

# DAS GRAUE TUCH AUF MEINER SEELE



DEPRESSIONEN

MARTINA MEIER (HRSG.)

Impressum:

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.herzsprung-verlag.de](http://www.herzsprung-verlag.de)

Herausgegeben von CAT creativ - [www.cat-creativ.at](http://www.cat-creativ.at)  
Lektorat und Gestaltung

im Auftrag von

**© 2023 – Herzsprung-Verlag**  
Mühlstraße 10 – 88085 Langenargen  
[info@herzsprung-verlag.de](mailto:info@herzsprung-verlag.de)  
Alle Rechte vorbehalten.  
Erstauflage 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Cover gestaltet von Papierfresserchens MTM-Verlag  
mit einem Bild von © Arthur Kattowitz - Adobe Stock lizenziert.

Gedruckt in Polen / Bookpress

ISBN: 978-3-99051-145-9 - Taschenbuch  
ISBN: 978-3-99051-146-6 - E-Book

# DAS GRAUE TUCH AUF MEINER SEELE

DEPRESSIONEN

MARTINA MEIER (HRSG.)

Herzprung-Verlag

# Inhalt

Wintermeer	7
Das Finale	8
Umgang mit der Wehmut	14
Wer bin ich?	18
Vom tiefen Grau	20
Skalpell	25
Depri	26
Speck auf den Rippen	30
Zukünftiges Quartier	33
Novemberblues	34
Rabenschwarze Tage	36
Überdosis	39
Depressionen	43
Schattenwelt	47
Rette meine Seele	48
Traurigkeit atme ich mit Sauerstoff ein	53
Sehen lernen	55
Aus der Zeit gefallen	57
Nimm das graue Tuch von deiner Seele und weise es zurück	58
Die tapfere Königstochter	62
Gefangen in einem Tuch	68
Mein roter Schal	69

Silber-grau	74
Prinzessin Tristesse	76
Nichts mehr leicht	82
Nimm es weg, wenn du kannst	85
Das einsame Leben	90
Es glitzert	91
Mein Herz in Flammen	95
Begegnungen im Krankenhaus	96
Der Flug der Seele	102
Ein Kampf gegen die inneren Dämonen	103
Geburtstag	105
Wiedervereinigung	109
Seelenbrecher	110
Sieg in den Nebeltälern	116
Depression ist Rebellion	118
Frei sein	120
Gemeinsam durch die schwierige Zeit	121
Identität	126
Wie mein Besuch fast meine Welt zerstörte	127
Zeit der Schatten	131
Am Horizont der Dunkelheit	135
In Einsamkeit	141
Heute grau – morgen bunt	143
Winterschlaf	145
Sitzung No. X – Wenn das Vertrauen krümelt	146
Umzug anders als gehofft	150

Splitterwerk	157
Durch die Nacht	160
20 Jahre fremd	162
Innere Schreie	166
Ich schreibe um mein Leben ...	172

# Wintermeer

wenn Rabenschwingen  
um mein Seelenhaus fliegen  
Nebel wie ein  
dünnes weißes Leichentuch  
über der See hängt  
ist das Geräusch der Stille  
die einzige Konstante

auf alte Gefühle –  
im Innenraum der Worte  
lebendig begraben –  
legt sich zarter Silberschleier  
an dessen Bruchstellen  
Eisblumen wachsen

so lange ich schweige  
droht keine Gefahr ...  
so überlasse ich mich  
dem blauen Wintermeer  
das die scharfen Kanten  
meiner Melancholie  
glatt schleift

***Eva Joan**, geboren in Augsburg, lebt in Gronau (Leine). Seit 2001 gab es zahlreiche Veröffentlichungen in Anthologien, Zeitschriften, auf Haiku-Internetseiten und sechs Publikationen im Selbstverlag. Ihre Hobbys sind Lesen, Schreiben, Musik hören, Yoga und Stricken.*

