

Das dritte Buch – Das Jahr 2020

Mai 2020

Da ich mein zweites Buch „Jeder Tag ist ein Geschenk“ nicht mehr verändern will und es als abgeschlossen empfinde, schreibe ich jetzt ein drittes Buch. Es ist der 7. Mai 2020 und die Caritec hat nach dem Corona-Lockdown gerade wieder angefangen. Ich war im März und April zuhause bei meinen Eltern. Normalerweise bin ich drei Mal die Woche (Montag, Mittwoch, Donnerstag) für je drei Stunden arbeiten - Spielzeuge für die Firma Bruder montieren. Zuhause habe ich versucht, abzunehmen. Ich wog im März 110 Kilo, nachdem ich im Februar nach Weihnachten noch 113 Kilo gewogen habe. In der Zeit in der Labenwolfstr. wog ich z.T. 130 Kilo, hatte dann im Bezirksklinikum 2017 auf 95 Kilo abgenommen und im Haus Rafael dann über den Jahreswechsel 2018/2019 wieder 10 Kilo zugenommen auf 106. Seitdem verharrt mein Gewicht mit ein paar Ausschlägen nach oben ungefähr bei 106/107 Kilo. Ich habe jetzt immer 2 Tage am Stück nichts gegessen (während meiner freien Zeit durch Corona) und jetzt versuche ich, während der Arbeitszeit, immer abwechselnd einen Tag nichts zu essen und am anderen wieder etwas zu essen. Das ist die sog. „Ludwig-Diät“, die unsere Nachbarin Renate meiner Mutter empfohlen hat.

Ich rauche recht viel – schon seit der Labenwolfstr. - stressbedingt. Da ich mir normale Zigaretten nicht leisten kann mit meiner Grundsicherung (800 Euro ohne Miete, mir bleiben 300 jeden Monat zum Einkaufen), rauche ich hauptsächlich den DeMoriaan-Tabak von Aldi, der 4,65 Euro kostet. Ein Päckchen am Tag für ca. 130 Euro im Monat. Das ist mein „Kaffee“, da ich Leitungswasser nicht gern trinke und ich das Gefühl habe, dass man Tabak nicht vergiften kann. Auf die Idee mit dem DeMoriaan-Tabak bin ich in Karlsruhe gekommen, weil ich dort gemerkt habe, dass ich, wenn ich nicht täglich eine Schachtel rauche – wie ich es seinerzeit gemacht habe – nur 1/3 des Geldes fürs Rauchen ausbebe. Da hat der Tabak aber noch 2-3 Tage gereicht. Man kann den Tabakkonsum auch an meinen Zähnen sehen. Angefangen mit dem schwarzen Zahnbelag hat das in der Labenwolfstr. - der Zahnarzt kann die Zähne aber mit seinen Werkzeugen sehr einfach wieder sauber bekommen.

Neben dem Rauchen habe ich ein weiteres „Hobby“: Ich trinke sehr viel – Cola Light von Aldi. Morgens trinke ich immer zwei Flaschen und im Laufe des Tages nochmal zwei. In Karlsruhe bin ich noch mit zwei Flaschen täglich ausgekommen. Aber Dr. Lenz meinte, das sei nicht schädlich und ich könne das ruhig machen.

Was ich bisher nicht in den Griff bekommen habe – ich habe es aber auch nicht versucht -, ist, dass ich, wenn ich in meiner Wohnung bin, meine Mutter ganz oft anrufe – so 60 Mal am Tag. Über Whatsapp-Telefonie oder über meine AllNet-Flat. Warum das so ist? Es ist eine Mischung aus Stress und Alleinsein – zu meinen Freunden Manuel, Wolfgang und Rainer habe ich nur noch sehr selten Kontakt. Sie rufen einfach nicht zurück, wenn ich anrufe. Rainer habe ich z.B. das letzte Mal an Weihnachten gesprochen – und jetzt ist Mitte Mai. Wolfgang ruft nicht zurück, besucht mich aber alle paar Monate mal in meiner Wohnung. Und Manuel ruft immer auf dem Nachhauseweg von seiner Arbeit an, wenn ich eine Woche versucht habe, ihn zu erreichen. Er sagt dann immer

„Ciao“ oder „Ciao, ciao, ciao“. Das letzte Mal, als ich mit ihm telefonierte war es ein „Ciao... Ciao, Peter“. Die ganzen Jahre über habe ich immer meine alte Rufnummer 0177/9378723 bei Anbieterwechsel für ca. 30 Euro mitportiert und sie so erhalten – das habe ich bisher nicht bereut. Meine Eltern sind seit Jahresanfang bei Norma Connect (auch AllNet-Flat, D1-Netz) und ich bin – leider zu früh gewechselt bevor es Norma Connect gab, bei blau.de und zahle im Monat 7,99 Euro.

Ich denke immer, dass die Leute in der Caritec und im Treff, also alle 20 inklusive der Anleiterinnen Marianne und Katharina viel Geld bekommen, falls ich tot bin, weil sie immer so komisches Zeug reden, das mich verwirrt. Wahrscheinlich aber so, dass man es nicht nachweisen kann, weil alle weiter Sozialhilfe beziehen bzw. weiter in der Caritec arbeiten werden. Das denke ich immer, weil ich über das Internet weiß, dass das Bundeskriminalamt ein nahezu unermesslich hohes Jahresbudget von ca. 600 Millionen Euro hat. Z.b. denke ich auch beim Einkaufen im Aldi – in beiden Aldis, wo ich einkaufe, also in der Staffelsteinerstr. und Cumianastr., dass die Kassierer mich gegen gute Bezahlung jenseits des Aldi-Gehaltes verwirren, z.B. indem sie in bestimmten Fällen „Ciao“ sagen oder husten. Die Kassierer haben z.B. in der Staffelsteinerstr. in letzter Zeit sehr oft gewechselt. Auch in der Cumianastr. haben die Kassierer – allerdings über die letzten Jahre – gewechselt. So gab es z.B. einen jungen Türken, bei dem ich gedacht habe, wenn der an der Kasse sitzt, wo ich mich gerade anstelle, passiert mir heute nichts. Ferner ist manchmal im Aldi sehr viel los, manchmal wenig, manchmal kaufen die Leute Unmengen ein usw., sodass ich denke, dass viele Leute, die sich zur gleichen Zeit im Aldi befinden, dafür bezahlt werden – z.B. durch einen kostenlosen Einkauf.

Außerdem denke ich, weil an unserem Haus seit ein paar Jahren lauter unbekannte Gesichter vorbeilaufen, die man zum großen Teil nie auch nur ein zweites Mal sieht, und unsere Nachbarn nur noch in Ausnahmefällen, dass diese unbekannt Menschen ebenfalls etwas bekommen – 100 Euro oder so.

In meinem Haus in der Heinrich-Hertz-Str. 8 sehe ich die Nachbarn eigentlich nie, bis auf meinen direkten Nachbarn, Gerd Lemberger, der immer mit seinem Hund auftaucht, nämlich dann, wenn ich einen guten Tag habe und nicht denke, dass ich heute umgebracht werde. Die anderen Nachbarn sehe ich nur in Ausnahmefällen, bspw. wenn meine Mutter gerade da ist. Wenn ich abends um den Block gehe, sehe ich nirgends Licht, nur in meiner Wohnung und in der Wohnung von Gerd Lemberger und in ein bis zwei Wohnungen im Haus gegenüber.

Ich frage mich: Ist mein Facebook-Profil sichtbar für alle?! Manchmal habe ich den Eindruck, ich hätte mein eigenes Facebook: Freundschaftsanfragen z.B. an Marc Munzer werden nicht bestätigt und im Chat sind immer gerade nur Personen aus dem Haus Rafael, die mich damals verwirrt hatten. Andrea Bassings Profil ist seit August 2017 unverändert nachdem sich da immer was getan hatte. Als ich Stefan Lang einmal eine Nachricht über Facebook geschickt habe, sagte er mir, er habe nichts bekommen. Als Freundschaftsvorschläge bekomme ich plötzlich Silas Mparakopoulos, nachdem ich ihn in meinem Buch erwähnt hatte. U.a. wegen diesen Eindrücken, denke ich, dass das mit meiner Homepage genauso abgekartet ist. Nur noch 100 Besucher pro Tag (früher, 2012, waren es 300 und 2007 sogar 1000 pro Tag) – und in der Visitsanzeige immer nur Bots. Am Tag wo ich angefangen habe mein zweites Buch zu schreiben, im April 2020, waren es an einem Tag plötzlich

1300 Besucher. Die Amazon-Verkäufe sind seit 2017 bei 0 Euro pro Monat, nachdem ich vorher immerhin 30 Euro monatlich bekommen habe. Ich hatte mein erstes Buch hochgeladen aber glaube, dass es niemand lesen konnte. Deshalb wähle ich den analogen Weg, über Kopien bei meiner Beerdigung, um mein Buch zu verbreiten.

Eine Anmerkung zu meinem zweiten Buch fällt mir noch ein: Ich habe geschrieben, dass ich die Tochter von VW-Chef Herbert Diess, Eva Diess, kenne. Gestern beim Nachrichtengucken ist mir noch jemand Bekanntes eingefallen den ich kenne, nämlich der Experte im Verteidigungsausschuss von den Grünen, Tobias Lindner, der mich in Karlsruhe VWL I (Mikroökonomie) gelehrt hat. Der ist im Jahr 2011 oder 2012 für einen anderen Grünen in den Bundestag nachgerückt, der seinen Mandat aufgegeben hatte.

Jetzt ist der Monat Mai 2020 und mein Vater hatte irgendwann Ende Februar oder Anfang März, als ich mich mit meiner Mutter mal unterhalten habe, gesungen „Am 30. Mai ist der Weltuntergang – wir leben nicht mehr lang, wir leben nicht mehr lang“. Er meinte, das sei ein bekannter Schlager und schickte es mir auch per Whatsapp – einmal den Originalschlager und einmal die Version der Toten Hosen. Als Anfang März die Caritec pausierte und meine Mutter auf der Terrasse saßen, kam er und sagte etwas über den Mai, dann machte er eine kleine Kunstpause und sagte „Monat fünf“. „Fünf“, da stellte ich eine Parallele her zu „Was denkst du fünf Sekunden vor dem Tod“ - dem Satz von Manfred Buchner.

Dazu kommt, dass ich mit meiner Mutter aktuell aufgrund von Corona nicht ins Kloster fahren kann. Wahrscheinlich den ganzen Mai nicht. Und ich erinnere mich noch genau, dass unsere Kloster-Zimmerputzfrau, beim Verabschieden letztes Jahr „Ciao“ gesagt hatte.

Aufgrund der aktuellen Corona-Lage, die die Anzahl der Besucher bei Beerdigungen beschränken, und des Wunsches, dass meine Bücher bei meiner Beerdigung verteilt werden, bin ich auch bereit, obwohl ich es gruselig finde, mich verbrennen zu lassen, damit die Trauerfeier zu einem späteren Zeitpunkt stattfindet. Ich erinnere mich noch, wie Manuel, als ich ihn an Ostern 2019 bei uns auf der Terrasse getroffen hatte, hustete (das tut er sehr, sehr selten), als ich ihn darum bat, dass er, Rainer und Wolfgang doch eine Traueranzeige für mich schalten sollten. Vielleicht eine Vorwegnahme der aktuellen Corona-Situation?

In meinem Testament, das ich im April geschrieben habe, lehne ich ja eine Einäscherung explizit ab, aber jetzt denke ich da anders. Als mein Vater mein Testament gelesen hat, wo ich ja auch verfüge, dass meine Schwester nicht zu meiner Beerdigung kommen soll, sagte er zu mir in strengem Tonfall, dass ich mich mit meiner Schwester gut stellen müsste, sonst würde ich nichts erben. Dazu gibt es eine kleine Vorgeschichte: Als ich noch zuhause wohnte und Angst hatte, ermordet zu werden, kam mein Vater eines Tages mit einer dringenden Bitte auf mich zu, ich müsse mit zum Notar gehen. Dort wurde von Mama, Papa, Hannah und mir dann ein Erbschaftsvertrag unterzeichnet, der angeblich das Sozialamt davon abhalten solle, mein Erbe einzustreichen, da ich voraussichtlich nie wieder arbeiten könne. In dieser Zeit, als ich zuhause war, wurden Nägel mit Köpfen gemacht – Papa beantragte für mich Grundsicherung und ich – in meiner Lethargie, bald ermordet zu werden, gehorchte immer gefügsam. Auf jeden Fall, so erinnere ich mich, erbt meine Schwester (obwohl sie es gar nicht nötig hat) alles, und sie muss mir meinen Teil dann abgeben.

Alles ist unterzeichnet von unserer ganzen Familie und mein Vater meinte, er hätte lange danach suchen müssen, einen Notar zu finden, der sich mit der Situation eines Grundsicherungsempfängers auskenne. Meine Mutter – die sich auch nicht auskennt – meinte auf meine Bedenken hin, dass mein Vater gemeint hätte, dass ich, wenn ich mich mit Hannah nicht gut stelle, nichts erbe: „So ein Quatsch“. Aber ob das so ein Quatsch ist, weiß ich leider nicht.

Mein Vater spielt eine große Rolle bei meiner Psychose. Er war bis vor ein paar Jahren auch immer im „ApK“ (Angehörige psychisch Kranker) sehr aktiv – bis er dann eines Tages nicht mehr aktiv mitmachte – er hat aber immer noch Kontakt zu Willy van Driesche, einem wichtigen Mitglied des Vereins. Jedenfalls ist meine Vermutung, dass ihm mit Vergiftung gedroht wird. Und zwar so krass, dass es seinen ganzen Alltag bestimmt. Er arbeitet im Moment sehr viel und ist im Moment permanent schlecht gelaunt. Meine Mutter schiebt das auf die Corona-Beschränkungen. Ich vermute sehr stark, dass mein Vater ausschlaggebend war für meine Zwangseinweisung im Jahre 2011. Ich denke aber, dass mein Vater nicht der einzige ist, dem mit Gift gedroht worden ist, sondern alle unsere Nachbarn (und meine Freunde!): z.B. den Franks, die sich seit ein paar Jahren immer in ihrem Garten aufhalten, wo sie vorher so gut wie nie waren. Vor Jahren haben sie die hochgewachsene Hecke auf der Seite zu unserem Garten entfernt und stattdessen einen Gemüsegarten angelegt. Jetzt kann und muss ich sie immer sehen. Außerdem werden meiner Meinung nach alle unsere Nachbarn, zumindest die, die mich mögen mit Gift bedroht, damit sie mich verwirren. Das sind vor allem die Dietrichs, Renate Olschewski, die Bieners, die Hennigs und die Langs. Andere Nachbarn, die mich nicht so mögen, wie die Schneiders, die Eibergers (neues Wohnmobil!) und die Staudts, bekommen meiner Vermutung nach eine Stange Geld. Wieder andere – ältere - Nachbarn, die für mich nicht so eine große Rolle spielen, sind zuhause (meiner Meinung nach durch Gift in der Luft, das man „nicht nachweisen kann“) gestorben: Hr. Frühauf, Renate Seitz und – erst kürzlich – Hr. Moosbauer – jeweils durch Herzinfarkt.

Wieder andere, jüngere Personen, sind durch – meiner Meinung nach – vermeintliche Suizide gestorben. Z.b. Christopher Cunitz, auf den ich vor vielen Jahren durch einen Facebook-Eintrag von meinem Zivi-Kollege Torsten Labahn aufmerksam geworden bin (in etwa „Chris ich werde dich vermissen. RIP“) oder Faradsch, von dem ich nicht weiß, wie man ihn korrekt schreibt – ein Klassenkamerad meiner Schwester und Stefan Langs‘. Stefan Lang hatte mir – es ist ebenfalls ein paar Jahre her – in allen Details geschildert, wie sich Faradsch das Leben genommen hat: Er sei aus dem Fenster gesprungen. Zuvor habe er sich die Pulsadern aufgeschnitten, habe gemerkt „dass er nicht stirbt“, habe mit seiner Angebeteten Sarah Gmeiner telefoniert (die erscheint übrigens bei meinen Facebook-Freundschaftsvorschlägen regelmäßig) und sei dann „aus dem Fenster gesprungen“. „Aus dem Fenster springen“, das ist genau das Schicksal, vor dem ich selbst Angst habe. Also nicht, dass ich selber springe, sondern, dass ich – wenn ich mich meiner Mutter gegenüber entsprechend äußere, über die Luft vergiftet werde, mit einem Gift, das man „nicht nachweisen“ kann und dann durch jemanden, der in meine Wohnung kommt, aus dem Fenster im zweiten Stock gestoßen werde. Da ich diese Bedrohung schon lange sehe, ungefähr seitdem ich in die Heinrich-Hertz-Str. 8 eingezogen bin, sage ich meiner Mutter immer, wie ein Mantra: Selbstmord nur durch Tothungern.

Meine Mutter meint, was ich geschrieben habe, wäre „wie eine Waffe“. Ich meine, es zeigt, dass ich mich gegen etwas wehre. Außerdem geht es mir gut, wenn ich schreibe, es sozusagen im „Fall der Fälle“, meine „Hinterlassenschaft“.

Heute ist Sonntag, der 10. Mai 2020, und ich bin wieder in meiner Wohnung. Ich hatte gestern noch ein klärendes Gespräch über mein Erbe mit meinem Vater und meiner Mutter, wobei durch die Ausführungen meines Vater deutlich wurde, dass ich NICHT enterbt bin. Ich komme nur nicht so einfach an mein Erbe heran, damit das Sozialamt keinen Zugriff hat. Das Sozialamt hat sowieso keinen Zugriff darauf (was anders ist, als es früher immer hieß) sondern ich würde dann keine Leistungen mehr von dort bekommen und müsste von meinem Erbe leben. Also bin ich erstmal beruhigt. Trotzdem finde ich, dass das Unterzeichnen des Erbvertrags ein ziemlich weitreichender Schritt war, obwohl man die Folgen noch gar nicht abschätzen konnte. Jetzt bin ich auch abhängig von meiner Schwester, mit der ich so gar nicht zurecht komme. Ich schätze, dass meine Schwester jetzt häufiger nach Hause kommt – sie war in letzter Zeit oft da, aber nur am Gartenzaun, wg. Corona wollte sie das Haus nicht betreten, aber das scheint jetzt vorbei zu sein. Ich habe immer den Eindruck, dass sie in dem Verwirrspiel mitmacht und überhaupt keine Angst vor Vergiftung hat, und, dass sie mir schaden will. Wenn ich tot bin, erbe ich nämlich gar nichts, und sie erbt alles – vielleicht auch von meiner Tante Ursula und von Anwar und Anita. Aber ich glaube noch nicht einmal, dass es ihr ums Geld geht, da sie ja bei der Ergo-Versicherung gut genug verdient. Ich glaube ihr geht es vor allem darum, mir zu schaden. Ihr Freund Jochen macht dabei mit, er ist vom Charakter ihr sehr ähnlich, aber meine Schwester ist noch schlimmer. Meine Mutter hatte und hat dafür keine Wahrnehmung – mein Schwester tut ja auch nichts Unerlaubtes oder auch nichts offensichtlich Beleidigendes. Sie spielt nur in diesem Spiel mit und mein Vater, der das durchaus mitbekommen hat macht seine gute Miene zum schlechten Spiel und sagt, wenn ich über Hannah rede: „Sie ist meine Tochter“. Meine Ex-Freundin Andrea Bassing hat seinerzeit einmal einen Streit zwischen mir und meiner Schwester, wo mein Vater auch involviert war, und mir Anschiss gab, mitbekommen und saß in meinem Zimmer und hat geweint, weil das alles so ungerecht war. Sie hatte mich sogar verteidigt, was aber nichts geholfen hat. Mein Vater hat die hohe Meinung von ihr, sie sei „ehrenhaft“ gewesen und habe immer zu mir gehalten.

Mein Vater hat mich heute netterweise zurückgefahren, weil eben meine Schwester zu Besuch kommt und ich deshalb nicht zuhause sein will. Ich bin etwas müde, weswegen ich mich hinlegen wollte aber das geht nicht, da der Fernseher die ganze Zeit Klack- und Klick-Geräusche macht. Das kommt häufig vor und nur wenn ich alleine bin, aber gerade war es aber permanent und störend.

Gestern waren ab Vormittag unsere Nachbarn zwei Häuser weiter im Garten. Sie haben Schirme und eine Art Zelt aufgebaut und haben eine Art Feier mit ca. 10 Personen gemacht – sie haben gegrillt. Ob das ist Corona-Zeiten ganz legal war, sei dahingestellt – meine Mutter meinte, da müsse man eigentlich einschreiten. Jedenfalls, wenn ich Rauchen ging, wurde immer gehustet. Und ich hatte immer Angst davor, zu rufen, „Kabitzki ist ein Arschloch“ - genau dasselbe denke ich immer, wenn unser direkter Nachbar Matthias Frank im Garten ist. Das ist ziemlich unangenehm und ich vermute in meiner Verwirrung, dass da die in meinem schon angesprochenen zweiten Buch, hohe Töne eine Rolle spielen. Es kann aber auch gut sein, dass ich in meiner allgemeinen Verwirrung mich selber verwirre. Was mich seit ein paar Tagen außerdem verwirrt ist, da jetzt ja Mai ist („Was

denkst du fünf Sekunden vor dem Tod?“), und ich diesem Monat wie schon erwähnt eine große Bedeutung zumesse, ist, dass meine Mutter seit einer Woche immer sagt „Ja, mei“ oder „Mei, was machst du denn da“. Vorher hat sie das nie gesagt und sie tut es ohne Bedacht, aber irgendwie finde ich das komisch. Auch hohe Töne? Um mich zu verwirren?

Es ist der 12. Mai, ich habe meinen freien Tag und jetzt schreibe ich weiter, weil ich glaube, das das gut ist. Denn es hieß ja von Sascha Klenk „Der hat mit einem Tennisball geredet – ob der noch lebt“ und von Oliver Mosebach „Ich wollte schon von der Brücke springen, aber das darf ich niemandem erzählen“. „Erzählen“ klingt nach mündlich. Gerade habe ich mit der wabe telefoniert, weil ich aus der Caritec weg will und meine Mutter meint, ich müsse zuerst was anderes haben. Ich soll mich per E-Mail bewerben. Eigentlich hätte ich gerne einen Bürojob – wie alle anderen, mit denen ich studiert habe, aber ich bin nun mal „behindert“ und muss wohl zunächst in einer Werkstatt arbeiten. Da ich Grundsicherung bei Erwerbsminderung beziehe, kann ich auch nicht einfach aufs Arbeitsamt gehen – dafür bräuchte ich ein ärztliches Attest.

Gerade denke ich, ich müsste mehr über Heinrich schreiben, damit mir nichts passiert – weil er ja im Fall der Fälle der Täter wäre, aber ich verweise auf mein erstes und zweites Buch, auf das Herzrasen, das ich bekommen habe, als ich bei ihm und Michael Miller 2010 oder 2011 zu Besuch war.

Über meine Schwester will ich noch etwas sagen: Ja, ich finde sie schrecklich. Außerdem nicht sexuell attraktiv – ihre Zähne. Außerdem ist mir aufgefallen, dass sie dicke Oberarme hat. Ich habe da ein Foto von ihrer Abifeier 2008 in Erinnerung, außerdem ist es mir bei einem gemeinsamen Besuch bei Anwar und Anita vor ein paar Jahren aufgefallen. Sascha Klenk hatte sowas mal über Karin Besendorfer gesagt: „Die hat so dicke Oberarme“. Ich habe einmal, als wir beide zuhause waren, den Nagel auf den Kopf getroffen, als ich meinte: „Du bist heiß“. Da entgegnete sie mir ein schreckliches „Danke!“. Aber so schrecklich ich meine Schwester finde, so beruhigt bin ich, dass ich denke, sie ist nicht so schlau, um mir „final“ zu schaden. Sie ist zwar asozial, aber meistens sind asoziale Menschen relativ dumm. Meine Schwester hat etwas studiert (BWL), was meiner Meinung nach überhaupt nicht zu ihr passt – hat einen festen Job (ich glaube irgendwas mit E-Mail-Marketing und sie verdient ganz gut. Aber es passt eben alles nicht so zusammen – eine komische Frau eben mit einem komischen Mann, Jochen Rühl, mit dem ich in den zehn Jahren, in denen sie mit ihm zusammen ist, noch nie ein Wort gewechselt habe, weil ich ihn -wie meine Schwester - nicht leiden kann. Ich finde ihn auch in keiner Weise interessant. Meine Tante Ursula hat am Telefon auch gemeint, das sei ja nichts Gescheites. Serkan war besser, mit dem habe ich ab und zu geredet, aber da meinte meine Oma, als er noch lebte, „wie soll das denn gehen, die werden doch wohl nicht heiraten“. Also alles in allem ist meine Schwester ein merkwürdiger Charakter – das gibt mir zumindest insofern etwas, dass sie halt auch nicht ein allzu glückliches und zufriedenes Leben führt, nach all dem, was sie mir in meiner Kindheit und jetzt „angetan“ hat. An eine Szene erinnere ich mich noch ganz gut. Wir stritten uns und plötzlich fing sie an zu weinen. Meine Eltern kamen und sie log, ich hätte sie geschlagen, woraufhin ich von meinen Eltern einen enormen Anschiss bekam. Als ich das meinem Kumpel Rainer vor ein paar Jahren erzählte, meinte er, das wäre ja voll asozial. Sie log meine Eltern damals an – und tut es auch heute noch, wenn es mir nur schadet.

Es ist Dienstag, der 19. Mai. Es ist die dritte Woche Caritec und heute habe ich frei. Ich habe als Jugendlicher häufig Dokus im Fernsehen angesehen und da erinnere ich mich noch an das Geheimdienst-Projekt MKULTRA wo irgendwo in Hessen Menschenversuche hauptsächlich mit Drogen durchgeführt wurden. Im Wikipedia-Artikel steht auch etwas interessantes, was meiner Meinung nach viel darüber aussagt, wie ein Geheimdienst arbeitet, wenn man eine Person aus dem Weg räumen will – da steht etwas über die sogenannte Olson-Affäre. Ich zitiere: „Olson war aus dem neunten Stock eines New Yorker Hotels gefallen, nachdem man ihm neun Tage zuvor heimlich LSD verabreicht und ihm anschließend die psychiatrische Hilfe verweigert hatte, die er gebraucht hätte.“. Das wird als Suizid gewertet. Aber es war keiner – da bin ich mir sicher. Er wurde vergiftet und aus dem Fenster hinausgestoßen. So machen das die Geheimdienste – zumindest die westlichen: „Suizid“ durch aus dem Fenster stoßen – wenn sie einen vor dem Tod „ärgern“ wollen. Ansonsten lassen sie einen einfach einschlafen oder machen – wie im Fall Alexander Beck – z.B. einen tödlichen Unfall.

Heute habe ich eine Absage von der wabe erhalten, auf meine Jobbewerbung hin. Ich wollte da in der Werkstatt arbeiten – kein Vollzeitjob, da ich ja erwerbsgemindert bin. Meine Mutter findet das komisch – ich auch. Auf alle meine Jobbewerbungen hin seit 2018 (da war ich mal bei Areva zu einem Bewerbungsgespräch als Werkstudent eingeladen) – habe ich nur Absagen bekommen. Das waren bestimmt zwölf Stück bislang. Kein einziges Mal wurde ich zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Und ja: Es waren gute Bewerbungen, mit viel Mühe, zum Teil mit Beteiligung meiner Eltern.

Heute ist Sonntag, der 24. Mai 2020. Ich wollte ursprünglich die ganzen vier Tage, die ich seit Mittwoch frei hatte, allein in meiner Wohnung verbringen – ausprobieren, ob ich das durchhalte, da ich ja denke, dass ich möglichst wenig Kontakt mit meiner Mutter haben sollte. Aber ich denke, dass es nicht gut ist, sich selbst so unter Druck zu setzen, weil wenn man sich zu viel vornimmt, scheitert man. Auf jeden Fall hab ich am Freitag wieder so Episode von den komischen Mundbewegungen und dieser plötzlichen tiefen Müdigkeit gehabt. Das hat ungefähr angefangen, als Manuel mich seit Monaten mal wieder angerufen hat. Er ruft immer so an, dass es eigentlich nicht passt, z.B. wenn ich gerade mit meiner Mutter telefoniere. Jedenfalls meinte er so, „Moment, ich muss mal einen Schluck trinken“ und schlürfte dann ein bisschen – das verwirrte mich, da ich zuvor im Aldi eine Cola Mix Zero gekauft hatte und mir danach komisch geworden ist. Auf jeden Fall sagte er, er sei zuhause in Nürnberg. Wir telefonierten so 20 Minuten und danach hatte ich das starke Bedürfnis, nach Hause zu fahren, weil mir so komisch war und ich nicht wusste, wie ich den weiteren Tag verbringen sollte (Lesen geht dann irgendwie nicht). Doch ich habe festgestellt, dass gerade dann, wenn es mir komisch ist, dieser Weg nach Hause alles viel schlimmer macht, ich bin dann im Bus so verwirrt und zuhause macht mein Vater immer gerade dann, wenn mir komisch ist, irgendwelche Reparaturarbeiten und verwirrt mich damit ebenso. Diese Verwirrung hält dann über Stunden an – z.T. gehen dann die Franks auf ihre Terrasse, reden komisches Zeug, ich rede mit meiner Mutter und sage ihr, wie schlecht es mir geht, und immer „Selbstmord nur durch Tothungern“. Ich bin dann so müde, dass ich mich schon um vier Uhr nachmittags hinlegen will und versuche mich vor der mündlichen Verwirrung mit meinem MP3-Player zu retten, um einfach nichts Akkustisches mehr aufzunehmen. Jedenfalls hat mir meine Mutter in meiner Verwirrung z.B.

erzählt, nachdem ich ihr berichtet hatte, ich hätte auf trauerhilfe.it eine hübsche 25-jährige (Melanie Kaserer) gefunden, die beim Wandern abgestürzt sei, dass auch der Vater meiner Schwester ihrer Freundin, mit der sie in einer WG gewohnt hatte, Rita (Nachnamen weiß ich nicht), beim Wandern abgestürzt sei. Sie sei „ohne Vater aufgewachsen“ - so meine Mutter. Heute ist mein Nicht-Ess-Tag, gestern habe ich ziemlich reingestopft und um halb acht sogar noch eine TK-Pizza reingeschoben. Von daher heute morgen nicht so ein Erfolg auf der Waage. Ich habe aber schon deutlich sichtbar abgenommen und wiege so um die 106 Kilo, so wie vorheriges Jahr im Sommer. Also seit Februar, dem Maximalpunkt mit 113 Kilo ein Minus von 7 Kilo.

Mir ist noch jemand eingefallen, der meiner Meinung vergiftet wurde: Philipp Mißfelder starb an einer Lungenembolie mit ca. 35 Jahren in den Armen seiner Frau, die Ärztin ist. Und kurz darauf starb auch sein Bruder, Magnus, ebenfalls an einer „Lungenembolie“ - man fand ihn tot in seiner Wohnung.

Morgen habe ich einen Termin bei meinem Psychiater, Dr. Weinland, im Uniklinikum Erlangen – ich hoffe, dass meine Mutter mitgeht bzw. mich hinfährt, weil es mit dem Rad doch immer recht stressig ist, durch die ganze Stadt zu fahren. Ich will ihn nach der Möglichkeit einer Psychotherapie fragen, da mir Dr. Vollrath in Karlsruhe doch sehr weitergeholfen hat. Er sagte z.B. bei der Einweisung in die Psychiatrie müssten meine Eltern vollkommen hilflos gewesen sein und ich solle erstmal nicht mehr nach Hause nach Nürnberg fahren. Genau auf diesem „Trip“ bin ich jetzt – nicht mehr heimfahren, was mir äußerst schwerfällt, da die Busverbindung mit dem 290er so gut ist und ich so nah an zuhause bin. Jedenfalls habe ich Dr. Vollrath gestern über Facebook eine nette Mail geschrieben, die wahrscheinlich wieder nicht angekommen bzw. nicht beantwortet wird – das ist meine schlechte Erfahrung mit „meinem Facebook“, und mich bei ihm nochmal bedankt für seine Hilfe und dass ich mich bei ihm immer wohlgeföhlt habe. Er dürfte mittlerweile 78 sein und praktiziert wahrscheinlich nicht mehr – als ich 2012 bei ihm war, war er gerade 70 geworden. Das hatte mich damals sehr überrascht, dass er schon so alt sei.

Gestern habe ich auch „Owen Meany“ von John Irving fertiggelesen. Ein äußerst bewegendes Ende. Einfach ein tolles Buch, John Irving schreibt einfach sehr gut.

Ich kann aufgrund von Corona wohl leider nicht mit meiner Mutter ins Kloster Niederaltaich fahren – unser jährlicher Trip fällt wahrscheinlich ins Wasser, weil sie nur sechs Gäste aufnehmen, die auch das Kloster als Einkehr nutzen.

Heute ist Dienstag, der 26. Mai. War gestern (meine Mutter hat mich gefahren, war aber nicht mit dabei – ist auch in der Kopfklinik nicht erlaubt wg. Corona-Beschränkungen) beim Psychiater. Der will wg. meinen Mundbewegungen das Risperidon etwas reduzieren (von 8 auf 7 mg). Er setzt mich auf eine (mehrmonatige) Warteliste für Psychotherapie und hat gemeint, ich könne mir auch selbst einen Therapeuten suchen. Die Namen, die er mir vorgelesen hat, waren alles Frauen. Ich denke mir, aber das ist vielleicht falsch, dass ich mit Männern besser zurecht komme. Aber diese Vorurteile habe ich nicht wirklich. Ich habe einen nächsten Termin in zwei Wochen ausgemacht, da meine Mutter gemeint hat, ich solle öfter hingehen. Das meinte sie, weil ich ihr gesagt habe, ich würde gerne die Ergotherapeutin der Klinik, Maria Feuerstake, ansprechen, aber ich sei in der Klinik immer so im Stress – darauf meinte sie, gegen den Stress gebe es ein einfaches Rezept: Öfter

hingehen. Ich will das gut vorbereiten, noch bin ich nicht soweit, ich will vorher auch ein paar Kilos verlieren, bevor ich mich „wage“. Aber ich habe mir fest vorgenommen, das zu machen. Ob es dann was wird, weiß ich nicht, aber ich will diesen „Kick“. Der Psychiater meinte auch, ich könne mir auch selber einen Psychotherapeuten suchen, ich habe auch schon einen gefunden, Michael Marr in Erlangen, aber im Moment weiß ich nicht, was besser für mich ist, ein Therapeut in der Klinik oder einer in einer Praxis, in die ich gerne hingehge, so wie bei Dr. Vollrath in Karlsruhe. Auf alle Fälle denke ich, brauche ich eine Psychotherapie, um von meiner Mutter bzw. meinen Eltern unabhängig zu werden und mein eigenes Leben aufzubauen.

Gestern Abend habe ich CNN International geschaut. Amanpour – es war so gegen 8 / 9 Uhr (ich bin länger aufgeblieben, normalerweise gehe ich immer nach der heute-Sendung ins Bett) und es hat mir gut gefallen. Schöne, langsame Interviews. Vielleicht schaue ich das öfter. Am besten gefällt mir bei CNN eigentlich Richard Quest, der ist schwul und ist ganz lustig. Dann gibt es noch eine Show mit Julia Chatterley, die nachmittags um drei läuft („First Move“), aber bei der weiß ich nicht so recht, ob sie mir gefällt, oder nicht, sie ist so eine „Business-Lady“.

Jetzt fahre ich nach Tennenlohe, mein Rezept für Risperidon und Olanzapin einlösen, dann gehe ich noch Einkaufen (immer 10 Packungen Zigarettenfilter!) und setze mich für drei Zigaretten auf den Friedhof – wie idyllisch!

Ich habe jetzt immer im Hinterkopf, bei dem Gedanken, wie ich mich unabhängig machen kann, das ich an den Wochenenden in meiner Wohnung bleibe und nicht nach Hause fahre. Z.b. kommt nächsten Freitag unsere ehemalige polnische Putzfrau nach Langem mal wieder zu Besuch – sie will mich sehen. Solche „Termine“ werden immer so gelegt, dass sie mich verwirren. Freitags (ich muss diesen Freitag arbeiten) bin ich immer besonders verwirrt, weil auch eine lange Busfahrt nach Nürnberg ansteht und da habe ich häufig dieses „Syndrom“ mit den Fischbewegungen und Müdigkeit.

Meine Mutter meint, dass es hilft, wenn ich das Buch schreibe. Wenn ich nicht überlebe, wäre es so oder so passiert und ich fühle mich besser, wenn ich schreibe. Und ich muss mir immer wieder in Erinnerung rufen, dass sie sagt, das sei „wie eine Waffe“.

Sonntag, der 31. Mai 2020. Gestern war der 30. Mai (das Lied „Am 30. Mai ist der Weltuntergang“ klang mir in den Ohren), passiert ist aber nichts. Auch der Wortfetzen „Ende Mai“ von Sebastian Jahn ist mit dem heutigen, letzten Tag im Mai dann Geschichte. Gestern habe ich den ganzen Tag über CNN geschaut, weil ich das sehr interessant finde, was nach dem gewaltsamen Tod von dem Schwarzen George Floyd in Minneapolis in den USA los ist. Ich schaue immer CNN, weil mir dieses Gefühl des großen Amerikas gefällt, wo alles möglich ist. Die haben da zum Teil Leute zugeschaltet, die im deutschen Fernsehen niemals gezeigt würden, weil man sagen würde: Missgeburt oder so. Diese Art von Offenheit gefällt mir aber. Ich war ja schon mal 2001 und 2008 (da von Kanada aus in Montana) in den USA und würde nach wie vor gerne dort leben und arbeiten. Ist wahrscheinlich ein Wunschtraum, aber naja. Ich habe mich gefragt, wie viele Schwarze denn in USA leben und ich hatte immer gedacht, dass es etwa so viele sind, wie Weiße, aber zu meiner Überraschung (ich habe nachgeschaut) gibt es ca. 220 Millionen Weiße und nur 40 Millionen Schwarze – also doch eine ziemliche Minderheit. Da ist es klar, dass Trump gewählt wird.

Gestern habe ich wieder nichts gegessen. Das mache ich jetzt seit Wochen so. Einen Tag was essen, am anderen nichts und heute wiege ich soviel wie vor einem dreiviertel Jahr, nämlich nur noch 104,9 kg.

Auch gestern habe ich einen Brief an meinen ehemaligen Psychotherapeuten in Karlsruhe, Dr. Vollrath handgeschrieben. Ich hatte eine 70 Cent Briefmarke hier, meine Mutter meinte, ein Brief koste mittlerweile 80 Cent und so brauchte ich noch eine 10 Cent Briefmarke, die ich bei meinem REWE-Getränkemarkt im Postshop ohne Probleme erhalten habe. Das freut mich doch, wenn Dinge funktionieren. Ob ich eine Antwort bekomme, weiß ich nicht, bei Facebook bekomme ich jedenfalls auf gar keinen Fall eine Antwort. Da habe ich noch nie eine Antwort von irgendjemand bekommen, wobei ich so 5-10 Leute angeschrieben habe in meiner „Facebook-Zeit“ seit 2013.

Am Nachmittag habe ich mich dann entschlossen, Psychotherapeuten in Erlangen anzuschreiben und mich um eine Therapie zu bemühen. Angeschrieben habe ich Matthias Bergner (eg. nur Privatpatienten), Silvia Höppner und Michael Marr. Letzter hat mir heute schon kurz darauf eine Absage geschrieben, er ist voll.

Dann habe ich wieder 100 Seiten in „Krieg und Frieden“ von Lew Tolstoi gelesen und bin jetzt nach einer Woche auf Seite 600 des ersten Bandes. Es entwickelt sich, die Geschichte wird nach einigen Längen immer besser. Heute war ein Duell dabei, mit Pistolen. Spannend!

Juni 2020

Pfingstmontag, der 1. Juni 2020. Der 30. Mai („am 30. Mai ist der Weltuntergang, wir leben nicht mehr lang, wir leben nicht mehr lang“) ist vorbei. Und auch der 31. Mai („Ende Mai“ - Sebastian Jahn) ist vorbei und ich lebe immer noch. Ich habe vorgestern und gestern darüber nachgedacht, was denn mit Kinderkriegen ist, ich bin ja schließlich schon 33. Dr. Lenz, der jetzt so 39 sein dürfte, hatte zu mir mal gemeint, dass Kinder – im übertragenen Sinne - „Bäh“ sind. Mein Freund Wolfgang Biener, der viel mit Frauen hat, aber keine feste Freundin, hat gemeint, „Kinder seien so anstrengend“. Also habe ich für mich entschlossen, dass es überhaupt nicht schlimm ist, keine Kinder zu haben. Obwohl alle um mich herum jetzt Kinder bekommen, ist mir das wurscht. Da habe ich eine neue Härte im Denken gefunden, die sicherlich gut. Meine Mutter wird nächste Woche in die Pfalz nach Dahn fahren, u.a. zu meinem „Lieblingsonkel“ Ernst Schneider, der in der Sache mitgemacht hat, mich extra noch an Weihnachten 2011 eingeladen hat, um dann in dem Spielchen mitzuspielen, zu husten und Zeugs, das Heinrich Polke erzählt hat, nachzuerzählen, sodass ich eben in der Retrospektive weiß, dass er da mitgemacht hat, um mir zu schaden. Tja, was soll ich über Ernst schreiben. Er ist 80 Jahre alt, sehr männlich, Schreinermeister, aber dann noch ein Studium als Ingenieur. Mein viel besserer Onkel – also wirklich Lieblingsonkel, mit dem bin ich auch verwandt – Heinrich Hunsicker, hat mal gemeint als ich ihm von meinen „Bedenken“ Ernst Schneider gegenüber erzählt habe, der sei doch so blöd und „mit dem bist du nicht verwandt“. Ernst ist CDU-Wähler, hat mit meiner (verwandten) Tante Traudel drei „tolle“ Kinder, Bernhard (kein richtiger Mann), Gudrun (Doktor in Biologie!!) und Moni (Apothekerin). Alle, meine Cousins und Cousinen, haben ihrerseits „tolle“, interessante Kinder. Naja, jedenfalls hat meinem Heinrich Polke dieser meiner Verwandten, Ernst Schneider, offensichtlich gut gefallen (ich fand ihn früher, bevor

ich ihm Vorwürfe gemacht habe, ganz lustig, aber eben aufgrund seiner Anhimmlung der CDU etwas beschränkt. Er fand Franz-Josef Strauß auch einen „echten Politiker“ und hat uns Kindern immer erzählt, dass die Pfalz mal zu Bayern gehört hat. Jedenfalls hat er sich mir gegenüber als Sadist geoutet. Und Sadismus ist keine männliche Eigenschaft, wie meine Schwester beweist. Ernst ist für mich „der Schreinermeister“, das heißt, ein kleiner, uninteressanter Mann. Er wird auch bald sterben. Ich habe seine gesamte Familie von meiner Trauerfeier – sofern es denn aufgrund Corona überhaupt eine gibt – ausgeklammert. Ich habe meine Ex-Freundin Andrea Bassing im Hinterkopf, die mal auf einer Geburtstagsfeier in einer Kneipe in Gostenhof einen Bundeswehr-Soldaten (in Zivil), der mich, während ich feierte und mich gut fühlte, als „Spast“ beleidigt hat, ohne dass ich es mitbekam, mich „in Schutz genommen“ hat und mir sagte, ich solle mal „still“ sein. Jedenfalls – so habe ich es in Erinnerung – schaute sie diesen Bundeswehr-Soldaten die ganze Zeit böse an. Sie hätte auch zu ihrer Sichtweise sagen können: „Mit so jemandem will man nichts zu tun haben. Der weiß nicht, was sich gehört.“ So würde auch meine vor ein paar Jahren verstorbene Oma Elli (Köhler) denken, und so denke auch ich: „Der weiß nicht was sich gehört“. Ich hatte Ernst ganz am Anfang meiner Angst, umgebracht zu werden, so 2013, gesagt, was ich für einen „Verwandten“ für selbstverständlich halte: „Wenn du was gewusst hättest, hättest du mich gewarnt“. So denkt dieser menschliche Versager (ja, diesen Begriff würde ich verwenden, ein „Versager“, so wie Anwar Ansari) aber nicht. Wie gesagt, Sadismus ist nicht männlich. Ich bin ein richtiger Mann, obwohl ich „Titten“ habe, aber ich denke vollkommen männlich und deswegen hat man es auf mich abgesehen. Männlich ist ein Mann meiner Meinung nach durch das Handling von Frauen. Ein echter Mann hat z.B. meiner Meinung nach viele Frauengeschichten. Ich habe den Engländer von Andrea Bassing ausgeboten – auch ein echter Mann – und ich habe in einem total heruntergekommenen Puff in einer Art brasilianischen Favella es gewagt, eine Nutte zu bumsen, um meinem Kumpel Christian zu zeigen, was ein echter Mann eben macht, wenn er in die Enge getrieben wird: Er zieht’s durch.

Heute ist Dienstag, der 2. Juni. Ich habe frei. Ich habe mir vorgenommen, nicht mehr so oft mit meiner Mutter zu telefonieren. Jetzt schon seit ca. 2-3 Wochen telefonieren wir nur noch drei Mal täglich. Heute meinte sie am Telefon, dass ich schon jetzt nicht mehr 60 Mal am Tag anrufe. Ein Fortschritt, der gar nicht so schwer fällt. Ich lese im Moment täglich 100 Seiten in Tolstois „Krieg und Frieden“ und brauche dafür so 2 ½ Stunden. 10 Seiten lese ich in einer ¼ Stunde. Dabei macht die Neuübersetzung von Barbara Conrad bestimmt was aus, dass ich nicht so altes Deutsch lesen muss.

Jetzt ist der Abend des 2. Juni. Habe mit meiner Mutter telefoniert, die mal wieder, nach 2-3 Jahren, zufällig die Ehre hatte, die Mutter von Hanna Lutz, Monika Dacheneder (auf dem Weg zum Johannisfriedhof) zu treffen und sie mit frischen News um ihre Tochter versorgt hat. Sie hat jetzt eine Autoimmunerkrankung und war einen Monat im Krankenhaus. Und ihre Mutter sei gestorben. Ich habe meiner Mutter gesagt, dass ich von Hanna Lutz nichts mehr wissen will – egal wie ich mich verhalte (nicht auf Ihre Internet-Profile zugreifen, irgendwie spielt man mir immer Informationen über sie zu). Und ich habe gleichzeitig meine Mutter – weil für mich die Frage wieder aktuell schien - gefragt, was sie denn einer Frau, für die ich mich interessiere erzählen würde. Tja, was soll ich erzählen: Ich habe eine Psychose? Nicht gut, meint meine Mutter – eher so: „Ich habe studiert, hatte eine Krise und arbeite da und da, bin aber auf der Suche nach was neuem“.

Jedenfalls stellten meine Mutter und ich fest, dass ich für solche Fragen einen Psychotherapeuten bräuchte. Einen weiteren Gedanken, den ich so gestern oder so gehabt haben muss, ist, dass Andrea Bassing Vergangenheit ist. Ich hatte mit ihr so 2016 herum ja über die Karriereplattform Xing nochmal Kontakt und sie stand 2010 in der Zeitung, deswegen „spukt“ sie halt ab und zu wegen der Erinnerungen in meinem Kopf herum. Aber das ist vorbei. Ich erinnere mich noch an meine letzte SMS, die ich ihr 2006 geschickt haben muss und die ging in etwa so: „Du hast mich die ganze Zeit betrogen. Fahr zur Hölle.“ So war es und dabei sollte es doch auch bleiben, oder? Ich erinnere mich noch an den Polen im Bezirksklinikum 2017, dem ich aus welchem Grund auch immer davon erzählt habe, wie mit ihrem Engländer Schluss war und der dann schelmisch lachte und gemeint hat, „die hat ja beide auf einmal verloren“. Das hatte sie genau so verdient. Und ich bin nach wie vor der Meinung, dass ich der beste Mann war, den sie je hatte. Es ist vorbei, vorbei, -bei, -bei.

Wenn ich so schreibe, ist das meine Psychotherapie. Fühle mich gleich wieder viel besser als vorher. Wann auch immer ich eine Psychotherapie finde – zwei Absagen habe ich schon.

Noch was: Meine Mutter meint, wer die Diät so willensstark durchhält, wie ich, schafft es auch, mit der Mutter nur alle paar Tage zu telefonieren.

Donnerstag, 4. Juni. Gestern ging es mir den ganzen Tag schlecht. Ich sage ja immer, dass es über die Luft kommt. Typisch dafür sind immer zusammengekniffene Augen, wenn ich in den Spiegel schaue und diese schnappartigen Mundbewegungen. Das hat schon in der Arbeit angefangen, als meine „Kollegin“ Petra Hain über ihre Krankheit (Psychose) sprach und über den Tod erzählt hat. Dabei habe ich immer den Eindruck, dass das, was sie erzählt, irgendwie nicht stimmt und ausgedacht ist. Z.B. hat sie über den Mann ihrer Tochter gesprochen, der ganz jung gestorben sei. „An Drogen“. Sie erzählt immer sie sei mit 50 schon Großmutter. 2010 sei sie von Berlin nach Erlangen gekommen – da wüsste ich gerne mal den Grund – das werde ich sie mal fragen. Ich hatte sie das erste mal im Bezirksklinikum 2017 getroffen, da war sie auf meiner Station B3 Nord. Petra Hain ist für mich wie ein rotes Tuch, genau wie Friederike Meindl, die jetzt schon lange nicht mehr da war. Und sie wird immer ausgerechnet neben mich gesetzt, wenn sie da ist. Ich habe noch nicht herausgefunden, was besser ist: Zu Schweigen und möglichst kein Gespräch anzufangen, oder mit ihr zu reden.

Nach der Arbeit war ich über Stunden in Lethargie und versuchte immer meine Mutter, die auf dem Weg in die Pfalz war, zu erreichen, weil es mir schlecht ging und ich dachte, wenn du jetzt was Falsches sagst, dann stirbst du und wirst aus dem Fenster geworfen. Ich wüsste gerne mal, ob das gut ist, dass ich in einer Stresssituation immer versuche, meine Mutter zu erreichen oder ob das kontraproduktiv ist. Wahrscheinlich letzteres.

Montag, der 8. Juni. Gestern habe ich wieder ca. 120 Seiten im zweiten Band „Krieg und Frieden“ gelesen. Und gestern war auch ein interessantes Interview bei CNN. Jake Tapper (einer der wichtigsten Anchormen des Senders, den ich aber persönlich eher ablehne. Ist halt ein Journalist und Schreiberling) hat Colin Powell, den ehemaligen US-Außenminister der Bush-Administration, interviewt (<https://www.youtube.com/watch?v=uV5g4kE6NvM> 12:45). Interessant war es für mich persönlich, weil Powell sich immer die Nase rieb und sie hochzog. Das war das, was mich betrifft,

vielleicht wurde ihm genauso gedroht wie Donald Rumsfeld, Powell ist auch schon 83. Aber was mich berührt hat, war, dass dieser schwarze ehemaligen Sterne-General (also eigentlich ein harter Hund), fast angefangen hat loszuheulen (und das war echt), als es erzählte, wie seine Eltern auf einem „bananaboat“ in die USA gekommen sind. Powell hat damals, 2003, im Sicherheitsrat der UN Beweise für die Massenvernichtungswaffen Saddam Husseins vorgelegt. Vor ca. 10 Jahren habe ich eine Doku in der ARD gesehen, wo ein Mann, dessen Codename „Curfball“ war, beleuchtet wurde, der genau diese Beweise gefälscht hatte. Die Informationen, die die wichtigste Begründung für den Irak-Krieg waren, kamen alle aus Deutschland, ebenso wie die Attentäter des 11. September.

