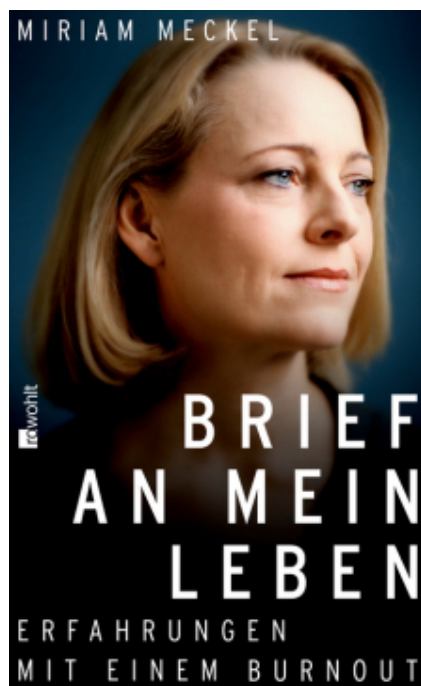


Leseprobe aus:

**Miriam Meckel**

# **Brief an mein Leben**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

## INHALT

Ein Fenster zu mir	9
Medizinischer Stubenarrest	12
Meine Sinne	24
Lebensentgrenzung	34
Schlaflos im Allgäu	47
Außenwelt und Innenwelt	62
Trennkost und mehr Verbindendes	75
Mein Kategorienfehler	84
Die Leben der anderen	97
Inseln in mir	115
Die Sucht bedankt sich und geht	148
Pflegeleicht	160
Funktionieren und Leben	168
Inneneinsichten	181
Wer ist mein Freund?	195
Texturen	206
Liebes Leben	215
Anmerkungen	221



## EIN FENSTER ZU MIR

Ich stehe am Fenster. Im Zimmer ist es dunkel. Draußen auch. Langsam kommt das erste diffuse Licht. Über der Landschaft liegt ein dicker Nebel. Ich kann nicht einmal die nahen Hügelketten erkennen, geschweige denn die Gebirgszüge der Alpen in der Ferne. Als hätte sich eine Gaze über diese Landschaft gelegt. Aus dem Wald heraus rechts von mir wächst eine Baumgruppe wie eine gestreckte Landzunge in die freie Wiese hinein. Sie kann ich sehen. Eine Reihung von schwarzen Bäumen, einer neben dem anderen, rechts dicht beieinander, links zur Spitze der Flucht hin vereinzeln die Bäume.

Ich stehe nah am Fenster. Durch die Scheibe hindurch spüre ich, dass es draußen kalt sein muss. Mein Atem lässt die Scheibe beschlagen und einen runden Fleck entstehen. Wenn ich durch diesen Fleck auf die Welt schaue, sehe ich alles wie in Watte gehüllt. Selbst die Bäume, die am nächsten bei mir sind, bleiben dann verschwommen.

Kein Geräusch dringt von außen zu mir, und auch hier bei mir ist es still. Ich höre ein leichtes brummendes Rauschen, das kommt und geht. Es nistet in meinem linken Ohr und gehört zu mir, ich habe mich längst daran gewöhnt. So stehe ich und schaue in den Nebel. Der Fleck, den mein Atem an

die Scheibe wirft, schrumpft mit jedem Atemzug, den ich tue, ein wenig, um sich dann wieder zu vergrößern, wenn ich meinen Atem fließen lasse. Wie ein pulsierendes Organ, das sich ausdehnt und wieder zusammenzieht.

Ich hocke mich vor das Fenster, das bis zum Boden reicht. Jetzt versperrt mir die Balkonbrüstung noch die letzte Sicht auf die Bäume, die ich sehen konnte. Ich schaue in das konturlose, matte Weiß des Nebels. Da ist nichts, nur dieses dumpfe Weiß. Ich versuche, meinen Blick zu fokussieren, irgendetwas zu erkennen, Unterschiede in dieser großen weißen Fläche auszumachen, aber es gelingt nicht. Alles sieht gleich aus. Das Auge hat nichts, woran es sich festhalten kann, und schlingert durch den Nebel. Ich könnte jetzt überall sein. Im Gebirge, auf dem Meer, auf einer Autobahn. Um mich ist nur weiß.