# Das Finale

In den letzten Jahren hatte Thorsten annähernd so viele Stunden vor der schwarzen Erde des Grabes gestanden, wie er in seinem Bett zugebracht hatte. Im besagten Grab lag seine Mutter. Über 1000 Tagen waren vergangen, seit die Leichengräber sie hinabgefahren hatten in das Reich des Todes. Ob sie anschließend auf unergründlichen Wegen aufgestiegen war in den Himmel? Wenngleich es Thorsten beruhigt hätte, die Frage zu bejahen, ließ sie ihn ehrlicherweise ratlos zurück. Im Gegensatz zu vielen anderen Menschen konnte er sich nie eine greifbare Vorstellung von Gott und seinen Großtaten machen.

Der Zweifel darüber, wo seine Mutter mittlerweile beheimatet war und ob sie von all ihren irdischen Sünden erlöst wäre, zermürbte ihn. Die Tatsache, dass sie tot war, womöglich jedoch an einem ihm unbekannten Ort weiterlebte, fand Thorsten nichts als grauenhaft und befremdlich. Seine Gedanken rasten, sofern er versuchte, das, was mit seiner Mutter geschehen war, zu rekonstruieren. Das Zentrum von Thorstens Unpässlichkeiten war sein Kopf. Darin stationiert eine seit Mutters Tod wankende Laune, ein jederzeit schlummerndes, nie wirklich schlafendes Alarmsystem, das auf sämtliche Reize reagierte, die bedeuten konnten, seine Mutter befände sich leibhaftig in der Umgebung. Und wahrlich jedes Eichhörnchen, das sich behände von Ast zu Ast schwang, der Gehstock des greisen Mannes, der hinter Thorstens Rücken in den Kies stach, ein Flieger, der den blauen Äther mit milchigen Kondensstreifen schäumte, alles, ja wirklich alles war angetan, ihm Weckruf zu sein. Überall, wo er hinblickte, meinte er Indizien zu erkennen, seine Mutter würde auf verborgenen Wegen die Ereignisse seiner Umgebung durchwirken.

Seinen Buckel gekrümmt, in dieser seit dem Tod seiner Mutter angeeigneten Position, stand Thorsten wieder einmal. Vorüberziehenden Friedhofsbesuchern wollte es vorkommen, möglichst dicht an die Inschrift des Grabsteins heranzurücken, wäre Thorstens höchstes Anliegen. Bald besprenkelte er mit dem wenigen Weihwasser aus dem Kessel die Purpurglöckchen. Gedankenverloren betete Thorsten, Gottes Beistand möge an



seiner Mutter fruchten. Wie bei dem Blumenbestand auf ihrem Grab würde es in ihrem Jenseits farbreiche Kontraste geben, so Thorstens Hoffnung. Diese Purpurglöckchen, die er eigenhändig dort gepflanzt hatte, hatte er gepflanzt, weil sie für ihn der Inbegriff einer Robustheit waren, die er an sich vermisste seit dem Tage, an dem seine Mutter dem Krebs erlag. Abhandengekommen war in Thorstens Gemüt jedwede Farbenpracht. Fortlaufend hielt er die Bürste des Weihwasserkessels. Über die übliche Dauer hinaus umklammerte er sie mit beiden Händen.

Zu Thorstens vorrangiger Aufgabe war es geworden, seiner Mutter ein Andenken zu bewahren. Während sein Griff der Bürste zunehmend krampfartig wurde, gelangte er allmählich zu den Wurzeln seiner Erinnerung.

Der Sterbetag seiner Mutter bewirkte eine Verwandlung an Thorsten. Vor ihrem Tod war seine Marschroute gepflastert mit heroischen Plänen. Bis dahin vor Selbstbewusstsein strotzend, wurde Thorsten jäh aus dem behaglichen Korsett seines Ehrgeizes gerissen, sein konsequent steiler Aufstieg postwendend niedergehagelt. Thorsten musste miterleben, wie seine Mutter siechte, auf Raten starb, binnen einiger Monate. Ein klammer Trost nur, dass er sich halbwegs ordentlich von ihr verabschieden konnte. Es dauerte mehrere Wochen, bis er realisierte, die Frau, die ihn geboren hatte, zu der er ein weitgehend reibungsloses Verhältnis unterhielt, war nun endgültig aus seinem Leben verschwunden.

