

SEBASTIAN KECK

MEINE
BESCHISSENE
ANGST UND ICH

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Danke an meine Frau.

*Deine Geduld, Dein Glaube und Deine Kraft
haben mir sehr geholfen.*

Danke an meinen kleinen Wirbelwind.

Kinder sind die allerbesten Achtsamkeitstrainer.

*Danke an Frau G., die mich durch die schwerste Krise
meines Lebens navigierte.*

INHALT

Vorwort.....	7
Prolog.....	11
Kapitel 1.....	15
Kapitel 2.....	33
Kapitel 3.....	51
Kapitel 4.....	63
Kapitel 5.....	73
Kapitel 6.....	83
Kapitel 7.....	93
Kapitel 8.....	101
Kapitel 9.....	109
Kapitel 10.....	119
Kapitel 11.....	127
Kapitel 12.....	137
Kapitel 13.....	147
Kapitel 14.....	157
Kapitel 15.....	165
Kapitel 16.....	173
Kapitel 17.....	187
Kapitel 18.....	203
Kapitel 19.....	217
Kapitel 20.....	235
Kapitel 21.....	245

VORWORT

Sebastian Keck legt ein „verrücktes“, man könnte auch sagen „cooles“ Buch vor. Er schildert auf sehr persönliche Weise seinen Leidensweg in die Angststörung und Depression und seine Bemühungen aus der Lebenskrise wieder heraus zu finden und zu genesen. Er überrascht mit einem sehr direkten, manchmal abwertenden, offenen, etwas chaotischen, doch kreativen, immer ehrlichen, nie langweiligen Stil. Er drückt in einer erfrischend zeitgemäßen Sprache aus, was er empfindet, wie er sich, doch vor allem wie er andere sieht. Er schildert sein emotionales und körperliches Leiden in eindringlicher, niemals abgewogener, stets konkreter Weise. Er spricht aus, was in ihm vorgeht bzw. wie er andere wahrnimmt und das sehr klar und ungeschminkt. Er schreibt über sich, über Mitpatienten und vor allem auch über die an ihm tätigen Therapeuten. Damit wird sein Bericht zu einer spannenden Schilderung der Selbstanalyse um Überforderung, Ängste, Lebens- und Beziehungskrisen, Verzweiflung bzw. Selbstzweifel und Depression. Volkskrankheiten unserer Zeit! Sein Bericht ist jedoch auch eine unterhaltsame, entlarvende Schilderung seiner Erfahrungen mit Ärzten, Psychologen, Psychotherapeuten, Kunsttherapeuten, Sporttherapeuten, Yogalehrern, dem Klinikablauf und dem Wegsein aus der realen Welt, kurz der Zauberbergerfahrung!

Das Buch beschreibt eine für unsere Zeit – insbesondere für die Männer dieser Zeit – typische und die Generation prägende Lebenserfahrung. Wie der Autor des Buches sind viele dieser Generation in arbeitssamen, aufopferungsbereiten, wohlhabenden, wohlbehüteten, gebildeten, erfolgreichen Familien groß geworden. Sie wurden bezüglich Bildung und Leistung, Ansprüchen und der Forderung besser, zumindest gleich gut zu sein wie die Elterngeneration erzogen. Man bereiste die Welt, war offen für neue Erfahrungen, doch klar blieb, man hatte zu funktionieren, Karriere zu machen, Familie zu gründen und für Nachwuchs zu sorgen. Die Jungs und Männer wurden kaum als Wesen mit emotionalen Bedürfnissen, mit dem Wunsch nach sicherer, bedingungslos positiver Bindung, der

Anerkennung von Grenzen eigener Möglichkeiten, Zuwendung und Anerkennung bei Fehlern, Versagen und dem Beschreiten eigener Wege behandelt. Noch schlimmer ging (geht) es denen, die von Natur aus untypisch sind: neugierig, impulsiv, chaotisch, kreativ, hyperaktiv, experimentierfreudig. Diese wurden (werden) schnell kritisiert, diszipliniert, bestraft, ausgegrenzt und mit Unverständnis bedacht.

Es ist natürlich schwer bezogen auf einen Einzelnen, wie Sebastian Keck genau zu sagen, wie die vielfältigen Erfahrungen in der frühen und späten Kindheit, in der Familie, in der Schule, in der Jugend, mit Gleichaltrigen, mit Geschwistern und vor allem den Eltern, der Ausbildung, dem Studium, dem Beruf, den Erfolgen und Misserfolgen im Beruf, den Berufskolleginnen und -kollegen, den Reiseerfahrungen, den Beziehungen, dem Scheitern von Beziehungen, der eigenen Familie, der Geburt eines Kindes zusammenspielen, um daraus eine Angststörung oder eine Depression vorherzusagen. Dies gehört bis heute zu den ungelösten Aufgaben der wissenschaftlichen Forschung zu den Ursachen von Ängsten und Depressionen. Wir rekonstruieren eine Krankengeschichte immer rückwärts, von heute aus. Es liegt auf der Hand, dass ein Mensch in der Krise, in Panik, in der Verzweiflung ganz anders erinnert, als ein glücklicher, gelassener, ausgeglichener Mensch. Dennoch gehört die Aufarbeitung und Analyse der eigenen Geschichte mit ihren negativen Erfahrungen, Belastungen, ja Traumata, doch auch mit ihren guten Erfahrungen, gelungenen, erfreulichen Lebensphasen zu einer zentralen Aufgabe einer Psychotherapie. Nur daraus lässt sich ein individuelles Verständnis der eigenen aktuellen Erkrankung ableiten und mit bereits verfügbaren gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen verbinden. Ohne ein von Patient und Therapeut geteiltes Verständnis (Erklärung) einer Erkrankung, lassen sich keine zu bearbeitenden Problembereiche eingrenzen, Therapieziele definieren und Behandlungsschritte festlegen. Die vergebenen Diagnosen, selbst wenn sie, wie hier in diesem Buch, umgangssprachlich benutzt werden, sind dabei niemals die zu bearbeitenden Problembereiche. So verbergen sich hinter Ängsten und Panik oft Nichtwissen und