Wenn ich mich konzentriere und lange auf eine Stelle schaue, sehe ich irgendwann kleine dunkle Punkte, die langsam wandern. Es sind keine Objekte im Außen, die ich nun beobachten kann, sie sind in mir. Kleine Partikelchen in meiner Tränenflüssigkeit, die durch das Öffnen und Schließen meiner Augen durch ihre Welt gewirbelt werden, um sich dann langsam wieder auf die Reise zu einem unbestimmten Zielpunkt zu machen, von oben nach unten, von links nach rechts. Wenn ich mich auf diese kleinen grauen Punkte konzentriere, bewegt sich wenigstens etwas in der Starre des Nebels.

So am Boden ist es nicht lange auszuhalten. Ich richte mich wieder auf. Jetzt sind die Bäume wieder da. Aber der Nebel bleibt undurchdringlich. Nur etwas heller ist es geworden. Rechts, dort, wo die Bäume dicht stehen, sehe ich ein Licht. Es bewegt sich. Das muss ein Auto sein, das eine

kleine Straße entlangfährt. Die Straße kann ich von meiner Beobachterposition aus nicht erkennen, aber sie ist da. Ich kann auch die Lichter des Autos nicht sehen, sondern nur das, was sie erleuchten. Zwischen den Bäumen flammt immer wieder ein Lichtfleck auf, der dann für einige Sekunden einen Schneehügel aus dem Nebel hervorhebt. Ein sporadisches Licht, das von rechts nach links wandert. Dann ist es wieder verschwunden.

Es ist noch heller geworden. Und jetzt sieht es für mich so aus, als gäbe es eine Bildstörung in dieser Landschaft. Ich schaue genauer hin. Vor dem Hintergrund zweier großer schwarzer Bäume sehe ich, dass es schneit. Es ist nicht nur der Nebel, der alles optisch verhüllt. Nun legt sich eine weiche, kalte Schicht auf diese Welt. Deshalb ist es so still. Wenn Schnee fällt, ist es immer ganz besonders still.

Ich bin müde. Ich könnte noch etwas schlafen. Wenn die Welt so still ist, verpasse ich nichts.

## MEDIZINISCHER STUBENARREST

Ich soll nicht schlafen. Nachts schon, aber nicht tagsüber. Vor allem nicht während dieser beiden Tage meines kommunikativen Stubenarrests. «Inaktivitätstage» heißen die hier eigentlich. Dahinter verbergen sich Minuten, Stunden und Tage, in denen man auf dem Zimmer bleibt und aus dem Fenster schaut. Keine Gespräche mit anderen, nichts lesen, kein Fernsehen, keine Musik hören. Handy und Laptop bleiben ausgeschaltet im Schrank. Als ich zum ersten Mal von diesen Inaktivitätstagen gehört habe, nahmen sie mich gleich gefangen, aus Angst und aus Faszination. Ich wusste sofort, dass ich mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit diesen kommunikativen Stubenarrest verordnet bekommen würde. Ich weiß ja, was mir schwerfällt.

Es ist acht Uhr zwölf. Ich bin leicht unruhig. Um mich herum sind die anderen langsam aufgewacht. Ich höre Duschwasser fließen, Toilettenspülungen, immer wieder das leicht klirrende, durchdringende Geräusch, das entsteht, wenn man das Zahnputzglas etwas zu schwungvoll auf die Keramikablage stellt. Die Welt wacht auf, meine kleine Welt, in der ich mich doch inzwischen so gut zurechtgefunden habe, dass ich mich freue, morgens zum Frühstück in den Speisesaal zu gehen, mein Dinkelmüsli zusammenzubasteln,

### MEDIZINISCHER STUBENARREST

um es dann mit kleinen, zu Tagesbeginn noch seichten und leichten Gesprächsfetzen garniert zu essen.

Heute nicht. Heute bleibe ich auf meinem Zimmer und frühstücke hier. Ich habe mir gestern vorsichtshalber alles mitgenommen, was ich dafür brauche. Eigentlich sollte mir das Essen gebracht werden. Aber da ich eine besondere Schonkost essen muss, die schon unter der Voraussetzung meiner physischen Anwesenheit im Speisesaal größeren Einsatz erfordert, bis die Küche das Richtige rausrückt, verlasse ich mich lieber nicht darauf. Wahrscheinlich habe ich damit schon einen Teil der Übung vergeigt, aber das ist mir egal. Wenn ich sonst schon nichts darf, will ich nicht auch noch den ganzen Tag Hunger haben.