Mit einem Wunderglauben war er nie ausgestattet gewesen – und den konnte er sich auch jetzt im Eilverfahren nicht aneignen. Thorstens Einbildungskraft war zu gering, um ihr im Glauben, unsichtbar lebe sie fort, mit einem imaginären Kelch zuzuprosten. Nein, so weit ausblenden und wegschieben konnte Thorsten den Tod seiner Mutter nicht. Unfähig zu einem derartigen Illusionstheater, beneidete er diejenigen, die solche Auführungen vollbringen konnten, diejenigen, die in ihrer Vorstellung ihre toten Angehörigen auferstehen lassen konnten, deren Fantasie gereichte, sie an ihrem Tisch sitzen zu sehen. Imaginationen solchen Ausmaßes blieben Thorsten verschlossen.

Genau genommen überschattete das Verscheiden seiner Mutter schlicht alles. Kein Tag verging, an dem Thorsten nicht wenigstens stundenweise ihretwegen traurig war. Eine Düsterteit umspielte seine Lippen. Straff gespannt waren sie, von seinen gefalteten Händen bedeckt. Zum Zuseher seines so sorgsam aufgebauten Lebens hatte Thorsten der Tod seiner

Mutter degradiert. Wie hätte ihn eine derartige Tragödie denn nicht verstimmen sollen? Er musste zusehen, wie alles zerfiel und hatte dem nichts entgegenzusetzen.

Thorstens Mutter war sein Motor. Sie kurbelte seine Karriere an. Ohne ihre Hilfe hätte er es sicherlich nie in den Nationalkader geschafft. Sie war Thorstens Antrieb. Ihr zuliebe hatte er sich hochgearbeitet. Dieser Gedanke kam ihm nun mit gleißender Präzision. Jene Empfindungsgenauigkeit drückte auf seine Tränenkanäle. Er begann zu weinen. Am Grab stehend, wurde sein Zurückhaltungsvermögen abrupt niedergerungen. Tränen rannten nicht nur, nein, sie überströmten regelrecht seine Wangen.

Was war von dem einst so eisernen Kerl übrig geblieben? In vergangenen Tagen waren seine Wochenenden für extrem lange Vorbereitungsläufe reserviert. Gar nicht selten absolvierte er über 35 Kilometer. Laufend. Am Stück. Zudem standen tempogeladene Einheiten auf der Aschenbahn auf seiner Agenda, straffe Intervalle, in deren Intensität er sich allwöchentlich selbst übertraf. Der Applaus seiner Mutter war ihm das Zuckerbrot, das er benötigte, um die permanente Überbeanspruchung irgendwie durchzustehen. Ihr tosendes Geklatsche bei seinen Wettkämpfen vom Streckenrand aus und wie sie nach Thorstens Zieleinlauf, von Euphorie beflügelt, unentwegt schnatterte, all jenen Unsinn vermisste er.

Zu seiner Teenagerzeit gab es mal die eine oder andere Schlampigkeit, deretwegen er aus dem Nationalkader zu fliegen drohte. Seine Mutter hatte ihm unaufhörlich zugeredet, er solle weitermachen, ihn bei der Stange gehalten, an der richtigen Stelle die treffenden Worte gefunden, lediglich ihr war es zu verdanken, dass *der Asket* Thorstens zweiter Vorname wurde. Und nun stand er vor ihrem Grab und vor dem Nichts.