Fehlinformationen über unsere Körpervorgänge unter Stress, Fehlwahrnehmungen und Fehlinterpretationen von Erfahrungen, Situationen, Beschwerden, Vermeidung, wobei auch Drogenkonsum (Tabletten, Alkohol, Cannabis) dazu zählt, überhöhte, unerfüllbare Ansprüche und Erwartungen an sich selbst, fehlende Fertigkeiten und Strategien mit ängstigenden Situationen umzugehen. Hinter Depressionen verbergen sich meist Rückzug, Überwiegen negativer Alltagserfahrungen, fehlende Bewältigungsfertigkeiten, die leicht zu Hilflosigkeit, Selbstzweifel, Selbstabwertung, Misserfolgsorientierung führen. Hinzu kommen oft Persönlichkeitszüge und Eigenschaften, die genetisch und lebensgeschichtlich bedingt den Hintergrund (Vulnerabilität) für die Sozialisations- und Lebenserfahrungen abgeben.

All diese Problembereiche, wie Nichtwissen, Fehlwahrnehmung, pessimistische Ursachzuschreibungen, Vermeideverhalten, ungeschicktes Stressmanagement, Drogenkonsum, Grundüberzeugungen und Selbstzweifel, doch auch lange bestehende Persönlichkeitszüge lassen sich beeinflussen, korrigieren und durch neulernen verändern. Das ist immer ein emotional aufwühlender, schwieriger, anstrengender, frustrierender, doch möglicher Prozess. Wer sich darauf einlässt, z.B. in einer Klinik, kann sich verändern, ruhiger, gelassener, selbstsicherer, angstfreier, optimistischer, beziehungsfähiger und glücklicher werden. Das ist meist harte Arbeit verbunden mit Rückschlägen. Sebastian Keck formuliert das in folgender Weise: *„Unsere ganze Welt ist zusammengebrochen, und dadurch bieten sich uns plötzlich ganz wunderbare Möglichkeiten“*. Nur so entsteht die Bereitschaft zur Analyse von Fehlentwicklungen, Sackgassen, körperlichen und seelischen Störungen. Nur darüber bringt man die Kraft zur Veränderung auf.

Ein gelungenes, verwirrendes, unterhaltsames und hilfreiches Buch!

Martin Hautzinger

Eberhard Karls Universität Tübingen

und Fliedner Klinik Stuttgart

PROLOG

Den dunkelsten Winter seit 1951 verbrachte ich im Hochschwarzwald. Es war der mit Abstand kälteste November, an den ich mich in den letzten 39 Jahren erinnern konnte. Und obendrauf als zentnerschwere Kirsche – mit Einsturzgefahr – eine Bankrotterklärung meiner Psyche. Der Schwarzwald eingehüllt in Schnee, aus der Welt waren die Farben ausgelaufen, alles schwarz und weiß. Ich sah keine Abstufungen mehr, keinerlei Zwischentöne, und das ist das eigentlich Kranke und Tragische. Dichotomisches Denken, wenn dein Leben auseinanderbricht.

Aus geplanten drei Wochen wurden drei Monate. Aus drei Monaten wurden wahnsinnige fünf Monate. Die längsten, verrücktesten fünf Monate meines Lebens. Ich bräuchte allein dafür eine Therapie. Denn schließlich konnte ich immer mehr nachvollziehen, was Traumapatienten durchmachen müssen.

Wenn dein Leben auseinanderbricht, musst du zunächst die ganzen Trümmer stückchenweise mühselig Millimeter für Millimeter aufsammeln und wieder neu zusammensetzen. Im Aufenthaltsraum gab es 5000-Teile-Puzzle. Ich sah den Puzzlern irritiert zu und fragte mich, wie man eine solche Engelsgeduld aufbringen kann. Ich drehe schon durch, wenn mir jemand nicht innerhalb von 30 Minuten auf eine WhatsApp-Nachricht antwortet.

In der ersten Woche fragte ich einen Quantenphysiker, warum er das mache, er antwortete mit einem einzigen Wort: Fokussierung. Meine erste Berührung mit Achtsamkeit. Zu Beginn passte kein Teil zum anderen. Zum Ende hin ging alles rasend schnell. Am Anfang geben die meisten auf, hauen Hals über Kopf wieder ab, stürzen sich in Alkohol oder andere Drogen, flüchten weit weg in ferne Länder, übertünchen ihr Leid mit einer vermeintlich neuen Liebe oder glauben plötzlich an fernöstliche Philosophien, fangen ein neues Leben an oder beenden es gleich hier an Ort und Stelle. Wie oft sah ich sie, nicht mal eine Stunde, nachdem sie ankamen, wieder die Flucht ergreifen.

