

# Das Jahr 2021

## Januar 2021

Neujahr, 1.1.2021. Gerade habe ich alle meine Bücher nochmal bearbeitet und Seitenzahlen eingefügt. Falls jemand die Bücher nicht am PC liest, so wie ich und meine Eltern und den Überblick nicht verlieren will.

Ich habe ja letztens meine Bücher allesamt gelesen und festgestellt, dass im ersten Buch im Kapitel „Nach Zivi-Zeit und Kuba“ Kuba vollkommen fehlt. Deswegen will ich das jetzt noch unbedingt nachholen, etwas über meinen Kuba-Urlaub zu schreiben. Wie es zu diesem Urlaub kam, weiß ich nicht mehr genau. Ich wollte immer mal nach Argentinien in Lateinamerika. Kuba war glaube ich nur so eine Idee und so muss ich wohl im Internet gegoogelt haben und bin auf die Seite von Cuba Sí von den Linken gekommen. Dort wurden mehrwöchige Reisen angeboten. Da ich damals das Geld locker sitzen hatte, buchte ich eine dreiwöchige Reise (es waren ca. 1300 Euro, wenn ich mich recht erinnere). Es gab ein Vortreffen in Berlin, zu dem ich hinfuhr. Es waren dort zwei Gruppen, eine fuhr woanders hin und eben unsere Gruppe. Zu der Zeit hatte meine Erkrankung angefangen – ich fühlte mich überhaupt nicht fit aufgrund des nur zweistündigen Schlafens in der Nacht – übernachtet hatte ich in der Jugendherberge Berlin Mitte. Jedenfalls hatten wir ein Treffen in der Linken-Zentrale im Rosa-Luxemburg-Haus. Geleitet von einem schwarzen Kubaner mit Namen Justo, der in einer Pause mich zur Seite nahm und in einen anderen Raum deutete, wo gerade Oskar Lafontaine eine Veranstaltung leitete und über diesen irgendwas sagte „der ist toll“ oder so ähnlich. Anschließend nach der Vorbereitung wo ich schon sagte, ich wisse noch nicht, ob ich mitfahre, ich fühle mich krank, saßen wir noch in einem Lokal und quatschten miteinander, dort lernte ich den ebenfalls schwarzen Julio kennen, der unsere Reise leiten würde. Außerdem lernte ich kennen: Kristina Spath, eine Zina (aus der Schweiz), einen Thomas (Elektriker aus Berlin) und einen Christian (aus Leipzig). Dann war das Vorbereitungstreffen irgendwann vorbei und unsere Wege trennten sich. (Die Bilder von dem Treffen sind hier: <http://diedreifragezeichen.de/gallery3/index.php/Kuba-2007/25-7--20-8/CIMG0401> )

Ich ging zur U-Bahn, um wieder zurück in die Jugendherberge zu fahren und verabschiedete mich von Kristina, die ihr Handy in Anschlag hatte (so erinnere ich mich). Zuhause bekam ich dann Post, wann die Reise starten sollte. Auf der Seite stand noch der Name der anderen Mitreisenden („Kristina Spath“, die zu mir in Kuba dann sagte, sie hätte, als sie ihren und meinen Namen auf der Seite gelesen hatte und mich anschließend sah, sofort gewusst, dass ich dieser „Peter Köhler“ sei). Ich war mehrere Tage in Berlin und wollte mir noch die Technische Uni anschauen – immer mit dem Gefühl, gleich umzukippen. Ich hatte mein Viertel in Berlin erkundet und war gerade am Überlegen, ob ich zur TU Berlin fahren sollte, um mir das anzuschauen (ich plante zu der Zeit, entweder Wirtschaftsingenieurwesen in Berlin oder Karlsruhe zu studieren). Da sah ich in der Spiegelung hinter mir einen Chinesen laufen. Ich sprach ihn an und fragte ihn, wie ich zur TU komme. Da stellte sich heraus, dass er ZUFÄLLIG (wir waren in Berlin Mitte und nicht an der Uni) Wirtschaftsingenieurwesen an der TU Berlin studiere. Er war sehr nett und bereit, mit mir zur Uni zu fahren und mir alles zu zeigen. Und so taten wir es dann auch und ich habe es so in Erinnerung,

dass man überall in der Uni rauchen durfte, was auf mich gar keinen guten Eindruck machte. Da war meine Entscheidung gefallen, in Karlsruhe zu studieren.

Zuhause in Nürnberg ging ich dann noch zu einem Arzt, um mit ihm einen eventuellen Reiserücktritt von meiner Kuba-Reise zu besprechen und er meinte nur so, nachdem er meinen Blutdruck gemessen hatte: „Fliegen können Sie.“

Also flog ich von Nürnberg nach Paris und von Paris (Charles de Gaulle), wo ich noch niemanden aus meiner Reisegruppe angetroffen hatte, nach Havanna. Ich saß im Flugzeug woanders und traf die anderen erst am Flughafen von Havanna, wo häufig Stromausfall war. Dann wurden wir am Flughafen abgeholt (es war sehr schön warm – es war August oder so) und in unser Haus in der Provinz Havanna gebracht, wo wir eine Köchin und einen Fahrer hatten.

Im Urlaub waren wir oft am Strand bei Havanna, in Havanna am Malecon und auf öffentlichen Tanzveranstaltungen. Julio brachte uns (Kristina, Zina und mir – die anderen wollten nicht) das Salsa tanzen bei, wobei er bei den Mädels viel engagierter war. Wir tranken viel Cuba Libre. Ich jammerte oft über meine Krankheit, da ich nur zwei Stunden in der Nacht schlafen konnte – Zina meinte, nur bei Sonnenaufgang einzuschlafen, sei schon unangenehm. Einmal meinte Kristina zu mir: „Wenn ich du wäre, würde ich alles tun, um herauszufinden, was das ist.“ Dieser Satz klang mir in den nächsten Jahren immer in den Ohren, als ich von Arzt zu Arzt marschierte, um eben wieder gesund zu werden.

Am letzten Tag hatte ich am Strand noch was mit einer waschechten Kubanerin, einer Halb-Schwarzen, was man „Mulatte“ nennt. Wir nahmen sie mit in unser Haus und fuhren sie anschließend irgendwo hin, wo man sie in einem anderen Auto abholte. Also nichts mit Sex oder so. Thomas und unser schwarzer Fahrer fotografierten bzw. filmten die ganze Sache. Die Bilder werde ich später in mein Buch einpflegen, da ich sie gerade nicht hier – bin ja zuhause bei meinen Eltern – habe.

Dann schreibe ich noch etwas über Kanada, weil ich, wie ich vorhin herausgefunden habe, nur über die Stewardess auf dem Flug von Frankfurt nach Calgary geschrieben habe:

Es war Frühjahr 2008 und ich hatte Prüfungen geschrieben und es waren Osterferien. Ich hatte mit meiner Mutter beredet, dass wir Anwar und Anita Ansari in Kanada besuchen (große Wohnung mit mehreren Schlafzimmern) könnten. Anwar arbeitete gerade für eine Ölpipeline für Siemens dort. Ich hatte genug Geld (über Amazon von meiner Homepage), um mir Hin- und Rückflug leisten zu können. Wir wollten uns diese einmalige Chance (Anwar und Anita waren nur mehrere Monate dort) nicht entgehen lassen. Meinem Vater war das „alles zuviel“. „Selber Schuld“ dachte ich damals. Ich flog ca. eine Woche früher als meine Mutter, die zu der Zeit noch in der Schule war und keine Ferien hatte. Über den Flug und die Stewardess habe ich im ersten Buch auf Seite zehn geschrieben, das wiederhole ich jetzt nicht nochmal. Am Flughafen in Calgary holte mich Anita ab, Anwar war auf Arbeit. Sie zeigte mir dann ihre Wohnung. Die genaue Adresse hat mir Anita erst im Frühjahr 2020 geschickt, weil ich gerne mal mit Google Street View in der Gegend der Wohnung herumlaufen wollte – die Adresse lautet: Prince’s Crossing, 738 3rd Avenue SW, Calgary. Hier der Link: <https://goo.gl/maps/815rd3ryXf75fZoo7> . Dort hatten sie eine große Wohnung mit einer Terrasse. Gleich am ersten Tag gingen wir Bier einkaufen in einem speziellen – ich glaube man nennt es „Liquor Store“ – Alkoholgeschäft und anschließend holten wir mit dem Auto Anwar von

der Arbeit ab, der sich auch sehr freute, mich zu sehen. In den Folgetagen unternahm ich mit Anita Spritztouren in der Umgebung mit dem Mietwagen. Wir waren z.B. am Lake Louise. Während der Zeit joggte ich noch und erkundete die direkte Umgebung, wo ein großer Park war. Nach einer Woche kam dann meine Mutter, die am ersten Tag sehr müde war und sich erstmal hinlegte (daran erinnere ich mich noch genau). Wir unternahmen wieder Spritztouren mit Anita und gingen Abends oft in Calgary essen z.B. im Joey's. Dann machten wir uns auf eine Rundtour, die mehrere Tage dauerte auf den Weg in Richtung des Staates British Columbia und waren auch in Montana (USA). An der Grenze Fingerabdrücke nehmen und Fotos. Meine Mutter zahlte die Übernachtungen.

Nach der Rundtour, bei der ich einen 20-Minuten-Anschiss im Auto von Anwar bekam, der mit meiner Art nicht zurechtkam, dass ich immer müde und abgeschlagen war, waren wir öfter im Chinook-Center und dort kaufte ich mir T-Shirts von American Eagle und einmal eine stylische Jacke von Bench (die der Rote-Kreuz-Aktion meiner Mutter zum Opfer gefallen sind). Einmal waren meine Mutter und Mama nicht da und ich lief von alleine in die Stadt und kaufte mir kanadische DVDs. In Calgary sind es öfter -40 °C und deshalb gibt es auf der Höhe des ersten Stocks Verbindungsbrücken zwischen den Wolkenkratzern, wo sich eine Einkaufsmeile erstreckt.

Die Bilder von Kanada sind hier online: <http://diedreifragezeichen.de/gallery3/index.php/Kanada-2008>.

2.1.2021. Gestern habe ich noch mit Manuel telefoniert, nachdem ich ihm eine SMS geschrieben habe. Er ist gerade in Nürnberg, wollte aber verständlicherweise nicht vorbei kommen. Wir redeten über die Serie „Fargo“, von der er – nicht wie ich es geglaubt/in Erinnerung gehabt hatte – nicht die dritte Staffel am besten fand, sondern die zweite. Dann redeten wir noch über dies und das, über russische Autoren usw. und er verabschiedete sich mit einem „Ciao“. Insgesamt überwiegt ein positives Gefühl – ich hatte ein halbes Jahr nicht mehr mit ihm gesprochen. Er ruft mich nämlich von sich aus nie an, nur wenn ich ihn anrufe. Und dann ist er immer nach der Arbeit in seinem Auto und man versteht ihn so schlecht.

Ich: „Wie findest du es, dass Hannah zu meiner Beerdigung kommen darf?“ Mama: „Das freut mich als Mutter.“

Mama: „Michaela Kuenz ist tot.“ Ich: „Hat einen Unfall gehabt.“

Ich: „Kann ich mich darauf verlassen, dass mir mit dem Buch nichts passiert, oder muss ich mich mehr anstrengen?“ Mama: „Du hast dich genug angestrengt. Du kannst dich darauf verlassen.“

Jetzt habe ich „Patria“ von Fernando Aramburu ausgelesen. Das Buch stammt von meinem Onkel Bernd. Es ist sehr gut. Zum Buch gibt es noch eine spanische HBO-Serie, nach der ich mich mal erkundigen werde.

Morgen habe ich Geburtstag.

Mein Geburtstag, 3.1.2021. Michaela Kuenz ist tot. Und ich kann mich darauf verlassen, so wie meine Mutter gestern gesagt hat, dass mir – mit meinem Buch – nichts passiert.

In den Tagen vor meinem Geburtstag hatte ich wieder leichte Zahnschmerzen – wieder genau in dem Zahn, wo diesmal der Zahnarzt Schab in Tennenlohe gebohrt hatte. Er hatte den Nerv getroffen, als er gebohrt hatte. Aus Angst, dass ich wieder so enorme Zahnschmerzen bekomme, fragte ich meine Mutter, ob die Schmerzen wiederkämen. Sie meinte: Kann sein (es kommt nicht über die Luft) und wenn sie wiederkommen, müsse ich halt nochmal zum Zahnarzt. Ich: „Du hast Recht Mama, wenn die Zahnschmerzen wiederkommen, gehe ich einfach zum Zahnarzt und der macht das dann.“

Außerdem habe ich beschlossen, nachdem meine Mutter meinte, es sei nicht dringend, „vielleicht in einem halben Jahr“, mein Testament erst mal nicht zu erneuern, sondern dem Ganzen etwas mehr Zeit zu geben. Und dann bin ich auf die Idee gekommen, wieder auf meinem Hometrainer, der die ganze Zeit ungenutzt in meiner Wohnung stand, zu trainieren. Für Fitness und zum Abnehmen.

Montag, 4.1.2021. Gerade in der Caritec (Marianne) angerufen. Sie haben wieder offen. Ich nahm mir für heute Urlaub, am Mittwoch ist Feiertag und am Freitag gehe ich wieder hin. Heute funktioniert aufgrund einer Umstellung das Internet zu Hause nicht. Es nervt mich schon jetzt.

Michaela Kuenz ist tot.

Gerade höre ich Die Ärzte „Mit dem Schwert nach Polen“. Sehr gut, wohl eine Anspielung auf den zweiten Weltkrieg.

Gerade bin ich auf dem Hometrainer hier zuhause 30 Minuten Fahrrad gefahren. 8,7 Kilometer. Ich habe vor, das auf dem Hometrainer in meiner Wohnung fortzusetzen. Ich hatte das im Sommer 2019 nach ca. einem Monat wieder gestoppt, weil ich damit nicht abgenommen hatte. Aber ich glaube, dass es sehr gut ist, Sport zu machen, weil man etwas tut und man sich besser fühlt. Effekte auf das Gewicht sind vermutlich langfristiger Natur.

Gerade habe ich mit meinen Eltern über den weiteren Ablauf der Planung für meine berufliche Zukunft außerhalb der Caritec gesprochen. Da bin ich wieder auf die Idee gekommen, was ich vor ein paar Monaten schon mit meiner Mutter diskutiert hatte, dass ich Nachhilfe geben könnte. Das Emmy-Nöther-Gymnasium ist direkt in der Nähe der Heinrich-Hertz-Straße und meine Mutter meint, ich könne doch in Mathe und Physik Nachhilfe geben. Pro Stunde könne man mittlerweile 20 Euro verlangen. Also habe ich einen Aushang verfasst. Meine Mutter meint, ich solle dort im Sekretariat anrufen und erfragen, wo man ihn aushängen könne. Aber ich soll noch warten, bis die Schulen (gerade ja wegen Corona geschlossen) wieder öffnen. Also so Anfang Februar.

Dienstag, 5.12.2021. Gestern habe ich noch mit meiner Mutter beschlossen, dass die Caritec nur noch ein Jahr gehen solle. Sonst verliere ich zu viel Zeit bei der Jobsuche. Ich bin jetzt 34 und habe keine Arbeit.

„Ich werde nicht umgebracht.“ - Langsam beginne ich, daran zu glauben. Ich kann mich auf meinem Buch ausruhen, meinte gerade nochmal meine Mutter.

Dadurch, dass ich mich entschieden habe, dass alle zu meiner Beerdigung kommen dürfen, zeigt das zum einen, dass diese Menschen mir egal sind – was es ja dann klarerweise auch ist, denn ich bekomme dann nichts mehr mit. Zum anderen zeige ich ihnen – und mir, dass jeder Mensch stirbt. Die anderen können – wenigstens zum Teil – noch lange leben – tot sind sie auch irgendwann. Das ist das, was meine Mutter immer sagt – und was ich immer mehr einsehe. Zum Beispiel Heinrich, der ja in seinen Augen so was wie „Herr über Leben und Tod“ zu sein vorgibt. Erst ist sein Vater dran, dann lebt der Junior noch ein bisschen, wird alt und stirbt irgendwann.

Als nächstes muss ich den Punkt „Kinderkriegen“ irgendwie für mich abklären. Das ist die Aufgabe für die nächste Zeit. Da meinte meine Mutter ja in letzter Zeit immer: So ein Glück hätte ich „noch nicht“.

Mittwoch, 6.1.2021. Gestern habe ich wieder meinen „Zustand“ bekommen. Mir war übel und so habe ich etwas gegessen. Was dazu kam, war ein Ziehen in den oberen Zähnen, wo Zahnarzt Dr. Halbig gebohrt hatte.

Heute habe ich mir Gedanken darüber gemacht, ob ich vielleicht besser alleine am 19.1. um 13.30 Uhr zu Dr. Siller gehe. Was besser ist – ob meine Mutter mitgeht – oder ich alleine hingeh, war ich mir etwas unschlüssig. Ich möchte eigentlich nicht weiter verwirrt werden, da jetzt auch wieder die Depotspritze und „das Empfinden der Angehörigen“ im Raum steht und dachte, vielleicht wäre es besser, wenn ich allein hingeh. In meinen Fall hatte sich ja Dr. Priller eingeschaltet, der meinte, Prof. Kornhuber könne so etwas nicht dulden, woraufhin meine Mutter Prof. Kornhuber eine Mail schrieb, der dann Dr. Siller aktivierte, die dann schrieb, man solle den Zustand auf Video aufzeichnen. Jedenfalls kam ich heute ins Grübeln. Depotspritze – ein rotes Tuch für mich. Meine Mutter meinte auf meine Frage, was denn besser für mich sei, wenn sich alle (Priller, Kornhuber) einschalten und mir helfen wollen. Da öffnete mir meine Mutter die Augen und sagte, die Sache sei „sehr klar“: Je mehr Menschen sich einschalten, um mir zu helfen, desto besser für mich und desto schlechter für die, die mir schaden wollen.

Gestern am späten Abend ist noch unser/mein Wellensittich Willi gestorben. Er hatte sich die ganze Zeit aufgeplustert und war teilnahmslos gewesen in den letzten Tagen. Meine Mutter hatte ihn mit Ei gefüttert. Gestern saß er nur noch am Boden rum – in einer Ecke. Jetzt ist er tot. Und er war so ein süßer Wellensittich. Meine Mutter hatte gestern Abend Tränen in den Augen – auch ich fand es traurig. Ich äußerte die Vermutung, dass er über die Luft vergiftet worden sei, damit ich keinen Wellensittich in meiner Wohnung bekomme – weil es dann meiner Meinung nach vielleicht schwieriger ist, mich, wenn ich mich regelmäßig um ein Haustier kümmere, umzubringen.

Gerade habe ich mit meiner Mutter meine beruflichen Pläne besprochen. Wir waren uns einig, dass die Caritec nur noch ein Jahr gehen sollte – weil ich meinte, ich sei sonst zulange weg vom Arbeitsmarkt. Allerdings waren wir uns auch darüber einig, dass es zur Zeit wenig Sinn macht. Meine Mutter meinte, der VDK habe ihr erzählt, dass ich jederzeit arbeiten könnte mit meinem Status. Jedenfalls meinten wir, es wäre, wenn die Corona-Lage im nächsten Jahr absehbar sei, sinnvoll, nochmal zum Arbeitsamt zu gehen. Dabei meinte meine Mutter, eventuell solle ich eine mir schon angebotene Ausbildung im Arbeitsamt für einen Arbeitsagentur-Job machen (die dauert zwei Jahre). Für all das müsse man meine „Zustände“ abklären, damit ich nicht im Job so Aussetzer

habe. Meine Mutter meint, dass der 3-Tages-Rhythmus in der Caritec erst Mal gut ist, und dass ich das nicht steigern solle. Bis Ende dieses Jahres solle ich irgendwas anderes gefunden haben.

Donnerstag, 7.1.2021. Heute morgen Termin bei Sarah Langer. Gestern wurde ich noch nicht nach Hause gefahren, ursprünglich wollte meine Mutter mich heute zur Psychotherapie fahren, doch dann fuhr mich mein Vater. Beim Einschlafen gestern hatte ich wieder ein Ziehen in den Zähnen, wo in Nürnberg der Zahnarzt Dr. Halbig gebohrt hatte (links oben) und dort, wo der Zahnarzt Dr. Schab in Erlangen gebohrt hatte. Meine Mutter meinte, die Schmerzen seien vermutlich harmlos und dem kalten Wetter geschuldet. Wenn ich etwas trinke, sodass die Zähne bedeckt sind, verschwinden die Zahnschmerzen sofort.

Mein Vater und ich kamen um 9.40 Uhr an, sodass ich noch im Lidl u.a. eine Milch und den leckeren Simply-Red-Tabak kaufen konnte. Das Gespräch mit Sarah Langer fing damit an, wie ich Weihnachten verbracht hätte. Ich sagte, ich war unten bei meinen Eltern und bei meiner Schwester. Sie sprach mich nochmal auf meine Schwester an und hustete dann in die Armbeuge. Als es um meine Erfolge ging, die ich bis heute aufschreiben sollte, sagte ich eben das mit Weihnachten mit meiner Schwester, weniger Rauchen und Autofahren. Ich brachte in Erfahrung, dass sie Einzelkind ist und alleine in einer Wohnung wohnt, und ihre Eltern sehr selten anruft. Sie meinte das mit dem Fahrradfahren sei sehr gut, und ob sie aufschreiben solle, ich würde jetzt jeden Tag 30 Minuten auf dem Hometrainer verbringen. Ich sagte zunächst ja, doch dann bat ich darum, dass sie aufschreibe: „Jeden zweiten Tag.“ Sie fragte mich, wie ich mich nach dem Fahrradfahren fühle und ich sagte sehr gut. Sie fragte mich, wo ich das fühle und ich sagte zunächst: „im ganzen Körper“. Das wollte sie näher wissen und so stellte ich fest, dass vor allem in den Beinen ein Gefühl von Leichtigkeit einsetze. Ich sagte, das seien vermutlich die „Endorphine“ und ich musste unvermittelt grinsen, weil ich ja an so einen „Quatsch“ nicht mehr glaube. Als sie merkte, dass ich grinsen musste, musste auch sie grinsen – ohne dass ich etwas gesagt hätte wie z.B. dass ich diesen Quatsch nicht glaube. Bei dem Thema „Telefonieren mit meiner Mutter“ kamen wir zu keinem klaren Schluss. Ich sagte, ich brauche das Telefonieren zum Teil – während dieser Episode sagte sie dann eben, dass sie allein wohne und ihre Eltern nur selten anrufe. Meine Mutter meinte aber heute im 12-Uhr-Telefonat, dass ich zwischen 12 und fünf nicht so oft anrufen solle, weil sie sonst denke, es sei irgendwas passiert. Beim Thema Wellensittich erzählte ich ihr, dass meine Mutter mir einen zu Weihnachten geschenkt habe und dieser vorgestern gestorben sei. Da fragte sie mich, wie ich mich wohler fühle und ich sagte, es sei vermutlich besser, wenn ich einen habe. Sie fragte mich, ob ich denn Angst habe, ich könne dem Wellensittich etwas antun und ich bejahte das. Sonst sagte sie nicht klar ich solle einen Wellensittich haben, oder nicht. Sie sagte noch, ich solle meine Zwangsgedanken bis zum nächsten Mal (in zwei Wochen) aufschreiben. Sie verabschiedete sich mit „Tschüss“.

Mein Vater meinte dann im Auto, er würde sich keinen Wellensittich zulegen wenn er an meiner Stelle wäre.

In meiner Wohnung ging ich dann noch eine halbe Stunde auf den Hometrainer und hatte ein Ziehen in den Zähnen, wobei ich bemerkte, dass, wenn ich etwas trinke, egal wie kalt, die Schmerzen sofort weg sind.

Freitag, 8.1.2021. Heute morgen habe ich mich bei der Arbeit entschuldigt, wegen Zahnschmerzen und den Zahnarzt angerufen und einen Termin am nächsten Dienstag, kurz vor acht, vereinbart. Anschließend räumte ich meine Wohnung auf bzw. die Geschenke von Weihnachten und Geburtstag ein. Dann habe ich auf ebay die „Die drei ???“-Bücher aus dem vergangenen Herbst und ???-CDs als Bundle eingestellt, außerdem zwei deadmau5-CDs und die Kraftwerk „Minimum-Maximum“-CD, die ich für 28 Euro zum Geburtstag geschenkt bekommen hatte. Danach habe ich noch ein paar Dokumente (Grundsicherungsbescheid bis Juni und GEZ-Befreiung bis August) eingescannt und archiviert. Anschließend habe ich im Sekretariat des Emmy-Nöther-Gymnasiums angerufen, wie denn ein Aushang für Nachhilfe bei denen gehandhabt wird, bzw. wo das Schwarze Brett sich befindet. Ich bekam die Auskunft, dass das möglich ist, nur müsse man vorher den Aushang vom Direktorat abzeichnen lassen. Ab Februar – auf meine Nachfrage – sei es sinnvoll, so etwas zu machen, da ich im Moment aufgrund von Corona ja niemanden erreichen würde.

Im Anschluss setzte ich mich noch eine halbe Stunde auf den Hometrainer und dann, kurz vor 15 Uhr, holte mich meine Mutter ab.

Samstag, 9.1.2021. Heute früh war ich auf dem Hometrainer hier zuhause bei meinen Eltern. Gefahren bin ich eine halbe Stunde. Anschließend bin ich mit meinem Vater bei Sonnenschein über die Felder gelaufen. Ich habe mit ihm über das Abnehmen gesprochen. Er meint zehn Kilo wären wie ein Eimer Wasser – um das abzunehmen müsse man sich beim Essen vier bis fünf Monate zusammenreißen. Er meinte nochmals, dass Fahrradfahren das nicht leisten kann – es ist nur für die Aktivierung des Stoffwechsels gut. Er meint, dass die Tabletten kein Hindernis sind, wenn man sie nüchtern nimmt und nichts im Beipackzettel steht. Sie schlagen nicht wie z.B. Aspirin auf den Magen. Also werde ich mein Bestes versuchen, in die „90er“-Region beim Gewicht zu kommen.

Meine Zahnschmerzen sind nicht mehr aufgetaucht, nur ein Drücken im linken Backenzahn ist geblieben. Am Dienstag kurz vor acht habe ich einen Termin.

Über das Zugunglück , bei dem Michaela Kuenz gestorben ist, habe ich durch Recherche herausgefunden, dass so etwas (Murenabgang auf Zug) sehr selten ist. Also dass beim Murenabgang (der nicht so selten ist) tatsächlich ein Zug erfasst wird. Ich habe mir mehrere Videos angeschaut, z.B. das Video „Ein Jahr nach dem Vinschger Zugunglück“ ([youtube.com/watch?v=c4IDGAK2y8g](https://www.youtube.com/watch?v=c4IDGAK2y8g)), bei dem der Landeshauptmann Luis Durnwalder im Jahr 2011 einen Gedenkstein enthüllt. In einer Doku von 2016 ([youtu.be/X7SEFDTeXSs?t=1106](https://youtu.be/X7SEFDTeXSs?t=1106)) wirkt Durnwalder deutlich gealtert – woraus ich schließe, dass die Gedenksteinenthüllung am Radweg an der Etsch tatsächlich so im Jahr 2011 – mit einem deutlich jüngeren Durnwalder – stattgefunden hat. In weiteren Videos (<https://youtu.be/yIbi5CL9YMA> und <https://youtu.be/ELCMhCVXRP0?t=8>) vom Unglückstag werden Särge getragen und Leichen geborgen.

Meine Mutter meinte gerade zum Zugunglück und dass das zehn Jahre her sei: „Ach Gott so lang ist das schon her. Da spricht ja noch mehr dafür, dass sie wirklich tot ist.“ Sie dachte immer, dass das drei Jahre oder so her gewesen war und meinte, wenn das so lang her sei, sei schon längst eine Spur von ihr aufgetaucht.

Ich habe auf meinem Rechner alte Gewichts-Tabellen gefunden – von 2018, als ich noch 95 Kilo gewogen hatte und aus dem Frühjahr 2020, aus der hervorgeht, dass ich am 6.4.2020 begonnen habe, meine Bücher (das zweite um genau zu sein) zu schreiben. Interessant.

Als ich heute mit meinem Vater spazieren ging, kam der Nachbar mit seinem Hund und Frau, der schon seit Jahren so hustet, wenn er an unserem Haus vorbeigeht und wünschte ein „gesundes Neues Jahr“. Was mich etwas verunsichert hat, dass es eben für mich kein „gesundes Jahr“ wird. Ich sprach meine Mutter darauf an, ob sie glaubt, dass da nochmal was passiert (Klinikaufenthalt oder so) und sie meinte, NEIN, da passiert nichts mehr. Ich hätte mich soweit stabilisiert.

Seit ca. 12 Uhr habe ich heute wieder nur im Stundentakt geraucht.

Montag, 11.1.2021. Gestern hatte Michael Miller Geburtstag und ich habe ihm dieses Jahr nicht gratuliert – weil er mir auch nie zum Geburtstag gratuliert. Gestern zuhause fing dann am Nachmittag wieder mein „Zustand“ an. Wieder heftig. Papa fuhr mich dann zurück, während dieser Zustand andauerte. Heute war ich dann in der Arbeit. Alles durchgehalten, keine neuen Zahnschmerzen. Morgen Zahnarzt-Termin. Heute nichts essen und am Nachmittag 30 Minuten Hometrainer – ohne Pause. Ich versuche mich zu steigern.

Dienstag, 12.1.2021. Gerade komme ich vom Zahnarzt Dr. Schab in Tennenlohe. Ich musste kurz warten, dann schaute er sich den Zahn an. Mit so einem „Zahnstocher“ (ich weiß nicht, wie man die Dinger nennt, kennen tut sie jeder). Dann machte er einen Kältetest. Insgesamt konnte er nichts entdecken. Ein Röntgenbild macht er nur, wenn die Schmerzen nochmal auftauchen. Ich soll im März wieder zur Kontrolle kommen, meinte die Krankenschwester. Danach war ich noch im Edeka in Tennenlohe einkaufen. Als ich dann meine Mutter erreichte war sie hellauf erleichtert, dass der Zahnarzt nichts Schlimmes festgestellt hat. Ich war selbst natürlich auch erleichtert.