Dann möchte ich noch, da ich über meinen Onkel Ernst was geschrieben habe, noch etwas über den Freund unserer Familie, Anwar Ansari, was loswerden. Ich habe mal nachgeblättert in meinem ersten Buch, das so von 2017 war. Ich war 2018 öfter auf Besuch bei Ihnen, als ich noch im Haus Rafael war, in direkter Nachbarschaft mit ihm und seiner Frau Anita. Auf jeden Fall saßen wir, und aßen (Anita kocht sehr gut asiatische bzw. pakistanische Gerichte) und unterhielten uns. Auf jeden Fall habe ich dann seine Frau Anita ganz normal gefragt, ohne irgendwelche Hintergedanken, wie es ihr denn gesundheitlich geht. Und plötzlich ist Anwar regelrecht explodiert. Ich solle nicht immer über Krankheiten reden. Ich schaute betreten auf meinen Teller, weil das ja überhaupt nicht böse gemeint war und ich wusste, dass sie vor Jahren eine neue Hüfte operiert bekommen hatte. Dann schaute ich Anita an, die ob dieses kleinen Wutausbruch mich verständnisvoll anblickte und einfach gar nichts sagte. Sie hätte sich ja selber verteidigen können, wenn das eine unpassende Frage gewesen wäre. Jedenfalls war das typisch Anwar – aggressiv ohne Grund. Vor allem bin ich ja der, der mit Krankheiten zu kämpfen hat. Naja, wie gesagt schaute ich betreten auf meinen Teller und sagte auch gar nichts, fühlte aber, dass Anwar da wieder nicht der Situation gewachsen war. Mein Kumpel Manuel sagte mir auch, das sei eine ganz normale Frage – ich hätte überhaupt nichts falsch gemacht. Ein weiteres, anderes mal, saß ich mit Anwar allein am Tisch und sagte einfach so heraus (ich glaube schon, dass ich da einen Hintergedanken verfolgte), so in etwa „Anwar weißt du noch, als ich so dünn war“ (ich war mittlerweile so 110 Kilo schwer). Das war eine Anspielung darauf, dass er zu mir gesagt hatte, du musst doch was essen, als ich so dünn war im Jahre 2010. Die Situation steht so in meinem ersten Buch – jedenfalls sagte mein Kumpel Manuel damals zu mir: „So ein Versager“. Jedenfalls ist diese Anspielung bei Anwar nicht unbemerkt angekommen. Ich vernahm ein hörbar irritiertes Schlucken. Das konnte er nicht verbergen, es war ihm unangenehm und er versucht offenbar, das zu verdrängen, schafft es aber nicht. Vielleicht merkt er, wenn ich tot bin, dass er sich total verrannt hat damit, mich „auszulöschen“. Sowas machen eben nur Versager, die nicht mit Menschen umgehen können. Ich geh ihn schon gar nicht mehr besuchen.

So, mir geht es ganz gut, ich hoffe, das ist nicht nur eine Momentaufnahme. Ich erinnere mich jeden Tag daran, das jeder Tag ein Geschenk ist, so wie in meinem zweiten Buch mit dem gleichnamigen Titel, festgestellt und das die Freude meines Mörders Heinrich eben die ist, mich zu quälen. Wenn ich nicht überlebe, liegt es nicht daran, dass ich zu „schwach“ war. Ich bin ein ziemlich harter Hund und „zäher Schurke“, sondern, dass es nicht mehr „ging“. Da wird ein massiver Aufwand betrieben, mich zu verwirren. Ich hätte schon vor 20 Jahren tot sein können ohne die ganze Quälerei.

Weil ich so Amerika-begeistert bin (mein Onkel Heiner, den ich häufig besucht habe, wohnt übrigens in Ramstein direkt neben der Air Base): Ein Video, dass ich mir immer wieder anschau ist

dieses: <https://www.youtube.com/watch?v=B2sDNT91Rzw> . Darin ist ein Helikopter-Angriff im Irakkrieg zu sehen. Das zeigt die geballte Kraft amerikanischer Technik – ein Soldat sagt: „That’s the sound of freedom right there“. Ich habe es auch auf Facebook geteilt mit der Beschreibung: „Mission: Menschliche Versager aufspüren und für immer vernichten“.

Dienstag, 9. Juni. „Wer es schafft, wochenlang immer einen Tag nichts zu essen, der schafft es auch 3 Tage nicht zu telefonieren“ - das hat meine Mutter gesagt. Ich werde das versuchen – vielleicht nicht jetzt gleich, aber perspektivisch. Gerade habe ich mit der wabe Werkstatt telefoniert und habe einen Informationstermin am 23.6. . Zuerst dachte ich, Mensch, wieder eine Behindertenwerkstatt usw. und wo bin ich denn mit meinem Elitestudium und meiner Psychose nur gelandet. Mittlerweile sehe ich das aber so, dass das mein Weg „raus“ aus der Psychose ist und rein in den Arbeitsmarkt. Herr Limburger (mein Kontakt bei der wabe) hat gesagt, man müsse 6 Stunden täglich arbeiten. Ich sehe das als Herausforderung und bin froh, wenn ich aus der Caritec rauskomme. Meine Mutter hat mir geschrieben (auf mein Handy, das schon wieder spinnt, ich kann niemanden anrufen), dass mir die Caritec ja gar nicht gefällt. Dort habe ich das „Privileg“, nur 3 mal wöchentlich zu arbeiten. Aber das ist nur zum Schein gut, ist meine Meinung. Ich kann in der wabe auch erst ein Praktikum absolvieren.

Gestern habe ich etwas über Boris Becker gelesen (ich interessiere mich meiner Mutter wegen sehr für Tennis, im Gegensatz zu – mittlerweile – Fußball), der bei einer Anti-Rassismus-Demo war. Man hält ihn vielleicht oft für eine Witzfigur, aber ein Rassist ist er ganz und gar nicht, er hatte eine schwarze Frau (Barbara Becker), halbschwarze Kinder, und eine halbschwarze Frau (Lilly Becker). Er hat gemeint, „wir sind alle eine Familie“. Ich hatte ja auf Kuba 2007, an unserem letzten Tag dort, auch was mit einer halb-schwarze „Mulatte“.

Noch ein Fortschritt aus meiner Sicht, von meinen Eltern unabhängig zu werden, dass ich die letzten 3 Wochen (bis auf eine Ausnahme in der ersten Woche) am Wochenende nicht zuhause war. Und ich habe nicht den Eindruck, dass es mir geschadet hat.

Gestern habe ich nur 10 Seiten in Tolstois zweitem Band gelesen. Meine Mutter meint „Schreiben“ ist wichtiger als „Lesen“.

Donnerstag, 11. Juni 2020. In den vergangenen Tagen ist mir aufgefallen, dass meine rechten Schneidezähne gelb geworden sind – zusätzlich zu den teils schwarzen Zähnen links unten, da wo immer die Zigarette steckt. Ich muss in letzter Zeit (letzte 1-2 Wochen) mehr geraucht haben als sonst, ohne es zu bemerken, aus welchem Grund auch immer. Ich werde zum Zahnarzt müssen, der hat die Zähne schon zweimal sauber gemacht. Aus diesem optischen Grund werde ich jetzt weniger Rauchen – heute versuche ich es mit der Formel „nur noch jede zweite Zigarette“. Ich habe nämlich auf den Zahnarzt überhaupt keinen Bock. Als ich noch in Karlsruhe war, war ich NIE beim Zahnarzt. Ich versuche, das „Karlsruher Gefühl“ wieder herzustellen, d.h. eine Packung Aldi/Lidl-Tabak hat für drei Tage gereicht – da war jede Zigarette ein Genuss - und ich habe immer selbst für meine Cola-Light gesorgt. Dieses Ziel, nur noch „normal“ zu rauchen, ist bestimmt nicht schlecht – nicht aus gesundheitlichen Gründen (das ist mir egal) sondern aus optischen und finanziellen

Gründen. Dieses Gefühl, mehr Disziplin, es trägt mich schon den ganzen Morgen. Es wird meiner Mutter gefallen. Übrigens hat Dr. Vollrath mir jetzt per Brief geantwortet, ein sehr netter kleiner (aber unleserlicher) Zettel mit seiner E-Mail-Adresse: Er erinnert sich natürlich noch an mich, und möchte gerne mit mir kommunizieren und er arbeitet [mit 78] immer noch.

Samstag, 13. Juni 2020. Aufgestanden, Gewicht heute 106,5. Irgendwie nehme ich trotz der Formel einen Tag nichts essen dann wieder einen Tag was essen, im Moment nicht ab. Trotzdem mache ich das weiter. Ich habe gestern an die Aldi-Kassiererin (ihr Name ist Reichard), die mir letzten Samstag so schöne Augen gemacht gedacht und mit meiner Mutter drüber geredet. Ob das wirklich schöne Augen waren? Sie hat mich jedenfalls richtig fordernd, fast aggressiv angeschaut. Jedenfalls habe ich mit meiner Mutter geredet und sie sagte, ich könne sie ansprechen. Ich habe gedacht, dass ich sie nie wieder sehe (so wie im Edeka in Tennenlohe letztes Jahr, als dort auch eine hübsche Kassiererin war) und war heute trotzdem mit Handy (ich lasse es eigentlich immer zuhause, um nicht so viel mit meiner Mutter zu telefonieren) im Aldi und Überraschung! Sie war da. Also habe ich mich – etwas aufgeregt – an ihre Kasse angestellt, es war 8:30 und nur einer hinter mir. Sie hat einen Fehler gemacht und einen Storno eingetippt. UND ICH HAB GEKNIFFEN. Sie kam mir härter, „fränkischer“ vor als in meinen Erinnerungen und ich denke ja immer, dass die Kassierer viel Geld neben ihrem Gehalt bekommen, um mich zu verwirren. Naja, ich hatte nicht damit gerechnet, sie nochmal zu sehen – jetzt habe ich scheinbar öfter die Gelegenheit. Hätte ich es gemacht (sie angesprochen) meinte meine Mutter, wenn ich gescheitert wäre, dann wäre die Sache klar – also auch nicht schlecht. Ich redete mir dann immer ein „ich bin noch zu dick, zu unattraktiv“, aber das ist immer nur eine Ausrede für mich, das will ich immer nicht gelten lassen. Im Kopfklinikum 2017 habe ich Lisa-Maria Ritter angesprochen und nach ihrer Handynummer gefragt und sie auch bekommen. Daraus wurde dann nichts, aber es hat gekickt. Mein ehemaliger Kumpel David Aust hat zu mir mal gemeint, als ich am Burgberg mich neben ein hübsches Mädchen gesetzt hatte und sie nach ihrer Nummer gefragt habe, das hätte er sich nie getraut. Tja, ich habe mich immer getraut.

Ende Juni wollte ich mit meiner Mutter (allein) wegfahren, in die Pfalz zu meinem Onkel Heiner, der einen Schlaganfall hatte, auf eine evangelische Burg. Jetzt will plötzlich mein Vater mitfahren, der mich in letzter Zeit immer mehr verwirrt, mit dem was er sagt. Ich habe gerade mit meiner Mutter telefoniert und gesagt, dass ich nicht weiß, ob ich mitfahren soll. Sie sagt, doch da fährst du mit, also ist das jetzt für mich fix dass ich mitfahre.

Habe Dr. Vollrath eine E-Mail als Antwort geschickt und ihm von meiner Psychose erzählt. Außerdem habe ich nach sechs Monaten Rainer mal erreicht. War aber nicht sehr ergiebig. Ich habe heute wieder viel weniger geraucht als sonst. Nicht ganz „nur die Hälfte“ aber trotzdem merklich. Das ist mein größter Erfolg des Rauchens betreffend seit Karlsruhe. Vorher habe ich nie darauf geachtet, wie viel ich rauche, aber dadurch, dass sich meine Zähne verfärbt haben, kam ich darauf, dass ich da „was tun muss“.

Sonntag, 14. Juni 2020. Gerade die 9 Uhr Nachrichten auf ntv geschaut. Fußball! Ich halte davon nichts mehr, was Fußballer so verbal von sich geben, worüber sie sich aufregen usw. ist einfach lächerlich unwichtig. Ja, die meisten Fußballer sind dumm, sie müssen ja nur Fußball spielen. Sogar meiner Mutter ist sowas mal aufgefallen, sie sagte mir, was Sportkommentatoren z.B. bei Live-

Schalten im Radio sagen, „Sie wollen das Tor“ total unsinnig und unlogisch ist. Sie meint, welche Fußballmannschaft will denn kein Tor schießen.

Heute Nacht habe ich im ZDF die Hälfte von „Hannibal“ (2001) geschaut. Ein Psychiater, der seine Patienten tötet und isst. Früher (vor 15 Jahren) hätte mich so ein Film interessiert, heute ödet es mich einfach nur an. Ich habe alle Ebenen durchlaufen, die man als Mensch durchlaufen kann, darunter auch die Psychiatrie. Die kochen alle auch nur mit Wasser. Mein Eindruck ist, dass ich wesentlich härter geworden bin.

Mich beschäftigt seit ein paar Wochen wieder eine Traueranzeige. Nachdem ich seit mehreren Jahren aufgehört habe, Traueranzeigen anzusehen, da ich mich dadurch nur verwirrt fühlte und den Eindruck gewann, die Seiten, auf denen ich nach jungen Toten suchte, seien „umgeleitet“ per DNS, habe ich vor ein paar Wochen mal wieder nach dem belgischen Polizisten Patrick Verbruggen, der auf der Polizistengedenkeite ODMP.info aufgeführt ist, gegoogelt und fand unter den Treffern unter anderem die attraktive Polizistin Sylvia Sann. Ich klickte darauf und freute mich, dass noch eine junge, hübsche Polizistin so früh gestorben ist. In der Traueranzeige von 2005, die ebenfalls dort herunterzuladen ist, zeigt einen Michael Stricker, der – ebenfalls über Google erfahrbar – im deutschen Polizeimuseum in Salzkotten aktiv ist. Mehr findet man über diesen Michael Stricker nicht. Es gibt auf ODMP drei Kondolenzbeiträge. Sylvia Sann ist angeblich 2005 mit 31 gestorben und hat in der Autobahnpolizeiwache Bergisch-Gladbach/Bensberg ihren Dienst versehen. Über Google Maps habe ich herausgefunden, dass es von ihrem Heimatort, Salzkotten, wo sie bestattet ist und ihr mutmaßlicher Freund Michael Stricker im Polizeimuseum aktiv ist, nach Bensberg zwei Stunden Autofahrt ist. Die Kondolenzbeiträge von Personen, die sie angeblich kennen, stammen von Personen, die in Minden und Datteln ihren Dienst versehen, ebenfalls 1 ½ Stunden Autobahnentfernung. Ich finde das alles sehr merkwürdig, kann es aber nicht überprüfen und die Unklarheiten aufklären. Jedenfalls sollte man – im Falle meines unnatürlichen Todes – z.B. hier mal für Klarheit sorgen. Bis auf weiteres werde ich wieder auf das Suchen von Todesanzeigen verzichten, es verwirrt mich nur. Dieses Verwirren mit den Todesanzeigen soll zum Zweck haben, dass ich meiner Mutter die Zweifel an dieser Todesanzeige zu kommunizieren – die meint „wer soll denn sowas machen und warum“. Als ich immer von Agnes Matusiak geredet habe und ihren Tod bezweifelt habe (was den Grund in eben diesen vielen verwirrenden Todesanzeigen von z.B. Katharina Larcher und Michaela Kuenz hat) sagte meine Mutter mir nämlich: „Siehst du, das ist Psychose [dass du bezweifelst, dass Agnes tot ist]“.

Bei Katharina Larcher (<https://traueranzeigen.tt.com/traueranzeige/1958013-katharina-larcher.html>), oder http://www.diedreifragezeichen.de/medien/todesanzeige_larcher.jpg hat mich gleich am Anfang verwirrt, dass ihre Eltern Renate und Franz heißen, genauso wie unsere Nachbarehepaar Olschewski. Außerdem stehen ihre „Schwägerinnen“ und „Schwiegereltern“ drin, obwohl Katharina Larcher offensichtlich nicht verheiratet war.

Dienstag, 16. Juni 2020. Gestern war wieder ein Arbeitstag mit Mundschnapp-Bewegungen, viel Durst und Müdigkeit. Angefangen hat das Mundschnappen auf dem Heimweg von der Caritec. Das blieb den ganzen Nachmittag so – aber diesmal habe ich diese Lethargie-Zeit zum Lesen genutzt und wieder 100 Seiten in Tolstois „Krieg und Frieden“ gelesen. Ich denke dann immer, wenn ich etwas falsches sage, nämlich „Ich springe aus dem Fenster“, dann werde ich vergiftet und hinuntergestoßen. Das macht es extrem unangenehm. Gestern kam noch dazu, dass ich dachte, ich würde sagen, „ich bin ein Kinderschänder“ (mein Vater hatte das mal zu mir gesagt, dass jemanden zu erzählen, man habe ein Psychose immer noch besser ist, als zu sagen „Ich in ein Kinderschänder“ - seitdem schwirrt das in meinem Kopf herum.) Zu der „Kinderschändergeschichte“ gibt es eine lange zurückliegende Vorgeschichte. Als ich Abitur machte, redete Felix Metzner von Thomas Dirmeier immer als „Buckelwal“ und Jan Vogel erzählte, Thomas Dirmeier sei von der Polizei im Stadtpark festgenommen worden, weil er mit seiner blauen Jacke so aussah wie ein gesuchter Exhibitionist. An einem Tag war im ZDF bei den Nachrichten die Nachricht, dass ein Buckelwal irgendwo in Kanada gesichtet worden war. Da dachte ich an Thomas Dirmeier und an mein „Problem“ mit dem Hoserunterziehen.

Heute habe ich mit Mama telefoniert, und ihr mal von meinen Zwangsgedanken erzählt, die ich in der Caritec habe. U.a. denke ich oft, ich würde gleich SAGEN, „Marianne ist eine dumme Fotze“. Immer wenn so ein Gedanke kommt, schwirrt Marianne irgendwo herum, das macht es unangenehm, als wenn ich das einfach so denke. Weiter hatte ich häufig den Gedanken: „Ich kündige“ und habe während dieses Gedankens eben Angst, was die Konsequenzen davon wären. Ein weiterer sehr unangenehmer Gedanke (in Bezug auf „Kinderschänder“) ist, dass ich Angst habe, die Hose in aller Öffentlichkeit herunterzuziehen (vor allem im Aldi an der Kasse, nicht nur in der Caritec). Das war, als ich mit meinen Eltern in München war, auf einmal ganz stark der Fall, als wir in der Fußgängerzone, ich glaube sie heißt Kauffingerstr., unterwegs waren. Als dieser Gedanke kam, zog mein Vater den Reißverschluss seiner Jacke nach unten – das verwirrte mich, weil ich da dachte, dass sei gar nicht mein eigener Gedanke, sondern durch hochfrequente Töne verursacht. Nicht so oft in der Caritec, aber häufig zuhause, wenn es mir schlecht geht, denke ich, „was DENKST du fünf Sekunden vor dem Tod“ von Manfred Buchner.

Ein weiterer „Zwangsgedanke“, wie Dr. Bernd Lenz (jetzt Professor in Mannheim) die Gedanken nannte, ist, dass ich ohne Schlüssel, die Wohnungstür fällt immer von alleine zu, z.B. beim Duschen (Bundespräsident Joachim Gauck: „Ich bin verwirrt und noch gar nicht richtig gewaschen“) aus der Wohnung rausrenne und dann dastehe und nicht weiß was ich machen soll. Alle diese Gedanken sind so unangenehm, weil sie so impulsiv sind, als würde es tatsächlich gleich geschehen. Passiert ist es aber doch nie, und das beruhigt mich immer ein bisschen.

Ein weiterer Zwangsgedanke in der Caritec, der noch nicht so ausgeprägt ist, der aber äußerst unangenehm ist, ist, dass ich z.B. sage, „ich stech euch ab“. Mein Psychiater am Kopfklinikum, Dr. Weinland hatte beim letzten mal mich gefragt, wie es mit den Zwangsgedanken ist, und ohne dass ich ihm davon erzählt hatte (ich hatte ihm nur die Kopfumdrehgeschichte erzählt), gesagt: „Das mit dem Messer“.

Was für mich auffällig ist, ist dass früher in der Caritec, auch im Treff, nie die Rede von „Zwangsgedanken“ war. Jetzt redet Sabine die ganze Zeit von ihren Zwangsgedanken (ohne ins Detail zu gehen). Sie redet nur davon, dass sie Zwangsgedanken hat. Mein „rotes Tuch“ Petra Hain, sagte vor der Corona-Krise, in der Zeit, als ich mit dem Bus nach Karlsruhe fahren wollte, in einem Wortfetzen, den ich beim Gehen mitbekommen habe: „Und er ist dann Bus gefahren mit seinen Zwangsgedanken“.

Zu den Zwangsgedanken, die meiner Vorstellung nach durch Töne erzeugt werden, kommt noch etwas anderes. Zur Vorgeschichte: Zu Weihnachten 2019 bekam ich ein Familienfoto geschenkt, mit meinen Ahnen auf der Hunsicker-Seite meiner Mutter mit Ur-Opa und Ur-Oma, die spanische und schweizer Vorfahren haben. Da wurde mir nochmal bewusst, dass die einzige Tochter unter den 6 Kindern (unter denen unter anderem mein Großvater Friedrich Hunsicker war) sehr früh, mit ca. 20, an einer Lungenentzündung gestorben ist. Sie hatte ein uneheliches Kind (was damals das gesellschaftliche Aus bedeutete), das ebenfalls zuvor an einer Lungenentzündung gestorben war. Sie hieß Anna. Jedenfalls freute ich mich, da ich mich ja immer mit Jung-Gestorbenen beschäftigt, auf einen solchen Fall aus meiner unmittelbaren Familiengeschichte. Anna war total isoliert aufgrund ihres unehelichen Kindes und u.a. von meinem Großvater verstoßen. Das ist die Geschichte, die meine Mutter und mein Onkel Heiner Hunsicker mir erzählt hat. Traudel erzählt komischerweise etwas ganz anderes. Sie habe bei meinen Ur-Großeltern gelebt und alle hätten das Kind geliebt und seien „voll traurig“ gewesen, als das Kind gestorben sei. Auf Nachfrage beharrte mein Onkel Heiner auf der anderen Version der Geschichte, dass sie eben von allen verlassen gestorben ist. Jedenfalls redete ich in meinen Weihnachtsferien (2 Wochen, über meinen Geburtstag am 3.1. hinaus) viel mit meiner Mutter über diese Anna. Eines Tages, nach den Weihnachtsferien, saß ich in meiner Wohnung und plötzlich dachte ich (ich beschreibe es mal als „laute Gedanken“): „ANNA, ICH KOMME!“. Als ich mit meinem Vater telefonierte sagte er ebenfalls laut singend „OH, ANNA!“ (ohne das „ich komme“). An einem Tag später im Winter, als ich wieder diese Mundschnappbewegung hatte dachte ich plötzlich, ebenfalls „laut“: „DEN NÄCHSTEN DEN ICH TREFFE HAU‘ ICH UM). Als ich, schockiert und um diesen Gedanken zu testen, der offensichtlich nicht von mir stammte, nach draußen ging um eine Runde um den Block zu laufen, und frische Luft zu schnappen, war da mein Direkt-Gegenüber-Nachbar Gerd Lemberger (den ich noch nie bei seiner Wohnung gesehen habe, nur immer draußen vor der Haustür) und sperrte gerade seine Tür auf. Das nahm ich als Beweis dafür, dass ich den Gedanken mit dem Umhauen tatsächlich gedacht hatte. Passiert ist dann natürlich nichts, ich habe keinen umgehauen. Aber seitdem habe ich das unangenehme Gefühl, dass man – so meine Vermutung – über Lautsprecher, die irgendwo in meinem Zimmer angebracht sind, meine Gedanken sozusagen von außen beeinflussen kann. Nicht nur dadurch, dass ich etwas „laut“ denke, sondern auch „leise“ denke – alles worüber ich so nachdenke, auch wenn es mir gut geht und ich nicht solche Mundbewegungen habe.

Nachtrag: Meine Mutter meint, was ich heute geschrieben habe sei gut, und dass es „bestimmt meine eigenen Gedanken sind, die ich habe.“ So wird es sein.

Donnerstag, 18. Juni 2020. Heute habe ich einen Termin bei meinem Psychiater und morgen habe ich mir Urlaub genommen, u.a. weil der Termin heute um 16 Uhr für mich recht spät ist. Ich hoffe, ich kann meinen „freien Tag“ heute genießen, obwohl das „Unangenehme“ erst so spät ist und ich vorher nicht so richtig entspannen kann.

NACHTRAG: „Krieg und Frieden“ fertig gelesen, nur den Epilog geschwänzt, weil er mir zu philosophisch war und ich das nicht verstanden habe. Buch ist ganz gut, aber Dostojewski gefällt mir besser und „Owen Meany“ ist mein Favorit.

Freitag, 19. Juni 2020. Gestern hat mich – zwei Stunden vor dem Termin – mein Psychiater im Kopfklinikum, Dr. Weinland, angerufen und mir den Termin abgesagt und auf heute 15 Uhr verschoben und gesagt, dann „müssten wir schauen, wie wir weiter verfahren“. Das hat mich wieder ziemlich verwirrt und etwas übertrieben ausgedrückt, „aus der Bahn geworfen“, weil ich mir ja am Freitag extra freigenommen habe. Also habe ich mit meiner Mutter telefoniert, die gerade im Zug aus Sylt zurück nach Nürnberg saß und habe mit ihr vereinbart, dass ich nach Hause fahre, wo ich schon seit mindestens drei Wochen nicht mehr war.

Mein Fernseher macht, wenn ich abends einschlafen will, immer Klack-Geräusche. Immer im geschätzten Abstand von 2-5 Minuten. Manchmal knistert er auch. Außerdem machen einige Gegenstände (z.B. die Lampe) ab und an Geräusche.

Bin gespannt, was dieses „dann müssen wir schauen, wie wir weiter verfahren“ vom Psychiater bedeutet, oder ob das einfach nur so daher gesagt war.

Samstag, 20. Juni 2020. Ich war zuhause, dann fuhr ich aber nach Erlangen, um alleine zum Arzt zu gehen, was meine Mutter sehr lobte, da das „selbstständig“ wäre. Gestern war ich wie gesagt bei Dr. Weinland. Schon während ich dort hingegangen bin hatte ich wieder diese Mundbewegungen. Ich hatte mir kurz vorher in den Finger geschnitten (an einer komischen, scharfen Stelle meiner Spüle, war unglücklich) und zum Glück hatte ich ein Pflaster da! Kurz nachdem ich mir in den Finger geschnitten hatte – draußen mehrere Krankenwagensirenen. Die hatte ich schon seit einem Monat nicht mehr gehört. Am Empfang war dann u.a. auch Dorothea Falke, meine Psychiaterin von einst auf der P31. Ich hörte irgendwo Prof. Kornhuber reden. Ich musste warten, die Dame am Empfang telefonierte eine gefühlte Ewigkeit. Während der gesamten Zeit fühlte ich mich komisch, als würde ich gleich sterben. Als ich oben im dritten Stock vor dem Zimmer ankam, kam ich gleich dran. Der Psychiater fragte sogleich wie es mir gehe usw.. Ich fragte nach der Psychotherapie und er sagte, es hätten viele Personen weg gewechselt und so könne ich erst in EINEM JAHR eine Psychotherapie machen. Auch er könne mir keine öftere Frequenz der Termine (wie von mir gewünscht zweiwöchig) anbieten, weil er jetzt „Konsiliardienst“ habe. Wenn ich mehr Termine haben möchte

müsste ich eventuell (er las von seiner Liste vor) wechseln zu Dr. Falke (die ich gerade unten gesehen hatte, die aber das Klinikum verlassen werde), Dr. Widder (P31) oder Fr. Müller. Ich solle mir das überlegen. Da habe ich wieder Angst, dass dieser Wechsel AUCH NICHT FUNKTIONIERT, genauso wie die Psychotherapie. Ich kommunizierte diese Sorge mit meiner Mutter, die meinte dass das aber funktionieren würde, nach meinem nächsten Termin am 8.7. bei ihm. Sie war auch total perplex, dass das Warten auf Psychotherapie ein Jahr dauern würde und erwägt, sich da einzuschalten, indem sie Prof. Kornhuber schreibt. Das wäre vielleicht gar nicht schlecht, finde ich. Dann bekam ich noch ein Rezept, die Medikamente werden nicht gesenkt, dafür müsse ich stationär kommen. Dann wurde noch ein Termin vereinbar für den 8.7. um 14 Uhr. Auf dem Rückweg begegneten mir auf der Strecke insgesamt vier Krankenwägen/Notarztwägen (sonst sehe ich sie so gut wie nie) und zwei Polizeiautos (ich habe immer Angst, angehalten zu werden, weil ich z.B. mit zwei Kopfhörern Musik höre, was glaube ich nicht erlaubt ist). Mir ging es sehr schlecht, mein Mund war trocken, ich machte Mundbewegungen und fühlte mich einfach total komisch, dazu kamen Zwangsgedanken und die Menschen am Wegesrand verwirrten mich (allerdings kenne ich das schon), so dass ich beschloss, nicht in den Aldi zu gehen um mir Cola Light zu kaufen (da hatte ich aufgrund meiner Zwangsgedanken und aufgrund dessen, dass ich die Polizei gesehen hatte, zuvor Schiss, es könne JETZT irgendwas passieren z.B. Hoserunterlassen). Also fuhr ich direkt heim und erreichte zunächst meine Mutter nicht. Dann erreichte ich sie und weil es mir so komisch war (Ich fühle mich dann immer wie in einem LSD-Rausch. [„Die Bullen haben mein Wasser mit LSD vergiftet“, siehe zweites Buch]) und draußen vor meinem Fenster laut Kinder spielten sagte ich – wie immer, wenn mir so komisch ist und ich verwirrt bin: Selbstmord nur durch Tothungern. Dann legte ich mich ins Bett und hörte Musik. Wie immer an solchen Tagen lege ich mich zum Schlafen gehen immer zuerst angezogen ins Bett, weil ich auch Angst davor habe (Zwangsgedanke), aus der Tür (die Tür fällt von alleine zu) raus zu rennen, und dann „blöd da stehe“. Aber je später es wurde, desto besser konnte ich all die Zwangsgedanken ausräumen und zog mich letztlich – wie immer – aus und legte mich schlafen. Gestern habe ich die Verwirrung schon sehr gut gemanagt, muss ich im Nachhinein sagen und ich werde immer besser dabei, je öfter das passiert. Ich habe es sogar fast geschafft, in der Verwirrung viel weniger zu rauchen (mein Motto lautet: Nur jede zweite Zigarette). Was mich auch immer beruhigt, ist, dass in meinem Testament und in meinem zweiten Buch niedergeschrieben ist, dass wenn ich durch etwas anderes als Tothungern gestorben bin, Anzeige gegen Heinrich Polke zu erstatten ist. So meine ich, verhindern zu können, dass ich umgebracht werde.

Ich war dann heute im Aldi: Keine Verwirrung aber auch keine Hübsche Kassierererin (Frau Reichard heißt sie).

Dann habe ich heute nochmal in meiner Bookmarks-Liste nach Psychotherapie gesucht (nach dem TK-Ärztetführer) und bin auf etwas Interessantes gestoßen, was ich vor ca. fünf Jahren gefunden hatte. Fritz Perls' Interview mit Gloria (<https://www.youtube.com/watch?v=it0j6FIxIog>). Fritz Perls' Buch über Gestalttherapie hatte ich mit 18 gelesen, damals hat es mich sehr fasziniert. Auch die Psychoanalyse bei Dr. Vollrath war seinerzeit nicht schlecht. Heute würde ich bei meiner anvisierten Psychotherapie eher auf Verhaltenstherapie setzen.

Sonntag, 21. Juni 2020. Ich muss mich selber davon überzeugen, dass ich durch das Schreiben, vor allem des zweiten Buches, mir nichts mehr passieren kann. Ich frage immer meine Mutter, die der festen Meinung ist, dass mir durch das Schreiben nichts mehr passieren kann und dass die Bücher voller Beweise stecken. Dennoch geht die Verwirrung weiter, aber ich muss mich immer wieder an meine Bücher erinnern. Derweil rauche ich schon deutlich weniger, zunächst habe ich aber nicht vor, mit dem Rauchen aufzuhören. Das wäre angesichts meines Alltags zu schwer. Meine Diät seit April „Einen Tag was essen, den anderen nicht“, die sogenannte Ludwig-Diät, halte ich durch, ich nehme aber nicht mehr so viel ab.

Donnerstag, 25. Juni 2020. Ich hatte ein Vorstellungs- oder Infogespräch bei der Wabe. Der Weg führt über eine Brücke über die Autobahn und ist nur 5-10 Minuten. Schon kurz vor dem Hinweg hab ich mich wieder sehr unwohl gefühlt und hatte diese schnappartigen Mundbewegungen. Aber ich sagte mir, egal jetzt, Augen zu und durch, das muss jetzt irgendwie über die Bühne gehen. Dort angekommen, rief ich Tobias Limbrunner an, wie abgemacht, er holte mich am Eingang ab, ich setzte meine Maske auf und es ging scheinbar endlose Treppenstufen (es muss im 3. Stock gewesen sein) hinauf und wir unterhielten uns. Viel habe ich da nicht mitbekommen, weil ich total auf mich selbst konzentriert war, ob dieses komischen Zustandes. Er erzählte mir halt über die Arbeit, aber auf meine Frage, wieviel man verdienen bekam ich keine zufriedenstellende, präzise Antwort. Er sagte: 6 Stunden Arbeitstag und – auf meine Frage, ob ein Praktikum auch im August ginge – sagte, ja, das ginge. Schnupperpraktikum: 2 Wochen. Dann gingen wir runter und er zeigte mir die Kantine und den Arbeits-/Montagebereich. Und dann war's auch schon vorbei. Er führte mich vor die Tür und verabschiedete mich. Ich fühlte mich nicht gut und ausreichend informiert. Mir ging es sehr schlecht. Ich erinnerte mich schon vor dem Treffen an zwei Treffen mit Manuel, wo er beide male von seinem Bruder Tobias (so wie „Tobias Limbrunner“) angerufen wurde – zum Essen gerufen – und dann sagte „OK, Tobi, bis dann“ oder so ähnlich. Das verwirrte mich – wie gesagt – schon vor dem Treffen.

Dann ging der Tag weiter, mir war weiterhin komisch zumute, ich war in meiner Wohnung, draußen war viel los, Kinder spielten, Eltern waren da. Ich legte mich hin, und mir wurde weiß vor Augen. Ich versuchte, mich selbst zu befriedigen, weil ich in so einem Zustand immer Angst habe, keine Eier mehr zu haben. Und es war sehr schwierig, aber es gelang – ein paar Tröpfchen kamen heraus. Also war ich zunächst beruhigt. „Heinis die keine Eier“ haben, hatte sich also noch nicht bewahrheitet. Später beim Einschlafen, spürte ich wieder was in meinem linken (noch intakten) Hoden. Überhaupt beim Einschlafen hatte ich wieder meine Klamotten an. Manuel hatte am Telefon mal etwas von „Fluchtgedanken“ gesagt, und da erinnerte ich mich dran und hatte Schiss, aus der Wohnung zu flüchten. Überhaupt hatte ich seit dem Treffen um 13.30 Uhr immer komische Zwangsgedanken. Und immer die Müdigkeit und die Mundbewegungen. Das macht einen kirre. Aber der Tag ist dann auch rumgegangen, meine Mutter kam mich nicht, wie eigentlich vereinbart, besuchen, auch ihr war komisch. Heiderose (wohnt in Erlangen) hatte den Frauenabend von Freitag auf Dienstag verschoben. Mein Vater verwirrte mich mit meinem TAN-Generator. Die Batterien, die „beiden Pillen“ würde meine Mutter mitbringen und ich müssen „nur meine Karte reinstecken“. So

ist dieser Tag auch irgendwie zu Ende gegangen, die Mundbewegungen ließen nach, ich zog mich aus und legte mich schlafen.

Gestern der Tag war Arbeit und alles lief reibungslos. Ich unterhielt mich mit den anderen, so ging die Arbeit schneller rum. Jens Meiser – der einzige, mit dem ich auf Arbeit etwas anfangen kann – ist seit ein paar Wochen krank, er trauert um seinen letztes Jahr verstorbenen Vater. Das letzte Mal als ich ihn sah, habe ich einen Gesprächsfetzen in Erinnerung: „Das zieht sich noch“. Mein Tod zieht sich noch hin – so interpretiere ich das. Das ist eher entmutigend als zersetzend, allerdings verwirrte es mich z.B. am Tag zuvor in meiner Lethargie.

Mein Vater redete am Telefon gestern wieder von irgendeinem „Heini“ („Heinis, die keine Eier haben“, Onkel Bernd: „Irgendein dahergelaufener Heini“). Im Aldi sah ich eine hübsche Kundin, hatte aber sowieso mein Handy nicht dabei und ich weiß immer nicht, ob das Sinn macht eine Frau anzusprechen, die irgendwie „gekauft“ ist. Aber einen Versuch wäre es wert.

Was ich noch irgendwann immer schreiben wollte, ist meine Beobachtung, dass ich eher konservativ bin, obwohl ich SPD/Grünen wähle. Das habe ich des öfteren festgestellt und ich denke, meine Eltern denken genauso. Z.B. ist das mir bei meiner Mutter aufgefallen, die Jan Böhmermanns „Entgleisungen“ (z.B. die Erdogan-Sache) ganz blöd findet. Das kommt wohl von ihrer katholischen Erziehung. Ich habe viel von meiner Oma Elli (auch CDU-Wählerin), zumindest meine ich das, sie ist die einzige meiner Großeltern, die ich über längere Zeit gekannt habe. Als ich mit meiner Tante Ursula telefonierte, meinte sie, sie sei auch konservativ (sie ist auch SPD-Wählerin). Naja, diese Beobachtung wollte ich – wie gesagt – einfach mal festhalten.

Über Hanna Lutz will ich noch was loswerden. Wahrscheinlich hätte ich sie längst vergessen, wenn ihre Mutter nicht immer regelmäßig bei meiner Mutter angerufen hätte. So entstand eine eingebildete Verbindung. Meine Vermutung ist, dass sie Geld bekommen hat – trotzdem irgendwie undurchschaubar für mich. Warum ich das denke? Naja auf den Fotos (z.B. Cafebesuche, also eher kein Gift) und Videos sieht es so aus. Und weil sie sich gleich eine Wohnung mit ihrem Freund gekauft hat – noch nicht mal auf Kredit. Von ihrem Freund kommt wohl der größere Anteil an der Wohnung. Jedenfalls wüsste ich gerne mal, was das für ein Mann ist – ihr Freund. Sebastian heißt er wohl. Auf Facebook ist seit sechs Jahren nur eine Zeichnung von ihm zu sehen – mit Bart. Auf sonstigen Bildern, deren es viele gibt, ist er nie zu sehen. Das ist natürlich prima für mich. So weiß ich überhaupt nicht, mit was für einem Mann man es bei Hanna Lutz zu tun hat. So soll ich mir wohl einbilden, dass es ein richtig toller Typ ist – was ich aber nicht glaube. Ich bin besser, aber naja, mit mir hat es ja nicht geklappt. So bekommt sie halt nur den zweitbesten Mann. Außerdem hat sie selbst – meiner Theorie nach – „keine Eier“, da sie angewachsene Ohrläppchen hat, also für mich nicht attraktiv.

Sonntag, 28. Juni 2020. Gerade lese ich noch in den letzten Zügen „Stiller“ von Max Frisch. Ganz gut, aber die längeren Bücher („Stiller“ hat 440 Seiten) gefallen mir besser. Aber ich möchte ein Zitat aus Stiller anbringen: „Weil ich ein Versager bin! Ganz einfach! Ich bin kein Mann.“ - in

Bezug auf meine beiden Versager, Anwar und Ernst, finde ich das ganz interessant. Wer ein Versager ist, ist eben kein Mann.

Ich möchte noch eine Beobachtung niederschreiben. Meine Mutter hat ja so viele Männer gehabt (sie sagt mehr als 10). Ich hatte, während ich noch gesund war, 4 Frauen. Jetzt seit 10 Jahren gar nichts mehr, aufgrund meiner Krankheit. Mein Vater hatte ich denke ich, in seinem Leben zwei Frauen. Meine Schwester nur zwei Männer (Serkan und Jochen). Ich komme da wohl eher nach meiner Mutter. Ich hätte viel mehr haben können, wäre ich nicht krank geworden. Z.B. Andrea Bassing hat auch nicht viele Männer. Ich finde es wichtig, viele „Eroberungen“ vorweisen zu können. Sonst ist man eben z.B. ein Langeweiler oder Versager.

Gerade habe ich mit meiner Mutter telefoniert und ihr ungefähr das erzählt, was ich geschrieben habe. Ich bin kein Versager. Ich habe es jetzt viel schwerer als damals, als ich noch ein „Elite“-Studium gemacht habe. Das war im Vergleich zu jetzt einfach.

Gerade habe ich in der BR-Sendung „quer“ etwas über die Stuttgarter Krawallnacht und den Polizeieinsatz gesehen, deswegen will ich etwas – glaube ich ganz Interessantes – aus meiner Vergangenheit erzählen. 2007 war ich mit David Aust und Hannes Hoffmann für einen Tag und eine Nacht beim G7-Gipfel in Heiligendamm. Wir wollten mal schauen, was da los ist und übernachteten am Timmendorfer-Strand unter freiem Himmel. Und da war die Hölle los, als die Demonstranten bis zum Zaun vorgekommen waren. Polizei aggressiv, rechte Schlägertypen und halt Globalisierungsgegner. Jedenfalls wollten wir auf der Heimfahrt noch einen Mitfahrer (Mitfahrzentrale) am Bahnhof von Rostock abholen. Da sahen wir zwei junge Erwachsene (wahrscheinlich Punks) und ein Mädchen, offenbar Freunde, die sich um das Mädchen schlugen. Beide blutenden Aus dem Mund; sie haben sich offensichtlich versucht die Zähne auszuschlagen. Das Mädchen stand hilflos daneben. Am Bahnhof waren mehrere Hundertschaften der Polizei, sogar sehr in der Nähe (50 Meter Entfernung), die aber hinter ihren Autos (Transportern) standen und so keinen Blick auf diese Szene hatten. Jedenfalls dachte ich, eingreifen bei diesen beiden Schlägern ist viel zu riskant, also ging ich zu einer Hundertschaft und sagte der Polizei Bescheid. Und auf einmal setzte die ganze Mannschaft mit 30-40 Polizisten in Bewegung auf die Szene zu und damit war das „Problem“ mit einem Mal sofort gelöst. Wenn ich an diese Szene zurückdenke, fühle ich mich nach wie vor „mächtig“; es hat gekickt - ich habe genau das Richtige getan, um diese beiden Typen und vor allem das Mädchen vor ihrem Untergang zu bewahren.

Ich habe vor vielleicht einem halben Jahr mit meinem Onkel Heiner telefoniert. In dem Gespräch kamen wir auf Politik und er meinte, dass nicht die „Gewählten“ das Sagen haben, sondern eben Leute im Hintergrund. Das sieht man derzeit immer mehr. Merkel nicht, Trump nicht.

Apropos Trump, ich weiß natürlich nicht, ob man da irgendwas beweisen kann, was meine Verwirrung angeht. Letztes Jahr im Sommer war ich noch bei meinem wabe-Betreuer Johnny Ray Norris in der Waldstraße und hatte diese schnappartigen Mundbewegungen. Jedenfalls kam ich heim, schaute in den Spiegel und hatte am linken Mund leicht Schaum vor dem Mund. Als ich dann CNN schaute, war ein Breaking News mit Inhalt Trump. Es stand oben rechts im Bild „Moments Ago“. Trump jedenfalls hielt eines seiner Interviews vor versammelter Presse im Garten des Weißen

Hauses, kurz bevor er in den Helikopter einstieg. Dann schaute er direkt in die Kamera und wischte sich mit dem Zeigefinger einer Hand über den Mund, genau an der Stelle, wo ich den Schaum vor dem Mund hatte. Das „verwirrte“ mich. Ein anderes mal, vor ein paar Wochen verwirrte mich tatsächlich etwas an Trump: Er lief in Trippelschritten von der Bühne (das ist mir im Corona-Lockdown zuhause mal passiert, außerdem hatte ich zu diesem Zeitpunkt gehört, dass Heiner fast nicht laufen könne und ins Krankenhaus transportiert worden war. Und dann war eine Überschrift im Handy, Trump könne noch nicht mal ein Glas Wasser trinken (das las ich am Morgen kurz vor der Arbeit). Ich war neugierig und schaute mir das Video an: Trump nahm während einer Rede ganz vorsichtig das Glas Wasser und hielt seine andere Hand darunter, um das Glas zu stützen und nippte nur ganz vorsichtig am Wasser. Jedenfalls fing an diesem Tag kurz vor Ende der Arbeit (12 Uhr) die Mundbewegungen an und ich dachte nur passiert mir vielleicht etwas, wenn ich eine meiner vier IKEA-Gläser nehme (LSD?) und eine Cola light aus dem Kühlschrank nehme und trinke. Es passierte natürlich nichts, aber an diesem Tag war meine „Lethargie“ schon groß. Ein paar Tage später übrigens sah man Merkel im Bundestag auf der Regierungsbank auch ein Glas Wasser trinken – allerdings ohne irgendein „Gehabe“.

Habe heute CNN geschaut. Jake Tapper „State Of The Union“ heute im Gespräch mit John Bolton, dem ehemaligen Sicherheitsberater von Trump. Danach Fareed Zakaria „GPS“. Beides sehr interessant. Amerika halt.

Und dann habe ich mit meiner Mutter telefoniert. Sie hat gemeint, so wie ich gerade lebe: „Das ist doch wie Karlsruhe“. Sehr gut, so wünsche ich mir das. Außerdem habe ich mir nochmal bestätigen lassen, dass mein Leben jetzt, mit der Psychose, immer noch besser ist, als einfach „eingeschlafen“ zu sein, wie Felizitas Novotný.

Dienstag, 30. Juni 2020. Gestern war wieder ein „turbulenter“ Tag. Ich hatte Namenstag. Peter und Paul. Die Arbeit war sehr easy, eigentlich viel zu einfach, was mich verwirrte. Es gab kein Husten, kein Umherlaufen von Marianne wie sonst, es waren nur sehr wenig Leute da. Nur einmal, als ich an den nächsten Mittwoch dachte, hustete Illi (der Rumäne mit dem großen gutartigen Tumor am Hals) entsetzlich laut, so wie ich es von ihm noch nie gehört hatte. Als ich dann zuhause war, rief ich wie immer (12-Uhr-Telefonat nach der Arbeit) meine Mutter an. Ich freute mich schon, denn sie hatte angekündigt, dass sie mich besuchen käme. Am Telefon sagte sie mir aber dann, dass Papa auch mitkäme. Darauf war ich nicht vorbereitet und ich lehnte ab, da mein Vater mich ja immer so verwirrt. Also waren wir auf dem Stand, dass ich heute keinen Besuch wünsche, meine Mutter war etwas froh. Da ich mich aber komisch fühlte und dachte „Mensch, jetzt hast du das abgesagt und jetzt hast du den ganzen Nachmittag nichts zu tun“, überlegte ich es mir anders und versuchte vergeblich meine Mutter zu erreichen, was mir dann erst nach 1 ½ Stunden gelang. Dann wieder ½ Stunde warten auf die Bestätigung. Währenddessen hatte ich schon meine Mundbewegungen und Müdigkeit und trank trotzdem eine Cola Light. Diesmal schmeckte sie sehr merkwürdig. Der Süßstoffgeschmack war außerordentlich stark, was mich an Oliver Mosebach im Bezirksklinikum 2011 erinnerte. Er hatte auf seinem Essenskärtchen immer in riesiger Schrift die Quer über die Karte ging „Kein Süßstoff!“ stehen gehabt. Ich bekam dann Besuch von meinen Eltern. Mein Vater

hatte mir eine Whatsapp geschrieben, dass er sich um meine Fahrradkette kümmern wolle, wenn es mir recht wäre. Also kümmerte er sich um das Fahrrad, während meine Mutter und ich bei mir im 2ten Stock Kaffee tranken. Sie war ganz meine Mama, hat sich sehr gefreut mich zu sehen (während ich wieder schnappartige Mundbewegungen hatte) und hat mich zu meinem Namenstag reich beschenkt, mit Thomas Manns „Der Zauberberg“ und einer Brasilien-Fahne, die jetzt in der Küche hängt. Ich stammelte die ganze Zeit nur von „Selbstmord nur durch Tothungern“ und meine Mutter hatte ein EKG-Gerät von ihrer Ärztin Dr. Blaul an, und durfte ab und zu nicht sprechen. Auch Silke aus meiner Arbeit hatte in einer der letzten Wochen so ein Gerät. Jedenfalls hatte ich am Morgen bemerkt dass ich Stiche am rechten Handgelenk hatte (mein Vater hatte mir am Vortag geschrieben „Warum muss mich ein Vieh ausgerechnet in die rechte Pobacke stechen?“). Sie waren rötlich und nicht ganz genau in einer Reihe – ich machte ein Foto davon und schickte es meiner Mutter mit der Frage, ob das Flohstiche sein könnten, was sie zunächst vermutete aber mit dem Blick aufs Foto verneinte, denn Flöhe stechen immer genau in einer Reihe. Also suchte ich nach „Zerkarien“ (den Begriff kannte ich noch von 2009 meiner Auseinandersetzungen mit dem Tropeninstitut) und was ich da entdeckte (es gibt auch eine Badedetermitis, die harmlos ist), sah genauso aus, wie meine Stich-Reihe. Allerdings könnte ich mir nicht erklären, wie ich mir sowas eingehandelt haben sollte, ich war ja nicht baden. Jedenfalls suchte ich natürlich auch nach Schistosomiasis, nur um sicherzugehen, allerdings sah auch die Schistosomiasis-Determitis sehr ähnlich dem Muster aus, was auf meinem Handgelenk war. Ich redete am Nachmittag bevor meine Eltern gekommen waren mit meiner Mutter auch über Schistosomiasis und meine Mutter meinte, dass ich die damals (2009) ja gar nicht gehabt hätte usw. Naja, sie weiß in der Sache halt einfach nicht Bescheid. Nur das Medikament (Praziquantel) das mir irgendein Laborarzt nach einem Monat meiner Schistosomiasis aufschrieb, hatte mich „gerettet“. Das hat von einem Moment auf den anderen funktioniert. Jedenfalls fingen die Stiche abends richtig zu jucken an. Allerdings nur eine halbe Stunde, dann war es vorbei. Ich lag, nachdem mich meine Eltern wieder verlassen hatten, verwirrt und angezogen im Bett. Dann zog ich mich aus und schaute die heute-Nachrichten, die ich sonst häufig, wenn ich so verwirrt bin, nicht schaue, weil ich nicht noch weiter verwirrt werden will – was aber meistens dann nicht der Fall ist. Jedenfalls war Barbara Hahlweg auf Sendung. Dann kam ein Beitrag über den zu erforschenden Corona-Impfstoff von einer Firma aus TÜBINGEN, und siehe da, da war auch einmal der Direktor des Tübinger Tropeninstitutes, Peter Kremsner (den ich ebenfalls noch von 2009 kannte) und redete über den Corona-Impfstoff. Also hatte ich die Verbindung zu der „Echten Schistosomiasis“ von 2009. Nach den Nachrichten ging ich schlafen. Die Cola, die ich angebrochen in den Kühlschrank gestellt hatte und die so intensiv nach Süßstoff geschmeckt hatte, schmeckte heute morgen übrigens wieder ganz normal.

Am nächsten Samstag will ich mit meiner Mutter eine Woche in Urlaub fahren. Unser Ziel: Eine Ferienwohnung auf Usedom.

Juli 2020

Mittwoch, 1. Juli 2020. Heute war ein leichter Arbeitstag. Jens ist wieder da. Nach vier Wochen. Dann das „12-Uhr-Telefonat“ mit meiner Mutter. Sie meinte, ob ich mir Usedom zutraue. Ich fragte,

„warum, na klar“. Da meinte sie „naja, weil du wieder mit der Schistosomiasis“ angefangen hast. Und ob das nicht der Druck des Urlaubs sei. Sie erinnerte sich offenbar noch an die Episode 2009, als mir der Arzt im Tropeninstitut die Schistosomiasis gespritzt hatte und es mir einen Monat, bis ich das Gegenmedikament bekam, richtig schlecht ging. Damals dachte ich, ich müsse sterben so körperlich schlecht ging es mir. Geglaubt hat das mir meine Mutter nicht. Offenbar auch nicht, als es mir nach dem Medikament plötzlich wieder gut ging. Während des Telefonats redete mein Vater wieder dazwischen, obwohl er mir „Besserung“ versprochen hatte – meine Eltern waren gerade in der „Bar Celona“. Nach dem Telefonat regte ich mich auf. Vielleicht auch wegen Saschas Satz „Der hat mit einem Tennisball geredet, ob der noch lebt“ - mit einem Tennisball der Hin-und-Her geschlagen wird und gar nichts kapiert. Darum geht es. Mittlerweile bin ich wieder cool.

Wie kam es zu meiner Schistosomiasis-Bemerkung meiner Mutter. Meint sie das was ich am Montag, als ich sehr unter Stress stand und mein Vater quasi mit zu mir mitgefahren war, in ihrer Anwesenheit gesagt habe, oder das, was ich geschrieben habe. Sie meint wahrscheinlich, das, was ich gesagt habe. Zu meinem schriftlichen Teil, den ich ihr geschickt hatte, meinte sie, „sehr präzise Schilderung“.

Ich ziehe aus Montag die Schlussfolgerung, dass ich keinen Besuch meiner BEIDEN Eltern auf einmal empfangen sollte, weil das zu stressig ist – zumal mit meinem Zustand mit massiver Müdigkeit und Mundbewegungen. Genau während dieser Zeilen ruft mich übrigens mein Vater aus der Stadt an, er will mir eine Badehose von C&A kaufen.