Alles war vormals ausgerichtet auf Olympia, die durchweg steinigten Etappen seines Trainingsfleißes hatte er dank seiner Mutter gemeistert. Von den Podiumsambitionen lagen ihm bloß noch die gellenden Rufe seiner Mutter in den Ohren. Ganz so, als würde sie aus der Versenkung ihres Sarges ihren Sohn anhalten, den seit ihrem Tod eingestellten Trainingsbetrieb abermals aufzunehmen. Auch wenn er seit dem Tag ihres Todes keine Laufschuhe mehr geschnürt hatte, sein Körper verfügte über ein Langzeitgedächtnis. Was er im Köcher hatte, ging nie restlos verloren. Und doch war seine Fähigkeit, die augenblicklich brachliegenden Reserven abzurufen, durch Mutters Tod völlig erstarrt. Ohne es selbst zu bemerken, tippelte Thorsten auf dem Fleck, wo er soeben stand. War es

nicht schmachlich, dass ihn kein Bänderriss oder ein Ermüdungsbruch aus der Bahn geschmissen hatte wie seine Sportkameraden, sondern der Tod eines nahestehenden Menschen, den er voraussichtlich niemals verkraften würde? Während bei anderen Athleten Orthopäden mitunter wochenlang nach kleinsten Haarrissen fahndeten wie Agenten nach einem gewieften Scharlatan, war bei Thorsten das Ableben seiner Mutter verantwortlich für die Misere. Seine Mitmenschen gaukelten ihm Verständnis für seine Situation vor, obgleich sie insgeheim von ihm forderten, er müsse rasch wieder zur Tagesordnung übergehen. Niemand begriff, dass wohl alleinig Mutters Tod seine Teilnahme an den Olympischen Spielen durchkreuzt hatte.

Auf dem schmalen Pfad, der der Grabstelle anlag, zeichnete Thorsten mit seiner Fußspitze Muster in den Kies.

„Alles ist noch möglich“, dachte er, „für einen Marathonläufer wärest du noch nicht alt. In den besten Jahren bist du. Ein dreiviertel Jahr hartes Training, schinden kannst du dich bekanntlich. Und du hast deine Form aus vergangenen Tagen.“ Thorsten redete auf sich ein, als hätte er sein Talent zu günstig veräußert und könnte den Fehler wettmachen, indem er ins Pfandhaus gehe und es mit einer kleinen Entschuldigung gegen einen mickrigen Betrag freikaufe. In der Theorie klang das einfach. Doch so körperlich erholt er jetzt am Grab verweilte, so von Krämpfen geplagt würde er sein, sobald er sich entschied, den Trainingsbetrieb wieder aufzunehmen. Ob er mittlerweile noch seinen gefürchteten physischen Einbrüchen widerstehen konnte, darüber konnte Thorsten nur rätseln. Der Tod seiner Mutter war eine nicht zu unterschätzende Erschwernis, die dem reinen Training aufaddiert werden musste. Gegen Ende eines ohnehin ihm alles abverlangenden Wettkampfs konnte jede gedankliche Zusatzbelastung den Unterschied ausmachen, eine Niederlage heraufbeschwören. Zu Zeiten, in denen die Wut im Vordergrund stand, Thorsten noch nicht von Ohnmacht niedergeschmettert war, hätte ihm ihr Tod helfen können, im entscheidenden Moment eines Rennens das Letzte in die Waagschale zu schmeißen. Doch längst war der Tod seiner Mutter alles andere als ein Booster für seine Leistung. Im Nachgang hatte ihn das Schicksal geschlagen.

Konnte er den Verlust künftig vehementer verdrängen? Und wie einst seinem Körper in den Nandi Hills zu Kenia eine vernichtende Anzahl an Laufkilometern herauszuquetschen? Würde Thorsten ein solches Pensum je wieder unbeschadet überstehen?