Wir sind so sehr daran gewöhnt, jeder Unannehmlichkeit aus dem Weg zu gehen. Wir sind berechenbar. Wenn uns etwas nicht passt, prügeln wir darauf ein oder schlagen auf uns selbst ein. Wir wünschen uns stets Sicherheit, Überschaubarkeit. Wer sieht schon die Bodenlosigkeit als Chance? Wer empfindet es als einen Glücksfall, wenn plötzlich der Boden unter seinen Füßen wegbricht? Mit Wandel werden wir zwangsläufig konfrontiert. Das bedingt das Leben. Wir können panisch umherirren und nach Sicherheit suchen oder einfach wie aus einem langen Schlaf erwachen und uns dann ganz nackt und wie neugeboren fühlen, aber das braucht Zeit, wie auch offene Wunden Zeit brauchen, um zu verheilen.

Die Geduld ist eine Tugend, die ich nie erlernt habe. Die Fähigkeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sich zu reflektieren und jahrzehntelange Verhaltensmuster zu erkennen, aufzubrechen und zu ändern, ist eine hohe Kunst, die ich hier in der Klinik im Ansatz erlernt habe. Der Beginn einer aberwitzigen, unglaublichen Reise dorthin, wo keiner hin will. Eine solche Geschichte kann man nicht erfinden, man muss sie erlebt haben, ansonsten glaubt einem das niemand.

EIN JAHR ZUVOR

4.21 Uhr im Kreißsaal, die Geburt meiner Tochter. Meine Frau schlendert mir mit schmerzverzerrtem, müdem Gesicht im Nachthemd entgegen, als würde sie von der Couch ins Bett wanken. Mürrisch murmelt sie mir unverständliche Brocken zu. Wir begeben uns mit dem riesigen Lastenaufzug einen Stock höher. Die asiatisch aussehende Hebamme wartet schon.

Leider waren wir einige Stunden zu früh im Krankenhaus, meine Frau legte sich hin, für mich gab es weder Bett noch Sessel und ich fuhr völlig erschöpft mit dem Taxi gegen Mitternacht für drei Stunden nach Hause und döste im Halbschlaf vor mich hin, bis meine Frau mir schrieb, dass es losgehe, und ich wieder mit dem Taxi zurückfuhr.

Anna hatte um neun Uhr abends zum ersten Mal Wehen. Mein Herz raste vor Angst. Wir aßen gerade zu Abend. Meine Frau begann parallel die Wohnung aufzuräumen, die Pflanzen zu gießen und verschiedenste Dinge aufzuschreiben, wie wenn sie in Urlaub gehen würde. Im Geburtsvorbereitungskurs hatte man uns erklärt, dass manche Frauen unterbewusst anfangen, alles zu ordnen und zu richten, in kühner Vorahnung dessen, was passiert. Nur hatte ich das überhaupt nicht mehr auf dem Schirm, denn ich hatte dummerweise spät nachmittags noch einen Joint geraucht und war göttlich stoned und müde; Bekannte waren zum Kaffee da, wir scherzten noch, dass es heute so weit sein würde.

Bloß, wenn Dinge hektisch werden, und das liegt in der Natur von Geburten, ist man besser nicht dicht. Schon daheim gelingt mir das rätselhafte Meisterstück, im Sitzen zwischen den Sitzring und die Toilettenschüssel zu pinkeln. Es tropft auf den Teppich. Ich frage mich heute noch, wie ich das hinbekommen habe.

Ein Arzt, Mitte 50, mit roter Säufernase und nach Schweiß und undefinierbarem stinkend, betritt den Kreißsaal, fummelt routiniert an der Vagina meiner Frau herum und verabschiedet sich sofort wieder mit den Worten: „Dauert noch.“ Anna beginnt, wie im

Geburtsvorbereitungskurs erlernt, ihr Becken zu kreisen und laut zu stöhnen. Die Hebamme und ich stützen sie links und rechts. Anfangs finde ich das noch witzig, nehme alles auf Handy auf. Das Procedere dauert Stunden. Immer wieder renne ich vor Aufregung auf die Toilette. Im Gang schnaufe ich, weine plötzlich kurz, es übermannt mich, eine Krankenschwester fragt, ob sie mir einen Tee bringen solle, ob alles in Ordnung sei, ich nicke.

Nach dem Weinen bin ich erleichtert, aus heutiger Sicht vielleicht der Beginn meiner Reise, die einen Monat später begann. Manche Krankheiten melden sich leise, andere mit einem Paukenschlag.