Da es offensichtlich darum geht, was ich meiner Mutter erzähle, frage ich mich, wie ich weiter verfahren soll. Es ist sicherlich gut, sich weiter unabhängig zu machen, dass heißt, ich bin mit dem nicht-mehr-nach-Hause-Fahren auf dem richtigen Weg. Vielleicht sollte ich keinen Besuch mehr empfangen. Ich überlege auch, inwieweit Handy und Whatsapp das Richtige sind. Noch habe ich keine Antwort darauf, aber ich glaube, ich werde auch dort eine richtige Lösung finden. Allerdings brauche ich die Interaktion mit meiner Mutter auch, um mich selbst zu „kalibrieren“. Sie meint z.B., dass ich öfter zur Ambulanz in die Klinik gehen soll, damit es mir leichter fällt. Das ist sicherlich der richtige Weg, nur gerade macht man es mir schwer. Mein Arzt Dr. Weinland sagt, er könne nicht öfter. Und jetzt wechsle ich (ich muss quasi) zu Frau Siller wieder an einem Freitag um 15 Uhr – stressig also. Ich habe das Gefühl, man will mich von dort „weghaben“ bzw. eher dass ich nicht so oft hingeh. Ich werde dort ja auch bis auf Weiteres keine Psychotherapie machen können – so wie ich es mir erhofft hatte. Da wüsste ich gerne mal, was meine Mutter dazu meinen würde, was das Richtige ist.

Gerade habe ich versucht, in der Ambulanz einen weiteren Termin bei Dr. Widder, einem anderen Arzt einen zusätzlichen Termin zu bekommen – beim letzten Mal hieß es, erst Anfang August sei ein Termin frei – das würde mir in meinem erhofften zwei Wochen Rhythmus ja ganz gut reinpassen. Jetzt heißt es: erst Ende September. Und Frau Müller wechselt in die Neurologie.

Meine Mutter meint auch, wenn ich so etwas schreibe, wie mein zweites Buch, dann passiert mir nichts.

Donnerstag, 2. Juli 2020. Meine drei Bücher sollen mit 2 Seiten pro Blatt und doppelseitig (ich weiß nicht ob es kurze oder lange Seite heißt – jedenfalls so, dass man beim Umblättern den Text „richtig herum“ lesen kann, also das Blatt nicht wenden muss.) kopiert und gebunden werden. Möglichst mit Plastikbindung.

Mittwoch, 8. Juli 2020. Ich bin mit meiner Mutter auf Usedom im Urlaub. Heute bin ich mal früh aufgestanden und im Moment noch allein, deswegen schreibe ich jetzt. Jedenfalls waren wir gestern mit dem Fahrrad unterwegs – ziemlich lange. Wir ließen uns fotografieren und ich bemerkte, dass ich trotz meiner abgenommenen 10 Kilo doch noch ziemlich dick bin – was in mir den Entschluss erzeugte, dass ich nochmal mindesten 10 Kilo abnehmen muss. Wir setzten uns dann an der Deutsch-polnischen Grenze an den Strand und redeten. Ich redete über Andrea Bassing und den Engländer, weil mich da noch ihre Meinung interessierte – lange her, abgeschlossen eigentlich, aber ich hatte Lust darüber zu reden. Doch dann kamen wir irgendwann auf mich und ich machte meiner Mutter Vorwürfe wegen meiner Zwangseinweisung – dass damit die Psychose angefangen habe, sagte aber gleichzeitig immer wieder, dass ich froh sein könne um die Psychose, weil ich sonst schon längst tot wäre. Sie sagte dann wenn sie so denken würde wie ich (die anderen bekommen alle Kinder, nur ich nicht etc.), dann müsse sie als Mutter eines Sohnes mit Psychose sich z.B. beschweren, dass eben die beiden Krehelsöhne (auch Christian Krehel, was mir neu war), Kinder hätten und nicht z.B. mit ihrem Sohn zum Sozialamt gehen, um Sozialhilfe zu beantragen. Mir kam das alles wie ein Teufelskreis vor. Zwangseinweisung – Psychose – kein Leben mehr. Jedenfalls war meine Mutter sehr schlecht drauf, weil sie meint, mit der Zwangseinweisung 2011 (wo jemand in der Psychiatrie zu mir gesagt hatte, als er die Diagnose auf einem schrieb sah: „Da will dich jemand fertig machen“) habe sie mich gerettet, und sie habe es sich damals nicht leicht gemacht, und ich wäre ja nie freiwillig in die Psychiatrie gegangen, weil ein Merkmal von Psychotikern eben wäre, dass sie uneinsichtig sind.

Jedenfalls kamen wir dann auch auf meine anvisierte Psychotherapie zu sprechen und auf Dr. Priller (der mehrfach seine Schweigepflicht in meinem Fall gebrochen hatte), der meinte, als Psychotiker sei es nicht so leicht, eine Psychotherapie zu finden. Man macht es mir halt auch schwer. Aber ich konzentriere mich jetzt auf die Sachen, die ich selbst in der Hand habe: Weniger rauchen, nicht so oft mit meiner Mutter telefonieren, am Wochenende nicht heimfahren.

Dann fahren wir heim und ich bekam plötzlich wieder diese Mundbewegungen und Müdigkeit. Meiner Mutter fällt das immer nicht auf, aber mich macht es nervös.

Nachtrag zum Psychotherapeuten: Meine Mutter meint, ich solle doch, wenn ich nach Karlsruhe fahre, versuchen, einen einmaligen Termin bei Dr. Vollrath zu bekommen. Sie würde es mir auch zahlen. Ich finde: Eine gute Idee.

Freitag, 10. Juli 2020. Noch immer auf Usedom, meine Mutter schläft noch. Gestern habe ich sie gefragt, ob Heinrich eventuell interessant ist, wenn er so einen Geheimdienst führen sollte und er

ein Sadist ist. Sie meinte, Sadismus sei nie interessant. Außerdem habe ich festgestellt, dass Geheimdienste ein Eigenleben führen.

Dann noch etwas: Bevor wir abgefahren sind, hatte ich meine Mutter gefragt, ob Hanna Lutz bedroht worden sei, oder ob sie Geld genommen habe. Weil irgendwas von beiden muss gewesen sein, da die Mutter immer bei uns angerufen wurde und meine Mutter in unregelmäßigen Abständen „zufällig“ trifft, um dann immer über den „Status“ ihrer Tochter zu berichten. (Saschas Satz: „Meine Schwester hat geheiratet und ich bin mit dem Kopf in die Torte gefallen“ und der Satz von Silas Mparakopoulos: „Eine Mexikanerin hat mich aus dem Fenster gestoßen“). Und das ist meine Angst, dass mir eben dann etwas passiert, wenn Hanna Lutz heiratet. Sie ist mir eigentlich scheißegal. Jedenfalls meinte meine Mutter dann: „Dann hat sie Geld genommen“. Naja, mir ist das jetzt egal, das werde ich nie durchschauen. Geld macht nicht interessant, und mein Onkel Bernd Duscha hatte am Telefon mal gemeint, als wir ganz am Anfang der Präsidentschaft über Trump sprachen, der möchte nur noch reicher werden, das sei die GIER.

Meine Mutter meint zum Thema „Freundin haben“ - auf meine Frage hin, ob ich wirklich eine Freundin haben will, ich solle nicht „verkrampft danach suchen“. Sie meint auch, dass es mit einer Psychose schwer ist, eine Freundin zu finden, was ich sowieso schon vermutet habe. Das hilft mir weiter, also nichts mit Aldi-KassiererIn, zumindest mache ich mir da keine falschen Hoffnungen. Und was ich noch festgestellt habe, ist, dass mir scheißegal ist, ob Hanna Lutz heiratet oder ob z.B. auch noch Wolfgang ein Kind bekommt. Es ist mir einfach scheißegal.

Ich gerade zu meiner Mutter: „Vielleicht hilft es einfach, härter zu werden.“ - darauf meine Mutter: „ganz bestimmt“. Das heißt z.B. mir ist scheißegal, wenn alle anderen einen Batzen Geld bekommen. Mir ist die gutaussehende Aldi-KassiererIn scheißegal. Mir ist Hanna Lutz scheißegal. Mir ist nur wichtig, was mich aktuell - also in meiner Situation - „kicken“ kann. Und Heinrich Polke ist ein „ganz Komischer“ (Zitat von Papa).

Sonntag, 12. Juli 2020. Seit gestern Abend wieder in Nürnberg, bzw. jetzt wieder in meiner Wohnung in Erlangen. Gestern Zugfahrt von Usedom nach Nürnberg. Im IC von Züssow nach Berlin ist mir plötzlich schlecht geworden und ich hatte wieder Müdigkeit und Mundbewegungen, die auch noch anhielten, als wir am Berliner Hauptbahnhof draußen auf dem Vorplatz saßen. Auf der ICE-Fahrt von Berlin nach Nürnberg (wg. der Neubaustrecke nur 3 ½ Stunden) habe ich dann in Bamberg auf dem Bahnhof – und jetzt schreibe ich im Folgenden etwas über Sex und das, was damit zu tun hat - eine geile Sau mit richtig prallen Titten und schön rasierten Achseln gesehen. Bei meinen (eventuellen) Partnerinnen stand ich eben immer auf „pralle Titten“, keine Ahnung wieso. Andrea Bassing hatte gute, die Italienerin Valentina keine, die Kubanerin hatte pralle Titten, Kristina Spath (mit der ich nichts hatte) hatte überhaupt keine geilen Titten sondern so hässliche „Schwabbeltitten“. Hanna Lutz hatte ganz okaye Titten, aber nicht besonders prall und damit toll. Meine Schwester hat auch keine prallen Titten. Mit ihr hätte ich damals, 2007, einmal geschlafen und das wäre es dann gewesen. Da kann sie noch so rasiert sein (was ich vermute, weil das bei allen so ist) wie sie will. Stefan Lang, der eine Homepage für Männer, die auf Frauensuche sind, hat mal gemeint – Zitat - „eine Frau sollte überhaupt keine Haare am Körper haben“. Als ich mit meiner

ersten Freundin, Lisa Forster mit 15 zusammen war, hatte sie unten einen Busch, was mich irgendwie damals angeekelt hat. Luisa Zwingel hatte, wie meine Ex, Andrea Bassing, auch geile Titten, aber mit der ist ja nichts gelaufen.

Über Hanna Lutz denke ich, dass es langweilig ist, jahrelang den gleichen Partner zu haben. Sie hat nicht nur keine prallen Titten, sondern auch komische Augen und insgesamt kein besonders hübsches Gesicht. Aber ich glaube, und ich weiß nicht mehr woher, dass sie ein Bauchnabelpiercing hatte, was wiederum ganz geil ist. Aber sie hat halt nur einen Partner, was ziemlich öde ist. Meine Mutter hatte in ihrem Leben „mehr als zehn Männer“.

Da ich gerade von zu Hause komme, und von Vera Besendorfer aus ihrer Wohnung was gehört habe, schreibe ich etwas über sie, da ich sie in letzter Zeit öfter gesehen habe, mit ihrem Freund und ihrem Kind. Michael Staudt hat mal über sie gemeint, die wäre im Gegensatz zu Karin „so klein“. Jedenfalls ist ihr „Stecher“ ein sportlicher Typ (aber auch sehr klein, so wie sie) und ein Boxer (er hat mal im Besendorf-Garten Luftboxen gemacht, das man bis zu uns hörte. Ich glaube mittlerweile auch, dass die Besendorfers Geld bekommen haben und vielleicht einen „netten Partner“. Vera Besendorfer kommt mir so vor, als habe sie keinen gescheiten Typ abbekommen, als so einen Stecher, und dass sie ihn auf den letzten Drücker bekommen hat, um gerade noch schwanger zu werden. Wahrscheinlich bumst er sie gut. Aber trotzdem kommt mir dieses Pärchen etwas lächerlich vor. Sie muss jetzt ihr ganzes Leben mit so einem Stecher fristen.

Während ich mir diese Passage von heute ausgedacht habe (ich habe mir in Nürnberg Notizen gemacht) dass ich mal über was schreibe, was mit Sex zu tun habe, bin ich ganz geil geworden, weil ich auch weiß, dass das ALLE lesen können.

Dann habe ich noch heute aufgeschrieben, dass auch meine Cousins von Ernst‘ Seite meine Bücher bekommen sollen und so schreibe ich jetzt – aus Sex-mäßiger Sicht etwas über Bernhard, Gudrun und Moni. Bernhard, der so denkt meine Mutter und ich – wahrscheinlich CDU wählt, hat seine wahrscheinlich erste Freundin, Danka – eine Polin – geheiratet. Warum denken ich und meine Mama, dass er CDU wählt? Naja, er hätte gerne, dass Danka, eine Narkoseärztin, nicht arbeitet sondern zu Hause wäre. Das ist ja schon sehr konservativ. Meine Cousine Gudrun hatte auch nicht viele Männer und hat einen „Langweiler“ (Zitat von meiner Mama) einen Apothekersohn, der auch Peter heißt geheiratet. Und Moni hat einen Sportverrückten (Kletterer), Heiko Lehnert geheiratet. Auch Moni hatte bestimmt nicht so viele Männer. Was ich von Moni noch weiß (von einer Erzählung meiner Mutter) ist, dass – wohl während ihrer Studienzeit – eine Freund mit ihr Schluss gemacht hatte und sie das gar nicht gepackt hatte, und dann mein Onkel Ernst zu ihr extra nach – ich glaube, Erlangen – hingefahren ist, um sie zu beruhigen, wohl auch aus Angst, sie könne irgendwelche Blödsinnigkeiten machen.

Dafür hat mein Cousin (von meinem Onkel Heiners Seite) Klaus wohl viele Frauen gehabt. Und darauf kommt es im Leben eines Mannes an. Chapeau, Klaus!

Montag, 13. Juli 2020. Da ich gestern über Sex geschrieben habe, was mir sehr gefallen hat, fahre ich nun damit fort. Ich habe in meinem Leben nur mit vier Frauen geschlafen – aufgrund meiner

Krankheit. Meine erste war Andrea Bassing (mit der ich 1 ½ Jahre zusammen war) und der Sex mit ihr war naja, da sie kein einziges Mal gekommen ist. Sie sagte immer, dass sie in ihrem Leben noch nie gekommen sei, auch nicht bei Masturbation. Ich schenkte ihr einen Vibrator, weil ich mir wie ein Versager vorkam. Sie hatte auch so eine „Schrumpelmöse“. Aber wie gesagt, es lag nicht an mir, garantiert nicht. Die Frau hat mir nur Probleme bereitet. Mit ihrem Engländer und dann noch, dass der Sex damit belastet war, dass sie nicht kommen konnte. Die Frau hat wahrscheinlich damit allen Männern Probleme bereitet. Welcher Mann will sich denn sowas einheimsen – nur Probleme? Mein Kumpel Rainer Hennig meinte vor ein paar Jahren, als ich ihm von den Nicht-Kommen-Können Andrea Bassings, ob man bei sowas „nicht zum Arzt müsse“. Meine zweite Frau war die Nutte, die mich beim Sex wohl küssen wollte. Bei dem Sex bin ich nicht gekommen – obwohl es geil war und gekickt hat – sie war rasiert und hatte einen ich glaube man nennt es Brazilian Landingstrip. Meine nächste Frau war Zana, eine Litauerin, die ich auf einer Party in Heidelberg kennengelernt hatte. Sie war rasiert. Da war ich schon krank und habe sie nur benutzt, um mir zu beweisen, dass ich mit Frauen noch was haben kann. Wir hatten einmal Sex (beim ersten Mal habe ich aufgrund meiner Krankheit keinen hochbekommen, war aber auch selber nicht geil) und das war naja, ganz OK – hab sie von hinten genommen. Kurz darauf habe ich dann Schluss gemacht. Dann hatte ich noch zwei Mal Sex mit einer damals 27-jährigen (ich war wohl 21 – es war 2008) chinesischen Klavier-Studentin, die eine Freundin von Chen war. Das war ganz geil eigentlich, nachdem sie sich rasiert hatte. Ihr hat es auch sehr gut gefallen, wie ich mich erinnerte. Es war das erste Mal für sie. Bei allen, außer Andrea Bassing, habe ich Kondome benutzt.

Dann gab es noch Svenja Planko (sie war rasiert), die ich mit 15 oder 16 in unserem Familienurlaub in Nauders auf einer Wiese dort gefingert habe, wobei sie – glaube ich – gekommen ist. Und es gab die Italienerin Valentina, die ich auch „nur“ gefingert habe – auch sie war rasiert.

Noch ein Nachtrag zu Andrea Bassing: Meine Mutter meint, es gebe viele Frauen im jungen Alter, denen es so gehe. Also sollte ich fairer sein, immerhin habe ich auch von ihr profitiert. Außerdem war an ihr auch attraktiv, falls man das so sagen kann, dass sie „reich“ war. Das war auf jeden Fall ein interessanter Lebensstil (riesiges Haus mitten in der Innenstadt, Swimmingpool, zwei Kühlschränke - einer nur für Getränke, drei Autos), den ich da kennengelernt habe. Das Leben (ich war eigentlich immer bei ihr) schien auf einmal so locker und einfach.

Dienstag, 14. Juli 2020. Ich muss froh sein, wenn ich an Alexander Beck und Agnes Matusiak denke, dass ich noch am Leben bin. Ich muss mit diesem Leben irgendwie zurecht kommen. Im Urlaub habe ich mit meiner Mutter darüber gesprochen, was ist, wenn alle anderen Kinder bekommen, z.B. auch Wolfgang, der noch vor ein paar Jahren gesagt hat, er wolle keine Kinder, die seien „so anstrengend“. Da hat meine Mutter gemeint: „Was willst du denn machen – das Kind umbringen?“. Also komme ich auch damit irgendwie zurecht. Z.B. Dr. Lenz hat gemeint, er will keine Kinder, bäh. Tja aber diese Haltung finde ich irgendwie unmännlich. Ein Mann der sich nicht fortpflanzen will, ist für mich kein richtiger Mann.

Im Urlaub habe ich die Nummer von Michael Miller aus meinem Handy gelöscht, nachdem ich schon ein paar Monate zuvor den WhatsApp-Chat gelöscht hatte. Ich hatte meine Mutter gefragt, ob

ich ihm zum Geburtstag gratulieren solle (9.1.), wenn er mir (3.1.) immer nicht gratuliere, sondern eben nur „nachträglich“ gratuliere. Sie meinte, also wenn er mir zweimal nicht gratuliert habe, würde sie es auch sein lassen. Beim letzten Mal hatte er mich gefragt: „Wie geht es dir?!“. Das Löschen der Nummer ist etwas Härte von meiner Seite – er kann mich auch mal „am Arsch lecken“.

Gerade habe ich mit meiner Mutter telefoniert. Ich habe ihr gesagt, dass ich im Gegensatz zu Alexander Beck und Agnes Matusiak mit meinen Büchern „etwas hinterlasse“. Und sie meinte, das macht noch lange nicht jeder. Also ein weiterer Vorteil, als durch einen Unfall oder Krebs zu sterben.

Heute versuche ich, nur noch jede Viertelstunde eine zu rauchen. Meine Mutter meint ich soll möglichst bald zum Zahnarzt, um den Druck noch zu verstärken, weniger zu rauchen.

Nachdem ich in Usedom jeden Tag gegessen habe (und ausgiebigst gefrühstückt habe) ist heute der erste Tag nichts essen. Es fällt schwer, aber ich versuche durchzuhalten. Ich habe ca. 2-3 Kilo zugenommen in Usedom. Hart bleiben!

Mittwoch, 15. Juli 2020. Ich brauche keine Million (wie viele um mich herum – die GIER), bin relativ anspruchslos und bin nur froh, mit dem eigenen Leben davon zu kommen. Geld für nichts geschenkt zu bekommen ist so eine Sache. Geld macht vieles einfacher, aber nicht glücklich. Das hat mein ehemaliger Zivi-Arbeitskollege Bernd Ladich gesagt. Nur dumme Menschen (z.B. viele Sozialpädagogen, die im Studium nichts geleistet haben) denken, dass eine Million oder mehr glücklich machen. Ich wollte mit meinen Qcells-Aktien zum Einstiegspreis von 6000 Euro eine Million machen, weil ich dachte, das Spiel der Analysten durchschaut zu haben. Aber damals dachte ich mir auch schon (2011): Was bringt dir eine Million, wenn du nicht gesund bist oder davon wirst? Falls Hanna Lutz Geld genommen hat, ist sie dumm. Eine lustige kleine Anekdote fällt mir noch zu ihr ein. Wir saßen irgendwann im Herbst 2007 im Stadtpark, wir tranken Wodka und es war klar, dass aus uns nichts werden würde. Ich bot ihr an, sie nach Hause zu bringen. Auf dem Weg zu ihrer Wohnung machten wir an einem (ich glaube man nennt es „Poller“) Pause und sie stieg auf diesen Poller. Sie sagte irgendwas und ich sagte, sie habe O-Beine. Haha – sowas sagt man nicht, aber ich fand's lustig und es stimmte auch. Sie regte sich dann jedenfalls auf.

Ich bin gestern übrigens hart geblieben und habe den ganzen Tag nichts gegessen. Gegen Abend wurde mir wieder so komisch, es fühlte sich an wie ein LSD-Trip (wobei ich gar nicht weiß, wie sich ein echter LSD-Trip anfühlt), also legte ich mich ins Bett. Dann machte der Fensterrahmen die ganze Zeit laut „Klack“ „Klack“ „Klack“. Naja, meine Mutter meint, wenn ich das aufschreibe, kann schon gar nichts passieren.

Jetzt erzähle ich noch eine Geschichte von Kuba. Als ich an unserem letzten Tag was mit der schwarzen (Mulatte) Kubanerin am Strand hatte, gingen Julio (und „seine“ Kubanerin, mit der er auch rumgeschnullt hatte) ins Wasser. Ich wollte auch ins Wasser gehen mit meiner Kubanerin, und stellte mir vor, was Julio im Wasser so alles mit seiner Kubanerin anstellen würde. Ich war etwas neidig. Das wollte ich auch. Also fragte ich die Kubanerin (ohne spanisch sprechen zu können, englisch ging irgendwie nicht) und sie sagte, sie habe eine Augenkrankheit und könne nicht ins

Wasser (was man auch sehen konnte). Ich dachte, sie will nicht weiter gehen, als nur zu küssen, versuchte sie noch 2-3 Mal zu überreden. Dann drehte ich mich auf der Stelle um und ab ging ich zu unserem Strandplätzchen und ließ sie alleine stehen. Der ca. 50jährige Thomas, der die ganzen Fotos von Kuba gemacht hatte und Christian gingen mit mir und lachten darüber, wie ich die Kubanerin, die ja gar nichts dafür konnte, abgekartet hatte. So à la „boah, was hast du da jetzt gemacht“. Jedenfalls war das der letzte Tag, der letzte Abend und wir wollten die Kubanerinnen mit unserem Bus heimbringen, was dann aber irgendwie nicht ging. Der Fahrer, Julio, die beiden Kubanerinnen und ich waren im Bus und es wurde viel geredet, wovon ich aufgrund meiner mangelnden Spanisch-Kenntnisse kein Wort verstand. Dann lieferten wir die Kubanerinnen irgendwo ab und aus wars. Nichts weiter passiert. Sie fuhren mit einem anderen Auto weiter und verabschiedeten sich kurz von uns. Zu der Zeit in Kuba dachte ich noch, dass die Kubanerin von Julio schärfer sei als meine, aber er meinte zu mir, als die Kubanerinnen vor uns herliefen, dass meine so schöne Beine habe. Und geile Titten hatte sie auch. Und sie war schwarz. Was exotisches! Heute bin ich froh, dass ich mit der Mulattin was hatte und nicht mit der anderen.

Dann schreibe ich noch etwas über die Erfahrungen meiner Mutter. Ihre große Liebe, wegen dem sie auch nach Bayern gekommen ist (mit 20 oder so) war ein gewisser Thomas von Frackstein, ein Rhetorik-Professor. Meine Mutter hat mit allen ihren Männern Schluss gemacht, heute bezeichnet sie diesen Thomas von Frackstein als „Jammerlappen“. Dann gab es noch Ludwig Frambach, ein evangelischer Pfarrer. Der zog bei ihr ein, und mein Onkel Heiner (CDU-Wähler, konservativ) bezeichnete sie daraufhin als Schlampe. Tja, aber in der emanzipierten Welt von heute haben Männer bei sowas das Nachsehen. Meine Mutter redete daraufhin nicht mehr mit meinem Onkel. Jedenfalls hat sie – meiner und ihrer Meinung nach – mit meinem Vater den besten ihrer Männer geheiratet.

Freitag, 17. Juli 2020. „Das Leben zahlt alles zurück.“ - Dieser Satz stammt von Andrea Bassing. Bei ihr hat sich das mit dem Engländer bewahrheitet. Vielleicht trifft das auch auf diejenigen, die Geld genommen haben zu, dass sie nicht glücklich werden mit dem „geschenkten Geld“ - aufgrund zu hoher Erwartungen. Oder dass man nicht mehr glücklich wird, weil man bei einem Mord mitgemacht hat.

Nachtrag: Ich halte Hanna Lutz sowieso für dumm. Sie hat ein Jahr wiederholt, nachdem sie in Australien war.

Sonntag, 19. Juli 2020. Meine Mutter meinte vorgestern, als ich zuhause war und sie fragte, wie unwahrscheinlich es denn ihrer Meinung ist, dass ich trotz meiner Bücher umgebracht werde, es wäre total unwahrscheinlich. Ich fragte, wie unwahrscheinlich, vielleicht zu 90 Prozent? Sie meinte: „Mehr, zu 98 Prozent“. Vor ein paar Monaten meinte sie, als sie mein zweites Buch gelesen hatte, dass mir damit nichts passieren könne – es sei viel zu riskant. Das muss ich jetzt in meinen Kopf reinhämmern.

Da ich sie auf der Beerdigung von meiner Oma gesehen habe und Kindheitserinnerungen damit verknüpft sind, sollten doch auch die Wihelmis und Marlies Duscha zu meiner Beerdigung eingeladen werden. Darüber habe ich mit meinen Eltern auch gesprochen, als ich zuhause war, um ein Ikea-Regal meiner Mutter zusammenzubauen. Ich kenne sie halt, und sie kennen mich.

Dienstag, 21. Juli 2020. Gestern war ein verwirrender Tag. Bei der Arbeit hieß es erst Feierabend, schon nach einer halben Stunde, weil wir keine Teile mehr hatten. Dann hieß es, wir müssen in den Treff und dann hieß es, wir dürften da bleiben. Marianne war nicht da, sondern Robert führte den Laden. Im Anschluss an die Arbeit, wo ich die ganze Zeit da saß und nichts machen konnte, fuhr ich noch in den Aldi und dann nach Hause. Ungefähr auf dem Nach-Hause-Weg fingen die Mundbewegungen an, und die Müdigkeit. Ich fühlte mich so komisch, dass ich dachte, dass ich Wolfgang, der in Nürnberg weilte, nicht treffen könnte. Jedenfalls telefonierte ich dann mit ihm. Auf meine Frage, ob er eine Freundin habe, beendete er das Gespräch abrupt. Er sagte, darüber sprächen wir „wann anders“ und sagte dann er sei im Homeoffice und könne jetzt nicht sprechen und dann „Ciao.“

Jedenfalls – ich weiß nicht, ob ich das schon geschrieben habe – muss ich etwas darüber schreiben, was ist, wenn nun nach Rainer und Manuel auch Wolfgang ein Kind bekommen würde. Das ist ganz einfach: Es geht mich nichts an. Meine Mutter hatte auf Usedom gesagt: Was willst du dann machen? Das Kind umbringen? Also ist das Problem schon bevor es entsteht gelöst. „Was willst du dann machen?“. Ich widerstrebe dieser passiven Ohnmacht immer besser. Auch „meine Schwester hat geheiratet und ich bin mit dem Kopf in die Torte gefallen“ (die Aussage von Sascha Klenk) ist mir zunehmend wurscht. Was hab ich mit Hanna Lutz noch zu schaffen? Karte zerrissen. Sie hat Geld genommen. Dumm genug. Damit ist die Sache für mich gegessen.

Donnerstag, 23. Juli 2020. Heute musste ich nacharbeiten, da ich mich gestern wegen leichten Halskratzen entschuldigt habe. Die Arbeit ging relativ leicht vorbei. Danach Aldi und dann zuhause einen Brief vom Sozialamt bekommen, dass ich die Nebenkostenabrechnung möglichst bald einreichen soll. Daneben fühlte ich mich wieder komisch. Telefonat mit meiner Mutter: „Selbstmord nur durch tothungern“.

Heute morgen Telefonat mit meiner Mutter. Ich so: „Mit meinem Buch passiert mir nichts.“ Und sie so: „So ist es.“

Ein Nachtrag noch zu unserem Usedom-Urlaub. Meine Mutter meinte, dass wenn man in Deutschland vom Geheimdienst umgebracht wird, dass das doch was besonderes ist. Wer wird schon in Deutschland vom Geheimdienst umgebracht. Russland, ja.

Mein aktuelles Projekt ist „Der Zauberberg“ von Thomas Mann. Ich bin auf Seite 460 von 1100.

Freitag, 24. Juli 2020. Heute war die Arbeit mal wieder stressiger als sonst. Jetzt kommen auch nach wahrscheinlich viermonatiger Pause die Bernhard-Rüter-Häusler wieder, also sind ungefähr doppelt

so viele Leute da. Das ist immer ein Treiben in der Caritec mit so vielen Leuten. Naja. Jedenfalls gab es heute auch etwas unerfreuliches auf der Arbeit und zwar fragte ich Jens, ob er mit seiner Suchterkrankung auch Tabletten nehmen müsse, und ob Suchterkrankung etwas psychisches sei. Dann fragte ich Paul, der ebenfalls mit am Tisch saß, ob er eine Psychose habe, und der sagte: „Lieber mich nicht so blöd an. Wir kennen uns gar nicht.“ Ich sagte betreten „OK“ und dass wir doch immerhin in einer Einrichtung für psychisch Kranke arbeiten würden. Das war unfreundlich von ihm, was auch meine Mutter nachher am Telefon fand.

Gestern Abend war ich noch in Tennenlohe. Das ist scheinbar immer gut, wenn ich dahin fahre. Ich hatte mich das desöfteren gefragt, ob es eher gut oder eher schlecht ist, dorthin zu fahren, aber danach fühle ich mich immer – naja wie sagt man – erholt. Man sollte doch, wenn ich tot bin, versuchen, die Familie Beck zu treffen. Ich habe Alexander Becks Eltern vor rund einem halben Jahr mal getroffen am Friedhof. Sein Vater, Siegfried Beck, sah mich auf der Bank sitzen. Ich sagte höflich „Hallo“ und er grüßte zurück. Das ist auch eine geschundene Familie, meine Mutter meint, Bonzen, aber ich denke trotzdem, dass das ein harter Schlag ist. So gesehen waren ja auch die Bassings „Bonzen“.

Auf der Arbeit rauche ich nur noch die Hälfte bis Zwei-Drittel der Zigaretten. Leider hat der Zahnarzttermin, um meine braunen Vorderzähne zu reinigen, nicht zeitnah geklappt. Das hätte – wie meine Mutter sagt – den Druck, noch weniger zu rauchen, deutlich erhöht. Aber der Termin geht erst am 3. September. Damit meine Zähne nicht wieder anlaufen, darf ich nicht ständig an der Zigarette hängen. Das Ziel muss sein, höchstens jede Viertelstunde eine zu rauchen.

Dann möchte ich noch etwas erwähnen, weil es bei mir hängengeblieben ist. Während der Abi-Zeit hatte uns die Kollegin meiner Mutter, Steffi Dürr-Richardson zu sich nach Hause in den Garten eingeladen. Und da erinnere ich mich noch, wie sie sagte: „Soviel wie ihr jetzt [zur Abi-Zeit] wisst, wisst ihr im ganzen restlichen Leben nicht mehr“. Damals tat das seine Wirkung, „stolz“ zu sein auf das was wir geschafft hatten. Aber heute sehe ich das völlig anders. Ich weiß jetzt viel mehr als damals. Ob es den anderen ähnlich geht, weiß ich nicht. Aber ich habe z.B. das was mich zur Abi-Zeit interessiert hat (Psychologische Bücher z.B.) in Aktion erlebt (Psychotherapie/-analyse bei Dr. Vollrath) und mir quasi ein zusätzliches kleines Medizinstudium angeeignet in der Zeit, als ich von Arzt zu Arzt gewandert bin. Auch mein Studium am KIT hat mich geprägt, und es war sehr breit gefächert.

Samstag, 25. Juli 2020. Es ist abend, nach den heute-Nachrichten und ich schaue arte. Gerade habe ich mir noch, weil ich noch etwas Hunger hatte, ein paar Spaghetti mit Knorr-4-Käse-Sauce gekocht und mich zum Essen an den Tisch gesetzt. Geschmeckt hat es ganz OK – sollte mehr ein Snack werden. Ich erinnere mich noch an meine Zeit in Karlsruhe, als mein Mitbewohner Philipp Kleinow sich immer gekocht hat und zum Essen am Fernseher in der Küche Comedy-Central geschaut hat. Er hat sich häufig paniertes Alaska-Seelachs-Filet mit Chayenne-Pfeffer gekocht.

Heute hat mich meine Mutter wieder mal erleichtert. Ich brauche die Kommunikation und Interaktion mit ihr. Meine Befürchtung war nämlich, dass wenn ich Cola auf dem Gepäckträger

transportiere, so wie ich es schon seit Karlsruhe immer gemacht habe – was dann passiert, wenn ich von der Polizei angehalten werde. Die begegnet mir nämlich ziemlich häufig auf der Straße – so alle paar Tage. Das erleichtert mein Leben schon um einiges.

Dann hat meine Mutter wiederholt, dass ich mit meinem Geschriebenen zu 98,8 Prozent nicht umgebracht werde. Und sie sagt, dass solche Sachen wie Biografien meist die besten Bücher sind.

Dann habe ich meine Mutter gefragt, ob sie, wenn sie nochmal 20 wäre, ein großes Geldgeschenk – vielleicht 10 Millionen Euro – annehmen würde. Mein Verdacht ist, dass das Leben dann keinen Spaß mehr macht, weil es eben nicht das eigene Leben ist.

Sonntag, 26. Juli 2020. War dieses Wochenende gar nicht zu Hause, obwohl ich mit dem Gedanken gespielt hatte. Hab stattdessen „Fareed Zakaria“ auf CNN gesehen. Im normalen deutschen Leben würde man sich denken, wie kann es so eine Art „Missgeburt“ so weit schaffen, in den USA ist das selbstverständlich. Toll! Amerika ist wunderbar.

Dann habe ich für nächste Woche von Donnerstag auf Samstag eine Fahrt nach Karlsruhe gebucht. Die Jugendherberge macht gerade wieder auf, ich bin am ersten Tag der Wiedereröffnung da. Meine Mutter meint, ich solle mich mit KA beeilen, bevor ein erneuter Corona-Shutdown kommt. Die Fahrt wird wieder kicken!

So wie die Sachen liegen, will man mich also nicht einfach einschlafen lassen, sondern vorher noch quälen. Das gibt mir aber die Gelegenheit, mir unliebsame Personen in meinem Buch zu „diskreditieren“ - was ich sonst nicht könnte und alle Leute, die mir etwas bedeuten, können es lesen – und man kann mir nichts, aber gar nichts anhaben, weil meine Bücher nur gelesen werden, wenn ich schon tot bin. Zum Beispiel Ernst Schneider, seine Kinder, meine Schwester, Hanna Lutz, Heinrich Polke und Sascha Klenk. Und das ist genau richtig so.

Gestern meinte meine Mutter wieder, dass jeder stirbt, also genau genommen jeder das gleiche Problem hat wie ich. Außerdem heißt es dann über mich, wenn man meine Bücher liest, dass mich der Geheimdienst umgebracht hat, was vielleicht ein klein wenig interessanter ist, als einfach so einzuschlafen oder an Krebs zu sterben.

Gerade habe ich nach Salsa-Kursen in Erlangen gesucht. Auf Salsa bin ich gekommen, durch ein Plakat, das in der Phil-Fak aushing, als ich noch meinen Spanisch-Kurs letztes Jahr „hatte“ - und vor allem durch Wolfgang, der sowas nach eigener Aussage in Freiburg macht. Es finden sogar Salsa-Kurse im E-Werk statt. Allerdings wohl im Moment auf Corona nicht.

Dienstag, 28. Juli 2020. Gestern war wieder stressig. Auf der Arbeit sind jetzt alle wieder da. Die Bernhard-Rüther-Häusler usw.. Mir war nach der Arbeit schlecht, schnappartige Mundbewegungen und Müdigkeit. Aber ich habe es gut genutzt und meine Wohnung geputzt und bin nach Tennenlohe gefahren und habe erstmals seit langem mal wieder WASSER statt Cola light getrunken. Auch an der Flasche aber egal. Insgesamt würde ich meine Situation so beschreiben, falls ich nicht überlebe: Ich habe meinen Mann gestanden und bin zumindest nicht kampflös gegangen.

Ich habe mit meiner Mutter über mein Leben und die Caritec gesprochen, dass ich, weil die Caritec so stressig ist, mit dem Gedanken spiele, die Caritec dranzugeben. Sie meint – wie ich, dass das keine gute Idee wäre, ich bräuchte ein bisschen Herausforderung und wenn ich gar nichts machen würde, würde ich mich irgendwann noch nicht mal zum Aldi trauen. Jedenfalls meinte sie, ich hätte es halt schwerer als Manuel und Wolfgang. So kamen wir dann zu den Wirtschaftsgrößen wie Herbert Diess oder Joe Kaeser. Da hat meine Mutter den von mir geprägten Begriff: „Menschliche Versager“ adaptiert. Den Begriff gibt es glaube ich gar nicht. Aber jedenfalls meinte sie, die scheffeln Millionen, sind aber eben meistens – z.B. im Umgang mit Konkurrenten und Untergebenen - „menschliche Versager“. Das ehrt mich ein bisschen – bzw. das, wie ich denke.

Gerade höre ich über eine youtube-Playlist die Ärzte. „3-Tage-Bart“, „Wie es geht“, „Die fette Elke“ usw.. Sehr erfrischend mal wieder.

August 2020

Sonntag, 2. August 2020. Am letzten Donnerstag bin ich nach Karlsruhe gefahren. Hat im Flixbus an die fünf Stunden gedauert, von 14 bis 19 Uhr, weil sich der Busfahrer in Stuttgart verfahren hat. Dann Ankunft am Bahnhof und meine Suche nach einem „nextbike“, für 1 Euro die halbe Stunde, was am Bahnhof nun wirklich nicht einfach zu finden war. Also der Stand für die Räder – aber ich habe es gefunden. Dann Fahrt mit dem Fahrrad zur Jugendherberge. Kurz vor der Jugendherberge noch Abstecher zum Lidl in der Postgalerie. Problemlos. Dann Jugendherberge. Hier hatte ich mit dem Fahrrad ein Problem, weil ich die von mir anvisierte Abstellstation nicht fand. In der App auf dem Handy wurde angezeigt, dass ich das Fahrrad zurückgegeben hätte. In der Jugendherberge sagte man mir, dass man das Fahrrad „überall“ zurückgeben könne. Jedenfalls vermuteten sie das. Mir wurde geschildert, wie das hier jetzt abläuft und ich musste 92 (!) Euro zahlen für zwei Nächte im Einzelzimmer. Die Busfahrt hin hat 17,99 Euro gekostet, die zurück 21,99 Euro – alles von einem 50 Euro Flixbus-Gutschein meiner Eltern zu Weihnachten gedeckt. Der Abend war dann in der Jugendherberge – die an diesem Tag das erste Mal nach Corona geöffnet hatte – es war laut, viele Leute da, Türen wurden geknallt usw.. Ich konnte nicht einschlafen bis ca. halb zwei, aber im Gegensatz zu meinem letzten Aufenthalt in der Jugendherberge konnte ich dann etwa 4-5 Stunden schlafen. Dann am nächsten Tag Frühstück. Es sollte ein richtig guter Tag werden (und angekündigt war der heißeste Tag des Jahres – 39 Grad). Dann Termin bei Dr. Vollrath. Ich hatte eine halbe Stunde eingeplant für den Fußweg (er wohnt und arbeitet in der Nähe der Jugendherberge) und brauchte schließlich nur zehn Minuten. Auf dem Weg dorthin wurde ich vom DGVT angerufen und es wurde ein Termin für meine Psychotherapie vereinbart auf Donnerstag 13 Uhr in Erlangen-Spardorf – wenn ich nicht komme muss ich 48 Std. vorher absagen, sonst muss ich zahlen. Dann Dr. Vollrath. Das Interieur seines Hauses und seiner Praxis hat sich nicht geändert. Er selbst ist nach 7-8 Jahren schon gealtert – er ist jetzt 78. Ich sagte ihm aber, dass er sich gut gehalten habe. Er kannte mich noch und auch meine Problematik. Er meinte, ich handele meine Psychose ganz gut. Und ich könnte jede Zeit eine Freundin haben, so oft und wann ich will mit meiner Mutter telefonieren bzw. nach Hause fahren. Auch er meinte, dass Geheimdienste ein Eigenleben führen würden. Er machte sich über meinen dicken Bauch lustig indem er eine Bewegung mit seinen

Händen machte. Wir redeten über Sexualität (ich fragte ihn, wie er das damals gemeint habe mit der Sexualität, als er mich nach meiner Erfahrung mit den Tabletten gefragt hatte – und er meinte, einige hätten dann Potenzprobleme). Selbstbefriedigung mit Phantasie sei sehr gut. Pornos seien „technisch“. Dann kamen wir noch auf meine anvisierte Psychotherapie in Erlangen. Insgesamt waren es 1 Stunde und 20 Minuten, die sich Dr. Vollrath für mich Zeit genommen hat und er hat nichts dafür verlangt. Als ich dann fertig war, meinte meine Mutter, „so ein toller Erfolg, da hat sich die Karlsruhe-Reise schon gelohnt“. Anschließend ging ich in den Lidl, kaufte Bier und Getränke und machte eine Stunde Pause, weil meine Mutter das am Telefon so empfohlen hatte. Dann holte ich mir ein Leihfahrrad in der Nähe des Europaplatzes (an der Station gab es 7 Fahrräder) und fuhr zunächst zum Bundesverfassungsgericht – machte mit Bier ein Foto, dann zur Bundesanwaltschaft, die etwas weiter weg war und machte ebenfalls ein Foto. Die Fotos sehen etwas anders aus, als ich es mir vorgestellt bzw. geplant hatte. Z.B. bin ich dicker als erwartet. Dann fuhr ich zur Schützenstr. 59, meiner ehemaligen Wohnung, dann anschließend zum Schloss Gottesaue, wo ich mit Chen ein paarmal war bzw. 2012 ganz häufig mit Manuel und Wolfgang war. Anschließend nochmal Lidl (nach einer Pause) und dann Schluss für den Tag.

Am nächsten Tag (Samstag) sollte um 9.20 Uhr mein Bus fahren. Ich plante, ebenfalls wieder mit einem Leihfahrrad dorthin zu fahren. Doch als ich um 7.30 aufstand, gab es im gesamten Umkreis und an der Leihstation von gestern keine Fahrräder. Ich verfiel etwas in Hektik, wie ich jetzt zum Hauptbahnhof, wo der Bus abfahren sollte zu kommen. Also schaute ich nach Straßenbahnen, erledigte schnell meinen Check-Out in der Jugendherberge und lief zum Europaplatz und stieg in der Straßenbahn 4 (nach „Tivoli“) ein. Beim Warten auf die Straßenbahn hatte ich direkt gegenüber der Haltestelle noch ein Leihfahrrad entdeckt, aber das war zu spät. Am Bahnhof angekommen, wartete ich noch eine $\frac{3}{4}$ Stunde auf den Bus, der zehn Minuten zu spät kam. Im Bus war es dann zunächst leer, bis wir nach Stuttgart Kornwestheim kamen. Ab dort war der Bus bis auf den letzten Platz besetzt. Also hatte auch ich einen Sitznachbarn, habe aber alles gut „überstanden“. Während der Fahrt las ich 40 Seiten in Thomas Mann „Der Zauberberg“. Über das Buch hatte ich auch mit Dr. Vollrath gesprochen, er kannte es und verriet mir das Ende.

Seit gestern bin ich wieder in meiner Wohnung. Mir kommt die freie Zeit seit Mittwoch so lang vor. Meine Mutter meint, das sei weil ich so viel erlebt habe und andere würden nicht so viel erleben. Heute habe ich den Entschluss gefasst, richtig abzunehmen. Nur gefrühstückt, morgen kein Essen. Mal sehen, wie weit ich damit komme.

Gerade (17 Uhr Telefonat) mit meiner Mutter telefoniert, und sie fragt, ob es, wenn man mich umbringen will, eine Art „Exit“-Termin gibt, zu dem es passieren soll. Sie meint es gibt gar nichts. Und so wird es auch sein.

Karlsruhe war wieder mal ein toller Erfolg – ein Abenteuer. Vor allem war gut, dass ich mich spontan doch noch dazu entschlossen habe, Dr. Vollrath um einen Termin zu bitten.

Nochmal an Hanna Lutz gedacht, und mir gesagt: Eine Frau zum Vergessen. Da gibt es garantiert bessere (mit besserem Gesicht, sie hat komische Augen, und mit geilere Titten).

Noch ein kleiner Nachtrag – eine Erinnerung an das Telefonat mit meiner Mutter: Ich meinte, man sei auf mich (ca. im Jahr 2000/2001) aufmerksam geworden wegen meiner Homepage und der viele Besucher (1000 am Tag zu Hoch-Zeiten). Sie meinte, dann hätte mich damals schon umgebracht - nicht erst jetzt. Das ist das, was ich mir seit Weihnachten immer denke. Wozu all der Aufwand, wenn man mich hätte einfach jederzeit über die Luft umbringen können. Das, was man jetzt macht ist dumm (und sadistisch) und wird nicht funktionieren. Ich werde überleben – da kann mein Leben noch so unangenehm bzw. „verwirrend“ sein.

Mittwoch, 5. August 2020. Meine Mutter hat gestern am Telefon gemeint, dass mir nichts passieren wird und dass „eine Mutter das weiß“. Dasselbe hatte sie schon einmal zu mir vor ca. 7 Jahren gesagt, als ich noch glaubte mit Messer ermordet zu werden. Das nehme ich als Omen, dass mir wirklich nichts passiert – weil damals eben auch nichts passiert ist.

Dann war gestern diese massive Explosion in Beirut, die ich zuerst auf CNN gesehen habe. In so einem Land wie dem Libanon wird das wahrscheinlich nicht restlos aufgeklärt, was da los war. Ein unorganisiertes dritte Welt (?) Land halt. Und so schlage ich den Bogen auf mein Leben.

Ich komme aus einem gutbürgerlichen Haushalt, konservativ. Das kommt vor allem von der Seite meines Vaters – man sagt ja, dass Frauen „hochheiraten“, und genau das hat meine Mutter gemacht. Von den Personen in meinem Bekanntenkreis – zu „gut bürgerlich“ - würde ich die Hennigs, die Langs und die Bassings dazuzählen oder auch Dr. Vollrath. Wer nicht dazu gehört sind z.B. die Dietrichs und die Bieners. Auch ganz bestimmt nicht Hanna Lutz (Mutter ist Sozialpädagogin, Vater tot) und meine Schwester, die „runterheiraten“ wird. Meine Oma hat 2006 zu mir gemeint, Hanna und Serkan (böse Zungen würden behaupten, ein „Kanack“) werden ja wohl nicht heiraten. „Wie soll das denn gehen“. Oma hat immer auf mich ihre Hoffnungen gesetzt – tja, aber jetzt ist sie tot. Meine Schwester ist jetzt mit Jochen Rühl zusammen, der aus irgendeinem Kaff (ich glaube, Regelsbach) kommt und in der Freiwilligen Feuerwehr ist. Also runtergeheiratet.

Dann noch ein Kommentar zu Dr. Lenz. Weil meine Mutter gemeint hat, der hätte in der freien Wirtschaft ein Vermögen verdienen können. ICH GLAUBE, Dr. Lenz mit seinem 2,0er Abitur und seinem ganzen Wesen (will keine Kinder haben), hätte in der freien Wirtschaft keine Chance gehabt. Er ist Krankenhaus-Arzt und jetzt ist er halt Professor in Mannheim.

Donnerstag, 6. August 2020. Noch ein Nachtrag zum oben ausgeführten Gedanken der „Gutbürgerlichkeit“. Die Familie meines Onkels Ernst Schneider ist nicht „gutbürgerlich“. Meine Cousine Gudrun okay – sie hat einen Apotheker geheiratet (der auch Peter heißt) – wobei meine Mutter ihn immer als „Langeweiler“ bezeichnet, die vielleicht schon. Aber Ernst selbst ist halt – wie ich schon im Laufe des Buches geschrieben habe – ein Schreinermeister, der es noch zum Ingenieur geschafft hat. Eigentlich ist er aber Handwerker. Bernhard hat irgendeine Polin (Danka) geheiratet und Moni ist in Dresden und hat irgendeinen Ossi-Sportler (Heiko Lehnert) und ihr Sohn Tobias ist vermutlich schwul.

Die Familie von Heiner ist auch nicht gutbürgerlich, aber immerhin interessanter. Z.B. ist Klaus ein Künstler, was etwas außergewöhnlich ist. Uta kenne ich leider so gut wie gar nicht, und Anna ist in einem Hotel in München (sie wurde als Kind missbraucht und will daher keinen Mann).

Meine Mutter hat heute gemeint ich sei so tapfer. Na immerhin – vielleicht werde ich ja gar nicht umgebracht. Heute Psychotherapietermin um 13 Uhr in Erlangen Spardorf, auf den ich irgendwie keine Lust habe – weil ich immer mit dem Bus nach Spardorf fahren müsste. Aber vielleicht wird es besser als gedacht.

Samstag, 8. August 2020. Hatte den Psychotherapietermin in Spardorf. Mit meiner Mutter bin ich hingefahren. Das Gebäude war nagelneu renoviert (die „Alte Ziegelei“) und es war mir alles einen Touch zu modern. Die Frau (Sarah Langer, M.Sc. in Psychologie) war mir leicht unsympathisch – sie ist 29. Sie fragte ich über meine Krankheitsgeschichte aus – das dauerte ungefähr eine halbe Stunde der vollen Stunde, die ich hatte. Sie ist Verhaltenstherapeutin (DGVT heißt „Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie“). Sie meinte, sie würde mich trotz meiner Psychose behandeln. Als ich ihr von meinen Zwangsgedanken berichtete („Du blöde Fotze“, Hose runterziehen und Halsumdrehen) sagte sie, da könne man was machen. Sie meinte auch, dass das alles niemals passieren wird. Jedenfalls machten wir einen Termin in drei Wochen aus, ich muss noch allerlei Papierkram erledigen. Und es wird umständlich, mit dem Bus hinzukommen. Aber ich glaube, ich mache das. Der nächste Termin am 27.8. wird – wie mein Vater mir mitgeteilt hat – schon mal nicht stattfinden, da ich da im Urlaub bin.

Dienstag, 11. August 2020. Gestern war wieder ein Tag zum Vergessen. Müdigkeit, schnappartige Mundbewegung, LSD-ähnliche Zustände, dazu ein wippender linker Fuß. In dieser Zeit das Verschieben des Psychotherapeutentermins bei der DGVT und auf Rückruf warten. Naja, auch diese Episode das habe ich überstanden. Seit ein paar Tagen geht unter meinem Fenster immer ein Mann umher (ich habe ihn noch nie gesehen) und räuspert sich laut. Und das über eine Stunde verteilt. Das ist unangenehm und ich fragte mich, was meine Mutter dazu denkt. Und Überraschung: Auch sie fände es nervtötend. Nur: Man kann nichts machen.

Auf der Arbeit hat mich gestern Marianne gefragt, ob ich denn nicht bereit sei, länger zu arbeiten. Meine Mutter meint, das zeige, dass sie mit mir zufrieden wären.

Ich habe beschlossen, weiter abzunehmen. Also noch weniger zu essen. Meine Mutter meinte einmal, abnehmen sei immer gut.

Mittwoch, 12. August 2020. Mein Buch soll die Leute, falls sie es jemals lesen, vor allem diejenigen, die mich gut kennen, wie z.B. Andrea Bassing, wütend machen. Die Zwangseinweisung

meiner Eltern während meines Elitestudiums, die Psychose, meine komische Schwester etc.. Und ich glaube, das macht es auch... Aber wie gesagt: Jeder Tag ist ein Geschenk, man hätte mich viel früher auch schon umbringen können, ganz ohne ein vermiestenes Leben. Morgen wieder Termin bei der Psychiaterin im Kopfklinikum, Dr. Siller.

Donnerstag, 13. August 2020. Etwas, was ich noch nicht geschrieben habe, ist, dass Marianne mich letzten Montag gefragt hat, ob ich auch länger arbeiten würde. Ich habe ihr gesagt, dass ich das nicht wolle. Meine Mutter meinte daraufhin, dass das zeige, dass die Caritec mit mir „zufrieden“ wäre.

