

Ich sitze mit meiner Freundin Nicki vor ihrem Haus auf einer Gartenbank. Der Grund für unser Treffen ist ein Auf-Wiedersehen-Sagen, ein Auf-bald und ein Ich-hab-Schiss. Sie drückt mich und verspricht mir, dass alles gut werden wird, ich tolle Leute und ggf. einen tollen Mann kennenlernen werde (wieso, ist alles gut, ich bin doch verheiratet) und ich am Ende gestärkt und geheilt in mein altes Leben zurückkehren werde. Sie überreicht mir ein Tagebuch, leere Seiten, auf die ich meine Gedanken und Gefühle setzen kann. Zwei Seiten davon sind bereits von ihr beschrieben, mit folgenden Worten:

*Meine liebe Liz,*

*ich wünsche Dir eine intensive, wunderbare, erkenntnisreiche und kurzweilige Zeit.*

*Genieße Deinen eigenen Raum, sei neugierig auf alle Menschen, denen Du begegnest.*

*Halte es aus, im Mittelpunkt zu sein. Halte es aus, dass du nichts tun musst.*

*Nimm das Geschenk an, versorgt zu sein.*

*Probier alles aus, was Dir geboten wird. Erfahre Dich in Deinem höchsten Selbst. Alle werden glücklich sein, einen Teil ihres Weges mit Dir gehen zu können.*

*Bringe sie zum Lachen.*

*So, nun mache Dich auf, wir kommen hier zurecht. Ich bin in Gedanken bei Dir und sollte etwas sein, ich bin da.*

*Und solltest Du in die Versuchung kommen, denen ein Übernahmeangebot zu unterbreiten, die Belegschaft zu coachen oder ausfallend zu werden, das Wort mit 'F' ist ein*

*No Go!!!*

*1000 Küsse Nicki*

**Und dann bin ich losgefahren...**

Die Straße verschwimmt vor meinen Augen. Es ist eine Landstraße, die kurvig und unübersichtlich direkt in die Einsamkeit, Hilflosigkeit und Angst führt. Die Tränen lassen sich nicht aufhalten, der Schmerz, von meinem Zuhause wegzufahren und mindestens vier Wochen nicht wieder zurückzukehren, bricht mir das Herz. Mein Mann Bill stand winkend mit meiner Hündin Anny vor der Haustür, auch er hofft, dass ich heil wieder zurückkehre und wir auf einem besseren Wege unser Leben weiter machen. Ich habe gesagt, dass ich keinen Kontakt haben möchte in der Zeit, dass es mich so unendlich traurig machen würde, dann wieder zurück zu gehen oder aufzulegen. Dass ich mich schäme für meine Hilflosigkeit, das Leben in den Griff zu kriegen, nicht zu spüren, wenn ich lebensbedrohlich krank bin und nichts sage, aus Angst, nicht stark zu sein. Ich möchte, dass er mich stark sieht und nicht wie eine Kranke.

Aber ich bin wohl krank, das sagen jedenfalls meine Therapeutin und meine Ärztin, auf beide ist Verlass. Und ich fühle mich verlassen. Von mir, meinem Körper und meiner Seele. Es gab bisher nichts, wovor ich wirklich Angst hatte, außer vielleicht aus schwindelerregender Höhe in die Tiefe zu springen, weder mit einem Bungee-Seil noch mit einem Fallschirm, hinter mir ein erfahrener, durchtrainierter Co-Jumper. Es gibt eben auch Dinge, die muss man nicht können oder wollen sollen. Fallen finde ich doof. Und nun, während der Fahrt in die Klinik, habe ich das Gefühl, zu fallen, und weder ein Seil noch ein Co-Trainer sind als Sicherheitsgurt vorhanden. Ich hoffe auf die Zeit, darauf, dass sie sich währenddessen schneller dreht und ich mit einem gefühlten Wimpernschlag wieder zurück bin. Und alles, vor allem ich, wieder gut ist.