Wenn ich tot bin, bekomme ich nichts mehr mit. Nicht, wie es den anderen geht, wie irgendjemand sich sadistisch freut, dass ich tot bin usw.. Das ist die Feststellung, die meine Mutter getroffen hat und die ich nun versuche zu verinnerlichen. Das ist eine Erleichterung. Ich bekomme z.B. nicht mit, wie Andrea Bassing und Hanna Lutz ein Kind haben. Wie meine Schwester vielleicht innerlich triumphiert, dass ich tot bin. Meine Mutter meinte, ich solle das mit meiner Schwester nicht als „Machtkampf“ sehen. Und so ist es jetzt auch. Wenn dir einer auf die eine Wange schlägt, halte ihm auch die andere hin. Ich bin der tiefen Überzeugung, dass wenn man mitmacht, einen Menschen zu töten oder gar tötet, dass das Spuren im Gewissen hinterlässt. Ich hingegen versuche mich in Demut. Ich habe nie jemandem etwas Böses getan, bis auf Andrea Bassing – was im Nachhinein vielleicht auch nicht richtig war. „Das Leben zahlt alles zurück“ - das hat Andrea Bassing immer gesagt.

Als ich jetzt mit meiner Mutter telefoniert habe, sagte sie zum dem im vorherigen Absatz Geschriebenen – was das zeigen würde: „Da steh‘ ich drüber.“

Donnerstag, 14.1.2021. Gestern war auf der Arbeit sehr wenig los. Viele hatten Urlaub oder sich entschuldigt. Gegen 11 Uhr wurde es mir dann wieder schlecht. Mundschnappen und Müdigkeit. Ich entschloss mich aber, das durchzuhalten. Nach einer halben Stunde kam dann Marianne und bemerkte, dass es mir schlecht ging und sagte: „Brich das ab“. Also ging ich – es war mir befohlen worden - NUR EINE HALBE STUNDE VOR SCHLUSS. Für mich ärgerlich. Ich hätte es wohl bis zwölf durchgehalten, wenn Marianne mich nicht nach Hause geschickt hätte.

Der Zustand ging dann noch den ganzen Nachmittag, sodass meine Mutter das Wellensittich-Holen vom Züchter in Herzogenaurach absagte (mein Vater will mitkommen), und meine Stimme war beim Telefonieren mit meiner Mutter um 5 Uhr fast nicht mehr da. Es war schwierig, einen Ton herauszubekommen. Allerdings – trotz meiner Übelkeit – hatte ich mich noch überwunden, auf den Hometrainer zu gehen.

Vorhin um 12 Uhr habe ich mit meiner Mutter telefoniert und sie gefragt, ob es durch meine Entscheidung, dass jeder (Ernst, meine Schwester) zu meiner Beerdigung kommen dürfen, unwahrscheinlicher werde, dass ich umgebracht werde und sie meinte ja, weil es von mir einen Druck nähme und ich innerlich freier werde.

Freitag, 15.1.2021. Gestern war ich dann noch in Tennenlohe und habe mir im Edeka ein Salamibrötchen gekauft. Heute war die Arbeit eher angenehm. Da ich meine Mutter nur sehr spät vor der Arbeit erreichte, machte ich mir Gedanken darüber, da ich sie diese Woche nie vor der Arbeit erreicht hatte, vielleicht – wie im Haus Rafael – mein Handy zuhause zu lassen. Das hakte ich dann aber relativ bald ab, denn diese Zustände würden sonst dazu führen, dass ich – wenn ich niemanden erreichen kann – wieder mit dem Bus nach Hause fahren würde. Heute am Nachmittag meinte meine Mutter auch, dass sie die Idee, das Handy nicht in meiner Wohnung zu haben, nicht so gut fände. Zu hart.

Meine Mutter ist im Moment kränklich – sie fürchtet sich aufgrund einer leichten Fieber-Episode vor Corona, sodass es dann heute nur mein Vater war, der mit mir beim Züchter in Herzogenaurach einen neuen Wellensittich für mich aussuchte. Angeblich ist es ein Weibchen, sodass ich den Vogel nicht „Willi“ taufen kann.

Samstag, 16.1.2021. Gestern Abend habe ich noch mit meiner Mutter einen Film auf arte angeschaut. „Huguette“ bzw. deutscher Titel: „Von wegen altes Eisen“. War ganz nett. Geschlafen habe ich heute wenig, bin erst um zwei eingeschlafen und schon um halb acht aufgestanden. Also so sechs Stunden.

Heute war ich auf dem Fahrrad. Als ich am Nachmittag aufs Handy schaute, hatte Rainer mich aus Österreich angerufen (seit Mitte 2020 hatten wir nicht mehr miteinander gesprochen) – am späten Nachmittag rief ich ihn zurück. Er war schon seit März letzten Jahres nicht mehr in Nürnberg und arbeitet im Moment nur 30 Stunden die Woche. Er hat ja zwei Kinder (Ida und Greta). Das Gespräch war immer unterbrochen durch schlechtes Netz. Wir vereinbarten, demnächst nochmal zu telefonieren.

Sonntag, 17.1.2021. Gestern bin ich früh ins Bett gegangen (halb acht), da ich ja in der letzten Nacht wenig geschlafen hatte. So ist es gekommen, dass ich an diesem Wochenende gar keinen Alkohol getrunken habe (mein Vater hat gestern noch zwei Bier getrunken, als ich schon im Bett war). Ich habe heute Nacht dann sehr gut geschlafen.

Gestern habe ich in die Liste, wer mein Buch bekommen soll, noch Christoph Grisseman und Dirk Stermann eingefügt. Das kommt daher, dass ich gestern nach der Laschet-Wahl zum CDU-Vorsitzenden auf dem Hometrainer n-tv geschaut habe und Nikolaus Blome gesehen habe, der nach „Augstein und Blome“ jetzt RTL-Chefredakteur für Politik ist. Ich erzählte das meiner Mutter und meinte, zu Augstein und Blome durchzudringen, um ihnen meine Bücher zu übergeben, sollte eigentlich kein Problem sein. Der Überzeugung bin ich auch – wenn man sie kontaktieren will, kommt man irgendwie durch, wenn man bei phoenix anruft/vorbeischaute – ich würde es schaffen. So wie wir letztes Jahr zu Anfang der Corona-Krise einen Rundgang im Deutschlandfunk gehabt hätten - mein Vater hatte deswegen Mails an den Deutschlandfunk geschrieben.

Der Tabak hat wieder zwei Tage gereicht, obwohl ich nicht groß aufs Rauchen geachtet habe.

Gerade habe ich meine Mutter gefragt, ob meine Bücher zu intim seien (ich dachte z.B. daran, dass manche denken, ich hätte zu wenige Frauen gehabt), wenn z.B. Augstein das Buch lese. Meine Mutter meinte, ich hätte noch mehr Frauen gehabt, als so manch anderer. Außerdem meinte sie, dass - wenn Augstein die Bücher lesen würde – dass das nicht zu intim sei. Sie meinte auch, dass die Bücher interessant seien.

Gestern habe ich meiner Mutter noch erzählt, dass ich dieses Jahr Michi Miller nicht zum Geburtstag gratuliert habe. Sie meinte, das hätten wir ja so besprochen gehabt und das sei in Ordnung so.

Ich habe überlegt, da ich mich ja nicht gerade gesund ernähre: Cola light und Kekse - wie es wäre, wenn ich mich – wie mein Vater – total gesund ernähre. Das würde mich weniger angreifbar machen. Meine Mutter findet die Idee sehr gut: Sie meint, es gibt Gemüse als Tiefkühlkost oder mal Stremellachs oder Vollkornbrot. (mit etwas Butter). Oder – was mein Vater immer abends als Snack isst: Karotten. Ich schlug vor, statt Cola light mal vier Packs Wasser zu kaufen – „vielleicht trinke ich dann auch weniger“. Und ich sah einen weiteren Vorteil: „Vielleicht muss ich dann nicht immer so oft einkaufen gehen.“

Gesunde Ernährung würde auch zu dem Ziel passen, bis Mitte des Jahres (mit meiner Mutter vereinbart: Juli) 10 Kilo abzunehmen. Da muss ich mehr dafür tun, als nur weniger Kekse zu essen.

Dienstag, 19.1.2021. Gestern war ein ganz ruhiger Tag. Die Arbeit war ruhig. Ich ging relativ zeitig nach den 7-Uhr-Nachrichten ins Bett, weil ich in der Nacht zuvor nur 5 ½ Stunden geschlafen hatte. Und habe mir den Film „Hostel“ aus dem Jahr 2005 nochmal in Teilen angeschaut (die Folterszenen habe ich übersprungen, die Sexszenen öfter mal angeschaut :). Sonst vermittelt der Film ein schönes Flair von Amerikanern (und einem Isländer) auf Europa-Trip.

Jetzt ist es Abend (18 Uhr). Ich habe heute morgen meine Wohnung schön geputzt (sah echt gut aus) und wurde dann um ca. 12.30 Uhr von meiner Mutter abgeholt, um zu Dr. Siller im Uniklinikum zu gehen. Wir waren etwas zu früh da, bzw. genau richtig – um 13.15 h sollte ich den Termin haben. An der Anmeldung gab es für mich eine kleine Überraschung: EKG sollte noch vor dem Termin gemacht werden – wurde dann aber erst danach gemacht. Im Gespräch mit Dr. Siller ging es dann um meine Zustände und sie meinte, solche Zustände seien typisch für Medikamentennebenwirkungen, die erst nach Jahren auftreten. Sie redete von Zittern und Mundstarrkrämpfen, die wie bei Parkinson auftreten können. Für meine weggehende Stimme hatte sie keine Erklärung. Sie meinte, gegen diese Zustände könne man letztendlich wenig machen. Tabletten (Risperidon) würde sie nur sehr sehr langsam reduzieren – bei der Dosierung von Olanzapin gab es aber schon einen Erfolg: Da ich deutlich weniger rauche, wurde die Dosis von 25 auf 20 mg reduziert. Gegen die Zustände erhalte ich jetzt ein Bedarfsmedikament zum Ausprobieren: Akineton. Bei meinem Blutdruckmittel sagte sie, sie sei keine Internistin und könne mir daher nicht sagen, ob ich das Bisohexal 5mg noch weiter nehmen müsse, noch könne sie es mir verschreiben. Sie meinte aber, wenn das Medikament nicht nötig sei, solle man es absetzen, denn das könne Müdigkeit verursachen. Wir reduzieren jetzt also Risperidon ganz langsam auf 6,5 mg und Olanzapin auf 20 mg. Einen neuen Termin (die Reduktion soll engmaschig kontrolliert werden) habe ich am Mittwoch, den 3.2. um 13.30 Uhr. Gesagt hatte sie eigentlich Dienstag, aber auf dem Zettel stand Mittwoch. Nach dem Termin wurde noch im Anmelderaum ein EKG gemacht und mir Blut abgenommen. Dr. Siller sagte, sie würde sich melden, wenn im Blut irgendwelche Auffälligkeiten wären.

Als wir aus der Tür raus waren, fing wieder meine Stimme brüchig zu werden. Meine Mutter fragte, ob ich noch in den Aldi wolle und ich sagte ja, da ich mich ja ab jetzt gesund ernähren will. Im Aldi musste ich allerhand suchen, z.B. Rotkohl oder Thunfisch. Wir kauften auch eine ganze Menge Mineralwasser. Eine Zucker-Cola gönnte ich mir noch für heute. Es fing an zu schneien und meine Mutter wollte schnell heim.

Auch in meiner Wohnung war mir noch schlecht. Und müde war ich, sodass ich meine Medikamente eine halbe Stunde früher nahm. Jetzt (18.45 Uhr), nachdem ich den ganzen Text geschrieben habe, geht es wieder.

Meine Mutter meinte noch im Gespräch mit Dr. Siller, als es um mein Blutdruckmedikament Bisohexal 5 mg ging, ich solle doch mal mit zu Dr. Blaul gehen, um dort meinen hohen Puls abzuklären. Und ich schilderte noch, dass diese Zustände so heftig seien und ich vermute (und spüre), dass es über die Luft komme.

Donnerstag, 21.1.2021. Gestern habe ich mit meiner Mutter telefoniert und ihr nahegelegt, falls ich tot bin, z.B. Dr. Siller zu „zerreißen“. Meine Mutter meinte, ja, dann sei sie nicht mehr so freundlich. Heute morgen am Telefon redete ich mit meiner Mutter über meine Schwester (die mir „schaden“ will usw.). Meine Mutter meinte, als Mutter würde sie sowas spüren und ich hätte doch sowieso nichts mehr mit ihr zu tun. Das Gespräch war für mich unbefriedigend, weil ich von meiner Mutter keine klare Handlungsempfehlung bekam – die ich mir erhofft hatte. Da bin ich auf mich

allein gestellt. Ich muss klug und umsichtig vorgehen. Wie? Das weiß ich noch nicht. Aber ich werde es herausfinden. Im Anschluss an das Gespräch mit meiner Mutter rief ich in der Praxis Dr. Clavery Schott-Weber an. Frau Schott-Weber ist scheinbar in Ruhestand gegangen. Um einen Termin auszumachen, ob meine Herztabletten Bisohexal 5 mg noch nötig sind. Am von mir anvisierten nächsten Dienstag seien alle 24-Stunden-Messgeräte belegt. Da ich also auch bei Dr. Clavery wahrscheinlich eine 24-Std.-Messung machen müsste, entschied ich mich kurzerhand fürs Abwarten, ob ich mit meiner Mutter zu Dr. Blaul kann und sagte, dann nicht und ich würde mich wieder melden.

Dann hatte ich den Termin bei Sarah Langer. Dazu musste ich durch den Wald (gefrorener Schnee) fahren aber ich kam gut hin und zurück. In meiner Wohnung hatte ich aus Versehen meine FFP2-Maske kaputtgemacht, holte mir dann aber noch vor dem Termin zwei neue für 6 Euro in der Apotheke bei der alten Ziegelei. Heute ging es um Zwangsgedanken, keine neuen Erkenntnisse. Es ging auch um Aggressionen, zu diesem Anlass erzählte ich, dass ich keine Filme mehr schaue, die Folter usw. zeigen, wie z.B. „Hostel“ aus dem Jahr 2005, bzw. die Szenen auslasse. Ich hätte bei meiner Ex am Ende unserer Beziehung Sachen durch die Gegend geworfen und hätte zweimal in meinem Leben etwas „auf die Fresse gekriegt“. Als Fünfjähriger hätte ich immer meinen Kopf auf den Boden gehauen. Beim nächsten Mal werden wir über meine Schwester reden. Anschließend ging ich noch in den Lidl und kaufte mir „Eiweiß-Sachen“ (also Käse, Zaziki etc.) und den guten Simply-Red-Tabak für 5 Euro.

Meine Mutter hatte zeitgleich einen Termin bei Dr. Priller in Lauf, der wieder die Depotmedikamentation ins Spiel brachte. Als meine Mutter mir davon erzählte, sah ich plötzlich die positiven Folgen einer Depotmedikamentation. Man kann mich dann nicht mehr „mit den Tabletten umbringen“ (das meinte auch meine Mutter, dass es mit Depot viel unwahrscheinlicher werde, dass ich umgebracht werde). Deshalb dachte ich den ganzen Nachmittag positiv über die Depotmedikamentation nach und stellte meine Furcht vor Spritzen hintan. Meine Mutter meinte, da könne gar nichts passieren, sonst sei die Klinik dran. Die Frage ist, ob es Olanzapin auch als Depotmedikamentation gibt – ansonsten (so auch meine Mutter) ergibt das keinen Sinn.

Am Nachmittag fing ich dann an Obama zu lesen (gefällt mir immer noch sehr gut) und las etwas mehr als 50 Seiten.

Freitag, 22.1.21. Heute auf der Arbeit war Marianne krank. Um 10 Uhr begannen dann wieder meine Mundschnappbewegungen und ich entschuldigte mich und ging heim. Ich solle die Zeit nachholen, sagte Philipp zu mir. Meine Eltern gingen am Mittag um den Dechsendorfer-Weiher und holten mich gegen viertel nach eins ab. Ich nahm eine Akineton-Tablette, um mal auszuprobieren, da es mir nicht ganz so schlecht ging, wie und ob das wirkt. Bewusst habe ich nichts gemerkt – eher eine Verstärkung, da auch noch mein linker Fuß zu wippen begann. Irgendwann hörten die Mundschnappbewegungen dann von allein auf, kamen aber später wieder.

Gestern habe ich noch dieses Video der drei Ex-US-Präsidenten angeschaut: <https://youtu.be/N2vmQTiGCX8>

Morgen hat meine Schwester Geburtstag und wird hier Schäufele essen, das mein Vater schon den gesamten Nachmittag zubereitet. Ich redete mit meiner Mutter darüber, dass ich mit der

Psychotherapeutin vereinbart hatte, beim nächsten Mal über meine Schwester zu reden, was ich mir vielleicht noch anders überlege. Meine Mutter meinte, in der Therapie sei ich der Chef (oder so ähnlich) und ich könne bestimmen, worüber wir reden sollten und ich könnte einfach sagen, ich hätte es mir anders überlegt.

Samstag, 23.1.21. Heute hat meine Schwester Geburtstag (32) und kommt hierher zu meinen Eltern. Sie kommt um 12 Uhr. Jetzt ist es 10 Uhr. Ich war schon im Aldi und habe wenig Cola light, dafür Wasser gekauft und ein bisschen was Süßes (Aldi-„Celebrations“ - wovon ich nur die Hälfte gegessen habe). Ich will mich langsam daran gewöhnen, weniger Süßes und weniger insgesamt zu essen, um Mitte des Jahres bei 95 kg zu sein. Über das Zusammentreffen mit meiner Schwester (mein Vater hat vier Schäume gemacht) werde ich sicherlich später noch berichten – ich will ihr nur kurz gratulieren und mich dann zurückziehen.

Mir ist gestern noch was eingefallen, was ich schreiben muss, wenn man ein komplettes Bild von mir haben will: Ich habe mich gestern dran erinnert, was war, als mein Opa gestorben ist. Das Telefon klingelte und Ursula war am Apparat. Sie sagte, gib mir mal deine Mutter und ich gab das Telefon weiter. In diesem Moment wusste ich, ohne dass etwas gesagt wurde (es war 1994 und ich war sieben Jahre alt), dass Opa gestorben war. Ich fragte meine Mutter, die mich nicht beachtete: „Ist Opa gestorben?“. Ich erhielt keine Antwort und ging hoch in mein Zimmer und spielte mit der Holzeisenbahn und großen Legosteinen und weinte, weil ich in diesem Moment sofort wusste (ohne dass ich vorher IRGENDWAS über seine Krebserkrankung (Bauchspeicheldrüse) gehört hatte), dass Opa gestorben war. Auch heute denke ich noch, obwohl ich an so etwas nicht glaube, dass das irgendwie Gedankenübertragung gewesen sein könnte. Aber wenn man rational ist, so wie ich mich beschreiben würde, kann das ja gar nicht sein – trotzdem eine denkwürdige Episode meines Lebens.

Dann war die Beerdigung in Essen auf dem Dellwiger Friedhof. Und dabei ist interessant, dass eigentlich JEDER mit dem Tod eines geliebten Menschen im Laufe seines Lebens konfrontiert ist – auch schon, wie man bei mir sieht, in sehr jungem Alter. So wie meine Mutter immer zu sagen pflegt: „Alle Menschen müssen sterben“.

Zu meinem „Opa Willi“ (Wilhelm Köhler) fällt mir noch ein, dass meine „Oma Elli“ vor ein paar Jahren, als sie noch lebte, gesagt hatte, der sei ja so „sensibel“ gewesen. Meine Oma war das Gegenteil von sensibel.

Dann schreibe ich jetzt noch etwas – da ich gerade über meine Vergangenheit berichte, dass mich im Studium beim Lernen auf eine Prüfung, einer meiner Kommilitonen (Florian Kocheise) mich als „Schwärenöter“ bezeichnete. Ich dachte damals, weil ich immer rumjammerte (nur zwei Stunden Schlaf in der Nacht), dass das irgendwie negativ sei, d.h., jemand der eben viel rumjammert. Erst ein paar Jahre später erinnerte ich mich nochmal an diesen Begriff und googelte danach. Zu meiner Überraschung bedeutet dieser Begriff ja etwas total anderes – wenn ich jetzt danach google heißt es da: „Mann, der durch seinen Charme und eine gewisse Durchtriebenheit Eindruck zu machen und sich etwas zu verschaffen versteht“. Also so wie ich auch schon woanders gelesen habe, im Bezug auf Frauen, mit denen dieser Mann „spielt“ - was für mich zutreffend war. Meine Psychotherapeutin Sarah Langer stellte in einer der letzten Stunden einmal fest, dass ich wohl gut

darin sei, Menschen zu manipulieren – womit sie vor allem meine SMS an den Engländer James Lake von meiner Ex Andrea Bassing meinte, mit der ich erreichte, dass ER Schluss mit ihr machte.

Meiner Meinung stammt diese Fähigkeit, Menschen zu manipulieren, von meiner schwierigen Situation in meiner Kindheit, in der man mir mehrmals „den Boden unter den Füßen“ weggezogen hat und ich einfach ganz allein war. Voll auf mich gestellt, keiner der mich gegen meine Schwester (die einfach asozial war) verteidigte. Auch als ich schon erwachsen war, passierte das noch. Vor ca. 12 Jahren rastete ich zuhause aus und schrie herum (habe nichts kaputt gemacht) sodass meine Mutter mir die Polizei auf den Leib hetzte (meine Schwester war – wie ich mich erinnere - auch damals mit involviert und hat die Situation mit der Polizei wohl genossen). Damals präsentierte ich mich den Polizisten als sehr rational – doch hätte ich beinahe meinen Führerschein verloren. Solche Sachen wurden bei uns nie familienintern geklärt und ich war immer ganz allein. Übrigens bin ich auch jetzt vollkommen auf mich allein gestellt, wenn ich nicht umgebracht werden will.

Sarah Langer hat mich beim letzten Termin gefragt, inwiefern Gewalt in unserer Familie eine Rolle gespielt habe. Ich sagte, eigentlich gar nicht. Ich kam darauf zu sprechen, dass ich als Kind, wenn ich wütend war, immer den Kopf auf den Boden gehauen habe. Was ich vergessen habe, ihr zu erzählen, war, dass ich als Kind oder Jugendlicher die Türen hier zuhause eingetreten habe, wenn ich wütend war. Das, wozu Manuel meint, das könne man einem Jahre später nicht mehr vorwerfen – was mir aber bei Gelegenheit immer noch vorgeworfen wird.

Jetzt ist es 15.30 Uhr und meine Schwester ist weg. Ich hatte ihr kurz gratuliert und ihr eine Tafel Schokolade von Aldi geschenkt: „Das ist aber lieb“. Ich wünschte ihr: „Hab einen schönen Tag.“ Vorher hatte ich nur mitbekommen, dass sie mit der Frau meines Cousins Bernhard Schneider, Danka Schneider, geredet hatte und gesagt hatte: „Jochen und ich haben uns gegen Schweinegrippe impfen lassen.“ Während meine Schwester da war, habe ich 50 Seiten in Obama gelesen, was mir immer noch sehr gut gefällt – auch weil ich selber etwas Ähnliches (nämlich Autobiographie) schreibe. Er wird das Buch (zumindest bis Seite 350, auf der ich gerade bin) hauptsächlich selbst geschrieben/diktieren haben – so kommt es mir jedenfalls vor.

Weil meine Schwester gerade da war erinnere ich mich noch daran, wie sie 2009 gesagt hatte „Nimm deine Tabletten“. Die Tabletten, die ein Mittel dazu sein sollen, mich umzubringen in einem gefakten Selbstmord. Meine Schwester fristet ein einfaches Leben: Freund, Job. Nicht so ein hartes Leben wie ich. Und sie will aus ihrer einfachen Sicht ein hartes Urteil fällen, nämlich dass ihr Bruder ermordet wird. Sie ist und war nie so hart wie ich. Auch Heinrich und Sascha sind Weicheier im Gegensatz zu mir. Keiner von beiden musste das durchleben, was ich durchlebt habe (über Jahre hinweg nur 2 Stunden / Nacht schlafen und nebenher ein Elitestudium, das hart war, absolvieren) Heinrich ist ein Bonzensöhnchen. Apropos „Bonze“ - jetzt muss ich etwas Negatives auch über die von mir meist positiv besetzte Andrea Bassing schreiben: Auf ihrem Facebook-Profil ist – vor ein paar Jahren schon - ein Spruch zu lesen: „Wenn Frauen ‚na dann‘ sagen, geh einfach sterben“. Meine Mutter sagt am Ende von Gesprächen desöfteren „Na dann.“ und ich habe Angst, „sterben zu gehen“. Auch Andrea Bassing macht sich die Sache sehr einfach, hat Job und Freund (und Kind). Sie weiß vermutlich nicht, was ich für ein hartes Leben genieße – maßt sich aber gleichzeitig an (wahrscheinlich freiwillig) sich über mich lustig zu machen. Naja, dafür hat sie mich und den Engländer beide gleichzeitig verloren (S.12 drittes Buch).

Dann habe ich noch etwas vergessen zu schreiben zu dem Aspekt, dass meine Mutter im Falle meines Todes z.B. gegenüber Siller und Kornhuber „nicht mehr nett ist“: Als ich so vierzehn Jahre alt war, spielte ich – ich glaube, es war die Mannschaft C1 des TB Johannis 88 – Fußball. Mehrmals war ich Ersatzspieler und wurde nicht eingewechselt. Dann gab es ein Spiel in Kalchreuth, zu dem Nicolas Wahl und ich extra beim zeitgleich stattfindenden Tennis früher gingen, nur um zum Fußballspiel zu kommen. Unser Trainer, Somann, hatte uns (u.a. auch meiner Mutter) hoch und heilig versprochen, dass wir diesmal mitspielen dürften. Meine Mutter hatte mich extra dorthin gefahren, was für sie einen Mehraufwand bedeutete. Jedenfalls wurde Nick dann nur fünf Minuten vor Ende eingewechselt – und ich wurde GAR NICHT eingewechselt – was darin mündete, dass ich – wie ich nach dem Spiel meinem Mannschaftskameraden mitteilte – dass ich „das Handtuch werfe“. Meine Mutter war so erbost über Hrn. Somann, dass sie ihn in der Kabine vor versammelter Mannschaft die Leviten las und ihn niedermachte. Das hat ihm, einem eher dummen, bornierten Mann sichtlich nicht gefallen. Und meine „Rachegelüste“ - so denn es sie überhaupt gab – waren mit der Ansprache meiner Mutter befriedigt. Mein Ende in der C1 war übrigens der Übertritt in die C2, wo u.a. Christian Krechel spielte.

Weil ich ja gerade Obama lese, habe ich über eine Äußerung Dr. Vollraths im Juli letzten Jahres nachdenken müssen, der meinte, dass Merkel bestimmt nicht wüsste, was die Geheimdienste so machen. Also sie weiß genau das nicht, was ich z.Zt. durchmachen muss. Genauso wird es beim US-Präsidenten sein.

Gerade ist Anwar am Telefon (der ja auf meine Beerdigung kommen darf) und redet mit meiner Mutter über ein Problem in der Arabischen Grammatik. Im Moment – so seine Frau Anita – hat+----- Anwar sehr viel Angst vor Corona, weshalb meine Mutter meint, aktuell könne ich sie nicht besuchen kommen. Gegen Anwar habe ich ja eigentlich nichts. Mit der Entscheidung, dass alle meine „Widersacher“ zu meiner Beerdigung kommen können habe ich vermutlich „ins Schwarze“ getroffen.

Sonntag, 24.1.21. Mein Vater räuspert sich die ganze Zeit heute morgen. Ich habe das Gefühl, jetzt beginnt die „heiße Phase“.

Zu der Zeit hat auch Christian Lang zu mir z.B. im Deutsch-Unterricht bei Michael Skowasch immer z.B. „alles klar, Stinker“ bequatscht. Ich habe mir damals nicht viel dabei gedacht, aber ein bisschen irritierend war es schon, denn es ist ja irgendwie doch etwas beleidigend. Zu der Zeit hatte Uwe Lang, mit dem ich immer zusammen mit Christian und Stefan zur Schule fuhr, zu Christian einmal gesagt: „Du musst JEDEN TAG duschen.“ Ebenfalls zu der Zeit hatte er einen Auto-Deo an den Lüftungsschlitzen des Belüftungssystems im Auto angebracht. All das habe ich behalten, weil es mich ein bisschen verunsichert hat.

Da ich mit meiner Nase schlecht riechen kann (z.B. rieche ich keinen Kot, Urin oder Schweiß) hatte ich in meiner Jugend immer Angst davor, irgendwie zu stinken. Da war ich verunsichert. Meine Mutter meinte erst letztens zu mir: Du stinkst so gut wie nie.

Als ich mit Andrea Bassing zusammen war, rümpfte ihre Mutter immer die Nase bzw. zog sie hoch. Auch das irritierte mich ein bisschen. Später, in meiner Verwirrung, schrieb ich diesen Umstand eher als Ankündigung zu, dass ich „keine Eier“ mehr habe. Auch behalten habe ich von meinem Zivi-Job unsere Sekretärin Ulrike Schlagintweit, die sich immer, wenn ich das Zimmer betrat, die Nase mehrere Momente ziemlich heftig rieb, was mir damals auch einen kleinen Stich versetzte (z.B. dachte ich, sie würde denken, aufgrund meiner „Titten“ sei ich kein richtiger Mann). Übrigens habe ich auch von dieser Sekretärin den Ekel vor Büchern aus der Stadtbücherei „geerbt“, denn sie sagte, das sei doch eklig, was die Menschen, die zuvor das Buch gelesen hatten, mit ihren Händen vorher gemacht hätten usw..

Jedenfalls bin ich sicher, dass Christian Lang, Uwe Lang und Frau Bassing schon zu meiner Schulzeit wussten, dass etwas gegen mich vor sich ging, wobei ich mir der Motivation für das „Mitmachen“ sehr sehr unsicher bin. Für Christian Lang war ich wie ein Bruder, für Uwe Lang wie ein Sohn. Bei den Bassings (bzw. der Mutter), die ja wie mein Schwager in spe Michel sagte, sicherlich Millionäre seien, bin ich mir nicht so sicher, ob ihr nicht „noch mehr Geld“ angeboten worden ist.