Dann habe ich diese Woche „Der Zauberberg“ von Thomas Mann fertig gelesen. Wieder Weltliteratur. Im Buch passiert eigentlich die ganze Zeit nichts, hauptsächlich philosophische Diskussionen und der Zeitgeist wird halt beschrieben.

Heute war ich im Kopfklinikum bei Dr. Siller und habe mir auf dem Weg dorthin vorgenommen, mir gleich heute Blut abnehmen zu lassen, damit ich es rum habe. Das Gespräch mit Dr. Siller war kurz – nichts besonderes. Sie meint, wenn ich Psychotherapie mache, kann ich auch seltener kommen – einmal alle drei Monate. Dann habe ich das EKG gemacht und mir Blut abnehmen lassen. Beim Blut abnehmen wurde mir leicht komisch (aber nicht so komisch mit Herzrasen wie einst im Klinikum am Europakanal), aber ich hab's durchgehalten und überstanden und bin ein wenig stolz auf mich.

Seit ein paar Tagen läuft draußen ein Mann herum, der sich immer laut räuspert und das über eine bis eineinhalb Stunden – gesehen habe ich ihn noch nie, aber das nervt. Meine Mutter würde das auch nerven meint sie.

Zu dem, was ich gestern geschrieben habe, mit dem „wütend“, meinte meine Mutter: „Die Waffe wird schärfer“.

Freitag, 14.8.2020. Gestern habe ich noch meine Dokumente eingescannt, abgeheftet und archiviert, war damit ca. 45 Minuten beschäftigt. Heute habe ich es geschafft, viel weniger zu rauchen, nämlich nur noch alle 15 Minuten. Außerdem bin ich heute früh aufgestanden, 6.30 h, nachdem ich gestern um ca. 20 h eingeschlafen bin. Mama meint, früh aufstehen wäre eine gute Sache.

Sonntag, 16.8.2020. Ich bin gestern mit dem 286er und dann mit dem 30er-Bus nach Hause gefahren, weil meine Mutter meinte ich könne kommen, sie sei jetzt 2 Wochen dann im Urlaub und ich dachte, ich würde mich langweilen und nur Fernsehen schauen. Zuhause habe ich dann wenig geraucht, alle 15 Min. und später nur noch eine in der Stunde. Habe mich entspannt gefühlt weshalb das möglich war. Heute morgen habe ich fünf hintereinander geraucht, weil ich dachte, ganz nach Donald Trump: „Es muss erstmal schlimmer werden bevor es besser wird.“ Aber dann habe ich den

15 Min. Abstand eingehalten. Gestern nichts gegessen (ich will eine „102“ vorm Komma) und trotzdem mit meinem Vater vier Dosen Beck's-Bier vom Lidl getrunken (ich habe schon Jahre kein Beck's mehr getrunken) und dann auf Vorschlag meines Vaters nach Almoshof zu „seinen“ Al Pakas und Froschteich am Flughafen gefahren. Dabei wieder Müdigkeit, Verwirrung und schnappartige Mundbewegung. Meine Schwester hat sich das ganze Wochenende nicht blicken lassen. Heute morgen dann Diskussion mit meinem Vater und meiner Mutter – ich weiß nicht wie wir drauf gekommen sind – ob ich mich mit Andrea Bassing mal treffen sollte. Meine Mutter meint, das sei keine so gute Idee, da es nicht friedlich auseinandergegangen sei. Ich habe mir vorgenommen, noch seltener mit meiner Mutter zu telefonieren – aber perspektivisch, also nicht von jetzt auf gleich. Wegen unserer Urlaubsfahrt nächste Woche nach Essen hat mein Vater bedenken, dass die Fahrt eventuell wegen Corona-Beschränkungen nicht stattfinden kann. Meine Mutter meinte noch, dass sie glaubt, dass Heinrich zwar nicht ganz verschwinden werde, aber immer weniger werde. Das ist ihre Prognose.

Dienstag, 18.8.2020. Am Sonntag habe ich, als ich in meiner Wohnung war, nachgedacht, vor allem über mein Buch. Ich habe nachgedacht über die Beweisbarkeit und Glaubwürdigkeit eines gefälschten Suizides durch Aus-dem-Fenster-springen. Erstens würde meine Mutter das nie glauben und es sähe zu „krass“ aus. Auch meine schnappenden Mundbewegungen, die meiner Meinung nach eher etwas „schwach“ aussehen, würden nicht zu so einem krassen Suizid passen. Außerdem hat Frau Siller etwas gesagt beim letzten Mal, was wohl auch ein Grund für das Nachdenken war. Sie sagte, man solle nicht zu viele Tabletten zuhause liegen haben, weil wenn die Psychose wieder ausbreche, die Psychiater Angst hätten, der Patient könne Suizid mit den Tabletten begehen – schon ein „Gamechanger“. Also bleiben als Beweise nur noch die Sätze von Oliver Mosebach „jetzt schläft er“, Sascha Klenks Satz „Der hat mit einem Tennisball geredet – ob der noch lebt“ und Heinrich Polkes Satz „Hier hat Heinrich Hertz die elektromagnetische Welle entdeckt“ - den ich auf meinen Wohnort in der Heinrich-Hertz-Str. 8 beziehe. Eine weitere verdächtige „Ortsangabe“ war von Sascha der Satz „mein russischer Freund nennt mich immer Sanyuk und ich weiß nicht, was das heißt“. „Sanyuk“, so hieß das thailändische Schnellrestaurant in Nachbarschaft zum Haus Rafael. Und mein Mitbewohner Tim Friedrich hatte immer thailändisch gekocht.

Heute vormittag, nachdem ich den obigen Abschnitt geschrieben habe, habe ich das komplette dritte Buch durchgelesen, während ich die vorherigen Teile schon vor ein paar Wochen gelesen hatte. Es gefällt mir gut, man kann es durchaus verteilen.

Dienstag, 25.8.2020. Bin gerade mit meinem Vater in Essen im Urlaub. Letzten Mittwoch sagte man uns auf der Arbeit, dass Marianne krank sei und wir deshalb Donnerstag und Freitag frei hätten. Also musste ich am Freitag nicht arbeiten und wollte ein paar Stunden nach der Arbeit noch für den morgigen Tag im Aldi einkaufen gehen, u.a. Bier. Meine Mutter hatte am letzten Wochenende mit mir einen Fahrradkorb (für meine Cola-Light-Sixpacks) für mein Rad gekauft und den wollte ich ausprobieren. Kurz vor Aldi, auf dem Parkplatz vom Rewe-Getränkemarkt musste ich vom Rad eigentlich absteigen. Jedoch tat ich das mit einem gewissen Schwung, und blieb

während des Absteigevorgangs mit meinem rechten Bein am Korb hängen, was zur Folge hatte, dass ich das Gleichgewicht verlor und stürzte. Das Fahrrad kippte um und ich fiel auf mein linkes Handgelenk, die Armbanduhr löste sich und landete schließlich auf dem linken Ellbogen und schürfte mir diesen dabei auf. Ich war total in Schock, alles ging so schnell. Jedoch merkte ich ziemlich schnell, dass nichts gebrochen war. Einem Mann, der hinter mir herlief und die Situation beobachtet hatte, sagte ich: „Alles in Ordnung, der Korb ist neu. Alles OK.“ und er lief weiter. So war es auch. Ich ging noch in den Aldi einkaufen, kaufte alles, was ich mir vorgenommen hatte, jedoch den Weg zurück schob ich. Zuhause angekommen konnte ich meinen linken Arm noch ohne Schmerzen bewegen, trug sogar einige Sachen hoch in meine Wohnung im zweiten Stock. Meine Mutter und Vater waren an diesem Mittwoch zum 80. Geburtstag meiner Tante Hiltrud nach Ramstein gefahren und ich konnte meine Mutter nur schwer erreichen. Also googlete ich natürlich im Internet nach Ellbogenbrüchen usw.. Im Internet stand u.a., dass Ellbogen-Stauchungen so gut wie nie vorkommen, Brüche aber häufig waren. Jedoch glaubte ich nicht, dass ich mir etwas gebrochen hatte. Als ich meine Mutter anrief (sie kennt sich mit Ellbogenbrüchen aus, da sie sich selber vor ca. 10 Jahren den Ellbogen gebrochen hatte, der dann operiert werden musste), konnte sie meine Annahme bestätigen, nachdem ich ihr den Sturz geschildert hatte, dass ich mir nichts gebrochen habe – sie meinte, man habe solche Schmerzen, dass man den Arm gar nicht mehr bewegen könne. Sie war sehr zuversichtlich, dass ich mir nichts getan habe und deshalb auch noch nicht mal zum Arzt müsse. Jedoch in der Nacht bekam ich starke Schmerzen im Arm und konnte ihn nicht mehr aus einer ganz bestimmten Position bewegen, weil das sehr schmerzhaft war. Das war die Nacht von Mittwoch auf Donnerstag. Am Morgen hatte der Schmerz aber stark nachgelassen, ich konnte den Ellbogen nur nicht komplett ausstrecken und nicht komplett beugen. Jedoch war der erste Schreck vergangen. Am Freitag fuhr ich dann, nachdem ich meine Sachen gepackt hatte und nach Tennenlohe gelaufen war, von der Haltestelle Tennenlohe-Kirche mit dem 20er nach Hause zu meinen Eltern. Währenddessen wieder extreme Müdigkeit und schnappartige Mundbewegungen. Meine Mutter fuhr am Samstag nach Sylt, sie bleibt dort jetzt zwei Wochen – zunächst eine Woche mit Dorothee, dann eine mit Eva Warnecke. Am Sonntag so gegen halb zehn machte sich mein Papa mit mir auf den Weg nach Essen – wir mussten noch an meiner Wohnung vorbei, um meine Reisetasche abzuholen. Die Fahrt verlief zunächst problemlos – mein Vater fuhr, da das Auto nur auf ihn und meine Mutter versichert ist. Bis wir – auf der A3 - kurz nach Limburg, wo er nach dem Tanken einen Kaffee aus der Tankstelle getrunken hatte (Mut!) - waren. Mein Vater wollte die Soundverteilung im Auto auf meine Seite verlagern, weil er seine Ruhe haben wollte – dazu musste er im Navigationsgerät in der Mittelkonsole ein paar Knöpfe drücken. Er schaute nur noch auf den Navi-Bildschirm und achtete nicht auf die Straße, die an dieser Stelle leer von Autos war. Zum Glück achtete ich noch auf die Straße und bemerkte, dass wir mit voller Geschwindigkeit auf die Mittelleitplanke zusteuerten. Geistesgegenwärtig riss ich – auf der Beifahrerseite sitzend - mit beiden Händen das Lenkrad in meine Richtung und so hatten wir nochmal Glück und fuhren nicht in die Leitplanke. Puh. Das war eine Schock, den wir erst verdauen mussten.

Dann kamen wir in Essen an in die neue Wohnung (im dritten Stock) von meiner Tante Ursula und Bernd, die ich noch nie gesehen habe – sie wohnen dort seit 2011 – und tranken noch einen Kaffee. Danach begleiteten sie uns auf den Campingplatz Essen-Werden, wo wir die ganze Zeit bis zum Donnerstag übernachteten würden. Während Papa und ich uns einrichteten, warteten Ursula und

Bernd beim Italiener am Eingang des Campingplatzes und aßen Oktopus (Ursula) und Melone mit Schinken (Bernd). Als Papa und ich dazustießen, tranken wir zwei Bier. Dann verließen uns Ursula und Bernd und Papa und ich tranken noch 3-4 Flaschen Veltins, das Bernd für uns schon im Vorhinein im Kühlschrank deponiert hatte. Dann gingen wir schlafen und ich konnte so schlecht einschlafen.

Donnerstag, 27.8.2020. Jetzt bin ich wieder zuhause in meiner Wohnung. Vor einer Stunde von Papa direkt von der Heimfahrt heimgebracht worden. In Essen waren wir bei den Wetzels, was mir sehr gut gefallen hat. Auch den Rest des Programms habe ich mitgemacht. Papa wollte sich aus bestimmten Gründen nicht mit Plankos treffen, weil die uns in ihrem Haus beherbergen wollen würden. Dafür waren wir bei den Diekmanns, und bei einem alten Schulkameraden, den Papa eigentlich auch nicht gut kennt („Fitti Hofmann“). Da dachte ich, ich muss ihn unterstützen, zumal dieser Fitti gleich bevor wir den Kaffee tranken etwas von Herzinfarkten redete. Also tranken Papa und ich aus einer Tasse Kaffee, Papa hatte meine Psychose schon umrissen und mir war scheissegal, was dieser Typ von mir denken würde, da ich ihn wahrscheinlich nie wieder sehen werde. Insgesamt waren wir (vom letzten Sonntag bis heute, Donnerstag) zwei Mal auf dem Friedhof in Dellwig. Und zwei Mal kamen uns Ursula und Bernd zum kleinen Umtrunk auf unserer Veranda besuchen. Bernd meinte an unserem ersten Tag (obwohl ich immer davon ausging, dass er jetzt CDU-Wähler sei), dass Laschet ein „Weichei“ sei. Und gestern fragte ich sie, wen von den Moderatoren sie denn am liebsten sähen und da sagte Bernd: Christian Sievers. Ich sagte, ich schalte immer weg, wenn z.B. Marietta Slomka das heute-Journal moderiere.

Kurz bevor mein Vater zu den Diekmanns fahren und nachdem wir am Vormittag bei Fitti Hofmann zu Besuch waren, aßen wir bei Ursula und Bernd noch eine Salami-Pizza vom Italiener. Ich fragte meinen Vater, ob wir jetzt fahren sollten, da machte mich Bernd auf etwas aufmerksam, was ich vorher nicht so bedacht hatte. Er sagte, für einen Gastgeber wäre es sehr ärgerlich, wenn jemand ZU FRÜH komme. Das sogenannte „Akademische Viertel“. Das hatte ich vorher noch nie bedacht. Meine Mutter meinte gerade am Telefon logisch kenne sie das, schließlich habe sie auch mal studiert. Mir war das neu, allerdings einleuchtend. Ursula und Bernds neue Wohnung ist übrigens schön, teuer wahrscheinlich, in Essen-Werden gelegen, im sogenannten „Staffel-Stockwerk“ (der Begriff war sogar meinem Vater unbekannt), bzw. auf englisch eine Penthouse-Wohnung. Allerdings hat mir das alte Haus in Überruhr besser gefallen, jedoch war das für die beiden nicht mehr handlebar.

Übrigens hat mein Vater die Frage, ob es merkwürdig sei, wenn meine Schwester gar nicht so unglücklich über meinen Tod sei, eindeutig bejaht.

Freitag, 28.8.2020. Mein Vater hat auf meine „Problematik“, dass alle um mich herum Geld bekommen, während ich vielleicht früh und ohne Geld sterben muss folgendermaßen reagiert: „Auch die müssen sterben und das ist nur gerecht.“

Was ich noch vergessen habe, ist, dass ich letzte Woche „Sternstunden der Menschheit“ von Stefan Zweig zu Ende gelesen habe. Sehr gutes Buch.

Samstag, 29.8.2020. Heute bin ich mit Papa (Mama ist noch eine Woche in Sylt in Urlaub, erst eine Woche mit ihrer besten Freundin Dorothee, jetzt mit Eva Warnecke) auf meinen Vorschlag hin ein bisschen spazieren (bzw. „wandern“) gegangen. Ich hatte vorgeschlagen vom Parkplatz Rathsberg bis Adlitz (bzw. Marloffsteiner Höhe, jedenfalls da wo der Turm mit den Funkmasten steht) zu laufen und Papa ließ sich darauf ein. Mir hat das gut getan – und ich denke, meinem Vater auch, wir liefen eine Stunde hin und eine Stunde zurück. Die Strecke war ich vor 5 Jahren mal mit Anwar gelaufen und habe sie mir gemerkt. Jedenfalls bemerkte ich, dass das, wie ich vermute, umgebracht zu werden (über die Luft) sehr hinterhältig ist, und keineswegs männlich. Papa meinte auf meine Frage hin, was von Ernst zu halten sei, falls er da „mitgemacht“ habe, das sei „schlimm“ und „dumm“. Da heute Corona-Demo war, haben wir auch darüber geredet. Ich sagte zu ihm, dass zu mir damals, 2015 oder so, als ich zwei Wochen im Kopfklinikum war, ein Arzt (Dr. Zimmermann) zu mir sagte, er wüsste nicht was er an meiner Stelle täte, wenn er vermute „irgendein Irrer würde mich umbringen“. Jedenfalls meinte ich so zu meinem Vater, was los ist, wenn irgend so ein Corona-Gegner auf einen Arzt trifft, der ihm nicht gelegen ist, und ihn beispielsweise zusammenschlägt. Mein Vater meinte, das könne durchaus passieren.

Sonntag, 30.8.2020. Gerade aufgestanden (10 Uhr), gestern die Flasche Wein von Ursula getrunken und ich konnte nicht einschlafen. Papa wird sich heute mit Hannah und Jochen treffen. Wie schön! Meine Vermutung ist, dass er darauf auch keine Lust hat. Und draußen läuft wieder ein Mann rum, der die ganze Zeit laut hustet. So als würde er gleich abkratzen. Äußerst störend.

Meine Mutter meinte ja, dass mir durch mein Schreiben zu 98,8 Prozent nichts passiert. Daran ändert glaube ich auch die Tatsache nichts, dass ich nicht getötet und dann aus dem Fenster geworfen werde - wie mein zweites Buch vermuten lässt, das sollte sozusagen eine „falsche Fährte“ sein – sondern getötet werde und es dann heißt: Er hat sich mit den Tabletten getötet. Ich glaube ganz stark, dass das auch nicht möglich ist, durch das, was ich schreibe.

Gerade war ich in Tennenlohe, obwohl es regnet. Mir ist zu gestern noch was eingefallen, was ich mit Papa beredet hatte. Ich meinte, schau, dem Manuel und Rainer geht es gut. Die haben Arbeit und Kinder. Er meinte nur so: Weißt du das? Und ich vermute, dass das nicht so ist, weil sie mit Gift bedroht werden. Vielleicht geht es denen im Alltag noch schlechter als mir.

Dann noch was zu meiner Schwester, mit der sich mein Vater gerade trifft. Ich schreibe ja immer, dass ich vermute, dass sie mir schaden will. Wenn alle, die uns kennen, wie z.B. die Wetzels, die ich ja gerade besucht habe, wissen, was für ein komischer Mensch meine Schwester ist, kann sie noch so viel erben bzw. Millionen bekommen – ich nehme sie mit ins Grab. Durch gesellschaftliche Ächtung. Dazu reicht mein Buch, aber noch nicht mal das: Ich vermute, dass die Wetzels zum Beispiel jetzt schon wissen, dass meine Schwester ihrem Bruder schaden will, da sie sie in Nauders getroffen haben und sie das „spüren“. Genauso Bernd und Ursula, die sie irgendwann in den letzten

Jahren in ihrer Wohnung empfangen haben. Da braucht es noch nicht mal mein Buch. Tja, liebe Hannah, viel Spaß noch im Leben.

Mein Schreiben ist eine Waffe!

September 2020

Mittwoch, 2.9.2020. Am letzten Montag hatte ich ein Psychotherapeuten-Gespräch per Video mit dem Chef des CIP. War ganz gut, bis auf die technischen Probleme. Das Bild blieb hängen, Ton funktionierte nicht und ich musste zwei mal mit dem Handy telefonieren. Naja. Sonst hatte das Ganze einen positiven Eindruck auf mich. Danach bin ich heim zu meinem Papa gefahren.

Eine meiner Lieblingssendungen, nämlich „Augstein und Blome“, gibt es nicht mehr. Habe am Montag die letzte Folge gesehen. Blome verabschiedet sich. Er ist nicht mehr bei der Bild-Zeitung und wechselt zu RTL als Chefredakteur für Politik. „Schrecklich“ meint meine Mutter und ich sehe das genauso. Naja, er bleibt immer noch ein Schreiberling. Schreiberlinge sind aus meiner Sicht keine „echten Männer“ - genauso wie männliche Lehrkräfte. Das sind Frauenberufe. Blöd nur, dass ich im Moment auch ein Schreiberling bin, aber mir geht es ums eigene Überleben, mir bleibt nichts anderes übrig.

Jetzt wurde Alexej Navalny tatsächlich vergiftet. Mit Novitchock. Aha. Interessant. Apropos Vergiftungen. Da ich ja Angst habe, über die Luft vergiftet zu werden, da das dann überhaupt nicht nachweisbar ist, habe ich mich nochmal an Alexander Litwinenko erinnert, der angeblich von Putin vergiftet wurde mit Polonium. Jedenfalls ist der auch nicht alt geworden, nämlich 44. Das zeigt Mamas Mantra: „Alle Menschen müssen sterben“. Zu Navalny sagte mein Vater übrigens: „Idealisten gibt es überall“. Klang nicht besonders positiv.

Gerade mit meiner Mutter telefoniert. Sie sagt, es wird sich niemand trauen, mich umzubringen, da mein Buch eine „Quelle voller Beweise“ sei.

Heute war ein „Essenstag“, ich betreibe die Ludwig-Diät immer noch weiter. Und heute das erste mal, weil ich nicht einkaufen war, ohne eine Zucker-Cola. Vermisst habe ich nichts...

Zu dem gefakten Selbstmord mit Tabletten fällt mir ein, was ich schon an anderer Stelle geschrieben habe, dass mehrmals, als ich versucht habe zu schlafen, Oliver Mosebach im Bezirksklinikum gesagt hatte: „Jetzt schläft er“. Was er noch gesagt hatte, war, weil ich immer so müde nach der Tabletteneinnahme war und spätestens eine Stunde danach einschlief, während die anderen noch auf waren: „Und wenn du sie später nimmst?“. Dann fällt mir noch ein, dass meine Schwester, mit der ich auch damals schon wenig zu tun hatte, 2009, in der Hochphase mit dem Tropeninstitut und Dr. Prillers Tablettenversuche damals mit „Abilify“, als ich noch keine Psychose hatte, zu mir sagte: „Peter, nimm deine Tabletten.“

Samstag, 5.9.2020. Jetzt bin ich zuhause. Meine Mutter kommt heute Abend heim von ihrem zweiwöchigen Sylt-Urlaub. Mein Vater wurde gestern beim Joggen von einem Schäferhund

angefallen, der versucht hat, ihn in den Arm zu beißen, und muss jetzt Antibiotikum nehmen. Er hat Kratzwunden am Rücken. Gestern morgen hat meine Mutter zu mir gesagt, nachdem ich sagte, ich habe „ein Scheiß-Leben“, dass sei nicht der richtige Ausdruck, mein Leben sei „hart“. Heute nochmal mit meinem Vater geredet, er kann mir auch nicht sagen, warum ich nicht so gestorben sei, wie Felizitas Novotný, nämlich einfach einzuschlafen, sondern so, wie ich es eben immer vermute. Dann habe ich gestern noch mit meinem Vater über die Arbeit diskutiert und den Entschluss gefasst, mich trotz Corona (ich dachte bisher immer, es macht jetzt eh keinen Sinn) auf Stellenausschreibungen zu bewerben. Schaden kann das nicht, vielleicht dringe ich ja irgendwann mal ins Vorstellungsgespräch vor, nachdem ich es so ungefähr ein Dutzend mal erfolglos probiert habe.

Jetzt etwas Wichtiges zu meiner Verwirrung. Ich möchte mal beschreiben wie das funktioniert. Aktuell habe ich Angst, nochmal in die Mühlen der Psychiatrie zu geraten, per Zwangseinweisung oder sogar das geschlossene Heim. Wie komme ich dazu. Zunächst hat es am Mittwoch auf der Arbeit angefangen, als Paul, etwas von „Montag“ und „Gutachten“ geredet hat – das ist das was ich behalten habe. Das erzeugt in mir die Angst, dass ich eben nochmal begutachtet werde von einem Gerichtspsychiater und dass das dann eben Folgen für mich haben könnte. Dann hieß es am Freitag von Marianne, Jens sei heute (Freitag) und Montag „daHEIM“. Als ich Fernsehen schaute, ich glaube, es war die Tagesschau im ARD-Morgenmagazin, kam eine Meldung zu dem Gasstreit zwischen Griechenland und der Türkei und genau bei dieser Meldung, war das Bild gestört – man nennt das „Artefakte“. Wenn ich zuhause bei meinen Eltern bin, habe ich immer vor der Gasabsperrereinrichtung Angst, wir wohnen im Eckhaus und ich habe Angst, dass da etwas passieren könnte und vor allem vor den Konsequenzen, die das in meiner Psychose für mich haben könnte. Das zunächst dazu. Dann hat Marianne angekündigt, dass sie im September drei Wochen im Urlaub sei. Während dieser Zeit sei unter anderem Elena aus dem Treff (die für mich am unsympathischsten dort war) für uns dann da. Dann saß am Freitag bei der Arbeit Agnes aus dem Bernhard-Rüther-Haus mir gegenüber – Marianne hatte sie dorthin gesetzt und ich habe mir das gemerkt, weil ich ihr sonst noch nie gegenüber gesessen war. Das ruft in mir Wolfgang's Aussage in den Kopf, dass seine Agnes, Agnes Matusiak, „irgendwann im September“ gestorben sei. Letztens habe ich in Erfahrung gebracht, wie Marianne zur Caritec gekommen ist – sie war nämlich nicht immer da. Sie war vorher bei Siemens, hat dann vor mehreren Jahren eine Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin gemacht, um eben in der Caritec arbeiten zu können. Warum sie von dem sicherlich nicht schlecht bezahlten Siemens-Job weg gewechselt hat (meine Vermutung: ein gewisser finanzieller Neben-Anreiz), weiß ich nicht. Jedenfalls sagt sie, die Caritec gefalle ihr am besten. Das wäre im Falle meines Ablebens genauer unter die Lupe zu nehmen. Soviel zu meiner Verwirrung in der Caritec. Dann noch zu der aktuellen Nachrichtenlage eine Ergänzung. Sascha hatte kurz vor seinem Auszug mir erzählt, bei der Bundeswehr wäre sein Hobby gewesen: „Bomben bauen“. Daran erinnerte ich mich, als ich die massive Explosion in Beirut im Fernsehen sah.

Außerdem habe ich noch zu berichten, dass nicht nur in meinem Zimmer in Erlangen Klick-Geräusche existieren, sondern auch hier zuhause, aus der Deckenlampe in meinem Zimmer. Ab und zu, wenn ich da liege und an irgendetwas denke, macht es „Klick“.

Als ich Papa nochmal fragte, ob Eltern lieber sterben würde, als ihre Kinder meinte er, das sei nicht immer so, aber zum Beispiel in einer Situation wie im KZ, falls das Kind dann gerettet wäre, würden Eltern lieber in den Tod gehen, als dass das Kind stirbt. Er meint auch, dass sei auf unsere Situation nicht anzuwenden. Nachdem ich die Zeilen über die Caritec geschrieben habe, hat wieder mein Fuß angefangen zu wippen und tut es immer noch.

Noch etwas ist mir eingefallen. Dass ich im Fokus des Geheimdienstes stehe, muss vor ca. 20 Jahren angefangen haben – durch meine Homepage ddf-online.de. Damals hatte ich noch Tennis-Training mit Maximilian Schmalfuß und Nicolas Wahl in Fürth Rohnhoff. Ich erinnere mich noch, wie Nick zu mir sagte, dass mein Fußballtrainer Nobbi (den Nachnamen habe ich heute nicht mehr parat) sich umgebracht habe. Er habe sich betrunken vor einen Zug geworfen. Apropos Maximilian Schmalfuß. Sein Onkel und Bruder von Frau Tietze-Schmalfuß hat sich ebenfalls umgebracht, in einem ähnlichen Zeitabstand zu heute. Ich weiß nur, dass er sich umgebracht hat, ich weiß keine Details.

Im Moment lese ich Albert Camus‘ „Die Pest“. Das gefällt mir aber bei weitem nicht so gut, wie Dostojewski oder Tolstoi. Es erinnert mich ein bisschen an Max Frischs „Stiller“. Meine Mutter meint, dass sich durch den 2. Weltkrieg die Literatur verändert hat. Ich stehe eher auf epochale Bücher wie „Schuld und Sühne“ (Dostojewski) und „Krieg und Frieden“ (Tolstoi).

Sonntag, 6.9.2020. Nachdem meine Mutter (die gestern Abend heimgekommen ist) den obigen Text gelesen hatte, meinte sie, dass der Text gut sei, dass aber alles, was in der Caritec gesagt werde, nichts mit mir zu tun habe. Das gefiel mir nicht, da ich mir mit dem Text sehr viel Mühe gegeben habe, damit man versteht, warum ich immer so verwirrt bin. Daraufhin sagte ich zu ihr, sie sei ein „Tennisball“ und ein kleines bisschen blöd. Daraufhin fand ich meinen Vater in der Küche und kritisierte ihn abermals für seine Zwangseinweisung. Das nahm er mir sehr übel. Er trank eine halbe Flasche Wein und sagte das auch. Er ist jetzt sauer auf mich. Heute habe ich den zweiten Tag in Folge nichts gegessen und hoffe, dass ich bis heute Abend durchhalte. Ich hoffe, dass ich nicht umgebracht werde. Jetzt habe ich auch noch Zoff zu Hause. Mama hat mich heimgefahren. Papa konnte ja wegen des Weins nicht. Auf der Fahrt haben wir fast kein Wort miteinander gesprochen. Aber meine Mama meint es gut mit mir. Sie nimmt das nur nicht so wahr wie ich.

Montag, 7.9.2020. Ich bin auf etwas sehr Wichtiges aufmerksam geworden. Als ich nämlich im Juli/August in Karlsruhe bei Dr. Vollrath war, habe ich versucht zu schildern, worum es bei mir aktuell geht. Dann kam ich auf mein Hauptproblem zu sprechen: Dr. Vollrath meinte, „Selbstmord“ zu sagen, sei mit dem tatsächlichen Machen dasselbe. Und hier liegt der Hund in meinem Fall begraben. Es ist eben NICHT dasselbe. Das hat mir meine Mutter heute bestätigt. Genau in diesem Augenblick kommt nämlich das „Gift, das nicht nachweisbar ist“ (Zitat: Philipp Wopperer) ins Spiel.

Da ich gestern über den Streit was geschrieben habe, ist mir etwas aufgefallen. An allen Stellen, wo man Einfluss auf mich nehmen konnte, hat man versucht, Zwietracht zwischen meine Eltern und

mich zu sähen. Erst die Führerschein-Volte (meine Mutter hatte mal die Polizei gerufen, als ich zuhause ausgerastet bin – daraufhin wurde meine Fahreignung angezweifelt, die mutmaßlich Dr. Priller damals, 2009, verursachte, dass ich meine Fahreignung verlöre – die dann der „väterliche“ Dr. Vollrath für mich mit einem Handstreich löste. Vollrath’s „Ihre Eltern müssen ja total hilflos gewesen sein“ - in Bezug auf die Zwangseinweisung. Dann bei meinem ersten Aufenthalt in der Psychiatrie das „Was hast denn du für Eltern“ von Immanuel Lisson, damals bezugnehmend darauf, dass mein Vater mir sagte: „Du sollst keine Cola trinken, da ist Koffein drin, das verträgt sich mit den Medikamenten nicht. Dann die „Tennisball“-Aussage von Sascha Klenk, die meine Mutter herabwürdigte. Wahrscheinlich sind mehrere Mütter so wie meine Mutter. Dann erst letztens der Psychoanalytiker (H.J. Schindler), der mich nicht genommen hat die Frage: „Unterstützen Sie Ihre Eltern“ was ich ohne nachzudenken verneinte. Als ich das meiner Mutter erzählte sagte sie, der denkt jetzt, was hat denn der für Scheiß-Eltern. Dass ich sehr gute Eltern habe, zeigte sich in der „Extremsituation“, als nach dem Haus Rafael durch Frau Baier eine Obdachlosenunterkunft zur Diskussion stand, da noch nicht rechtzeitig eine Wohnung zu finden war. Da meinte meine Mutter, also da kommst du hierher, ich will nicht, dass du dorthin kommst.

Mittwoch, 9.9.2020. Gestern hatte ich den Psychotherapie-Termin bei Sarah Langer. Um 10 Uhr war der Termin und ich musste erst mal hinkommen. Zunächst dachte ich, mit dem Bus nach Spardorf zu fahren, dann aber entschied ich mich auch aufgrund des guten Wetters, mit dem Fahrrad zu fahren. 9 Kilometer. Google zeigte komplizierte Routen, also nahm ich – ungefähr der Erinnerung nach, wie ich mit meiner Mutter vor ein paar Wochen gefahren war – die Route über Tennenlohe und die Kurt-Schumacher-Str. und dann die Drausnickstr.. Ich hatte 45 Minuten eingeplant, und unterwegs merkte ich, dass es knapp werden würde also trat ich hart in die Pedale und kam dann völlig verschwitzt und völlig außer Atem an. Dort sofort nahtlos Psychotherapie. Wir redeten über meine Psychose, dass ich denke, ich werde durch einen gefakten Selbstmord umgebracht, wenn ich meiner Mutter etwas Falsches sage. Daran schloss sich meine Frage an, ob es deswegen gut sei, mit meiner Mutter weniger Kontakt zu haben als dreimal am Tag. Sie sagte, ich solle es ausprobieren, was anders sei, wenn ich mit meiner Mutter nur noch einmal täglich telefoniere. Dann kam ich auf meine andere Probleme: Rauchen. Ich sagte, daran würde ich gerne was ändern. Dass ich ausprobiert habe, nur noch jede ¼ Stunde zu rauchen und dass ich bald einen Zahnarzt-Termin wegen meiner Zähne habe. Sie sagte, das sei schon mal gut, und ich solle bis zum nächsten Termin ausprobieren, ob ich nur noch alle ½ Stunde rauchen könne. Sie sagte auch, das auf die Uhr schauen beim Rauchen sei sehr gut und habe etwas von Achtsamkeit. Das ist aber erst mal utopisch für mich (vielleicht ist es nach dem Zahnarzt-Termin anders) und so rauchte ich gestern Nachmittag alle ¼ Stunde, was ich ganz gut schaffte. Zu meinen Zwangsgedanken („dumme Fotze“ etc.) sagte sie auf meine Vermutung, man müsse das einfach aushalten, dass sei richtig so. Auf meine Aussage, ich müsse jetzt „alles gleichzeitig“ machen, sagte sie „warum alles gleichzeitig?“. Aber eigentlich ist das so. Ich mache es auch schon so. Abnehmen, weniger Rauchen – alles gleichzeitig – und mit ganz gutem Erfolg. Sie sagte auch, auf meine Bemerkung hin, dass ich meinen Alltag aufschreibe, und das sei „meine Psychotherapie“, sie sei ein großer Fan davon, alles,

was man so erlebt, niederzuschreiben. Ich sagte aber, ich werde das niemandem zeigen. Sie sagte, das wolle sie auch gar nicht. Auf meine organisatorische Frage, wie das mit den vier „probatorischen Sitzungen“ laufen und dass ich eine parallele Psychotherapie beim CIP laufen habe, sagte sie, sie sei gar nicht der Fan davon, man müsse sich auf einen Psychotherapeuten beschränken. Also lasse ich den CIP weg und fahre das nächste mal nicht mit dem Fahrrad nach Spardorf, sondern mit dem Bus. Auf dem Rückweg fuhr ich – wie auf dem Hinweg – den Waldweg an der Kurt-Schumacher-Str. entlang und musste auf Höhe Tennenlohe auf die Straße wechseln, was wegen der Autos unangenehm war, die dort relativ schnell fuhren. Dann machte ich wegen des schönen Wetters noch einen Abstecher auf den Friedhof in Tennenlohe.

Als ich dann zuhause war (12.30 Uhr) fühlte ich mich dann gegen 15 Uhr komisch. LSD-mäßig. Ich las trotzdem „Die Pest“ von Albert Camus – 50 der 350 Seiten und es gefiel mir ganz gut. Meine Mutter war in der ganzen Zeit in der Stadt unterwegs, sie konnte mich aufgrund einer Führung um 10 Uhr auch nicht nach Spardorf „chauffieren“ – ich erreichte sie zunächst, als ich auf dem Friedhof in Tennenlohe war. Sie konnte mich aber nicht hören (was so schon lange nicht mehr passiert ist). Gegen 15 Uhr wurde es dann schlimm. Mein linker Fuß fing an zu wippen und hatte schnappartige Mundbewegungen und Müdigkeit. Draußen Kinder unter meinem Fenster die spielten, über mir in der Wohnung großes Stühlerücken). Trotzdem rauchte ich nur alle ¼ Stunde. Ich versuchte mehr oder weniger verzweifelt meine Mutter zu erreichen. Um 17 Uhr erreichte ich sie dann und stammelte (meine Stimme war ganz brüchig) dann: „Selbstmord nur durch Tothungern“. Das Stühlerücken ging noch eine Weile weiter und irgendwann schlief ich ein.

Heute Arbeit. Easy peasy. Keine Probleme.

Achso, ich habe einen neuen Psychotherapie-Termin erst in ca. 3 Wochen, am 29.9.. Ich sagte auf ihren Vorschlag, uns nächste Woche zu treffen, ich brauche Bedenkzeit. Und in zwei Wochen ist sie im Urlaub. Insgesamt läuft das so ab, dass jetzt irgendwann die „probatorischen Sitzungen“ starten und dann eine Kurzzeittherapie von 12 Einheiten beantragt wird. Danach entweder nochmal Kurzzeittherapie oder Antrag auf Langzeittherapie.

Samstag, 12.9.2020. Gestern bin ich von meiner Mutter aus meiner Wohnung nach der Arbeit abgeholt worden und jetzt zuhause. Dort redete ich über den Geheimdienst und was es über mich heiße, wenn ich von diesem umgebracht werde. Ich fragte meine Mutter, ob es dann heiße „Wow. Den hat der Geheimdienst umgebracht“ und sie bestätigte das. Sie fügte aber hinzu: „Bloß bringt dir das dann nichts mehr“. Jedenfalls denke ich heute, was soll schon passieren, alles halb so schlimm. Alle, die mir was bedeuten – im Speziellen meine Freunde Manuel, Wolfgang und Rainer – wird mit Gift gedroht und falls sie vergiftet würden, würde es über sie nicht heißen, dass das der Geheimdienst war, sondern, dass sie „einfach eingeschlafen“ wären.

Dann bekam ich gestern Abend – nächste Woche Donnerstag ist mein Zahnarzt-Termin – Zahnschmerzen in der Gegend meines linken Backenzahns unten. Dort hatte ich vor Jahren regelmäßig ein dumpfes Druckgefühl. Gestern war es wieder so ein Gefühl, nur wurde es dann stärker, sodass ich nicht einschlafen konnte. Es war ca. 2 Uhr nachts, als ich aufstand und mit

meiner Mutter darüber redete – sie schlug mir eine Schmerztablette vor, die ich dann aber nicht nahm. Und die Schmerzen verschwanden von allein.

Dann redete ich mit meiner Mutter heute über Facebook. Ob ich es weiter nutzen solle, weil es mich manchmal verwirre. Sie sagte: „Dann würd ich es bleiben lassen“. Was mich konkret verwirrt, ist, dass immer bestimmte Leute „online“ sind, z.B. war es am letzten Donnerstag immer mein Cousin Klaus Hunsicker, der bei Facebook sage und schreibe 2000 Freunde hat. Außerdem verwirrt mich, dass Andrea Bassing seit 27.8.2017 ihr Facebook-Profil verwaisen lässt, die Freundschaftsvorschläge usw.. Wolfgang meinte zu mir mal, er nutze Facebook gar nicht mehr.

Dann habe ich noch weiter mit meiner Mutter darüber geredet, ob es besser sei, mit 33 als mit 14/15 zu sterben. Die Antwort könnte ich mir eigentlich auch selbst geben, aber dennoch sagte sie mir, dass ich meine ganzen Urlaubsreisen (Brasilien, Kuba, Kanada) nicht erlebt hätte. Eine Freundin hätte ich auch nicht gehabt. Und ich hätte nicht etwas studieren können, was mich sehr interessiert hat. Mein zweites Buch heißt ja auch „Jeder Tag ist ein Geschenk“.

In den letzten Tagen habe ich etwas über den 11. September nachgedacht – ich hatte, als ich in Karlsruhe 2012 „was auf meine Homepage geschrieben habe“ auch Videos rund um den 11. September verlinkt. Jedenfalls ist mir ein Video von George Bush in Erinnerung geblieben, als er im Klassenraum mit den Grundschulern saß, als er von den Anschlägen erfuhr (hier das youtube-Video: www.youtube.com/watch?v=Rg5NvKpJfKE). Interessant ist, dass er gleich zu Anfang erst in der Klasse herumschaut und dann hustet. Das wollte ich noch niederschreiben, bevor ich es vergesse.

Dienstag, 15.9.2020. Gestern war wieder ein ganz schrecklicher Tag. Marianne ist nicht da, Robert machte Vertretung. Während der Arbeit starke Müdigkeit, schnappartige Mundbewegungen und Flimmern vor den Augen. Dazu hatte ich das Gefühl, dass meine Gedanken im Negativen umherwandern. Also habe ich mich entschuldigt und bin eine Stunde früher (um 11 Uhr) gegangen. Ich hatte mir für den Tag viel vorgenommen: Facebook nicht mehr nutzen, Mama nicht anrufen (ich dachte an einmal am Tag), jedoch während der verwirrenden Arbeit kassierte ich all diese Vorsätze. Ich denke ja immer, dass meine Gedanken, bzw. die Zwangsgedanken durch hohe Töne (Konditionierung) verursacht werden, aber manchmal habe ich den Eindruck, dass auch meine ganz normalen Gedanken durch sowas wie „Lautsprecher-Durchsagen“ im hochfrequenten Bereich verursacht werden. So hatte ich zum Beispiel plötzlich den Gedanken, was ist, wenn Papa mich heute anruft. Dann stand Annette (die sonst nie da ist) und lief umher. Beim Namen „Annette“ denke ich immer an meinen Vater, dessen Ex-Freundin Annette hieß. Das war nur ein gestriges Beispiel, an das ich mich noch erinnere, aber so in etwa ging es munter weiter. Mir gegenüber saß Petra Hain, die ich 2017 in der Psychiatrie am Europakanal getroffen hatte, die ja, wie gesagt, ein rotes Tuch für mich ist.

Zuhause ging das weiter, wurde noch schlimmer. Draußen sagte jemand laut „morgen“, sodass ich dachte, morgen sei es vorbei. Meine Mutter fährt nämlich heute in die Pfalz. Als sie letztens am Telefon mir davon erzählte, klopfte in der Nebenwohnung jemand einen Nagel in die Wand, genau in dem Moment, als sie mir davon erzählte. Zuhause wollte ich dann, nachdem ich um 11 Uhr

gegangen war, dringend meine Mutter erreichen und sagte ihr, mir sei schlecht und ich sei früher gegangen. Sie sagte „In Ordnung“ und Robert hatte auch „OK“ gesagt.

Jedenfalls spielten draußen vor meinem Kinder und schrien laut herum. Da dachte ich, „Selbstanzeige wegen Kinderschändung“ (Papa hatte zu mir mal gesagt, wenn ich jemanden erzähle, ich habe eine Psychose, wäre das immer noch besser, als zu sagen, man sei ein Kinderschänder) usw. Später am Tag kam dann übrigens bei Spiegel Online die Eilmeldung zu Christoph Metzelder, zu dem ja wegen Kinderpornographie die Staatsanwaltschaft ermittelt. Dazu muss man auch erklären, dass wir über meine Oma die Metzelders „kannten“. Meine Oma hat immer bei Christoph Metzelders Großeltern, die eine Zahnarztpraxis hatten, gearbeitet.

Und so ging es weiter. In meiner Verwirrung (Mama fährt morgen weg, Auto ist nicht da) dachte ich, ich müsse heimfahren und Mama dazu bewegen, nicht zu fahren. Meine Mutter war in Whatsapp immer online, aber ich erreichte sie nicht (mein Vater hat ja bei unserem Haustelefon alle meine Nummer blockiert, „damit ich nicht so oft anrufe“ - ich telefoniere ausschließlich über Handy). Das verwirrte mich. Ich machte mich zu Fuß auf den Weg nach Tennenlohe, um auf den Friedhof zu gehen und anschließend mit dem 20er von „Tennenlohe Kirche“ heimzufahren (beim letzten Mal, als ich diesen Bus nahm – vor unserem Trip nach Essen – kam mir der Gedanke: „Wenn du in den Bus einsteigst, bist du tot“). Also lief ich los. Ich war ca. 20 Minuten unterwegs und gerade über die Ampel bei der Waldorfschule gegangen und in den Wald eingebogen (der Weg, den ich immer mit dem Fahrrad nach Tennenlohe nehme), da rief mich meine Mutter zurück. Ich stammelte, mir sei so schlecht, ich sei auf dem Weg nach Hause. Sie beruhigte mich, nein, du kommst jetzt nicht heim und dreh um und so tat ich es. Sie sagte auch „Selbstmord würden wir NIE glauben“. Zuhause ging die Verwirrung dann noch weiter ich telefonierte mit meiner Mutter und schilderte meine Angst, ich könne die Polizei anrufen oder den Rettungsdienst. Meine Mutter beruhigte mich auch da. Sie sagte, iss was (Nicht-Ess-Tag) und so tat ich es, ein paar Kekse, aber danach ging es mir noch schlechter. Irgendwann war dann der ganze Spuk vorbei. Meine stammelnde Stimme wurde wieder normal, Müdigkeit und schnappartige Mundbewegungen verschwanden und so las ich von Albert Camus die letzten 40 Seiten „Die Pest“ zuende. Gefiel mir gut, das Buch, nach anfänglicher Skepsis. Ist aber nicht vergleichbar mit Dostojewski oder Tolstoi.

Heute bin ich mit dem Rad zum Aldi gefahren (keine Cola und kein Schokodrink gekauft) und als ich rauskam, hatte ich einen Platten, also nach Hause geschoben und versucht, meinen Vater zu erreichen, ihn jedoch stundenlang nicht erreicht. Ich war schon kurz davor, einfach heimzufahren, da dachte ich, was man in so einem Fall macht, ist erst mal nachprüfen, was passiert ist. Loch oder Luft rausgelassen. Also ging ich in den Keller, holte die Luftpumpe, pumpte den hinteren Reifen, in dem das Loch war auf, und tatsächlich hörte man deutlich, dass da ein Loch war. Also machte ich weiter, ich hatte in meiner Satteltasche schließlich noch einen Ersatzschlauch. Ich hatte überhaupt keinen Bock, mit dem Bus nach Hause zu fahren – zu viel Aufwand. Und so reparierte ich alles ganz alleine, so, wie ich es in Karlsruhe gemacht hätte. Toller Erfolg!

Und wie gut, dass ich nicht heimgefahren bin. Zufälligerweise ist jetzt Hannah da. Die scheint jetzt nach einer langen Zeit wieder öfter zu kommen. Mein Vater meinte letztens auch, dass es sehr komisch sei, wenn sie mir schaden will. Ist mir doch wurscht, wenn sie sich an meinem Tod ergötzt

– ich kriege das dann nicht mehr mit und sie ist auch irgendwann dran. Sie wird dann still und heimlich mit 90 sterben und über sie heißt es dann nicht, der Geheimdienst habe sie umgebracht, weil sich niemand für sie interessiert. Und Anwar war da, um Anita zur Abreise meiner Mutter in die Pfalz zu bringen (meine Mutter fährt bis mit ihren Frauen in ihre Heimat, die Pfalz, um ihnen das zu zeigen).

Facebook habe ich heute und gestern so gut wie nicht genutzt und werde das jetzt ausprobieren. Mit dem Rauchen (jede ¼ Std.) klappt es ganz gut, aber ich habe ja am Donnerstag den Zahnarzttermin, vor dem ich schiss habe. Just, als ich mit meiner Mutter über den Zahnarzt und meinen Schiss davor redete, bekam sie Nachricht von einer aus ihres Abi-Jahrgangs oder aus ihrem Chor, die zum Zahnarzt-Notdienst musste. Meine Mutter fand das lustig und sagte, es würde ihr helfen, wenn andere dasselbe Problem hätten, mir machte es Angst.

„Sanjuk“ und „Heinrich Hertz“ - das waren die zwei Ortsangaben, die Sascha und Heinrich mir mit auf den Weg gegeben haben. Jetzt hat mein Nachbar, Gerd Lemberger, etwas von „im Herbst“ geredet. Letztens war meine Mutter bei ihrem Lieblingsarzt Dr. Priller und der hat davon erzählt, dass sein bester Freund Selbstmord begangen habe.

Gerade mit meinem Vater telefoniert und ihm von meiner „Glanztat“ des Schlauch-Auswechslens erzählt und auf den Geheimdienst gekommen. Mein Vater meinte, der Geheimdienst bringe die Leute so um, dass nichts nachweisbar sei. Ein Unfall oder so. Irgendwie beruhigt mich das. Ich habe ihn gefragt, wie realistisch so was ist, was ich gerade in dem neu angefangenen Buch von John Irving „Garp und wie er die Welt sah“ ist, dass von der Mutter der Hauptperson ein Bruder im Krieg fällt bzw. einen Bootsunfall hat. Er meinte: Schau dir Alexander Beck an und im Krieg würden so 30 % der Soldaten fallen.

Donnerstag, 17.9.2020. Heute morgen, 8 Uhr, hatte ich einen Zahnarzttermin. Gestern war noch mein Vater da, weil mir der Hinterreifen gestern geplatzt ist. Der Hinterreifen war unrund gelaufen nach meiner Reparatur und auf dem Rückweg von Aldi (nach der Arbeit) auf Höhe der Tankstelle geplatzt. PENG! Alle um mich herum hatten sich erschreckt und ich musste nach Hause schieben.

Mein Vater kam dann am Nachmittag (16.45 Uhr) mit seinem Fahrrad (Auto ist nicht da) um mir einen neuen Schlauch zu bringen und mir dann bei der Reparatur zu helfen. Als wir fertig waren und den Reifen aufpumpten, quoll der Schlauch aus dem Mantel hervor. Also war der Mantel kaputt und es musste ein neuer her. Mein Vater schaute nach einem Fahrradladen und fand einen in der Nürnberger Str. und fuhr hin, der Laden sollte um 18 Uhr schließen und es war 17.45. Er fragte mich nach dem Weg und fuhr los. Nach 45 Minuten kam er wieder und hatte Erfolg gehabt. Er sagte, es sei eine lange Schlange vor dem Laden gewesen. Wir montierten den neuen Mantel und alles funktionierte. Dann fuhr mein Vater nach Hause. So musste ich heute morgen nicht mit dem Bus nach Tennenlohe zum Zahnarzt fahren. Und der Weg zur Arbeit am Freitag war auch gesichert. Im Übrigen meinte mein Vater, dass wenn sich das Loch seitlich am Schlauch befunden habe, dass mir da jemand beim Aldi reingestochen haben müsste.

Dann hatte ich – wie gesagt – den Zahnarzttermin. Ich erzählte dem Arzt (Dr. Schab), dass ich am letzten Wochenende leichte Zahnschmerzen im Backenzahn hatte. Also schaute er sich das an und sagte: Karies, er müsse bohren. Er bohrte tief. Es dauerte lange, so 20 Minuten. Er räusperte sich einmal. Und dann tat es plötzlich weh (ich lasse immer ohne Betäubung bohren) – er hatte den Nerv getroffen. Dann machte er die Plastik-Füllung (die 65 Euro dafür muss ich selbst bezahlen) und auch das dauerte 15 Minuten. Ich hörte es in seinem Bauch zweimal gluckern – so wie ich es von mir selbst oft kenne (wo ich ja immer denke, dass es irgendwelche Chemikalien sind, die dann mit der Luft reagieren). Dann verabschiedete er sich von mir mit einem „Tschüss“ und „gute Zeit“. Anschließend machte mir Schwester Andrea die Zähne sauber. Sie konnte sogar den schwarzen Strich an meinen Schneidezähnen wegmachen. Dann verließen wir das Behandlungszimmer und ich bekam die Rechnung in einem Umschlag. Als ich die Praxis verließ, hustete jemand. Ich fühlte mich etwas benommen und ging noch in den Edeka und kaufte mir fünf Filter und eine Coca-Cola. Dann Tennenlohe-Friedhof. Auf dem Rückweg durch den Wald dachte ich an meine Zahnschmerzen im Haus Rafael zurück, die genau an der Bohrung an den Zähnen links oben so unerträglich waren. Der Arzt Moritz Halbig hatte sehr tief gebohrt und auch meinen Nerv getroffen. Die Schmerzen kamen dann durch die Luft durch eine Chemikalie, die meinen Nerv reizte. Ich erinnere mich noch genau, dass die Schmerzen so schlimm waren, dass ich meiner Mutter sagte, die Schmerzen seien dermaßen nicht auszuhalten und „was für ein Zufall, dass ich zur Arbeit gerade über eine Bahnstrecke laufen muss – da kann man sich ja gleich vor den Zug werfen“. Zuhause angekommen erreichte ich meine Mutter, die sehr glücklich über meinen Zahnarztbesuch war, und fragte sie (was ich insgeheim vermutete, weil es nach meinen Schmerzen vom Haus Rafael komisch wäre), dass sie nicht glaube, dass ich nochmal derartige Schmerzen bekäme – höchstens „ein Drücken“

Jetzt bin ich zuhause in der Heinrich-Hertz-Straße. Willkommen Österreich hat wieder angefangen, aber das schaue ich eher morgen. Ich lese lieber John Irving „Garp und wie er die Welt sah“ und versuche das Rauchen im Viertelstundentakt.