Warum sind diese Tage überhaupt eine Herausforderung? Ich muss nicht raus in den Nebel und die schneeige Kälte, ich muss keinen Sport machen, ich muss mich um nichts kümmern. Ich darf sozusagen medizinisch verordnet faul sein. Ich darf, oder ich muss? Eigentlich kann ich das gut, Stunden über Stunden bei mir zu Hause auf dem Sofa liegen und lesen. Das ist mein Traumsonntag. Nichts tun und den ganzen Tag lesen. Dazu schöne klassische Musik, gelegentlich ein Blick in die E-Mails, um mit der Außenwelt in Kontakt zu bleiben. Manchmal schreibe ich auch gerne zwischendurch, eine Kolumne für die Zeitung oder ein neues Posting für mein Weblog. Und dann koche ich etwas Leckeres. So hat ein fauler Tag eine ganze Menge Bestandteile, über die ich mir gerade klar werde und die alle einzeln und in ihrer Gesamtheit durchaus ein Aktivitätsniveau spiegeln, das mir immer neuen Input gibt und mich gedanklich in Bewegung hält.

Bei genauerem Nachdenken fällt mir auf, dass ich an mei-

nen faulen Tagen eigentlich immer permanent online bin. Der Laptop steht aufgeklappt auf dem Tisch, und gelegentlich werfe ich einen Blick in die elektronische Post, schaue etwas im Internet nach oder aktualisiere meinen Status bei Facebook. Ich mache das nicht ständig. Ich habe schließlich verstanden, dass es unklug, manchmal gar zersetzend ist, sich andauernd selbst unterbrechen zu lassen. Aber womöglich reicht schon der Grundzustand des «Angeschlossenseins», um den Tag, an dem ich faul sein möchte, zu verändern und zu einem Aktivitätstag werden zu lassen. Der kontinuierliche Zustand möglicher Kommunikation verändert, ja, verhindert die Momente der tatsächlichen kommunikativen Abgeschlossenheit. Deshalb sitze ich nun hier am Fenster und starre in den fallenden Schnee.

Habe ich also Angst vor Langeweile? Nein, das ist es nicht. Langeweile ist das einzige Gefühl, der einzige Empfindungszustand, von dem ich glaube, dass ich ihn wirklich nicht kenne. Ich kenne die innere Unruhe, das Abschweifen und Abgelenktsein, wenn ich langatmigen Ausführungen folgen soll, deren Ziel und Zweck ich längst glaube verstanden zu haben und die mir die Zeit rauben für Dinge, die mich beschäftigen und mir wichtiger erscheinen. Ist das Langeweile? Ich glaube nicht. Langeweile ist ein Gefühl, das entsteht, wenn die Zeit lang wird, wenn sie sich dehnt und dehnt, ohne dass etwas für mich darin läge, das ihr Vergehen berechtigt. Wenn ich nichts mit mir anzufangen weiß, keine Idee habe, wie ich die Zeit füllen könnte. Das ist Langeweile. Diesen Zustand erreiche ich nicht.

Er kann gar nicht erst entstehen, weil ich immer im Spannungsfeld eines Überangebots von möglichen Aktivitäten, von Dingen, die mich interessieren und neugierig machen,

und einem Unterangebot von zur Verfügung stehender Zeit lebe. Es ist immer zu wenig Zeit für die vielen Dinge, die ich tun und erkunden möchte. Also habe ich irgendwann angefangen, alles gleichzeitig zu tun. Das nennt man dann Multitasking, und ich weiß, dass ich als Mensch dazu gar nicht in der Lage bin.

In meinem letzten Buch<sup>1</sup> habe ich ausführlich beschrieben und begründet, warum das menschliche Gehirn nicht multitaskingfähig ist. Wir prozessieren in unserem Kopf nämlich alle Gedanken seriell, nicht parallel, so wie die Computer auch. Wenn wir glauben, wir täten Dinge gleichzeitig, erledigten mehrere Aufgaben in derselben Zeit, dann produzieren wir für uns selbst nur die Illusion der Gleichzeitigkeit. Tatsächlich springt unser Gehirn zwischen den verschiedenen Aufgaben hin und her, erledigt hier ein bisschen und dort ein bisschen, immer im Wechsel. Das kostet Kraft und Zeit. Deshalb werden wir durch das vermeintliche Multitasking nicht schneller und besser, sondern langsamer und müde im Kopf. All das weiß ich. All das habe ich ausgiebig recherchiert. Über all das habe ich geschrieben. Zwischen Wissen und Anwenden klafft im Leben häufig eine tiefe Kluft. Und aus Wissen entsteht nicht zwangsläufig Veränderung. Das geschieht sogar sehr selten.