Ich habe sie ja nochmal zwei Jahre nach Ende der Beziehung (also 2008) mit der Mutter von Andrea Bassing „zufällig“ getroffen, bei dem Laden gegenüber ihres Wohnhauses. Christian Lang hatte mich zum Mittagessen-Einkaufen aus der Uni-Bib an der WiSo++ dorthin geführt. Und da stand sie und ich erkannte sie sofort, zögerte erst kurz, beschloss dann aber, sie anzusprechen, weil ich dachte, das man das halt so macht. Und sie erzählte mir von Pünktchem, dem Hasen von Andrea Bassing, der immer noch lebe und von Andrea selbst, die jetzt in Aschaffenburg studiere und sie wisse nicht, ob das „das Richtige für sie sei.“ An diesen Satz erinnere ich mich noch genau. Auch genau erinnere ich mich noch daran, dass Christian Lang immer im Deutsch-Unterricht gesagt hatte: „Richtig“. „Riiiiichtig“. „Riiiiichtig“.

Gerade habe ich folgende Mail an Dr. Teresa Siller geschrieben, mit meiner Mutter abgesprochen, die nur meinte, ich solle die Mail noch etwas freundlicher formulieren:

*Guten Tag Frau Dr. Siller,*

*Nach unserem Gespräch am letzten Dienstag wollte ich mich darüber informieren, ob es Olanzapin auch als Depotpräparat gibt. Für mich würde eine Depotspritze nur Sinn machen, wenn sie im Abstand von mindestens vier Wochen verabreicht wird, sonst wäre es mir zu umständlich.*

*In welchem Abstand würde man die Risperidon-Spritze geben?*

*Einen schönen Tag noch.*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Peter Köhler*

Dienstag, 26.1.21. Gestern wollte ich auf Arbeit fahren, da waren meine Bremsen eingefroren. Meine Mutter erreichte ich zum Glück sofort, sie sagte, ich solle anrufen und sagen, ich käme gelaufen und würde mich eine halbe Stunde verspäten. Ich rief auf Arbeit an, Marianne war wieder da („Super“) und lief los. Als ich ankam sagte Petra Hain zu mir, ich hätte mich ja total „verändert“. Und „dann schimpft deine Mutter mit dir nicht mehr so.“ Ich entgegnete ihr, dass meine Mutter eigentlich „nie“ mit mir schimpfe. Die Arbeit lief dann relativ problemlos ab, als ich in meiner ersten Pause um 10.45 Uhr rausging: Krankenwagensirenen als ich die Tür nach draußen öffnete. Meine zweite Pause nahm ich dann erst um 12, ich musste durch die halbe Stunde Verspätung bis 12.30 Uhr arbeiten. In der viertelstündigen Pause um 12 wurde mir komisch (Mundschnappen, Müdigkeit), aber ich musste ja nur noch eine Viertelstunde arbeiten. Fast alle anderen waren um 12 Uhr gegangen, nur Tilman Wunder war noch kurz da, begegnete mir dann aber beim Reingehen um 12.15 Uhr und verabschiedete sich. Als ich fertig war (33 Tankklaster gefertigt), ging ich noch kurz zum Büro von Marianne. Sie sagte (heute war sie übrigens ungeschminkt, was immer für mich immer auf einen positiven Arbeitstag schließen lässt): „Am Mittwoch kommst du doch?!“.

Als ich die Arbeit verließ, wurde mir komisch. Ich hatte großen Durst. Mundschnappen. Ich ging noch kurz in die Norma, obwohl ich das eigentlich nicht wollte (Smarties, Zucker-Cola), weil ich dachte: Ich habe nur Protein-Nahrung zu Hause, was ist, wenn ich Lust auf Süßes bekomme und meine Fahrradbremmen eingefroren sind und ich nicht die Gelegenheit habe, nochmal einkaufen zu gehen. Auf dem Rückweg hatte ich kurz vor Zuhause ein Ziehen in den Hoden.

Zuhause, es war gegen 13 Uhr oder 13.15 Uhr rief ich meine Mutter an – in der Sekunde als ich sie erreichte, Niesen in der Wohnung unter mir: „Unser verschollener Sohn!“ Ich sagte ihr, mir sei komisch und ich habe noch keine Antworten von Dr. Siller und den ESTW (meine Mutter hatte gestern gemeint, ich müsse denen eine Mail schreiben, dass ich den Ökostrom-Vertrag bei Ihnen wolle – was ich auch tat).

Die Antworten von Dr. Siller und Martin Schorr (ESTW) bekam ich dann im Abstand von nur fünf Minuten kurz nach dem Gespräch mit meiner Mutter. Dr. Sillers Antwort war in etwa: Ja, Depotspritzen gibt es, aber wahrscheinlich nur im 2-wöchigen Rhythmus. Die Antwort von Martin Schorr der ESTW war: Ich wäre vom 25.-29.1. bei den Bodensee Energie und ab 30.1. wieder bei den ESTW angemeldet. Da ich meine Mutter nicht erreichte, dachte ich „Scheiße, was ist wenn dir der Strom abgestellt wird.“

Irgendwann aß ich die Smarties und hatte kurz darauf ein Grummeln im Bauch. Staubsaugne in der Wohnung über mir, Husten, Niesen. Irgendwann ging es mir dann wieder besser und ich rief die Allgemeinärztin wegen meinen Herztabletten an. Ich hing 8 Minuten in der Warteschleife und habe am Dienstag, 2.2. einen Termin, dieser Donnerstag war kein Termin frei.

Als ich mit meiner Mutter um fünf telefonierte, meinte sie zu den ESTW, dass ich wohl etwas Geld an die Bodensee Energie zahlen müsse – und zu meiner Erleichterung, dass mir der Strom nicht abgestellt würde. Zu der Mail von Dr. Siller meinte sie, dass es noch nicht ganz klar sei, ob ich wirklich im 2-wöchentlichen-Rhythmus die Spritzen bekommen solle, da das Olanzapin ja im Moment reduziert wird.

Am Abend aß ich noch relativ viel: Vollkornbrot, Orangen, Thunfisch (in Öl). Und stellte noch mein Fahrrad in den Keller, damit ich keine eingefrorenen Bremsen habe.

Heute war ein ruhiger Tag, aufgrund des Schneewetters blieb ich zuhause. Ich habe 100 Seiten im Obama gelesen und bin jetzt auf Seite 500. Gefällt mir gut.

Dann habe ich mit meiner Mutter telefoniert. Depotspritze etc.. Sie meint, warum solle ich sie nicht vertragen. Außerdem meint sie, dass sie einen Suizid durch Tabletten nach so langer Zeit der Tabletteneinnahme nicht glauben würde. Sie meint, mir passiert nichts.

Donnerstag, 28.1.2021. Getern war die Arbeit wieder auffällig ruhig. Christian Stauber war da, obwohl Marianne gesagt hatte, der komme jetzt immer Dienstags. Er sagte mir, er komme jetzt dienstags und mittwochs.

Meine Mutter meinte gestern, jedes Leben sei irgendwie hart. Als sie mir das sagte, ging mir ein Licht auf, dass das vielleicht wirklich so ist. Meine Großtante Anna, Tante meiner Mutter väterlicherseits ist ja mit Anfang 20 an einer Lungenentzündung gestorben und sie war vorher verstoßen worden, weil sie ein uneheliches Kind hatte, das ebenfalls an einer Lungenentzündung gestorben war. Und meine Urgroßmutter mütterlicherseits ist mit 36 von der Speichertreppe gefallen und hat sich das Genick gebrochen.

Was ich noch der Vollständigkeit halber schreiben muss, weil ich mich in meiner Freizeit auch damit beschäftige, ist, dass ich ja 2008 oder 2009 in der Radiologie Karlsruhe war und von meinem Kopf ein CT habe anfertigen lassen. Damals behandelt hat mich ein Igor Kats, damals Anfang vierzig mit Oberlippenbart. Als ich im Wartezimmer war, hörte ich ihn laut aus dem Arztzimmer, das vom Untersuchungszimmer getrennt war, „Student, oder?“. Nach der Untersuchung bei der Befundbesprechung machte er einen nevösen, beschäftigten Eindruck und telefonierte intern mit – wahrscheinlich anderen Arzt im Radiologiezentrum. Er teilte mir knapp mit, es sei alles in Ordnung. Meine überweisende Allgemeinärztin meinte beim nächsten Termin, es sei komisch, dass ich die Befunde nicht gleich mitbekommen habe.

Ein paar Monate später rief ich im Radiologie-Zentrum an, um nochmals ein einfaches Röntgenbild des Bauches zu machen. Ich geriet an Dr. Schelp, der mir sagte, ich solle für ein einfaches Gespräch zum Röntgenbild einfach vorbeikommen. Dort angekommen, ließ mich Dr. Schelp zwei Stunden warten, bis letztlich eine Schwester der Anmeldung zu mir kam und mich fragte, ob ich immer noch nicht aufgerufen wurde. Dann ging es sehr schnell, ich kam zu Dr. Schelp ins Behandlungszimmer, der mir mitteilte, er würde kein Röntgenbild von mir machen, da ich ihn sonst wegen der Strahlenbelastung „anzeigen“ könnte.

Zwei Jahre später, als ich meine medizinischen Unterlagen sammelte, ließ ich mir auch von der Radiologie Karlsruhe die Befunde schicken. Es war ein Bericht mit Fotos und einem Text, dessen letzter Satz war „die Aufnahmen wurden gespeichert“.

Durch das in meinen Augen merkwürdige Verhalten der Ärzte (anzeigen etc.) hatte ich zuerst den Gedanken, dass man mich beim CT (der ja laut Dr. Spiegel eine enorme Strahlenbelastung ist) verstrahlt haben könnte. Später, als ich für mich entdeckt hatte, dass es Krebs gar nicht gibt, sah ich das als „Spielchen“ der Ärzte an.

Ich schaute in den Karlsruhe-Jahren öfter auf die Radiologie-Karlsruhe-Seite. Schon 2014 war Heinz Schelp nach München in eine Diagnose-Praxis gewechselt. Igor Kats hatte sich den

Oberlippenbart abrasiert und wirkte unsauber rasiert und trug jetzt eine Brille. Mittlerweile ist Dr. Schelp, der schon um die 70 sein muss, in einer Privatpraxis für Zweitdiagnose und Igor Kats ist letztes Jahr nach Dresden gewechselt. Martin Kolb ist in Ruhestand getreten – ich schätze ihn auf ungefähr 60. Die Praxis hat zu der Zeit, als Dr. Schelp weggewechselt ist, ein Prof. Henrik Michaely übernommen. Insgesamt haben die Ärzte sehr häufig gewechselt.

Freitag, 29.1.2021. Es ist Freitag und es ist morgen, normalerweise schreibe ich morgens ja nichts, wegen Zeitdrucks. Aber mir brennt etwas unter den Nägeln.

Ich habe gestern nochmal nach dem Zugunglück im Vinschgau bei youtube gesucht und dieses Video gefunden: <https://youtu.be/uIVKyAGLG5g?t=1044> . Darin heißt es, niemand wolle über diesen „schwarzen Freitag“ am 12.4.2010 reden und das Unglück sei kurz vor neun passiert. Der 12.4.2010 war aber ein Montag und das Unglück fand kurz nach 9 Uhr statt. Wieder verwirrend. Selbst meine Mutter war überrascht. In diesem Video [youtube.com/watch?v=c4IDGAK2y8g](https://www.youtube.com/watch?v=c4IDGAK2y8g) fährt der Zug wohl in die entgegengesetzte Richtung wie der Unglückszug, was meine Mutter aber nicht komisch findet.

Dann muss ich noch etwas schreiben über das Labor Seelig in der Kriegsstraße 99 in Karlsruhe. Ich war zwischen 2008 und 2009 ja oft in Labors unterwegs, unter anderem eben im Labor Seelig in der Kriegsstraße in Karlsruhe. Dort nahm mir am 16.5.2008 (das Datum weiß ich, weil ich meine Befunde als PDF gespeichert habe) ein Arzt Blut ab. Er schlug mir vor, bei meinem Knochenwachstum auf alkalische Phosphatase (der Wert kostete ca. 3 Euro) zu testen. Ich wollte auch noch den Testosteronspiegel bestimmen lassen, weil ich wegen des Knochenwachstums am Becken einfach alles abgeklärt haben wollte. Er meinte, ob ich das wirklich wolle (würde ca. 25 Euro kosten) – und sowas wie „schau dich um, wir ziehen hier keinem das Geld aus der Tasche“, womit er sagen wollte, dass sie das nicht nötig haben, einem armen Studenten wie mir das Geld aus der Tasche zu ziehen.

Ein paar Tage später kam per Post das Ergebnis per Post (Alkal. Phosphatase in Ordnung und Testosteron im Normbereich - er hatte das Blut am Nachmittag abgenommen und der Hormonspiegel nimmt bis zu 30 % tagsüber ab. Der Wert war bei 5,91 im Referenzbereich von 2,4 – 8,3 ng/ml). Unterschrieben war der Befund von „J. Schurek“.

Ein paar Monate später testete Dr. Spiegel mein Testosteron (morgens und ohne dass ich es wusste) und der Wert war da sogar am oberen Rand (der Wert war bei 859 im Referenzbereich 400 – 900 ng/dl).

Am 26.10.2009 war ich im Labor Seelig, da ich ein großes Blutbild machen lassen wollte. Zuvor hatte ich auf der Homepage des Labors eine Todesanzeige von J. Schurek (dem Arzt, der mein Testosteron getestet hatte). Ich fragte die Schwester, die mir das Blut abnahm, was denn mit Dr. Schurek passiert sei, ich hätte auf der Homepage gelesen, dass er gestorben sei. Sie sagte, Dr. Schurek sei mit seinen Jagd-Freunden auf einer Hütte verbrannt. Ich war verduzt, dachte mir aber zunächst nichts dabei.

Am 18.11.2009 war ich nochmal im Labor Seelig, weil ich in meinem Stuhlgang ein weißes Segment gefunden hatte, das wie ein Bandwurm aussah. Ich gab das zur Analyse (just als ich da

war, saß im Wartebereich des Labors die für Mikrobiologie zuständige Ärztin und unterhielt sich mit einer anderen Frau – sie fragte mich, ob das Röllchen, das ich von anderen Stuhluntersuchungen bei anderen Ärzten noch übrig hatte eine Urinprobe sei, da ich das Segment im Röhrchen mit Wasser aufgefüllt hatte) und bekam ein paar Tage später das Ergebnis: „Kein Nachweis von Parasiten. Bei dem eingesandten Material könnte es sich evtl. um unverdaute Nahrungsbestandteile handeln?“ Unterzeichnet von einer Dr. Andrea Dornbach. Als ich das Ergebnis erfuhr, fuhr ich zum Labor, um meine Probe wieder abzuholen (mir war gesagt worden, dass sie die Probe aufbewahrt hätten), da ich mir von der Untersuchung mehr erhofft hatte und es nochmal woanders versuchen wollte. Als ich mich bei den Telefonistinnen angemeldet hatte hieß es: „Es kommt jemand runter“.

Ein paar Minuten später kam eine blonde Ärztin, die sich als „Koch“ vorstellte und wir gingen in den Blutabnahme-Raum. Sie war hübsch, etwas älter als 30 Jahre und schien leicht bedrückt, was ich dem Tod ihres Kollegen Dr. Schurek zuschrieb. Sie hatte meine Probe dabei, die sie aus dem Archiv geholt hatte, dabei. Ich erklärte ihr – recht aufgeregt -, das könne nicht sein, dass das als Nahrungsmittelrest getestet worden sei. Ich sagte, ich wolle ihr das nochmal zeigen. Ich holte das weiße Segment aus dem Röllchen und legte es auf das Papierhandtuch, das sie mir gegeben hatte. Ich fasste es in meiner Aufregung mit den Fingern an und demonstrierte ihr das Stück noch einmal, worauf sie zu mir sagte, jetzt desinfizieren sie sich aber die Hände, was sie ebenfalls tat. Immer noch aufgeregt sagte ich ihr, dass das mit Sicherheit kein Nahrungsmittelrest sei und sie rückte von ihrer Einstellung merklich ab und sagte, vielleicht müsse man dieses Segment auf die „RNA“ (genetische Analyse) testen. Sie sagte mir dann noch, jetzt deutlich freundlicher – und sie legte sich mit der linken Hand ihre mittellangen Haare hinter das linke Ohr - so, als ob sie gerade einen Fehler eingestanden habe, dass ich vielleicht doch nochmal ins Hygieneinstitut an der Uni in Heidelberg gehen solle. Sie sagte, sie würde das Segment nochmal prüfen und ich solle es dalassen, ich solle nochmals anrufen für das neue Ergebnis. So verabschiedeten wir uns. Ein oder zwei Tage später rief ich beim Anschluss von Dr. Andrea Dornbach an, die laut dem Dokument meine erste Stuhlprobe untersucht hatte und es meldete sich unter dem Anschluss nicht Andrea Dornbach, sondern Andrea Koch. Sie teilte mir relativ trocken mit, das sei kein Parasit, sondern – wie gehabt – ein Nahrungsmittelrest. Ich fing kurz an mit ihr über das Ergebnis zu streiten und sie legte plötzlich einfach auf. Ich warf mein Handy weg und schimpfte über sie. Später dachte ich mir bei ihrer unsouveränen Reaktion des Einfach-Auflegens, dass sie wahrscheinlich auf mich steht.

Ich fuhr zum Labor, um die Probe aus dem Archiv abzuholen, und fragte nach Dr. Andrea Koch – es hieß: „In zehn Minuten kommt jemand“. Es kam ihre Assistentin, übergab mir das Röllchen und ich verließ das Labor.

Damit war die Sache des Labor Seeligs für mich erstmal erledigt. Es war November 2009.

2012, Karlsruhe. Manuel war im Sommer für ein Praktikum dagewesen – ich traf mich häufig draußen mit ihm oder mit Wolfgang, der ebenfalls in Karlsruhe (Elektrotechnik) studierte. Ich schaute noch öfter auf die Homepage des Labors Seelig, wie auch nach anderen Labors, nach Andrea Koch und Andrea Dornbach. Bei der Telefonliste war hinter dem Namen von Andrea Koch ein Sternchen (\*) dazu gekommen. In meiner positiven Verwirrung dachte ich, vielleicht heißt das, dass sie an mich denkt ein Kind von mir will. Sie sah in meiner Erinnerung aus wie eine „Labormaus“, die hübsch, reich und alleine ist (kein Partner, so wie mir auch Dr. Schurek vorgekommen war). Jedenfalls fing ich an, in meiner Verwirrung nachts zu dem riesigen Labor zu

fahren, dass so imposant und fast so groß wie das Hans-Sachs-Gymnasium rüberkommt und mich für eine Weile auf den Parkplatz hinter der Tankstelle zu setzen und aus der Ferne die Lichter im Labor zu beobachten. Nachdem ich das ein paar Mal gemacht hatte, reifte in mir der Gedanke, es bei Andrea Koch doch einfach mal zu versuchen und mal tagsüber ins Labor zu gehen, um nach ihr zu fragen. Andrea Dornbach arbeitete übrigens mittlerweile nicht mehr im Labor, wie der Homepage zu entnehmen war. Ich fragte in der Anmeldung bei den Telefonistinnen nach Andrea Koch, ob sie mal runterkommen könne, ich hätte eine medizinische Frage. Also ein ganz legitimer Wunsch. Es hieß, ich solle im Wartezimmer Platz nehmen. Nach einer Weile kam (aus dem Erdgeschoss) ein Arzt, der sich mir als Bernhard Miller vorstellte und sagte, er rufe Andrea Koch kurz an und würde mir dann das Telefon geben und ich könne mit ihr sprechen. Jedenfalls sagte er am Telefon: „Hallo Andrea. Hier ist jemand, der dich sprechen will“ und übergab mir das Telefon. Am Telefon war eine Frau, die schwäbelte und eine ganz andere Stimme hatte, als die Andrea Koch, die ich 2009 kennengelernt hatte und ich gab ihm das Telefon und sagte ihm, das sei nicht Dr. Koch und ich – total perplex – würde jetzt gehen.

Ein paar Tage später versuchte ich es nochmal, fragte nach Dr. Andrea Koch und ob ich auf sie warten könne. Es hieß ja, warten sei kein Problem. Ich wartete ca. 2 Stunden, war zwischendurch noch im Lidl etwas zu essen einkaufen und fragte ab und zu nach, ob ich auch nicht vergessen wurde. Es hieß: Nein, ich könne noch warten. Während ich wartete, kam von einem oberen Stockwerk das Mädchen, das mir bei der Blutentnahme vor zwei Jahren von Dr. Schureks Tod erzählt hatte und verließ das Labors. Von meinem Platz im Wartezimmer konnte ich auf ein Fenster im ersten Stock schauen. Und da sah ich sie plötzlich: Andrea Koch, rötlich-blondes Haar. Sie kippte das Fenster und ich dachte, sie würde gleich runterkommen. Dann kam tatsächlich jemand runter, aber die Frau, die kam, war Mitte 50 Jahre alt. Sie stellte sich mir vor: „Koch“ (ihr Namensschild war von Stiften überdeckt, sodass man es nicht lesen konnte) und ich sagte sofort: „Sie sind nicht Frau Koch.“ Sie sagte, „dies hier sei ein öffentlicher Bereich“ und führte mich in das Blutabnahmezimmer. Ich sagte ihr wieder „sie sind nicht Frau Koch“ worauf sie sagte: „Doch, ich bin Frau Koch“. Ich sagte: „Ich würde gerne mit Frau Koch sprechen“ und sie: „Ich bin Frau Koch“. Ich sagte: „Nein, sie sind wahrscheinlich Dr. Elke Müller“ (eine andere führende Ärztin des Labors). „Ich würde gern mit Frau Koch persönlich sprechen.“ - „Ich bin Frau Koch“. Jedenfalls fragte sie mich, was ich so mache und ich sagte, ich sei Student und schreibe gerade an meiner Bachelorarbeit. Sie wünschte mir noch viel Erfolg mit meiner Bachelorarbeit und geleitete mich hinaus. Das war das letzte Mal, dass ich das Labor betreten habe.

Kurz darauf, wohl im Januar 2013, wurde das Labor nach dem Weggang von H.P. Seelig in „Labor Volkmann“ umbenannt. Die Farben des Labors änderten sich von blau zu rosa. Der „\*“ hinter Andrea Kochs Namen in der Telefonliste wurde durch eine hochgestellte „1“ ersetzt. Ein paar Jahre später gab es auf der Homepage ein PDF, das auch jetzt noch aktuell ist, das heißt „Wir stellen uns vor“. Dr. Andrea Koch war jetzt nicht mehr die 30jährige, die sich mir 2009 vorgestellt hatte, sondern die 50jährige Frau, die sich als Andrea Koch ausgab. Auch der Bernhard Miller, der sich mir vorgestellt hat, ist in diesem Dokument auf dem Bild eine ganz andere Person. Äußerst mysteriös das Ganze. Noch dazu ist ein Arzt des Labors tatsächlich verbrannt. Im Februar 2020 ist das Labor zudem umgezogen und nicht mehr in dem imposanten „Hans-Sachs-Bau“ sondern irgendwo am Rand von Karlsruhe in einem Neubau.

Meine Mutter fand diese gesamte Geschichte, als ich ihr es damals erzählte: „komisch“. Im Falle meines Todes wäre mal aufzuklären, was mit diesem Labor insgesamt los ist.

Auch noch erwähnenswert ist, dass in meinem Haus in der Heinrich-Hertz-Str. 8 in einer Wohnung im ersten Stock eine oder ein „A. Koch“ wohnt.

Samstag, 30.1.21. Gestern ging es mir auf der Arbeit, bevor ich den Text über das Labor Volkmann geschrieben habe, dreckig, dass ich früher ging. Dann schrieb ich den Text – es ging mir wesentlich besser – und als ich zuhause aus dem Auto stieg, ging es mir wieder dreckig. Meine Stimme war wieder weg, als ich mit meiner Mutter redete. Sei's drum jetzt schreibe ich wieder was.

Nochmal zu dem verbrannten Arzt, Dr. Josef Schurek. Ich hatte vor ein paar Jahren seine Todesanzeige gefunden: <https://trauer.infranken.de/traueranzeige/josefotto-schurek> . Und ich hatte über Google mehrere Jagd-Zeitungsartikel über das Unglück gefunden, unter anderem verunglückte dort ein Malte Dörter. In diesem Post in einem Jagdblog (<http://jagdblog.blogspot.com/2009/09/3-deutsche-jager-kommen-bei-brand-in.html> ) sind auch Kommentare zum Unglück zu finden, wie z.B. „Seltsam, mein Freund schlief immer bei geöffneten Fenster“.

Gerade hat meine Mutter, das was ich in den vergangenen Tagen geschrieben habe, also hauptsächlich das mit dem Labor gelesen, und sie meinte, das sei nach wie vor komisch. Aber so lang her. Wenn ich die Situation nochmal so Revue passieren lasse, komme ich auch heute auf keinen richtigen Schluss, wer jetzt wer war. Und wer diese Andrea Koch eigentlich wirklich war. Damit ist die Sache für mich eigentlich abgehakt.

Noch etwas ist mir gestern Abend eingefallen. Als meine Familie und ich 2001 in New York waren, besuchten wir in Harlem einen Gottesdienst in einer Kirche lauter Schwarzer. Es gab eine Kollekte in diesem Gottesdienst und meine Mutter tat vermutlich aus Versehen einen 20 Dollar-Schein hinein. Als der Gottesdienst aus war, spielten sie dort die deutsche Nationalhymne. Als wir anschließend so durch die Straßen wanderten überflog uns eine Flugzeugstaffel und sprühte, so wie ich mich ungefähr meine zu erinnern: „GO BACK TO GERMANY.“ an den Himmel.

Am Nachmittag sagte meine Mutter zu mir, Psychologen würden immer empfehlen, im hier und jetzt zu leben.

Gerade habe ich mit meinem Vater darüber geredet, wie man Gedanken trainieren und kann und Grübeln abstellen kann. Mein Vater meint, das geht und sei Trainingsache. Ich war etwas davon abgekommen, weil es in der Psychotherapie nicht mehr vorkam. Sarah Langer hatte mir die 5-4-3-2-1-Übung aufgegeben. Die hatte mir ganz gut geholfen. Ich sollte das wiederaufnehmen. Vielleicht komme ich so tatsächlich irgendwann über diese Mordgedanken weg.

Sonntag, 31.1.2021. Gestern Abend bin ich relativ früh ins Bett gegangen, nachdem ich mit Papa ein Bier getrunken hatte, so gegen 20 Uhr. Ich wurde dann nochmal wach, als meine Eltern so gegen elf ins Bett gingen. Mein Vater war in dem Zimmer neben mir, unserem Nähzimmer. Ich sagte ihm, dass ich es extrem unfair finde, jetzt zu sterben und er würde überleben etc.. Mein Vater

sagte nur: „Du stirbst jetzt nicht.“ Und ich so: „Was ist, wenn doch?!“ Meine Mutter war noch wach und fragte: „Was ist denn los?!“ Dann ging ich ins Bett.

Heute morgen aufgestanden und in die Küche gegangen – mein Vater räusperte sich sofort und dann nochmal, so wie jetzt immer an den letzten Wochenenden.

Dann erzählte ich meiner Mutter in ihrem Schlafzimmer von meinen Erfahrungen mit den Klack-Geräuschen meines Fernsehers und aus den Wänden in meiner Wohnung, dass sie beim Einschlafen so alle zwei Minuten auftreten. Meine Mutter meinte, dass sie das nicht verwirren würde. Ich sagte aber, dadurch bekäme ich das Gefühl, dass die Gedanken, die ich gerade denke, vielleicht nicht meine Eigenen sind. Und wenn die Klack-Geräusche mal nicht da seien, dann hustet in dem hellhörigen Haus dann jemand zehn Mal in einer Stunde. Oder es telefoniert um 3 Uhr nachts, wenn ich gerade aufgewacht bin, jemand. Die Klack-Geräusche sind auch nur da, wenn ich allein bin und meine Mutter nicht da ist. Meine Mutter meinte, das sei schon „Folter“. Irgendwann kam dann mein Vater hereingeplatzt und sagte: „Es gibt einen Unterschied zwischen Hören und Empfinden“. Mit „Empfinden“ meinte er „Wahrnehmen“. Das empfand ich als wenig hilfreich, da diese Klack-Geräusche ja DA sind.

„Der hat mit einem Tennisball geredet – ob der noch lebt?“

## **Februar 2021**

Dienstag, 2.2.2021. Gestern war die Arbeit sehr einfach. Jens ist wieder da. Ich unterhielt mich in der Pause mit ihm über Beziehungen zu Frauen. Er hatte so vor fünf Jahren eine Freundin, will keine Kinder (er wird 41) und hat keine Probleme damit, wenn eine Frau Kinder mit in die Beziehung bringt.

Heute morgen hatte ich dann Arzttermin (8.45 Uhr) bei Dr. Clavery. Bei der Anmeldung (Karte einlesen) ging es noch ziemlich zügig, doch dann musste ich eine halbe Stunde warten. Im Behandlungszimmer maß sie dann meinen Blutdruck und Puls, und da der Puls zu hoch war, sagte sie, sie würde erst mal kein Medikament absetzen. Wir könnten es aber über zwei Tage mal ausprobieren, ob sich etwas ändert. Ich dachte, ich müsste dann nochmal hin und sagte, dass es vielleicht besser wäre, es einfach dabei zu belassen, wie es ist und bat sie, mir ein Rezept auszustellen, was sie dann auch machte.

Zuhause las ich dann 70 Seiten in Obama.

Meine Mutter brachte mich auf die Idee, das Bisohexal auf eigene Faust zu reduzieren, aber mit engmaschiger Pulskontrolle durch ein Blutdruckgerät. Damit ich nicht vierteljährlich immer das Rezept abholen muss.

Am Nachmittag kam mein Vater, brachte Geburtstags-Kuchen (Apfelkuchen). Wir tranken einen Kaffee und er meinte, Putin mache gerade alles falsch und provoziere mit seinem harten Vorgehen weitere Proteste. Und Joe Biden sei allenfalls ein Übergangspräsident.