Sonntag, 20.9.2020. Meine Mutter ist seit Freitag wieder da. Ich habe mich so gefreut, denn ich fühle mich irgendwie immer unter Druck, wenn sie nicht da ist. Am Freitag sagte mir mein Vater, dass Hannah wieder da war. Am Samstag war dann Renata, unsere Putzfrau zuhause. Zu viel los, also entschloss ich mich, nicht heimzufahren an diesem Wochenende. Ich las in John Irving „Garp und wie er die Welt sah“ gestern vielleicht so hundert Seiten. Irgendwann am Nachmittag entschloss ich mich, nochmal zu Aldi zu fahren, um die vielen leeren Flaschen (8 Euro Pfand) zurückzubringen und mir neue Cola light zu besorgen. Kein Essen, keine Schokolade. Im Aldi war (Samstag, gegen 14.40) relativ viel los. Von meiner Cola light gab es nur noch einen Packen, und so kaufte ich eben diesen Packen und Cola light von Coca Cola. Dann stellte ich mich an eine der zwei offenen Kassen an. Einkäufer mit sehr vielen Artikeln waren vor mir. Kassierer waren zwei mir relativ unbekannte Gesichter. Dann wurde die dritte Kasse geöffnet und ich stellte mich an diese an. Es war eine Kassiererin, bei der ich immer dachte, heute wird der Tag nicht so schlimm. Eine ältere, blonde Kassiererin kam, um mit ihr etwas zu bereden und hustete dann. Also fuhr ich zurück, schwerbepackt mit Cola light auf dem Gepäckträger und den beiden Taschen. Ich dachte mir, was ist, wenn die Polizei dich anhält und du hast beide Ohrhörer vom MP3-Player drin (was glaube ich

nicht erlaubt ist) und hörte nur mit einem Ohrhörer Musik. Mir wurde komisch, so wie immer. Als ich an der Ecke Äußere Tennenloher Str. und Max-Planck-Str. fuhr, stand da ein etwas korpulenteres, schwarzes Mädchen und redete am Telefon laut „heute abend was essen“. Ich konnte es hören, weil ich eben meine MP3-Player-Kopfhörer nicht drin hatte. Es war mein Nicht-Ess-Tag und mich verwirrte eben dieses „heute“ und „essen“. Dann fuhr ich weiter und an der Bushaltestelle in der Max-Planck-Str. unterhielten sich zwei Busfahrer und einer sagte laut: „Nächste Woche“ und lachte laut. Ich interpretierte das so: „nächste Woche bist du tot“. Kurz bevor ich mein Fahrrad abstellen wollte, sah ich meinen Hausbewohner Gerd Lemberger, der mit seinem Hund spazieren ging, von hinten. Das ist bisher immer ein Zeichen für einen „schlechten Tag“ gewesen – wenn ich ihn irgendwie mit dem Fahrrad wegfahren sehe oder eben ihm nicht persönlich begegne. In dem Bewusstsein, dass jetzt „Herbst“ ist (Zitat Gerd Lemberger irgendwann im Sommer) und Philipp Diem am Freitag auf der Arbeit in der Caritec im Computerraum gewesen ist, der etwas von „September“ noch im Haus Rafael erzählt hatte und Wolfgang Bieners Aussage, Agnes sei „irgendwann im September“ gestorben, stand ich unter Stress. Zudem kam, dass es mir so plötzlich körperlich nicht gut ging und draußen die Kinder spielten und laut schrien. Dann kamen Zwangsgedanken, zum Beispiel: „Richte der Anita aus, dass sie eine dumme Fotze ist“ und viele andere Gedanken, die zum großen Teil unangenehm waren. Als ich dann am Abend, als mir wieder besser ging, den Fernseher einschaltete und ntv Wissen sah, kam ein Beitrag über eine Kaffeerösterei in Bremen (woher Anita stammt) mit einer weißhaarigen Besitzerin. Irgendwann am Abend hörte es auf, mir komisch (Wippen des linken Fußes, Müdigkeit) zu gehen. Durch die Essens-Aussage des schwarzen Mädchens aß ich lieber mal ein paar Kekse. In all der Zeit habe ich es aber geschafft, bis auf vielleicht 1-2 Ausnahmen, meinen Zigarettenkonsum auf den Viertelstundentakt zu reduzieren und mir dreimal an diesem Tag die Zähne geputzt.

Heute lese ich John Irvings „Garp“ (ich bin auf Seite 200 von 600). Kurz bevor ich angefangen habe, zu schreiben, kam wieder der Mann, der so laut wie eine Gewehrsalve hustet und sich räuspert. Den müsste man im Falle meines Todes auch ausfindig machen und ihn fragen, warum er da zum Teil stundenlang rumläuft.

Mittlerweile (16.45 Uhr) bin ich bei „Garp“ auf Seite 250. Als ich vorhin nach Tennenlohe fahren wollte (es ist bilderbuchartiges Wetter), war schon wieder ein Reifen platt. Diesmal der Vorderreifen. Ich fragte per Whatsapp meinen Vater, was ich jetzt machen solle – er meinte, ich solle den Reifen ALLEINE reparieren, schließlich habe ich ja noch einen Ersatzschlauch. Also machte ich mich an die Arbeit – mit Erfolg – und fuhr nach Tennenlohe. „Meine“ Bank auf dem Friedhof ist jetzt seit ca. einem Monat nicht mehr da. Dafür steht direkt vor Alexander Becks Grab eine Bank. Meine Eltern sind heute auch nicht zuhause sondern „im Weingebiet“ bei Ipshofen. Weil ich davon gesprochen habe, ich wolle mich weiter bewerben: letzten Donnerstag habe ich EINE Bewerbung auf Java-Programmierer abgeschickt. Nur um mal den Worten Taten folgen zu lassen. Mit dem Rauchen klappt es sehr gut. Ich bin zufrieden mit mir.

Dann noch etwas zur Verwirrung. Ich habe Facebook in den letzten Tagen nur sporadisch genutzt und bin damit ganz gut gefahren. Mal schauen, ob ich das so weiter betreibe. Was mich bei Facebook verwirrt (und was ich im Übrigen auch nicht durch Einstellungen abstellen kann, ist, wer von meinen Freunden gerade online ist. Meine Freunde bei Facebook (27 an der Zahl) sind

hauptsächlich Leute aus dem Haus Rafael. Heute, als ich gerade geschaut habe, war z.B. Jens Liesegang online, der zu mir mal gesagt hatte „auf Kondome reagiere ich allergisch“. Häufig ist Andreas Reifenberger online (aus Aschaffenburg, wo Andrea Basing studiert hat, und mir eigentlich ganz sympathisch). Er liked immer meine Beiträge über Bücher. Ab und an – wenn es bei mir „kritisch“ ist, ist Max Anschütz online, der zu mir im Haus Rafael gesagt hatte „hey, weißt du was, der Sänger von Linkin Park hat sich umgebracht“ und an den darauffolgenden Tagen ein Nirvana-T-Shirt trug (Kurt Cobain hatte sich ja auch umgebracht). Desweiteren ist Klaus Hunsicker oft online (mein Onkel Heiner, dessen Sohn Klaus ist, hatte am Telefon mal gemeint, „Klaus, was hat denn des gekoscht“). Klaus ist Künstler und nach der Aussage meines Vaters „ein armer Schlucker“ und wird von Heiner finanziell unterstützt, hat sich von Alexandra scheiden lassen, und ist seit ein paar Jahren in der ganzen Welt bei Künstler-Aktionen unterwegs, zu denen er eingeladen wird und was bezahlt wird und hat sage und schreibe über 2000 Freunde bei Facebook. Da soll ich mich fragen, ob Klaus „bezahlt“ ist. Heute war bei meinem Facebook-Fake-Account „Melanie Polke“ Frank Hennig als Freundschaftsvorschlag („kann man diesem Heinrich etwas beweisen“), obwohl der Algorithmus von Facebook meiner Meinung nach überhaupt keine Verbindung zu ihm finden kann.

Soviel zunächst zu Facebook. Dann noch etwas, was mich auf der Arbeit verwirrt. Das taucht alle paar Tage mal auf in dem, was die Leute erzählen. Die Begriffe „gut“ und „super“. Bei „gut“ denke ich an meine bei mir verhasste Schwester. Die Verbindung kommt von meinem Vater (das hatte er beide Male gesagt, als wir allein im Auto saßen). Ich fragte ihn immer, wie er bestimmte Leute finde, wie z.B. unsere Nachbarn, zu Hrn. Besendorfer sagte er z.B. der sei „nett“. Das sagte er über alle Personen, die ich aufzählte – das muss so 2017 gewesen sein – dass sie „nett“ seien. Dann war ich bei Dr. Lenz und der meinte plötzlich ohne Grund, „ob meine Schwester mir schaden wolle“. Kurz danach fragte ich Papa, wie er Dr. Lenz finde und er sagte nicht mehr „nett“, sondern „sympathisch“, dann fragte ich nach anderen Leuten, die er wieder „nett“ fand und dann wie er meine Schwester finde und er sagte: „sympathisch“. Da stellte ich eine Verbindung zwischen dem, was Dr. Lenz geäußert hatte und meiner Schwester. Vor ca. einem Jahr (letztes Jahr im Herbst hustete meine Schwester ziemlich oft in der Gegenwart meiner Mutter und mir – sie sei erkältet war ihre Erklärung) sagte er dann, bevor dieser „Vorfall“ mit meiner Schwester war, er finde Dr. Lenz „gut“ und auf weitere Frage nach meiner Schwester, er finde diese „gut“. Dabei betonte er dieses „gut“ sehr. Jedenfalls taucht dieses „gut“ jetzt häufig, vor allem freitags auf, wenn ich am Überlegen bin, nach Hause zu fahren. Am meisten wird es von Marianne benutzt, die immer sagt: „Alles gut“. Dann taucht, seitdem ich angefangen habe zu schreiben, sehr oft „super“ auf – vorher nicht. Michael Miller hatte mich am 9.1.2019 (seinem Geburtstag) von sich aus angerufen hatte, ohne dass ich ihm gratuliert hatte. Er schilderte mir, dass das, was ich „geschrieben“ habe (mein erstes Buch) noch bei Google zu finden sei wenn er nach seinem Namen googele und er finde „Klarnamen“ nicht gut. Daraufhin löschte ich das Buch vom Server und fragte ihn, ob er noch etwas finde – er schrieb mir eine Whatsapp und sagte „Super. Jetzt finde ich nichts mehr“. Von da an tauchte das Wort „super“ in meinem Leben 1 ½ Jahre – bis ich wieder begonnen hatte zu schreiben – nicht auf. Dann fing ich an zu schreiben (während des Corona-Lockdowns) und musste einmal im Treff anrufen, um mit Inge zu sprechen, da war die mir am unsympatischsten Person im Treff dran, Elena Fischer, und sagte etwas und fügte dann hinzu „super“. Von da an tauchte dieses „super“

sehr häufig auf in dem, was die Leute redeten und ich verband es wegen Michael Millers „super“ und der zeitlichen Überschneidung mit dem Schreiben-Beginnen also mit meinem literarischen Werk. Auch die Psychotherapeutin Sarah Langer hat bei unserem letzten Aufeinandertreffen etwas mit „super“ gesagt. In der Arbeit taucht das „super“ alle paar Tage mal auf.

Freitag, 25.9.2020. Am letzten Dienstag hatte ich um 8.30 Uhr einen Termin im Uniklinikum bei Dr. Teresa Siller. Sie ging mit mir die Blutresultate durch, die alle in Ordnung waren. Sonst nichts Besonderes, ich erzählte ihr von der Psychotherapie und sie sagte, dass wir uns durchaus erst in 10 Wochen treffen können (diesen Rhythmus hatte ich bei Dr. Jakob in Fürth von 2013-2017), da die Olanzapin biomo 20mg-Tabletten immer für 70 Tage, sprich 10 Wochen, reichen. Die Arbeit am Mittwoch war stressig. Viel los, alle aus dem Bernhard-Rüther-Haus waren da und zu meiner Überraschung auch ein „alter Bekannter“, nämlich Peter Müller aus dem Haus Rafael – geredet habe ich mit ihm nicht, er war ohnehin sehr schweigsam. Er war immer so selbstbewusst – so in der Art von Michi Staudt, einem Jungen aus meiner Nachbarschaft in der Kindheit, also in meinen Augen eher zweifelhaft – ein typischer selbstbewusster Franke.

Dann habe ich gestern mit meiner Mutter telefoniert und sie meinte wieder „Mein Gott, jeder muss sterben“. Dass ich kein leichtes Leben habe, sei klar. Meiner Meinung nach geht es ja vor allem darum, mich zu quälen.

Weil ich Peter Müller erwähnt habe und denke, dass alle aus dem Haus Rafael und in der Caritec einen „Batzen“ Geld bekommen, dafür, dass sie dort sind: Ich fragte meine Mutter, ob sie Geld aus einer „dubiosen Quelle“ annehmen würde, das über dunkle Kanäle fließt, haben wolle, und sie sagte nein. Mir geht es da genauso.

Dann habe ich gestern „Garp und wie er die Welt sah“ von John Irving fertig gelesen. Hat mir wieder gut gefallen, allerdings hat John Irving ein bestimmtes Muster, Dinge zu erzählen, so sterben alle Hauptpersonen alle und es wird kein großes Aufsehen um die Tode gemacht. Dann habe ich gestern und heute den Film zu „Garp“ von 1982 angeschaut; mit Robin Williams in der Hauptrolle. Der Film ist sehr gut. Der beste Irving Film.

Gestern wog ich 100,9 Kilo. Der niedrigste Wert in meinen Aufzeichnungen seit Januar 2019.

Samstag, 26.9.2020. Gestern war übrigens die Arbeit sehr einfach. Dann hat mich meine Mutter um 16 Uhr abgeholt und wir waren noch in meinem Aldi einkaufen. Cola light und Schoko-Butterkekse. Heute bin ich zuhause. Meine Mutter will am Nachmittag ins Kino, ein Film über David Copperfield, und ich weiß noch nicht, ob ich mit will.

Ich hatte mir gestern Gedanken über meinen Onkel Ernst Schneider gemacht, der morgen hier aus Dresden zum Kuchenessen kommt – und fragte mich, warum er mir nicht einfach scheißegal ist. Und mir ist etwas aufgefallen: Wäre ich in den Jahren 2009 bis 2012, als ich hauptsächlich zuhause war, nicht immer runtergekommen, als sie zu Besuch waren – das habe ich nämlich nur bei Traudel und Ernst gemacht, nicht als die Dresdener Moni und Heiko zu Besuch waren, noch nicht mal als

Klaus Hunsicker einmal zu Besuch war, hätte ich überhaupt keine „Beziehung“ zu Ernst entwickelt, das heißt, er hätte mich auch an diesem besagten Weihnachten 2011 nicht zu sich eingeladen – sprich: er wäre mir einfach wurscht gewesen. Und außerdem meint meine Mutter, was ich auch denke: Der ist sowieso bald tot.

Anita Ansari hat jetzt Brustkrebs und hat meine Mutter gefragt, „ob sie jetzt sterben muss“.

Dann habe ich gestern über Michaela Kuenz nachgedacht, die Südtirolerin, die bei einem Zugunglück im April 2010 gestorben ist. Ich habe etwas recherchiert, z.B. wo die Schule ist, zu der sie gegangen ist, ob das von der Entfernung her passt (schließlich ist das in den Alpen) usw. und habe herausgefunden, dass die Schule, auf der sie gewesen ist, auch ein Internat ist, daher passt das ins Bild, dass sie gestorben ist. Warum ich immer denke, dass jemand, dessen Todesanzeige ich lese, gar nicht tot ist? Wegen Katharina Larcher.

Jedenfalls habe ich am Küchentisch mit Mama (Papa war auch da) geredet und dann gesagt, weil ich ja immer denke, dass mein Buch meine „Garantie“ dafür ist, nicht umgebracht zu werden, dass man die Sachen „nicht zerreden“ sollte, also nicht immer anzweifeln, ob das Buch nun gut und ausreichend dafür ist, zu „überleben“. Genauso möchte ich nun eigentlich einen „inneren Punkt“ bei Michaela Kuenz setzen, die für mich einfach „tot“ ist.

Diese Zeilen sind gut und verschaffen mir Klarheit.

Desweiteren habe ich in den vergangenen Tagen darüber nachgedacht, dass mir Andrea Bassing eben auch scheißegal sein kann, ob sie Kinder bekommt und mit wem, da das zwischen uns nicht gut ausgegangen ist. Ich würde sie heute auch nicht mehr sexuell attraktiv finden. Das ist ungefähr so, wie meine andere Ex, Lisa Forster, die auch schon drei Kinder hat. Gut, Lisa Forster kann ich sehr einfach abhaken, mit der war ich ja nur einen Monat zusammen und Andrea Bassing hat mich einfach wesentlich besser kennengelernt und sie war eigentlich ein nettes Mädchen. Aber die Sache ist die: sie MUSS mir scheißegal sein.

Sonntag, 27.9.2020. Bin noch zuhause bei meinen Eltern. Gestern waren wir im Kino. Cine Citta. Da war ich schon seit 2012 nicht mehr (damals „Der Gott des Gemetzels“). Wir waren im Film „David Copperfield“ - das Buch hatte ich ja im Frühjahr gelesen. Meine Eltern fanden den Film gut und ich fand ihn so naja, weil das Buch ernster Lesestoff ist, und der Film relativ lustig gehalten war. Wie gesagt, ich bin zuhause, und im Moment funktioniert das Internet nicht. Mit dem Rauchen (Psychotherapeutin hat die Marke alle halbe Stunde gesetzt) so versucht, nur alle halbe Stunde zu Rauchen und das geht schon. Heute war es etwas öfter, da das Internet nicht funktioniert und ich mich langweile. Die Zähne sind noch nicht gelb geworden.

Montag, 28.9.2020. Heute war Arbeit wieder sehr einfach. Nachts habe ich an die Tante meiner Mutter (und damit meine Großtante) Anna Hunsicker gedacht, die mit Anfang 20 an einer Lungenentzündung gestorben ist – kurz zuvor war ihr uneheliches Kind ebenfalls an einer Lungenentzündung gestorben. Dann ist meine Urgroßmutter auch jung gestorben. Mit 36

Genickbruch durch einen Sturz von der Dachbodentreppe. Aus heutiger Sicht sind diese Schicksale egal – denn: Es sind mittlerweile alle tot – auch die, die länger gelebt haben. Das lässt „mein Schicksal“ weniger schlimm erscheinen. Ich habe darüber nachgedacht, da ich ja bei Michaela Kuenz nicht sicher weiß, ob die Todesanzeige echt ist – bei Anna Hunsicker und meiner Ur-Großmutter weiß ich es zu 100 Prozent. Was verunsichert mich bei der Todesanzeige? Erstmal der Umstand, dass wieder zwei der 9 Toten „Franz“ heißen. Die Eltern von Katharina Larcher (die ich zu vergessen versuche) hießen zufällig Franz und Renate, so wie unser Nachbarehepaar Olschweski. Dann, dass eine weitere Tote ebenfalls Michaela heißt. Und ihre Großeltern mütterlicherseits heißen Aloisia und Alois, das finde ich ebenfalls etwas komisch. Desweiteren gehe ich seit meinem Usedom-Urlaub davon aus, dass man Grabsteine und Gedenksteine „fälschen“ kann, da ich dort auf einem kleinen Friedhof zweimal den Namen „Wetzel“ (kurz vor Essen-Urlaub mit meinem Vater) auf einem Grabstein gesehen habe.

Dienstag 29.9.2020. Heute morgen Psychotherapie in Erlangen Spardorf bei Sarah Langer. Dorthin habe ich ca. 30-35 Minuten gebraucht mit dem Rad. Mein Vater war am Sonntag nochmal um 15 Uhr extra mit Auto und Rad gekommen, um einen kürzeren Weg nach Spardorf auszuprobieren. Er fand einen Weg in der App „Bayernnetz für Radler“, die am Anfang in meiner Wohngegend aber nicht so ganz wie gedacht funktionierte. Also schlug ich den Weg durch den Wald (Brucker Lache) vorbei an der Wohnung von Anwar und Anita Ansari in der Friedrich-Bauer-Str. Vorbei über die Brücke über die B4 durch das Unigelände vor. Von der Uni aus ließen wir uns wieder von der App leiten, hin zum Kreisverkehr bei Obi und dann durch eine Parallelstraße zur Drausnickstr. Bis wir in Buckenhof (ich denke, dass es Buckenhof heißt ?) und von da aus, sagte ich, wäre es bis Spardorf nicht mehr weit und ich würde den Weg ab hier allein finden. Wir drehten um und brauchten auch ungefähr eine halbe Stunde hin und eine halbe Stunde zurück.

Heute jedenfalls fand ich den Weg problemlos. Ich fuhr um ca. 9.20 los und war ca. 9.50 dort. Dann Psychotherapie. In meiner Erinnerung hatte ich die Therapeutin Sarah Langer etwas anders in Erinnerung. Ich fragte sie nach der Stopp-Technik und sie sagte ja, sowas gehe es in der Verhaltenstherapie und malte es mir auf zwei Whiteboards auf. Ein Stopp-Schild auf das eine und auf das andere woran man denken soll, statt der Grübel-Gedanken. Aber ich muss das mit der Stopp-Technik selber trainieren, denke ich. Sie sagte auf meine Nachfrage, ja, das sei „Konditionierung“.

Dann erzählte ich ihr, dass ich es nicht ganz geschafft habe, nur alle 30 Minuten zu rauchen und stattdessen den Viertelstunden-Rhythmus ERFOLGREICH probiert habe und sie meinte, das sei nicht schlimm. Ich erzählte ihr von meiner Mutter, die gesagt hatte, dass meine Therapeutin – da Nichtraucherin - nicht wüsste, wie das als Raucher sei. Trotzdem peile ich die 30 Minuten natürlich an.

Ich fragte sie, wo sie studiert habe: In Dresden den Bachelor und in Erlangen den Master in Psychologie. Anschließend müsse man, um Psychologischer Psychotherapeut zu werden, eine ganz normale Ausbildung machen, die 2-5 Jahre dauere.

Dann klärten wir noch formelle Sachen. Sie braucht einen Konsiliarbericht bis zum nächsten Termin in zwei Wochen – am 15.10., den ich als Vordruck mitbekommen habe. Habe auf Anraten

meiner Mutter gleich in der Ambulanz am Uni-Klinikum angerufen, und es wurde in Dr. Teresa Sillers Kalender geschrieben, dass sie mir einen Konsiliarbericht zuschicken soll. Ich weiß aber nicht, ob sie den Vordruck dazu braucht, weil dort die sog. Betriebsstättennummer aufgedruckt ist. Jetzt warte ich mal, was passiert – erreichen kann ich Dr. Siller per Telefon nicht, da ich keine Nummer habe.

Zu meiner Verwirrung während des Termins: „Super“, „gut“ (ein paar mal betont ausgesprochen), sowie ihr Husten in die Achsel, als es beim Trainieren der Stopp-Technik darum ging, ich solle mir den Wecker stellen, „um 22:30 Uhr“. Dann noch nieste sie, als es um die Schweigepflichtsentbindung gegenüber Dr. Siller ging. Bei letzterem muss ich mich noch entscheiden darüber, ob zwischen Sarah Langer und Teresa Siller über mich telefoniert werden darf. Meine Mutter meinte, das müsse ich selber wissen, es spreche aber nichts dagegen.

Verabschiedet hat sich Sarah Langer mit einem „Ciao“.

Jetzt bin ich seit mehreren Stunden zurück in meiner Wohnung, war aber quasi von kurz nach 9 bis kurz vor 12 unterwegs. Ich war noch im Lidl Spardorf einkaufen (u.a. Milch, Cola für morgen) und wasche meine Wäsche in zwei Fuhren. Die erste Fuhre mit drei Pullis kam mir zu schwer vor – hatte Angst, die Waschmaschine (7kg Fassungsvermögen) könnte kaputtgehen, nachdem ich Internet Entsprechendes gefunden hatte..

Über Michaela Kuenz (Todesanzeige: <https://www.trauerhilfe.it/detail/741/>) habe ich noch herausgefunden, dass sie den „Anschlusszug“, der in diesem Bericht (<https://www.dervinschger.it/de/thema/12-april-2010-der-tag-seit-dem-alles-anders-ist-14915>) von ihrer Oma Martina Kuenz erwähnt wurde nach Bozen (<https://www.dervinschger.it/de/lokales/marteller-braunviehzuechter-feiern-13462>) erreichen wollte, da um dort die *theoretische* Fahrprüfung abzulegen.

Beim zweiten der drei Links hat mich der Schreibfehler „Michael“ statt „Michaela“ verwirrt, da Heinrich Polke, Florian Kocheise und Michael Miller mir einmal eine Ansichtskarte geschickt, in der ein Spaßvogel der drei hinter das „Michael“ ein „a“ gehängt hatte, und daneben einen kleinen Penis gemalt hatte. In diesem Link (<https://www.dervinschger.it/de/lokales/unsere-leben-ist-leerer-und-aermer-geworden-13432>) hat mich verwirrt, dass ein Unglücksorter, Elisabeth Peer, an die Landesschule „Claudiana“ ging, während in der Todesanzeige von Michaela Kuenz ihre Schwester eben Claudia heißt. Ihre Schwester Claudia hat zwei Facebook-Profilen: auf dem ersten (<https://www.facebook.com/claudia.kuenz>) hat sie am 30. Dezember 2019 gepostet, dass sie „Michi“ vermisst und auf dem anderen Profil (<https://www.facebook.com/claudia.kuenz.144>) macht sie irgendetwas „selbstständig“ im esoterischen Bereich („Shayana“).

Verwirrend bei Michaela Kuenz außerdem: In einem Artikel – auf den ich oben schon verwiesen habe -, dass Michaela Kuenz in Bozen die theoretische Führerscheinprüfung ablegen solle: <https://www.dervinschger.it/de/lokales/marteller-braunviehzuechter-feiern-13462> . In dem Artikel bei ihrer Traueranzeige (<https://www.trauerhilfe.it/detail/741/> unter „Medien“) steht aber, dass sie in Meran die Führerscheinprüfung ablegen sollte.

Oktober 2020

Donnerstag, 1.10.2020. Über Michaela Kuenz nachzudenken macht Spaß, obwohl es mich verwirrt, wenn ich tiefer in die Suche einsteige. Sie hat ja in Südtirol gelebt und dann erinnere ich mich immer an die Nauders-Urlaube in meiner Kindheit und Jugend.

Ebenfalls Spaß macht das weniger Rauchen, das ich gerade mache.

Wegen der Stopp-Technik denke ich, dass es in meiner Situation vielleicht generell ganz gut ist, Sachen zu verdrängen.

Vorhin war ich in Tennenlohe, um meine Medikamente zu holen und Filter zu kaufen. Und auf dem Friedhof war ich, um meiner Mutter ein Bild von mir zu schicken. In der Apotheke habe ich, weil ich wieder „angemault“ wurde, dass Dr. Siller kein Kreuzchen bei Zuzahlungsbefreiung gesetzt hatte, ein Kundenkonto eröffnet und gleich ein Kärtchen bekommen.

Mit dem Rauchen klappt es ganz gut. Auch heute morgen habe ich mal darauf geachtet, nur alle 15 Minuten zu rauchen. Das ist neu, dass ich auch am Morgen darauf achte. Meine Mutter hatte nämlich gemeint auf meinen Hinweis, dass ich morgens vor der Arbeit so gestresst bin, dass ich heute ja keine Arbeit habe. Das hat mir etwas die Augen geöffnet und mich disziplinierter gemacht.

Bin heute so müde. Ich war gestern Abend nach einem Tag, wo ich eigentlich genug gegessen hatte (Ofenkäse, zwei Brötchen, morgens Müsli) nochmal im Aldi – weil ich dachte, dass ich ja heute nichts esse und deshalb „auf Vorrat“ essen und müsste - und habe belgischen Käse, zwei Brötchen und Weihnachtsmandeln gekauft und auch alles am Abend gegessen. Das war natürlich ein Fehler, weil ich dann nicht einschlafen konnte – bis 1 Uhr, heute bin ich dann um 9 aufgestanden und das ist für mich schon zu wenig Schlaf, normalerweise so 11 Stunden. 30 Minuten habe ich gestern zu Aldi und zurück gebraucht. 15 Minuten vor den heute-Nachrichten bin ich eingetroffen.

Samstag, 3.10.2020. Ich bin zuhause, gestern mit dem Bus gekommen. Das Internet funktioniert mal wieder nicht und Donald Trump hat Corona. Ich wollte mich heute morgen erst heimfahren lassen, weil der Tag heute sehr trist ist (und Feiertag an einem Samstag, wie überflüssig!), dann dachte ich aber, ich sei jetzt lange genug alleine – meine Eltern fahren mit meiner Schwester nach Voltino am Gardasee, wo unser Freund Jens Warnecke ein kleines Haus hat - meine Psychotherapeutin Sarah Langer meinte übrigens zum Abschied bis zu unserem nächsten Termin am 15.10.: „Ciao.“. Eigentlich wollten meine Eltern schon morgen fahren, aber heute morgen meinte mein Vater dann, es regnet dort und sie würden erst am Montag fahren. Verwirrend mal wieder, weil ich mit etwas ganz anderem gerechnet hatte. Aber ich denke, jetzt bleibe ich mal zuhause – meine Schwester wird schon nicht vorbeikommen (davor habe ich immer Angst, wenn ich zuhause bin).

Heute probiere ich etwas aus: Eigentlich dachte ich, ich müsste dazu in meine Wohnung, aber eigentlich muss es auch hier zuhause funktionieren - und es funktioniert: Verdrängen der Zwangsgedanken. Und aller anderen negativen Gefühle und Gedanken. Ohne Stopp-Technik. Weil Verdrängen männlich ist – und ich ein männlich denkender Mann bin. Das ist Härte, aber ich habe

ja in meiner Geschichte schon bewiesen, dass ich hart sein kann, z.B. als ich zehn Tage nichts gegessen habe. Heute esse ich übrigens wieder nichts, ich halte meinen Rhythmus einen Tag essen und einen Tag nicht essen weiter ein.

Gerade habe ich mir Gedanken über „Härte“ gemacht. Das heißt z.B., dass mir Andrea Bassing, Hanna Lutz und meine Schwester total egal sein müssen. Und das heißt auch, dass die Aussage meiner Mutter gilt, dass alle Menschen sterben müssen. Und das heißt, dass ich verdrängen muss. Ironischerweise denke ich bei „Härte“ an Anwar Ansari, der das mal gemeint hat. „Härte“ hätte ihm im Job immer weiter gebracht und ich solle meine Krankheit „verdrängen“. Ich glaube, dass ich aber noch härter bin, als Anwar. Aber er weist mir den Weg.

Montag, 5.10.2020. Gestern war ich noch zuhause und da ist mir ein weiterer junger Toter eingefallen: Philipp Mißfelder (35). Auch sein Bruder ist mit ebenfalls 35 an einer Lungenembolie gestorben.

Ich habe mich gestern mit dem Auto selbst heimgefahren. Ich bin jetzt wieder versichert. Ist bestimmt mehr als zwei Jahre her, dass ich Auto gefahren bin. Es ging ganz gut.

Ich habe unseren Wellensittich „Lotte“ bei mir.

Meine Mutter meinte gestern, auf meine Frage, ob es komisch sei, wenn meine Schwester mir schaden wolle: „Sehr komisch“.

Unsere Nachbarn, die Franks, mögen mich, meinte meine Mutter. Weil ich ja immer denke, entweder wird jemandem gedroht, um mich zu verwirren, oder sie bekommen eine Stange Geld. Also wäre auch das geklärt.

Dienstag, 6.10.2020. Die Zeilen, die ich gestern geschrieben habe, habe ich morgens vor der Arbeit geschrieben. Auf der Arbeit war Marianne noch nicht da, ich konnte also mit beiden Kopfhörern Musik hören, aber es war dennoch sehr stressig, da ich Petra Hain gegenüber saß und mich auch nicht wegsetzen durfte. Auf dem Rückweg war ich noch bei Aldi und habe für heute eingekauft. Cola light, Kakao und Nougat Bits. Die Nougat Bits habe ich gekauft, weil ich wegen dem Schoko-Müsli nicht extra zu Lidl fahren wollte – sie schmecken aber richtig billig. Jedenfalls wurde es mir auf dem Heimweg dann übel und das hielt den ganzen Nachmittag an. Müdigkeit, Mund schnappen, LSD-ähnliche Zustände. Dazu Zwangsgedanken. Sehr unangenehm. Als ich mit meiner Mutter telefonierte, stammelte ich wieder. Dazu kam, dass ich immer auf einen Anruf wg. meiner defekten Klospülung wartete, der nicht kam. Nochmal bei der Gewobau angerufen und der Mann meinte, es müsse sich eigentlich jemand bei mir melden und dann betonte er das „Wiederhören“ merklich.

Mit meiner Mutter telefonierte, die wieder sagte, einen Selbstmord nie zu glauben. Sie liebt mich einfach sehr.

Dann ist mir noch was aus dem Bezirksklinikum 2017 eingefallen, als ich auf der B0 Nord war mit Manfred Buchner, dem Murat und den anderen Konsorten. Jedenfalls erinnere mich noch an den

aus Nürnberg St. Leonhard stammenden Jan-Kardeem Mandzur, der mir erzählte, seine Mutter habe „mit Tabletten“ Selbstmord begangen und sie sei so fertig gewesen und habe während seiner Schwangerschaft geraucht. Dieser Jan-Kardeem Mandzur meinte einmal „hier riecht es so gut“. In den letzten Tagen und Nächten hatte ich immer wieder einen guten Geruch in der Nase, der aber eher unheimlich war. Es roch weihnachtlich.

Meine Mutter meinte am Telefon vorhin noch, dass mir die Nachweisbarkeit von Gift ganz egal sein könne, wenn ich tot bin. Ich wies darauf hin, dass es mir darum gehe „gar nicht zu sterben“. Aber wie man bei Philipp und Magnus Mißfelder sieht, die beide – meiner Meinung nach – durch Gift durch die Luft gestorben sind, ist es wirklich total egal, ob ein Schuldiger gefunden wird... Also werde ich mich jetzt nicht mehr so quälen (verwirren) lassen.

Mittwoch, 7.10.2020. Heute morgen habe ich vor der Arbeit nur eine Flasche Cola-Light getrunken. Meine Mutter meinte, das sei ausreichend. Vielleicht sollte ich als Zielmarke drei Flaschen täglich anvisieren. Außerdem habe ich heute morgen sehr wenig geraucht und erstmals morgens fast den Viertel-Stunden-Rhythmus eingehalten.

Donnerstag, 8.10.2020. Heute ist Essenstag. Habe zum Frühstück zwei Nutella-Brötchen und Nougat-Bits gegessen. Ich sollte alles entspannter sehen, wenn man an das Beispiel Philipp Mißfelder sieht. Ich habe gestern arte geschaut und da gab es eine „Re:“-Doku über Gulags in Russland, wo ein Mitarbeiter einer NGO sich für das Erinnern der Opfer einsetzt. Dessen Büro wurde zweimal vom Inlandsgeheimdienst FSB durchsucht. Daraufhin interessierte ich mich für FSB und googlete danach und war auf der Website fsb.ru. Da hatte ich noch den Gedanken: Die Russen wissen nicht, was die westlichen Geheimdienste machen mit Vergiftung usw.. Man siehe das Schicksal von Vitali Tschurkin, der am selben Tag wie Alexander Beck durch Vergiftung über die Luft gestorben ist. Ich dachte sogar nach darüber – obwohl es dazu keine Möglichkeit auf der Website gab und ich genau weiß, dass so etwas zumindest in meinem Fall nicht gelingt, da ich „behindert“ werde – mich evtl. um einen Job zu bewerben. Wie 2009 beim Vorstellungsgespräch von Gazprom in Berlin. Heute aber erinnerte ich mich an das Geiseldrama in Moskau 2002, als ein Theater mit 850 Zuschauern von Tschetschenischen Terroristen besetzt wurde. Damals wurde ja von einer Spezialeinheit des FSB eine – bis heute – unbekannte Chemikalie eingesetzt, die in die Lüftung des Theaters geleitet wurde und alle Menschen im Theater bewusstlos machte. Deshalb glaube ich mittlerweile, dass der russische Geheimdienst genau über dieselben Fähigkeiten verfügt... Wie gesagt: Geheimdienste führen ein „Eigenleben“.

Dann habe ich mich heute nochmal um die kaputte Toilettenspülung gekümmert, wurde von der Hotline der Gewobau an das Stadtteilbüro „Bruck“ der Gewobau verwiesen und habe dort den Handwerker ausfindig gemacht. „Tann“, so wie ich es verstand. Der Gewobau-Mitarbeiter hatte mir angeboten, er kümmere sich darum, aber ich bat ihn, dass ich das selbst machen könne und die Kontaktdaten des Handwerkers bekäme. Also rief ich beim Handwerker selbst an. Zunächst sagte

er, er würde um zwei Uhr kommen und ich solle ihm ein Foto des Spülkastens schicken, als ich mir dann seine E-Mail-Adresse gab (ich hatte keine Ahnung, wie ich an eine fremde Nummer eine Whatsapp schicken kann), buchstabierte er mir seinen Namen (ich dachte „T-A-N-N“) aber nein, es war „T-H-A-N-H“. Nachdem ich es nach dem zweiten Mal buchstabieren immer noch nicht gerafft hatte, sagte er (er duzte mich): „Mein Gott, du bist doch ein junger Kerl!“. Als ich das meiner Mutter erzählte, musste sie über die ganze Situation lachen. Was für ein ungewöhnlicher Nachname – wird wohl thailändisch sein. Er verabschiedete sich mit einem „Ciao“, wie auch schon zuvor der Mitarbeiter der Gewobau Stadtteilbüro Bruck sich auch schon mit „Ciao!“ verabschiedet hatte. Dann wollte ich nach Tennenlohe fahren und ging an den Briefkasten, entdeckte einen Brief des Gewobau-Stadtteilbüros Bruck („im Kellerabteil bitte Namen anbringen“) - da klingelte mein Telefon, das ich im Gegensatz zur Arbeit immer nach Tennenlohe mitnehme, um meiner Mutter ein Foto von mir vom Friedhof zu schicken und es war der Handwerker Thanh, der mir sagte „er habe das Teil“ bestellt und er komme zwischen fünf und sechs Uhr zu mir. Er sagte „Ciao“ und legte auf. Dann fuhr ich nach Tennenlohe und dachte mir so: Welches Teil denn? Er weiß doch noch gar nicht, was kaputt ist. Ich wollte ihn nochmal zurückrufen, um das zu klären, doch er ging nicht ran. Also warte ich mal bis heute Abend. Währenddessen schickte mir mein Vater eine Whatsapp: „Hier gibt es reichlich Pasta“ mit einem Foto meiner Schwester beim Spaghetti-Essen, das ich umgehend löschte – mit meiner Schwester möchte ich nichts mehr zu tun haben.

Sprich meine Schwester: Meine Mutter wollte mir gestern ein Foto vom Gardasee schicken, und ich sagte ja, aber nur wenn Hannah nicht drauf ist – ich hatte ihr vor dem Urlaub angekündigt, ich wolle von Hannah nichts wissen. Dann kam ein Status-Update meiner Mutter (Ursula hatte in Essen gesagt, sie schaue immer die Status-Updates meiner Schwester an – ich hingegen habe alles auf meinem Handy, was mit meiner Schwester zu tun hat, längst gelöscht) und da waren ca. fünf Bilder unter anderem eben mit meiner Schwester die ein E-Book liest (ich schreibe ja gerade ein E-Book) und das sie beim Zähneputzen zeigt (ich putze seit ein paar Tagen dreimal täglich die Zähne und habe immer ein bisschen Angst vorm Leitungswasser). Beim Betrachten der Bilder sind mir wieder Hannahs dicke Oberarme aufgefallen, und außerdem, dass sie bei einer sonst schlanken Figur dicke Oberschenkel und fast gar keine Titten hat. Haha, das gefällt mir das zu schreiben und sie kann sich gar nicht wehren, alle die mich kennen lesen das. Und es stimmt. Hier die Fotos – wegen der Lesbarkeit des Buches online abgelegt auf meiner Homepage:

http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/gardasee_hannah_1.jpeg

http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/gardasee_hannah_2.jpeg

http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/gardasee_hannah_3.jpeg

Meine Mutter meint, sie kämen am Sonntag zurück. Ich habe den Vogel bei mir. Meine Mutter hatte gemeint, ihn zu nehmen wäre „hart“. Schwieriger, als ihn nicht zu nehmen.

Dann lese ich die „Brüder Karamasow“ von Dostojewski, das über 1000 Seiten hat. Es gefällt mir wieder sehr gut.

Gestern und heute kaum „Zwangsgedanken“. Also muss ich auch nichts verdrängen. Ich habe so ein unbestimmtes Gefühl, dass ich das mit dem Verdrängen schaffen werde.

Freitag, 9.10.2020. „Thanh“ war gestern noch um 18.20 Uhr da. Er hatte ja gesagt er kommt zwischen fünf und sechs. Da habe ich noch auf Eurosport das Match mit meiner heißen Kvitova geschaut, das sie aber verloren hat. Thanh war ein Thailänder und wir unterhielten uns. Er fragte immer, warum ich als „Wirtschaftsingenieur“ nicht arbeite und am Ende, als ich den Auftragszettel unterschrieben hatte, meinte er „Jetzt kommst du in den Knast“. Fügt aber hinzu, das sei nur „Spaß“. Diese Zeilen habe ich vor der Arbeit geschrieben.

Samstag, 10.10.2020. Gestern war wieder ein Tag zum Vergessen. Schon in der Arbeit fing die Müdigkeit und das Mundschnappen an. So gegen 11 Uhr, aber ich bin dort geblieben bis zum Ende. Ich dachte die ganze Zeit während der Arbeit über das, was ich über meine Schwester geschrieben habe nach, dass das negative Konsequenzen für mich haben könnte, z.B., dass mein Buch im Fall der Fälle nicht verteilt wird. Dann kam noch der Bruder-Laster. Beim Putzen um viertel vor zwölf kam dann Illie, der Rumäne zu mir, der sonst nicht redet, gab mir das Kehrblech und den Besen und meinte: „Aufpassen“ (bezogen auf den Schmutz auf dem Kehrblech). Dieses „Aufpassen“ habe ich schon ein paar mal gehört, vor allem, als ich die Zeilen über Ernst geschrieben habe. Das haben im Wald damals zwei Spaziergänger gesagt. Dann kurz vor 12 Uhr anstellen, um die – jetzt wieder gezählten – Ergebnisse und Arbeitszeiten aufzuschreiben verabschiedete sich Jens – wie üblich an Freitagen – Jens fünf Minuten früher mit einem „Ciao, Ciao“. Dann bin ich nach der Arbeit zum Aldi gefahren – mich nicht kleinkriegen lassen habe ich mir in meinem komischen Zustand gesagt, dass ich wegen der Arbeit schon den halben Weg habe und ich dann morgen nicht einkaufen gehen müsse.

Dann zuhause. Mir war noch komischer, außerdem wippte mein linker Fuß immer unkontrolliert, aber meine Stimme war – noch - in Ordnung. Meine Mutter erreichte ich erst um ca. 13.10 Uhr (es heißt immer, wir telefonieren zwischen zwölf und eins). Kurzes Telefonat – ich sagte ihr, mir sei schlecht. Und was ich dann immer sage: „Selbstmord nur durch Tothungern“. Dann war ich wieder „allein“. Und ich hatte wegen dem Vogel Zwangsgedanken (Käfig runter werfen) und überhaupt waren meine Gedanken alle so negativ. Gleichzeitig bin ich auch etwas stolz, dass ich den Vogel genommen habe, weil das „hart“ ist – bzw. „härter“ als ihn nicht zu nehmen und zu unserer Nachbarin Renate zu bringen, wie meiner Mutter gesagt hat. Ich telefonierte nochmal um halb vier mit meiner Mutter (da stammelte ich schon), da sagte sie, sie sei jetzt allein – Papa hole das Auto und Hannah sei noch den Berg hochgestiegen. In „Die Brüder Karamasow“ las ich dann etwas von einem Aufstieg auf den Berg. Das verwirrte mich und ich hörte zunächst auf zu lesen. Die Verwirrung ging bis 17 Uhr oder so. Da telefonierte ich nochmal mit meiner Mutter. Dann fühlte ich mich wieder recht normal. Ich zog mich aus und legte mich ins Bett.

Heute morgen habe ich dann mit meiner Mutter telefoniert und sie gefragt, ob denn meine Ausführungen zu meiner Schwester dazu führen könnten, dass mein Buch am Ende nicht verteilt

werde (ich denke dann immer, dass mein Vater interveniert) und meine Mutter meinte: „Nein, wieso?“. Also wird mein Buch verteilt. Ich habe nochmal meinen vorgestrigen Beitrag gelesen, als ich etwas über meine Schwester schrieb. „Haha, alle können das lesen“. Dieses „Haha“ klingt irgendwie etwas zu simpel und eher blöd und lächerlich, aber ich ändere es nicht mehr, weil ich grundsätzlich nichts Geschriebenes mehr ändere (allenfalls nur am jeweiligen Tag selbst), weil es ein Dokument sein soll.

Noch dazu mache ich mir seit mehreren Wochen Gedanken darüber, dass Sascha, als wir mal in der Fritteuse überbackene Snickers und Mars gemacht hatten, bei der Teigverarbeitung zu mir sagte: „Du Schmierfink“. Das sagt man normalerweise zu schlechten Schreiberlingen, die niedrige Lügen verbreiten – sagte meine Mutter. Dazu kommt, dass Kristina Spath mir letzte Woche bei Facebook die Freundschaft gekündigt hat. Ich hatte im Vorhergehenden (12. Juli) etwas über ihre „hässlichen Titten“ geschrieben. Ich dachte bisher, dass mein Buch, das ich in einem geschützten Bereich meiner Homepage abgelegt habe, niemand lesen könne... Doch letztes Wochenende fand ich heraus, dass man es zwar nicht finden kann über Google, aber wenn man den genauen Link eingibt, abrufen kann. Das hat mich damals etwas schockiert, aber jetzt bin ich deswegen eigentlich wieder ganz cool – meine Mutter meint auch, dass das, was ich schreibe, überhaupt nicht schlimm ist. Trotzdem schaue ich häufiger als sonst in den Briefkasten, ob da vielleicht eine Anzeige liegt.

Heute wiege ich nur 100,6 Kilo. Im Februar 2020 waren es noch 113.

Dienstag, 13.10.2020. Gestern war wieder ein „schrecklicher“ Tag. Arbeit war noch ganz ok. Für Mirkos Angehörige lag eine Karte zum Unterschreiben aus. Ich fragte was denn passiert sei und Marianne sagte, Mirko sei vor zwei Wochen im Bernhard-Rüther-Haus gestorben. Die Karte sei für seine Mutter, denn einen Papa habe er ja nicht mehr. Mirko war so zwischen 45 und 50 Jahren alt, schätze ich.

Dann kam meine Mutter um zwei, um mit mir Tennis zu schauen, einkaufen zu gehen und den Vogel „Lotte“ nach ihrem Urlaub in Voltino abzuholen. Als sie in meiner Wohnung war, nörgelte sie an meinem Saubermachen herum – naja „nörgeln“ ist vielleicht etwas zu stark ausgedrückt – sie zeigte halt auf die Stellen, die ich nie sauber mache. Und sie sagte, es rieche so nach Rauch (Fenster sind jetzt im Herbst immer zu). Dann schauten wir auf meinem Bett etwas Tennis und sie erzählte mir etwas vom Urlaub und so. Wir redeten auch davon, dass ich vielleicht einen Wellensittich haben wolle, was sie sehr befürwortete. Dann fuhren wir in den Lidl. Da gab es das Hähnchenbrustfilet, das ich mir heute machen wollte nicht, aber Cola light usw. Schon im Lidl wurde mir komisch: Mundschnappen und Müdigkeit. Im Auto dann stammelte ich. Ich stammelte immer: Selbstmord nur durch tothungern. Dann kamen wir zuhause an (uns begegnete noch eine Polizei-Streife) und ich packte die Sachen aus und schleppte Cola light und die Einkäufe nach oben (zweimal gehen). Und brachte den Vogel nach dem ersten Mal gehen runter – es war härter den Vogel zu nehmen, als nicht zu nehmen und ich vermisse ihn schon. Und da war plötzlich mein Nachbar Gerd Lemberger, der sich mit meiner Mutter unterhielt. Er kommt fast immer plötzlich, wenn meine Mutter da ist. Dann verabschiedete ich mich von meiner Mutter mit einem „Selbstmord nur durch tothungern“. Zuhause plagten mich dann Zwangsgedanken (aus der Sphäre, was irgendwie mit Polizei zu tun

hat), mit denen ich aber jetzt denke ich immer besser zurecht komme. Das ging den ganzen Nachmittag so, aber abends zog ich mich aus und legte mich ins Bett.

Noch etwas muss ich schreiben: Meine Mutter meint, ich muss mit dem Schreiben überhaupt nicht vorsichtig sein. Ich kann schreiben, was ich will, meint sie. Deshalb verlinke ich jetzt die einzigen Bilder, die ich von Heinrich. Entstanden sind sie 2008 auf der Stockholm-Reise unser Wiwi-Gruppe für 2 Cent den Flug mit Ryanair.

http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/stockholm1.JPG

http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/stockholm2.JPG

http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/stockholm3.JPG

http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/stockholm4.JPG

http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/stockholm5.JPG

http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/stockholm6.JPG

Donnerstag, 15.10.2020. Heute morgen um 9 Uhr hatte ich Psychotherapie bei Sarah Langer. D.h. ich hatte mir den Wecker auf 7 Uhr gestellt und fuhr gegen 8.10 Uhr mit dem Fahrrad hier los. Ich brauchte 35 Minuten. Ich gab ihr den Konsiliarbericht von Dr. Siller und einen Psychotherapie-Fragebogen, den ich auszufüllen gestern ca. 1 Stunde gebraucht hatte. Dann redeten wir über meine Biografie. Kindheit, Schule, Studium. Sie war da sehr fair. Und ich hatte den Eindruck, dass ich einen interessanten Lebensweg hatte. Ich sagte ihr, ich sei immer beliebt gewesen, in der vierten Klasse Klassensprecher gewesen, hätte immer Freunde gehabt, Fußball und Tennis gespielt. Dann wie das Studium lief, wo ich überall im Urlaub war, wie meine Krankheit 2007 angefangen hatte und ich seitdem entwickelt hat. Wir waren noch nicht ganz fertig, als die Zeit schon um war und werden das am 5.10.2020 fortsetzen. Sie fragte mich noch nach der Stopp-Technik, sagte, die könne ich auch auf Zwangsgedanken anwenden und empfahl mir, doch mal auszuprobieren, nachdem ich den Viertelstundentakt beim Rauchen eingehalten hatte, nun auszuprobieren, wie es mit einer halben Stunde sei. Das probierte ich dann auch gleich nach meinem Eintreffen zuhause aus. Und es hat den ganzen Nachmittag von 11.30 Uhr bis jetzt (16.30 Uhr) geklappt.

Ich war noch im Lidl in Spardorf einkaufen und hatte eine unglaublich lange Schlange vor mir. Gegessen habe ich heute Mittag Ofenkäse mit Brötchen, als Süßigkeiten Nutella-Biscuits, die mir meine Mutter aus Italien mitgebracht hat. Zu Abend noch ein Brötchen mit mittelaltem Gouda.

Insgesamt ein sehr erfolgreicher Tag.

Sonntag, 18.10.2020. Ich bin zuhause bei meinen Eltern. Am Freitag bin ich noch in meiner Wohnung geblieben und Samstag morgen dann heimgefahren. Die Arbeit am Freitag war relativ stressig, Petra Hain redete viel und mischte sich in meine Gespräche ein, die ich mit meiner Tischnachbarin Sabine geführt habe, obwohl sie an einem ganz anderen Tisch saß. An diesem Tag war die Beerdigung von Mirko und Petra Hain sagte unter anderem, sie sei nicht bei der Beerdigung ihres Vaters gewesen, da man sie „schützen wollte“. Das verwirrte mich, da ich ja unter keinen Umständen will, dass meine Schwester zu meiner Beerdigung kommt, und sie vielleicht ja doch kommt, weil meine Eltern sie schützen wollen. Dann sagte Petra Hain noch irgendwas, dass sie sich auf „Montag freut“. Montag ist ja mein „großer Tag“. Ich will in den Spanisch-Kurs der VHS Erlangen, mal reinschnuppern. Gegen Ende der Arbeit redete dann Marianne mit Petra Hain (vielleicht über den Sohn von Petra Hain), dass ihr Sohn „rechtlichen Beistand brauche“ und das Wort „Polizei“ schnappte ich auf. Beim Aufschreiben dann sagte Marianne zu mir „Servus“.