Meine Tochter kam um 7.47 Uhr am 23. April 2017 zur Welt. Ich stand links von meiner Frau, die Säufernase verpasste ihr eine Spritze, schnitt die Vagina ein Stück auf und drückte dann mit dem Unterarm auf den Bauch meiner Frau. Ich überlegte noch, ob das gesund für meine Tochter sei, aber als ich ihn darauf hinweisen wollte, sah ich schon etwas Schwarzes aus meiner Frau ploppen. Wie ein kleiner Alien schlüpfte das Köpfchen meiner Tochter Ella heraus. Pechschwarze, erstaunlich viele Haare. Sie wurde von der Hebamme an die Brust meiner Frau gelegt. Kurz danach stand ich mit meiner Tochter an einem Wärmestrahler, während meine Frau von der Säufernase genäht wurde. Ich überlegte kurz, ob er vielleicht zwischendurch in eine Stulle gebissen hatte, denn in aller Seelenruhe nähte er die Wunde wieder zu, als würde er gerade einen Hosenladen zusammenflicken.

KAPITEL 1

IST EIN SCHNEEBALL IN DER HÖLLE ÜBERLEBENSFÄHIG? +++ ES
KÖNNTE JA JEMAND TABLETTEN HORTEN +++ ICH LERNE GLEICH
MEINE THERAPEUTIN KENNEN +++ MEINE ANGST, IM SUIZID ZU
ENDEN +++ ALLE DEPRI

Montag:

Ich wache ohne Panik auf, blicke zur hohen Stuckdecke, seidenweiß, lasse mir Zeit, streife mit dem Zeigefinger über die Staubschicht des Nachttischs. Krame ein verwaschenes Batikshirt aus meinem Kleiderschrank. Meine Frau und Ella sind in der Krabbelgruppe wie jeden Montag. Sie haben ihre Routine, ihr Leben gefunden. Nur mein Planet ist aus der Umlaufbahn geflogen. Mein Schmerz fühlt sich an wie etwas von der Größe des Universums. Mein Planet taumelt irgendwo verquer in schwarzen Löchern. Die NASA hätte die Suche längst aufgegeben. Der Sommer, in dem meine Welt in tausend Stücke zerbrach, die sich nie mehr zu einem Ganzen fügten.

Der Himmel rauchgrau, Herbstlaub platt und nass. Ich gehe noch zum Edel-Barbier und lasse mir Haare und Bart für 85 Euro schneiden, kaufe bei dm verschiedene Pflegeprodukte für den Aufenthalt in den nächsten Wochen, wer weiß, wie lange das alles dauert, geplant sind drei Wochen, so lange ist mein Therapeut auf Kuba. Er meinte, ich könne nichts verlieren, ich solle das machen. Sein Wort in Gottes Ohr, dachte ich mir. Dass ich den Mann nie mehr wiedersehen würde, ahnte ich natürlich nicht. Ich komme mir ein bisschen vor wie Anfang 20, als ich in meine Studentenbude fuhr, meistens mit einem Kater vom Wochenende. Ich telefoniere vorsichtshalber noch mit einer Tagesklinik in Stuttgart, um auch diese Option in der Hinterhand zu behalten, falls ich morgen aus heiterem Himmel alles abblase.

Meine zwei Mädels kommen nachmittags und wir sind entspannt zu Hause. Das Packen verschiebe ich auf abends. Ich sehe es momentan relativ gelassen, meine Frau meint, ich solle es als Wellness für die Seele sehen. Wir schauen noch einen Film. *Eat Pray Love* mit Julia Roberts. Eine extra Portion Kitsch. Wenn alles so einfach wäre, könnte ich auch in einen Aschram nach Indien und einen Monat lang Schweigemeditation üben. Wenn meine Freiheit sich als ein Herumirren offenbart und ich selbst zu einem Irrtum werde, sind unter Umständen aber alle Umwege, all der Schmerz, die komplette Grausamkeit meines momentanen Daseins notwendig und schlicht nichts anderes als Gottes Art zu sagen, dass es mich wirklich gibt.

Akut stellt sich eher die Frage, ob ein Schneeball in der Hölle überlebensfähig ist. Ich schmelze Tag für Tag. Zumindest müssen meine Mutter und Schwiegermutter nicht mehr traurig von den Enkelkindern anderer Leute erzählen. Das habe ich noch kurz vor dem Kollaps hinbekommen. Ella lässt sich nachts nicht zur Ruhe bringen, es ist, als ob sie wüsste, dass Papa auf eine lange Reise geht, um sich von der Welt zu erholen. Sie brüllt ihren Protest immer wieder brutal hinaus, sodass meine Frau mit ihr zum Schlafen ins andere Zimmer flüchtet, aus Rücksicht auf mich.

Dienstag:

Ich wache punktgenau auf. Immer vor einschneidenden Ereignissen und Terminen wache ich auf die Minute genau kurz vor dem Klingeln des Weckers auf. Wir machen den Abschied kurz und undramatisch. Weinen wenig. Die Fahrt bei dem trüben Winterwetter hat etwas Geträumtes an sich. Es nieselt leicht. Alles grau in grau. Kaugummigrau. Ich bin relativ gelassen. Es ist noch zu früh für Angst und Panik. Ich verlasse die Autobahn nach genau einer Stunde, fahre über Bundesstraßen zu Landstraßen immer tiefer in den Schwarzwald hinein. Eine Notiz an mich von meinem Navi: 19 Minuten bis zum Ziel. Diese Stelle werde ich für immer im Gedächtnis behalten, und jedes Mal, wenn ich künftig an ihr vorbeifahre, denke ich an die Zahl 19. Ich halte an und pisse in einen Graben. Hier ist hinter dem Ende der Welt, ich bräuchte eigentlich einen Schlummertrunk und müsste mich

wieder schlafen legen. Hier ist der Hund begraben, ich komme an in einem 700-Seelen-Dorf im Hochschwarzwald.