In bin seit langem in einem Zustand, der mit Konzentrationsschwierigkeiten noch sehr dezent beschrieben ist. Mein Kopf brummt, so könnte ich es umgangssprachlich beschreiben. Er ist einfach immer übertoll, und es gelingt mir nicht, einen Teil der Impulse und Gedanken so abzuleiten, dass ich mich auf den verbleibenden Teil wirklich konzentrieren kann. Oft habe ich das Gefühl, in meinem Kopf würden «Die vier Jahreszeiten» von Vivaldi gleichzeitig abgespielt,

gelegentlich auch in doppelter Geschwindigkeit. So wie man früher als Kind an den alten Plattenspielern die LP statt mit den vorgegebenen 33 Umdrehungen auf Singlegeschwindigkeit mit 45 abgespielt hat. Alles klingt etwas schnell, schrill, Mickey-Mouse-artig. Es tut ein bisschen weh in den Ohren, man erkennt hauptsächlich noch die akustischen Spitzen der Musik und verpasst vor allem die Schönheit des Klangs, die leiseren Töne, die besonderen Tonfolgen, die sich langsam aufbauen, um die Führungsmelodie des Stücks herauszuarbeiten. So ist es auch in meinem Kopf. Mir fehlt die Führungsmelodie.

Seit Monaten schon gelingt es mir nicht mehr, mich länger als einige Minuten mit einer Sache zu beschäftigen. Wenn ich lese, merke ich plötzlich, dass ich ein anderes Problem in meinem Kopf durchdenke, während meine Augen weiter die Zeilen verschlingen. Manchmal weiß ich dann noch, worum es ungefähr in dem gerade gelesenen Abschnitt geht, oft ist nicht einmal das der Fall. Also gehe ich im Text zurück und lese nochmals, nicht ohne die Gefahr, dass mir exakt das Gleiche wieder passiert. Immer wieder springe ich während des Lesens auf, weil mir etwas einfällt, das mit dem Gelesenen nichts zu tun hat, wohl aber mit einem der vielen anderen Themen, die mich ansonsten gerade noch beschäftigen. Weil ich weiß, dass ich diesen Gedanken vergessen werde, schreibe ich ihn lieber gleich auf. Wieder ist das Lesen unterbrochen, ich muss zum Inhalt des Textes zurückkehren und den Faden wiederaufgreifen. Gelegentlich lasse ich mich schon in diesem Moment wieder von mir selbst ablenken.

So wird das Lesen zu einer zähen, verwirrenden Fortbewegung in kleinen Rückkoppelungsschleifen entlang der

Struktur eines Textes. Bei wirklich komplizierten Texten, wie ich sie berufsbedingt häufig lesen muss, theoretischen Abhandlungen zum Beispiel, muss ich eine enorme Energie aufwenden, um wenigstens für einige Abschnitte in diesem Text zu bleiben. Das Lesen erschöpft mich so, dass ich sofort Hunger bekomme. Das Essen vergesse ich dann allerdings wiederum über die Dinge, die mir zwischendurch oder auf dem Weg in die Küche eingefallen sind.

Wenn ich einem Vortrag oder anderen längeren Ausführungen eines Menschen folge, habe ich ähnliche Konzentrationsschwierigkeiten. Meine Gedanken floaten durch den Raum, springen vor und zurück und nehmen vorweg, was der Redner vermutlich sagen und worauf er hinauswill. Ab diesem Zeitpunkt kann ich mich gar nicht mehr konzentrieren. Thema abgehakt. Dann greife ich zum BlackBerry, um meinen Kalender und meine Aufgaben zu durchforsten, oder nehme mein kleines schwarzes Moleskin-Büchlein zur Hand, in das ich alles notiere, was mir einfällt und ich für wichtig halte. So kommen mir Ideen für laufende Projekte, ich schreibe schnell einen kurzen Text nieder, den ich später in eines meiner Buchprojekte integriere, oder ich mache eine Skizze für die Lösung eines anstehenden Problems.