Aber die Zeit ist eben der Prozess, er dauert, so lange er dauert. Und heilt die Zeit Wunden? Hoffentlich. Drei Schnitte befinden sich auf der Vorderseite meines Körpers, gut genäht, und trotzdem ein Warnhinweis darauf, acht zu geben. Auf sich aufzupassen. Sich ernst

zu nehmen. Kurz und knapp war es. Drei Schnitte, um etwas zu entfernen, was meinen Körper in Alarmbereitschaft gebracht hat. Und damit meine Seele. Oder war es umgekehrt? Hat meine Seele einen Alarmschrei ausgestoßen, der wiederholt ignoriert wurde und deshalb auf den Körper als Stellvertretung ausgewichen ist? Damit es sichtbar wird. Damit er zum Handeln bewegt wird. Zum Andersmachen. Drei Schnitte für drei Menschen, die ich geliebt habe, die gegangen sind, ohne, dass ich das wollte und ohne, dass ich darauf wirklich vorbereitet war. Der letzte Schnitt tat besonders weh und ist der Grund, warum mir der Weg in die unbekannte Welt der psychosomatischen Klinik nicht erspart bleibt.

Ich soll neugierig sein, sagt meine Freundin Nicki. Ich bin alles, aber nicht neugierig auf diesen Klinikaufenthalt. Neugier entspringt aus der eigenen Kraft, aus dem sicheren Gefühl, das Neue gierig aufzunehmen und umzuwandeln in das eigene Leben.

Könnte ich einen Zeitsprung machen, so würde ich diese Jokerkarte jetzt ziehen. Aber dann wäre vieles nicht erlebbar geworden.

# Bettenwechsel



Pünktlich zur vereinbarten Zeit schalte ich den Motor meines alten, frisch gewaschenen Cabrios aus. Die Klinik liegt mitten im Wald. Ich parke direkt vor der Tür, damit ich es einfacher beim Entladen habe. Oder aus Überheblichkeit. Die Klinik ist klein, nur 30 Insassen oder, korrekter gesagt, Patienten. Diese machen einen fast fröhlichen Eindruck, als ich die Tür öffne in eine Welt, die mir neu, unbekannt und unbegreiflich erscheint. Es ist Bettenwechsel, so würde man es nennen, wenn es ein Hotel, ein Ferienhaus oder Ferienappartement wäre. Ist es aber nicht. Jedenfalls werde ich nett begrüßt, während Tränen des Abschieds laufen bei Menschen, die die Klinik verlassen, und bei denen, die noch bleiben müssen. Ich stelle mich mit dem Rücken zur Gruppe an einen Aufsteller und studiere die Broschüren. Aber ich nehme nichts auf. Andere Menschen kommen auch heute an. Männer. Wie gut, denke ich, nicht nur so ein Frauen ding, sondern hier finden auch Männer Zuflucht. Eine Gemischt-WG erscheint mir brauchbarer. Bekannter. Geschützter, da diese ja auch nicht weinen und dann fällt es nicht so auf, wenn ich auch nicht weinen kann. Da brauche ich nicht in die Tiefe meiner Seele einzudringen, sondern kann schön an der Oberfläche schwimmen und nur hin und wieder mal ein Tränchen verdrücken, wenn es sich gar nicht vermeiden lässt.

Mein Zimmer ist, so würde man es in einem Urlaubsprospekt beschreiben, funktional, mit einem Interieur aus biologischem Anbau. Holz und wenig Schnickschnack. Ein eigenes Bad. Das ist der Moment, in dem ich dankbar bin, jahrzehntelang in eine Zusatzversicherung investiert zu haben, so dass mir nun ein hölzernes Zimmer mit Terrasse und eigenem Bad vergönnt

ist. Ich werde dies mein Refugium nennen. Und mich darin verkriechen, bis die Zeit um ist und ich wieder heil bin, ohne den Seelendeckel angehoben und zur Schau gestellt zu haben. Sicher reicht diese wundervolle Waldenergie, um mich von all meinen Seelenqualen und körperlichen Schmerzen zu heilen. Ich warte ab. Lege mich auf mein Bett und sehe zur Gardinenstange. Würde sie mich tragen, wenn ich daran baumle? Das erste Mal kommt mir der Gedanke, das Ganze abzukürzen. Den Schmerz nicht fühlen zu müssen. Ich habe nur keinen Strick, keinen Gürtel, nix dergleichen, was mir helfen könnte. Also bleibe ich vorerst am Boden und gehe zu meiner ersten Visite.