Dann war ich zuhause und vereinbarte mit meiner Mutter, dass wir morgen (Samstag) ins Kino gehen würden – in den Fassbinder-Film „Enfant terrible“. Dann wurde mir komisch. Mundschnappen und enormer Durst. Ich rief mehrmals meine Mutter an und sagte wieder „Selbstmord nur durch tothungern“. Ich dachte, ich würde jetzt sterben. Meine Mutter jedenfalls versuchte mich zu beruhigen. Wie immer hörte es irgendwann auf, und ich zog mich aus und ging ins Bett. Am nächsten Tag würde wieder ein Ess-Tag sein, worauf ich mich freute. Am Samstag morgen telefonierte ich mit meiner Mutter und wir verabredeten, dass ich doch mit dem Bus nach Hause fahre und wir nicht ins Kino gingen. Zuhause las ich 50 Seiten (ich bin über die Hälfte hinaus) „Brüder Karamasow“ und rauchte nur alle halbe Stunde. Ich fuhr allein mit dem Auto (das darf ich ja jetzt) zu Aldi, um mir Cola light zu kaufen. Am Abend trank ich mit meinem Papa zwei Flaschen Bier. Ich redete mit meinem Vater über die Psychotherapie, und er meinte, dass diese Gedanken-„Stopp-Technik“ ganz sicher funktioniere und eine Trainingssache sei.

Jetzt ist es Sonntag, 10 Uhr, war gerade am Auto um zwei Flaschen Cola light zu holen, da begegnete mir Herr Eiberger mit Hund und sagte „Morgen“.

Dienstag, 20.10.2020. Gestern war die Arbeit recht einfach. Wir müssen jetzt auch Masken an unserem Platz tragen – wegen der steigenden Corona-Fallzahlen. Dann wollte meine Mutter, da ich die Brüder Karamasow am Wochenende zuhause vergessen hatte (ich lese täglich ca. 50 Seiten), mir das Buch bringen und eine neue Hose bei C&A kaufen, doch meiner Mutter war etwas dazwischengekommen und so kam es, dass sie mir nur das Buch und etwas zu Essen vorbeibrachte. Ich redete mit ihr kurz unten vor dem Hauseingang und sagte, ich habe schlecht geschlafen und wüsste deshalb nicht, ob ich in den Kurs heute Abend „reinschnuppern“ werde. Meine Mutter meinte, es wäre gut, irgendwas zu machen, wo ich neue Leute kennenlerne – heute Abend sei nicht so wichtig, aber eventuell in der „Fahrrad-Werkstatt“ im E-Werk. Partys würden dort (im E-Werk) ja aktuell nicht stattfinden. Ich telefonierte später nochmal mit meiner Mutter (um 5 Uhr) und sagte, ich werde wohl nicht in den Spanisch-Kurs gehen und sie meinte, das sei „absolut nicht schlimm“. Kurz darauf (17.15 Uhr) nahm ich meine Tabletten und aß (an meinem Nicht-Ess-Tag!) die

Fleischküchle, die mir meine Mutter mitgebracht hatte und entschloss mich, während ich aß: Dafür musst du aber in den Spanisch-Kurs gehen! Ich hatte dabei auch noch den Hintergedanken, dass ich für den Ess-Tag heute noch ein paar Besorgungen (Milch fürs Schokomüsli) machen müsste. Also fuhr ich los. In der Nägelsbacherstr. Direkt hinter dem Lidl ist die Straße bis zum Neuen Markt gesperrt, da die Fahrbahn erneuert wird. Das ist schon seit ca. einem Monat – als ich das letzte Mal dort lang fuhr – so, also mit dem Fahrrad etwas komplizierter. Jedenfalls kam ich dann so ca. 10 vor sechs an – losgefahren war ich gegen 17.35 h – der Kurs sollte um 18 Uhr beginnen. Ich fand das Zimmer sofort, redete mit der Dozentin, dass ich die Erlaubnis habe, mal reinzuzschnuppern – sie wies mir einen Platz am Fenster zu und nach und nach kamen dann die Teilnehmer (außer mir 6-7 Stück). Am Anfang sollte ich mich auf Spanisch vorstellen, was mir etwas schwer vorkam. Ich musste etwas überlegen. Dann ging es um das Verb „tener que“ (etw. Müssen) und dann nach 15 Minuten ging es ans Buch, das ich nicht hatte. Ich hatte in der Eile überhaupt gar nichts dabei: Keinen Stift, keinen Block. Ich kam mir etwas blöd vor, als die Dozentin in die Runde fragte, ob mir jemand ein Buch leihen könne und beschloss kurzerhand zu gehen, da ich ja alles „erledigt“ hatte (Runde anschauen, Kurs anschauen). Das war etwas plötzlich und ich sagte das der Dozentin (auf deutsch) und hatte kurzzeitig das Gefühl, alle würden mich anstarren. Die Dozentin sagte noch: „das war aber kurz“. Also fuhr ich heim, besorgte im Lidl in der Nägelsbachstr. noch eine Milch und einen Joghurt. Im Lidl begegnete mir Elli aus dem Treff – ich sagte kurz „Hallo“ und ging weiter.

Heute erzählte ich meiner Mutter von dem gestrigen Spanisch-Kurs-Abenteuer. Sie meinte (im übertragenen Sinne), naja, wenn dir die Leute nicht so gefallen (ein richtig hübsches junges Mädchen war nicht dabei – fast nur ältere), dann suchst du dir halt was Anderes. Heute aber beschloss ich, wenn der Kurs mich mit meinem Erlangen-Pass tatsächlich nur 30 Euro kostet und ich das Kursbuch gebraucht für 10 Euro bei Medimops bestellen kann, dann trag ich mich mal für den Kurs ein. Das habe ich soeben getan (online-Buchung) und mir das Buch bestellt.

Heute, auch gestern schon und am Wochenende rauche ich im 1/2-Std.-Rhythmus. Es fühlt sich sehr gut an. Achtsamkeit!

Donnerstag, 22.10.2020. Gestern war wieder ein verwirrender Tag. Auf der Arbeit habe ich mit gefrühstückt. Und danach weiter gearbeitet. Auf der Arbeit hatten wir einen „Neuen“: Bernd. Am Nachmittag schickte mir Papa ein gruseliges Foto von Bernd Duscha, der eine Anti-Hautkrebs-Behandlung hinter sich gebracht hat und ein ganz geschwollenes Gesicht hat. Ich erkannte ihn zunächst nicht auf dem Bild. Zuhause fing dann Übelkeit und Schwindel an. Mir war so schwindelig, dass ich gegen halb vier dachte, ich müsse unbedingt raus an die frische Luft. Ich bin dann nach Tennenlohe gefahren. Ich war wie unter Strom. Auf der Bank vor Alexander Becks Grab, wo ich häufig sitze, nachdem „meine“ Bank nicht mehr da ist, saßen zwei mittelalte Frauen, redeten und lachten. Ich rauchte nur eine Zigarette, weil mir übel war, auf dem Fahrrad rauchte ich gar nicht und vergaß völlig, das „Tennenlohe-Foto“ für meine Mutter zu machen. Ich schickte ihr eine Whatsapp, dass mir schlecht sei und schwindelig und „Selbstmord nur durch tothungern“. Auf dem Rückweg, im Wald, machte ich kurz Stopp und schaute, ob sie meine Nachrichten schon gelesen

hatte. Es waren blaue Häkchen da und so rief ich sie an. Sie war mittlerweile zuhause, ich sagte ihr, mir sei schlecht, ob wir in 15 Minuten, wenn ich zuhause sei, telefonieren könnten. Ja war die Antwort. Also fuhr ich weiter nach Hause. Dann telefonierten wir – an den Inhalt kann ich mich nicht mehr genau erinnern. Danach rauchte ich im gefühlten ½-Stunden-Takt. Ohne groß auf die Uhr zu schauen. Darauf kann ich mit Fug und Recht behaupten, stolz zu sein. Mir war weiterhin schlecht und schwindelig. Ich nahm meine Tabletten und trank Cola light, die ich nicht austrank und „für ein andermal“ in den Kühlschrank stellte (gerade trinke ich sie), weil mir so schlecht war. Es war so ca. 18 Uhr, als ich mich auszog, um ins Bett zu gehen. Ich ging auf die Toilette und plötzlich rief mich mein Vater an, was äußerst selten vorkommt: „Soll ich dir meinen neuen Freund, den Thomas vorstellen, der lebt unter der Brücke“. Das verwirrte mich, da ich gerade ausgezogen war, und Jan Vogel in den letzten Woche der Schulzeit einmal gesagt hatte „Thomas Dirmeier ist von der Polizei kontrolliert worden, weil man ihn für einen gesuchten Exhibitionisten hielt“. Das Gespräch war kurz, das von mir wiedergegebene war eigentlich schon alles. Jedenfalls lag ich dann so da und jemand klopfte für 10 Minuten einen Nagel in die Wand. Irgendwann aber schlief ich ein.

Übrigens noch was zur Arbeit am Morgen. Meine Mutter hatte vor der Arbeit am Telefon gemeint über die Arbeit: „Nicht nachdenken, einfach machen“. Während der Arbeit versuchte ich, alle meine Zwangsgedanken, wenn sie kamen, wegzudrängen. Ich war dabei ziemlich erfolgreich. Das werde ich so weiterbetreiben. Einmal, als ich es versuchte, hustete Sabine – das ist die Frau mit den Zwangsgedanken – sie hustet sonst nie. Dann sagte Illi, an dessen Tisch ich sitze (er redet sehr schlechtes Deutsch): „Leonardo DiCaprio, Corona, gestern“. Am Tag zuvor hatte ich mit meiner Mutter telefoniert, dass DiCaprio auch noch keine Kinder habe – mit 45.

Dann noch etwas, was ich mir vor ein paar Tagen auf einen Zettel geschrieben habe: Ich komme mir so vor, als sei ich von Frauen erzogen worden. „Echte männliche Männer“, wie z.B. mein Onkel Ernst – welche Frau will denn so was heutzutage noch haben?!

Gestern habe ich 50 Seiten in „Die Brüder Karamasow“ gelesen.

Jetzt ist es 18 Uhr und ich habe von 13 Uhr bis 17 Uhr jeweils nur zur vollen Stunde geraucht. Das habe ich gemacht, damit der Tabak volle zwei Tage reicht (früher war es immer nur ein Tag). Volle zwei Tage heißt von Abend vorgestern bis heute Abend. Das hatte ich ungefähr so in Erinnerung, dass ich den Tabak vorgestern Abend geöffnet hatte.

Am Telefon um 17 Uhr war meine Mutter begeistert von meinem Rauch-Erfolg. Außerdem redeten wir darüber, dass eben nicht alle heiraten oder Kinder bekommen, z.B. Silke (43) und Jens (40) auf meiner Arbeit nicht.

Mit meinem Vater hatte ich auch telefoniert und ihn nach der Tochter seiner Essener Nachbarschaft, Gossen gefragt. Denn meine Oma hatte mir erzählt, dass sie in den Rhein gegangen ist - Selbstmord. Mein Vater meinte, dass das so zwischen 30 und 40 gewesen sein muss, dass sie ungefähr so alt gewesen sei, wie er und dass sie wohl nicht verheiratet gewesen sei.

Sonntag, 25.10.2020. Ich bin daheim bei meinen Eltern. Eigentlich hatte ich mit meiner Mutter am Freitag vereinbart, dass wir am Samstag zum C&A Hosen kaufen gehen, da ich schon so stark

abgenommen habe, dass meine Hose immer rutscht. Allerdings bin ich dann aus Langeweile am Freitag dann doch heimgefahren. Ich wusste (hatte Mama mir am Telefon gesagt), dass mein Vater mit meiner Schwester einen Schreibtisch von Siemens abholen wollte, den sie dort ersteigert hat. Da Marianne auf der Arbeit ziemlich oft „Alles GUT“ gesagt hatte (mein Vater hatte ja gesagt, er finde meine Schwester „gut“) blieb ich zunächst auch in meiner Wohnung und las Dostojewski. Später dann telefonierte ich dann mit meiner Mutter und sie sagte, mein Vater würde erst um halb fünf mit meiner Schwester losfahren. Und ich beschloss, Schwester hin oder her (ich habe immer „Angst“, sie zu treffen) jetzt heimzufahren, weil mir langweilig war. Meine Mutter musste noch mit Eike, ich glaube einem Deutsch-Lehrer am Hans-Sachs-Gymnasium um halb sechs telefonieren (Video-Konferenz), wo sie im Vorhinein sagte, das dauere nicht lange, höchstens eine halbe Stunde, und ich solle nicht stören, falls ich heimkomme. Der Bus kam fünf Minuten zu spät (ich glaube, es war 16.55 Uhr) und es war kein Mensch drin. Irgendwann in Großgründlach stieg eine Frau ein und hustete. Es stiegen dann noch ca. vier Leute zu bevor wir da waren. Im Bus telefonierte ich mit meiner Mutter – ich solle von Aldi noch Brötchen mitbringen, was ich dann auch tat. Am Telefon meinte meine Mutter, mein Vater UND meine Schwester seien gerade losgefahren. Als ich nach Hause kam, hörte ich meine Mutter schon telefonieren. Mein Vater und Schwester waren nicht da. Mir wurde, schon als ich die Haustür reinkam, komisch, schnappartige Mundbewegungen und Müdigkeit. Dann kam mein Vater und ich sah noch die Rücklichter vom Auto von meiner Schwester. Mama telefonierte immer noch und ich redete mit meinem Vater, in meinem „Zustand“, was es eher verschlimmerte. Mein Vater sagte, ich solle meine Mutter nicht stören, er würde auch gleich noch rübergehen und mit dem Chatprogramm was ausprobieren, ich solle mich doch hinlegen, es dauere sicher noch einige Zeit. Es waren nicht nur schnappartige Mundbewegungen und Müdigkeit, sondern auch meine Stimme war beeinträchtigt, ich stammelte. Dann war meine Mutter endlich fertig, und ich stammelte mal wieder „Selbstmord nur durch tothungern“ - denn ich fühlte mich dem Tod (aber Gift-Tod) ziemlich nahe. Ich ging dann relativ bald ins Bett und der „Zustand“ war weg, ich fühlte mich wieder normal.

Am nächsten Morgen hallte die Situation noch etwas nach, ich redete mit meiner Mutter und „klagte ihr mein Leid“. Dann gingen wir um halb zwölf mit Papa zu C&A in Nürnberg, um mir Hosen zu kaufen. Papa blieb am Fischmarkt, während Mama und ich ziemlich schnell zwei passende Hosen zum Preis von 69,95 Euro und Schuhe für 50 Euro kauften. Wir waren also sehr erfolgreich. Dann fuhren wir auf dem Rückweg noch zum Obst-Türken und zu Aldi. Meine Mutter kochte gegen halb drei noch ein Kürbis-Gericht. Und ich rauchte an diesem Tag nur stündlich, damit der Tabak denn auch wieder zwei statt einem Tag reiche. Ich las am Nachmittag 40 Seiten in Dostojewski. Am Abend schauten wir noch eine DVD von einem Live-Auftritt Gerhard Polts von 2003 an, was sehr lustig war und mich total entspannte – auch weil mein Vater und ich währenddessen Bier tranken.

Und jetzt ist Sonntag. Morgen muss ich auf Arbeit und in den Spanisch-Kurs.

Heute ist Dienstag, der 27.10.2020. Gestern morgen kam die Nachricht vom Tod von Thomas Oppermann als Eilmeldung bei Spiegel-Online. Relativ schnell erfuhr ich, dass er während der

Sendung „Berlin direkt“, die ich eben gestern gesehen hatte, zusammengebrochen war. Ich hatte mich gestern gewundert, dass die Sendung ca. 4 Minuten früher zu Ende war als gewöhnlich, mir aber nichts dabei gedacht. Es wurde glaube ich in der Sendung nicht angekündigt, dass Oppermann zum Interview angedacht war. Jedenfalls glaube ich, dass auch bei Oppermanns Tod eine Chemikalie in der Luft eine Rolle gespielt hat – sodass er sofort ohnmächtig wurde. Zu seiner Person: Mir war er eher unsympathisch als sympathisch, leicht arrogant. Meiner Mutter war er „relativ egal“. Aber ich finde beruhigend, dass auch solche Menschen sterben müssen.

Dann war gestern die Arbeit ohne Besonderheiten. Am Nachmittag las ich 40 Seiten im Dostojewski und hatte überlegt, vor dem Spanisch-Kurs in die Stadtbibliothek zu gehen, was mir dann aber letztlich doch etwas zu umständlich war. Wichtig für mich war vor allem, den Kurs „durchzuhalten“. Im Kurs selbst waren wir dann statt zu acht nur zu dritt. Philipp war da, ein Franz und meine Wenigkeit. Wir redeten viel auf Spanisch, die Absicht der Dozentin ist, dass wir uns auch bei schwierigeren Sachen versuchen, in Spanisch auszudrücken. Ab und zu ein Räuspern der Dozentin, auch ein Husten, aber das war's. Ich hielt komplett durch, aber man hat es mir auch nicht schwer gemacht. Danach noch im Lidl einkaufen. Tabak, Schokomüsli, Milch, Kekse, Weihnachtsmandeln, Cola und Gorgonzola. Auf dem Rückweg von Lidl rief mich meine Mutter an – ganz begeistert davon, dass ich durchgehalten hatte. Dafür habe ich gestern und auch heute ausnahmsweise etwas mehr geraucht als in den letzten Tagen.

Heute morgen dann Anruf bei der Ärztin Dr. Clavery um meine Bisohexal-5mg-Herztabletten auf Rezept zu erhalten. Um 10 Uhr wollte ich zur Öffnung in der Stadtbibliothek dort sein, und mich in den Lesesaal setzen. Schon beim Losfahren mit meinem Rad bemerkte ich einen Hubbel am Vorderreifen, der gestern Abend noch nicht dagewesen war. Ich stoppte und besah mir die Stelle. Wieder der Mantel kaputt, stellte ich fest. Meinen Vater um Rat zu fragen hätte keinen Sinn ergeben, da auch er einen neuen Mantel, den ich dringend brauchte, nicht hätte „herzaubern“ können. Also fuhr ich zunächst zur Ärztin und wusste noch von letztens, dass in der Nürnbergerstr. gleich dort in der Nähe ein Fahrradladen ist. Ich plante, den Mantel zu kaufen und dann am Nachmittag, nach der Stadtbibliothek (da hätte ich den Mantel mit reingenommen) zu montieren. Doch nachdem ich das Rezept erhalten hatte (aus der Praxis rausgereicht) wollte ich zum Fahrradladen fahren als es plötzlich „Zisch“ machte. Der Schlauch hatte aufgrund des defekten Mantels den Geist aufgegeben. Also schob ich die letzten 600 Meter (Google maps) zur „Fahrrad-Ecke“. Dort angekommen schilderte ich mein Problem, der Verkäufer kam raus, schaute sich das Rad an und nahm dann zwei seiner Mäntel um sie mir zu zeigen, einen mit „weniger Profil“ (30 Euro) oder einen mit mehr Profil (40 Euro). Und einen Schlauch für 8 Euro. Ich entschied mich für das „mehr Profil“, damit alles schön ordentlich ist. Und dann fragte ich, ob „ich“ das hier montieren könne. Er sagte, dass das ginge, ging in die Werkstatt und teilte mir mit, dass sie das für mich machen könnten, sofort, 12 Euro. Ich fackelte nicht lange, stimmte zu, 60 Euro würde das alles kosten – es MUSSTE schlichtweg JETZT gemacht werden. Im Hinterkopf bei solchen Summen habe ich immer, dass mir meine Eltern da finanziell unter die Arme greifen. Ich zahlte mit EC-Karte und wartete vor der Tür auf mein Fahrrad, das nach einer Zigarettenpause auch schon vom Monteur rausgeschoben wurde. Mir fiel auf, dass der Vorderreifen jetzt viel schmaler war, als vorher. Vielleicht hatte sich der Verkäufer vertan – aber was hätte ich machen sollen, in so einer Situation

muss man vertrauen und „nehmen, was man kriegt“. Jetzt weiß ich (durch nachlesen auf dem Mantel), dass hinten ein 47er und vorne jetzt ein 37er Mantel drauf ist. Als ich mit meinem Vater telefonierte, hustete er die ganze Zeit. Tja. Meine Mutter meint, dass mit meinem Fahrrad jetzt „merkwürdig häufig“ etwas nicht stimmt.

Nachdem ich das reparierte Fahrrad übergeben bekommen hatte, holte ich mir in der Medicon-Apotheke am Neuen Markt mein Bisohexal und fuhr danach in die nicht mehr weit entfernte Stadtbibliothek, deren Eingang jetzt durch Corona an die Seite gelegt ist. Ich machte ein Selfie für meine Mutter. Zu meiner Enttäuschung war der Lesesaal total leer. Keine Tische und Sitzgelegenheiten. Also beschloss ich, zunächst nur meine Mitgliedschaft um ein Jahr (mit Erlangen-Pass umsonst) zu Verlängern. Die Sachbearbeiterin war auf Erlangen-Pass nicht vorbereitet – sowas kommt nur total selten – und musste nachschlagen und ihre Kollegin um Rat fragen. Das ging aber sehr schnell. Anschließend ging ich nochmal in die Kinderbibliothek, beschloss aber, da ich heute ja schon viel erledigt hatte und im Lesesaal keine Sitzgelegenheiten waren, den Heimweg anzutreten.

Und jetzt (halb drei) schreibe ich diese Zeilen, habe dreißig Seiten im Dostojewski gelesen und versuche mit dem Rauchen wieder „klarzukommen“. Ich plane im Moment, meine Fahrten nach Tennenlohe durch Fahrten in die Stadtbibliothek oder in die Stadt zu „ersetzen“.

Heute ist Donnerstag, der 29.10.2020. Ich bin zuhause bei meinen Eltern. Gestern wollte meine Mutter mich in meiner Wohnung besuchen kommen. Gegen drei. Um zwölf – nach der Arbeit - telefonierte wir, sie meinte, sie würde mich nicht vor drei anrufen. Sie sei um elf beim Friseur in Erlangen und dann mit Anita unterwegs. Schon beim Reinkommen in meine Wohnung – kurz nach zwölf wurde mir wieder komisch. Ich war nicht einkaufen gewesen nach der Arbeit, obwohl am nächsten Tag (heute) mein Essenstag gewesen wäre. Ich erreichte meine Mutter wieder und stammelte also: „Mir ist so schlecht“. Meine Stimme ist beim Stammeln immer wie die eines heiseren Menschen. Sie sagte, was ich machen sollte: Hinlegen, vielleicht etwas lesen und Musik hören – das, was ich immer mache. Jedenfalls hatte ich auch wieder karpfenartige Mundbewegungen. Obwohl mir schlecht war, entschied ich mich, noch in den Aldi einkaufen zu gehen, weil meine Mutter mal gemeint hat, „sonst traust du dich noch nicht mal in den Aldi“. Also machte ich das, nahm sogar Pfandflaschen in meiner IKEA-Tüte mit. Ich muss mich in solchen Situationen immer wieder daran erinnern, die Maske aufzusetzen – vor allem wenn ich im Stress bin ist es immer ein „schnell, schnell, schnell“. Ich kaufte Cola, vegetarische Gummibärchen (Gummibärchen mit Gelatine lehne ich ab, weil ich das seit ein paar Jahren eklig finde, etwas tierisches zu essen, wenn man Süßigkeiten ist), Weihnachtsmandeln, Joghurt und Schoko-Butterkekse, von denen nicht mehr viele da waren und wo der Lieferant gewechselt hat, was man an der Packungsöffnung gleich gesehen hat. Dann war ich an der Kasse und hörte Kindergeschrei, wobei ich wieder daran dachte, was mein Vater gesagt hatte: „Ich bin ein Kinderschänder“. An den beiden offenen Kassen waren lange Schlangen, doch plötzlich wurde zu meinem Wohlgefallen eine dritte eröffnet, wo ich mich sogleich anstellte. Danach fuhr ich nach Hause. Ich hatte mein Handy in der Tasche weil Dr. Lenz mal gesagt hatte „Und was ist, wenn sie einen Unfall haben“. An der

nervigen Baustelle in der Bunsenstraße vorbei, wo seit einer Woche eine Ampel steht, da die Straße durch die Baustelle (auf der Höhe der Tankstelle) nur einbahnig befahrbar ist. Zuhause war mir weiterhin schlecht. Aber es war gut, dass ich einkaufen war, auch das funktioniert also im Stress. Zuhause versuchte ich wieder meine Mutter zu erreichen, was bis ca. 15.40 h nicht gelang – aber immerhin hatte ich durch den Einkauf etwas Zeit geschunden. Als ich meine Mutter erreichte, war sie mit Anita im Auto (Autotelefon) und sagte, als sie meine Stimme hörte: „Geht es dir IMMER NOCH NICHT besser?“. Sie sagte, in einer Viertelstunde sei sie bei mir, nachdem sie Anita abgeliefert habe und über Tennenlohe zu mir gefahren sei. Als sie dann da war, versuchte sie, mich zu beruhigen, streichelte mich, telefonierte zweimal mit Papa, maß meinen Duschvorhang aus (sie hat einen neuen gekauft) und war einfach ganz meine Mama. Mir war mittlerweile so schlecht, dass mein Gesicht sich verzogen hatte und es fühlte sich so an, als würde mein Körper innen unheimliche leise Schmerzen erleiden. Das artikuliert ich auch. Meine Mutter sagte (16.15 Uhr), ich könne die Tabletten ruhig jetzt nehmen und trank mit mir Cola light. Und sie sagte, ich könne ruhig ein paar Schoko-Butterkekse essen und nahm sich selber einen. Dann redete ich mit meiner Mutter, die mich wieder verlassen wollte, ob ich denn vielleicht nicht besser mit heimfahren würde. Ich entschied mich dafür, weil ich Angst davor hatte, was wäre, wenn sie gerade weggefahren wäre und ich es mir anders überlegte. Also packte ich Tabletten und Aldi-Einkauf in meinen neuen US-Army-Rucksack und fuhr heim. Während der Fahrt wurde kaum gesprochen – ich war total auf mich selbst konzentriert. Am Ende gab es zwischen „Am Wegfeld“ und unserem Aldi einen Stau.

Zuhause angekommen kam uns mein Vater entgegen, der noch zu Aldi Bier einkaufen gehen wollte. Ich trank aber kein Bier, sondern ging recht zügig ins Bett. Zuhause angekommen schaute meine Mutter aufs Handy und rief die Überschrift aus „Ach, Ex-Freundin von Zverev schwanger“. Das verwirrte mich wieder und ich dachte, es wäre besser, jetzt sofort ins Bett zu gehen. Am nächsten Morgen würde unsere Putzfrau Renata kommen (auf meiner Arbeit war an diesem Tag die Putzfrau für die Toiletten gewesen, die ich noch nie gesehen hatte, aber ich weiß, dass eigentlich immer Mittwochs (also heute) unsere Putzfrau kommt).

Am diesem morgen ging es mir wieder gut. Ich hatte gut geschlafen. Jedenfalls kam Renata dann 15 Minuten zu spät und ging eine halbe Stunde früher, sie war von 8.45 h bis 11 h da, obwohl sie drei Stunden arbeiten sollte. Sie bekommt einen Stundenlohn von 15 Euro.

Heute morgen hatte ich dann noch eine kleine Diskussion mit meiner Mutter. Ich sagte, Oppermann sei vergiftet worden, was sie verneinte. Ich hörte dann auf, auf meinem Standpunkt zu verharren. Während dieser etwas hitzigen kleinen 5-Minuten-Diskussion pfiff mein Vater im Keller.

Meine Mutter meint, dass ich nichts hinterlasse (z.B. hatte Oppermann vier Kinder), sei nicht der Fall, ich hinterlasse ja mein Buch.

Ich war noch im Aldi mit unserem Auto und habe vier Packs Cola-Light gekauft. Bis jetzt (12.30 Uhr) rauche ich im 1-Std.-Rhythmus.

Meine Mutter meinte auf meine Frage, wieso sie meinte, dass mein Leben „hart“ sei, es sei nicht etwa wegen der Arbeit und meiner vielen Freizeit – noch nicht einmal wegen der Psychiater-Termine – hart, sondern, weil ich in der ständigen Angst, umgebracht zu werden, lebe.

Samstag, 31.10.2020. Gestern war die Arbeit OK. Danach war ich erstmal in meiner Wohnung geblieben und schaute Markus Lanz vom Vortag an. Dort war zu Gast ein Julius van der Laar, der für Obama ein Strategieberater im Wahlkampf 2012 gewesen war. Er erklärte das Wahlsystem der USA, bzw. genauer die Einteilung der Wahlkreise in diesem Mehrheitswahlrecht. Da musste ich unvermittelt an meine Bachelorarbeit denken, wo ich genau das behandelt habe. „Gerrymandering“ ist der Fachbegriff. Da dachte ich: „Mensch, verlinke doch die Bachelorarbeit in deinem Buch“. Dazu brauchte ich aber ein PDF in der letzten Version der Bachelorarbeit und obwohl ich im Organisieren sehr ordentlich war und bin, fand ich nur ein mehrere Monate vor der Bachelorarbeit verfasstes PDF. Auch mein Vater hatte nur ein älteres Dokument. Denn: Am Tag vor Abgabe der Bachelorarbeit wurde noch der Titel verändert. Also scannte ich kurzerhand (eine Viertelstunde hat es gedauert) die Original-Bachelorarbeit (die Abschlussversion), die ich in einem Ordner gefunden hatte, in schwarz-weiß (eigentlich ist die Arbeit farbig) mit 300 dpi ein. Da kann man mal drüber schauen, mich hat das Thema damals sehr interessiert, es war anspruchsvoll. Die gescannte Bachelorarbeit (11 MB bei 65 Seiten) kann man hier finden: http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/20130312_BACHELORARBEIT.pdf

Da kann man mal drüberscrollen. War ein Haufen Arbeit, diese Arbeit und am Ende hat mir mein Vater beim „Finishing“ relativ viel geholfen.

Gerade habe ich mit meiner Mutter nochmal gesprochen, weil ich da noch etwas unsicher bin (eigentlich – wenn ich ehrlich bin - nicht wirklich), ob mein Schreiben dagegen hilft, dass ich umgebracht werde, z.B. „Was denkt Andrea Bassing, wenn sie mein Buch liest? Denkt sie, ich bin umgebracht worden?“ und meine Mutter meint: „Ja.“. Also kann ich mich eigentlich ganz beruhigt zurücklehnen und relaxen.

November 2020

Sonntag, 1.11.2020. Ich bin immer noch zuhause bei meinen Eltern. Der Tabak hat wieder zwei Tage gereicht. Bis vor kurzem war das nur ein Tag, also habe ich mein Rauchen um die Hälfte reduziert. Und es macht Spaß. Ich denke zwar nicht an den Begriff, aber es ist Achtsamkeit. Gestern habe ich drei Flaschen Bier getrunken (was ich heute spüre) und auch das hat Spaß gemacht. Meine Eltern haben sich etwas gezankt – zumindest hatte ich den Eindruck – während auch sie Bier tranken. Meine Mutter trank aber nur ein halbes Bier – sie trinkt generell immer sehr wenig Alkohol. Ich hingegen bin in mein altes Zimmer zu meinem Laptop gegangen und habe mich durch mein Facebook-Profil gewühlt und alte Videos angeschaut. Vom Irak-Krieg, von Donald Rumsfeld oder die Sofi-Tukker-Videos. All das hat ebenfalls Spaß gemacht.

Was mir heute morgen aufgefallen ist, als ich nochmal mein Facebook-Profil durchblättert habe, ist, dass ich am 3. April 2015 etwas über Stefan Langs Homepage gepostet habe (er hat ebenfalls ein

Buch geschrieben) und ich habe den Beitrag überschrieben mit „super“. Daher kommt also das „super“, dass ich immer wieder auf der Arbeit höre und dass ich immer auf mein Buch beziehe. Michael Miller hatte mir ja auch an seinem Geburtstag am 9.1.2019 geschrieben, als ich mein erstes Buch von meiner Homepage gelöscht hatte – „Super! Jetzt finde ich nichts mehr.“

Daher kommt das „super“ also.

Montag, 2.11.2020. Heute morgen auf der Arbeit ist mir gegen Ende der Pause (10.15 uhr) komisch geworden. Mundschnappen, Durst und Müdigkeit. Aber keine Übelkeit. Ich versuchte, das weiter auszuhalten, dann wurde es in der Caritec aber auf einmal ziemlich geschäftig und laut, also beschloss ich, anstatt mich zu quälen, zu gehen. Ich ging zu Marianne und sie sagte: „Gehen wir ins Büro“. Sie schrieb meine Arbeitszeit auf und schrieb dann: „Abbruch“. Also ging ich und kaufte in der Norma noch eine Milch und eine Coca Cola (beides für morgen). Zuhause ging es mir aber relativ schnell besser.

Über die morgige US-Wahl bin ich top informiert dank CNN. Bin schon gespannt. Ich hoffe am Mittwochmorgen weiß ich mehr.

Dienstag, 3.11.2020. Gestern noch ein aggressives Reinigungsmittel in der Dusche von meinem Vater gegen Schimmel versprüht, das sehr gut hilft. Ist ein Reinigungsmittel auf Chlor-Basis. Ich zog mich aus und legte mich schlafen.

Gerade unter der Dusche hatte ich deprimierende Gedanken. Gestern sah ich das ZDF-Morgenmagazin und war kurz in Zweifel, ob die Moderatorin, Harriet von Waldenfels schwanger sei. Deshalb dachte ich heute unter der Dusche: Alle kriegen Kinder, haben Familie – nur ich nicht... Ich habe mich aber gleich wieder gefangen. Ich hätte, wenn der Geheimdienst Leute einfach jederzeit über die Luft umbringen kann, schon mit 13 oder 14 tot sein können. So, wie es den Mirko Sprost aus dem Bernhard-Rüther-Haus erwischt hat oder Thomas Oppermann. Da führt jemand Krieg gegen mich, obwohl er mich einfach so auslöschen hätte können. WENIGSTENS LEBE ICH NOCH!

Habe „Die drei ??? und der Jadekönig in einem Rutsch gelesen. War gut.

Donnerstag, 5.11.2020. Am Dienstag habe ich noch viel CNN geschaut. Die US-Wahl ist ja eine Katastrophe... Gestern dann Arbeit. Wir dürfen jetzt nicht mehr spazieren gehen, dafür „dürfen“ wir zusammen frühstücken, was mir ja immer unangenehm ist. Also frühstückte ich ein Brötchen, trank zwei Kaffee. Dann hieß es, die erste Pause von 9.45-10 Uhr falle wegen des Frühstücks aber aus. Das war für mich schon mal unangenehm, beim Spaziergehen fällt die Pause ja auch nicht aus. Ich wurde an den Tisch von Petra Hain und Christian Stauber gesetzt. Da war das Stresslevel für mich sehr hoch. Ich versuchte, heimlich mit beiden Ohren Musik zu hören. Dann kam Inge, um die Urlaubstage abzurechnen. (Marianne und Inge an einem Tag da – das hatte ich doch schonmal, als es darum ging, dass meine Mutter mit beiden sprechen wollte). Dann entschloss ich mich,

kurzerhand, mit Marianne zu sprechen („unter vier Augen“), um ihr zu erklären, warum ich am Montag gegangen war. Meine Mutter hatte gemeint, das sollten sie wissen. Wir gingen ins Büro und sie war sehr hart. Ich erzählte ihr davon, dass ich diesen Zustand mit Mundbewegungen auch in meiner Freizeit oft habe, und dass dann gar nichts helfe, außer Musik zu hören und mich hinzulegen. Sie sagte, ich müsse den Tag komplett nachholen, der Montag werde gar nicht gezählt, obwohl ich 1,5 Stunden da war. Ich sagte deprimiert, das würde ich nicht schaffen. Sie sagte, sie bekämen das dann nicht bezahlt. Und sie sagte, dass ich mit Kopfhörern Musik hören dürfe in „Notsituationen“ - das müsse sie sich nochmal durch den Kopf gehen lassen. Nach dem Gespräch setzte ich mich woanders hin. Mich beschäftigte das ganze Gespräch aber unheimlich. Also ging ich nochmal zu Marianne hin, und fragte sie nach Jens Meisner, der einen ganzen Monat gefehlt habe, als er um seinen Vater trauerte. Sie sagte: Vergleich dich doch nicht mit den anderen. Ich entgegnete: Aber er arbeitet doch auch hier... Dann sagte sie (Abrechnung scheinbar hin oder her): Weißt du, was es bedeutet, um einen zu trauern? Ich fragte sie, ob ich eventuell einfach die restliche Zeit (es war 10.30 Uhr) absitzen könne, ohne zu arbeiten, um meine drei Stunden voll zu kriegen. Ich fragte sie, ob ich auch rauchen dürfe, was sie bejahte. Also setzte ich mich an mein Raucherplätzchen und überlegte, ob ich meine Mutter anrufen solle – ich entschloss mich, hier 1,5 Stunden zu warten. Ich rauchte zwei Zigaretten. Kurz darauf kam Marianne angerannt. Ich solle doch nicht im Kalten sitzen und ich solle doch lieber einfach heimgehen.

Zuhause angekommen, rief ich dann meine Mutter an. Ich erzählte ihr vom Gespräch. Sie versuchte, wie sie sagte, das Ganze aus der Sicht eines Lehrers zu sehen. „Dann würden ja alle früher gehen, wenn sie sehen, dass du immer früher gehst“. Sie würde mit Marianne reden, wenn ich das wollte (Marianne und Inge waren heute da). Ich bat sie mit mir morgen zusammen zur Psychotherapie zu fahren. Das habe ich ja auch noch vor der Brust – an meinem freien Tag. Und sie sagte: Ja.

Gestern Abend wurde mir dann noch komisch. Aber ich legte mich ins Bett und schlief ganz gut.

Heute kommt dann noch Papa mit und will in meiner Wohnung die Dusche saubermachen, während wir unterwegs sind. Darum hatte ich nicht gebeten, das wird einfach so gemacht. Zusätzlicher Stress. Jetzt wird der Druck auf mich erhöht.

Jetzt ist Abend (17:40 Uhr). Mein Vater kam in die Wohnung und sagte nur kurz Hallo und meine Mutter wartete unten auf mich, um mich zur Psychotherapie bei Sarah Langer zu fahren. Mein Vater schrieb meiner Mutter, meine Wohnung sei „blitzblank“. Ich trug meiner Mutter auf, für mich im Lidl einzukaufen während ich Psychotherapie hatte. Sarah Langer war oben im „Fischzimmer“. Ich war gleich hochgelaufen, da ich sie unten nicht entdecken konnte und davon ausging, dass wir wieder im selben Zimmer sein würden. Das Gespräch fing an mit meinen Fortschritten bei der Rauch-Entwöhnung. Gestern hatte der Tabak wieder doppelt so lange, also zwei Tage gereicht. Sie lobte mich für meinen Erfolg, dass der Tabak jetzt doppelt so lange reiche. Dann kam ich auf meinen Cola-Light-Konsum zu sprechen. Ich sagte ihr, ich tränke 4-5 Flaschen am Tag und ich wolle das reduzieren. Ich sagte ihr, mir gefalle diese Selbst-Optimierung, bzw. „etwas zu machen“ und „etwas auszuprobieren“. Ich würde immer auf meine Flaschen aufpassen, falls jemand in meine Wohnung komme und etwa hineintäte – wo mein Verstand aber sagt, dass – zumindest tagsüber – keiner in meine Wohnung kommt (sie fragte mich nach der Wahrscheinlichkeit und ich sagte: 0).

Mein Ziel wäre nur „3 Flaschen am Tag“. Ich soll auch das auszuprobieren. Zu meinen Mundschnapp-Bewegungen/plötzliche Müdigkeit sagte sie (und gab mir einen handgeschriebenen Zettel mit), ich solle ein „Beobachtungsprotoll“ über das, was ich währenddessen fühle, was der Auslöser sein könne usw. schreiben. Zu den häufigen Telefonaten mit meiner Mutter sagte sie, ich könne ja mal etwas weglassen. Also werde ich ab nächster Woche versuchen, das morgige Telefonat mit meiner Mutter wegzulassen. Morgen (vor einem evtl. stressigen Arbeitstag) möchte ich das noch nicht auslassen. Ich schilderte ihr meine Lage, dass ich aktuell außer meinen Eltern keinen Kontakt habe und sie meinte auch, dass es jetzt – in der Corona-Krise – so gut wie unmöglich sei, neue Leute kennenzulernen. Sie sagte nochmal mehrmals, es sei „super“, dass ich alles aufschreibe. Am Ende machte sie mit mir eine Atem-Achtsamkeitsübung, die ich morgens, wenn ich vor der Arbeit angespannt bin, machen sollte. Dann habe ich von ihr noch in Erfahrung gebracht, dass Fernsehen Reizüberflutung verursachen kann, und daher nicht immer sinnvoll ist, sinnvoller sei es, Musik zu hören. Wir vereinbarten einen Termin am 19.11. um 10 Uhr (in zwei Wochen) und sie verabschiedete sich mit einem „Tschüss!“.

Dann traf ich meine Mutter, die die Zeit (50 Minuten) sinnvoll genutzt hatte zum Einkaufen in Lidl und Müller, und wir fuhren zur Stadtbibliothek Erlangen. Auf dem Weg unter dem Bahnhof mal wieder eine Baustelle, wir mussten durch den Bahnhof hindurch. Dann hatte die Bibliothek nicht alle Bücher, die meine Mutter wollte. Sie lieh die Bücher, die es gab, mit meinem frisch verlängerten Ausweis aus. Dann lud sie mich auf ein Bratwurstbrötchen ein und ging noch in ihren Woll-Laden. Danach fuhr sie mich in meine Wohnung, BEWUNDERTE meine geputzte Wohnung und fuhr anschließend heim.

Ich war dann noch in Tennenlohe und las 85 Seiten in „Die drei ??? Der Fluch der Medusa“.

Samstag, 7.11.2020. Gestern vor der Arbeit trank ich nur eine Flasche Cola Light und rauchte wenig. Nicht ganz der ¼-Stunden-Rhythmus, aber fast. Im ZDF Moma war wieder die wahrscheinlich schwangere Harriet von Waldenfels, also schaltete ich ab. Die Psychotherapeutin Sarah Langer hatte ja gesagt, dass man bei Stress Reize (also eben auch FERNSEHEN) minimieren sollte. Ich telefonierte kurz mit meiner Mutter und machte mich dann um 8.45 Uhr auf dem Weg zur Arbeit. Ich wurde in den Raum gesetzt, wo man normalerweise die Geo-Dreiecke checkt – es hieß von Marianne, ich wolle es ja ruhiger haben. Ich saß gegenüber von Paul Leiser. Er war sehr still und auf seine Arbeit konzentriert. Im Folgenden redeten wir aber über die US-Wahl, meine Fahrradreparatur (er hatte gesehen, dass ich einen Schwalbe „Marathon“-Mantel hätte – er selbst hat einen Schwalbe „Marathon-Plus“ für 50 Euro hinten und vorne). Dann war die Arbeit relativ schnell und einfach vorbei – nur Marianne hustete am Ende noch zwei Mal laut. Und Katharina war gekommen und sagte Hallo und redete mit Paul und mir kurz über ihr Studium. Bei der 12 Uhr-„Arbeitsabnahme“ war dann auch Katharina und nicht Marianne, die unsere Zeiten und Arbeitspensum aufschrieb. Ich blieb nach der Arbeit noch zwei Stunden in meiner Wohnung und fuhr dann gegen zehn vor drei mit dem 290er nach Hause. War dieser Bus die letzten beiden Wochenenden quasi leer gewesen, so war er diesmal recht voll. In Großgründlach stiegen noch vier Leute ein, die Straßenbahn dann fuhr mir vor der Nase weg und ich musste zehn Minuten warten

auf die nächste Straßenbahn. Dann ein-, zweimal Husten. Dann noch Aldi und dann heim. Zuhause kam ich die Tür rein, mein Vater und meine Mutter saßen gerade beim Essen. Überbackene „Gigantes“ (sehr große Bohnen, die es im Johannes 88-Vereinsheim bei Theo gibt). Ich setzte mich dazu und es begann plötzlich Müdigkeit, Mundschnappen und mit heiserer Stimme Herumstammeln. Und auf einmal wurde mir übel. Meine Mutter streichelte mich und versuchte mich zu beruhigen, während mein Vater hektisch herumredete. Ich bat ihn, nicht so viel zu reden.

Meine Mutter würde dann noch mit ihren Frauen eine Videokonferenz abhalten und ich ging in mein Zimmer und machte an meinem PC Organisatorisches (Firefox-Einstellungen usw.), was mich relativ schnell beruhigte, während Papa und Mama die Videokonferenz abhielten (Papa musste Eva technisch helfen). Als Papa dann fertig war mit Helfen bei der Videokonferenz, saß ich mit ihm zusammen in der Küche. Mir war es von einem Moment auf den anderen plötzlich besser gegangen. Mein Vater fragte mich, ob ich meiner Psychologin auch davon erzählt habe, dass ich meine Lebensmittel alle „signiere“. Ich verneinte, weil ich einfach noch nicht daran gedacht hatte. Wir tranken Bier, das ich von Aldi mitgebracht hatte.

Heute morgen kam ich dann auf eine Idee bzgl. meiner Homepage. Das Partnerprogramm hatte ja vor ca. 3 Jahren ein komplett überarbeitetes Layout bekommen und genau seit diesem Zeitpunkt kommt kein Cent mehr von Amazon auf mein Konto, weil laut Amazon-Homepage fast nicht mehr geklickt wird und schon gar nicht gekauft wird. Also kam mir der Einfall, dass die alten statischen Amazon-Links auf meiner Homepage vielleicht nicht mehr funktionieren würden. Also erstellte ich zumindest für die Startseite per Amazon-Seite neue Links und band sie in meine Homepage ein. Morgen erwarte ich mir ein Ergebnis. Ich habe ja manchmal den Eindruck, dass auf meine Homepage keiner mehr zugreifen kann, da in meinem Statistik-Programm die Nutzer immer nur Suchmaschinen sind und ich täglich nur noch 100 Besucher habe.

Dann noch etwas: Ich habe gestern nach langer Zeit mal wieder nach Hanna Lutz gegoogelt bzw. war auf ihrer vostel-Seite. Seitdem weiß ich, was ich schon vermutet hatte, wer ihr Freund ist. Ein Sebastian. Der ist aber nichts Besonderes und könnte mit mir nicht mithalten. Jedenfalls fragte ich heute meine Mutter, was sie aus ethischer Sicht machen würde, wenn ihr jemand z.B. fünf Millionen oder eine schöne Wohnung in Aussicht stellen würde, nur wenn sie jemandem etwas vormachen müsste – mit dem Wissen, dass dieser jemand in ein paar Jahren sterben wird. Meine Mutter meinte, das würde sie niemals machen. Ich ergänzte und erkannte, dass sie das für „unseriös“ halte. Ich finde das beruhigend und es zeigt mir nochmal, dass diese Hanna Lutz mir wirklich scheißegal sein kann, denn, so meine Mutter, „so was macht man nicht“.

Später erzählte ich meiner Mutter von einer Entdeckung bei Google: Wenn man Thomas Oppermann eingibt kommen Auto-Ergänzungen, die häufig gegoogelt werden. Unter anderem ist ein häufig gesuchter Term: „Thomas Oppermann ermordet“. Meine Mutter findet das: „komisch“.

Dann habe ich noch einen Marmorkuchen (nach Rezept – keine Backmischung) gebacken.

Sonntag, 8.11.2020. Gestern Abend habe ich noch mit meinen Eltern das ZDF Spezial über die Wahl in USA angesehen, bin dann aber, als es mir dann doch zu lange dauerte, gegen 20 Uhr ins Bett gegangen. Heute gibt es zum Essen eine französische Art Gulasch. Achso, heute morgen hatte ich leichte Zahnschmerzen links unten im Backenzahn, in den der Zahnarzt gebohrt hatte. Ich fragte meine Mutter, ob sie glaube, dass ich wieder Schmerzen bekäme. Sie sagte nein, das glaube sie nicht.

Ich fuhr mich selber heim, Papa fuhr dann zurück.

Dienstag, 10.11.2020. Gestern die Arbeit war OK, dann hatte ich am Nachmittag frei und ruhte mich etwas aus, da ich ja immer im Hinterkopf hatte, dass ich um 18 Uhr noch Spanisch habe. Vor Spanisch musste ich überlegen: Gehe ich vorher einkaufen oder danach. Da ich eine Milch kaufen wollte, entschied ich mich für „nachher“. Kurz vorher kam ich auf einmal auf den Namen „Magnus Auer“, von dessen Mutter am Wochenende die Rede gewesen war, da sie psychisch krank ist. Ich habe nach ihm gegoogelt. Er ist jetzt Doktor und arbeitet bei der KPMG. Alle machen Karriere, nur ich nicht. Meine Mutter meinte, er sei schon immer ein Überflieger gewesen. Das klingt, wenn ich so nachdenke, nicht so positiv. Außerdem muss ich mich total auf mich konzentrieren. Bei mir geht es ums Überleben.

Im Spanisch-Kurs waren wir zu viert. Eine Angelika, die offenbar Lehrerin ist, erzählte von ihren Schülern, von denen einige auf Corona positiv getestet waren und dass sie in Quarantäne war. Mein erster Impuls war: „Au Scheiße“. Aber ich dachte, ich ziehe den Kurs durch. Die Dozentin Pinar Neila hustete ungefähr in der Mitte des Kurses einmal, sonst war nichts Verwirrendes. Wir trugen den ganzen Kurs über Masken. Ein Philipp war da und ein Franz. Jedenfalls hatte ich das Gefühl, dass der Kurs „gut“ war. Nach dem Kurs fuhr ich nach Hause und noch bei Lidl vorbei. Ich kaufte ein Baguette, Käse, Milch, KitKat und zwei Packungen Schoko-Butterkekse. Dann fuhr ich weiter und da noch 10 Minuten bis acht Uhr waren, kaufte ich noch im Aldi Schoko-Butterkekse (vier Packungen, die von Lidl schmecken nämlich nicht) und Weihnachtsmandeln (ebenfalls schmecken die von Lidl nicht).

Zuhause angekommen, kurz nach acht (der Kurs ging bis 19.30 Uhr), rief ich meine Mutter an. Sie war hellauf begeistert, dass ich im Spanisch-Kurs war. Dann aß ich noch das Baguette mit mittelaltem Gouda und ging ins Bett.

Heute morgen zeigte die Waage 104,5 an (leider, aber ich musste mich gestern belohnen), als Frühstück aß ich die Weihnachtsmandeln.

Da ich heute morgen bei Xing-News (die immer werktags um 7.30 Uhr in meinem Mail-Eingang landen) einen recht interessanten Artikel über Offshore-Windkraft gelesen. Darin war die Rede von Siemens Gamesa. Also suchte ich nach Stellenanzeigen von Siemens Gamesa, leider nur in der Nähe von Hamburg, und hauptsächlich in Dänemark. Also erstmal nix. Dafür habe ich mich bei Enercon wieder auf eine Stelle beworben. Ich rechne mir wenig Chancen aus, habe auch nur die erforderlichen Angaben gemacht und nicht mehr, um nicht durch eine Absage „frustriert“ zu werden. Ich will mir nur zeigen, dass ich „am Ball“ bleibe und perspektivisch auf der Suche nach

einer „echten Stelle“ bin. Unterdessen hat sich meine „Homepage-Hoffnung“ leider nicht bewahrheitet. Die vielen Klicks (40) am Sonntag waren durch mich verursacht. Gestern und heute sind es wieder nur fünf. Also kann ich nicht mit monatlich 10-20 Euro rechnen, die ich für meine Karlsruhe-Trips nutzen könnte.