Und wenn mir gar nichts anderes mehr einfällt, mache ich To-do-Listen. Dabei spüre ich, dass diese Listen eine Entlastungsfunktion haben: Sie suggerieren mir, ich sei im Zustand des «Dingeerledigens», und sei es nur dadurch, dass ich sie aufschreibe, weil sie noch später meine Aufmerksamkeit brauchen werden. Sie erlauben mir auch, die laufenden Gedanken zu dem, was ich noch zu erledigen habe, zwischenzeitlich an das Moleskin-Büchlein zu delegieren. Wenn sie notiert sind, bleiben sie und werden nicht ver-

gessen, dann kann mein Gehirn sie endlich loslassen, und es entsteht etwas mehr Raum und Ruhe für das, worauf ich mich eigentlich gerade konzentrieren soll, zum Beispiel auf den Menschen, der da vorne jetzt redet und meine Aufmerksamkeit verdient hätte.

In ganz intensiven Momenten zeigt sich diese Fokussierungsschwäche meines Gehirns auch optisch. Dann schaue ich auf eine Gruppe von Gegenständen, und es gelingt mir nicht, einen von ihnen in meiner Wahrnehmung hervorzuheben. Wenn ich es versuche, wachsen alle Gegenstände auf mich zu, als Gruppe, die sich nicht voneinander trennen lässt. Ich zoomte dann das ganze Bild für mich heran, in mein Gehirn hinein, aber es bleibt eine optische Masse. Dieses Phänomen, das bislang nur eine dumpfe, verschwommene Empfindung und Erfahrung ist, wird mir erst klar, als ich bei meinem Arzt im Zimmer sitze und längliche Holzklötze gruppieren soll. Jedes der Holzstücke steht für einen Teil meiner Identität. Ich stelle die Klötze auf, schiebe hin und her. Und dann soll ich über die Prioritäten und Rangfolgen nachdenken, um womöglich noch einmal zu korrigieren.

Ich starre auf die Gruppe von Holzstücken und versuche, einen bestimmten Klotz zu fokussieren. Es gelingt nicht. Wenn ich versuche, mich zu konzentrieren, wachsen alle Holzstücke auf mich zu, bleiben in einer diffusen Gruppe. Wenn ich mich wieder entspanne, ziehen sie sich zurück, wieder gemeinsam. Ich könnte froh sein. Ich könnte einfach daraus schließen, dass ich für mich eine ganzheitliche Identität entwickelt habe, in der alle Bestandteile wichtig sind, worin alle integriert sind und zusammengehören. Tatsächlich ist das nicht so. Es gibt Prioritäten und Rangfolgen, und ich weiß das auch. Ich weiß sogar, dass ich den einen oder

anderen Bestandteil gerne zurückdrängen oder ganz loswerden möchte. Aber ich kann es nicht. Mein inneres Auge zoomt ein und aus, immer das ganze Bild. Nach mehreren Versuchen ist mir heiß und leicht schwindelig. Das Detail bleibt im Ganzen versteckt. Mir fehlt die Konzentration und Kraft, das Einzelne aus dem Gesamten hervorzulocken und herauszulösen.

Es ist acht Uhr achtundfünfzig. Nicht mal neun Uhr. Ich habe inzwischen mehrfach darüber nachgedacht, ob ich nicht einfach ein bisschen lesen soll. Es merkt ja keiner. Ich bin allein. Niemand kann kontrollieren, ob ich in diesen Tagen gelesen habe oder nicht. Ich habe wunderbare Bücher hier, auf die ich mich schon seit langem freue. Zwei davon habe ich angefangen zu lesen und bin neugierig, wie die Geschichten und das Argument weitergehen werden. Ein bisschen lesen und mich dann wieder ans Fenster setzen, so schlimm kann das ja wohl nicht sein. Schwachsinnige Idee überhaupt, an einem Sonntag mit diesem kommunikativen Stubenarrest zu beginnen.

Nicht lesen zu dürfen, damit verlangen sie mir hier etwas Schlimmes ab. Ich lese, wo ich gehe und stehe, im Zug, im Flugzeug, in der Warteschlange an der Kasse, in jeder freien Minute zu Hause oder zwischen den Vorlesungen. Ich lese Zeitungen, Magazine und natürlich Bücher in rauen Mengen. Ich sauge alles in mich ein. Heute nicht. Heute soll ich aus dem Fenster schauen und warten, was mit mir geschieht. Im Moment werde ich sauer, weil ich nicht lesen darf, an einem Sonntag, der sonst mein besonderer Lesetag ist.