Ich biege links ab, dann 200 Meter geradeaus, vorbei an einem Altenheim, dann rechts und eine kleine Anhöhe hinauf. Mein Mini kommt kurz vor einem Grand Hotel aus dem 18. Jahrhundert zum Stehen. Etwas Unheimliches geht von dem Gebäude aus. Das wird alles langsam hollywoodreif. Eigentlich eine pittoreske Szenerie für Instagram. Ein paar Gestalten tummeln sich zum Rauchen auf der weißen Holzveranda, die aussieht wie bei Bonanza, und erspähen mich. Ich sehe, wie sich Köpfe kurz recken und in meine Richtung blicken.

Nur eine Handvoll Parkplätze direkt am Haupteingang. Ich parke am Rand und nehme brav meine Antidepressiva mit einem Schluck Wasser ein, wir wollen ja keine Depression auf Entzug. Die Koffer lasse ich bewusst im Auto, denn ich weiß nicht, wie lange ich an diesem Ort bleiben werde. Das hier, spüre ich, ist eine Welt für sich. An der Rezeption frage ich gleich als Erstes, ob das mit dem Einzelzimmer geklappt hat, und bin erst mal erleichtert, als die Empfangsdame nickt. Das war meine größte Befürchtung, dass ich hier meinen Seelenstriptease mit irgendeinem stinkenden Arschloch in einem Doppelzimmer abziehen müsste.

Ich werde in ein Nebenzimmer geführt und untersucht, dann oberflächlich und raubeinig von einer mit einem sehr harten osteuropäischen Akzent sprechenden Psychiaterin befragt; die Dame sollte mir später noch einige heitere Momente bescheren. Ich merke schnell, dass ich hier nicht mein Herz ausschütten muss, es ist offensichtlich, dass sie gerne alles andere als nur die Aufnahmeärztin wäre. Wieder raus und warten auf das Zimmer. Augen glänzen fiebrig, ein zerstörtes Wesen mit Kopfhörern läuft wie ein Tiger im Käfig auf und ab, immer exakt an der gleichen Stelle, Tropfen kullern unaufhörlich aus seinen Augenwinkeln.

Meine Neugier ist riesengroß und zieht mich zum Rauchereck für eine kurze Ankunftszigarette. Hier stehen ein paar jung gebliebene Endzwanziger und Mittdreißiger herum. Ich frage natürlich sofort, wer sie sind, wo sie herkommen und vor allem warum sie hier sind. Bastian, Alkoholprobleme, Spielsucht, verstärkter Cannabiskonsum –

er sollte Monate später einer meiner dicksten Homies hier werden. Lässig schlottriger Assi-Look, schwarze Jogginghose, grüner Fleecepulli, Sneakers mit Plateausohle, perfektes Proleten-Image, fehlt nur noch das Goldkettchen. Babyhaut ohne jeglichen Ansatz von Bartwuchs, kurz geschnittenes Haar, verwegener Gesichtsausdruck, die listigen Augen sprechen von einem bewegten Leben und einer hohen Sensibilität, die hier im Übrigen fast alle haben, sonst hätte wohl auch keiner eine psychische Krankheit. Er drückt hastig, angespannt und resolut die Zigarette aus und sagt: „Ich hab jetzt Einzel, bis später.“

An der Balustrade lehrend Tatjana, schweres, schwarzes, langes Haar, blickt mit der Traurigkeit ihrer dunklen Mandelaugen hoch zu mir und inhaliert tief – Traumaopfer, wie ich später erfahre –, jongliert die Glut der Zigarette und ascht dann gekonnt und blitzschnell ab. Später erfahre ich, dass ein Freund ihr K.o.-Tropfen verabreicht hat, dann wurde sie von vier Bekannten vergewaltigt, Alkoholprobleme, Angststörung, Panikattacken, Schlafprobleme, das ganze Programm. Sie ist seit drei Wochen hier und bei der Trauma-Koryphäe Frau Dr. Rebmann in Behandlung.

Ein älterer Herr im Mantel, der aussieht wie ein Professor, redet gebildet und besitzt einen beeindruckenden Wortschatz, formuliert Sätze wie aus einem Roman-Bestseller, Psychose, Depression, seine Frau lässt sich scheiden – Karl. Sein spärliches Haar ist ungepflegt, seine wässrig blauen Augen im bleichen Gesicht liegen in versunkenen tiefen Höhlen, und die dicken Brillengläser in einem geschmacklosen, viel zu kleinen Gestell akzentuieren das Grausen nur noch mehr. Er raucht Kette, die Beine übereinandergeschlagen, blauer Mantel, darunter schwarze Jogginghose. Er freut sich sichtlich über meine Anwesenheit, ein Werbefuzzi habe noch gefehlt, lacht er.