Dann habe ich heute noch darüber nachgedacht, was meine Mutter gemeint hatte, dass nämlich Sadismus nicht – nie - interessant ist. Das wird den komischen Heinrich sicher ärgern. Und so komme ich wieder auf meine Schwester, die immer sadistisch mir gegenüber war und ist. Sie nutzt das voll aus, dass ich eine Psychose habe – und genießt es. Ein „komisches Frauenzimmer“ mit einem komischen Freund. Andere sind stolz auf ihre Schwester, z.B. Stefan Rascher mit seiner Sabrina. Ich empfinde – und empfand – immer meine Schwester als „Klotz am Beim“. Warum komme ich heute auf meine Schwester. Gestern meinte die Kassiererin (die Russin, die immer hustet) im Aldi, als ich bezahlte: „Danke!“ und hustete. „Danke!“ hatte auch meine Schwester gesagt, als ich zu ihr sagte, sie sei „heiß“. Nachdem ich dieses „Danke!“ der Kassiererin hörte, dachte ich, vielleicht werde ich gleich wieder mit „News“ von meiner Schwester versorgt, wenn ich mit meiner Mutter telefoniere, hielt das aber realistisch betrachtet für unwahrscheinlich. Sascha Klenk hatte über Fotos auf Facebook von Karin Besendorfer gemeint, dass sie so „dicke Oberarme“ habe. Das nächste, was ich von Karin Besendorfer, war ca. 2016, dass sie „schwanger“ sei. Gehört habe ich das von meinem Vater, der das irgendwo mitbekommen hatte. Die „dicken Oberarme“ meiner Schwester sind mir das erste Mal bei Anwar und Anita aufgefallen – es muss im Sommer 2017 oder 2018 gewesen sein, anlässlich ihrer Ausführungen über Irland, wo Anwar und Anita hinreisen wollten. Jedenfalls denke ich, dass meine Schwester noch irgendwann tatsächlich schwanger wird („Meine Schwester hat geheiratet und ich bin mit dem Kopf in die Torte gefallen“ - Zitat Sascha Klenk). Wenn ich so negativ über meine Schwester schreibe – frei heraus, es fällt mir nicht schwer – dann könnte es vielleicht sein, dass ich gar nicht umgebracht werde. Wenn das nämlich alle lesen, das habe ich nämlich schon mal gemerkt und vor einiger Zeit geschrieben, dann wirft das in unserer Bekanntschaft ein ganz schlechtes Licht auf sie. Und sie kann nichts machen. Das wird ihr gar nicht Recht sein. Meine Waffe wird wieder schärfer.

Gerade (13 Uhr) habe ich mit meiner Mutter telefoniert und ihr über die Zeilen, die ich heute über meine Schwester geschrieben habe, berichtet. Sie meint, ich kann schreiben was ich will. Und sie meinte so, dass die Leute, die das lesen, sich denken würden: „So hat der das gesehen, aber wir kennen sie anders“. Ich glaube, dass meine Mutter das falsch einschätzt. Das ist die persönliche Sichtweise eines Betroffenen, die nur der Betroffene mitbekommt und normalerweise nicht mitteilt oder mitteilen kann.

Dann habe ich nochmal heute gedacht, dass alle Menschen sterben müssen. Heute geht es mir ziemlich gut.

Donnerstag, 12.11.2020. Am Dienstag noch am Nachmittag habe ich mein erstes Buch und zweites Buch gelesen – und es hat mir sehr gut gefallen. Gestern Nachmittag nach der Arbeit habe ich dann das dritte Buch gelesen – habe so drei Stunden gebraucht. Sehr gut. Wahrscheinlich werde ich nicht umgebracht, durch mein Schreiben. Das war gut und wichtig, das mal wieder zu lesen und sich so

einen Eindruck zu verschaffen. Beim Lesen habe ich mir gedacht, da ich öfter etwas über meine Verwandten schreibe, wäre es vielleicht gut, eine kleine Aufstellung bzw. Stammbaum anzufertigen. Das habe ich dann auch gemacht:

http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/stammbaum.jpg

Und dann habe ich noch überlegt, dass ich mal meinen Arbeitsweg aufzeichne, vielleicht zeichne ich demnächst noch den Weg zum Kopfklinikum auf und den Weg zur Psychotherapie, die ich ja alle mit dem Fahrrad absolviere:

http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/arbeitsweg.jpg

Meine Urlaubsfotos von Kuba, Brasilien und Kanada sind hier:

<http://diedreifragezeichen.de/gallery3/>

Ich hatte den Foto-Link bei Facebook gepostet, aber anscheinend hat sich (wg. der Klicks, die immer gleich geblieben sind) das bis niemand – außer mir – angeschaut.

Meine Mutter meinte vorhin am Telefon bezogen auf die Frage, was härter sei – am Wochenende in meiner Wohnung zu bleiben oder heimzukommen – erwartungsgemäß, in meiner Wohnung zu bleiben sei härter.

Freitag, 13.11.2020. Gestern Abend wurde mir dann noch wieder schlecht, mit Mundschnappen, Müdigkeit und eben Übelkeit. Das ging wieder über so ca 2-3 Stunden, als ich mich dann schließlich auszog und ins Bett legte. Vor der Übelkeit war ich hin- und hergerissen, ob ich denn am Wochenende heimfahren sollte.

Heute morgen dann „hallte“ die Übelkeit noch nach. Und ich überlegte, heute nicht zur Arbeit zu gehen, weil ich mich nicht wohlfühlte und gleich nach Hause zu meinen Eltern zu fahren. Aber ich entschied mich anders und so ging ich heute arbeiten. Und es war heute total easy – wenig Leute da und ich musste nur sortieren. Während der Arbeit beschloss ich, zumindest heute – am Freitag – noch nicht nach Hause zu fahren. Am Samstag um halb neun kommt außerdem Renata, unsere Putzfrau.

Sonntag, 15.11.2020. Gestern bin ich mit meinen Eltern in Erlangen unterwegs gewesen, die mich zuvor abholt. Am Ende begannen wieder diese Mundbewegungen und Müdigkeit. Zuhause (in Nürnberg) ging es dann aber relativ schnell wieder besser. Ab dem Zeitpunkt, wo ich zuhause war, rauchte ich nur jede Stunde.

Ich redete mit meiner Mutter darüber, dass doch jetzt z.B. die „Beziehung“ zu Kristina Spath, die mir ihre Facebook-Freundschaft gekündigt hat, eigentlich scheißegal ist, dass nur wichtig ist, was damals gewesen ist. Facebook funktioniert bei mir sowieso nicht richtig. Ich traue dem so gar nicht über den Weg.

Dann am Abend redete ich mit meinem Vater darüber, was denn wäre, wenn man einfach mal so eine Million geschenkt bekomme. Mein Vater meinte, es kommt drauf an, wofür, wenn es unredlich erworben sei, mache das einen NICHT GLÜCKLICH. Meine Vermutung ist, dass es dann nicht mehr das eigene Leben ist, das man lebt. Bei „Trink ne Flasche Bier und du kriegst ne Million“ müsse man sich fragen, wo denn der „Pferdefuß“ sei.

Bei Spekulationsgewinnen aus Aktien, fehle das Geld dann jemand anderem. So wie ich sie habe, von Qcells für 6000 Euro zu 2 Cent gekauft, habe etwa 400.000 Stück, wenn sie dann auf einen Euro steigen, bin ich Millionär. Damals dachte ich aber auch schon: Was hilft mir die Million, wenn ich immer noch krank bin?

Und dann meinte mein Vater noch, wenn man mich vor 15 Jahren einfach umgebracht (einschlafen) hätte lassen, wäre das zu „unspektakulär“ gewesen.

Gerade ist meine Mutter aufgestanden und ich redete mit ihr. Gestern Abend vor dem Einschlafen habe ich mir Gedanken über die hübsche Aldi-Kassiererin „Reichard“ gemacht, die ich im Juni im Aldi gesehen hatte und die mich so fordernd angeschaut hatte. Ich fragte meine Mutter, was sie bei sowas denken würde und sie sagte, sie wüsste es nicht. Mir war das eine Spur zu aggressiv, dieses Ansehen und deshalb denke ich, auch diese Sache hätte einen Pferdefuß. Meine Mutter meinte, man könne es trotzdem immer versuchen, die Handynummer zu bekommen – vorausgesetzt es ist an der Kasse nicht so viel los. Aber ich werde es lieber lassen. Außerdem habe ich sie ja nicht mehr wiedergesehen.

Gestern habe ich den ganzen Tag nichts gegessen, nur abends ein Bier mit meinem Vater getrunken – gemütlich bei Kaminfeuer.

Heute morgen habe ich mit meiner Mutter gesprochen und es war wieder sehr gut. Meine Mutter meint, dass „hart“ zu sein ihr nicht gefalle. Ich fragte sie nach einem besseren Begriff, sie überlegte und sagte dann: „gelassen“. Das passt dazu, dass ich durch mein Buch eine Art Sicherheit habe, nicht umgebracht zu werden.

Ich zu Mama, nachdem sie mir von Alexander Zverevs Vaterschaft und Misshandlungsvorwürfen, die nur Stunden nach der Schwangerschaftsmeldung gestreut wurden: „Was soll ich machen, wenn Andrea Bassing schwanger ist?“ Meine Mutter antwortete: „Was hast du denn mit der zu tun? Du hast dich vor Jahren von ihr getrennt.“ Also: Gelassener werden.

Ich meinte vorhin zu meiner Mutter: Ich muss das ändern, was ich ändern kann. Also: Weniger rauchen und abnehmen. Freundin zu finden in der Corona-Zeit ist im Moment nicht machbar.

Dann meinte ich noch zu meiner Mutter, ob sie so etwas wie Stefan Lang (www.verfuehre-mit-persoenlichkeit.de) gerne machen würde und sie sagte: Nein, das wäre ihr viel zu unsicher.

Habe mich soeben wieder selbst nach Hause gefahren. Papa fährt zurück.

Dienstag, 17.11.2020. Ich muss noch einen Nachtrag von Sonntag anfügen. Mein Vater meinte am Küchentisch, dass Corona uns immer verfolgen wird. Nur die Hälfte der Fluggesellschaften würde überleben. Hingegen meinte Mutter, dass es irgendwann vorbei sein wird. Mit dem Impfstoff usw.. Und dass es dann Partys geben wird, dass Corona vorbei ist. Ein Jahr könne das aber noch dauern.

Gestern hat sich die Arbeit anfangs stressig angegangen, gegen Ende aber musste ich innerlich wegen einer Situation am Sonntag zuhause lachen. An unserem Haus war ein Schwarzer lachend vorbeigegangen und meine Mutter meinte so: „Schöner Bimbo“. Naja, jedenfalls musste ich während der Arbeit mehrere Minuten in mich hineinschmunzeln, weil ich den Begriff „Bimbo“ so lustig fand.

Dann nachmittags ausruhen, weil ich wenig geschlafen hatte – ein Mittagsschläfchen gelang mir jedoch nicht. Also stand ich auf und ging dann schließlich um halb sechs in meinen Spanisch-Kurs. Meine Mutter hatte gemeint, dass jetzt kein Kursteilnehmer hinzu komme, weil sie schon zuviel verpasst hätten. Dort angekommen war aber dieses Reggae-Pärchen wieder da. Sie waren in Hamburg gewesen, sagten sie. Wieder hatte ich erst diesen Impuls „kein Bock“, aber ich blieb dort und hielt die 1 ½ Stunden auch durch. Wieder zurück, nach Einkauf im Lidl, war meine Mutter wieder hellauf begeistert. Sie sagte, es sei gut, wieder auf Tuchfühlung zu gehen mit solchen Sachen. Ich sagte, ich sammle so „Erfahrung“. Ich soll den Kurs jetzt bis zu den Weihnachtsferien durchziehen – zwischenzeitlich wurden nun auch 27,90 Euro von meinem Konto abgebucht.

Ich bin relativ spät (23 Uhr) eingeschlafen und um halb acht aufgewacht. Im Dämmerzustand heute morgen dachte ich an Andrea Bassing und ihren Facebook-Post, den ich irgendwie so in Erinnerung habe: „Ich parshippe jetzt“. Da dachte ich zunächst wieder, wie benachteiligt ich bin, fing mich aber sehr schnell wieder. Online-Dating ist nichts gescheites. Außerdem werde ich immer der beste Mann bleiben, den sie hatte. Dann habe ich die Gedanken weiter gesponnen, um für mich Schlüsse aus meiner Verwirrung zu ziehen. Oliver Mosebach hatte ja 2011 im Bezirkskrankenhaus einmal das Weinen angefangen und hatte gesagt: „Meine Freundin ist umgekippt. Sie hat Eierstockkrebs und ist früher so ungern ins Schwimmbad gegangen.“ Diese Sätze von Oliver Mosebach verwirren mich insofern, als dass Andrea Bassing mal umgekippt ist, als ich noch mit mir zusammen war und einige Tage zur Beobachtung wegen Gehirnerschütterung im Krankenhaus war. Eierstockkrebs würde ich mit Schwangerschaft in Verbindung bringen. Und ich bin in meiner Kindheit aufgrund meiner Titten ungern ins Schwimmbad gegangen.

Da Oiver Mosebach selbst keine Kinder hatte – er war damals Mitte vierzig, dürfte jetzt also Mitte fünfzig sein, finde ich es doch interessant, dass ausgerechnet er diese „Verwirrung“ (in Bezug auf Schwangerschaft) ausgesprochen hat. Denn: ICH habe als vielleicht 18-Jähriger immer erzählt, dass ich zehn Kinder von zehn verschiedenen Frauen haben will. Jemand, der das mitbekommen hat, weiß, dass „Kinderkriegen“ für mich ein großes Thema ist bzw. war. Was ich damit sagen will, ist, dass es geradezu absurd ist, dass jemand, der keine Kinder hat, mich in dieser Hinsicht verwirrt und, dass die Verwirrung eben genau auf mich zugeschnitten ist.

Oliver Mosebach wurde eingeliefert mit einem Burnout-Syndrom. Er war Bauzeichner in Nürnberg, stammte aber aus Hessen und hatte kurz zuvor seinen Chef (3-Mann-Unternehmen) Patla angezeigt. (siehe erstes Buch – nach „Mosebach“ suchen). An einem seiner letzten Tage seines einmonatigen

Aufenthalts zeigte er draußen auf das Krankenhausgebäude und sprach mit mir über das Krankenhaus. Er sagte, über Krankenkassen und Krankenhäuser: „Die stecken alle unter einer Decke“. Ich hatte vor dem Krankenhaus viel Kritischen über Krebs, Aids usw. gelesen und bildete mir ein, dass es Krebs und Aids gar nicht gebe und hatte über meine Zweifel an Aids auch einmal auf einem Walking-Kurs mit ihm und dem jungen Sportlehrer des Bezirksklinikums gesprochen (seinen Namen weiß ich nicht, wird aber einfach rauszufinden sein). Der Sportlehrer hatte erzählt, er habe in Erlangen einen Vortrag von Stefan Lanka (der Name war mir aus meinen Recherchen der letzten Monate bekannt) gehört, der eben behauptet, dass es Aids nicht gibt. Während des Walking-Spaziergangs zu diesem Thema hatte Oliver Mosebach auffällig gar nichts gesagt.

Gerade habe ich gedacht, dass es sinnvoll ist, eine kleine Übersicht zu erstellen, wen ich wann und wo getroffen habe: http://www.diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/erinnerungsprotokoll.pdf

Jetzt habe ich mit meiner Mutter telefoniert und ihr von meinen heutigen Gedanken berichtet, u.a. über meine Gedanken zum „Kinderkriegen“. Sie hält es sehr wahrscheinlich für richtig, dass eben mir Kinder so viel bedeuten, während sie anderen (z.B. Dr. Lenz) völlig wurscht sind. Jemand anderes, der das mit den Kinderkriegen hören würde, wäre es vermutlich scheißegal, wenngleich es mir eben nicht wurscht ist. Das muss es aber sein. Woran ich in diesem Kontext noch heute gedacht hatte, war, dass 2007, längere Zeit nachdem ich in der Bretagne meinem Onkel Heiner eben erzählt hatte „Ich will 10 Kinder von 10 verschiedenen Frauen“, als ich bei Hanna Lutz im Bett lag, sie eine CD abspielte: Kings Of Leon – „Because of the Times“. Bis kürzlich war das Album noch auf meinem MP3-Player, mittlerweile habe ich es gelöscht, weil ich es vergessen will. Sie ließ immer in Wiederholung laufen. Der erste Song: „Knocked Up“ enthält die Textzeile: „I don't care what your Momma says – we're gonna have a baby“. Der Song lief an jenem Abend an die 15 Mal. Kurzzeitig lief der achte Song „Ragoo“ ein paar mal. Und jetzt habe ich „Angst“, dass Hanna Lutz ein Baby bekommt. Wie gesagt, VOR meinem Date mit Hanna Lutz hatte ich die Äußerung mit den 10 Kindern getätigt. Noch eine interessante Anmerkung zu der heute aufgeschriebenen Aussage, die mir in den letzten paar Wochen gekommen ist: „Die stecken alle unter einer Decke“. Das könnte auf meine Krebs-Vermutung bezogen sein. Ich steckte mit Hanna Lutz ebenfalls unter einer Decke, aber es ist NICHTS PASSIERT. Keiner hat im Fernsehen und Radio gesagt, dass es Krebs nicht gibt, die Krebsärzte arbeiten weiter. Soviel dazu.

Oliver Mosebach sagte auch, er habe mal eine Freundin gehabt, die ein Vermögen damit verdient habe, „Stifte an Schulen“ zu verkaufen. An einem Tag letztes Jahr, als ich im Uni-Klinikum einen Termin hatte, gab mir meine Bezugsbetreuerin im Treff, Inge Scheuer - kurz vor Schluss - eine Schachtel Stifte und bat mich, diese zu spitzen. Im Klinikum begegnete mir dann vor meinem Termin bei Dr. Lenz breit grinsend Maria Feuerstake, die Ergo-Therapeutin, die ich ganz attraktiv finde (sie ist wohl Mitte 40). Außerdem begegnete mir vor besagtem Termin bei Dr. Lenz auch Lisa-Maria Ritter, in einer Gruppe von jungen Erwachsenen, von der ich ja die Handy-Nummer bekommen hatte, wo dann aber nichts draus geworden ist. Hier sollte ich verwirrt werden, dass eventuell Maria Feuerstake irgendwie „gekauft“ ist.

Mittwoch, 18.11.2020. Heute gehe ich am Nachmittag arbeiten und schreibe diese Zeilen am Morgen. Mich hat gestern verwirrt, dass mein Buch ja auf einem geschützten Bereich meiner Homepage liegt. Und dass Oliver Mosebach seinen Chef angezeigt hat und dass Mosebachs Vater Polizist ist (wie bei Tim Friedrich, dessen Vater ist auch Polizist). Quasi die Angst, wegen dessen, was ich geschrieben habe, irgendwelche Schwierigkeiten zu bekommen. Sarah Langer hatte beim letzten Termin mehrmals gesagt, es sei „SUPER“, wenn ich alles aufschreiben werde. Das hat mich gestern auch verwirrt. Meine Mutter meinte heute, mir könne gar nichts passieren – ich hatte Angst, Oliver Mosebach würde mein Buch irgendwie finden und es nicht gutheißen, dass sein Name in Verbindung mit Psychiatrie erwähnt werde. Meine Mutter meint, wir hätten „Meinungsfreiheit“ und ich solle meiner Angst nicht nachgeben und das Buch weiterhin hochladen.

Oliver Mosebach hatte damals, auf der Nordic-Walking-Strecke am Bezirkskrankenhaus erzählt, sein Traum sei, mit seiner Freundin ein Café in Irland zu eröffnen. Im Internet fand ich vor ca. 1 ½ Jahren, nachdem ich nach ihm mal gegoogelt hatte, eine Internetseite von ihm, wo er – offensichtlich in Irland – über das Torfstechen in Irland schreibt. Gleichzeitig fand ich aber eine Internetseite, auf der er in Lüneburg (mit Sven Rohrdanz aus Lüneburg war ich in Irland) einen Job in einer Immobilienfirma hat – mit Foto.

In unserem Zimmer ging er an mehreren Nachmittagen an meinem Bett vorbei, als ich Mittagsschlaf halten wollte, an mir vorbei und sagte deutlich vernehmbar, in leicht verächtlichem Tonfall: „Jetzt schläft er“. Nachdem ich immer so müde war, nachdem ich meine Tabletten genommen hatte, sagte er: „Und wenn du sie SPÄTER nimmst?“. Heute denke ich mir im übertragenen Sinne bei „jetzt schläft er“: „Jetzt schläft er für immer“. Dabei fällt mir ein, was dazu auch passt: Felizitas Novotný ist einfach „eingeschlafen“ und nicht mehr aufgewacht.

Donnerstag, 19.11.2020. Heute morgen mit meiner Mutter telefoniert. Sie hatte das Buch gelesen und ich fragte, sie, ob es gut sei. Sie sagte „Äh. Ja“. Und dann kam das „Aber“: Sie sieht das mit dem Begriff, der immer wieder in meinem Alltag auftaucht, „super“, kritisch. Sie meint, das sei völlig normal und es gebe überhaupt keine Verbindung zu meinem Buch. Gestern war ich auf der Arbeit und da war Elena Fischer aus dem Treff, die eben dieses „super“ am Telefon zum ersten Mal gebraucht hatte – im April, in den Tagen, als ich zu Schreiben anfing und plötzlich statt einhundert 1300 Besucher an einem Tag auf meiner Homepage hatte. Und dann heute morgen die Diskussion mit meiner Mutter, die meint, auch wenn dieses „super“ häufig vorkommt, sei es vollkommen normal. Ich war total aus der Bahn geworfen, dass meine Mutter meinte, das sei kein Beweis. Und das ist wahrscheinlich der Zweck des Ganzen: Man will mir das Schreiben madig machen. Ich sagte meiner Mutter, wenn das kein „Beweis“ sei, hätte man ja freie Bahn, mich umzubringen, ich könnte mich dann gleich begraben lassen. Allerdings fügte sie an, da sie ja immer meinte, mein Buch wäre voller „Beweise“, dass die Sache mit Sascha etwas anderes sei, und dass sie das eher als „Beweis“ sähe. Auch erzählte ich ihr, dass ich in den letzten Tagen beim Masturbieren einen „trockenen Samenerguss“ hatte. Sie sagte das, was ich mir sowieso selber gedacht hatte: Ein paar Tage pausieren.

Gestern am Nachmittag, als ich arbeiten wollte, bekam ich wieder schnappartige Mundbewegungen, Übelkeit und Müdigkeit, sodass ich gehen musste. Marianne sagte: „Dann trage ich das als ‚krank‘ ein“. Also hatte ich wieder ein schlechtes Gewissen, schon wieder einen Fehltag zu haben, aber wenn dieser Zustand auftritt kann man nicht arbeiten. Das geht nicht.

Heute morgen dann Psychotherapie bei Sarah Langer, zu der ich selbst mit dem Fahrrad hingefahren bin, was 35 Minuten gedauert hat. Ich bekam eine neue Entspannungsübung aufgetragen, die „5-3-2-1-Übung“. Ich habe wenig Konkretes auf meine Fragen als Antwort bekommen, nur glaube ich, dass sie mir bestätigt hatte, dass, falls das „Über-die-Luft-Töten“ funktioniert, es viel blöder gewesen wäre, mit 13, 14 oder 15 zu sterben, als jetzt. Von Thomas Oppermann hatte sie – natürlich – auch erfahren. Sie lavierte auch herum bei der Frage, ob „Sadismus“ nie interessant wäre – was meine Mutter immer meint. Da habe ich nichts Konkretes bekommen. Es ging sehr lange um meine „Zustände“ mit dem Mundschnappen – ich bekam aber keine Handlungsempfehlung. Und auch keine Antwort, woher das denn komme – weil es ja immer „aus heiterem Himmel“ kommt, ohne dass vorher etwas bestimmtes passiert ist – ein bestimmter Auslöser also. Ich sagte ihr meine Einschätzung, dass ich ein ziemlich hartes Leben habe, z.B. könne ich nicht „ohne Hintergedanken“, wie alle anderen normalen Menschen, hier im Lidl was einkaufen und sofort konsumieren. Ich konsumiere lieber zuhause. Gleichzeitig bemerkte ich aber, dass mich dieses harte Leben zu einem reiferen Menschen gemacht habe, was eben ein 08/15-Typ nicht hat. Und dass ich diese „Reife“ nicht missen möchte – selbst wenn ich getötet werde. Man kann ja auch einfach von einem Auto überfahren werden – auch wenn man nicht reif ist. Eine Krankschreibung z.B. für den gestrigen Tag kann sie mir als Psychologische Psychotherapeutin gar nicht ausstellen. Das mit dem Spanisch-Kurs findet sie gut, auch wenn ich keine hübschen Mädchen dort angetroffen habe. Zum Schluss fragte ich sie, was besser wäre – ein Termin in zwei oder in drei Wochen. Ich bräuchte mehr Zeit, „um die Sachen auszuprobieren“ und Fortschritte zu machen. Sie sagte, besser wäre in zwei Wochen und ich willigte ein. Danach war ich noch im Lidl einkaufen: Brötchen, Käse, Leibniz-Butterkekse für 76 Cent, Schokolade (für Mama) und eine Cola. Und danach Heimfahrt.

Dann telefonierte ich am Nachmittag aus einer Laune heraus das erste Mal seit bestimmt ein paar Monaten wieder mit meinem Onkel Heiner. Der geht mittlerweile gar nicht mehr einkaufen. Man habe ihn „entmündigt“. Er bekommt Essen geliefert. Wir redeten über unseren Stammbaum – die Hunsickers aus St. Ingbert – dieses Bild auf dem meine Urgroßmutter (2.v.r.) und Urgroßvater (2.v.r.) zu sehen sind: <http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File Manager m-u/Buecher/medien/familienfoto.jpg>

Er sagte, dass ich das mit dem Weniger-Rauchen „nicht schaffen“ würde. Ich sagte ihm aber, dass es damit ganz gut laufe. Zwischen 13 und 14 Uhr nur jeweils eine Zigarette zur vollen Stunde, dann etwas mehr, jetzt zwischen 16 und 17 Uhr nur eine Zigarette. Gerade mache ich mir geriebene Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln.

Samstag, 21.11.2020. Gestern hatte meine Mutter Geburtstag – 69. Ich hatte sie am Morgen nicht erreicht und so bat ich Marianne, meiner Mutter zum Geburtstag zu gratulieren. Die Arbeit verlief

dann relativ stressfrei. Danach war ich noch in der Norma einkaufen und mir wurde komisch, fühlte mich wie auf LSD. Mama und Papa holten mich aus meiner Wohnung ab, um um den Dechsendorfer Weiher zu marschieren. Dort war es ganz schlimm – Mundschnappen, heisere Stimme. Nach unserem „Marsch“ fuhr ich mit nach Hause. Meine Eltern würden am Abend losfahren, um mit Hannah Tapas zu essen. Als meine Eltern weg waren, schaute ich das Obama-Interview mit Markus Lanz an: Ganz nett, aber nichts Weltbewegendes. Meine Mutter meint übrigens, dass ich – trotz meiner Zwangsgedanken – auch in TV-Shows auftreten könnte – ich sagte, da wäre dann das Adrenalin dann da und würde seinen Zweck wohl tun.

Heute habe ich meine Mutter nochmal auf das „super“ angesprochen. Sie meint, es sei ein Modewort sie höre es am Tag so an die dreimal. Sie sagte, es sei keinesfalls falsch, auch die „super“-Episode aufzuschreiben, also man dächte dann nicht, ich sei „kirre“ (immer meine Befürchtung) sondern es sei allenfalls nicht so relevant. Meine Bücher hätten eine „unterschiedliche Dichte“, wobei das zweite Buch eine besondere Dichte aufweise. Und eben diese dichtere Erzählweise (jetzt schreibe ich ja im Tagebuch-Stil, was mir auch gefällt) enthalte die Beweise, die es unmöglich machen, mich umzubringen. Also werde ich gar nicht sterben.

Letzten Donnerstag habe ich mich noch auf ein Praktikum beworben (Zeitaufwand ca. 20 Minuten) bei der Firma e-trofit in Ingolstadt. Auf die Firma aufmerksam geworden bin ich durch einen Bericht im arte Journal über einen elektrifizierten alten Dieselbus in Landshut. Während des Beitrags schrieb ich mir den Namen des Unternehmens kurzerhand auf und so war die Bewerbung nur logische Konsequenz.

Heute esse ich nichts – ich will bis Weihnachten bei 99 Kilo sein...

Außerdem habe ich heute eine Bewerbung an Hydrogenious, einer Firma in Erlangen, die mit dem Energiespeicher Wasserstoff forscht, geschrieben – auf ein Praktikum.

Dienstag, 24.11.2020. Am Wochenende habe ich mich ja, wie geschrieben, nochmal auf Stellen beworben. Was ich herausgefunden habe und was mich sehr überrascht und beruhigt ist, dass ich bisher immer gedacht habe, man müsse dem Arbeitgeber seine Krankheiten mitteilen. Das muss man NICHT – das habe ich herausgefunden durch eine Google-Suche und im Gespräch mit meinen Eltern.

Sonntag (mit meiner Mutter) und gestern habe ich den Zauberberg-Film von 1982 angeschaut. Sehr gut. Wenn man das Buch nicht gelesen hat, würde man sich so einen Film von 5 ½ Stunden wahrscheinlich nicht anschauen und auch ihn nicht gut finden. Jetzt ist mein Projekt „Zauberberg“ abgeschlossen.

Gerade (Termin um 14 Uhr – jetzt ist es 16 Uhr) war ich bei Dr. Siller. Sie meint, dass diese Mundbewegungen langfristige Folgen der Medikamente sein können, dass sie aber, da es mir so gut geht, nichts an den Medikamenten ändern will. Körperlich ist alles OK durch die Blutuntersuchung. Blutentnahme beim übernächsten Mal bei einem Abstand der Termine zwischen 6-8 Wochen.

Ich jedenfalls bin nach wie vor überzeugt davon – ich spüre es ja als Betroffener als Einziger – dass diese Zustände über die Luft kommen. Vorhin war es schon wieder – bevor ich meine Medikamente nahm.

Mittwoch, 25.11.2020. Gestern hatte ich wie gesagt länger diese Zustände, doch irgendwann hörte es auf. Heute nach der Arbeit kam es auch kurzzeitig. „Kurzzeitig“ heißt ca. 1 ½ Stunden. Auf der Arbeit gab es heute Bratwurstbrötchen. Ich aß zwei. Rudi aus dem Treff ist tot. Er ist letzten Freitag im Treff umgekippt, Philipp (der neue Praktikant) machte noch eine Herzdruckmassage, aber es war zu spät. Als die Sanitäter eintrafen war er schon tot. Er war 67. Ich kannte ihn. Wir machten eine Schweigeminute, aber so richtig traurig schien mir keiner, ich war es auch nicht. Es wurde dann von Petra Hain verwundert erzählt: Das ist schon der zweite Tote dieses Jahr und auf genau dieselbe Art. Gemeint ist Mirko aus dem Bernhard-Rüther-Haus.

Dann habe ich noch 40-50 Seiten in Sartre „Zeit der Reife“ gelesen.

Sonntag, 29.11.2020. Bin zuhause bei meinen Eltern. Manuel hatte am Freitag Geburtstag und ich hatte ihm nicht gratuliert, weil er mir auch nie zum Geburtstag gratuliert. Mein Vater sagt immer, dass ich Manuel immer noch gratulieren kann. Zum dritten oder vierten Mal. Aber ich versuche mal, in dieser Sache „hart“ zu bleiben. Morgen noch ein letztes Mal Volkshochschule, der letzte Tag vor dem Shutdown.

Ebenfalls am Freitag hatte meine Mutter einen Termin bei Dr. Priller. Der hat sie beeinflusst insofern, dass sie Prof. Kornhuber schreiben soll, „der werde meine ‚Medikamentennebenwirkungen‘ nicht dulden“. Und Dr. Priller sagte, das könne auch „noch schlimmer“ werden. Ich schreibe Medikamentennebenwirkungen in Anführungsstrichen, da ich für mich zu hundert Prozent ausschließen kann, dass es von den Medikamenten kommt. Es kommt über die Luft – das fühlt sich immer wieder wie ein harter Alkoholrausch an. Jetzt werde ich wieder übergangen werden. Also war es ein Fehler, meiner Mutter von der „Einschätzung“ Dr. Sillers zu erzählen, dass das Medikamentennebenwirkungen sind, die erst sehr spät – nach mehreren Jahren - einsetzen. Dr. Priller hat noch gemeint, ob das eine junge Ärztin sei, die mich behandle. So, als ob sie unfähig ist. Meine Mutter will Prof. Kornhuber nächste Woche schreiben.

Als Tabletten nehme ich übrigens – falls ich das noch nicht irgendwo geschrieben haben – morgens 3 mg Risperidon (das sind 1 ½ kleine Tabletten), eine Herztablette (ebenfalls klein) und abends 4 mg Risperidon (zwei kleine Tabletten) und 25 mg Olanzapin (größere Tablette). Spüren tue ich nur das Olanzapin, das dazu führt, dass ich ziemlich gut schlafe. Die angeblich durch die Medikamente verursachten Nebenwirkungen kommen vom Risperidon.

Letzten Donnerstag erreichte ich meinen Vater, der sich gerade einen Vortrag über EKT, also Elektrokrampftherapie beim Berliner Psychiatriekongress anschaute. Das verwirrte mich, hatte ich

doch unangenehme Erfahrungen damit gemacht. Vollnarkose und währenddessen Stromstöße in den Kopf – absolut sinnloser Firlefanz. Vollnarkose ist allerdings immer sehr unangenehm.

Gestern habe ich noch mit meiner Mutter darüber gesprochen, dass sie meinem Irland-„Genossen“ Joscha Enger meine Bücher irgendwie zukommen lassen solle, das heißt, Adresse rausfinden in Oldenburg oder so. Sie meint, sie tue was sie könne. Ich habe immer gedacht, dass das irgendwie möglich sein muss. In diesem Kontext kamen wir auf „meine Italienerin“, Valentina Bellotti („Bellotti“ - so heißt ihre Mutter Antonietta Bellotti bei Facebook) bzw. bei Facebook „Valentina Miaomiao“. Meine Mutter meint, auch ihr könne man durchaus die Bücher zukommen lassen, sie könne es sich ja von irgendwem übersetzen lassen. Sie hat mich immer „Bellofico“ genannt. Wolfgang, der längere Zeit als Zivi in Italien (Mailand) gewesen war, meinte, er kenne nur „Bellafica“ was so viel heißt, wie „schöne Fotze“. „Bellofico“ würde demnach heißen, „schöner Schwanz“.

Jetzt habe ich meine Bücher meinem Vater geschickt, da mich seine Meinung interessiert. Er hat sich bisher immer sehr zurückgehalten, nichts gelesen, auch nicht interessiert danach gefragt, was ich da schreibe. Nächste Woche weiß ich mehr.

Montag, 30.11.2020. Ich habe ja gestern die Links zu meinen Büchern meinem Vater geschickt. Zu meinem ersten Buch, das ich gestern wieder mit Genuss gelesen habe, schrieb er Folgendes per WhatsApp: „Lieber Peter, vielen Dank für dein Buch. Allerdings bin ich nicht weiter als bis zur Seite 5 gekommen. Warum muss offensichtlich jeder Mensch, nicht nur du, sondern ich genauso, solche tief bewegenden und auch erschütternden Erlebnisse haben, bis er alt werden darf.“

Als ich das gelesen habe, dachte ich, komisch, das passt überhaupt nicht zu dem Buch, was ich heute selbst gelesen habe. Da sollte sich der Leser meine Bücher selbst seine Meinung zu bilden. Zu meiner Mutter meinte er, dass er es traurig finde, dass ich mich so quälen würde. Jetzt habe ich etwas Schiss, da mein Vater jetzt meine Bücher liest – aktuell hat er keine Zeit, aber er ist bei Seite 20 erstes Buch – dass meine Bücher zerpfückt und am Ende gar nicht verteilt werden.

Heute in der Caritec hatten kurz vor Ende (ca 11.40 Uhr) zwei Personen heftige Hustenanfälle, so wie ich sie dort noch nie erlebt habe. Erst eine Frau im anderen, kleineren Raum – ich glaube, es war Agnes-, dann Tilman Wunder. Über Minuten ging das so. Da dachte ich, es ist wieder irgendwas, vielleicht eben etwas mit meinen Büchern, die mein Vater liest. Als ich das mit meiner Mutter beredete, meinte sie: winterliche Erkältungen.

Ebenfalls heute hat meine Mutter an Prof. Kornhuber geschrieben wegen meiner komischen Zustände, die sie ja den Medikamenten zuschreibt.

Mein Spanischkurs findet heute nicht statt. Habe eine Mail bekommen. Eigentlich gilt das VHS-„Verbot“ ja erst ab morgen. Letzte Woche hatte sich Franz aus dem Kurs von mir mit einem „Ciao“ verabschiedet und heute hat sich übrigens nach diesen Hustenanfällen beim Aufschreiben der Arbeitszeiten auch der „Aufschreiber“ Philipp von mir mit einem „Ciao“ verabschiedet.

Außerdem ist heute wieder einmal an meinem Rad etwas nicht in Ordnung: Die Hinterradbremse funktioniert nicht mehr richtig. Ferner hat heute morgen, während ich mit meiner Mutter telefonierte, die Praxis Dr. Priller bei ihr angerufen und sie musste kurz auflegen.

Dezember 2020

Mittwoch, 2.12.2020. Heute morgen hat meine Mutter mir die Antwort von Prof. Kornhuber vorgelesen. Er meint, man solle die Dosis von Risperidon reduzieren oder auf ein Depotpräparat umstellen. Das, worunter ich leide, nenne sich EPMS-Syndrom. Dann bin ich in die Arbeit. Auf dem Weg zu meinem Fahrrad begegnete mir Gerd Lemberger und wünschte mir einen schönen Tag. Dann fuhr ich noch zur Norma (Flaschen wegbringen) und dann zur Arbeit. Marianne war nicht da und mir wurde komisch (Mundschnappen). Als Marianne dann kam entschuldigte ich mich. Sie sagte noch, ob ich schon bei einem Arzt war, weil das in letzter Zeit ja öfter passiert sei und ich sagte, körperlich sei alles in Ordnung.

Mein Vater liest gerade mein Buch und ist nach 3 Tagen (erst) auf Seite 10 im zweiten Buch angelangt. Heute morgen beim Telefonat mit meiner Mutter hat er gesagt, er komme im Buch so schlecht weg. Mein Mutter meinte, das solle ein Witz sein. Ich sehe sein langsames Lesen und eben diesen Witz eher als Versuch, mich zu verunsichern, was das Schreiben meines Buches betrifft. Denn das Buch ist wichtig. Während ich alle diese Zeilen von heute schreibe, habe ich Probleme mit der Groß-/Kleinschreiben-taste, was das Schreiben enorm behindert. Mein Buch ist gerade in einer „Prüfung“ durch meinen Vater und ich habe Schwierigkeiten beim Weiterschreiben. Über mein erstes Buch meinte er immerhin: „Sehr gut“ und „schon ein bisschen älter“. Mir fällt gerade noch ein, dass, als ich mein Testament im April dieses Jahres verfasst habe, ich müsse mich mit meiner Schwester gut stellen, sonst hätte ich Probleme beim Erben. Meine Mutter hatte damals gemeint, das sei „totaler Quatsch“. Mein Handy, das mir die ganze Zeit Probleme bereitete – es war zeitweise unbedienbar – habe ich mittlerweile ausgetauscht. In der Arbeit saß mir heute gegenüber Erwin, der mich immer an Ernst erinnert. Ich saß ihm so gut wie nie gegenüber.

Dann habe ich heute „First Move“ mit Julia Chatterley gesehen. Sie ist schon 38, also 1982 geboren, und hat keine Kinder. So wie ich keine Kinder habe. Und es ist ihr wahrscheinlich scheiß egal. Hanna Lutz sollte mir scheißegal sein, soll sie doch mit ihrer neuen Wohnung schön glücklich sein. Was sie in ihrem Vostel schreibt, lese ich jetzt bald zwei Jahren nicht mehr.

Seinerzeit hatte Andrea Bassing zu mir mal gemeint, sie glaube, ich sei „lieber allein“. Und das stimmt auch. Meine sexuellen Vorstellungen sind eher immer „Abenteuer“ als die treue Liebe in Zeiten einer Beziehung. Genau wie das mit der Nutte in Brasilien. Das Beziehungsleben, was Hanna Lutz und – wahrscheinlich Andrea Bassing – führen, ist für mich nicht erstrebenswert.

Donnerstag, 3.12.2020. Komme gerade von der Psychotherapie. Mein Vater hat mich hingefahren, obwohl ursprünglich meine Mutter mich hatte hinfahren wollen. Mein Vater hat das nicht zugelassen, weil meine Mutter mit Corona so unvorsichtig sei. Auf der Fahrt dorthin sagte er, er

habe mein zweites Buch gelesen, aber das dritte mit den 80 (!) Seiten noch nicht angefangen. In der Psychotherapie fing ich anfangs davon an, dass es jetzt offiziell laute, dass meine schnappartigen Mundbewegungen Nebenwirkungen der Medikamente seien, und dass mir das überhaupt nicht Recht sei. Mich habe die Kornhuber-E-Mail gestresst, dass sich etwas am Status-Quo ändere. Dann kamen wir auf meine Psychose und dass das alles so unangenehm für mich sei, da ich eigentlich denke, dass ich keine Psychose habe, es aber akzeptiert habe, meine Arzttermine wahrnehme, etc..

Dann kamen wir auf die 5-4-3-2-1-Übung, die ich sehr positiv erlebt habe und sie freute sich darüber.

Dann kamen wir darauf, was ich denn trotz der Psychose machen könne und da sagte ich, ich könne mir durch das Rauchen-Reduzieren und Cola-Light-Reduzieren durchaus Erfolgserlebnisse verschaffen. Darum drehte sich auch der Rest des Gesprächs. Sie sagte, beim Rauchen sei es nicht schlimm, vorübergehend in alte Muster zurückzufallen, wie es bei mir in den letzten Tagen war. Zur Cola-Light sagte sie, ich solle trainieren, sie tagsüber stehen zu lassen.

Am Ende sagte sie „Tschüss“ und machte mit mir zwei Termine aus, einen in zwei Wochen und einen am 7. Januar. Als ich dann rauskam und meinen Vater traf, hatte dieser zwar das Schoko-Müsli für mich im Lidl gekauft, aber die Milch vergessen. Er fuhr mich heim und bei meiner Wohnung dachte ich dann kurz daran, mit nach Nürnberg zu fahren, weil es sich so schön aufgedrängt hatte – mein Vater sagte, ich könne ihm helfen, den Kühlschrank abzutauen, aber dachte dann, wie ich dann wieder nach Erlangen zurück käme – schließlich muss ich morgen ja arbeiten.

Seit gestern schaue ich die Serie „ Fargo“ Staffel vier. Drei Folgen habe ich jetzt schon gesehen – sehr gut.

Samstag, 5.12.2020. Bin zuhause. Gestern noch auf dem Erlanger „Weihnachtsmarkt“ (in Anführungsstrichen, da dieses Jahr ja wegen Corona sehr reduziert) mit meiner Mutter gewesen und wieder plötzlich Mundbewegungen und Müdigkeit bekommen. Bier getrunken und ins Bett gegangen. Heute nichts essen. Gerade im Aldi gewesen.

Heute war ich auf Andrea Bassings Facebook-Seite und habe dort ihren wahrscheinlich neuen Freund entdeckt: Ein Lukas Müller. Sie ist scheinbar schon – laut Foto - seit 2017 mit ihm zusammen. Erst war ich, naja, etwas getroffen davon. Dann redete ich mit meiner Mutter und sie sagte, das mit Andrea Bassing sei schon so lang her, und Enttäuschungen müsse jeder verkraften. Ich denke, dass Andrea Bassing ein liebes Mädchen war und dass ich nichts Schlechtes (bis auf den Engländer) über sie zu schreiben habe. Sie hat mir geschrieben, wie es mir geht, als ich sie in Xing 2016 oder so als Kontakt hinzufügen wollte, was ich nur tat, weil ich ohnehin davon überzeugt, dass es – technisch - nicht klappen würde, nach meinen Erfahrungen beim Freunde-Hinzufügen bei Facebook. Ich hätte sowieso davon ausgehen können, dass sie einen neuen Freund hat. Sie schaut sehr glücklich auf dem Foto aus - ich habe solches Glück leider nicht. Ich sollte ihr den neuen Freund gönnen.

Wenn ich umgebracht werde, dann weil ich der Beste war.

Meine Mutter meinte vorgestern, ich tue alles dagegen, dass mir etwas passiert. Sie meinte insbesondere das Buch-Schreiben. Vor ein paar Wochen meinte sie, ich solle „gelassener“ werden.

Bei dem, was ich zu heute geschrieben habe, bin ich auf einen Satz stolz, nämlich: „Sie schaut sehr glücklich auf dem Foto aus - ich habe solches Glück leider nicht.“ Dieser Satz drückt das aus, was ich die ganze Zeit fühle: Die anderen haben es viel leichter als ich, und ich habe ein hartes Leben.

Außerdem hat mir mein Vater vorhin versprochen, dass mein Buch verteilt wird, wenn ich tot bin. Ich habe ja immer Angst, dass er mein Buch eventuell kritisch sehen würde – er liest es ja auch so langsam -, aber jetzt weiß ich Bescheid: Es wird verteilt.

Und noch was: Wenn Heinrich mich umbringt, ist er nichts anderes als ein Mörder.

Nochmal zu Andrea Bassing. Es ist jetzt neun Uhr am Abend und mir war vorhin richtig übel, so dass ich dachte, ich überstehe den Tag nicht. Beim Schreiben dachte ich oft, was sie denn über mich denkt, wenn ich tot bin und was sie über mein Buch denkt. Doch darum geht es gar nicht. Das Buch soll nicht dazu gut sein, um zu zeigen, was für ein toller Hecht ich bin. Nein, es geht darum, dass mir nichts passiert. Das Lesen des Buches durch meine Bekannten ist nur das „Trostpflaster“.

Sonntag, 6.12.2020. Yay, heute ist Nikolaus :) Ich habe aber schlecht geschlafen (zu wenig) und bin etwas angeschlagen. Gestern habe ich noch das Foto von Andrea Bassings neuem Freund meiner Mutter gezeigt und sie meinte: „So ein Bubi.“ Also nix besonderes.

Ich schreibe ja immer, was denkt Andrea Bassing über mich usw.. Meine Mutter meint, das kann ich ruhig schreiben – wenn sie es liest denkt sie bestimmt, dass sie ein zentraler Mensch in meinem Leben war. Aber um ehrlich zu sein war sie das auch. Meine einzige richtige Freundin für 1 ½ Jahre. Danach kamen nur noch Affären. Wenn man mich schon mit 13/14 getötet hätte, hätte ich diese Erfahrung (es war sicher keine einfache) auch noch nicht mal erlebt. Meine Mutter meinte jedenfalls, wenn sie meine Bücher lese, denke sie sich: „So ein interessanter Mensch, mit dem war ich mal zusammen.“ Das ist schon ganz gut. Wie würde ich gerne in Erinnerung bleiben? Ich würde sagen, als der war „krass“. „Krass“, wegen dem Beziehungsende mit Andrea Bassing, dem Hin- und-her Betrügen während dieser Beziehung; wegen der Nutte in Brasilien und wegen des Umgangs mit meiner Schwester und vor allem deswegen, dass der Geheimdienst mich umgebracht hat. Ja, so WÜRDE ich gerne in Erinnerung bleiben.

Gerade hatte ich einen positiven Gedanken, nämlich: „Vielleicht wird es nie passieren, dass ich umgebracht werde.“ Ich dachte immer, es gibt irgendeinen Exit-Zeitpunkt. Z.b. die zweite Corona-Welle, oder z.B. das Jahr 2021. Diesen Gedanken muss ich weiter ausbauen. Das ist genau das, was meine Mutter immer postuliert: „Gelassener werden.“

Dienstag, 8.12.2020. Gestern Arbeit war OK. Am Nachmittag die Serie Fargo angeschaut. Folge acht und zehn. Die neunte fehlt. Mein Vater hat mein drittes Buch bis zu Seite 31 gelesen und mir per WhatsApp über Katharina Larcher geschrieben, dass sie wohl Sattler mit Nachnamen hieß. Und eine verheiratete Larcher war. Ich weiß nicht mehr, wie viel ich über sie geschrieben habe, aber sie

hieß tatsächlich „Larcher“ mit Mädchennamen, denn auf Facebook sind ihre Schwestern Christine Schwarzenauer und Barbara Larcher zu finden. Sie kommen alle vom „Sattlerhof“ in Tirol. Deswegen „Sattler Kathi“.

Jedenfalls habe ich meinem Vater gesagt, dass er mein Buch nicht „auseinander nehmen“ soll.

Ist das genug, wenn man so ein Buch wie ich hinterlässt, meine Mutter meint: „Ach was?!“. Ich sehe das so: Meine Bücher sollen VERHINDERN, dass mir etwas passiert. Mein Ziel ist, dass sie NIEMAND je liest. Eine Art „Versicherung“. Gerade komme ich aus Tennenlohe. „Vielleicht wird es nie passieren, dass ich umgebracht werde.“ Diesen Satz habe ich am Sonntag geschrieben.

Es ist jetzt 15.45 Uhr und ich habe heute – an meinem freien Tag – das Buch von Jean-Paul Sartre „Zeit der Reife“ fertig gelesen. Es passt schon, gefällt mir besser als Camus, irgendwie tiefgehender. Es geht im Wesentlichen um eine Abtreibung. 440 Seiten. Außerdem habe ich die vierte Staffel „Fargo“ zu ende geschaut. Alle vorangehenden Staffeln haben mir besser gefallen, als diese, dennoch kann man es sich trotzdem anschauen. Nach einem Bericht in den Nürnberger Nachrichten „springt der Funken einfach nicht über“ bei dieser Staffel.

Gerade an Andrea Bassing und ihren neuen Freund gedacht, und auf der Seite der Müller Bau gewesen. Das erste Mal. Gegoogelt. Kein Foto von einem Freund. Dafür ein Slogan, nämlich „Bock auf Bau“. Wolfgang Biener hatte letztes Jahr im Oktober mal zu mir gesagt, auf meine Frage, ob ich mich mal mit Andrea Bassing treffen sollte: „Wenn sie Bock hat“.

Von Hanna Lutz ist auch etwas Neues zu berichten: Auf ihrer Website vostel.de ist ihr Foto ganz nach unten gerutscht und da steht nur noch „Mitgründerin“. Meine Mutter meinte, vielleicht ist ihre Autoimmunerkrankung daran Schuld. Insgesamt lässt mich Hanna Lutz mittlerweile ziemlich kalt.

„Und oft ist dieses Glück nur von kurzer Dauer...“ - das hatte meine Mutter zu mir gesagt auf meine Einschätzung, dass Andrea Bassing „glücklich“ aussehe. Vielleicht will sie sich an mir „rächen“ und weiß ganz genau was bei mir los ist? Auch das würde mich ziemlich kalt lassen.

Heute beim Rauchen einen Viertelstunden-Takt eingelegt, damit ich wieder auf die richtige Schiene komme.

Dann noch ein kleines Detail am Rande: Meine Tommy-Hilfiger-Mütze, die ich auch schon in Kanada 2008 dabei hatte, ist verschwunden. Das letzte Mal habe ich sie zuhause bei meinen Eltern gesehen, meine Mutter hatte sie auch mal gesehen. Jetzt ist sie weg. Das regt mich nur ein bisschen auf, da ich es gewohnt bin, dass meine Kleidungsstücke verschwinden. Meine Mutter hat nämlich vor ein paar Jahren (wahrscheinlich 2018) alle meine Kleidungsstücke der letzten 10-15 Jahre dem Roten Kreuz gestiftet – ohne mich zu fragen. Alles weg – wohl eher aus Versehen als aus böser Absicht. Sie meinte, dass die Kleidung doch schon über 10 Jahre alt gewesen sei. Jetzt trage ich nur noch C&A-Klamotten. Auch das meine ich, wenn ich schreibe, ich will die Leute mit meinem Geschriebenen „wütend“ machen. Man stelle sich einfach mal vor, dass jemandes alle Lieblingsklamotten einfach weg sind – und dann noch so unnötig. „Da will dich jemand fertig machen“ - das Zitat des Psychiatrie-Patienten, dessen Namen ich längst vergessen habe, den ich bei meiner Zwangseinweisung 2011 im Bezirksklinikum getroffen habe.

Noch was ist mir gerade eingefallen, was ich immer mal niederschreiben wollte: Die Nutte in Brasilien fand mein Gesicht so gutaussehend. Sie sprach nur portugiesisch aber durch Gestikulieren habe ich das „erraten“. Und sie fand meinen Schwanz so groß. Eine die es wissen muss. Insgesamt hat der Sex (sie hatte versucht, mich währenddessen auf den Mund zu küssen) ihr wahrscheinlich besser gefallen als mir. Das gleiche (dass es IHR besser gefallen hat als MIR) bei meiner chinesischen (korrekt: taiwanesischen) Affäre in Karlsruhe 2008. Die Taiwanerin war 27 und es war ihr erstes Mal.

Donnerstag, 10.12.2020. Gestern habe ich von 14 bis 18 Uhr nur jede Stunde geraucht und mir dann Abends (nachdem ich es in der Tagesschau gesehen hatte) dieses Video von der Vorstellung des neuen Verteidigungsministers der USA angeschaut: <https://www.youtube.com/watch?v=gxamvXt1A4M>

Dann habe ich das Buch „Ich bleibe hier“ von Marco Balzano zu Ende gelesen (gelesen gestern und heute). Es spielt in Reschen und Graun in Südtirol über den Reschensee, den ich von meinen Nauders-Urlauben mit meiner Familie noch sehr gut kenne. Es ist von der Qualität natürlich nicht vergleichbar mit Sartre etc., doch ist es ganz nett geschrieben.