Mittwoch, 3.2.2021. Heute morgen bekam ich das allererste Mal vor der Arbeit meinen Zustand. Das ist schon komisch, da das immer irgendwann am Tag passierte, und nie zuvor an einem Morgen vor der Arbeit.

Jedenfalls fragte ich meine Mutter mit meiner komischen Stimme, ob ich mich entschuldigen sollte. Sie bejahte das und so entschuldigte ich mich.

Ich lag dann lange im Bett und hatte Gelegenheit, nachzudenken. Und kam zu dem Schluss, dass meine Mutter einen Selbstmord nie und nimmer glauben würde. Hinzu kommt, dass ich ein Buch geschrieben habe. Diese Erkenntnis ist sehr beruhigend für mich.

Donnerstag, 4.2.2021. Heute morgen war ich in der Psychotherapie bei Sarah Langer. Wir redeten über meine Zeit von der letzten Psychotherapie bis heute. Ich sagte es sei „gut“ gewesen, aber an Details könne ich mich nicht mehr erinnern. Ich sagte, gestern sei es mir schlecht gegangen, sie fragte mich, wie oft das passierte, ich entgegnete ich könne mich nur an letzten Freitag erinnern und sie stellte fest, dass das „seltener“ passiere. Dann redeten wir kurz über meine Schwester und über Rauchen. Ich soll mir jetzt einen Plan machen, und versuchen, halbstündlich zu rauchen. Ich fragte sie, was für einen Abchnitt sie gehabt habe, weil ich dachte, Psychologie könne man ohne NC studieren. Sie sagte mir nicht, welchen Schnitt sie gehabt hatte, sondern, für den NC in Psychologie habe es gerade gereicht. Zu meiner eigenen Überraschung stellte ich fest, dass der NC für Psychologie bei 1,4 oder so was liegt.

Ich war noch im Lidl einkaufen (viel guter Tabak) und machte mir einen Pfannkuchen (1 Ei, 1 EL Mehl, Milch und etwas Salz) zuhause, der mir erstaunlich gut gelang und den ich mit Nutella aß. Der Weg zur Therapie war heute im Wald gestört von Weg-Instandstellungs-Arbeiten, sodass ich auf dem Rückweg einen Umweg im Wald an dem Siemens-Gelände vorbei nehmen musste und länger brauchte.

Gerade schaue ich CNN. Jen Psaki, Pressesprecherin des Weißen Hauses fasst sich immer in die Haare und spitzt ihre Zunge. Keiner dort kannte und kennt meinen Namen.

Heute machte ich mir Gedanken über Andrea Bassing. Sie sollte mir scheißegal sein, da sie vergeben ist und ein Kind hat. Ich mache mir nur Gedanken über sie, weil sie mir 2016 oder so über Xing geschrieben hat.

Samstag, 6.2.2021. Gestern hatte ich in der Nacht von Donnerstag auf Freitag sehr schlecht geschlafen – nur 3 ½ Stunden (von vier bis halb sieben). Trotzdem ging ich zur Arbeit und es ging. Die Arbeit war einfach. Danach machte ich mir einen Pfannkuchen (1 EL Mehl, ein Ei und Milch) und wartete auf meine Mutter („Taxi ist da!“), die mich dann um kurz vor 16 Uhr abholte. Wir waren noch im Dehner bei mir, um für den Vogel Willi ein Glöckchen oder sowas zu holen. Der Dehner hatte eigentlich geschlossen, nur zur Abholung geöffnet und trotzdem ließ uns die Kassiererin quasi halblegal kurz nach den Vogel-Sachen schauen. Wir fanden nicht das, was wir suchten, kauften aber trotzdem ein Holzspielzeug, zahlten an der Kasse und verließen den Laden.

Anschließend gingen wir noch in meinen Aldi und kauften u.a. zwei Packs Cola Light für mich für nächste Woche. Ich kaufte noch Fisch-Konserven und zwei Mal Stremellachs. Außerdem kauften wir noch fürs Wochenende ein.

Zuhause redete ich noch mit meiner Mutter darüber, ob es egal sei, dass jemand fies zu mir gewesen sei, wenn ich danach tot sei. Sie meinte ja klar. Und sie meinte, mit meinem Buch würde ich mich dagegen wehren. Außerdem fragte ich sie, wie schlimm es sei, dass mein Buch (das sie abermals als „sehr gut“ bezeichnete) so offen sei und ich über meine Frauengeschichten rede (derer ich für mein Gefühl zu wenig hatte). Da sagte sie, wenn ich tot sei, sei das scheißegal.

Sie sagte auch, dass es allemal besser sei, fies (z.B. von meiner Schwester) behandelt zu werden, als noch früher – mit 13 oder so – gestorben zu sein.

Ich blieb noch bis 20 Uhr wach, schlief dann tief und fest ein und wachte gegen 3 Uhr (meine Mutter war auch gerade wach) auf, weil ich so einen chemischen Geruch in der Nase hatte.

Mit dem Rauchen habe ich es heute morgen von 8 bis 9 Uhr das erste Mal morgens geschafft, nur im Stundentakt zu rauchen. Während dieser Stunde war ich im Aldi einkaufen, um die Zeit einfacher zu überbrücken.

Ich bin mal gespannt, inwiefern ich es schaffen werde, Hanna Lutz und Andrea Bassing zu vergessen und nicht nur nicht mehr auf das Profil zu schauen, sondern auch das Googlen sein zu lassen. Das hatte ich mir in den letzten Tagen vorgenommen. Beide müssen mir im Prinzip egal sein. Hanna Lutz ist in meiner Erinnerung eindeutig negativ besetzt, während Andrea Bassing sehr positiv besetzt ist. Aber es ist ja vorbei. Auf Hanna Lutz vostel-Seite war ich jetzt über ein Jahr nicht mehr und warum sollte es nicht möglich sein, auch nicht mehr nach ihr zu Googeln. Das mache ich nur aus Langeweile. Meine Mutter meinte gerade, warum solle ich das nicht schaffen, wenn ich schon auf die Facebook-Seite nicht mehr zugreife.

Der Geheimdienst interessiert sich für mich. Nicht für meiner Schwester.

„Ich werde nicht umgebracht.“

Sonntag, 7.2.2021. Ich muss wieder anfangen, einen Tag nichts zu essen und erst am nächsten Tag wieder was zu essen. Heute stellte ich mich hier zuhause bei meinen Eltern auf die Wage und es war 107,9. Immer noch 5 Kilo weniger als im Februar 2020, aber das muss ja nicht sein. Heute geht Nicht-Essen nicht, da meine Mutter einen Sauerbraten machen will. Also morgen.

Gerade habe ich mit meinem Vater geredet, der heute wegen dem Schneewetter im Norden Deutschlands meinte, „besser, dass der Bahnverkehr zusammenbricht, als ich“. Ich fragte ihn, ob es besser sei, wenn es heiße, der Geheimdienst habe einen umgebracht, als an Krebs zu sterben. Z.b. fragte ich ihn, was besser sei, so zu sterben wie Thomas Oppermann, oder vom Geheimdienst umgebracht zu werden und der meinte, so zu sterben wie Thomas Oppermann, da das schneller gehe. Meine Mutter fragte ich, als sie wach geworden war, ob man es hätte vorhersehen können, dass ich ein Buch schreibe. Meine Mutter meinte, nein, da ich ja die ganze Zeit nicht geschrieben habe.

„Ich werde nicht umgebracht.“

Gerade habe ich mit meiner Mutter geredet über die Depotspritze und meine medizinische Behandlung. Sie meint, wenn mir etwas passiere, würde man meine medizinische Behandlung bei Dr. Siller genau untersuchen, die Unterlagen untersuchen und dass dabei wahrscheinlich nichts herauskommen würde. Man würde Anderem nachgehen, wahrscheinlich eben Heinrich. Die Psychotherapie sei ein Schutz, da, so lange ich dort in Therapie sei, wahrscheinlich „keinerlei Anzeichen“ zu finden wären, die auf einen Selbstmord hindeuten würden, da die Psychotherapeutin Sarah Langer sonst hätte handeln müssen. Die Psychotherapie sei also ein gewisser Schutz. Ich sagte meine Mutter, dass der Austausch von der wabe-Betreuung von Johnny Ray Norris hin zur Psychotherapie ein guter Tausch gewesen wäre.

Außerdem fragte ich meine Mutter, wann für mich Gefahr bestünde, dass ich umgebracht werde, bzw. ob Heinrich, wenn er mich umbringen wollte, „schnell“ machen würde, oder ob er sich „Zeit lassen würde“. Sie meinte, er würde sich, um ganz sicher zu gehen, Zeit lassen. Also besteht im Moment für mich keine Gefahr.

Dienstag, 9.2.2021. Gestern habe ich nichts gegessen und auf der Arbeit sowie zu Hause nur jede Stunde geraucht. Und auf dem Hometrainer war ich auch und habe hauptsächlich Wasser getrunken. Also alles gleichzeitig gemacht. Ich überlege, mit dem Rauchen aufzuhören. In diesem Fall verspricht mir meine Mutter als Belohnung eine schöne Reise.

Gestern habe ich nach dem Flugzeugunglück der polnischen Delegation in Smolensk gegoogelt. Ich erinnere mich noch genau, als das passierte. Zu der Zeit war ich bei Ursula und Bernd in Essen und ich schaute die Tagesschau, in der das Unglück gemeldet wurde – allein, Ursula und Bernd waren aus. Das Flugzeugunglück ereignete sich zwei Tage vor dem Zuganglück im Vinschgau, nämlich am 10. April 2010. Das Zuganglück war dann am 12. April.

Heute habe ich seit 10 Uhr (jetzt ist es 12 Uhr) nur jede Stunde geraucht, nichts gegessen und geputzt, da meine Mama kommt und wir zu Dr. Siller fahren. Thema wird die Depotspritze sein. Außerdem habe ich Obama „Ein verheißenes Land“ fertig gelesen. Sehr guter Stoff.

Heute waren meine Mutter und um 13.30 Uhr bei Dr. Siller. Zu der Depotspritze meinte sie, das sei beim Risperidon etwas komplizierter und bei der Olanzapin-Spritze existierten nur wenig Erfahrungen, sodass ich drei Stunden beobachtet werden müsste, nachdem ich die Spritze verabreicht bekommen hätte. Dazu komme, dass man keine zwei Depotspritzen parallel geben würde. Sie wollte in einer Woche meinen Olanzapin-Spiegel testen, wobei ich meine Ambivalenz zeigte, da das Rauchen den Spiegel ja sehr stark beeinflusst und ich in einer Umbruch-Phase bin. Also machten wir einen Termin in vier Wochen aus. Ich soll ein Rauch-Tagebuch führen, was ich ja bereits tue.

Direkt nach dem Termin wurde mir wieder komisch, meine Stimme wurde brüchig. Trotzdem gingen meine Mutter und ich in den Aldi und tranken bei mir noch Kaffee. Nach einer Stunde war der Zustand wieder weg.

Jedenfalls habe ich für mich entschlossen, das Rauchen dran zu geben. Am besten bis zur nächsten Blutentnahme. Dann kommt ja noch der Zahnarzttermin im März, wo meine Zähne eine längere Zeit gut aussehen sollen.

Donnerstag, 11.2.2021. Gestern bin ich mit dem 290er-Bus nach Hause gefahren, um mir die Rauchentwöhnung etwas einfacher zu machen. Gestern habe ich noch etwas geraucht, heute morgen bekam ich wieder kurzzeitig einen Zustand und rauchte auch da.

Meine Mutter hatte vorgeschlagen, Nikotin-Pflaster in der Forum-Apotheke im Marktkauf zu kaufen. Auf dem Weg dorthin begegneten uns Frau Schmalfuß und Herr Biedermann. Meine Mutter unterhielt sich kurz mit Herrn Biedermann, dann kauften wir in der Apotheke das Nikotin-Pflaster (Nicotinell) für eine Woche. Auf der Packung steht: Bei Beginn der Behandlung soll komplett auf das Rauchen verzichtet werden. Da man das Pflaster morgens nach dem Duschen aufbringen soll, ist der vorhergesehene Start (so meine Mutter) morgen nach dem Aufstehen. Im Marktkauf kauften wir dann noch Kaugummis und Cola.

Ich habe gerade mit meiner Mutter geredet. Ich will es erst Mal ohne Nikotin-Pflaster probieren, weil ich Angst vor Neben-/ bzw. Wechselwirkungen habe (meine Mutter meinte, evtl. müsste ich Dr. Siller wegen der Nebenwirkungen kontaktieren). Ich habe aber das Pflaster für den Fall der Fälle da.

Vorhin habe ich mit meiner Mutter darüber geredet, dass ich zur Zeit ziemlich unter Stress stehe: viele Arzt- und Psychotherapeutentermine, Rauchen, Abnehmen, die Arbeit. Meine Mutter meinte, dass ich das „Entstressen“ sollte, d.h. das mit dem Rauchen aufhören, weil es das Wichtigste und Schwerste zugleich ist, erst mal nicht zu machen, sondern nur reduzieren. Ich dachte beim Rauchen vor allem an den Medikamentenspiegel vom Olanzapin, der in einem Monat ansteht. Und da setzte mich unter Stress, dass ich dachte, ich müsse unbedingt vorher aufhören zu Rauchen, damit das „gefährliche Medikament“, nämlich Olanzapin durch einen dann eventuell hohen Medikamentenspiegel reduziert würde. Das meint meine Mutter, müsse ich aber nicht machen. Sie meinte weiterhin, dass jemand, der das Rauchen tatsächlich aufgegeben hat, nicht umgebracht wird. Das sollte mein Ziel sein, aber eben nicht übers Knie gebrochen, damit das dauerhaft so bleibt.

Samstag, 13.2.2021. Gestern bin ich nachmittags mit dem 290er-Bus heimgefahren. Blendend schönes Spätwinter-Wetter. Heute ist es fast noch schöner. Gerade war ich im Marktkauf und Aldi mit dem Auto unterwegs und habe im Marktkauf Gulasch gekauft.

Ich frage mich immer, was für meine Psychose und die Gefahr, umgebracht zu werden, besser ist: Auto zu fahren (was ist, wenn ich einen Unfall baue) oder nicht. Meine Mutter gab mir darauf eine eindeutige Antwort: Gegen die Angst angehen.

Gestern habe ich mit meiner Mutter über eine Reise gesprochen, die sie mir versprochen hat, wenn ich aufhöre zu Rauchen. Mein Vorschlag war: Nicht dieses Jahr, sondern erst nächstes Jahr, also 2022. Ich schlug Kanada (Toronto, Montreal) vor, meine Mutter will aber eher nach Vancouver. Dan hat sie auch noch Südamerika ins Spiel gebracht. „Peru, Machu Pichu“ oder Chile. Kanada wäre

natürlich einfach, Südamerika ein Abenteuer. Meine Mutter meinte: Busreise und „ab und zu stürzt ein Bus ab“. Haha. Ich meinte, in Südamerika wäre das mit der spanischen Sprache ein Problem, wohingegen in Kanada wir kein Problem hätten.

Das Rauchen. Heute habe ich nach dem Aufstehen zwei Zigaretten geraucht (normalerweise ist das morgens immer viel mehr), dann dafür zwei Stunden gar nicht geraucht. Ich habe mir vorgenommen, bis Sommer wesentlich weniger zu rauchen und danach dann aufzuhören. Meine Mutter meinte, so Juni solle ich anvisieren.

Jetzt ist es 16 Uhr und ich habe den ganzen Tag beim Rauchen den Stundentakt eingehalten.

Gerade habe ich mit meiner Mutter, die im Nähzimmer neben mir liest, gefragt, ob sie glaubt, dass meine Schwester ihren Freund, Jochen, heiraten wird. Sie geht zumindest davon aus, dass Hannah und Jochen zusammenbleiben werden – sie weiß nicht, ob meine Schwester überhaupt heiraten wird. Auch bei Hanna Lutz geht meine Mutter davon aus, dass Hanna Lutz mit ihrem jetzigen Freund, wenn sie schon mit ihm zusammenwohnt, zusammenbleiben wird.

Bezüglich Andrea Bassing glaubt sie, so wie ich, dass sie für mich, da sie ein Kind und Freund hat, für mich „weg“ (meine Wortwahl) ist.

Habe mit meiner Mutter über Jens von der Arbeit gesprochen. Sie meint, ich soll ihn mal fragen, ob er Lust hat, sich zu treffen. Und nach seiner Nummer fragen. Ich hatte ihn ja vor ein paar Monaten schon mal gefragt, ob er Lust hätte, ein Bier trinken zu gehen, was er damals ablehnte mit Verweis auf seine frühere Drogensucht.

Sonntag, 14.2.2021. Gestern wurde mir dann noch komisch, als ich gegen fünf Uhr nochmal im Aldi einkaufen war für Cola light. Meine Mutter telefonierte, als ich zurückkam und bemerkte sofort meine Mundbewegungen. Nach dem Telefonat sprach sie mich darauf an. Kurz darauf verlor ich wieder meine Stimme.

Vor ein paar Tagen hatte ich nachts so Herzprobleme. Herr Gabert von der Arbeitstherapie hatte gemeint, dass die Organe innerlich „aufgehängt“ sind. Und es fühlte sich im Herzen so an, als würde diese Bindung gelöst. Danach schlief ich tief und fest und hatte morgens ein bleiches Gesicht. Meine Mutter meint, ich solle davon nicht mehr reden, weil ich mich sonst so reinsteigern würde.

Heute morgen wog ich, nachdem ich gestern gar nichts gegessen habe 105,6 kg - was schon ein guter Erfolg ist. „Ich werde nicht umgebracht“.

In einem Schreiben für die Techniker Krankenkasse von Dr. Siller (eigentlich ein Bericht für den Sozialhilfe-Träger) stehen als Diagnosen: Psychose, Tabakabhängigkeit und medikamenteninduzierte Adipositas. Die letzten beiden Punkte müsste ich angehen.

Heute Nacht dachte ich daran, mir auf eigene Faust Spanisch beizubringen, so wie Anwar sein Arabisch macht. Gerade fragte ich meine Mutter, ob es durchs Sprachenlernen unwahrscheinlicher werde, dass ich umgebracht werde – und ihre Antwort war interessant und einleuchtend. Sie meinte „indirekt“. Durch das Spanisch-Lernen steige mein Selbstbewusstsein und „selbstbewusste Menschen werden nicht umgebracht“.

Dienstag, 16.2.2021. Gestern war die Arbeit wieder einfach – Rosenmontags-Aktion. Jens war nicht da – beim Zahnarzt. Gestern habe ich nichts gegessen und bis heute Mittag durchgehalten. 1 ½ Tage also. Mit dem Rauchen hat es gestern bei der Arbeit und dann am Nachmittag sehr gut mit dem Ein-Stunden-Rhythmus gehalten. Heute seit 12 Uhr.

Mittlerweile (16 Uhr) habe ich vom Rauchen EINE Ausnahme bei meinem Stundenrhythmus gemacht. Mir ist langweilig, ich erreiche niemanden. Heiner ist beim Zahnarzt, meine Mutter hatte laut Whatsapp das Handy vier Stunden nicht in der Hand. Ich habe Stefan Lang (seit ca. 3 Jahren das erste mal wieder) eine E-Mail geschrieben, ob wir uns im Frühjahr auf einen Kaffee treffen können. Bin gespannt, was er antwortet.

Vorhin habe ich Australian Open geschaut – Viertelfinale zwischen Zverev und Djokovic. Djokovic hat gewonnen.

Und dann habe ich noch mit Wolfgang telefoniert. Er hat im Moment eine Affäre.

„Ich werde nicht umgebracht“.

Freitag, 19.2.2021. Am Mittwoch war mir auf der Arbeit schlecht und ich bin früher gegangen. Gestern war ich bei Sarah Langer zur Psychotherapie. Sie meint merkwürdigerweise, dass ich mir nicht als Ziel setzen müsse, nicht mehr zu rauchen. Dann lag noch ein Brief der GEWOBAU bei mir im Briefkasten – Ruhestörung. Ich werde sofort angehalten, auf dieses „vertragswidrige Verhalten“ zu verzichten. Nach 22 Uhr würde ich mich ruhestörend verhalten. Ich gehe aber immer schon nach den 19-Uhr-Nachrichten ins Bett und höre Musik nur über Kopfhörer. Irgendwer hat mich angeschwärzt. Ich habe dort angerufen – ich soll mich schriftlich äußern. Praktischerweise funktioniert mein Drucker aber nicht richtig. Er druckt nur jede zweite Zeile, sodass ich wohl meine Eltern bitten muss (oder heimfahren), den Brief auszudrucken.

Gestern habe ich noch mit Heiner und Anwar telefoniert. Anwar habe ich befragt, wie er sein Arabisch lernt und welche Tipps er mir für mein Spanisch-Lernen geben kann. Er sagt, spanisches Fernsehen zu schauen ist etwas für Abends wenn man müde ist. Ansonsten: Grammatik pauken. Er macht das mehrere Stunden am Tag.

Heute war die Arbeit sehr einfach. Im Moment (17.30 Uhr) bin ich noch bei mir in der Wohnung. Ich habe mich heute für die Packstation registriert und gleich Donald Rumsfelds Memoiren („Known and Unknown“) bestellt. Die Packstation hatte ich immer in Karlsruhe – da werden positive Erinnerungen wach.

Ich möchte austesten, was besser ist – am Wochenende immer heim zu fahren (wo ich in letzter Zeit immer Getränke kaufe), oder in meiner Wohnung zu bleiben. Heute habe ich übrigens nichts gegessen, genau wie am Mittwoch und Montag.

Mittlerweile beziehe ich übrigens Ökostrom von den Erlanger Stadtwerken.

Samstag, 20.2.2021. Ich bin heute morgen heimgefahren, weil meine Mutter gestern am Telefon meinte, ich solle doch kommen. Gegessen habe ich gestern den ganzen Tag nichts – nur am Abend. Heute habe ich bis jetzt (12 Uhr) nichts gegessen und es geht mir ganz gut damit.

Da ist noch die Sache mit der vermeintlichen Ruhestörung. Mein Vater meint, ich müsse mich mit Händen und Füßen dagegen wehren. Ich müsse, da es anonym war, versuchen über die GEWOBAU herauszufinden, wer mich da angeschwärzt hat. Er meinte, der mache sonst immer so weiter. Mein Vater meinte, als letztes Mittel müsste ich mich mit einem Rechtsanwalt dagegen wehren. Er will mit mir persönlich beim GEWOBAU Büro am Brucker Bahnhof vorbeischaun. Also meint er etwas ganz anderes als meine Mutter, die meinte, mit einem Brief an die GEWOBAU sei alles erledigt. Während mein Vater das erzählte, räusperte er sich.

Meine Mutter war mit ihrer Freundin Eva um den Dutzendteich spazieren und mein Vater verabschiedete sich von mir zur Packstation. Also verfasste ich den Brief an die GEWOBAU. Mir wurde komisch. Mundschnappen, Müdigkeit, Stimme. Als mein Vater dann zurückkam und draußen mit Arno quatschte, bat ich ihn, er solle doch kommen und das Schreiben durchlesen. Es dauerte noch eine halbe Stunde. Er hatte ein paar Verbesserungsvorschläge. Mir ging es mittlerweile wieder richtig schlecht. Mein Vater verwirrte mich, indem er laute Geräusche machte, sagte, ich solle mich ruhig in die Ecke setzen oder sollen wir mal deinen Blutdruck messen. Mir war nach einem Hustenanfall so schlecht, dass ich dachte, ich müsse kotzen. Meine Stimme versagte fast vollends. Mein Vater wies mir den Weg zum Waschbecken. Dann rief mich Rainer auf mein Handy an, der sich nur alle paar Monate mal meldet. Letztendlich kam dann meine Mutter nach so 1 ½ Stunden wieder und wir gingen das Schreiben durch. Mir war immer noch komisch. Meine Stimme hatte sich nicht gebessert. Immer lief ich auf und ab durch das Wohnzimmer. Meine Mutter meinte: Sollen wir dich in die Klinik fahren – was sich in diesem Moment irgendwie bedrohlich anhörte. Ich sagte immer nur: „Selbstmord nur durch tothungern“. Ich bekam schwierig Luft und meinen Atem hörte man deutlich. Meine Mutter meinte, dass ich mich zu sehr reinversteige: „Leg dich hin. Ich will dich hier unten nicht sehen.“ Nach dem Hinlegen ging es dann.

Sonntag, 21.2.2021. Gestern Abend ging es dann besser und nach den 19 Uhr-Nachrichten ging ich ins Bett und schlief bis 8 Uhr. Mit dem Rauchen hat es gestern wegen meines Zustandes nicht so gut geklappt. Dafür versuche ich es heute.

Irgendwie bin ich mit meiner Mutter darauf gekommen, dass ich den Spanischkurs bei Pinar Neila weitermachen soll (ich hatte ihn bei einer Suche bei der VHS Erlangen gefunden). Wieder 18 Uhr, montags, eigentlich ab 1.3. aber aufgrund Corona auf 12.4. verschoben. Meine Mutter meint, wenn ich den Kurs mache, sei es unwahrscheinlicher, umgebracht zu werden.

Ich habe jetzt seit zwei Wochen (6.2.2021) nicht mehr nach Andrea Bassing oder Hanna Lutz gegoogelt oder auf ihr Facebook-Profil zugegriffen. Das ist schon mal gut – ich denke auch nicht mehr so häufig an sie.

„Ich werde nicht umgebracht.“

Gerade habe ich Spinat-Gorgonzola-Nudeln gekocht. Es war etwas zu viel Knoblauch drin, was ich normalerweise nicht verwende und die Nudeln hätten ein bisschen länger kochen können. Naja,

meine Mutter war jedenfalls sehr froh, dass sie nicht kochen musste. Ferner meint meine Mutter, dass es das Selbstbewusstsein stärken würde, wenn ich alleine zu Dr. Siller gehen würde.

Montag, 22.2.2021. Seit gestern ist unser neuer Vogel „Willi“ bei mir. Meine Mutter meint, wenn ich den Vogel bei mir habe, ist es noch unwahrscheinlicher, dass ich umgebracht werde. Die Arbeit war heute OK, wir wurden über den Impfstoff, mit dem wir auf der Arbeit geimpft werden können, informiert. Astra Zenica. Ich denke, ich werde meine Angst überwinden und das machen. Habe mich schon angemeldet. Auf dem Weg zur Arbeit habe ich einen Brief mit ErlangenPass und meinem Grundsicherungsbescheid an das Sozialamt Erlangen in die Post geworfen. Ich bräuchte den ErlangenPass, falls ich im April Spanisch weitermachen will, denn mit ErlangenPass bekommt man 75 % Ermäßigung.

Um 14 Uhr muss ich noch zur GEWOBAU. In Erfahrung bringen, wer mich angeschwärzt hat und den Brief abgeben.

Es ist jetzt Viertel vor sechs und ich war bei der GEWOBAU. Zuvor hatte ich bei meinem Nachbarn Gerd Lemberger geklingelt, ob er auch das Rundschreiben erhalten habe. Er wusste von nichts, sagte aber, er könne sich über mich nicht im Geringsten beklagen, ich könne ihn als „Kronzeugen“ angeben. Kurz vor der GEWOBAU noch Norma – Flaschen abgeben. Bei der GEWOBAU dann Überraschung: Wegen Covid 19 kein Publikumsverkehr. Ich klingelte trotzdem. Eine hübsche Bedienstete öffnete mir, nahm den Brief entgegen, las ihn. Ich erzählte ihr von meinem Nachbarn, der mich in Schutz genommen habe und sie sagte, ich würde dann von ihnen hören. Wenn mein Vater mitgekommen wäre, wäre das für sein Vorhaben, mit den GEWOBAU-Leuten zu reden, eine Enttäuschung gewesen.

Eine meiner Lieblingsbands, Daft Punk, hat sich heute aufgelöst.

Heute war also ein relativ erfolgreicher Tag. Zwei Briefe (GEWOBAU und Sozialamt) erledigt. Dann war ich noch auf dem Hometrainer und habe Spanisch-Grammatik gepaukt. Außerdem habe ich den Wellensittich. So kann es weitergehen.

Dienstag, 23.2.2021. Heute Nacht habe ich wieder darüber nachgedacht, mit dem Rauchen aufzuhören. Heute am Morgen habe ich so wenig geraucht wie noch nie. Stundenrhythmus – es geht. Willi hat mich heute gegen 8 Uhr geweckt.

Heute morgen Spanisch Vokabeln gelernt, dann war ich in Tennenlohe und habe fünf statt zehn Packungen Zigarettensfilter gekauft. Heute ist Donald Rumsfelds Autobiographie „Known and Unknown“ in der Packstation beim Aldi angekommen. War noch kurz im Aldi und habe anschließend mit meiner Mutter telefoniert, was nicht so gut war, denn ich redete von der Angst, umgebracht zu werden. Im Anschluss daran mit Manuel telefoniert (ich hatte ihn angerufen). Er sagte, morgen werde er mich anrufen und hustete merklich. Er sagte: „Ciao“. Im Anschluss habe ich Frank McCourts „Die Asche meiner Mutter“ gelesen.

Gerade mit meiner Mutter telefoniert. Alles gut. Habe sie gefragt, ob ich genug täte, um nicht umgebracht zu werden. Sie meint, mein Buch sei voller Beweise. Welche? Fragte ich. Sie wusste es auf Anhieb nicht, dann half ich ihr auf die Sprünge und sagte: Das, was Sascha gesagt hat.

„Ich werde nicht umgebracht.“

Mittwoch, 24.2.2021. Heute morgen war ich auf Arbeit (ich hätte an einem Tisch mit Petra und Jens gesessen), wir machten einen Spaziergang und schon wieder fing es an: Mundschnappen, Müdigkeit. Kurzerhand nahm ich Marianne während des Spaziergangs beiseite und fragte sie, ob ich auch heute Nachmittag kommen könne. Sie meinte ja und ich ging zur Caritec zurück und fuhr mit dem Fahrrad heim.