Daneben lümmelt Lukas, liches, lockiges, strohblondes Haar, die friedlichen braunen Augen drücken eine befremdliche Nettigkeit aus, was bei genauerem Hinsehen an dem leicht wirren Blick seiner Cannabis-induzierten Psychose liegen mag. Student aus Maastricht, International Business, van-Gogh-gelbe Regenjacke, riesige Bommelwollmütze und schwarze Kopfhörer darauf. Er hört

das neue Album von *Cro*, Unendlichkeit flasht ihn. Später erfahre ich, dass er von seiner Mutter hergefahren wurde, die sofort sein Handy wegschließen ließ. Bei seiner Ankunft hielt er erst mal jeden und jede für den reinkarnierten Teufel. Seine schmallodenden roten Lippen wirken wie geschminkt.

Alle sind extrem gut gelaunt. Lukas fragt, ob ich was zu kiffen dabei hätte, und lacht schelmisch. Ich grinse und drehe mir noch stümperhaft eine Zigarette zusammen, ich habe 20 Jahre lang gekifft, aber nie gelernt, einen Joint zu drehen, was Lukas sofort auffällt: „Und du hast mal gekifft?“ – „Ja, ich weiß, ich konnte tatsächlich noch nie Tüten zusammendrehen.“ Eine wilde Diskussion über die perfekt gerollte Tüte entfacht sich.

Die stämmige, an den dicken Oberarmen tätowierte Dame von der Rezeption kommt hektisch herangewackelt wie eine zu fette Ente, Oberschenkel wie Schweinskeulen, und führt mich durch die langen Flure die Treppe hoch durch das Haupthaus, in dem die akut gefährdeten Patienten untergebracht sind, den Verbindungsflur entlang zum Nebengebäude hoch in den 3. Stock, aufs Zimmer mit Blick auf die Kirchturmuhre, das einer Suite im „Steigenberger“ gleicht. Ich versuche mich zu ordnen, so gut es geht, lasse den Koffer offen auf dem Boden liegen, falls ich schnell abreisen muss, und duse wieder zurück ins Rauchereck, um weiter zu bohren, was hier abgeht.

Mittagessen. Ich sitze irgendeinem weniger bekannten deutschen Schauspieler gegenüber, Schlafprobleme, er verrät natürlich nicht, wer er ist, ich kenne ihn aber aus irgendeiner schmierigen ZDF-Vorabendserie, er sei eh nur eine Woche hier, danach mache er eine Ayurveda-Kur. „Na dann“, denke ich mir. Ich hänge fast den ganzen Nachmittag bei Eiseskälte im Rauchereck herum und checke ab, wer hier sonst noch so rumhängt. Man ist schließlich nicht jeden Tag in der Klappe. Zwischendurch rennt plötzlich einer aus dem Haupteingang zum Bus, wohl nach seiner Einzeltherapie, und fährt in die nächstgelegene Stadt. Seine Mitpatienten befürchten, dass er sich dort volllaufen lässt – Suchtpatient.

Die meisten hier haben übrigens Burnout, neuer Modebegriff für fast alles. Evi, Frisörin in Magdeburg, eigentlich Depression, schreit

zu Hause alles und jeden an und hatte Panikattacken, erzählt mir ihr komplettes Leben, ihr Mann sei ja so ein toller verständnisvoller Typ. Sie hat halblanges, blondiertes, brüchiges Haar, stechende blaue Augen, ich kann mir gut vorstellen, wie sie cholerisch ausflippt. Ihr sächsischer Akzent ist für mich unerträglich, ich spüre, wie ich unruhig und aggressiv werde, und verabschiede mich.

Abends treffen sich viele zum Badmintonspielen in der großen Sporthalle. Ich schaue kurz rein, bekomme Herzrasen und gehe wieder. Ich bin zu faul und verdrücke mich aufs Zimmer, telefoniere mit meiner Frau, weine. Danach Medikamente für die Nacht abholen und bei der Pflege einnehmen, es könnte ja jemand Tabletten horten. Ich komme mir vor wie ein Junkie.

Mittwoch:

Beschissen geschlafen, erst um zwei Uhr eingepennt, um sieben Uhr von der fetten Ente angerufen wegen einer Blutabnahme, die erst um neun Uhr ist. Ich könnte sie erschlagen. Das Chaos ist eine wahnsinnig frohe Botschaft. Es geht alles rasend schnell. Frühstück im großen Ballsaal mit Kronleuchtern von der Größe und dem Gewicht von Kleinwagen. Plötzlich steht eine äußerst adrette Blondine mit Traummaßen und einem knackigen kleinen Apfelsinenärschchen neben mir: „Herr Keck, ich bin Ihre Körpertherapeutin“, und ab in den Fitnessraum zur Geräteeinweisung. Ich lasse mir alles bis ins kleinste Detail und in allen Stellungen erklären.

Danach zur Rezeption, wo ich gleich meine Therapeutin kennenlernen werde. Ich laufe nervös auf und ab. „Bloß nicht bewerten“, habe ich mir daheim geschworen. Der erste Eindruck zählt nicht, bewerte sie nicht nach dem Aussehen, bloß nicht bewerten, alles auf dich zukommen lassen. Mein Freund aus Augsburg, Kunsttherapeut, gab mir als Aufgabe, mein Bewertungsfeuerwerk zu dämpfen. Ich schaue auf die Uhr. Noch zwei Minuten. Gib ihr eine Chance, bewerte sie nicht.