Gerade habe ich mit meinem Vater telefoniert. Er ist immer noch erst auf Seite 32 meines Buches. Meine Mutter meint, er arbeitet so viel. Ich habe Angst vor kritischen Kommentaren über mein Buch, dass es zensiert wird oder gar nicht verteilt wird, wegen meiner Ausführungen zu meinem Onkel Ernst oder zu meiner Schwester. Meine Mutter meint, da kennst du deinen Vater schlecht, dass das nicht passieren würde. Gestern auf der Arbeit wurde von Anette (die mich wegen Papas Ex-Freundin Anette an meinen Vater erinnert) etwas zu „morgen Nachmittag“ gesagt.

Samstag, 12.12.2020. Am Donnerstag Nachmittag bekam ich dann wieder Übelkeit, Müdigkeit und Mundbewegungen. Trotzdem fuhr ich nach Tennenlohe, da ich noch Zigarettenfilter benötigte. Am Freitag war dann die Arbeit in Ordnung – Marianne saß an meinem Tisch und lobte mich dafür, dass ich immer regelmäßig zur Arbeit komme. Nach der Arbeit war ich im Aldi einkaufen – Norma wäre einfacher gewesen, aber ich hatte Lust auf Aldi, weil ich da immer seltener hingehere in der letzten Zeit und nur noch die „schnelle Norma“ nutze. Ich kaufte im Wesentlichen Bier und Weihnachtsmandeln. Meine Mutter würde sich mit ihren Frauen um fünf zu einer Videoschaltetreffen und so beschloss ich, mir zunächst in meiner Wohnung einen schönen Nachmittag zu machen, schaute Markus Lanz (mit Thomas Middelhoff) und Willkommen Österreich vom 1.12.. Währenddessen trank ich Bier und war ziemlich gut aufgelegt, als ich um kurz nach fünf Uhr in den 290er-Bus nach Hause stieg. Zuhause angekommen, war meine Mutter noch bis 19.30 Uhr mit ihren Frauen beschäftigt. Ich aß noch ein Brötchen und Baguette, obwohl ich mir vorgenommen hatte, an diesem Tag eigentlich nur sehr wenig (Esstags) zu essen. Heute esse ich nichts und für morgen haben wir nichts eingekauft. Bis Weihnachten will ich ja auf 99 Kilo kommen. Das sind noch 12 Tage und heute wog ich 105,9. Also schwer zu schaffen, vor allem mit meinen anderen „Baustellen“: Weniger Rauchen, Cola-Light-Konsum reduzieren. Meine Psychotherapeutin meinte

mal, ich müsse nicht alles gleichzeitig machen. Aber irgendwie muss ich das. Das muss zu schaffen sein. Früher habe ich solche Sache auch schon geschafft, warum jetzt nicht?

Mein Vater hat gestern, als ich schon im Bett war, mein Buch bis ca. Seite 50 gelesen. Ich habe immer das Bedürfnis, mit meiner Mutter über das Buch zu reden und ob es verteilt wird etc. Dabei bin ich heute zu der Erkenntnis gekommen, dass man Sachen nicht „zerreden“ darf. Man muss manche Dinge nach einer gewissen Zeit als „gegeben“ hinnehmen, so z.B. das Versprechen meiner Mutter – und meines Vaters - , dass das Buch auf jeden Fall verteilt wird. Man muss so was für sich abhaken, auch dass mein Testament im Falle meines Todes gilt.

Von meinen Bewerbungen bei e-trofit und Hydrogenious (beides auf ein Praktikum) habe ich nichts mehr gehört. Ist jetzt schon gut zwei bis drei Wochen her. Deswegen habe ich mit meiner Mutter nochmal drüber geredet, ob ich nochmal studieren solle (auf der Arbeit ist Friederike Meindl wieder im Studium) oder ob ich – da ich ja einen Abschluss habe – gleich arbeiten gehen sollte. Ich für mich bevorzuge letzteres, da ich ja bereits studiert habe. Ich schilderte meiner Mutter den Eindruck, dass überall, wo ich mich bewerbe, vonseiten „irgendjemandes“ eingeschritten wird und ich somit immer abgelehnt werde. Meine Mutter meinte, sie kenne sich da nicht aus, aber wenn das nicht so ist, dass jemand bei meinen Bewerbungen „einschreite“, ich irgendwann NACH CORONA zumindest zu Vorstellungsgesprächen eingeladen werden müsste.

Die Ausführung im obigen Abschnitt stimmt mich für meine Zukunft auf einmal viel optimistischer. Und das ist ebenso wichtig wie die Feststellung von letzter Woche: „Vielleicht werde ich gar nicht umgebracht.“ Für heute meine Aufgabe: Nur jede Stunde rauchen und nichts essen. Meine Aufgabe für morgen: nichts essen bis vielleicht am Abend vor den Tabletten. Meine Aufgabe in der nächsten Zeit und im nächsten Jahr: Abnehmen!

Ich muss mir ab jetzt immer sagen, dass ich nicht umgebracht werde. Nur so kann ich die Psychose loswerden. Und die Psychose muss ich loswerden. Irgendwann finde ich dann einen Job (das Wichtigste) und danach dann irgendwann eine Freundin.

Die Prioritäten bis Weihnachten sind folgendermaßen: 1. Weniger Rauchen, 2. Abnehmen, 3. Cola-Light.

Jetzt ist es kurz nach fünf Uhr, es ist schon dunkel draußen. Gerade hatte meine Schwester Hannah kurz angerufen (nachdem sie heute morgen mit meiner Mutter lange telefoniert hatte) und ihren Besuch kurz per Telefon angekündigt und ein paar Momente später an der Haustür geklingelt. Es ist das passiert, wovor ich immer „Angst“ habe, und weswegen ich immer am Wochenende im Hinterkopf habe, dass vielleicht meine Schwester kommt und ich ihr begegne. Jetzt habe ich gesehen, dass das gar nicht schlimm ist. Ich habe mich einfach in mein Zimmer zurückgezogen und habe Musik gehört. Und dann war sie auch schon wieder weg: Sie und Jochen kommen immer nicht rein, sagt meine Mutter, wegen Corona. Dass ich gesehen habe, dass das für mich egal ist, ist wieder ein großer Sieg gegen meine Angst vor meiner Schwester!

Aufgrund dieser Erfahrung von gerade eben sagte ich zu meiner Mutter: „Ich glaube ich werde alles überleben“ und sie erwiderte: „Da bin ich mir sicher.“

Ich habe gerade mit meiner Mutter geredet und festgestellt, dass, falls ich ermordet werde mir scheißegal sein kann, wer zu meiner Beerdigung kommt. Ich habe sie gefragt, was sie besser fände, nämlich ob meine Schwester zu meiner Beerdigung kommen solle, oder nicht. Sie meint, es sei „besser für alle Beteiligten“, wenn sie kommen könne. Ich muss noch etwas darüber nachdenken, welche Entscheidung ich in dieser Sache treffe, allerdings habe ich das Gefühl, ich solle dem Wunsch meiner Mutter folgen. Ich kriege ja sowieso nichts mehr mit, wenn ich tot bin, also sollen doch ruhig alle kommen: Ernst, seine Kinder (meine Cousins und Cousinen von dieser Seite) und außerdem Anwar und Anita. Es würde sowieso keiner mitbekommen, falls sie fehlten. Das nimmt für mich den Druck vom Kessel. Und meine Mutter sieht, dass ich Fortschritte mache.

Dann habe ich noch für mich beschlossen, dass ich Anwar und Anita nochmal besuchen werde. Meine Mutter meint, die seien beide allein und Anwar habe ja Prostatakrebs gehabt. Sie würden sich freuen, mich zu sehen. Damit nehme ich auch den Druck von mir, immer zu denken, Anwar sei ein „Versager“ usw.. Das ist nämlich auch eine Art von Aggression, und Aggressionen sind nicht gut.

„Gelassener werden“. Gerade war ich noch im Lidl und habe Hähnchenbrustfilet für morgen gekauft, da ich denke ich doch was essen werde. Scheiß drauf, bis Weihnachten nur 99 Kilo zu wiegen. Beim Rauchen habe ich von 12 Uhr bis 19 Uhr immer nur eine Zigarette pro Stunde geraucht.

Sonntag, 13.12.2020. Es ist 11 Uhr. Gestern nichts gegessen. Heute plane ich auch, nichts zu essen, zumindest bis vor dem Abend. Vorhin habe ich mit meiner Mutter geredet über das, was ich gestern angedacht habe, nämlich, dass alle zu meiner Beerdigung kommen dürfen. Meine Mutter sagte: „Darauf habe ich immer gewartet.“ Dann habe ich nochmal mein Buch angesprochen: „Und du denkst, durch das Buch werde ich gar nicht umgebracht?“. Ihre Antwort: „Ja. Das war eine sehr gute Idee.“

Ich: „Vielleicht werde ich gar nicht umgebracht.“ - Mama: „Da bin ich mir ganz sicher.“

Mein Vater meinte, wenn man jemanden umbringen wollte, der einem gar nichts getan habe, dass man dann eben „komisch“ sei. Meine Frage war, warum er mir vor mehreren Jahren gesagt habe, dass Heinrich ein „ganz Komischer“ sei.

Meine Mutter meinte gerade, dass das Buch deshalb verhindert, dass ich umgebracht werde, da es eine „Ansammlung von Beweisen“ sei, die es sonst nicht gegeben hätte und man das andernfalls mühevoll zusammensuchen hätte müssen.

Dienstag, 15.12.2020. Gestern Arbeit. Wir haben dann erfahren, dass der Lockdown, der ab Mittwoch gilt, auch uns betrifft. Da Andreas aus dem Treff noch nichts Genaueres wusste, hieß es, jeder dürfe für sich selber entscheiden, ob er in die Caritec komme oder nicht. Das interpretierten wir so, dass die Caritec ab Mittwoch „dicht“ ist. Ob die Weihnachtsfeier am 22.12., nächsten Dienstag, stattfindet (mein Vater hatte mich gefragt), weiß ich nicht, ich gehe aber davon aus, dass

sie nicht stattfindet. An meinem Fahrrad war, nachdem Papa und ich am Sonntagnachmittag einen neuen Baudenzug für die Bremse montiert hatten, wieder etwas „kaputt“: Die Hinterbremse schleifte. Also fuhr ich heute morgen mitsamt Rad im Bus nach Hause. Ich hatte es gestern nicht selbst reparieren können. Mein Vater machte heute dann zwei Handgriffe und es war schon wieder repariert – jetzt schleift es nicht mehr. Meine Mutter meinte, dass sie hoffe, dass mein Rad jetzt mal längere Zeit keine Probleme mache. Ich brauche das Rad für Donnerstag, den Psychologen-Termin in Spardorf, falls mich keiner meiner Eltern dorthin fährt.

Ich bin bei meiner Entscheidung geblieben, dass die Verwandten aus Ernsts' Familie zu meiner Beerdigung kommen dürfen. Meine Mutter meinte, wenn man so gehandelt hätte, dass es „kleinkariert“ sei, wenn sie nicht kommen dürften. Und der Meinung bin ich auch. Ich will damit Ernst noch nicht mal „ein schlechtes Gewissen“ machen, sondern allenfalls zeigen, dass er mir „egal“ ist. Und außerdem ist mir sowieso alles egal, wenn ich tot bin.

Bei meiner Schwester ist das etwas anderes, Schwerwiegenderes. Aber hierzu meinte meine Mutter, es sei „besser für alle Beteiligten“, wenn sie kommen könne. Allerdings frage ich mich, was dann besser für mich ist. Aber wahrscheinlich denkt man dann, dass ich – bei den Problemen, die ich mit ihr habe - „Größe“ gezeigt habe. Beziehungsweise trifft es das vielleicht besser, was ich vorhin bei Ernst schon geschrieben habe: Dass ich eben nicht „kleinkariert“ bin. Meine Mutter meinte gerade, als ich ihr von meinem Geschriebenen erzählte, dass es für sie als Mutter besser sei, wenn meine Schwester zur Beerdigung komme.

Gerade rauche ich seit 10 Uhr wieder im „Studentakt“ (es ist bald 14 Uhr).

Ich glaube, da alle zu meiner Beerdigung kommen dürfen, dass es noch unwahrscheinlicher wird, dass ich umgebracht werde. Keine Ahnung warum, aber dieses Gefühl habe ich. Zumindest nimmt das den Druck raus, mich irgendwie an denen, die ich denke, dass sie mir schaden wollen, zu rächen.

Mittwoch, 16.12.2020. Gestern von 11 bis 18 Uhr nur im Studentakt geraucht. Gerade habe ich auf der Caritec angerufen, ob die Weihnachtsfeier nächsten Dienstag stattfindet. Ich war davon ausgegangen, dass sie „garantiert“ nicht stattfindet. Marianne sagte aber: „Doch, die findet statt.“ und fragte mich darauf: „Du kommst doch heute?“. Und ich so: „Nein, nein, lieber nicht.“ Sie dann: „Was soll ich reinschreiben: Krank oder entschuldigt?“ Naja, das hat mich wieder verwirrt, wo es doch am Montag hieß, jeder dürfe für sich selber entscheiden, ob er komme oder nicht.

Dann haben Prof. Kornhuber und Dr. Siller gestern meiner Mutter noch geschrieben. Darauf fragte ich meine Mutter, was denn besser sei, um mich umzubringen. Wenn ich die optimale medizinische Betreuung (ich denke da an die Einmischung von Prof. Kornhuber) habe, oder wenn ich sie eben nicht habe. Meine Mutter meinte, natürlich sei es einfacher, mich umzubringen, wenn ich diese medizinische Betreuung nicht habe.

Gerade habe ich gesehen, dass unser Vogel auch so „Mundbewegungen“ macht, wie ich. In Anführungsstrichen, da er ja einen Schnabel hat. Meine Eltern hatten das in den letzten Wochen schon beobachtet und mir erzählt.

Mit meiner Mutter geredet. Das Telefonat mit der Caritec fand sie auch komisch. Und sie meinte auf meine Frage, was wäre, wenn Prof. Kornhuber bei meinem Tod (gefaketer Selbstmord) zu ihr sagen würde, dass „man mit so etwas immer rechnen muss“, sie ihm sagen würde, das könne nicht sein, und ihm mein Buch geben würde. „Vielleicht werde ich ja gar nicht umgebracht.“ Meine Mutter ist toll. Sie würde einen gefaketen Selbstmord nie glauben. Es geht vor allem darum, mich zu quälen – und das mache ich nicht mehr mit.

Gestern hat meine Tante Traudel (die Frau von Ernst) auf den Anrufbeantworter gequatscht (ich habe es nur aus der Küche gehört, wie Mama die Nachrichten durchging) und einmal laut gehustet. Das war vorher noch nie der Fall gewesen. Wie dem auch sei, ich GLAUBE (ganz sicher bin ich mir noch nicht), dass das Thema Ernst für mich durch ist. Er ist mir einfach egal. Damit habe ich gewonnen.

Gestern habe ich nichts gegessen und heute plane ich wieder nichts zu essen – zumindest bis zum Abend.

Gerade habe ich mit meiner Mutter Plätzchen gebacken (Haselnuss-Busserln).

Mit meiner Mutter gesprochen darüber gesprochen, wie man mit Sadisten umgeht. Sie meint, wenn man sie ignoriert, nimmt man ihnen den Triumph. Dann haben wir noch über Andrea Bassing gesprochen. Sie meinte es gibt ein Sprichwort, dass auf meinen Fall zwar nicht hundertprozentig passt, aber doch richtig ist: „Die Zeit heilt alle Wunden“. Sie meint, ich soll anfangen, mich gar nicht mehr mit Andrea Bassing zu befassen. „Was würde Andrea Bassing denken?“ das schreibe ich ja immer. Ob ich das weglassen soll, fragte ich meine Mutter. Meine Mutter meinte, dass sich das automatisch zeigen werde.

Donnerstag, 17.12.2020. Gestern Abend noch relativ viel gegessen und ich weiß nicht, ob mir das bekommen ist, ich konnte relativ spät einschlafen. Deswegen heute mal gleich gar nichts gegessen, um auszuprobieren, wie es mir besser geht. Ich denke ja immer, wenn ich nichts esse, fühle ich mich wie ein „Gesunder“.

Heute Morgen dann Termin bei Sarah Langer, beim Hinfahren durch den Wald wurde meine Hose durch den matschigen Boden dreckig. 35 Minuten habe ich hingebraucht, zurück wahrscheinlich ähnlich. Das Gespräch ging dann zunächst um Weihnachten, dann ums Rauchen und Facebook.

Sie fragte mich, wie ich Weihnachten verbringe, was ich ihr schilderte und wobei ich erfuhr, dass sie ursprünglich aus Brandenburg ist. Ich hatte vermutet, da sie in einem früheren Gespräch mir auf die Frage, wo sie studiert habe „den Bachelor in Dresden und den Master in Erlangen“, dass sie aus Sachsen stamme. Ich erzählte ihr, dass „jeder“ auf meine Beerdigung kommen dürfe, auch meine Schwester. Es gehe jetzt darum „klug“ und nicht aus „Rache“ und „kleinkariert“ zu handeln.

Beim Thema „Facebook“ fragte ich sie, nachdem ich das gestern für mich irgendwie beschlossen habe, ob es eine Art „Richtlinie“ bei ihr gibt, ob man Facebook nutzen sollte, oder besser nicht. Das verneinte sie, so was gebe es bei ihr nicht, was sie den Patienten empfehle. Dann redeten wir 15 Minuten relativ ziellos über meine schlechten Erfahrungen bei Facebook beim Hinzufügen von Freunden, Verschicken von Nachrichten über Facebook (die dann nicht bei meinen Freunden ankommen) usw., über meine Homepage diedreifragezeichen.de usw.. Sie sagte, sie sei selber bei Facebook aber nicht bei Instagram, Twitter usw.. Diesen Teil des Gesprächs empfand ich als nicht so ergiebig, wie der spätere Teil, da ich keine klare Handlungsempfehlung bekommen hatte.

Dann kamen wir auf Xing zu sprechen und über meine Ex-Freundin, die mir ja vor ca. 5 Jahren über diese Plattform geschrieben hatte und über die ich letztens herausgefunden habe, dass sie einen neuen Freund hat. Ich erzählte ihr die ganze Geschichte über Andrea Bassing, ohne ihren Namen zu erwähnen und fühlte mich recht gut dabei. Da ging es um ihre Beziehung zum Engländer, ihr Fremdgehen und meine „Rache“ mit der Italienerin. Sie hörte geduldig zu und als ich ihr von meinem kurzen Fremdgehen mit Svenja – als ich meine Oma besucht hatte - erzählte und ihr dann schilderte, wie ich das meinem Kumpel erzählt habe, der „offensichtlich seine Klappe nicht halten konnte“, meine Ex dann plötzlich mich auf Svenja ansprach, kam von ihr eine Verständnis ausdrückende Reaktion in Bezug darauf, dass wohl mein Kumpel sich offensichtlich verplappert hatte. Ich erzählte ihr, dass durch diese Svenja-Sache meine Ex mich nochmal betrogen habe und dass ich das so empfand, dass „sie sich beschmutzt“ hatte und „weg musste“.

Während dieser ganzen Ausführungen kam ich auf Männlichkeit zu sprechen, dass ich „sehr männlich“ denke und z.B. mein früherer Arzt aus dem Kopfklinikum keine Kinder wollte – sie seien „Bäh“ und dass ich das als unmännlich empfinde – einen Mann der keine Kinder will, sich also nicht fortpflanzen will. Ich sagte ihr, dass Kinder für mich sehr wichtig seien. Sie sagte, ich müsse mir da nicht so einen Druck machen, heutzutage, „nicht wie im Mittelalter“, sei es kein Problem, keine Kinder in die Welt zu setzen.

Nach dem Gespräch ging ich noch in den Lidl einkaufen (fünf Brötchen, Cola) und fuhr mit dem Fahrrad heim. Dort erreichte ich um halb zwölf das erste Mal heute meine Mutter, die mir sagte, sie würde mich um halb zwei Uhr abholen statt wie geplant mein Vater mich abholen würde.

Wir fahren dann zurück und noch in den Aldi. Zuhause hatte ich mit meiner Mutter dann noch eine kleine Diskussion über meine Psychose und meine Zustände, da sie mir sagte, Kornhuber habe sich nochmal gemeldet. Ich hatte die Angst davor, dass die Zustände eben über die Luft und nicht eine Nebenwirkung der Tabletten seien und das eben diese Abklärung ein irreführender Weg sei. Dass ich übergangen werde und diese ganze Diskussion letztendlich durch Dr. Prillers (mit dem ich hauptsächlich negative Erfahrungen habe) „Initiative“ zurückzuführen sei, dass meine Mutter doch Prof. Kornhuber schreiben solle, der so etwas - gemeint sind die Zustände als Nebenwirkung der Tabletten - nicht dulden könne.

Da mich das schlecht gelaunt machte, zog ich mich in mein Zimmer zurück und schrieb ebendiesen Eintrag von heute, was ich sehr genossen habe. Jetzt ist es 17.15 Uhr und ich habe meine Tabletten gerade genommen und heute – wie gesagt – nichts gegessen.

Freitag, 18.12.2020. Gestern nichts gegessen und ich fühle mich auf einmal pudelwohl. Meinem Körper tut das gut, sodass ich das auch heute fortsetze – zumindest bis zum Abend. Der körperliche Stress ist weg. Heute morgen wog ich 101,9. Bis Weihnachten hätte ich gerne mindestens 99,9 Kilo. Vielleicht nehme ich jetzt ja ab, wie im Bezirksklinikum 2017, wo ich innerhalb zwei Monate 35 Kilo abgenommen hatte, von 130 auf 95. Beim Abnehmen beschäftigt mich eine Frage: Kommen diese Zustände – die ja nicht von Tabletten verursacht werden, sondern durch die Luft – dann wieder, sodass man sagt, das liegt „am nichts essen“ usw. Meine Mutter meinte, diese Frage sei „irrelevant“, wenn ich beobachten würde, dass es „nicht am Essen“ liege. Sie meinte auch, ich solle jetzt aufschreiben, wann diese Zustände kommen und was der Auslöser sein könne – ich sagte: Oh nein. Dann aber habe ich bemerkt, dass ich das ja sowieso immer in mein Buch schreibe, wenn es wieder „schlimm“ wird. Wie gesagt: Ich spüre, dass es über die Luft kommt. Unser Vogel Lotte hat seit ein paar Wochen jetzt auch so „Mundschnappbewegungen“ - das habe ich schon letztens irgendwo geschrieben. Meine Mutter meint, das hätte sie „von mir abgeschaut“. Heute morgen habe ich es selbst gesehen – u.a. deshalb habe ich heute wieder daran gedacht. Da diese Zustände in den letzten Tagen nicht aufgetreten sind, habe ich etwas Schiss – ich muss es ja jetzt auch auf Video aufnehmen, da sich Dr. Siller das mal anschauen will – dass es wieder kommt. Da mir dieses Thema schlechte Laune macht, weil die Ermittlungen zu der Ursache meiner Mundschnappbewegungen jetzt in die total falsche Richtung gehen, sollte ich darüber vielleicht einfach nicht mehr reden.

Jetzt habe ich mit meiner Mutter darüber geredet, dass mich die Kommunikation mit Prof. Kornhuber und Dr. Siller stresst, und „dass ich jetzt ein Video drehen muss“, „dass schicken muss“ und dann wieder eine „Antwort bekomme“. Da konnte meine Mutter mich beruhigen – ich solle es einfach aufnehmen und ich könnte es Dr. Siller schicken, „wann ich will“, auch kurz vor meinem nächsten Termin am 19.1.. Jetzt sei erst mal Weihnachten.

Und wegen meinem Abnehmen sagte sie, das sei sehr gut und sie sehe das überhaupt nicht kritisch. Das ist doch mal wieder eine Erleichterung.

Ich habe meinen Vater gestern gefragt, ob es für einen Geheimdienst möglich gewesen wäre (ich denke da immer an Beweisbarkeit), mich früher als jetzt mit der Psychose umzubringen. Er sagte: Da rammt dir einfach jemand einen Dolch in den Rücken, oder du hast einen Verkehrsunfall, womit er wohl meinte, da hätte mich dann einfach ein Auto angefahren. Deswegen ist das, was ich jetzt durchmache, jetzt klar: Es ist Sadismus. Und das, was ich jetzt durchmache ist gleichzeitig eben auch meine Chance, zu überleben: „Vielleicht werde ich gar nicht umgebracht.“

Gerade hat sich mein Vater geräuspert und mit ernster Stimme gesagt, meine Sozialhilfe und GEZ-Befreiung laufe im Januar aus, ob ich daran gedacht habe. Wir haben das soweit geklärt. Jetzt habe ich gesehen, liest er mein Buch. Ich habe gesagt, er soll es doch zu Ende lesen, um diese „Hängepartie“ (seit drei Woche ist er beschäftigt, mein Buch zu lesen) zu beenden – er sagt, er liest noch eine Viertelstunde. Er ist auf Seite 71, wo der Begriff „super“ auftaucht, habe ich gesehen, als ich ihm über die Schulter schaute. Ich habe Bedenken, dass irgendein negativer Kommentar kommt. Vorgestern redete er über die „Schweigepflichtsentbindung“ und „Langer“ und „Siller“. Aber selbst wenn eine negative Bemerkung kommt – und selbst wenn mein Buch nicht verteilt werden sollte

(und es WIRD verteilt) – ist es mir relativ egal. Ich bin schon einen Schritt weiter: Jeder darf zu meiner Beerdigung kommen, sogar meine Schwester. Aber eigentlich hat mein Vater eine positive Meinung zu meinem Buch, er sagt lapidar, es sei „gut“.

Jetzt ist er fertig und er meint, das Buch sei „wunderbar“. Also keine Kritik. Oder doch: Er meint, er komme so schlecht weg, aber ich rechtfertigte mich damit, das sei so, wie ich es empfinde und nicht böse gemeint.

Es ist 16 Uhr, ich war vorhin über die Felder spazieren, Haselnussbuserln allein gebacken, um meiner Mutter eine Freude zu machen. Gerade habe ich, nachdem ich heute und gestern nichts gegessen hatte, 1 ½ Brötchen und ein paar Plätzchen gegessen – jetzt gibt es noch eine Flasche Zucker-Cola, weil ich glaube, dass mein Körper das jetzt braucht. Bin schon gespannt auf die Waage morgen früh.

Seit heute morgen 9 oder 10 Uhr habe ich nur eine die Stunde geraucht. Gerade um 16.30 Uhr eine Ausnahme.

Samstag, 19.12.2020. Gestern Abend habe ich dann noch was gegessen und zwei Bier getrunken. Die Waage hat heute morgen 103,5 angezeigt, was mir relativ unverständlich ist (zu viel).

Mir ist noch eingefallen, dass Sarah Langer gesagt hat, ich könne auch ein Leben ohne Kinder führen. In diesem Zusammenhang habe ich Facebook gestern nicht genutzt, um quasi zu trainieren, dass ich nicht sehe, was andere machen. Bisher kann ich noch nicht sagen, wie es mir damit geht, das muss ich noch sehen.

„Vielleicht werde ich ja gar nicht umgebracht.“ Dieser Satz muss in nächster Zeit noch stärker werden. Zu „wahrscheinlich“ und „ich werde nicht umgebracht“.

Falls ich doch unwahrscheinlicherweise sterbe verhält es sich so, dass alle Menschen sterben müssen. Da man wenn man tot ist, nichts mehr mitbekommt, ist es unerheblich, wer zu meiner Beerdigung kommt. Sogar dieses Buch ist dann egal – ob verteilt oder nicht. Deswegen schreibe ich dieses Buch vor allem FÜR MICH. Meine Psychotherapeutin Sarah Langer hatte mir gesagt, dass sie es allen ihren Patienten empfiehlt, etwas niederzuschreiben.

Seit 9 Uhr rauche ich nur jede Stunde und vor neun war es schon weniger als sonst morgens. Das muss sich jetzt in den Weihnachtsferien immer weiter verbessern und dann zum Normalzustand werden.

Jetzt ist es 14.15 Uhr und ich habe heute noch nichts gegessen. So langsam erholt sich mein Körper vom Essen und Biertrinken (zwei Flaschen) von gestern Abend. Mit der Zeit werde ich „nüchtern“. Mein Vater hatte vorgestern gemeint, wenn man nichts isst, sei das eine Wohltat für den Körper, Galle und Leber hätten dann nichts zu tun. Auch die Verdauung ist dann ausgesetzt. Also mache ich das Nichts-Essen aus zwei Gründen: Abnehmen bis Weihnachten UND Wohlbefinden. Dafür trinke ich nach wie vor viel Cola Light.

Ich weiß nicht, ob ich es geschrieben habe, dass meine Mutter gestern meinte, sie würde sich freuen und es gut finden, wenn ich an Weihnachten – wenn Hannah da ist – zur Weihnachtsfeier nach unten kommen. Letztes Weihnachten hatte ich das Gefühl, ich müsse sie meiden und war so lange sie da war, in meinem Zimmer geblieben und hatte es auch für dieses Jahr fest eingeplant. Für mich ist das schwieriger, nicht in meinem Zimmer zu bleiben und deshalb ist es wohl auch richtig. Mein Vater meinte, dass sei meine Entscheidung was ich mache.

Wegen dem vielen Rauchen am Morgen sagte mir meiner Mutter heute, was eigentlich wahr ist: „Hier und an deinen freien Tagen in deiner Wohnung bist du doch entspannt“. Daran sollte ich morgens mal denken.

Sonntag, 20.12.2020. Mein Vater möchte nicht, dass ich zur Weihnachtsfeier in der Caritec gehe, da er wegen Corona Angst hat.

Auf meine Frage, ob er es gut fände, wenn ich weniger rauche, sagte er: Das ist gut, dann musst du weniger Tabletten nehmen. Ich regte mich wieder auf, dass ich wieder an Psychose erinnert wurde. In Zukunft werde ich diese Kröte einfach schlucken und klüger handeln, als mich aufzuregen.

„Ich werde nicht umgebracht.“

Jetzt (ca. 10.30 Uhr) habe ich etwas gegessen, nachdem ich gestern gar nichts gegessen habe. Es war nur noch schwer auszuhalten – das ist genau richtig. So muss es sein beim Abnehmen. Heute noch das Mittagessen und das war's dann schon wieder mit Essen.

Mein Vater hatte vor Jahren mal zu mir gesagt: „Wenn du denkst, dass du bald tot bist, warum ist dir dann nicht alles scheißegal?“ Gestern habe ich über diesen Satz nachgedacht, der mich damals eher verwirrt hat. Er meinte auf meine Frage, was dann alles egal sei: „Das Husten.“ Ich bin gestern zu dem Schluss gekommen, dass es wohl tatsächlich so ist, dass alles scheißegal ist. Hanna Lutz (die mir eigentlich schon seit 2 Jahren egal ist, da ich nicht mehr das, was sie schreibt, lese), Andrea Bassing (das was sie über mich denkt und ihren neuen Freund), Kinderkriegen, Ernst, meine Schwester etc.. Gerade habe ich meine Mutter dazu gefragt, was sie über das „egal“ denkt: Sie sieht es genauso wie ich (bzw. mein Vater).

Jetzt ist es 19.15 Uhr, ich habe zwei Bier mit meinem Vater getrunken und währenddessen Brot gebacken. Geraucht habe ich heute wenig, aber den Stundenrhythmus nicht immer durchgehalten. Das tue ich dann, wenn ich wirklich „frei habe“, also ab dem 22./23. Dezember.

Montag, 21.12.2020. Ich habe mich heute morgen von der Weihnachtsfeier abgemeldet, was relativ problemlos war. Marianne war am Telefon.

Ich: „Ich muss mich von der Weihnachtsfeier morgen entschuldigen.“

Sie: „Weil...?“

Ich: „Mein Vater mir das verboten hat.“

Sie: „OK, dann wissen wir Bescheid.“

Dann hatte mein Vater gestern beschlossen, dass wir am Dienstag mein Fahrrad reparieren – die Bremsbacken austauschen. Da meine Mutter heute sowieso nach Erlangen fahren muss – in ihr Wollgeschäft, war für mich die Frage, ob ich einen Tag in meine Wohnung gehe oder hier (in Nürnberg) bleibe. Wir müssen das Fahrrad halt irgendwie hierher holen. Ich habe mich zunächst dafür entschlossen hier zu bleiben (Nicht-Essen, Rauchen im Stundentakt), da ich hier so entspannt bin und ich nicht weiß, was ich in der Wohnung machen soll.

Es ist jetzt ca. zwei Uhr am Nachmittag, und ich fahre wohl gegen drei mit meiner Mutter nach Erlangen, die dort in ihrem Wollgeschäft etwas umtauschen muss – zu dieser Gelegenheit hole ich mein Fahrrad auf den Fahrradständer unseres Autos ab. Vorhin habe ich „Willkommen Österreich“ geguckt, die dieses Jahr auch zwischen den Feiertagen senden (in den letzten Jahren nie). Warum das so ist, habe ich meine Mutter gefragt, und sie sagte – was ich mir hätte denken können und was ich quasi vorausgesehen habe – wahrscheinlich wegen Corona.

Seit 9 Uhr habe ich durchgehend nur eine Zigarette pro Stunde geraucht.

Dienstag, 22.12.2020. Gestern war ich noch mit meiner Mutter in Erlangen, um ihre Wolle umzutauschen und mein Fahrrad zu holen. Um zu dem Parkplatz zu kommen, wo meine Mutter zum Umtauschen gehen wollte (sie hatte mit der Woll-Frau ein Treffen auf dem Parkplatz am Theater vereinbart), musste man ein Stück auf der Neuen Straße beim Kopfklinikum fahren. Dort war die Straße plötzlich gesperrt – nur für Notfälle. Ich sagte meiner Mutter, sie solle doch einfach trotzdem durchfahren. Sie fuhr also durch. Und plötzlich kam uns Polizei entgegen. Meine Mutter meinte „Scheiße, die schreiben mich jetzt bestimmt auf“ und „warum habe ich auf dich gehört“. Kurz vor dem Parkplatz kam dann eine zweite Polizei uns entgegen. Nachdem meine Mutter dann ihre Wolle umgetauscht hatte betretenes Schweigen. Nach einer Zeit entschuldigte ich mich und sagte, das gehe auf meine Kappe – ich war froh, dass nicht ich am Steuer gesessen habe, denn ich wäre auch hundertprozentig durchgefahren. Aber meine Mutter war wieder happy und meinte, es sei schließlich sie, die gefahren sei und dass das nun mal passiert sei und man sich keine Gedanken mehr darüber machen müsse. Was passiert ist, ist passiert und ändern kann man es jetzt auch nicht mehr. Außerdem denkt sie, dass da gar nichts passieren wird. Anschließend fuhren wir zu meiner Wohnung, holten das Fahrrad. Dann musste meine Mutter noch in Boxdorf beim dm was besorgen, ab dort bis zu unserem Aldi und dann nach Hause saß ich am Steuer. Ich war über die sehr entspannte Haltung meiner Mutter zu dem Polizei-Vorfall sehr überrascht aber auch erfreut. Das ist einfach sehr entspannt.

Nachdem ich gestern wieder nichts gegessen habe, wog ich heute morgen 101,6 Kilo. 99,9 Kilo bis Weihnachten wird schwierig, aber es fühlt sich trotzdem gut an, „was zu machen“.

Es ist 13.30 Uhr, mein Vater und ich haben an meinem Fahrrad neue Bremsbacken angebracht und gerade gab es von meiner Mutter Hähnchen-Frikassee, das ich nicht mitgegessen haben, da es mir heute – am zweiten Tag Nicht-Essen – damit ziemlich gut geht.

„Ich werde nicht umgebracht.“

Mein Vater hat mir gerade eine Notiz an seinem Dresdner-Christstollen gezeigt: „Extra für Hans, Von Tobi rausgesucht! :)“ Meine Reaktion darauf: „Die sind so cool, warum sollten die nicht auf meine Beerdigung kommen dürfen?“

Mittwoch, 23.12.2020. Gestern habe ich noch den alten Eisschrank aus dem Keller mit meinem Vater zum Recyclinghof in Ziegelstein gebracht und war danach in der Norma (auch Ziegelstein) einkaufen, wo wir eine Ente für den zweiten Weihnachtsfeiertag gekauft haben.

Dann habe ich am zweiten Tag Nichts-Essen noch ein belegtes Brot vor den Tabletten gegessen und ein bisschen Hühnerfrikassee. Dann haben mein Vater und ich eine 2 Liter Flasche Bier von der Nora getrunken, worüber meine Mutter dann gar nicht begeistert war, da kein Wochenende. Das werde ich also in Zukunft lassen.

Morgen ist Weihnachten – da kommt meine Schwester. Ich werde wohl runtergehen und mit ihr Weihnachten feiern.

„Ich werde nicht umgebracht.“

Jetzt ist es 17.15 Uhr. Heute Mittag wurde mir nach dem Einkauf bei Aldi wieder komisch. Und schlecht. Mit Mundbewegungen. Nach relativ langer Zeit, in der ich „in Ruhe gelassen“ wurde. Meine Eltern (vor allem mein Vater) filmten das. Ich zog mich in mein Zimmer zurück und kurze Zeit später sah ich das Video auf dem Handy meines Vaters. Für mich überraschend: Es sah überhaupt nicht bedrohlich aus. Ganz harmlos. Jetzt weiß ich, warum meine Mutter mich immer bemutternd anschaut, während ich diesen Zustand habe. Mein Vater hat festgestellt: „Von eins bis vier“. Währenddessen – während es mir besonders schlecht ging – hat sich noch meine Schwester telefonisch gemeldet und längere Zeit mit meiner Mutter telefoniert: Sie kommt morgen „um fünf“.

Weihnachten, Donnerstag, 24.12.2020. Es ist Weihnachten und heute kommt meine komische Schwester. Meine Mutter, die ja nicht imstande ist, zu begreifen, dass meine Schwester „mir schaden will“ (Zitat Dr. Lenz) und meint das wäre ja „ganz fies“ (gefällt mir nicht), wenn sie mir schaden wollte und auf meine Nachfrage hin „merkwürdig“ und „komisch“ (gefällt mir besser) wäre es auch, da es keinen Grund gäbe. Also eines kann man festhalten und das begreift meine Mutter auch: „heiß“ ist meine Schwester nicht. Meine Mutter meint, sie wäre „apart“. Eine richtige Business-Lady ist meine Schwester.

Aber auf meine Beerdigung darf sie kommen: „Wenn dir einer auf eine Wange schlägt, halte ihm auch die andere hin“.

Heute habe ich ziemlich ausgiebig gefrühstückt: Croissants und eine Zucker-Cola. Und es scheint mir gut zu gehen. Ich wiege nach meinem Essen heute auf der Wage 103,2 statt 99,9. Auch nicht schlimm.

Ich: „Kann es sein, dass Heinrich daran zerbricht, wenn er mich vergiftet hat?“. Mama: „Kann sein.“

Ich: „Es ist immer noch besser, wenn man vom Geheimdienst umgebracht wird, als an Krebs zu sterben.“ Mama: „Wenn man dein Buch liest, denkt man: Der ist vom Geheimdienst umgebracht worden.“

Dass jeder zu meiner Beerdigung kommen darf, zeuge von „Souveränität“, so meine Mutter.

Gestern habe ich in meinem „Zustand“ etwas mehr geraucht. Auch heute bin ich etwas im Stress und rauche mehr. Aber eines ist mir aufgefallen: Wenn ich „mehr“ sage, ist es immer noch halb so viel wie früher.

In den heute-Nachrichten gestern mit Christian Sievers gab es interessante Lottozahlen (Ziehung am Mittwoch, 23.12.2020): „11, 12, 13, 37, 38, 39“.

Gerade habe ich nach Andrea Bassing gegoogelt und bin auf diese Todesanzeige gestoßen: <http://trauer.nordbayern.de/traueranzeige/f-peter-koch> Das scheint ihr Opa väterlicherseits zu sein. Interessant für mich ist nur, dass Andrea Bassing scheinbar schon ein Kind mit Namen „Antonia“ hat. Mit einem Stefan Benedikt. Tja, irgendwie lässt mich das ziemlich kalt. Meine Mutter meinte auch, auf meine Frage, was ich dazu jetzt denken solle: „Nichts, mit der hast du nichts mehr zu tun.“ Wie schon einmal früher geschrieben: Solch ein Glück habe ich leider nicht. Das stelle ich ganz trocken und ohne Selbstmitleid fest.

Jetzt ist es kurz nach acht, Abendessen (traditionell: Kartoffelsalat) und Bescherung sind passé. Bei allem war ich unten, nur zum Rauchen war ich nicht unten. Jetzt habe ich aber keine Lust mehr und habe mich zurückgezogen. Meine Schwester ist noch da, muss aber kurz vor neun nach Hause wegen Ausgangssperre. Sie hat nicht gehustet sondern sich nur einmal kurz geräuspert. Geschenk bekommen habe ich von meiner Schwester einen Faber-Castell-Wein. Meine Mutter schenkte uns allen – aber ich darf es zuerst lesen – das Buch von Barack Obama. Dann hat sie mir noch einen Vogelkäfig geschenkt. Also kriege ich jetzt einen kleinen Wellensittich!

Das habe ich gut gemacht!

1. Weihnachtsfeiertag, 25.12.2020. Ich habe heute sehr schlecht geschlafen, bis vier konnte ich nicht einschlafen. Aufgestanden bin ich dann um zehn. Da ich nicht schlafen konnte, kam ich ins Grübeln über Andrea Bassing und ihr Kind, das Antonia heißt, was ich verwirrend finde, da ihre Schwester Antonie und deren ihr Mann Antonios heißt. Beim Mittagessen meinte meine Mutter, auf meine Frage, ob ich Andrea Bassing vielleicht scheißegal bin bzw. das was ich schreibe. Sie meinte, das sei pure Spekulation. Und sie meint, wenn ich mich so positiv über sie äußere, dass das sie ehrt und wahrscheinlich eher erfreut.

Dann meinte meine Mutter auf meine Frage hin, was sei, wenn meine Schwester mir schaden wolle und am Ende damit auch noch Erfolg (wenn ich tot bin) habe. Meine Mutter machte die kluge Bemerkung, dass ich das nicht als Machtkampf sehen solle. Also werde ich damit fortfahren, mich in Demut zurückzunehmen. Mir gefällt der gestrige Schlusssatz: „Das habe ich gut gemacht!“.

Meine Schwester wollte ursprünglich heute mit Jochen kommen – wie jedes Jahr am 1. Weihnachtsfeiertag – aber meine Mutter hatte Halsschmerzen. Gestern hatte meine Schwester schon

alle Fenster aufgerissen und sich weit von uns weg gesetzt – wegen Corona. Mir ist noch ein wichtiger Aspekt eingefallen, was der Vorteil daran ist, wenn meine Schwester auf meine Beerdigung kommt. Andrea Bassing wird sie nochmal sehen. Danach sieht sie sie vermutlich nie wieder. „Du wirst nicht demnächst beerdigt“ sagt meine Mutter. „Ich werde nicht umgebracht.“

Heute habe ich so ca. 50 Seiten in Fernando Aramburu „Patria“ gelesen. Das Buch kommt ursprünglich von Bernd Düscha in Essen.

2. Weihnachtsfeiertag, 26.12.2020. Am 24.12. habe ich geschrieben: „Solch ein Glück habe ich leider nicht.“ Meine Mutter meinte, ich solle dem hinzufügen: „Noch nicht.“

Gerade habe ich mit meiner Mutter über Andrea Bassing geredet: „Das ist schon so lang her.“ Ich habe festgestellt, dass mir ja auch total egal ist, dass Rainer und Manuel Kinder haben. Außerdem habe ich festgestellt, dass „ich sie vermutlich nie wieder sehe“. Was mir dazu auch noch einfällt, ist, dass Jens Meisner und Christian Stauber von meiner Arbeit schon beide vierzig bzw. über vierzig sind und ebenfalls keine Kinder haben und dass meine Psychotherapeutin zu mir gemeint hat, ich könne ja auch ein Leben ohne Kinder führen.

Ich: „Jens aus der Arbeit hat auch kein Kind.“ Mama: „Der will bestimmt auch keins.“

Heute Mittag gab es eine junge Ente mit Klößen und Rotkraut. War sehr lecker. Eigentlich sollte es eine Canard á l'orange mit Orangenlikör werden. Dazu hatte meine Mutter aber dann keine Lust. Es schmeckte trotzdem. Als Nachtisch gab es dann eine Eierlikörcreme.

Der restliche Tag verlief ruhig und ich las noch 50 Seiten in „Patria“, wo ich inzwischen auf Seite 300 bin.

„Soviel Glück habe ich leider nicht.“ - „Noch nicht.“ und „Ich werde nicht umgebracht.“

Sonntag, 27.12.2020. Gestern habe ich noch zu meiner Mutter gesagt, dass ich nicht alles, was ich fühle und denke in Worte packen kann und deshalb auch nicht niederschreiben kann. Das sei völlig in Ordnung meinte meine Mutter – nur die allerbesten Bücher könnten so was – wenn überhaupt.

Heute hatte ich einen kleinen Schock auf der Waage: 106,4. Aber aus meinen Aufzeichnungen geht hervor, dass ich letztes Jahr nach Weihnachten 113 gewogen habe. Heute versuche ich wieder, nichts zu essen und weniger zu Rauchen.

Ich werde über die Verwirrung (es läuft nicht so gut - ich habe ein Buch geschrieben) hinweggehen und: „Ich werde nicht umgebracht.“

Um ca. 12 Uhr habe ich wieder Mundbewegungen gehabt und kurz darauf Müdigkeit mit zusammengekniffenen Augen.

Seit 9 Uhr bis 12 Uhr habe ich nur jede Stunde geraucht, dann bis 13.30 etwas mehr und von da an wieder im Stundenrhythmus.

Montag, 28.12.2020. Gestern fing es dann am Nachmittag an, dass es mir richtig schlecht war. Als wir am Küchentisch und etwas aßen, sagte ich: „Selbstmord nur durch Tothungern und „Zum Glück habe ich das Buch geschrieben, da kann ich nicht umgebracht werden.“

Da meine Mutter gegen vier mit Heiner telefonierte, machte ich noch einen Spaziergang vor dem Tablettennehmen, um die Zeit zu überbrücken. Dann nahm ich meine Tabletten und legte mich ins Bett.

„Zum Glück habe ich das Buch geschrieben“ und „Ich werde nicht umgebracht.“ Und so wird es sein, meine Bücher werden verhindern, dass ich umgebracht werde.

Dienstag, 29.12.2020. Gestern war ein ruhiger Tag. Ich war am Nachmittag mit meiner Mutter im Lidl um nach dem „Simply Red“-Tabak zu schauen, der mit fünf Euro etwas mehr kostet und besser schmeckt als der normale Goldfield-Tabak. Gab's aber nicht.

Dann hatte Lis (Freundin von meiner Mutter) angerufen und gesagt, ich sehe auf dem Foto von Weihnachten, was meine an sie weitergeleitet hatte. Ich sah mir das Foto nochmal an und war anderer Meinung. So dick :). Sie hatte am Telefon erwähnt, dass letztes Jahr ihr Mann Roland (der an Parkinson litt und im Altersheim lebte) kurz nach seinem Geburtstag im Januar gestorben sei.

Gestern habe ich gegessen. Nutella-Brote, Reste der Ente vom zweiten Weihnachtsfeiertag und Celebrations-Süßigkeiten, die wir im Lidl gekauft hatten. Heute wiege ich 106 Kilo – ich muss mich dazu zwingen, wieder abzunehmen.

Meine Mutter meinte auf dem Rückweg noch, die Langs wären nicht geldgeil wie z.B. die Eibergers und dass sie „wirklich in Ordnung“ seien. Also hat mich auch da niemand wegen Geld „verraten“. Dann sprachen wir noch über Agnes. Die habe es viel schlechter gehabt als ich: „zehn Jahre jünger“. Als ich an Agnes dachte, kam mir in den Sinn, dass ich den Tod viel mehr verdrängen müsste, weil ich es viel besser habe.

Ich habe über mein Buch nachgedacht, und dass es vermutlich verhindert, dass ich umgebracht werde. Meine Mutter hörte gerade in der Küche einen Deutschlandfunk-Beitrag über die Corona-Impfung und sagte, sie habe gerade gedacht, mein Buch sei „wie eine Impfung“. Des Weiteren meinte sie, das Buch – egal, wie viele Seiten – solle gedruckt werden. Von einem Copy-Shop.

„Ich werde nicht umgebracht.“ Langsam fange ich an, daran zu glauben. Deswegen zögere ich auch das Neu-Aufsetzen meines Testaments bis in den Januar raus – so wie es meine Mutter empfohlen hat (dass ich bis Januar warten soll). Darin wird stehen, dass alle kommen dürfen zu meiner Beerdigung.

Seit 10 Uhr morgens habe ich (jetzt ist 17 Uhr) wieder nur jede Stunde geraucht und werde das jetzt versuchen, bis in den Abend auszudehnen.

Heute war ein guter Tag ohne Mundbewegungen und Zustände. Morgen will meine Mutter mir einen Wellensittich schenken, den wir beim Züchter in Herzogenaurach abholen werden. Den Käfig habe ich schon zu Weihnachten bekommen.

Jetzt ist es 19 Uhr und ich habe weiterhin nur jede Stunde geraucht und heute nichts gegessen.

Mittwoch, 30.12.2020. Gerade habe ich morgens nur jede Stunde geraucht. Das habe ich noch nie geschafft.

„So ein Glück habe ich leider nicht.“ - „Noch nicht.“

Jetzt ist es 13 Uhr und wir haben um 11 Uhr einen Wellensittich beim Züchter in Herzogenaurach geholt. Er meint es könne ein Männchen sein. Wieder blutjung der Vogel und diesmal grün („Lotte“, unser anderer Wellensittich, ist blau). Wenn es ein Männchen wird, werde ich ihn wahrscheinlich „Willi“ nennen (gefällt meiner Mutter am Besten) – frei nach dem Spitznamen meines Vaters: „Hans-Willi“.

„Ich werde nicht umgebracht.“

Gerade habe ich nochmal nach Michaela Kuenz gegoogelt. Sie ist bei diesem Zugunglück nicht die einzige Michaela gewesen. Es gab noch eine Michaela Zöschg. Und außerdem gab es zwei Franz, die bei dem Zugunglück gestorben sind. Heinrich, Michael und Florian hatten mir, als ich noch in Karlsruhe studiert hatte, von irgendeinem Urlaub eine Ansichtskarte geschickt, in der bei Michael ein „a“ angefügt war, zusammen mit einem Penis. Deshalb ist mir das in Erinnerung geblieben. Jedenfalls habe ich meine Mutter um ihre Meinung gefragt, ob Michaela Kuenz wirklich tot sei. Sie meinte: Ja, das erfindet keiner und keiner schaltet so eine Todesanzeige, wenn es nicht stimmt. Also ist Michaela Kuenz tatsächlich: tot.

Silvester, Donnerstag, 31.12.2020. Gerade habe ich den Stromanbieter per verivox gewechselt. Von den Erlanger Stadtwerken zu Bodensee Energie, bei denen ich in Karlsruhe auch war. Auf Ökostrom habe ich gewechselt, nachdem ich mich mit meinen Eltern unterhalten habe, dass meine 200-Euro-Rechnung im Jahr komplett auf Ökostrom läuft. Dass ich also in meiner Wohnung beim Kochen und Fernsehschauen ein grünes Gewissen habe. Ich schaue ja immer interessiert bei Spiegel-Online auf die Grafik, die den aktuell erzeugten Ökostrom zeigt. Ist Wasserkraft, aber egal.

Dann habe ich heute Nacht daran gedacht, dass ich mich vor ein paar Jahren ausführlich über die Todesstrafe informiert habe. War ganz interessant, deswegen wollte ich dazu was schreiben. Das Konzept der Todesstrafe in den USA ist so, dass es eine Bestrafung sein soll (das habe ich vor ein paar Jahren meinem Kumpel Wolfgang erzählt, für den das neu war), also wehtun SOLL. Bei der Giftspritze hat man das Gefühl, innerlich zu verbrennen. Dieses Video ist interessant: <https://www.youtube.com/watch?v=vsr8vcEG-1Q> . Ich finde: Eine Rasselbande von Missgeburten. Mir kommen die Leute, denen ich begegnet bin ungefähr ähnlich vor, wie diese Henker. Es geht

darum, mich zu quälen vor meinem Tod, meiner „Hinrichtung“. Gerade habe ich die Todesstrafe beim Mittagessen angesprochen, und mein Vater meinte: Da wirst du ja doppelt bestraft. Hast Schmerzen und bis danach tot. Naja...

Ich: „Was findest du schlimmer? Krebs oder Todesstrafe?“ Mama: „Krebs, weil da hat man Schmerzen“ usw.

Jetzt ist es 17:30 Uhr und ich werde mit meinem Vater gleich ein bisschen Bier trinken.

Heute ist der letzte Tag in diesem Buch. Morgen fange ich aufgrund des Umfangs meines dritten Buchs /des Jahreswechsels das vierte Buch an.