Er stand noch immer vor dem Grab seiner Mutter, da vibrierte sein auf lautlos geschaltetes Handy spürbar am Oberschenkel. Dran war sein Trainer. Wie oft hatte er auf Thorsten eingeredet! Seine Engelszunge sprach nun davon, dass Thorsten der Sport ablenken würde und ihm Abwechslung sicher gut bekäme. Bei seiner Talentlage wäre er, ein bisschen Fleiß vorausgesetzt, der Elite demnächst wieder angehörig. Wie häufig denn noch müsse er ihn anbetteln und beknien?

Thorsten hielt das mobile Telefon in gebührendem Abstand zu seinem rechten Ohr, denn sein Trainer plärrte in seinem Enthusiasmus, als hätte er ihn während eines Ausscheidungsrennens anzufeuern. Er sagte zu seinem Trainer, er hätte keine Ahnung, in welchen Trümmern sein Leben durch den Tod seiner Mutter läge, welche Scherben er aufzuklauben hätte. Thorsten wäre nur noch dafür zuständig, Einzelteile zusammenzufügen mit dem Ergebnis, dass sie letztlich ein verworrenes Bild ergäben. Sollten ihn seine umfassend enttäuschten Perspektiven nicht frustrieren, fragte Thorsten durchaus polemisch. Solange seine Mutter nicht wiedergeboren werden würde, wäre ihm alles herb und verbitternd.

Thorsten wollte doch von jeher Jungbäume zum Knospen bringen. Warum nicht Nachwuchsförderung? Weshalb nicht die im Saft stehenden Adoleszenten vor ihrer Ankunft im Spitzenkader dem Leid aussetzen, das er nicht mehr vollbringen konnte? Am Streckenrand stehen und Anweisungen ins Rennen hineinbrüllen, das könne er wohl noch leisten. Die Ausdrucksweise seines Trainers, die plötzlich so salopp daherkam, ließ Thorsten das Angebot absegnen. Gleichzeitig fasste er den Beschluss, seltener ans Grab zu gehen. Wie durch einen Paukenschlag an Erkenntnis bemerkte er seine bisherige Kapitulation, seine Selbstaufgabe, seit Mutter im Krankenbett ihre spätesten Atemzüge getan hatte. Sein eigenes Dasein wiederaufnehmen konnte Thorsten doch nur in zunehmender Distanz von der Toten. War es nicht seine eigene Mutter, die wortwörtlich zu ihm gesagt hatte, er müsse sein Leben fernab von Verstorbenen leben?

Und jetzt das Angebot mit der Förderung der jungen Athleten. Wenn das keine Fügung war. Nebenher studieren, eine solide Trainerausbildung machen, an einem Buch schreiben, in dem er all die Serpentinien seiner Biografie buchstäblich in Kapitel presste. Auf Bestsellerlisten Einzug erhalten, bei Book Awards rund um den Globus die Kontinente erobern, Olympia mit der von ihm aufgebauten Jugend rocken. Der finanzielle Durchbruch mit den gewinnträchtigen Nebenaktivitäten des Sports doch

noch. All das malte er sich noch während des Telefonats aus. Dann dachte Thorsten: „Siege, gleich welcher Natur, werde ich ohne das Beisein meiner Mutter feiern müssen. Ich werde diese Siege erringen für eine weitere Bestätigung, meine Mutter wäre unwiederbringlich aus dem Diesseits verbannt.“

Thorstens Hand zuckte. Er bibberte am ganzen Körper. Kurz darauf nahm er seine Hand in die Pflicht, eine Kapsel, klein, aus der Hosentasche zu zücken. Würde der Tod seiner Mutter Thorstens Gemüt verfinstern, durfte er sie laut Anraten seines Arztes ruhigen Gewissens nehmen. Damit seine Depression verflachen würde, die sich bei ihm über Episoden hinweg zur festen Einrichtung konstituiert hatte, schluckte er die Kapsel. Er nahm eine weitere. Und noch eine. Und noch eine.

Anderntags fand man das riesenhafte Schema seines Oberkörpers dem Grab seiner Mutter aufgestempelt. Thorsten lag mit erhobenen Armen, die leere Schachtel seiner Kapseln daneben. Ein erstickter Schrei stand noch auf seinen erdbesmierten Lippen, als man ihn zur Obduktion herumdrehte.