Zuhause telefonierte ich mit Manuel (Abschied: „Ciao. Ciao. Ciao“), machte Willi sauber und tippte für das Vokabellernprogramm Parley eine Lektion Spanisch-Vokabeln ein. Dann telefonierte ich mit meiner Mutter und fragte sie u.a., ob ich mich mit Jens treffen solle. Dann ging ich zur Arbeit. Fragte Jens nach einem Treffen (nächsten Montag keine Zeit, also Dienstag um 14 Uhr in der Brüxerstr. 17). Dann hieß es, wir hätten jetzt zunächst eine Dreiviertelstunde Pause. Ich setzte mich an meinem Platz hinter der Caritec und da fing es wieder an. Nur heftiger als am Morgen. Ich wartete die Pause ab und ging dann zu dem mir zugewiesenen Platz. Doch es ging nicht. Also sagte ich Marianne Bescheid. Ich sagte ihr, ich werde für heute Urlaub nehmen.

Donnerstag, 25.2.2021. Zuhause ging der Zustand noch weiter, auf dem Fahrrad hatte ich das Gefühl, einzuschlafen. Ich erreichte meine Mutter mehrere Stunden nicht, zwischenzeitlich war es aber besser geworden. Als ich sie dann erreichte, sagte ihr, dieser Zustand könne nicht durch die „harmlosen Tabletten“ erzeugt werden. Es fühle sich an wie eine „Chemotherapie“.

Dann habe ich dann noch Kay Murphy auf die Liste gesetzt, zu denen, die meine Bücher bekommen sollen. Sie kann sich das Buch von ihrer deutschen Freundin übersetzen lassen. Gestern ist Tiger Woods mit dem Auto verunglückt und hat sich beide Beine gebrochen. Er war letztens auf CNN zugeschaltet. Der schwarze Julio von Cuba Sí hatte mir 2007 nach Kuba eine Mail geschrieben, wo er mich angeredet hat mit – wie ich mich erinnere - „du Tiger“.

Freitag, 26.2.2021. Gestern habe ich dann Spanisch gemacht (ca. 1 ½ Stunden) und noch Frank McCourt gelesen. Und ich war in Tennenlohe und habe ein Leberkäsbrötchen und Smarties gegessen. Alles in allem war es ein ruhiger Tag. Ich schreibe dies vor der Arbeit (7.30 Uhr).

Was ich noch schreiben wollte, ist, dass meine Mutter mir darin zugestimmt hat, dass sie wohl einen Schlag weg hat, weil sie ihren Vater früh verloren hat. Vielleicht hatte sie deshalb so viele Männer in ihrer Jugend – sie sagt, es seien „mehr als zehn“ gewesen. Meine Schwester hingegen hatte wohl nur zwei Männer. Serkan und Jochen.

## März 2021

Dienstag, 2.3.2021. Am Wochenende habe ich alle meine Bücher am PC gelesen. Mir gefällt das sehr gut! Mir ist nur aufgefallen, dass komischerweise der erste Termin bei Frau Dr. Siller fehlt. Da hatte sie nämlich gesagt, dass sie es nicht so gern hätte, wenn ich zu viele Tabletten zuhause habe, da manche Patienten dann mit den Tabletten Selbstmord begehen würden. Das war ein „Gamechanger“ - weil ich bis dahin immer dachte, man würde mich töten aus dem Fenster stoßen.

Dann habe ich mit meiner Mutter über meine Bücher geredet, sie meint ich solle doch mal ausprobieren – mit einem Exemplar – wie das im Copy Shop gemacht würde. Im Moment haben aufgrund Corona die Copy Shops noch geschlossen. Das war das Wochenende.

Gestern auf der Arbeit hieß es dann plötzlich, wir werden nächste Woche gegen Corona mit AstraZenica geimpft. Wir müssten zum Arzt vorher. Meine Mutter besuchte mich und meinte – nein, ich müsse nicht unbedingt zum Arzt und um das zu klären, rief ich Marianne an – es sei eine „Empfehlung“ zum Hausarzt zu gehen. Jedenfalls wurde aufgrund des Arztes das Treffen mit Jens für heute erstmal gecancelt.

Mittwoch, 3.3.2021. Gestern habe ich Willi aus der Küche in mein Zimmer geholt. Warum ich das gemacht habe, weiß ich nicht mehr so genau, aber ich dachte es ist besser, wenn er Gesellschaft hat. Natürlich habe auch ich dadurch Gesellschaft. Dann habe ich ihn fliegen lassen. Er verlässt den Käfig im Gegensatz zu unserem anderen Vogel freiwillig. Heute ist er auch auf den Finger gegangen, nachdem ich ihn etwas dazu gedrängt habe. Fünf Minuten habe ich ihn fliegen lassen.

Heute morgen war Arbeit OK. Ich habe nur ein paar Sätze zur Impfung aufgeschnappt: „Erhöhte Sterblichkeit“ usw. und dass man bei der Impfung Nebenwirkungen nach ein paar Tagen haben kann. Am Montag oder Dienstag sollen wir geimpft werden. Haus Rafael war heute schon dran. Dann habe ich gerade (17 Uhr) mit meiner Mutter telefoniert. Ihre Freundin Lis hat sie heute morgen wegen der Impfung so verunsichert, dass sie Prof. Kornhuber eine Mail geschrieben hat, ob ich mit meiner Medikation die Impfung haben darf oder nicht. Der Mann von Lis (letztes Jahr gestorben) hatte Parkinson und war auch in der Kopfklinik, und man hatte ihm damals die Gripeschutzimpfung verboten.

Donnerstag, 4.3.2021. Gestern habe ich noch relativ viel Spanisch gemacht. Jetzt ist es morgens vor der Psychotherapie. Auf der Waage ein toller Erfolg, nachdem ich gestern nichts gegessen habe: 103,9 kg.

Gerade ist es Viertel nach zwölf und ich komme gerade von der Psychotherapie. Da ich meine Mutter im Moment nicht erreiche (sie scheint unterwegs zu sein laut meinem Vater) schreibe ich mal auf, was in der Psychotherapie besprochen wurde. Da meine Mutter letztens meinte, wenn ich, wie ich gesagt habe, „so unter Druck stehe“, solle ich das mit der Therapeutin Sarah Langer

besprechen. Nach der Besprechung über die letzten zwei Wochen, was etwa 10 Minuten gedauert hatte, kam ich also auf mein Anliegen. Ich stünde so unter Druck, weil ich denken würde, wenn ich meiner Mutter etwas Falsches erzählen würde, nämlich „Selbstmord“ oder so, dass ich „über die Luft getötet“ würde. Sie meinte zunächst, es sei gar nicht möglich jemanden über die Luft zu töten, was mich nicht überzeugte. Sie fragte mich, ob ich etwas in Richtung „Selbstmord“ bereits mal gesagt habe und ich entgegnete, ja, und, „dass ich mich daran noch genau erinnern würde“. Ich sagte, dass ich vermuten würde, dass es Sadismus sei, warum man mich auf diesem Weg (Psychose und alles drum und dran) töten wolle und nicht mit 13, als man – wie ich vermute – auf mich aufmerksam geworden sei, worauf sie entgegnete, ob es nicht viel sadistischer gewesen sei, mich schon mit 13 umzubringen. Das überzeugte mich irgendwie nicht, weil ich glaube, dass das, was ich derzeit durchmache, ein böses Spielchen ist.

Ich sagte, ich hätte keine Angst vor dem Tod, aber Angst davor, ungerecht behandelt worden zu sein, und vor dem Sterben hätte ich Angst.

Als Lösung für den Druck auf mir leistet, meinte sie, ich solle „hilfreiche Gedanken“ aufschreiben. Das war so ziemlich alles, was sie mir riet.

Außerdem empfahl sie mir einen Wochenplan, in dem ich Arbeit, Spanisch und Radfahren eintrage. Meine Mutter meinte gerade am Telefon, das würde sie nicht machen und ich habe dieselbe Meinung. Mein Leben ist so schon stressig genug, als dass ich meine Freizeit auch noch planen muss. Ich sagte ihr auch, dass mein Leben „hart“ sei.

Ferner fragte sie mich, ob sie mal mit meiner Mutter sprechen könne, da ich so oft über sie reden würde. „Fremdanamnese“ nennt sie das. Meine Mutter meinte am Telefon, dazu sei sie bereit.

Sonntag, 7.3.2021. Ich bin am Samstag nach Hause zu meinen Eltern gefahren. Am Freitag war ich auf Arbeit und bekam danach meinen Zustand, als ich dann nochmal zu Aldi ging, kam er wieder. Meine Eltern waren am Freitagnachmittag bei unserer langjährigen ehemaligen Putzfrau Edeltrauda eingeladen, die für sie gekocht (Pierrogi und Bigosch – sehr lecker, ich habe davon probiert). Edeltrauda hat nächste Woche eine Herzoperation – sie dürfte so 78 sein.

Gestern war ein sonniger Tag und ich habe ab 13 Uhr bis 20 Uhr nur im Stundenrhythmus geraucht. Morgen ist die Blutentnahme für den Olanzapin-Spiegel bei Dr. Siller. Am Dienstag dann wahrscheinlich die Impfung gegen Corona im Altersheim Roncalli-Stift.

Gestern habe ich mit meiner Mutter über Spanisch usw. geredet. Da ging es auch um meinen Desktop-Rechner, den ich 2008 in Karlsruhe für damals 800 Euro gekauft habe, und der im Moment ungenutzt in der Heinrich-Hertz-Str. in meinem Zimmer steht. Sie meinte auf meine Frage, ob es besser sei, an meinem Laptop mich mit dem Programm „Parley“ Vokabeln abfragen zu lassen, oder meinen Desktop-PC, der kein Internet hat, dafür zu nutzen, der an meinem „Arbeitsstisch“ steht, das sei eindeutig: Ich solle den Desktop-PC verwenden.

Gerade habe ich meinen Vater gefragt, ob man mich umbringen wolle, „weil ich jemandem gefährlich werden könnte“ (das hatte die Psychotherapeutin so gesagt), oder ob man das aus Sadismus mache. Mein Vater meinte eindeutig: „Du wirst niemandem gefährlich.“ Und so ist es auch: Das Ganze ist Sadismus.

Irgendwie ist es mir auch wurscht, dass ich keine Kinder habe. Andrea Bassing ist mir auch wurscht. Und außerdem ist mir auch wurscht, wer zu meiner Beerdigung kommt. Vor allem meine Schwester soll doch ruhig kommen. Diese Einsicht habe ich dadurch, dass meine Mutter sagt: „Das kriegst du doch dann gar nicht mehr mit.“ Damit besiege ich den Sadismus.

Durch mein Buch passiert mir nichts. Meine Mutter meint, mit meinem Buch, so wie ich es geschrieben habe, passiert mir bereits jetzt nichts. Auch wenn ich nicht weiterschreiben sollte.

Dienstag, 9.3.2021. Gestern habe ich auf der Arbeit keine einzige Kippe geraucht. Außerdem habe ich die ganze Zeit ohne MP3-Player in den Ohren gearbeitet. Am Nachmittag hatte ich dann Termin bei Dr. Siller, wo ich allein hingefahren bin – hauptsächlich zur Blutentnahme für Olanzapin. Ich hatte vier Fragen mitgebracht: (1) Impfung? (2) Rauchpflaster (3) Rauchentwöhnung in der Klinik und (4) meine Zustände. Zu 1. sagte sie, die Corona-Impfung sei unbedenklich. Zum Rauchpflaster meinte sie, dass sie dem skeptisch gegenüber steht, da eine Wechselwirkung mit Olanzapin bestehe. Zu 3. meinte sie – im Gegenteil zum letzten mal – dass sie nicht wüsste, „ob sie das überhaupt anbieten“. Ich hatte gefragt, ob ich im Sommer kommen könne. Zu 4. sagte sie nichts neues. Mit 4. stiegen wir in das Gespräch über meine Medikation ein. Sie möchte das Olanzapin reduzieren mit dem Ziel, ganz davon herunterzukommen. Das Risperidon will sie evtl. reduzieren, es aber erstmal so lassen mit dem Ziel Depotspritze. Dann wurde mir Blut für den Olanzapin-Spiegel abgenommen und auf dem Nachhauseweg war ich noch in Lidl einkaufen „um mich zu belohnen“, wie meine Mutter es nannte und dann wurde mir in meiner Wohnung wieder komisch.

Heute kommt dann die Corona-Impfung um 16.30. Man muss Impfpass und Personalausweis mitbringen.

Dann will ich noch was schreiben, weil es mich etwas kickt, so was zu schreiben. Letztens habe ich nachts im Bett an meine Psychotherapeutin Sarah Langer gedacht und dachte so: „Die würde ich gerne mal ficken.“ Und dass ich das gerne mal aufschreiben wolle.

Mittwoch, 10.3.2021. Gestern war Impfung und ich habe mich für heute entschuldigt, obwohl ich quasi keine Nebenwirkungen habe, bis auf den schmerzenden Arm. In den letzten Tagen war ich sehr beschäftigt und ich brauche diese Auszeit. Ich lerne Spanisch-Vokabeln an meinem Desktop-PC, den mein Vater gestern mit einer neuen Festplatte ausgestattet hat mit dem Programm Parley, das zunächst nicht funktioniert hat.

Die Impfung lief so ab: Erst Schnelltest in Nase und Rachen (ich musste etwas würgen), dann ca. 30 Minuten Warten in der Kapelle des Roncalli-Stifts, dann Impfpass und Personalausweis vorzeigen, dann Impfarzt (nur Fiebermessen und Eintrag in Impfpass), dann Impfung in den linken Arm (was problemlos war), dann 15 Minuten unter Beobachtung warten. Das war's.

Meine Mutter meinte gestern, sie habe sich „sehr gefreut“ über meine Entscheidung, dass alle zu meiner Beerdigung kommen dürfen. Das ist doch sehr gut.

Donnerstag, 11.3.2021. Gestern war ich dann ab 10 Uhr doch platt nach der Impfung. Als ich dann an der frischen Luft war und nach Tennenlohe fuhr, war es aber wesentlich besser. Und insgesamt war es nach Tennenlohe viel besser als vorher. Gegessen habe ich gestern nichts.

Ich: „Wann soll ich mit dem Rauchen aufhören?“. Mama: „Am Besten sofort.“

Jetzt (11 Uhr) habe ich zwei Stunden nicht geraucht.

Ich habe gestern an meine Schwester gedacht. Falls sie mir schaden will, ist sie sehr komisch.

Samstag, 13.3.2021. Gestern war die Arbeit OK. Da Erlangen eine niedrige Corona-Inzidenz hat und somit Geschäfte geöffnet sind, hatte ich morgens nach Copyshops gesucht und dem Copyshop „Copy Arena“ eine Mail geschrieben (Öffnungszeiten, PDF drucken?). Als ich von der Arbeit zurückkehrte, war auch schon die Antwort da. Ja, sie hätten geöffnet zu den normalen Öffnungszeiten und Drucken ginge „ganz einfach“. Also formatierte ich noch den USB-Stick, um meine Bücher darauf zu speichern, was unter Windows nicht funktioniert hatte und unter Linux eine halbe Ewigkeit dauerte (16 Minuten, dafür hatte ich das Gefühl, es diesmal „richtig“ gemacht zu haben), kopierte die PDF-Bücher darauf und fuhr los zu Copy Arena. Dort angekommen saß ein älterer – wahrscheinlich – Inder mit seiner Frau. Ich war der einzige Kunde und wir druckten das Buch über den USB-Stick per PC aus (zweiseitig). Das dauerte ca. fünf Minuten. Dann machte die Frau gleich eine Plastikbindung und es hieß: „Das macht fünf Euro“. Wenn ich so an gestern zurückdenke, ist das Gefühl, mein Buch richtig in Händen zu halten schon irgendwie ein Erfolg.

Anschließend fuhr ich wieder durch den Wald zurück zu meiner Wohnung und ich fühlte mich komisch. In meiner Wohnung begann dann wieder mein Zustand mit brüchiger Stimme. Ich rief meine Mutter an („Hast du wieder diesen Zustand?“). Sie empfahl mir, in diesem Zustand nicht Bus zu fahren und ich solle mich erst eine Stunde ausruhen.

Nach einer Stunde entschied ich mich, den 290er-Bus um 15.50 Uhr zu nehmen. Mir war immer noch komisch. Gegen Ende der Fahrt stiegen dann ziemlich viele Leute zu. Da schönes Wetter geworden war und ich auf die Straßenbahn sieben Minuten hätte warten müssen, entschied ich mich, auf der alten B4 nach Hause zu laufen und noch im Aldi einkaufen (Cola, „Choco Love“) zu gehen.

Zuhause telefonierte meine Mutter dann mit Margit Wittkowski, die einen Nervenzusammenbruch hatte – mir war weiterhin sehr komisch. Meine Stimme versagte ab und zu völlig.

Dann befahl mir meine Mutter, ins Bett zu gehen. Dort wurde es nach einer halben Stunde endlich besser.

Heute (jetzt: 16.30 Uhr) war ich mit meiner Mutter in Erlangen bei meinem Wellensittich „Willi“. Danach Outlet-Store Via Apia und dann haben wir zuhause Spaghetti Bolognese gegessen.

Sonntag, 14.3.2021. Gestern habe ich dann noch ein paar Seiten in Frank McCourt gelesen. Es ist Morgen und ich bin noch (8.45 Uhr) alleine auf.

Ich hatte mir ja überlegt, nochmal in den Spanisch-VHS-Kurs zu gehen, in dem aber keine hübschen Mädchen waren. Zusammen mit meiner Mutter überlegte ich letztens, ob ich den Kurs besuchen solle oder nicht. Meine Mutter brachte einen anderen Aspekt dieser Frage auf: Es ist nicht immer gut, sich zu etwas zu zwingen. Ich nenne das „Aktionismus“. Sie meint, ich muss das selbst entscheiden, aber Spanisch könne man auch relativ gut alleine lernen. Das ist sowieso die meiste Arbeit beim Sprachenlernen. Mein Vater meinte: „Natürlich solltest du in den Kurs gehen.“

Und noch etwas hatte ich mit meiner Mutter besprochen, was mir etwas die Augen geöffnet hat. Es ging ums Rauchen. Ich hatte gesagt, dass ich das Rauchen (nach zwei Jahren Pause) bei meiner Zwangseinweisung 2011 wieder begonnen hatte und dass ich wegen der Psychose, in der ich bin, mit allem Drum und Dran, denke, es sei schwerer aufzuhören, „wenn ich quasi wie im Bezirkskrankenhaus“ leben würde. Sie sagte, dass ich aber gar nicht so lebe, wie im Bezirkskrankenhaus, sondern ein Leben außerhalb des Krankenhauses führen würde. Also muss das mit dem Rauchen-Aufhören eigentlich auch so klappen.

Gestern habe ich mit meiner Mutter noch darüber gesprochen, wie sie es findet, dass alle meine Verwandten zu meiner Beerdigung kommen dürfen (falls ich beerdigt werde). Sie meinte, sie hätte es „komisch“ gefunden, wenn nicht alle kommen hätten dürfen.

Wegen Rauchen-Aufhören habe ich meine Mutter gefragt, ob ich davon schon einmal geredet hätte, so wie zur Zeit, z.B. letztes Jahr im September, als ich damals beim Zahnarzt war. Sie meinte, nein, davon hätte ich damals nicht geredet, nur, dass ich weniger rauchen wollte. Durch das was man redet, steuert man sein Handeln.

Montag, 15.3.2021. Heute morgen hatte ich vor der Arbeit meinen Zustand, sodass ich nicht zur Arbeit gegangen bin – ich kündigte mich zunächst für den Nachmittag an. Doch auch vor zwölf Uhr kam der Zustand immer wieder, sodass ich die Arbeit auf morgen verschoben habe.

Dr. Siller hatte mich angerufen. Ich hätte einen „mittleren Olanzapinspiegel“ - 30 auf einer Skala von 20 bis 80. Meine Mutter fragte mich, ob die Medikamente dann nicht reduziert würden. Davon hatte Dr. Siller nicht geredet.

Dienstag, 16.3.2021. Es ist Morgen. Gestern hatte ich dann von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr gar nicht geraucht. Währenddessen war ich in Tennenlohe und habe nicht geraucht. Als meine Mutter dann am Telefon meinte, eine dürfe ich schon rauchen, hatte ich wieder angefangen zu rauchen. Meine Mutter meinte, sie sei „ziemlich sicher“, wer aufgehört habe zu rauchen, werde nicht umgebracht.

Heute morgen habe ich in der Caritec angerufen. Ich wolle Urlaub nehmen, da ich aufhören wolle zu rauchen. Dann habe ich meinen ganzen Tabak weggeworfen (9.15 Uhr) und seitdem (es ist 11.15 Uhr) nicht mehr geraucht. Ob das gut ist, dass ich nicht zur Arbeit gegangen bin, fragte ich meine Mutter. Sie meinte naja, ich hätte ja auch dort „nicht rauchen“ können. Ich sagte, ich wolle den

Druck so erhöhen. Ob das gut sei, nicht zu rauchen – Antwort meiner Mutter: „Natürlich ist das gut!“

Jetzt ist es 16.10 Uhr. Ich war in Tennenlohe und habe eine Käsestange und Smarties gegessen. Und nicht geraucht. Ich habe vorhin mit meinem Vater telefoniert und er findet es auch gut, dass ich nicht mehr rauchen will. Ich kann mich an keinen Tag in den zehn Jahren, die ich jetzt ununterbrochen am Stück rauche, erinnern, an dem ich – jetzt sind es sieben Stunden – solange am Stück nicht geraucht habe. Ich kann mich an den Urlaub letztes Jahr in Usedom erinnern, wo ich während den jeweiligen Zugfahrten nicht geraucht habe. Da war aber die maximale Zeitspanne einer Fahrt 3 ½ Stunden.

Dafür ist mir langweilig, obwohl ich den ganzen Tag Spanisch mache – ich merke schon, dass da was fehlt. Meine Mutter würde das jetzt durchziehen. Also nicht morgen eine Ausnahme machen oder so. Sie meint, wer mit dem Rauchen aufhört, wird nicht umgebracht.

Jetzt ist es 17.45 Uhr. 8,5 Std. nicht geraucht. Puh, jetzt wird es hart – oder?

Mittwoch. 17.3.2021. Sehr spät eingeschlafen (halb drei) und dementsprechend schlecht geschlafen. Geraucht habe ich gestern nicht und heute auch nicht. Beim Einschlafen dachte ich etwas an die Medikamente, dass sich deren Spiegel durch das Nichtrauchen irgendwie verändert – wo meine Mutter mich aber beruhigte, dass das höchstens positive Auswirkungen habe. Sie meinte: Nichtrauchen hat „nur Vorteile“.

Jetzt ist es 15 Uhr und ich bin von der Arbeit früher gegangen, weil mir, nachdem es Leberkäsbrötchen gegeben hat, komisch geworden ist (um 11 Uhr). Ich habe in meinem Zustand geschafft, nicht zu rauchen. Auf Arbeit habe ich nicht geraucht, heute früh auch nicht. Auf der Arbeit redete Sabine etwas vom 25.3. Am 25.3.2010 hat Agnes Matusiak ihr letztes Bild bei Facebook gepostet. Das machte mir in meinem Zustand zu schaffen, dass am 25.3. sozusagen „alles aus“ ist. Meine Mutter meinte aber, dass sie nicht glaubt, vor allem, wenn ich jetzt aufhöre, zu rauchen, dass mir in der unmittelbaren nächsten Zeit etwas zustößt.

Donnerstag, 18.3.2021. Seit Dienstag Morgen (jetzt ist es Donnerstag, 18 Uhr) keine geraucht. Und das ohne große Entzugserscheinungen, was mich schon sehr positiv überrascht.

Heute morgen Termin bei Psychotherapeutin Sarah Langer. Sie findet es gut, dass ich nicht mehr rauchen will. Ich sagte, in dem Maß, wie ich rauche, sei das nicht mehr cool. Wir redeten ca. 10 Minuten übers Rauchen. Dann über andere Sachen, wie z.B. meine Arbeit – wie das mit dem „Früher-Gehen“ ist.

Vor der Therapie war ich noch in der Copy-Arena, um meine Bücher mit Blocksatz auszudrucken, statt wie bisher linksbündig. Wieder 5 Euro mit Plastikbindung. Ein Exemplar bekommt meine Mutter. Dann war ich noch vor dem Termin im Lidl einkaufen. Kaffee usw..

Meine Mutter ist über mein Nichtrauchen hochofrenet und sie meint, ich werde nicht umgebracht, wenn ich aufhöre, zu rauchen.

Sonntag, 21.3.2021. Am Freitag war die Arbeit ohne Probleme. Meine Mutter holte mich dann um 15 Uhr ab mit unserem Wellensittich Willi. Am Freitag habe ich nicht geraucht. Auch gestern nicht. Allerdings rauche ich ab und zu „Papierzigaretten“, d.h. Zigaretten ohne Inhalt, also ohne Tabak – einfach nur das Papier. Meine Mutter meint, das sei überhaupt kein Problem. Sie sagt immer voller Begeisterung, ich sei jetzt „Nichtraucher“. Sie sagt, ich würde schon nicht mehr so nach Rauch stinken. Ich halte das Nichtrauchen ganz gut ohne Entzugserscheinungen durch, obwohl ich vorher wirklich viel geraucht habe und auch kein Nikotinpflaster verwende – das wir gekauft hatten, aber von dem Dr. Siller quasi abgeraten hat.

Gestern habe ich mit meiner Mutter darüber gesprochen, dass Manuel zu mir vor ca. zehn Jahren gesagt hatte, Anwar sei „ein Versager“. Ich sagte, dass ich mich darüber geärgert habe, wie Manuel durch seinen Kommentar Anwar vor mir so schlecht gemacht habe. Dem stimmte meine Mutter zu. Sie sagte so was, wie woher Manuel sich das Recht nimmt, da er Anwar gar nicht kennt, so eine Aussage zu treffen.

„Willkommen Österreich“ habe ich gestern schon angeschaut statt heute.

Meine Mutter meinte gestern, dass meine Psychose „am Verschwinden“ sei.

Dienstag, 23.3.2021. Gestern hatte ich ca. 20 Minuten vor Ende der Arbeit wieder meinen Zustand. Meine Mutter meinte, da das immer anders anfängt, nicht immer mit den Mundbewegungen, dass das keine EPMS sein kann, dass es „etwas anderes“ ist. Sie findet immer noch das mit meiner verzerrten Stimme unerklärbar.

Heute ist es genau eine Woche her, dass ich nicht mehr rauche. Meine Tante Traudel, die Frau von Ernst Schneider, ist am Wochenende ins Krankenhaus gekommen. Mein Onkel Ernst hatte meine Mutter angerufen. Sie hat etwas wie eine Infektion oder so und muss evtl. operiert werden.

Gerade habe ich, nachdem ich Frank McCourts „Die Asche meiner Mutter“ gestern fertig gelesen habe, mit Donald Rumsfelds „Known and Unknown“ (auf Englisch) angefangen. Nach den ersten paar Seiten gefällt es mir sehr gut. Es fängt an mit einer Szene wo er Saddam 1983 trifft und von bewaffneten Wachleuten in ein Zimmer ohne Fenster eskortiert wird, wo er den irakischen Außenminister trifft. Hatte wohl was von Abenteuer, dieser Trip.

Wie ich vorhin geschrieben habe, habe ich ja jetzt seit einer Woche nicht mehr geraucht. Gerade mit meiner Mutter telefoniert, die das ganz toll findet - ich denke nicht die ganze Zeit dran, obwohl das ein toller Erfolg ist, denn das habe ich in den 10 Jahren, die ich jetzt wieder rauche (seit der Zwangseinweisung 2011) noch nie geschafft.

Donnerstag, 25.5.2021. Gestern war wieder mal ein schlimmer Tag. Schon als ich zur Arbeit fuhr, fing mein Zustand an. Mundbewegungen, Müdigkeit. So kann man nicht arbeiten. Ich war schon am Umdrehen, um anzurufen, dass ich nicht komme, entschloss mich dann aber, es sei besser, persönlich zu erscheinen. Marianne meinte dann: „Lass das mal untersuchen!“. Und ich ging wieder. Als ich dann (ca. 1 ½ Stunden erfolglos, da ich ja bei unserem Haustelefon gesperrt bin) zuhause meine Mutter erreichte meinte sie, ich müsse jetzt Dr. Siller schreiben. Mein Zustand

dauerte an. Ich stand jetzt durch die Äußerung Mariannes und meiner Mutter zusätzlich unter Druck. Das war nicht schön – und hauptsächlich durch Marianne erzeugt. Meine Mutter hatte gleichzeitig übrigens eine Darmspiegelung, was den Kontakt mit ihr erschwerte.

Also schrieb ich Dr. Siller, die erst meinte, ich solle zum Hausarzt gehen, da sie das, dass mir komisch war, missverstanden hatte. Es entstand ein kurzer E-Mail-Wechsel, in der ich schilderte, es sei die vermutete EPMS. Dann sagte sie, ich solle die Akineton-Tabletten nehmen (was mal wieder nichts half) oder in die Notaufnahme kommen. Es war kurz nach zwölf – meine Mutter noch in der Darmspiegelung. Es war ein schöner Tag, und so entschloss ich mich, nach Tennenlohe zu laufen, um dann von dort mit dem Bus nach Hause zu fahren und evtl. halt in die Notaufnahme zu gehen. Als ich losmarschierte, erreichte ich meine Mutter, die gerade aus der Narkose erwacht war. Sie meinte – nein, nein, du brauchst nicht kommen, auch nicht in die Notaufnahme. Siller hätte gemeint, sie würde mich, falls das mit meiner Stimme (und das war wieder nicht in Ordnung gewesen die ganze Zeit) zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt schicken. Also ging ich wieder zurück in meine Wohnung, nachdem meine Mutter mir gesagt hatte, ich solle umdrehen.

Ich fuhr dann, als es wieder besser geworden war, nach Tennenlohe und las ein paar Seiten in Rumsfelds „Known and unknown“.

Gerade habe ich mit meiner Mutter telefoniert und ihr erzählt, dass diese nebulösen Zustände niemand anders hat, außer mir und das gerade ich vom Geheimdienst erzähle und sonst niemand. Das sei doch merkwürdig. Und meine Mutter meinte knapp: Ja.