Plötzlich steht sie vor mir, reicht mir die Hand, Massenkarambolage von massiven Wertungen, etwas jung, denke ich, etwas zu öko, denke ich, etwas zu unerfahren, denke ich, um einen geisteskranken Brocken wie mich zu heilen, denke ich. Sie ist mir aber doch irgendwie, ein

klein wenig zumindest, sympathisch. Drei Wochen wird es schon hinhauen, länger bin ich eh nicht hier. Ich frage Frau Wohlmuth, ob wir uns siezen, was für eine bescheuerte Frage. Sie grinst und führt mich durch den Hinterausgang über den Hof ins Nebengebäude hoch in den ersten Stock zu den Therapieräumen. Ich sitze ihr gegenüber und schaue aus dem kleinen Fenster links oberhalb ihrer linken Schulter mit Blick auf die Pension „Breitenbacher Hof“, die einzige Dorfkneipe hier. Aber Alkohol trinken darf ja eh keiner. Ich erzähle ihr kurz und knapp mein Leben der letzten sieben Monate, die mir wie sieben Jahre vorkommen. Ich rede von meinem Therapeuten in Stuttgart und mir in der Wir-Form. Als wären wir ein Team, das eingespielt ist und kurz vor dem Durchbruch steht. In Wahrheit standen wir mit dem Rücken zur Wand in einer düsteren Sackgasse.

Überhaupt nicht relevant für ihre Klasse. Routiniert sagt sie gar nichts, weder zu den vermeintlich gewonnenen Erkenntnissen noch zum Therapeuten selbst. Sie spielt mindestens drei Ligen über ihm. Und überhaupt, wäre ich hier, wenn er seinen Job gemacht hätte?! Sie stellt mir die richtigen Fragen zur richtigen Zeit, man merkt ihr eine enorme Empathie an. Ab der Mitte weine ich wie ein Wasserfall. Sie fängt mich auf und meint, so ein Baby sei eine heftige Herausforderung und dass ich mir keinen Kopf machen solle. Sie nennt es eher Anpassungsstörung statt Angststörung. Sie steckt gekonnt den Rahmen. Ich sage ihr, dass ich gar nicht so recht weiß, ob ich hier in einer Klinik richtig aufgehoben bin. Sie sagt, das würden wir dann schon noch sehen, ich solle erst mal lockermachen. Sie beruhigt mich ungemein. Ich solle hier die schweren Fälle einfach ausblenden und nur das an mich heranlassen, was mir guttue.

Gleich danach einen Stock tiefer, Kunsttherapie, ziemlich dämlich: „Malen Sie ein Bild, einzige Bedingung: drei Striche und eine geometrische Figur“, so lautet die Vorgabe. Ich bin in 30 Sekunden fertig und hiermit zum letzten Mal in Kunsttherapie. Die Kunsttherapeutin kommt vermutlich direkt vom Bauernhof gegenüber.

Mittagessen: Sterneniveau, mehrere Gänge, kleine Portionen, extrem extravagant angerichtet. Auch hier hat sich jemand was gedacht, endlich werde ich wieder zum Essen animiert. Ich sollte hier versuchen, die verlorenen zehn Kilo wieder einzufangen. Als Nächstes steht Yoga auf dem Programm, oder viel eher Altherrengymnastik. Hier hatte ich mir tatsächlich mehr erhofft.

Danach Ohr-Akupunktur im Aufenthaltsraum, alle stehen in einer Warteschlange, man bekommt Nadeln ins Ohr gesteckt von einer äußerst heißen kleinen Spanierin, lange, schwarze, lockige Haare und einem Arsch, der dem der Körpertherapeutin in nichts nachsteht. Zumindest fürs Auge ist hier in der Einöde was geboten. Frau Dr. Gonzales ist die Tabletten-Göttin hier, die Ärztin für alle Medikamente. Dementsprechend wird sie von allen Patienten mit größtem Respekt behandelt. Wenn es um Psychopharmaka geht, versteht man hier keinen Spaß. Einer pennt bei der Akupunktur ein. Ich kann mich gut entspannen mit den Nadeln im Ohr. Irgendwas scheint es zu bewirken. Eine Nadel springt raus, die Nadel steht für Angst. Die Spanierin meint, jede Nadel stehe für ein Organ und es sei völlig normal, dass am Anfang sensible Punkte getroffen würden und daher die Nadel hier nur kurz stecken bleibe.

Abendessen, lange Gespräche auf der Veranda, die Frisörin aus Magdeburg erzählt mir wieder ihr komplettes Leben. Sie habe daheim alle angeschrien wie eine Furie. Sie habe ihre Tochter angebrüllt, wenn sie die Spülmaschine falsch eingeräumt hat, wie bescheuert! Sie erzählt die ganze Zeit von ihrem ach so lieben Ehemann, der ihr alle Zeit der Welt schenke. Er hat sie im Übrigen betrogen, deswegen sitzt sie jetzt hier, und zu meinem Leidwesen wird sie der tolle Ehemann während ihres Aufenthalts noch etliche Male betrügen.

Die Stuttgarterin erzählt mir von ihrem Leben als Barfrau. Doch ich habe für heute genug Leben durchleuchtet, es ist furchtbar kalt, alle Raucher sehen aus wie weiße Atemsäulen, ich haue ab aufs Zimmer und telefoniere mit meiner Frau. Sie berichtet mir von ihrer Krabbelgruppe und ich von meinem ereignisreichen Irren-Tag. Ich hole meine Medikamente an der Ausgabestelle. Die Spanierin hat mir eine neue winzig kleine rote Pille dazugepackt, weil ich von meinen

Schlafproblemen gesprochen hatte. Mir völlig egal, was das ist, ich habe nur gesagt, ich nehme keine Benzos, die abhängig machen. Das Ding wirkt Wunder, ich penne super ein.

Donnerstag:

Herrlich geschlafen. Ich verschlafe, bin um fünf vor neun beim Frühstück und ergattere noch einen Obstsalat und einen Kaffee, mit dem ich zur Visite bei der Spanierin düse. Sie berät mich bezüglich der Medikamente und ich erzähle ihr ein bisschen über mich. Obwohl sie sehr alternativ aussieht und gekleidet ist wie eine Öko-Tante, kennt sie sich extrem gut aus mit Psychopharmaka. Sie hat eine schöne Metapher für Antidepressiva, es sei wie ein Gips bei einem gebrochenen Fuß. Irgendwann sei alles verheilt, nach circa einem Jahr. Damit verdoppelt sie die Dosis meiner Tabletten.

Badminton und Mittagessen, danach Gruppentherapie. Ich dürfe keine farbigen Getränke mit in den Raum nehmen wegen dem Teppich, die Frisörin macht mich darauf aufmerksam. Ich sage, ich trinke farblosen Grüntee. Das Geile hier ist ja, dass wir offiziell unter Verrückten sind, ich kann also so viel Blödsinn labern, wie ich will, wovon ich reichlich Gebrauch mache. Ich setze mich in die Mitte des Stuhlkreises, nachdem ich meinen Tee auf dem Fensterbrett abgestellt habe. Der Therapieraum befindet sich ebenerdig mit einer Fensterfront zum Mittelpunkt des Dorfes und zur Pension mit der einzigen Kneipe im Ort.

Die Therapeutin kommt in den Raum, Frau Ortlieb. Sie macht einen sehr unsympathischen, arroganten Eindruck, spricht, als hätte sie eine Bande von Teenagern vor sich, die zu blöd für ihre weisen Worte sind. Wir sollen uns drei Werte aussuchen, nach denen wir leben möchten – gähnend langweilig. Ich frage nach dem philosophischen Hintergrund. Die Therapeutin ist sichtlich genervt und wirkt eigentlich auch unsicher. Ich frage, warum ich nur nach drei Werten leben soll. Sie meint, da gebe es nichts zu diskutieren. Es kommt zu einem kompletten Durcheinander, weil sich jeder zu viele Werte aussucht und die unsympathische Therapeutin völlig aus dem Konzept gerät. Ein heilloses Chaos, und wenn der Anlass

meines Aufenthaltes hier nicht so traurig wäre, würde ich mich jetzt kaputtlachen.

Danach Einzeltherapie bei Frau Wohlmuth: Wir sprechen viel über die Rolle eines Vaters. Dass ich nicht immer funktionieren muss und auch mal krank sein darf, psychisch oder physisch. Was ich meiner Tochter mitgeben möchte. Sie erklärt mir noch mal, dass alle Symptome, die ich habe, für eine Anpassungsstörung sprächen. Wenn wir der Wahrheit näher kämen, sei Angst eine natürliche Reaktion. Demnach habe ich mich jahrelang angelogen. Nach der Hälfte der Stunde muss ich wieder weinen. „Emotionen sind gut, Herr Keck, wir leisten hier Emotionsarbeit. Ich erkläre Ihnen noch Skills für die Angstzustände.“ Sie zeigt mir verschiedene Achtsamkeitsübungen wie Abklopfen, sich streicheln, den Körper spüren, bilaterale Stimulation. „Angst ist Teil des Lebendigseins. Angst öffnet uns für neue Sichtweisen.“

Na klasse, ich fühle mich wahnsinnig lebendig mit dieser bekackten Angststörung. Ich gehe raus und rüber zur Raucherveranda. Danach fahre ich mit dem Professor, der nach Wochen zum ersten Mal Ausgang hat, und Bastian, dem Alkoholiker, in die Stadt zum Einkaufen. Der Professor meint, er komme vielleicht gar nicht mehr in der Welt da draußen klar. Er ist sichtlich etwas verstört, meint, die Preise hätten sich geändert, seit er das letzte Mal in der Zivilisation gewesen sei. Während der Fahrt ist er aufgeregt wie ein kleines Kind. Ich lache laut über die beiden Idioten, die übrigens nur zusammen mit mir Ausgang haben, also nicht allein raus dürfen. Die beiden kaufen ein, als stünde ein Krieg bevor, und decken sich mit Stangen von Zigaretten ein, als wäre ihnen das Kettenrauchen als Zusatztherapie verschrieben worden. Wir sind rechtzeitig zum Abendessen wieder zurück. Um 19 Uhr ist noch Badminton in der großen Sporthalle. Dieses Abendprogramm beschert mir eine angenehme Verausgabung und Ablenkung. Das Niveau, das hier gespielt wird, ist recht hoch und ich muss mich stark konzentrieren, um mithalten zu können.