***Oliver Fabn**, geboren 1980, Pfaffenhofen a. d. Ilm, verfasst regelmäßig Kurzgeschichten für Kulturmagazine und Anthologien.*

# Umgang mit der Wehmut

Der Wehmütige sitzt eingeknickt und singt sein Lied: *Ich bin so traurig!*  
Dazu den Namen der verlorenen Geliebten  
und vorneweg dies Seufzer-Ach.

Er singt es nun bald zwanzig Jahr';  
zwei Hochzeiten, drei Taufen und vier Beerdigungen hat es überdauert  
und er – einst ein gestandenes Mannsbild  
und nun ein Elegiker mit Saiteninstrument –  
ist darüber müde und schwerfällig geworden.

Das Weh hat sich gehalten all die Seufzer-Jahre  
und Caspar David Friedrich steht ihm Pate  
in einem einsamen Landschaftsbild.

Als wildes Weh entsprungen, zügellos wie ein ungebändigtes Pferd,  
konnte er es im Laufe der Zeit in harter Arbeit ein wenig zähmen,  
doch schlug es aus, trotzig, mit gesenktem Kopf, immer wieder,  
als gäbe es keine Entwicklung, keine Zeit, keine Vergänglichkeit.  
– Wenn er nun untergeht, der Mensch,  
wie einst der Schiffer am Felsen der Loreley beim Anblick der Schönheit!

Was willst du noch? Deine Anwesenheit – längst verjährt!  
Die Liebste – längst gegangen, jetzt geh' auch du!,  
bat er das Weh inständig ein ums andere Mal  
und schlug dazu schmeichelnd die Saiten an,  
doch ließ sich's nicht erweichen – es blieb,  
blieb sitzen in seinem Gemüt und stickte Bordüren.

Es ist so treu und bieder, sprach der Mensch verächtlich.  
Es ist so überflüssig wie ein Kropf,  
doch wird es bei mir bleiben bis zum Tod, sinnierte er,  
und er verachtete alle wehleidigen Regungen,  
zu der Menschen fähig sind:  
Ach, Liebe, Sehnsucht, Wehmut, Trauer, diese Plagen  
und manch ähnliche Gemütszustände auch!  
Wie können sie es wagen, mich durch die Mühle zu jagen,  
mich schroten und zermahlen mit all diesen Drangsalen?  
– Schaut her! Was kann ihn noch beglücken,  
einen einst gestandenen Mann?

Doch half kein Klagen.  
Was war zu tun?

Da dachte er: Nun ja, der Mensch ist klein, was weiß denn der?  
Das große Ganze, ja, das wird die Antwort darauf haben,  
warum das Weh nicht geht. Es hat den bess'ren Überblick,  
doch wird es vor der Zeit die Antwort mir nicht geben. –  
Wenn ich auch die Antwort wüsst', es bliebe ja ein Faktum:  
Das Weh wär' da, treu und brav, unabwendbar!

Indessen – damit ich mit der Wehmut leben kann,  
werde ich sie überlisten und auch den Tod,  
der dann und wann über ihr schwebt und grinst.  
Vielleicht sollt' ich's machen wie der gewitzte Brandner Kaspar,  
der Hein, seinen ungebetenen Gast, lud zu einem Kartenspiel  
und ihm dazu ein paar Schnäpse schenkte ein,  
sodass dieser über alles erhabene Sensenmann  
seine düstere Arbeit dieses eine Mal vergessen kann.  
– Hört euch diesen Menschen an!  
Das ist der rechte Geist, um's anzupacken!

Wenn der Brandner Kaspar es vermag, den Tod zu überlisten,  
so kann ich's mit der Wehmut auch!,  
und er lud die Wehmut weg von ihrer Stickerei zum lock'ren Spiel: