

ICD-10 F41.1

Das Meer liegt vor dir. Du stehst im Wasser und spürst leichte Wellen an deinem Oberschenkel. Die Erfrischung tut gut. Ein Schritt. Ein weiterer. Noch ein paar. Die Sonne knallt dir auf den Schädel. Sonnenbenebelt schließt du die Augen und atmest tief ein. Salz in der Nase. Möwen in der Ferne. Das Leben um dich herum. Du legst dich auf den Rücken. Das Wasser begrüßt sanft deinen Körper. Die Augen geschlossen. Die Sonne im Gesicht. Die Arme ausgebreitet lässt du dich tragen.

*Sie ist alt.
Jeder kennt sie.
Manche mehr, manche weniger.*

Du fühlst dich verbunden mit dem Meer, mit der Erde. Sicher in der Wiege des Wassers. Der Wind über dir. Das Wasser unter dir. Dazwischen du im Glück. Mit einem kleinen Lächeln öffnest du deine Augen einen Spalt. Die Sonne erstrahlt den ganzen Himmel – sonst ist nichts zu erkennen. Egal. Du genießt den Moment und schließt deine Augen wieder. Du fühlst dich leicht und unbesorgt.

*Sie will dich beschützen.
Sich um dich kümmern.*

Eine kleine Ewigkeit lang ist alles was du tust stetig deine Brust zu heben und zu senken. Die salzige Luft in deiner Lunge. Ansonsten hast du alles losgelassen. Fühlst die Ruhe in dir Raum nehmen.

*Sie will dich vor Gefahren warnen.
Dich sicher wissen.*

Möwen kreischen in der Nähe. Sie kommen näher. Werden lauter. Sie lachen überschwänglich. Du musst grinsen. Möchtest am liebsten mit den Möwen mitlachen.

*„Schau ob Autos kommen, bevor du über die Straße gehst.“
„Halt´ dich gut fest beim Klettern – nicht, dass du runterfällst.“*

Zunächst genießt du die Anwesenheit der Vögel. Aber nach einigen Minuten wird das Lachen immer mehr zu einem hysterischen Gackern. Auf einmal fühlst du dich angreifbar. Schutzlos. Du ertappst dich bei dem Gedanken, dass die Möwen über dich lachen.

*Manche Menschen besucht sie öfter als andere.
Mich hat sie schon immer gerne besucht.
Oft war ich ihr dankbar.
Manchmal genervt.*

Du schiebst den Gedanken zur Seite. Lächerlich. Du versuchst dich wieder auf das Wasser zu konzentrieren. Deinen Kopf zu besänftigen. Aber die Möwen hören nicht auf zu lachen. Dich auszulachen. Du öffnest die Augen, willst wissen wie viele es sind. Wo sie sind. Und insgeheim willst du dich absichern, dass sie dich wirklich nicht auslachen.

Aber wir haben uns gut verstanden.

Die Sonne blendet dich und du verziehst deine Stirn. Du hast dein Zeitgefühl verloren in all der Ruhe. Langsam kannst du eine kleine Wolke erkennen. Eine Unruhe zieht in dir auf. Ungeduldig willst du dich auf die Füße stellen.

*Bis sie anfing immer häufiger zu kommen.
Und immer länger zu bleiben.
Wie einen Gast, den man nicht mehr loswird.*

Wo sind diese blöden Möwen denn nun? Deine Füße treten ins Leere. Da ist nichts. Außer Wasser.

*Sie nahm meine Gedanken immer öfter in Geiselhaft.
Sie war nicht mehr nur ein kleiner Teil meines Lebens.
Sie bestimmte mein Leben.*

Du spürst die Angst in dir hochsteigen. Schaust hektisch um dich herum. Deine Arme um dich schlagend, um deinen Kopf über Wasser zu halten. Überforderung erfasst dich. Du verlierst die Kontrolle. Du schaffst es noch einmal Luft zu schnappen. Dann begräbt das Wasser dich.

*Sie richtete sich in meiner Brust ein.
Sie besaß mich.
Sie malte meine Welt grau und bedrohlich.
Und ich glaubte ihr.*

Die Massen drücken auf deinen Körper. Nehmen dir die Luft zum Atmen. Du öffnest deine Augen. Erkennst nur einen hellen Schimmer über dir. Das muss die Sonne sein. Panisch paddelst du mit Armen und Beinen Richtung Licht.

*Sie war das Fundament von allem was ich fühlte, dachte und tat.
Sie war ständig bei mir.*

Es erscheint dir ewig, bis du plötzlich deinen Kopf aus dem Wasser heben kannst. Keuchend schnappst du nach Luft. Einige hektische Atemzüge später hast du dich etwas beruhigen können. Du versuchst dich zu orientieren.

*Sie raubte mir Kraft und Schlaf.
Sie erschöpfte mich schon beim Aufwachen.*

Der Strand. Wo ist der Strand? Hastig drehst du deinen Kopf. Da! Dein Handtuch ist nur noch ein kleiner, grüner Punkt in der Ferne. Auf dem Rücken liegend musst du ins Meer, weg vom Strand, getrieben worden sein. Du musst zurück!

*Ich bekam Angst vor ihr und versuchte sie loszuwerden.
Doch je mehr ich versuchte sie zu kontrollieren,
desto mehr verbiss sie sich in mir.*

Eine Strömung zieht an dir. Unsichtbar. Aber verlangend. Zum Strand schwimmen, das ist deine einzige Chance! Du kämpfst. Gibst alles. Aber du spürst das Meer mit seinen unsichtbaren Händen an dir reißen.

*„Siehst du nicht all' die Gefahren?“, schrie sie, „Ich will dir doch nur helfen!“
Sie packte mich immer fester in ihren Würgegriff.*

Das Meer will dich. Du musst es schaffen. Immer weiter. Deine Kräfte schwinden. Panik macht sich breit. Du atmest immer hektischer.

*Sie brachte mich dazu keine Nachrichten mehr zu schauen.
Immer wieder Krankheitssymptome zu googlen.
Gespräche abubrechen, wenn es um die gefährliche Welt da draußen ging.*

Du wolltest nur das Wasser genießen. Dich erfrischen. Und jetzt bist du in Lebensgefahr. Du bist zu schwach denkst du. Du hast den Kampf verloren.

*Sie war immer da.
Mal flüsternd. Mal fordernd. Mal schreiend.
Eines Tages konnte ich nicht mehr.*

Da siehst du in der Ferne einen einzelnen Menschen am Strand. Du schreist um dein Leben. Gibst nur wahllos brüllend Töne von dir. Die Person, eine Frau, dreht sich in deine Richtung! Sie muss dich gehört haben!

*Erschöpft gab ich auf.
Es musste sich etwas ändern.*

Die Person rennt ins Wasser! Eine zarte Hoffnung macht sich in dir breit. Plötzlich bleibt sie stehen. Schreit etwas. Du verstehst nichts. Der Wind weht ihre Worte einfach davon.

*Ich tat das Beste was ich hätte tun können.
Ich suchte mir Hilfe.
Und fand sie.*

Sie formt die Hände als Trichter vor ihren Mund. Holt tief Luft: „Lass dich treiben! Du musst mit der Strömung mitgehen! Du kannst nicht dagegen anschwimmen!“. Bitte, was?! Du sollst dich weiter ins Meer ziehen lassen?! Dein Kopf schreit dich an, diese Schnapsidee sein zu lassen. Das einzige was du damit erreichst ist früher tot zu sein!

*Ich lernte zu verstehen.
Muster zu erkennen:
Absichern. Ablenken. Vermeiden. Wegrennen.*

Die Frau schreit. Immer wieder: „Lass! Dich! Treiben!“. Okay, denkst du dir. Es ist deine einzige Chance. Du hast kaum noch Reserven. Du strampelst dich so nur zu Tode. Du nimmst all' deinen Mut zusammen und legst dich auf den Rücken. Sofort spürst du das Meer wieder an dir reißen. Du hast Todesangst. Dein Körper wird ins offene Meer gezogen. Du musst der Frau vertrauen. Ein Restfunke Hoffnung.

*Ich lernte mit ihr umzugehen.
Sie zu akzeptieren.*

Du versuchst ruhig zu bleiben. Dich vom Wasser tragen lassen. Du konzentrierst dich auf deine Atmung. *Einatmen. Ausatmen.* Es kommt dir wie eine Ewigkeit vor, als du am Strand standest. Einen Fuß nach dem anderen ins Meer setzend. Nicht ahnend was auf dich zukommen wird.

*Ich gab ihr Raum.
Ließ mich von ihr treiben.*

Da hörst du die Frau wieder schreien. Angestrengt hebst du deinen Kopf. Siehst, wie sie wild nach links winkt. Immer wieder. Entfernt hörst du ihre Worte. Du musst dich konzentrieren. „Schwimm nach links! Raus aus der Strömung!“ Langsam beginnst du zu verstehen. Du bündelst deine letzten Kräfte. Befiehst deinem Körper zu gehorchen. *Raus aus der Strömung*, hallt es dir im Kopf wider. *Raus aus der Strömung*. Du merkst wie die Kräfte des Wassers dich langsam frei geben.

*Langsam lockerte sie ihre Griffe,
Und gab einen Blick auf eine andere Welt frei.
Eine Welt voller Leichtigkeit und Farben.*

Die Frau ist inzwischen weiter ins Wasser gerannt und schwimmt dir entgegen. Jetzt erst erkennst du, dass sie einen roten Badeanzug trägt. Die gelben Buchstaben DLRG prangen auf ihrem Bauch. Der letzte Funke Hoffnung lodert auf zu einem Feuer.

*Und sie begann zu gehen.
Erst nur auf kleinere Ausflüge.
Dann auf immer größere Reisen.*

Wie in Trance schwimmst du. Komplette auf Autopilot. Die Rettung vor Augen. Das Wasser hat jeglichen Sog verloren. Umgibt deinen erschöpften Körper nur noch sacht.

*Sie kommt immer noch zu Besuch.
Aber ich schlage ihr nicht mehr die Tür vor der Nase zu.*

Auf einmal geht alles ganz schnell. Als würdest du der Situation von außen zuschauen. Die Schwimmerin packt dich. Greift um deine Brust. Ihre starken Arme ziehen an dir. Du bist gerettet. Du bist gerettet! Endlose Erleichterung überflutet dich.

*Ich bitte sie herein und biete ihr einen Tee an.
Höre ihr zu.*

Du spürst Sand unter deinen Füßen. Benommen versuchst du dich auszustellen. Die Frau hilft dir. Du nimmst ihre beruhigende Stimme wahr. Aber hörst ihre Worte nicht. Dir wird klar: Du hast dich gerettet. Weil du Hilfe angenommen hast. Getraut hast dich der Strömung zu überlassen. Du warst mutig.

Manchmal hat sie nur eine Kleinigkeit zu erzählen.

Manchmal ist sie total außer sich.

Manchmal bleibt sie Tage.

Manchmal nur für wenige Minuten.

Du schaust in den Himmel und kneifst deine Augen zusammen. Die Sonne erwärmt deinen entkräfteten Körper. Du bist müde. Aber stolz. Das Meer liegt vor dir. Du kennst es jetzt besser. Und dich selbst auch.

Aber wenn sie ihren Tee ausgetrunken

und ihr Herz ausgeschüttet hat,

dann geht sie wieder.