können sie kaum bändigen. Heftig, das mit ansehen zu müssen.

Ein Arzt kommt aus dem Untersuchungsraum, um den beiden zu helfen, und befördert die Patientin mit einem gekonnten Griff in den Untersuchungsbereich.

Von draußen können Miriam und ich ihre Schreie noch deutlich vernehmen. Plötzlich ist es ruhig, und die jüngeren Frauen verlassen beide weinend den Raum.

Kaum auszudenken, wie es einem geht, wenn man die eigene Mutter so sieht.

Immer wieder kommt der Gedanke in mir hoch, selbst so verrückt zu sein wie die Alte. Sonst wäre ich ja schließlich nicht hier, oder? Nein, aber so abgefahren irre wie die Frau da eben bin ich noch nicht, das steht fest.

Endlich werde ich aufgerufen. An meinen neuen Nachnamen habe ich mich immer noch nicht ganz gewöhnt.

„Frau Maria Peters?“, ruft mich die Oberärztin auf. „Bitte kommen Sie in Ordination eins.“

Kritisch betrachte ich die leibhaftige Psychiaterin.

„Was führt Sie zu mir, Frau Peters?“

„Ich leide unter massiven Panikattacken, und gestern dachte ich, es ist endgültig vorbei und ich muss sterben. Meine Kraft ist zur Gänze verbraucht, ich kann nicht einmal mehr alleine auf die Toilette, jemand muss mich stützen, so erschöpft bin ich.“

Vor lauter Verzweiflung beginne ich, heftig zu weinen.

„Das glaube ich. Panikattacken schwächen den Körper ungemein, vor allem, wenn

sie gehäuft vorkommen. Aber ich kann Sie beruhigen, ich kann Ihnen helfen“, sagt sie und lächelt mich vertrauenserweckend an. „Heute gibt es bereits tolle Medikamente, die nicht abhängig machen und beinahe keine Nebenwirkungen haben, aber hervorragend auch bei starken Angststörungen helfen. Zuerst müssen Sie mir aber ganz genau erzählen, wie es dazu gekommen ist und unter welchen Symptomen Sie leiden, damit ich das richtige Medikament auswählen kann.“

Eine gute Stunde lasse ich in einem sehr netten Gespräch die letzten Jahre Revue passieren und ernte immer wieder Verständnis für meine derzeitige Situation von der Ärztin.

Doktor Frei, schon alleine ihr Name ist Programm, wie ich finde.

Ja, frei will ich sein, frei von all diesen Sorgen und Ängsten samt diesen Horrorsymptomen.

„Ich verspreche Ihnen, dass es Ihnen in wenigen Wochen besser gehen wird.

Leider braucht man bei Antidepressiva immer einen sogenannten Wirkungsspiegel, und der baut sich bei Angststörungen erst nach vier Wochen auf. Das heißt, Frau Peters, das Medikament braucht einfach seine Zeit, um seine volle Wirkung zu erreichen.“

Na, das schaff ich jetzt auch noch. Schon alleine das Gespräch und die Zuversicht der Ärztin bringen Licht in meine dunkle Seele.

Die niedrigste Dosis des mir verordneten Medikaments soll mir bereits helfen, meint die Ärztin. Ich bin gespannt und offen für alles, was kommt, denn schlimmer kann es ohnehin nicht mehr werden.

Miriam bringt mich nach Hause, nachdem wir das Medikament aus der Apotheke geholt haben.

Der Gang zur Ärztin war der eine, die Einnahme dieser „Glückstablette“ ist nun der andere Gewissenskonflikt. Medikamente wie diese und ich, wir mögen uns einfach nicht. Das habe ich der Ärztin natürlich nicht gesagt.

Ich fürchte mich derzeit vor allem und jedem, sogar vor diesem Miniding. Die Ärztin hat mich über die anfänglichen Nebenwirkungen aufgeklärt. Meine Symptome

könnten sich zu Beginn der Einnahme sogar verschlechtern, meinte sie, und begleitet würden sie meistens von Übelkeit, Schwindel, Mundtrockenheit und vermehrtem Schwitzen. Es führt aber kein Weg mehr daran vorbei ... und vielleicht wird es ja gar nicht so schlimm, denke ich bei mir.

Lange betrachte ich die kleine Tablette, bevor ich mich entschieße, sie endlich einzunehmen. Auf dem Weg in meinen Magen möchte ich ihr am liebsten nachschreien und sie bitten, mich bald gesund zu machen.

Miriam bleibt noch ein Weilchen, um mich etwas abzulenken, und wir plaudern über die Geburt unserer Kids und die Zeit danach. Es ist ein gutes Gefühl, Freunde zu haben, die einen auch in richtig schweren Zeiten unterstützen. Solche Freunde sind wirklich ein Geschenk.