Hoherfreut ist meine Mutter über meinen Rauch-Erfolg. Ich habe gestern noch – im Gespräch mit meiner Mutter festgestellt – falls, wenn ich tot bin, mein Buch irrelevant wird. Genauso wie irgendwelche Rache usw.. Dass es auch egal ist, was Andrea Bassing über mich denken wird. Jeder stirbt. Alexander Beck (tödlicher Unfall) hat es mir 33 erwischt, Agnes Matusiak mit 25 (Krebsdiagnose) – wenn es mich erwischt, bin ich auch früher dran. Meine Mutter meint, dafür gebe es keinerlei Anzeichen, dass ich nicht auch 80 werde. Es wird immer klarer, dass es sich bei dem, was ich durchmache, um Sadismus handelt: Ich muss ein böses Spiel mitspielen.

Gerade (11.15 Uhr) an meinem freien Tag mit meiner Mutter telefoniert. Sie wollen zum Dechsendorfer Weiher und nachher bei mir vorbeikommen auf einen Kaffee. Ich fragte meine Mutter, warum sie denn immer mich besuchen würden – und nie meine Schwester. Sie meinte, meine Schwester habe so Angst vor Corona. Nachdem ich gerade über meine Schwester nachgedacht habe, bin ich „fertig“ mit ihr. Sie ist mir total wurscht. Soll sie mir doch schaden wollen und anschließend auf meine Beerdigung kommen. Scheiß egal.

Jetzt ist es 15.15 Uhr, ich war mit meinen Eltern Spazieren um den Dechsendorfer-Weiher, anschließend noch Kaffeetrinken bei mir in der Wohnung und sie haben den Wellensittich mitgenommen. Auf der Fahrt dorthin sagte ich, dass mir meine Schwester eigentlich scheiß egal ist, weil ich eh nichts mehr mit ihr zu tun habe und meine Mutter meinte, das sei „schade“, aber das sei dann nun mal so. Meine Mutter hatte Kopfschmerzen und redete beim Umrunden (ca. 1 Stunde) des Dechsendorfer-Weiher kaum etwas. Dafür unterhielt ich mich mit meinem Vater. Ich fragte ihn, nachdem wir über das neue Auto von Arno Dietrich geredet hatten über seinen ehemaligen Chefposten bei Frankendata, wo ihm ca. 40 Leute unterstellt waren. Dann kamen wir auf seinen ehemaligen Chef-Kollegen Oskar zu sprechen – der sich, wie meine Mutter vor mehreren Jahren

bemerkt hatte – als sehr berechnend herausgestellt hatte. Ich fragte meinen Vater – warum. Und er sagte, der habe nur eine Deutsche geheiratet (er selber war Argentinier), um den deutschen Pass zu bekommen und habe sich dann schnell scheiden lassen. Ein deutlich berechnender Mann also. So komme ich wieder auf Heinrich und auf seinen Vater, die deutlich sadistische Männer sind. Ich halte es da eher mit Leuten wie mir selber und z.B. Donald Rumsfeld, wo man es nicht zunächst nicht merkt, wenn sie manipulieren usw. und das dann erst im Nachhinein auffällt.

Samstag, 27.3.2021. Am Donnerstag Nachmittag war ich dann, nachdem meine Eltern mich abgeliefert hatten noch im Aldi einkaufen. Auf dem Rückweg wurde mir komisch. Ich aß ein Baguette mit Käse und trank eine Schokomilch und mir wurde so schlecht. Ich erreichte meine Mutter und die meinte, die Übelkeit käme durch die Schokomilch. Es war der 25.3.2021, und Sabine Maurer auf der Arbeit (die Frau mit den Zwangsgedanken) hatte etwas über den 25.3. gesagt. Außerdem stammt das letzte (schwarze) Foto von Agnes Matusiak vom 25.3.2010. Naja, auch diese Übelkeit verschwand dann irgendwann.

Am Freitag war Arbeit OK. Paul Leiser war wieder nicht da. Seit 2 Wochen kommt er wieder nach mehrmonatiger Corona-Pause. Er hat Asthma und gehört daher zur Risikogruppe, hat sich aber nicht impfen lassen. Er hatte mich mal ziemlich blöd angeredet, als ich ihn nach seiner Psychose fragte. Da hatte er gesagt: „Lieber mich nicht so blöd von der Seite an – wir kennen uns gar nicht.“ Dabei arbeiten wir doch zusammen in einer Einrichtung für psychisch Kranke. Alles in allem ist Paul meiner Einschätzung nach ein Dummschwätzer.

Ich warte gerade auf das Weight-Watcher-Mittagessen, das meine Mutter zubereitet also schreibe ich noch ein paar Gedanken auf, die ich in letzter Zeit hatte. Wegen des Kinderkriegen-Wollens muss ich festhalten, dass, wenn man abgekratzt ist, das gar nicht mehr mitbekommt, wie seine „Gene“ sich fortentwickeln.

Meine Mutter sagt: Eine hundertprozentige Sicherheit, dass mir nichts passiert, gibt es nicht. Deshalb habe ich für mich festgestellt: Ich kann Sachen aber GUT machen, sodass es UNWAHRSCHEINLICHER wird, dass mir etwas passiert. Z.b. mit dem Rauchen aufhören (am nächsten Dienstag sind es zwei Wochen) und mein Buch schreiben. Das Schreiben ist eine Waffe. Es ist eine Waffe, weil ich so abrechnen und mich weiterentwickeln kann. Z.b. insofern, als dass meine Schwester, Hanna Lutz und Andrea Bassing mir ganz egal sind.

Sonntag, 28.3.2021. Zu Andrea Bassing wollte ich gestern noch etwas schreiben. Sie hat jetzt ein Kind mit dem zweitbesten Mann. Wenn ihr das gefällt...

Meine Mutter meinte gerade: Wer hat denn schon ein Buch geschrieben? Agnes Matusiak nicht, Alexander Beck nicht. Stefan Lang habe ein „anderes Buch“ geschrieben, als ich. Meine Mutter meinte auch – zu meiner Befriedigung – dass sie es nicht gut fände, so wie meine Schwester, gar nicht mehr heimzukommen, sondern, dass sie es besser fände, so wie ich das mache.

Mir ist aufgefallen, dass ich nur noch Montag und Mittwoch arbeiten muss, dann ist schon Ostern. Am Dienstag habe ich um 8 Uhr Zahnarzt-Termin – Zähne saubermachen.

Gerade habe ich eine interessante Unterhaltung mit meiner Mutter gehabt. Ich habe sie gefragt, ob es gut sei, wenn Augstein und Blome mein Buch lesen würden. Gestern hatte ich sie nach Stermann und Grissemann gefragt. Sie meinte, „sicher ist das gut.“ Also ging ich einen Schritt weiter und fragte sie, ob es – ganz theoretisch gedacht –, Markus Lanz mein Buch lesen würde. Und meine Mutter meinte, das sei ebenfalls gut. Wenn ich tot bin, hinterlasse ich mein Buch, und man kann damit „hausieren“ gehen. Jeder kann es dann lesen.

Und dieser Fakt, dass das Buch quasi – wie meine Mutter mal gesagt hat – öffentlich ist, bedeutet, dass mir eigentlich gar nichts passieren kann.

Montag, 29.3.2021. Heute ist mir auf der Arbeit gegen 11 Uhr komisch geworden, aber ich bin dort geblieben. Habe zwar Pause gemacht, aber ich war volle drei Stunden anwesend.

Dann habe ich darüber nachgedacht, dass man die Adressaten meines Buches ausweiten könnte. Z.b. Jörg Schönenborn vom Presseclub könnte ein Exemplar bekommen. Aber auch an andere Journalisten könnte man es schicken. Z.b. Tina Hildebrandt von der Zeit (sie war diese Woche im Presseclub zugeschaltet) oder Heribert Prantl von der Süddeutschen Zeitung.

Dienstag, 30.3.2021. Gestern bekam ich gegen Abend hin wieder das LSD-Gefühl und danach Müdigkeit und Übelkeit. Naja, ich habe auch das überstanden.

Dann heute Morgen Zahnarzttermin. Zahnarzt möchte ein Röntgenbild erstellen, aber erst beim nächsten Mal – in einem halben Jahr. Danach hat Schwester Andrea meine Zähne saubergemacht. Meine Mutter war wieder sehr glücklich, nachdem ich ihr ein Foto geschickt hatte und gesagt hatte, alles habe geklappt. Dann meinte sie noch zu meinem Gedankenspiel, dass ich morgen eventuell nicht zur Arbeit gehen wolle: „Nicht unterkriegen lassen!“ - also: hingehen.

Heute gegen 12.15 Uhr bin ich mit dem 290er-Bus zur Schwabachanlage gefahren, wo mich meine Mutter – vorher beim Friseur – abholte, um mit mir bei Rathsberg den Wanderweg oberhalb Adlitz zum Wasserturm zu gehen. Das hat Spaß gemacht, mit dem Bus zu fahren, auch weil es meiner Mutter die Sache erleichtert hat. Es hat auch nahtlos geklappt – sie war gerade angekommen, als ich aus dem Bus ausstieg. Auch die kleine Wanderung hat Spaß gemacht.

Heute rauche ich seit zwei Wochen nicht.

## **April 2021**

Donnerstag, 1.4.2021. Gestern auf der Arbeit, dem letzten Arbeitstag vor meinem kleinen Osterurlaub saß ich am Arbeitsplatz in dem kleineren Raum, wo früher immer die Geo-Dreiecke gecheckt wurden, Paul gegenüber. Dort sitze ich schon seit ein paar Wochen. Normalerweise sind immer noch andere da, z.B. Erwin, Jens, André und Petra. Jedenfalls hatte Paul, der erst seit ca. zwei Wochen nach einer langen Corona-Pause, schon in letzter Zeit Unfreundlichkeiten gegenüber

mir an den Tag gelegt. So kritisierte er mich, da ich immer „private Sachen“ fragen würde oder einmal, als ich ihn etwas ganz Normales fragte, sagte er „geht das schon wieder los“. Jedenfalls saß ich am gestrigen Mittwoch ihm gegenüber und erledigte eine Viertelstunde meine Sachen, bevor ich etwas sagte. Ich wollte eine Unterhaltung anstoßen, indem ich ihn fragte: „Musst du morgen arbeiten?“. Eine ganz normale Frage. Er antwortete: „*Laber mich nicht so blöd an.*“

Auf diese Unfreundlichkeit hin bin ich etwas ausgetickt. Ich sagte äußerst erbost, was man auch an meinem Gesichtsausdruck erkennen konnte: „Was *willst* du eigentlich von mir, ich habe dir eine ganz normale Frage gestellt!“ Er entgegnete: „Du hast deine Probleme, ich hab meine Probleme und von deinen Problemen will ich nichts wissen.“

Ohne noch etwas zu sagen stand ich auf und wollte schon zu Marianne gehen, um mich – aufgeregt wie ich war – mich von Paul wegsetzen zu lassen. Als ich sie nicht sofort fand, dachte ich kurz nach und beschloss zunächst, meinen Ärger runter zu schlucken und erst mal gar nichts zu sagen. Mit Paul redete ich natürlich den ganzen Arbeitstag nicht mehr.

Ich überstand den Arbeitstag ganz gut, es gab noch einen Spaziergang und ein Frühstück, bei dem ich diesmal nicht mitaß, da mir an einem der vergangenen Mittwoche nach dem Essen so schlecht geworden war, was ich diesmal vermeiden wollte.

Nach der Arbeit kam ich bei mir in der Wohnung an und versuchte, meine Mutter zu erreichen, die um 11.30 Uhr ein von Dr. Priller in den letzten Tagen verordnetes MRT des Kopfes machen musste. Als ich sie erreichte war sie zunächst sehr erfreut, dass ich durchgehalten hatte. Ich fragte sie, und wie geht es dir und sie zögerte und sagte dann: „Nicht gut“. Das MRT hatte ergeben, dass sie ein Aneurysma im Kopf hatte. 7 mm groß. Sie sagte, das ist das, wo Menschen umkippen und tot sind. Meine – angeheiratete – Tante Hiltrud hatte vor 12 Jahren ein Aneurysma und musste mehrere Kopfoperationen durchmachen. Ich versuchte und versuche auch heute noch, meine Mutter zu beruhigen, die nächsten Dienstag einen Termin im Kopfklinikum Erlangen deswegen hat. Mein Onkel Heiner, der Mann von Hiltrud, sagte meiner Mutter am Telefon – und er weiß logischerweise genau Bescheid, ein Drittel aller Menschen habe so etwas. Trotzdem denke ich, dass die Ostertage etwas getrübt sein werden von diesem unerwarteten Befund.

Heute fragte ich meine Mutter auf der Terrasse, ob sie glaube, dass Ärzte in Zukunft auch ermordet werden, wenn es im Fernsehen immer heißt, sie würden immer öfter Opfer von Gewalt werden. Die Antwort überraschte mich. Sie sagte: Das ist doch schon so und erzählte irgendwas von einem Ehemann, der einen Arzt wegen der Behandlung seiner Ehefrau erschossen habe. Von diesem Fall hatte ich noch nichts gehört. Ich dachte, dass nach dem grassierenden Corona-Virus für Ärzte wieder ein Normalzustand eintreten würde.

Heute habe ich noch nichts gegessen, nachdem die Waage heute morgen schockierende 109 Kilo angezeigt hatte. Nachdem ich mir letztes Jahr vorgenommen hatte, im Sommer in Karlsruhe Fotos vor dem Bundesverfassungsgericht und Bundesanwaltschaft zu machen, nehme ich mir für dieses Jahr das Gleiche vor, nur eben mit 10 Kilo weniger – als von meinem Normalgewicht von 105 Kilo – also 95 kg. Meine Mutter meint, E-Werk hat so im Herbst wieder offen. Alkohol habe ich schon seit 2 Monaten keinen mehr getrunken und überlege, ob ich das, so wie es früher in Karlsruhe gewesen ist, zu meinem Lebensstil machen soll.

Karfreitag, 2.4.2021. Ich habe ja gestern nichts gegessen und hatte überlegt, das Nicht-Essen auf zwei Tage auszudehnen, was mir dann aber etwas zu viel auf einmal erschien. Meine Mutter meinte heute, ich hätte ja noch so viel Zeit zum Abnehmen. Also habe ich heute morgen ein Osterlamm gegessen und damit das gestrige Fasten beendet. Auf der Waage hatte ich heute einen tollen Erfolg: 106,3 nach den 109 Kilo vom Vortag.

Gestern Nachmittag hat dann Dr. Priller noch angerufen und meiner Mutter – statt sie zu beruhigen – gesagt, das Aneurysma sei ein sehr ernster Befund und sie müsse sich dringend in der Klinik behandeln lassen deswegen. Jetzt ist meine Mutter gar nicht gut drauf.

Vorhin gab es Mittagessen – Spaghetti Bolognese. Und jetzt lag ich im Bett und dachte nach. Ich muss härter bzw. „gesünder“ denken. Das heißt z.B. heute: Scheiß auf Andrea Bassing – mit der hab ich nichts mehr zu tun. 2016 hat SIE MIR geschrieben, d.h. die Initiative für den kurzen Kontakt den wir hatten ging von ihr aus. OK, ich hatte sie als Kontakt in Xing hinzufügen wollen, von daher ist diese Darstellung, dass ALLES von ihr ausging, nicht ganz korrekt, aber ich hätte ihr von mir aus NIEMALS geschrieben, wie es ihr geht. Ich war der beste Mann, den sie hatte und jetzt wird sie wohl irgendeinen Stefan Benedikt heiraten, den sie wahrscheinlich irgendwie online über Parship oder so kennengelernt hat. Und ein Kind hat sie auch schon. Auf Facebook ist ihr Profil seit August 2017 nicht mehr verändert worden. Ob sich da nochmal was tut? – ich schaue schon nur noch alle paar Wochen drauf.

Wenn mir was passiert, hat MAN mir das Leben sehr schwer gemacht. Trotz absolvierten Elitestudiums eine Psychose mit gesellschaftlichem Abstieg und allem drum und dran. Andrea Bassing hat es im Vergleich zu mir sehr einfach.

Mein Gott, dann werde ich halt inklusive meines schweren Lebens VOLLKOMMEN ALLEIN umgebracht, ohne Kinder gezeugt zu haben, was immer mein Wunschtraum war und ohne „im Geschichtsbuch“ (Ausdruck meines Onkels Heiner) zu stehen, wie der Germanwings-Pilot Andreas Lubitz. Aber vielleicht schaffe ich es ja noch, den Spieß umzudrehen und dieses Schicksal zu verhindern.

Nächsten Dienstag sind es schon drei Wochen ohne zu Rauchen. Ich habe angefangen, mir das immer wieder vor Augen zu halten, weil das eigentlich ein ENORMER Erfolg ist – soviel wie ich geraucht habe. Und ich habe es völlig ohne Nikotin-Pflaster geschafft.

Außerdem muss ich mir darüber im Klaren sein, dass mein Schreiben eine Waffe ist.

Gerade saß ich auf dem Balkon, da kam im Haus gegenüber, das mich bis vor ca. 8-10 Jahren nie interessiert hat eine junge, hübsche Frau mit Baby auf dem Arm und lief im Garten umher. Bis vor ein paar Monaten haben da noch die Schneiders (Grundschulklassenkameraden meiner Schwester) gewohnt und jetzt wurde das Haus irgendwie verkauft und die Schneiders, die vorher dort zur Miete gewohnt hatten, sind ausgezogen. Dazu muss man wissen, dass auch unsere Nachbarn, die Familie Staudt, schon vor ca. einem Jahr aus ihrem Haus im Scheßlitzer Weg ausgezogen sind. Und dann hieß es, ein Klassenkamerad von MIR habe das Haus gekauft. Dieser Klassenkamerad ist Christian Dirks, ein Klassenkamerad aus meiner Grundschulklasse. Ich glaube, er ist – wie seine Eltern – bei der Polizei. Er hat Frau und Kind und ist einen Steinwurf von hier entfernt aufgewachsen – in einer

Wohnung in der Hans-Kohlmann-Straße. Ich habe meine Mutter schon gefragt, wie er sich wohl so ein Haus in diesem Alter leisten kann und sie meinte nur: Vielleicht hat er geerbt. Ich glaube natürlich, dass da über andere Kanäle Geld geflossen ist. Und da ich denke, dass Christian Dirks irgendwie bestimmt mitbekommen hat, dass es darum geht, mich fertig zu machen – und da er davon profitiert, macht das ihn mir unsympathisch.

Karsamstag, 3.4.2021. Gestern habe ich mit meiner Mutter nochmal darüber gesprochen, wie ich mit Michaela Kuenz, Hanna Lutz und Andrea Bassing umgehen soll – sprich: ob ich auf Facebook-Profile weiter zugreifen soll, oder es lassen soll. Meine Mutter meinte, das sei ein „Luxusproblem“ (also nicht so wichtig), viel wichtiger wäre es, mit meinen Zuständen zurechtzukommen. Wahrscheinlich ist das wirklich so.

Ich frage mich, wann man mich töten will. Ich habe das Gefühl, dass ich noch Zeit habe, bis es passiert. Ich habe gerade mit dem Rauchen aufgehört und schreibe fleißig an meinen Büchern. Da kann mir eigentlich nichts passieren...

Meine Schwester hat sich für heute angekündigt und mein Vater hat beim Mittagessen (ich habe nichts gegessen) etwas von „Erbmasse“ geredet. Also saß ich mit meiner Mutter im Wohnzimmer und habe den Fehler gemacht, über meine Schwester zu reden, mit der ich „nicht zurechtkomme“ und „die mir schaden will“. Meine Mutter regte sich sehr auf (sie soll sich nicht aufregen wegen des Aneurysmas) und sagte, sie sei sich „sicher“, dass meine Schwester mir nicht schaden wolle, das sei „ihre Tochter“. Sie schrie kurz und begab sich dann ins Schlafzimmer. Mein Vater lief herum und grinste, als meine Mutter sich ins Schlafzimmer einschloss. So hat meine Schwester – abwesend – mal wieder Streit provoziert, der mir schaden soll.

Ich sitze seit diesem kurzen Streit in meinem Zimmer und überlege, was ich jetzt machen soll. Ich glaube, das Beste ist, einfach so zu tun, als sei nichts gewesen. Gerade habe ich an die verschlossene Tür meiner Mutter geklopft – sie hat geantwortet: „Ich will schlafen“. Und nicht mehr über meine komische Schwester nachdenken. Meine Mutter hat vor ein paar Monaten gesagt, ich solle das mit meiner Schwester „nicht als Machtkampf“ sehen. Wenn man das so einschätzt, wie meine Mutter, dann wäre alles, was die Sache jetzt aufbläst, kontraproduktiv. Also einfach so weitermachen, wie bisher und nicht aufregen. Kurz nachdem ich an die Zimmertür meiner Mutter geklopft habe, hatte ich kurzzeitig wieder meinen Zustand. Jetzt ist er aber schon wieder weg.

Jetzt ist es 17.30 Uhr und kurz (ca. eine Viertelstunde) bevor meine Schwester gekommen ist (15.30 Uhr) habe ich wieder meinen Zustand bekommen. Nachdem ich mich zurückgezogen hatte, dauerte es noch ein wenig, dann war er weg. Meine Schwester ist noch da. Sie sitzen auf der Terrasse, weil meine Schwester aufgrund Corona nicht reinkommen will.

Ostersonntag, 4.4.2021. Mein Zustand ging gestern noch etwas weiter. Nach ca. zwei Stunden hat meine Schwester dann das Feld geräumt und von da an, eigentlich schon früher, ging es deutlich besser. Heute habe ich mich gefragt, wer es denn besser hat. Alexander Beck, Agnes Matusiak oder ich? Ich habe diese Frage meinen Eltern gestellt, obwohl ich sie mir eigentlich selbst beantworten kann. Beide meinten, natürlich habe ich es besser, weil ich noch lebe.

Eine weitere Frage, die ich an meine Eltern gestellt habe, war die Aussage Manfred Buchners, die immer wieder mal in meinem Kopf herumschwirrt, vor allem dann, wenn ich meine Zustände habe: „Was denkst du fünf Sekunden vor dem Tod?“. Ich fragte meine Mutter, ob das nach etwas Plötzlichem klinge (auch diese Frage könnte ich mir im Übrigen selbst beantworten) und sie meinte ja. Auf meine Nachfrage: „Wegen ‚Sekunde‘?“ Auch wieder „ja.“.

Auf das „von der Brücke springen“, dem Wortfetzen von Oliver Mosebach, meinte meine Mutter, das klinge nach „Selbstmord“.

Wenn ich also so nachdenke, und meine Zustände, in denen ich immer Panik habe, gleich zu sterben zum einen hernehme. Und als nächstes mit den Aussagen, die ich heute mit meinen Eltern besprochen habe, abgleiche, komme ich bei ferner Betrachtung zu folgender Schlussfolgerung: Es geht sehr sehr schnell - „fünf Sekunden“.

Aus meiner Erfahrung aber – ich habe diese Zustände jetzt schon zwei Jahre - und aus näherer Betrachtung soll mir – so meine Vermutung – ständig vorgegaukelt werden, mein Tod stehe kurz bevor – was er aber nicht tut. Um mich zu quälen und zu verwirren.

Ostermontag, 5.4.2021. Ich war noch mit Mama und Papa kurz spazieren, eine kurze Runde um den Sportplatz. Meine Mutter meinte gestern, es sei nicht gesagt, dass es Manuel mit seinem Job und Kindern besser gehe als mir. Das war auch interessant.

Dann habe ich meine Mutter noch gefragt, nach was die Aussage von Oliver Mosebach klänge, wenn es heißt „Ich wollte von einer Brücke springen“. Ob das nach etwas Plötzlichem klinge – was meine Mutter bejahte.

Dienstag, 6.4.2021. Meine Mutter war heute zur Untersuchung in der Kopfklinik wegen ihres Aneurysmas und ich bin wieder in meiner Wohnung mit Willi. Der Arzt hat meine Mutter relativ beruhigen können. Man werde versuchen, das Aneurysma durch die Venen zu behandeln, wozu sie eine Nacht ins Kopfklinikum kommen müsse. Sonst kann sie ganz normalen Aktivitäten nachgehen (es wurde ihr von Dr. Priller geraten, sich nicht zu bücken und nicht schwer zu heben).

Ich lese seit gestern und vorgestern mit wachsender Begeisterung die Memoiren von Donald Rumsfeld. Sehr interessant. Von Nixon bis George W. Bush immer wieder in Regierungen vertreten. Überhaupt interessieren mich Autobiografien sehr. Auch „Die Asche meiner Mutter“ von Frank McCourt war ja auch eine Autobiografie und vorher Barack Obama. Ich schreibe ja selber so was wie eine Autobiografie.

Gestern war der letzte Satz: „Ob das nach etwas Plötzlichem klinge“. Man will mich damit in die Irre führen, damit, dass mein Tod kurz bevorsteht.

Gerade (17 Uhr) mit meiner Mutter telefoniert, dass Donald Rumsfeld auch mein Buch bekommen sollte, falls ich tot bin. „Der ist längst tot bevor du stirbst.“ Aber ja, er sollte das Buch bekommen. Eine seiner Töchter ist nämlich bei Twitter (@MarcyKR). Die könnte man kontaktieren und sie kommt auf meine Liste der Leute, die meine Bücher bekommen sollen.

Donnerstag, 8.4.2021. Gestern ist mir auf der Arbeit wieder sehr komisch geworden. Es war erst kurz nach 10 Uhr, sodass ich dachte, das halte ich nicht durch. Meine Mutter und mein Vater sind dann weil sie Dr. Blaul telefonisch nicht erreichen konnten dorthin gefahren. Mein Vater bekam außerdem eine SMS mit einem kurzfristigen Impftermin in der Messe Nürnberg. Meine Mutter fuhr mit aus Hoffnung, vielleicht auch geimpft zu werden und konnte dort nicht telefonieren. Sie wurde dann nicht geimpft. Ich schreibe diese Zeilen vor meiner Therapie bei Sarah Langer um 10:00 Uhr.

Vorhin (jetzt ist 14.00 Uhr) bin ich von der Psychotherapie gekommen. Ich hatte gestern und heute morgen nichts gegessen, was sich ganz gut angefühlt hat. Sie führte mich diesmal zum ersten Mal in einen anderen, größeren Raum. Sie fragte mich, wie meine Zeit gewesen sei, ich erzählte es ihr und ging dann, ohne dass ich mir das vorher vorgenommen hatte, auf meine Zwangsgedanken ein. So erzählte ich das erste Mal davon, dass ich manchmal denke: „Ich stech‘ euch ab.“ Ich sagte ihr auch, dass es mir sehr unangenehm sei, davon zu reden. Sie konnte mich aber beruhigen, dass ich das bestimmt nicht tun würde usw.. Dann erzählte ich ihr von dem „Fluchtgedanken“, den ich einmal unter der Dusche hatte vor 2 ½ Jahren, dass ich dann plötzlich nackt (nicht so schlimm) und ohne Schlüssel (schlimm) vor meiner Haustür stünde, die von alleine zuschlägt, wenn man rausgeht und nicht mehr reinkäme. Außerdem erzählte ich ihr von „Marianne ist eine dumme Fotze“ und vom „Kopfumdrehen“ im Caritas-Bus als ich noch im Treff war.

Dann erzählte ich ihr von meinem wabe-Betreuer Johnny Ray Norris und der Episode, als ich vor seinem Besuch bei mir eine große Schere in den Keller legte, damit aufgrund meiner Unsicherheit nichts passieren würde. Diese Schere soll ich beim nächsten Mal mitbringen.

Insgesamt war es glaube ich gut von mir, darüber zu reden.

Zum Abschluss sagte sie mir noch, dass meine vermehrten Zustände „Nebenwirkungen“ des Nichtmehr-Rauchens sein könnten. Dazu meine Mutter: „Das hast du doch schon vorher gehabt.“

Samstag, 10.4.2021. Gestern auf Arbeit ging es zunächst gut. Dann nahm mich beim Geldauszahlen (35 Euro für den letzten Monat) Marianne kurz zur Seite und sagte, ich solle doch nächste Woche mal versuchen, meinen versäumten Arbeitstag nachzuholen. Ich sagte ihr, das sei schwierig für mich und niemand sonst außer mir habe diese Zustände. Da meinte sie, dass die anderen andere „Handicaps“ hätten... Dann ging die Arbeit normal weiter. Kurz vor 12 Uhr, so zwanzig vor zwölf, wurde mir wieder komisch – die kurze Zeit bis zwölf hielt ich aber noch durch. Marianne verabschiedete sich diesmal mit einem „Ciao.“. Dann fuhr ich nach Hause - meine Mutter wollte mich am Nachmittag mit Willi abholen. Der „Zustand“ hielt weiterhin an, auch als ich meine Mutter erreichte. Ich fing an zu putzen, was ich mit meiner Mutter mal besprochen hatte, was ich dann mache, wenn mir so komisch ist. Sie findet das eigentlich sehr gut, dass ich dann putze. Ich putze dann immer, weil ich denke, wenn ich jetzt sterbe (dass ich sterbe, denke ich dann immer, weil mir so komisch und so schlecht ist), dass ich nicht in so einem „Schweinestall“ gefunden werden möchte. Ich hatte meine Mutter kurz nach 12 erreicht, dann nochmal vielleicht gegen halb zwei, wo wir vereinbarten, sie würde mich gegen 15 Uhr abholen, und nochmal Viertel vor drei. Um ca. 15 Uhr rief meine Mutter mich an und stellte erschrocken fest, da meine Stimme wieder total brüchig war, dass ich den Zustand ja „immer noch habe“ - wir vereinbarten, da sie beim Siemes

Schuhcenter eine Hose kaufen wollte für ihren Krankenhausaufenthalt, dass sie mich in ca. einer Viertelstunde abholen würde.

Jedenfalls dachte ich in meinem Zustand, dass das ja praktisch wäre, meine Mutter mit einem Aneurysma aus dem Weg zu räumen und *KURZ VORHER* mich, sodass dann meine Bücher nicht auf meiner Beerdigung verteilt würden (ich bezweifelte, dass mein Vater die Bücher verteilen würde) und dann mein Tod nicht mehr ermittelt würde. Auf der Rückfahrt sagte ich meiner Mutter, total im Delirium: „Selbstmord nur durch Tothungern.“ und „Was denkt man fünf Sekunden vor dem Tod“ (mein Vater hatte mir in den vergangenen Tagen geschrieben, meine Mutter werde „in Phasen bis Mai“ [Monat „fünf“] behandelt). Ich hatte in meinem Zustand panische Angst, etwas von Selbstmord zu reden und daraufhin sehr bald tot zu sein. Das hielt zuhause noch an.