Der aufnehmende Arzt sieht aus, als bräuchte er selber dringend eine Auszeit. Schlechte Körperhaltung, schlechter BMI, erschöpftes Aussehen. Genau so möchte ich hier nicht wieder raus gehen. Er fragt mich, was meine Ziele sind und stellt mich auf die Waage. Das wäre mein Ziel: Minus acht Kilo. »Halte ich für unwahrscheinlich«, sagt er, wohl aus eigener Erfahrung. »Dann eben ein bisschen weniger«, sage ich, zumindest anfangen, auf der Kiloleiter nach unten zu tendieren. Okay, ich könne es ja versuchen, sagt er motivierend und ich habe das Gefühl, er möchte unbedingt aus diesem Raum mit mir heraus. Ein erstes Aufbäumen meiner Coachingkompetenz lässt mich denken, ob ich ihm meine Dienstleistung anvertrauen und ihn hinsichtlich seiner unzureichenden Kommunikationskompetenz coachen sollte, aber ich erinnere mich an Nickis Ermahnung, dies bei der Belegschaft gerade nicht zu tun.

Ich bekomme einen Laptop, auf dem viele Fragen zu beantworten sind. Es soll ein Vorher-Nachher erstellt werden, um die Klinikqualität und wohl weniger meine psychosomatische Weiterentwicklung zu überprüfen. Es wird auch nach Selbstmordgedanken gefragt und ich spüre instinktiv,



dass ich hier ein Kreuz bei Nein setzen sollte, um nicht gleich eine Überweisung in die Psychiatrie zu erhalten. Ich finde das komisch, denn ich glaube, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens mal daran denkt, dem eigenen Leben ein Ende zu setzen. Und wohl auch dem Leben eines anderen. Und trotzdem landen nur die wenigsten in der Psychiatrie oder im Knast. Oder ist diese Klinik eine geschönte Form, die diese beiden Aufenthaltsorte höflich und gesellschaftsfähig miteinander verbindet?

Jedenfalls soll ich auch weitere eigene Ziele auf einen Zettel schreiben, darunter befindet sich auch mein Ziel, sexuell wieder aktiver zu sein. Mit meinem Mann, stelle ich in Klammern klar, damit ich nicht den Eindruck erwecke, den biologisch gut organisierten Klinikalltag durch mein ansteigendes therapeutisch zielgesetztes Sexualbedürfnis zu stören. Das ist nämlich verboten, wie ich im Studium der Hausordnung erfahre. Therapeuten und Mitpatienten sind sexuell oder anderweitig nicht zu belästigen. Da ich seit über sieben Jahren keinen Sex hatte, noch nicht mal mit meinem Mann, besteht wohl kein allzu großes Risiko, den Herren gefährlich nah auf den Pelz zu rücken. Als meine Freundin Nicki beim Abschiedstreffen in Aussicht stellt, dort wieder Sex haben zu können, winke ich nur ab. Alles schmutzige Fantasie meiner Freundin. Oder wünscht sie sich das wirklich für mich, damit meine Weiblichkeit wieder gelebt werden kann? Ich fühle mich nicht weiblich und habe mich auch nie als Frau gefühlt. Und ich bezweifle aufs Tiefste, dass ich in Gefangenschaft zur Femme fatale werde. Ausgeschlossen. Außerdem habe ich einen Ehemann und ich habe ihn in unserem Zusammensein nie betrogen. Niemals.