Wenn ich wenigstens Musik hören könnte. Ich liebe es, gleich am Morgen nach dem Aufstehen meine Stereoanlage

anzuschalten und dann klassische Musik zu hören. Erst gestern habe ich mir drei neue CDs gekauft, Violinsonaten von Schumann und Schubert. Ich kann mich jetzt auf sie freuen, wenn ich sie in einigen Tagen endlich hören darf. Heute bleibt es hier still. Auch auf das Fernsehen muss ich verzichten. Das fällt mir wirklich leicht. Zugegeben, ich hätte heute Abend sicherlich den «Tatort» geschaut. Das ist eines meiner kleinen Sonntagfernsehrituale, und es reicht für die ganze Woche. Es ist als Verzicht harmlos gegenüber den anderen beiden Verzichten, dem Lesen und der Musik.

Ich verstehe ja, um was es hier geht. Ich soll alle äußeren Reize ausschalten, die ich immer im Übermaß in mich aufnehme, um mich auf mein Inneres zu konzentrieren. Um einen Raum in mir entstehen zu lassen und zu öffnen, in den ich dann blicken kann, um zu empfinden und zu verstehen. Es wäre schön, wenn das gelänge, aber der Weg dahin ist nicht leicht. Dieser Raum entsteht nicht, indem ich ihn öffne. Er entsteht, indem ich darauf verzichte, eben das immer wieder zu versuchen.

Viertel nach neun. Jetzt habe ich mir erst mal einen Tee gemacht. Zum Glück habe ich dafür vorgesorgt. Seit ich keinen Kaffee mehr trinken darf, ist Tee für mich lebenswichtig geworden. Ich habe ein intensives Gefühl zum Tee entwickelt, eine genussvolle Haltung. So wie zu gutem Wein, aber den darf ich derzeit leider auch nicht trinken. Mit einer Tasse guten Assam-Tees starte ich ganz anders in den Tag. So mache ich es auch hier. Hätte ich nicht einen kleinen Wasserkocher auf mein Zimmer geschmuggelt, wäre ich verloren.

Es gibt auch beim Frühstück eine Teebox mit zahlreichen Variationen, darunter sogar ein Ceylon-Assam, aber natür-

lich im Beutel. Wer einmal losen Tee versucht hat, mag nie wieder Beutel. Das Schlimmste aber ist: Der Ceylon-Assam schmeckt nach Pfefferminz. Ich vermute, es ist gar nicht der Tee selbst, der so schmeckt. Wahrscheinlich sind Pfefferminztee-Rückstände in den Kannen, im Wasserbehälter, wo auch immer. Aber jedes Mal, wenn ich den Tee trinke, muss ich an Jugendherberge denken. Da gibt es immer Pfefferminztee, und ich habe ihn mein Leben lang noch nie gemocht. Das stimmt nicht ganz. Ich habe dieses Pfefferminztee-Leben nie gemocht, das aus Birkenstockschuhen, Wollpullovern und kreisförmigen Diskussionsgruppen besteht, in denen man erst mal ein aufmunterndes Feedback geben muss, bevor man sagen darf, dass eine Idee wirklich blödsinnig ist. Der Tee ist eigentlich lecker, er kann gar nichts dafür. Ich habe ihn einfach im falschen Erinnerungskontext verankert. Deshalb ist es trotzdem gut, dass ich mir meinen Lieblingstee aus meinem kleinen Teeladen in St. Gallen mitgebracht habe, einen Broken Assam aus Tansania, volles, malziges Aroma. Wenn ich davon morgens eine Tasse getrunken habe, abgestimmt mit etwas Sojamilch, geht der Tag gut los.

Für ein solches kleines, aber lebenswichtiges Vergnügen nehme ich auch einen Regelverstoß in Kauf. Wasserkocher sind auf den Zimmern verboten. Ich weiß nicht genau, warum. Vermutlich aus brandschutztechnischen Gründen. Ich verstecke meinen Wasserkocher daher jeden Morgen nach seinem Einsatz wieder im Schrank. Dort stehen auch der Tee und die Sojamilch, die zum Glück auch ungekühlt eine Weile haltbar ist. Würde die Putzfrau einen Blick in den Schrank werfen und eins und eins zusammenzählen, wäre sofort alles klar. Tut sie aber nicht. Vielleicht hat sie auch alles längst entdeckt und schweigt aus stiller Sympathie.

#### MEDIZINISCHER STUBENARREST