Heute morgen meinte meine Mutter zu mir: „Du bist jetzt nicht so schnell tot.“ Und ich glaube, das ist der Punkt, wie ich es schon in den letzten Tagen gedacht und auch niedergeschrieben habe: Man will eine Angst, dass der eigene Tod unmittelbar bevorsteht erzeugen - was er aber gar nicht tut. Diesmal kommt der Druck hauptsächlich vom Aneurysma meiner Mutter.

Sonntag, 11.4.2021. Gestern Nachmittag waren meine Mutter, mein Vater und ich noch Osterbrunnen anschauen in der Fränkischen. Hat mir gut gefallen, ich bin eine Strecke bis Egloffstein gefahren.

Meine Mutter hatte gestern gemeint, dass ich Angst habe, ich könne sterben und daraufhin könne sie bei der Aneurysma-OP sterben, sei „irre“. Dieses Wort machte mir kurzzeitig Angst. Aber auf Nachfrage sagte sie, das sei nicht so gemeint gewesen. Auch heute morgen sagte sie, das sei nicht so gemeint gewesen.

Dienstag, 13.4.2021. Gestern war die Arbeit sehr einfach. Bin froh, dass ich hingegangen bin und nicht die Arbeit auf heute verschoben habe, wie ich morgens überlegt hatte. Morgen habe ich ein Treffen mit Inge in der Caritec für den HEB-Bogen. Sie hatte mich angerufen auf der Arbeit.

Gestern war auch ein interessanter Nachrichtentag. Laschets Volte, sich vom CDU-Präsidium bestätigen zu lassen war eigentlich ein sehr geschickter Schachzug. Ich vermute, dass die Sache jetzt für Söder gelaufen ist. Heute wird meine Mutter geimpft. Mein Vater ist schon letzte Woche geimpft worden.

Vorhin war ich in Tennenlohe (Birnen und Smarties gekauft) und habe anschließend mit meiner Mutter telefoniert. Ich kam – da ich heute Spanisch gemacht habe, nach zwei Wochen das erste Mal wieder – auch auf ein eventuelles Studium. An das Studium denke ich eigentlich nur deswegen, weil der Typ im Arbeitsamt meinte, mein Studienabschluss sei „quasi wertlos“ und wenn ich einen neuen Abschluss hätte, sähe die Sache ganz anders aus. Das glaube ich aber nicht. Auch meine Mutter glaubt das nicht. Ein weiteres Thema im Telefonat war mein Erbe. Meine Mutter meint, aufs Erbe solle man nicht spekulieren. Das ich an das Erbe denke, liegt daran, dass mein Onkel Heiner immer gemeint hat, wir sind die Generation der Erben und dass im Treff Brigitte erzählt hat, sie habe geerbt und alles vererbt. Sie hätte sich locker eine Eigentumswohnung leisten können. Also: Scheiß drauf.

Heute rauche ich seit vier Wochen nicht mehr.

Mittwoch, 14.4.2021. Meine Mutter meinte heute Morgen, ich solle bei den Langs einen „Punkt machen“. Die sind nicht geldgeil und „lieben mich wie einen Bruder“ (das habe ich gesagt).

Dann war heute – schon um 9 Uhr – das Gespräch für den HEB-Bogen mit Inge. Sie meinte, ich müsse mir keine Sorgen machen, dass ich irgendwann nicht mehr kommen dürfe. Die 70 Prozent seien nur ein Richtwert und nur, wenn er über mehrere Monate nicht eingehalten werde, würden sie dann ein Gespräch mit einem führen. Ich erzählte ihr, ich habe aufgehört zu Rauchen und mache Spanisch in meiner Freizeit. Nach ca. 30 Minuten war das Gespräch vorbei. Dann Spaziergang, bei dem ich noch dabei war und dann wurde mir auch schon komisch. Ich ging den Spaziergang noch mit und danach zu Marianne („Mir ist wieder so komisch. Ich würde gerne gehen.“) Und sie: „Ja, ok, also Abbruch.“ Und ich ging. Ich hatte mein Handy dabei gehabt auf der Arbeit heute, um eventuelle Streitigkeiten mit Inge mit meiner Mutter zu kommunizieren (denn in den letzten Jahren war der HEB-Bogen immer Grund für Meinungsverschiedenheiten gewesen).

Donnerstag, 15.4.2021. Gestern habe ich nochmal mit meiner Mutter telefoniert und ihr u.a. erzählt, dass Inge sich nicht hat gegen Corona impfen lassen. Sie fand das – wie ich auch – komisch.

Es ging es mir nachmittags dann ganz OK, bis ich dann gegen 17 Uhr nochmal zu Aldi gefahren bin, um mein Buch „Reise zum Mittelpunkt der Erde“ von Jules Verne aus der Packstation zu holen. Naja, wie gesagt, mir war komisch.

Heute mit meiner Mutter telefoniert: „Ich glaube nicht, dass ich bald sterbe.“ Meine Mutter darauf: „Da bin ich mir ganz sicher.“

Dann ich: „Ich glaube nicht, dass ich überhaupt jetzt sterbe.“

Samstag, 17.4.2021. Gestern war meine Mutter im Krankenhaus ab früh morgens zu einer Voruntersuchung ihres Aneurysmas. Ich war auf Arbeit. Kurz vor Ende der Arbeit, so zwanzig Minuten vor 12 Uhr fing dann wieder mein Zustand an. Ich fuhr nach Hause und kontaktierte meine Mutter. Mir war schlecht. Ich überlegte, was ich machen solle – denn ich hatte noch einen Termin bei Dr. Siller in der Klinik: Mit Bus oder Fahrrad hinfahren. Am Vortag hatte ich nach Bussen gesucht. Mir war aber zunächst so schlecht, dass ich mich hinlegen musste. Dann nahm ich den ersten der Busse, den ich mir ausgesucht hatte, bei dem ich eine halbe Stunde früher da sein würde. (ca. 14 Uhr, mein Termin war 14.30 Uhr). Ich setzte mich in den Hintergarten der Klinik und rauchte ein paar Papierzigaretten. Dann irgendwann ging ich rein, meldete mich an und wartete vor dem Zimmer von Dr. Siller. Mir war schlecht. Doch als ich mit Dr. Siller dann schließlich redete, nachdem sie zweimal gesagt hatte, sie komme gleich, war das mit der Stimme verschwunden. Ich versuchte mich an das zu erinnern, was meine Mutter mir sozusagen „aufgegeben“ hatte, ihr zu sagen: Dass bei meinen Zuständen das mit den Lippenbewegungen jetzt nicht immer ist, sondern dass die Übelkeit im Zentrum steht. Und ob ich ein Attest bräuchte, damit ihr von der Arbeit früher

gehen würde. Sie sagte, die Übelkeit könne sie sich auch nicht erklären, ich solle das mit dem Hausarzt abklären. Beim Attest fragte sie mich, ob es denn von der Arbeit so gefordert wäre, was ich verneinte. Dann erzählte ich ihr, dass ich vor einem Monat mit dem Rauchen aufgehört habe. Statt eines Lobes überlegte sie, welche Auswirkungen das auf das Olanzapin habe. Sie wollte einen neuen Spiegel bestimmen, worauf ich schließlich einwilligte (sie ruft mich nächste Woche für das Ergebnis an). Als ich die etwas zurückhaltende Reaktion auf das Rauchen-Aufhören meiner Mutter schilderte, signalisierte sie dafür Unverständnis („Ach, die...!“) und sie sagte, es sei nach wie vor „sehr gut“, dass ich aufgehört habe, zu rauchen.

Nach Dr. Siller, die mir gesagt hatte, ich könne – aufgrund Corona – meine Mutter nicht in der Neurologie besuchen, fuhr ich mit dem 290er Bus direkt nach Hause in den Scheßlitzer Weg. Im Bus war mir immer noch komisch, es stiegen viele Leute ein und aus. Ich hörte Musik. Als ich dann am Wegfeld ankam, fuhr gerade die Straßenbahn weg, sodass ich mich entschloss, an der alten B4 entlang zu laufen. Dann ging ich noch in Aldi Coca Cola light, Croissants und das Billig-Nutella kaufen. Zu Hause angekommen stand im Gang im Erdgeschoss alles kreuz und quer, da mein Vater ein Loch für Kabel bohren wollte. Mir war weiterhin schlecht und ich dachte immer: „Bloß nichts mit Selbstmord reden“, wenn ich meine Mutter anrief. Irgendwann ging es dann besser und ich ging schlafen.

Heute denke ich wieder den Gedanken der letzten Tage und Wochen, nämlich, dass ich nicht bald sterbe, sondern noch eine längere Zeit lebe.

Übrigens, nur am Rande bemerkt: Es wurde – ich glaube von Armin Laschet – angekündigt, dass die Kanzlerkandidatur bis Freitag geklärt sei. Das war schon mal nicht der Fall. Meine Mutter meint, dass sie glaubt, dass es Laschet wird und sie findet das nicht gut.

Sonntag, 18.4.2021. Gestern war ich noch mit meiner Mutter bei Aldi – wir sind hin gelaufen. Auf dem Rückweg sagte sie (auf meine Nachfrage), falls es einen PLAN gegen mich gibt: Entweder man macht es gleich (mich töten) oder man lässt es immer weiter laufen und macht es dann letztendlich doch nicht, weil es immer wieder Gründe gibt, die dagegen sprechen, den Plan auszuführen. Interessante Aussage.

Heute bin ich aufgestanden und war frohen Mutes. Dadurch, dass ich gestern den ganzen Tag gedacht und auch mit meiner Mutter kommuniziert habe, dass ich wahrscheinlich noch ein paar Jahre leben werde, nimmt den Druck vom Kessel. Heute geht es mir gut.

Gleich will mein Vater, der die Tour geplant hat, nochmal zu den Osterbrunnen fahren. Die Tour wird zwei Stunden dauern, meint er.

Mittwoch, 21.4.2021. Es ist Mittwochmorgen vor der Arbeit, als ich diese Zeilen schreibe. Am Montag war die Arbeit sehr einfach. Ich bat Marianne, mich von Paul, der wieder da ist, wegzusetzen. Also saß ich Petra Hain gegenüber. Jens war wieder nicht da. Nach der Arbeit las ich Rumsfeld. Und war noch im Aldi (wo mir komisch wurde) und holte ein Hähnchen und Schokolade für den nächsten Tag.

Gestern habe ich mich teilweise „Weight-Watcherisch“ ernährt. Hähnchen mit Reis in Mangosauce gab es, aber am Morgen gab es Schokolade und am Abend zwei Pfannkuchen. Dann war ich gestern noch in Tennenlohe Medikamente holen und habe Spanisches Indefindio geübt und ein bisschen Rumsfeld über den Irak-Krieg gelesen. Gestern währt mein Rauchstopp schon fünf Wochen.

Heute Treffen mit Inge im Treff.

Bis hierher hatte ich die Zeilen heute morgen vor der Arbeit geschrieben. Jetzt ist es halb sechs. Ich durfte dann im Treff bleiben und habe in der Caritec angerufen, dass ich heute im Treff bleibe. Ich habe mich dann mit den anderen unterhalten, einigermaßen viel Kaffee getrunken und war kurz einkaufen im Netto. Um ca. 11.10 Uhr wurde mir dann mal wieder so komisch, das heißt schlecht, dass ich früher gegangen bin. Zuhause erreichte ich dann meine Mutter – ich sagte wieder: Selbstmord nur durch tothungern und gab mich nach dem Telefonat meinen Gedanken hin, die heute aber sehr positiv und entspannend waren, nämlich: „Alle Menschen müssen sterben.“ und „Alles halb so schlimm.“

Gerade habe ich das mit den positiven Gedanken meiner Mutter erzählt.

Donnerstag, 22.4.2021. Heute Nacht schlecht geschlafen. Bis 1 Uhr geschlafen und dann nicht wieder eingeschlafen. Dementsprechend fertig bin ich heute.

Heute morgen Termin bei Sarah Langer. Ich habe ihr vom positiven HEB-Bogen gestern erzählt (ich weiß gar nicht ob ich gestern dazu was geschrieben habe). Es stand drin, dass ich jetzt Psychotherapie und Spanisch mache, dass ich gut mit Arbeitskollegen arbeite und Vollmontage kann. Ich redete mit Sarah Langer über meine Zwangsgedanken, dabei hatte ich auch die - ich glaube man nennt es so – die Geflügelschere dabei, die ich vor Johnny Ray Norris „versteckt“ habe. Ich legte sie auf den Tisch und wir unterhielten uns. Sie meint, dass das, was Sabine Maurer aus der Arbeit macht, nämlich aufgrund ihrer Zwangsgedanken nicht heimzufahren, genau das Falsche ist. Vermeidung sei das. Sie meinte, das heute sei der 8. oder 9. Termin von 12 bewilligten und ich solle mir bis zum nächsten Mal überlegen, ob wir weitere 12 Einheiten beantragen. Meine Mutter meint, wenn ich Psychotherapie mache, sei es unwahrscheinlicher, dass ich umgebracht werde. Sie meinte aber auch, dass mir die Therapeutin sympathisch sein müsste – wo ich mir nicht ganz sicher bin. Sarah Langer ist sehr selbstbewusst und ich weiß nicht, ob mir das eher Angst macht (sie niest und hustet ab und zu). Heute war sie aber sehr ruhig.

Mein Vater lobte mich heute für das Nicht-Mehr-Rauchen.

Samstag, 24.4.2021. Gestern war die Arbeit OK, danach rief ich meine Mutter an und wir vereinbarten, sie werde mich um 15 Uhr abholen - mit Willi. Die Wartezeit von 12 bis 15 Uhr nutzte ich zum Nachdenken. So bin ich zu der Auffassung gelangt, dass es für das Mordopfer eben NICHT ALLES EGAL ist, bevor man tot ist, so wie mein Vater mal gesagt hat („Wenn du denkst, dass du bald tot bist, wieso ist dir nicht alles egal?“). Wenn dem Mordopfer alles egal ist (z.B. wenn es sich in gefährliche Situationen begibt), ist es viel einfacher, es zu töten, als wenn es sich umsichtig und vorsichtig verhält.

Zuhause wurde mir gegen 17 Uhr wieder komisch und übel – nachdem ich bemerkt hatte, dass ich meine Tabletten in der Wohnung vergessen hatte. Und dann kam auch noch meine Schwester und setzte sich mit meinen Eltern auf die Terrasse. Ich sagte meiner Mutter, ich würde die Tabletten aus Erlangen holen, um die Zeit, die meine Schwester da war, zu überbrücken und um bei den Tabletten „nicht aus dem Rhythmus“ zu kommen. Auf der Hin- und Rückfahrt war mir schlecht. Als ich zuhause ankam, sprach meine Schwester draußen vor der Tür mit irgendeinem Mädchen – auch mein Vater war draußen vor der Tür und sprach mit den Dietrichs. Ich ging rein und sagte meiner Mutter: „Selbstmord nur durch Tothungern“. Meine Mutter meinte, mein Zustand sei „gar nicht schön“ und „schwer zu ertragen“ und dass ich eventuell an den Wochenenden nicht mehr heimkommen solle, wenn das immer so sei.

Jetzt ist es 9.30 Uhr, ich war im Aldi, habe gefrühstückt und mit meiner Mutter geredet. Ich hatte gestern, als ich nachgedacht habe, irgendwie im Sinn, dass meiner Schwester vielleicht gedroht worden ist, um mich zu verwirren. Es war nur so ein Gedanke, aber interessanterweise nahm meine Mutter heute den Gedanken auf (von sich aus) und sagte: „Wenn du schlau bist, dann stellst du dich gut mit deiner Schwester.“ Diesen Gedanken muss ich etwas weiter spinnen. Meine Mutter meint, dass ich dann mal mit meiner Schwester reden solle und sie über ihre Arbeit fragen solle.

Außerdem meinte meine Mutter, dass sie nicht denkt, dass ihr bei der OP etwas passiere, oder sie danach „Matsch“ sei. Und dass mein Vater mein Buch nach meinem Tod (falls auch ihr etwas passiert) verteilen würde. Durch die Frage des Verteilens meines Buches ist meine Mutter übrigens darauf gekommen, dass es schlau wäre, sich mit meiner Schwester gut zu stellen, damit das Buch verteilt wird.

Gerade denke ich, dass die Angst, dass meiner Mutter durch die Operation etwas zustoßen kann (meine Eltern fahren übrigens nächste Woche nach Sylt) minimal ist. Und ich sollte darauf vertrauen, dass auch mein Vater mein Buch verteilen würde.

Jetzt ist es kurz nach 14.30 Uhr und meine Schwester ist nach gestern heute wieder zu Besuch. Ich habe kurz mit ihr geredet und sie kurzerhand gefragt, ob sie mich während des Urlaubs unserer Eltern auf Sylt nächstes Wochenende besuchen kommen will. Ja, sagte sie, aber erst übernächstes Wochenende. Also holte ich mir von ihr ihre Handynummer, die ich nicht mehr hatte. Und jetzt werde ich wohl mit ihr einen Spaziergang machen – in die Wohnung will sie aufgrund Corona nicht. Das ist doch gut!

Montag, 26.4.2021. Gestern war ich mit meinen Eltern in Kachreuth bei der Kirschblüte. Ich bin hingefahren, dann sind wir dort rumgelaufen und haben noch mehrere Selfies mit Papas Handy gemacht. Zurück ist dann Papa gefahren und dann gab es Rindergulasch (Fleisch von Aldi), das meine Mutter und ich zubereiteten. Um 16 Uhr fuhr ich mich dann zurück in die Wohnung. Am Abend guckte ich noch Willkommen Österreich – wie jede Woche sonntags die Sendung vom letzten Dienstag – und stellte ein Bild vom Kirschblüten-Selfie online auf Facebook, dass am Abend mein Cousin Klaus likte. Heute hat es dann noch Stefan Bauer geliket.

Heute auf der Arbeit musste ich wieder Etiketten kleben. Jens Meisner war da und ich vereinbarte mit ihm, dass wir uns morgen um 14 Uhr bei ihm treffen. Er meint, mitbringen (Kuchen oder so) soll ich nichts. Brüxerstr. 17 wohnt er – im Erdgeschoss.

Nachdem ich von der Arbeit nach Hause gekommen war, meldete sich Dr. Siller, nachdem sie sich nicht wie versprochen letzte Woche gemeldet hatte – wg. des Olanzapin-Spiegels. Er habe sich quasi „nicht verändert“ - nur von 30 auf 35 gestiegen. Gemacht wurde dieser Spiegel, weil ich aufgehört hatte zu rauchen. Ich fragte meine Mutter, wie sie das Ganze interpretiert und sie sagte: Enttäuschend. Sie hätte gedacht, der Spiegel würde deutlich steigen. Daraufhin sagte ich ihr meine Einschätzung, dass ich das sowieso alles für „Hokuspokus“ halten würde und das mit den Tabletten „Quatsch“ sei. Mein Vater meinte dann im Hintergrund, dass ich in der Labenwolfstr. getestet habe, weniger Tabletten zu nehmen und das schlecht geendet habe. Das war auch „Quatsch“. Meine Mutter korrigierte ihn und sagte, das stimme doch gar nicht, genauso, wie ich dem widersprach.

Dann fuhr ich noch kurz nach Tennenlohe.

Mittwoch, 28.4.2021. Gestern hatte ich ein Treffen mit Jens Meisner. Erst eine Stunde in seiner Wohnung, dann schlug er vor, noch etwas mit dem Fahrrad rumzufahren. Wir fuhren von der Brüxerstr. 17 über das Röthelheim-Gelände in Richtung Exerzierplatz (wo ich, wie ich für mich entdeckte, immer langfahre, wenn ich nach Erlangen Spardorf fahre). Er wollte zum Wildschweingehege, wo sich dann auch prompt zwei Wildschweine paarten. Danach fuhren wir zurück und gingen noch zu einer Eisbude (Gebbertstraße), ich kaufte zwei Eis und lud Jens ein. Dann waren wir noch bei ihm und wir tranken ein Glas Erdbeer-Limonade.

Nach ca. 2 Stunden bei ihm brach ich dann letztendlich auf. Auf der Rückfahrt wurde ich müde. Meine Mutter hatte während meines Treffens ebenfalls ein Treffen mit einer Kollegin (Margit Wittkowski) und war, als ich gegen 16.15 Uhr bei mir zuhause eintraf, noch nicht fertig – aber bald darauf. Sie war sehr begeistert von meinem Treffen mit Jens.

Heute morgen dann Arbeit... bzw. heute KEINE ARBEIT. Teile noch nicht geliefert. Aber einen Spaziergang gab es. Dann in der Sonne sitzen und die Zeit absitzen. Marianne ist ab morgen drei Wochen im Urlaub – in ihrem Haus in Italien. Auf dem Spaziergang erzählte Christian Stauber, dass seine Eltern am Gardasee ein Haus besitzen, was mich etwas verwirrte, da ich erst kürzlich, vor ca. zwei Wochen, mit meinen Eltern auf der Fahrt zu den Osterbrunnen über das Haus von Jens Warnecke, das in Voltino am Gardasee gelegen ist und das er von seinem Vater Wutzler geerbt hat, geredet hatte. Als ich nach Hause kam, war dann auch meine Mutter nicht erreichbar – mit Eva Warnecke um den Wöhrder See (sie geht mit ihr immer rund um SEEN, den Dutzendteich und den Wöhrder See) marschieren. Ich erzählte ihr von der Gardasee-Sache und sie meinte nur, dass sie früher schon Fotos von den Ferien der Warneckes Haus in Voltino gesehen hatte und das Haus damals eben noch den Wutzlers gehört habe und wir mit den Warneckes (wir waren in meiner Jugend oft in Ferien mit Ihnen in Kroatien und z.B. Mallorca) eben deshalb NIE dort waren. Sie waren immer zusammen mit den Wutzlers dort. Jens hat das Haus vor ca. Zehn Jahren übernommen / geerbt. Sein Stiefvater Wutzler hatte eine Erfindung gemacht, die bei Schienenschwellen zum Einsatz kam und durch das Patent darauf war er reich geworden. Als ich 2004 zusammen mit meinen Eltern und den Warneckes in Irland im Urlaub war, mussten wir von den Bahngleisen Fotos machen, um die dem Wutzler mitzubringen.

Freitag, 30.4.2021. Gestern war ein normaler freier Tag. Esstag. Ich aß zum Frühstück Schokomüsli. Und dann im Laufe des Tages noch Birnen, Pfannkuchen und abends Rotkohl.

Ebenfalls gestern war die Verurteilung von Christoph Metzelder wg. Verbreitung und Besitz von Kinderpornografie. Ich habe gestern etwas über den Fall Metzelder nachgedacht, da ja meine Oma die Familie Metzelder sehr gut gekannt hat. Es muss wohl sein Opa oder vielleicht sogar Ur-Opa gewesen sein, der Zahnarzt war und bei dem MEINE Oma immer gearbeitet hat. Jedenfalls habe ich gestern auf Wikipedia herausgefunden, dass Christoph Metzelder so ungefähr im Jahr 2000 als Profifußballer bei Borussia Dortmund angefangen hat. Vom Verein Preußen Münster dorthin gewechselt. Im Jahr 2000 war er 20. Ich war 13. Mein Alter damals (13 Jahre) ist das Alter, in dem ich schätze, dass Heinrich auf mich aufmerksam geworden ist. Ich erinnere mich noch daran, dass meine Schwester zu dieser Zeit durch meine Oma Autogrammkarten von ihm bekommen hatte.

Jedenfalls ist Christoph Metzelder glaube ich jetzt ziemlich im Arsch. Im Fernsehen wurde immer gesagt, dass in das Strafmaß beim Urteil eingeflossen ist, dass er gesellschaftlich schon verurteilt ist, bzw. gesagt wird, dass er schon seit dem Bekanntwerden des Skandals an der Gesellschaft nicht mehr als "aktives Mitglied" teilnehmen kann. Ich habe gelesen, dass in der Edathy-Affäre Sebastian Edathy Morddrohungen erhalten hat. Und Sebastian Edathy war längst nicht so bekannt und in der Öffentlichkeit wie Christoph Metzelder. Schwierig.

Heute war ich in der Arbeit und es sah zunächst nach einem einfachen Arbeitstag aus: Paul nicht da, Jens auch nicht, insgesamt wenig los – doch Katharina war da. Sie und die anderen sagten für mein Empfinden heute besonders pointiert "Morgen.". Dann bekam ich Mundschnappen und Müdigkeit. Es fing 9.45 Uhr an und ich ging in die Pause, danach versuchte ich, durchzuhalten. Doch der Zeitpunkt war viel zu früh. Das hält man nicht zwei Stunden durch, also ging ich zu Philip, der Marianne vertreten hat und fragte, ob ich gehen könne – ich könne auch noch den Raucherplatz saubermachen. Er sagte so etwas wie: "Also willst du gehen". Und dass er den Raucherplatz bereits saubergemacht habe. Ich erwiderte, dass ich dann gerne gehen wolle, packte meine Sache und ging.

Zuhause angekommen (10.30 Uhr) erreichte ich dann gleich meine Mama und als ich sprach, merkte man sofort an meiner zittrigen, schwachen und ungewöhnlich hohen Stimme, dass ich wieder meinen "Zustand" hatte. Meine Mutter war verständnisvoll und sagte, ich solle mich halt jetzt ausruhen. Sie würden zwischen 2 und 3 Uhr kommen und Lotte vorbeibringen – meine Eltern fahren morgen (übrigens der 1. Mai – oder in anderen Worten "Monat fünf") in einen fast zweiwöchigen Sylt-Urlaub. Das tat ich auch kurz, doch dann dachte ich, dass ich noch putzen müsse, bevor meine Eltern kommen, was ich dann auch tat – recht gründlich, nachdem ich gestern bereits vorgearbeitet hatte.

## **Mai 2021**

Samstag, 1.5.2021. Gestern waren dann meine Eltern da, brachten den Vogel "Lotte" (blau) und tranken mit mir einen Kaffee. Sie lobten mich sehr fürs Putzen – es sah wirklich sauber aus. Während sie da waren hatte ich wieder diese hohe Stimme und es ging mir schlecht, ich konnte aber lachen währenddessen. Auch als sie gegangen waren, war mir noch komisch. Meine Mutter meinte

zur Causa Metzelder: “Total schrecklich was der da gemacht hat.” Heute lese ich, dass im Fall Metzelder die Staatsanwaltschaft Berufung eingelegt hat – es ist also noch nicht aus.

Am Abend war ich noch im Aldi einkaufen, da ja heute Feiertag ist – darauf hatten mich meine Eltern gestern noch hingewiesen. Heute fahren sie nach Sylt.

Sonntag, 2.5.2021. Gestern waren meine Eltern den ganzen Tag über im Zug nach Sylt. Und ich habe den Donald Rumsfeld zu Ende gelesen und rezensiert und die Rezension bei Amazon und Facebook hochgeladen. Meine Aufzeichnungen (also das Niederschreiben meines Alltags) sind so praktisch, dass ich durch eine einfache Suche nach “Donald Rumsfeld” herausfinden konnte, dass ich ca einen Monat und eine Woche an dem Buch gelesen habe. Das hätte ich sonst allenfalls irgendwie “schätzen” können.

Ich fragte meinen Vater, was wohl den Urgroßvater von Donald Rumsfeld dazu bewogen hat, nach USA auszuwandern und mein Vater meinte, dass das wahrscheinlich “die pure Not” gewesen sei. Dass er keinen Job oder nichts zu Essen hatte oder sowas. Dann sagte ich, dass so etwas “waghalsiges” ja keinen konservativen Leute machen (da Donald Rumsfeld ja Republikaner ist) und mein Vater meinte, konservativ werden Leute, die etwas zu verlieren haben. Damit meint er, dass die ausgewanderten Rumsfelds am Anfang sicher nicht konservativ waren, es dann aber wurden, als sie sich etwas erarbeitet hatten und damit etwas zu verlieren hatten.

Ich habe nochmal im Rumsfeld nachgelesen. Er schreibt über seinen Großvater – er schreibt seltsamerweise den Namen immer als “*John von Johann Heinrich*”, dass er sich hat scheiden lassen und dass sein eigener Vater, George Rumsfeld, von Mutter und Großmutter großgezogen wurde. Sein Ur-Großvater, Johann Heinrich Rumsfeld, also der, der nach Amerika ausgewandert ist, war laut Buch “merchant salesman”, also Matrose. Das ergibt Sinn, wenn er bei Bremen gelebt hat. Dieser Beruf hat ja eine gewisse Affinität zum “Auswandern”.

Vorhin hatte ich ein Mango-Hähnchen nach Weight Watcher gekocht und mit meiner Mutter telefoniert. Sie sagte: “Fahr doch mit dem Bus zur Schwabachanlage oder in den Botanischen Garten”. Also schaute ich im Internet nach den Öffnungszeiten des Botanischen Gartens: “Geschlossen” aufgrund Corona. Also entschloss ich mich kurzerhand, zur Schwabachanlage zu fahren, obwohl das Wetter etwas regnerisch war. Ich fuhr aber nicht mit dem Bus – zu unflexibel – sondern mit dem Rad. Ich brauchte fast 40 Minuten bis dorthin und dort fuhr ich mit dem Rad einmal rund um die Schwabach und entschloss mich dann, wieder heimzufahren. Den 290er Bus, den ich jetzt mit dem Fahrrad nehmen wollte, hatte ich um zwei Minuten verpasst. Also fuhr ich mit dem Rad und zufällig auf Höhe Zollhaus kam ein 285er-Bus Richtung “Max-Planck-Str.”, was genau meine Haltestelle vor der Tür ist. Kurzerhand stieg ich ein und vergaß in aller Eile, meine Maske aufzusetzen, was mir dann aber bald auffiel.

Kurzum: Vielleicht ist das gut, immer in die Stadt zu fahren, anstatt nach Tennenlohe. In Tennenlohe lerne ich niemanden kennen. Da muss ich mal drüber nachdenken. Wenn ich so aktiv werde, dass ich – für den Anfang – alle paar Tage mal in die Stadt fahre, dann wird es noch unwahrscheinlicher, dass mir etwas passiert.

Gerade habe ich noch mit meiner Mutter telefoniert und ihr von meinen Gedanken, dass ich vielleicht “einfach mehr machen” soll, erzählt. Sie meint, dass ich eventuell sogar studieren könne, da der Sozialhilfe ja egal ist, wie ich mein Leben gestalte und das ja kein BaFög ist. Sie meint, ich soll doch ruhig mal zur SPD Erlangen gehen usw.. Und sie meint, dass ich ja von der Caritec immer gehen kann, wenn es nicht mehr geht und das daher gut ist. Das hat mir dann auch eingeleuchtet.

Montag, 3.5.2021. Es ist ca. 10.30 Uhr. Ich war heute morgen in der Arbeit und mir ist schon nach 15 Minuten komisch geworden, allerdings nicht so heftig. Jens war nicht da, Paul war nicht da. Also versprach es, ein ruhiger Arbeitstag zu werden. Aber es ist immer ein Problem, wenn es schon so früh anfängt. Ich fragte Philip, was ich machen solle – er meinte, ich solle es nochmal probieren, was ich dann auch tat. Doch ich dachte mir, wenn das so früh anfängt, macht das gar keinen Sinn. So ist es eigentlich immer. Also fragte ich, ob ich auch morgen kommen könne und er meinte “Ja.”. Ich ging dann noch in den Aldi einkaufen. Cola light, Hähnchen, Mango usw.. Habe ca. 20 Euro gezahlt insgesamt.

Jetzt ist es 16 Uhr. Ich habe heute morgen dann noch in der Arbeit angerufen und Katharina erreicht und gefragt, ob ich auch heute Nachmittag kommen kann. Denn ich brauche die freien Tage eigentlich. “Ja” war die Antwort, “um halb eins bis halb vier”. Um 12.30 Uhr war ich dort. Es fing an mit einer halben Stunde Pause. Dann ging es um 13 Uhr los. Um ca. 13.30 Uhr ging es mir wieder schlecht, sodass ich Katharina fragen musste, ob ich gehen könne – mit einer relativ hohen Stimme. Sie sagte “ja, dann bis morgen”. Ich ging zunächst, doch dann dachte ich darüber nach, dass ich es ja heute zweimal versucht hatte und deswegen morgen eigentlich nicht kommen wollte. Also ging ich nochmal zu ihr zurück, sie kam mit mir in Richtung Büro und ich unterhielt mich kurz mit ihr. Sie meinte dann “OK, dann schreibe ich rein: Abbruch”. Und damit – so meine Mutter am Telefon, als ich heim kam – sei die Sache dann wohl gegessen und ich müsste morgen nicht nochmal hin.

Dienstag, 4.5.2021. Gestern nichts gegessen, bis auf ein paar Kekse, die ich nach den Tabletten gegessen habe. Heute morgen dann Aldi, um Cola light zu kaufen. Dann die neue Die drei ???-Folge “Kelch des Schicksals” (208) von den 3 neuen ???-CDs, die gestern vom PR-Kühl-Büro in der Post lagen auf den MP3-Player gezogen und damit in den Ohren nach Tennenlohe geradelt. Die Folge war ganz gut. Dann zurückgekommen und mit meinem Vater telefoniert. Ich: “Jeder stirbt, auch Heinrich” und “Heinrich macht sich selbst unglücklich, wenn er mich umbringt.” Anschließend mit meiner Mutter telefoniert, die zuvor beim Friseur war und sie meint, wenn ich tot bin, geht Heinrich auf jeden Fall in den Knast. Und zwar für 15 Jahre. Da scheint sich meine Mutter sehr sicher zu sein. Auch Sascha würde in den Knast gehen, meint sie. Kürzer wahrscheinlich, weil nicht der Haupttäter, aber auch er würde gehen. Das hatte ich die ganze Zeit so im Gefühl – und jetzt habe ich es durch die Aussage meiner Mutter quasi “schwarz auf weiß”. Wenn ich es niederschreibe, ist es auch schwarz auf weiß. Mein Onkel Bernd hatte ja mal zu Heinrich gemeint: “Den bringen wir in den Knast.”

Mittwoch, 5.5.2021. Heute morgen war die Arbeit, anders als befürchtet, sehr einfach. Ich hatte Angst, wieder meinen Zustand zu bekommen, nachdem er am Montag aufgetaucht war. So kam es aber nicht und ich hörte die Die drei ??? Folge "Kreaturen der Nacht" (209) mit beiden Ohrsteckern. Marianne befindet sich ja seit letzter Woche im Urlaub und stattdessen sind Katharina und Philip da. Nachdem die Arbeit gut gelaufen ist, habe ich am Nachmittag dann eine Stunde Spanisch-Übungen im Schülerbuch gemacht – das macht schon einigermaßen Spaß muss ich sagen – es erinnert an die Schulzeit. Morgen habe ich Psychotherapie und ich soll mich entscheiden, ob ich weitermache (12 Einheiten), oder nicht. Ich habe mit meiner Mutter vereinbart, erstmal weiterzumachen, obwohl – Zitat meine Mutter – "sie mir nicht ganz geheuer ist". Nächsten Montag fällt Caritec übrigens aus, das heißt, ich habe ein langes Wochenende. Außerdem ist demnächst ein Pfingstmontag frei. Meine Eltern sind nach wie vor auf Sylt. Heute auf Arbeit musste ich den Anamnesebogen für die zweite Impfung (diesmal mit Biontec) ausfüllen. Ich habe ihn gleich abgegeben, denn die Prozedur war der vorherigen sehr ähnlich, der Aufklärungsbogen hatte denselben Aufbau. Und als ich heute in den Briefkasten schaute, waren zwei Briefe – die soweit ich es überblickt habe, identisch sind – des Sozialamts da. Es geht um die Verlängerung der Sozialhilfe.

Donnerstag, 6.5.2021. Gestern Abend dann noch LSD-ähnlichen Zustand gehabt, dann aber eingeschlafen. Dann heute Nacht ganz gut geschlafen und heute morgen aufgewacht. Ich hatte gestern Abend noch nach Bussen nach Spardorf geschaut und mir einen rausgesucht. Da das Wetter heute morgen nicht all zu gut aussah, bin ich dann tatsächlich mit dem 285er zu den Arcaden gefahren und anschließend mit der 209 nach Spardorf. Der Bus kam etwas später, sodass ich zwei Minuten zu spät bei der Psychotherapie war.

Sarah Langer fragte mich, wie die letzten beiden Wochen gelaufen seien und ich sagte – so wie es auch war: Gut. Dann redeten wir über Zwangsgedanken und mich interessierte vor allem das, was ich raushörte, nämlich dass es nur "fremde Gedanken" sind und dass sie eben nicht wirklich passieren. Ich soll PMR im Internet googlen und ausprobieren, außerdem die 5-4-3-2-1-Übung. An einem Punkt heute war es etwas komisch, vielleicht auch skurril. Sie hatte mich nach "Vertretern" gefragt, die an den Türen klingeln. Und ich sagte: "Oh ja, OK, bei mir klingeln z.B. ab-und-zu Leute von der Telekom. Dann sagte sie so: "OK, das stellen wir mal nach". Sie ging also vor die Zimmertür, schloss sie von außen und klopfte. Ich sagte: "Ja, kommen sie rein" und sie sagte in einem ruhigen Tonfall: "Hallo. Ich stech euch alle ab." Darauf wusste ich nichts zu erwidern.

Danach ging es dann noch normal weiter (wir redeten über Alkohol – sie meint es ist OK, wenn ich ab und zu etwas trinke) und wir machten einen neuen Termin in zwei Wochen aus. Ich ging noch in den Lidl einkaufen (Spaghetti, Pesto, Kekse, Cola light) und machte mich dann auf zum Bus. Der frühere sollte schon um 11.17 fahren und die App zeigte zunächst Umstieg in Buckenhof (285er) an. Als ich im 11.17 Uhr-Bus dann drin saß, zeigte die App plötzlich Umstieg Wehnelstr. An (diesmal 286er). Als ich dann Wehnelstr. Ausgestiegen war, fand ich keine 286er-Verbindung an der Wehnelstr.. Darauf schaute ich in die App und die sagte plötzlich: Umsteigen in 289er und bei der nächsten, anderen Haltestelle einsteigen in 286er. Der 289er fuhr mir vor der Nase weg. Also lief ich in die Richtung, in die er gefahren war, da musste ja schließlich auch die 286er-Haltestelle sein. Als ich bei der nächsten Haltestelle war, fuhr mir auch der 286er gerade vor der Nase weg. Also warten auf den nächsten Bus. 20 Minuten. Um zwei nach zwölf sollte der 286er Richtung Max-

Planck-Str. kommen, kam dann aber 10 Minuten später. Ich hatte meine Mutter erreicht (“Da wird wohl schon ein Bus kommen”) Ich hatte schon überlegt zu laufen – es war die Haltestelle gegenüber des Treffs (“Schorr”-Irgendwas) , aber mein Coca-Cola-light-Sixpack hinderte mich daran.

Zuhause erreichte ich dann nochmal meine Mutter und ich erzählte ihr, wie es heute gelaufen war (“ganz gut eigentlich”) und dann von der “Tür-Nummer”, die sie auch etwas seltsam fand – ebenfalls etwas skurril. Sie meinte, das sei vielleicht irgendein Psychologen-Trick gewesen.

Was mir noch einfällt zur Psychotherapie ist, dass ich sie – aus Interesse – gefragt habe, ob Psychologen sagen, dass alle Ängste aus der Angst vorm Tod entspringen. Das (“Mein Psychologe sagt, dass alle Ängste aus der Angst vorm Tod entspringen”) hatte nämlich während meines Zivildienstes der Behinderte, der am Empfang des Hauses in der Pirckheimerstr. Arbeitete, zu mir gesagt, dass sein Psychologe ihm das so gesagt habe. Meine Psychotherapeutin, Sarah Langer, sagte, sowas würde sie nie sagen.

Jetzt ist es nach 17:30 Uhr und ich hatte vorhin, gegen vier, meiner Schwester geschrieben, ob sie sich vielleicht am Sonntag treffen will. Kurz vor dem 17-Uhr-Telefonat mit meiner Mutter antwortete sie mir, ob ich auch morgen Zeit haben würde, um 16 Uhr. Ich beredete das mit meiner Mutter und meine Mutter meinte, klar solle ich das morgen machen und ich solle halt schreiben, dass sie klingeln solle und ich käme dann runter. Weiter beredete ich mit meiner Mutter, dass ich vielleicht nächste Woche (ich glaube: Samstag) mit dem Zug nach Sylt kommen könne. Weil meine Mutter eventuell länger bleiben will, weil sich ihre Operation um eine Woche nach hinten verschoben hat. Sie müsste allerdings erst erfragen, ob für mich noch ein Quartier frei sei.

Freitag, 7.5.2021. Heute morgen war die Arbeit sehr einfach. Ich brachte noch Pfandflaschen bei der Norma weg. Dann war Ellena aus dem Treff da (die, die ich nicht mag) und Philip war da. Katharina war nicht da. Ich hörte Musik auf beiden Ohren und etikettierte. Sehr einfach. Danach ging ich zu Aldi und kaufte Cola light, Hähnchen und Mango. Dann war ich bei mir zuhause und rief meine Mutter an. Jetzt (15.30 Uhr) warte ich auf meine Schwester, nachdem ich die Wohnung geputzt habe. Es hat gerade geregnet, sodass ich kurz zweifelte, ob meine Schwester denn wirklich kommt bzw. ob das Ganze klappt. Jetzt scheint aber die Sonne.

Jetzt ist es 19.30 Uhr. Hannah war vorhin da und wir waren spazieren. Ich wollte von ihr wissen, wie sie auf die aktuelle Corona-Situation reagiert und wie das mit ihrer Impfung ist, da sie sehr ängstlich vor Corona ist. Wir liefen an der Walldorf-Schule vorbei in den Wald und waren ca. 50 Minuten zu Fuß unterwegs und unterhielten uns. Hauptsächlich redete sie. Ich fragte sie nach Jochen und ihr und sie sagte sie sei über 10 Jahre mit Jochen zusammen. Auf meine Frage, ob sie ihn auch heiraten will sagte sie, dass sie das noch nicht wisse. Weiter fragte ich sie nach ihrer Arbeit, sie erzählte von ihrer Wohnung und ich erzählte ein bisschen über meine eigene Arbeit. Wir gingen eine Runde im Wald, die ich vorher noch nie gelaufen war, aber wir fanden tatsächlich den richtigen Weg. Am Ende fragte mich meine Schwester noch, wann ich entscheiden würde, ob ich mit nach Sylt fahre. Ich fragte sie nach einer Fortführung unseres Treffens.

Meine Mutter war, als ich sie erreichte, sehr begeistert darüber, dass ich mit meiner Schwester “angebändelt” habe und sie sagte zu mir, dass meine Schwester garantiert “hübsche Freundinnen” habe.

Nach dem Treffen trank ich etwas Bier, meine Mutter hatte es mir erlaubt und aß noch einen Linseneintopf.

Samstag, 8.5.2021. Heute habe ich durch das Bier gestern nicht so gut geschlafen und bin früh, um halb sieben, schon aufgewacht. Dann war ich heute morgen im Aldi einkaufen.

Gerade habe ich mit meinem Vater telefoniert, den ich immer dann erreiche, wenn meine Mutter gerade nicht kann – sagte er und lachte. Mein Vater meint jedenfalls, ob Alkohol gut oder schlecht sei, sei nur eine Frage der Menge. Die Psychotherapeutin hatte zu mir gesagt, sie wolle mir das Trinken nicht verbieten. Ich jedenfalls bin heute der Meinung, dass Alkohol generell schlecht ist.

Meine Schwester meinte gestern, dass es doch wurscht sei, wenn man alleine, also ohne Freund/Freundin sei.

Ich habe gestern vor dem Treffen mit meiner Schwester über Andrea Bassing nachgedacht, bzw. darüber, dass ich sie immer noch so hoch halte. Das ist aber viel zu lange her, als dass sie in meinem Leben noch eine Rolle spielen würde. Wichtiger ist es, sich mit meiner Schwester gut zu machen. Die ist viel näher an mir dran und wenn meine Eltern in ein paar Jahren vielleicht nicht mehr leben, ist sie mein einziger Ansprechpartner.

Gerade habe ich mit meiner Mutter telefoniert und da ich ja 8 Stunden alleine im Zug sitzen werde, hatte ich Angst davor, ihr von meinem Notbremse-Zwangsgedanken zu erzählen, weil ich dachte, dass das ja verrückt ist. Also erzählte ich ihr dennoch davon. Meine Mutter reagierte sehr gelassen: Viele hätten diese Gedanken, würden sich “aber dabei nichts denken” und dass sie dann “gerade erst recht fahren würde”.

Dann war ich noch in Tennenlohe, habe mich danach nochmal eine Stunde hingelegt und nachher nochmal ca. eine Stunde Spanisch gemacht. Jetzt (17.15 Uhr) trinke ich Bier.

Ich habe mit meiner Mutter telefoniert und dann wie verabredet einen Termin zum Corona-Test in der Forum-Apotheke am Marktkauf ausgemacht (14.30 Uhr nächsten Samstag, er sollte möglichst spät – so 19 Uhr - sein, später ging aber nicht) und nach Bahnverbindungen geschaut. Die Züge kosten zwischen 86 und 100 Euro mit Probe-Bahncard25.

Sonntag, 9.5.2021. Gestern habe ich dann noch relativ viele Nudeln gegessen und wiege heute 107 Kilo. Deswegen esse ich heute, obwohl ich das Hähnchen da habe, erst mal nichts. Meine Eltern hatten gestern schon die Platzkarte für meine Bahnfahrt nächste Woche gebucht und so bestellte ich

heute meine Probe-Bahncard25 und das Ticket über Hamburg Altona mit einem Umstieg (meine Mutter will mir 2 Umstiege ersparen) für 17,90 Euro bzw. 101 Euro. Dann druckte ich alles aus.

Da heute sehr schönes Wetter ist und es warm ist, beschloss ich kurzerhand, einen etwas längeren Radausflug nach Spardorf zu machen. Kurz vor der Fußgängerbrücke über die B4 (Friedrich-Bauer-Str.) schaute ich hoch und sah Anita, wie sie Blumen goss. Ich rief hoch: "Hallo Anita." Und unterhielt mich kurz mit ihr. Vor ihren zweiten Impfungen, bzw. vor meiner zweiten Impfung macht es keinen Sinn, zu ihnen zu kommen. Danach dann aber schon.

Ich verabschiedete mich und fuhr nach Spardorf. Ich hatte meinen Pulli ausgezogen und sah mich gespiegelt in den Schaufenstern. Ich bin mit 107 Kilo (heute) viel zu fett. Das muss runter. Mit einem Tag essen und einen Tag nicht essen klappt das seit einem Jahr nur, mein Gewicht zu halten. Es muss aber runter. Da ich mich mit meinen wiederkehrenden Zustände nicht traue, zwei oder mehrere Tage nichts zu essen, muss das Abnehmen an den Esstagen stattfinden. Also vielleicht an den Esstagen maximal ein Brötchen oder so. Da ich heute nichts esse, werde ich das morgen mal ausprobieren. Es wird mehr als ein Brötchen sein, nämlich das Hähnchen, aber danach und davor dann halt nichts mehr.

Montag, 10.5.2021. Heute morgen Mail an Dr. Siller und SMS an Sarah Langer. Dann noch Anruf bei Dr. Clavery um das Rezept für mein Bisohexal 5mg vorzubestellen. Das Rezept kann ich erst morgen holen. Danach Telefonat mit meiner Mutter und Ausflug nach Tennenlohe (ca. 10 Uhr).

Dann 1 Stunde Spanisch lernen und um Viertel nach zwölf Telefonat mit meiner Mutter. Anschließend Mango-Hähnchen kochen und danach Geschirrspülen.

Dienstag, 11.5.2021. Heute letzter Tag meines "Kurzurlaubs", wie meine Mutter heute morgen meinte. Ich war bei Dr. Clavery und musste auf das Rezept, das eigentlich schon fertig sein sollte, 10 Minuten warten. Als ich meine Mutter fragte, wie sie das fände, sagte sie "blöd", Dr. Blaul habe das Rezept immer fertig. Danach Bären-Apotheke. Dann beim Rathaus meinen Antrag auf Verlängerung der Grundsicherung einwerfen – denn das lag quasi auf dem Weg und meine Mutter war am Überlegen, was das Porto bei vier Blättern kosten würde. Also direkter Einwurf beim Rathaus. Nach dem Rathaus fährt nach Hause und Zwischenstopp beim Aldi und Einkaufen von zwei Sixpacks Cola light.

Heute nichts essen und ich spüre, dass es mir heute, nachdem ich gestern nicht so viel gegessen habe, deutlich anders geht, als sonst. Ich habe das Die drei ??? - Buch "Schwingen des Unheils" ausgelesen. Nachdem es mir anfangs gut gefallen hatte, da ein sprechender Sittich darin auftauchte, der "Knusperhähnchen" als "lecker, lecker, leeecker" anpries, war es danach nur noch ein durchschnittlicher Fall, der sehr dubios wirkte. Ich weiß nicht, ob ich schon vorher Bücher von dem Autor des Falles, Hendrik Buchna gelesen hatte. Scheinbar habe ich das, habe ich gerade auf rocky-beach.com rausgefunden. "Der weiße Leopard" von letztem September.

Mittwoch, 12.5.2021. Heute morgen Arbeit. War fast keiner da. Also war es ein guter Arbeitstag. Danach noch einkaufen im Aldi, da meine Mutter mich darauf hingewiesen hatte, dass morgen Feiertag ist (Vatertag). Auf dem Weg von Aldi nach Hause wurde mir komisch. Als ich meine Mutter erreichte, war meine Stimme noch in Ordnung. Kurz danach nicht mehr. Aber das legte sich wieder. Da mein Internet wieder nicht funktionierte, was in den letzten Tagen häufiger der Fall ist, erinnerte ich mich daran, dass ich noch bei M-Net anrufen wollte, um meinen Internetvertrag zu verlängern, der, wie ich mit einem Blick in meinen Wandkalender der Apotheke herausfand, Mitte Juni ausläuft. Also musste ich in den nächsten Tagen etwas tun, damit ich mit meinem Sylt-Urlaub usw. diese wichtige Sache nicht vergesse und letzten Endes ohne Internet da stehe. Ich rief die Hotline an. Der Mann schaute sich meine Daten an, er konnte sehen, dass ich mit einer Kollegin von ihm telefoniert hatte, und ging mit mir die Vertragsdetails durch. 25 Mbit Internet, Fritz-Box. Ich sagte: Also im ersten Jahr 10 Euro pro Monat weniger, im zweiten Jahr 5 Euro. Das bestätigte er mir und ging weiter die Daten durch, damit nichts "verlustig" ginge und sagte, die Kollegen würden sich dann bei mir melden, ich müsse nichts unterschreiben, unser "Gespräch würde ausreichen". Er hatte an Anfang des kurzen Telefonats noch etwas von einem Sicherheitspaket erzählt. Aber es kam mir eigentlich nicht so vor, als ob er mir etwas aufgeschwatzt habe. Im Internet steht, dass das Sicherheitspaket gratis oder in der Premiumversion 10 Euro/Monat kosten würde. Meine Mutter meinte am Telefon, das habe ich gut gemacht, das Internet zu verlängern.

Es wäre halt blöd, ohne Internet dazustehen,

Wichtig war heute in der Arbeit noch, dass ich am Dienstag, den 25.5. um, 13:30 Uhr im Roncallistift mit Biontech geimpft werde.

Ich war kurz vor fünf nochmal einkaufen (Brötchen, Käse), da morgen Feiertag ist und habe anschließend nochmal Spanisch gemacht.

Donnerstag, 13.5.2021. Heute ist Vatertag. Mein Vater fährt heute von Sylt zurück und soll um ca. 8 Uhr in Nürnberg ankommen. Jetzt ist es 18.15 Uhr. Ich hatte heute Nacht sehr schlecht geschlafen. Heute war, da Feiertag, ein "Drinnen"-Tag. Es wahr kein gutes Wetter, sodass ich nicht nach Tennenlohe fuhr. Stattdessen las ich das ???-Buch "und die verlorene Zeit" komplett durch. War besser als "Die Schwingen des Unheils". Außerdem habe ich etwas an meiner Homepage rumgeschraubt und die ???-CDs rezensiert. Dann habe ich noch angefangen, meinen Koffer für Sylt zu packen. Morgen nochmal "kurz" (Zitat meine Mutter) Arbeit, dann holt mich mein Vater um drei ab und am Sonntag geht es nach Sylt. Yippie!

Samstag, 15.5.2021. Gestern hatte ich nach der Arbeit wieder meinen Zustand mit dieser hohen Stimme. Und mir war komisch. Also putzte ich meine Wohnung. Meinen Koffer hatte ich schon am Donnerstag gepackt. Dann holte mich um 15 Uhr mein Vater ab mit den beiden Vögeln Lotte und Willi. Auf dem Heimweg noch kurz einkaufen im Aldi (Cola light und Bier).

Heute Corona-Test in der Forum-Apotheke am Marktkauf. Kein Problem und negativ. Einen Personalausweis wollte interessanterweise keiner dort sehen. Morgen Zugfahrt nach Sylt über

Berlin, Hamburg Altona. Da es in Sylt recht kalt zu sein scheint, war ich gerade nochmal mit dem Auto in Erlangen, um meine dicke Jacke zu holen.

Montag, 17.5.2021. Heute bin ich auf Sylt aufgewacht. Gestern ab 10 Uhr Zugfahrt von Nürnberg nach Hamburg Altona (5,5 Std.) und anschließend von Hamburg Altona nach Sylt Westerland (3 Std.). Ganz allein im Zug. Ich kann nur sagen, dass es prima geklappt hat. Ferner habe ich keinen Tropfen Alkohol getrunken. Und meine Angst vor der Notbremse, die übrigens ja in den Medien seit mehreren Monaten als Begriff allgegenwärtig ist, war überhaupt nicht da. Am Anfang der Fahrt hat mich meine Tante Ursula angerufen, die mich schon am Freitag mit einer mir unbekanntes Nummer angerufen hatte, als ich mein „Stimmchen“ hatte. Da war sie erschrocken. Sie schenkt mir 100 Euro für den Sylt-Urlaub. Am Anfang der Fahrt ein Husten hier und da an den Plätzen um mich herum. Dann nichts mehr.

Anita schrieb meiner Mutter, dass sie sich den ganzen Tag Sorgen um mich gemacht habe.

Jetzt ist es 8.45 Uhr und ich warte darauf, dass Mama aufsteht. Wir haben eine Wohnung (Appartment 33, Quisisana, Sylt) mit großer Fensterfront und Balkon im dritten Stock. Schön ist sie. Mein Vater war ja bis letzten Freitag hier und meine Mutter ist seitdem umgezogen. Vorher waren sie im Nebenhaus im sechsten Stock. Auf Sylt läuft ja derzeit ein Modellprojekt wegen Corona, das heißt, man muss sich alle zwei Tage testen lassen. Heute muss ich mich testen lassen, die Software funktioniert schon mal nicht.

Jetzt ist es 14 Uhr und meine Mutter macht eine Mittagspause. Wir waren seit ca. 10.15 Uhr zu Fuß unterwegs – ich wollte im Gegensatz zu meiner Mutter keine Räder ausleihen – und liefen zunächst zu Aldi, was ca. 25-30 Minuten dauerte. Dort kaufte ich u.a. fünf Flaschen Coca Cola light und so dies und das. Auf dem Rückweg kurzer Stopp bei der Sylt Kantine (Ich: „Wir könnten hier ein Bierchen trinken, ich lade dich vom Geld von Ursula ein“). Dann tranken wir ein Bier (0,33er Flensburger Bier aus Bügelflasche) und entschieden uns dann, doch noch zu zweit ein Mittagessen (Möhrenkompott mit Nürnberger Bratwürsten für 6,50 Euro) zu nehmen und jeder noch ein Radler (0,33er Flensburger). Die ersten zwei Bier hatte noch Mama bezahlt, das Mittagessen und die Radler übernahm ich, weil ich Ursula ja irgendwas erzählen muss, worauf ich meine Mutter eingeladen habe.

Auf dem Rückweg von der Sylt-Kantine dann Stopp beim Test-Zentrum „Stadt Hamburg“. Draußen Kontakt zu einer Bediensteten die uns zunächst mit unseren technischen Problemen mit inseltest.de. Nach ca. 10 Minuten rumprobieren hatten wir den „Dreh“ dann raus und konnten uns letztlich dann doch noch testen lassen. Ich hatte ausgerechnet mein Handy zuhause gelassen, doch auch so bekamen wir unseren Test. Der Test war dann negativ.

Jetzt ist es 19.30 Uhr. Heute Nachmittag ab ca. halb vier war ich mit meiner Mutter nochmal am Strand unterwegs Richtung Wenningstedt. Hin ca. eine dreiviertel Stunde am Strand im Wasser, da ich mir durch meine Schuhe heute beim Weg zum Aldi eine Blase geholt hatte. Zurück dann hinter den Dünen. In Wenningstedt kurzes Anschauens des Terrains rund um das Restaurant „Gosch“. Dann Rückweg. Um ca. halb sechs waren wir daheim. Dann Abendessen, zwei Aldi-Bier und Mama hat noch mit Papa telefoniert, da heute ihr Hochzeitstag ist.

Dienstag, 18.5.2021. Nachdem ich gestern zwei Bier getrunken hatte, schlief ich heute bis 9 Uhr. Dann frühstückte ich allein ein paar Scheiben Brot, um 10 Uhr sollte Mama ihr Studium Generale haben. Mama sagte mir, wie ich zum Fahrradverleih käme, denn ich wollte während ihres Studiums zu Aldi gehen. Als das Studium anfang, hatte meine Mutter wieder technische Probleme („Ich könnte ihn erschlagen“ - auf meinen Papa gemünzt, da dieser etwas am Ton des Tablets verändert hatte). Ich versuchte mein Glück, doch die Zeit war zu knapp, das Meeting hatte schon begonnen. Meine Mutter schaffte dann eine Behelfslösung: Ton über Handy, Bild über Tablet. Also verabschiedete ich mich und ging los. Ich fand den Fahrradverleih nicht gleich. Aber ich kam bei einer Apotheke vorbei und kaufte mir ein Blasenpflaster, da ich am rechten Fuß nach dem vielen Laufen gestern eine Blase am Ballen hatte. Das hatte ich mit meinen Mustang-Schuhen schon öfter – ich dachte immer es sei ein Steinchen, aber es ist immer an derselben Stelle und es ist eben kein Steinchen zu entdecken, also ist irgendwas mit der Sohle, sodass ich Einlagen für die Schuhe brauchen werde. Danach fand ich einen Fahrradverleih mit einer Frau. Ich bat sie um ein Fahrrad mit Korb, um meine Cola light aus dem Aldi transportieren zu können und sie gab mir ein Damenrad für 8 Euro / Tag. Sie warnte mich noch, mit dem Rad nicht durch die Fußgängerzone (Strafe: 40 Euro) zu fahren und beschrieb mir den Weg zum Bahnhof. Ich fand den Weg zu Aldi relativ problemlos. Dann einkaufen. Dann Rückweg mit Cola im Korb. Auch den Rückweg fand ich einigermaßen. Kurz vor Quisisana bemerkte ich, dass der Fahrradkorb seitlich weggerutscht war und drohte, auf mit der Cola vom Fahrrad abzurutschen. Ich habe das gerade noch rechtzeitig bemerkt und konnte somit Schlimmeres verhindern.

Zuhause angekommen war meine Mutter noch im Studium Generale. Danach erzählte ich ihr von meinem „Beutezug“. Sie war zunächst verwirrt wegen meinem Fahrradverleih, denn sie hatte einen anderen gemeint. Wir machten uns so um halb eins auf zu meinem Fahrradverleih, weil die Frau gemeint hatte, sie sei noch bis eins da und meine Mutter lieb sich ebenfalls ein Fahrrad. Danach aßen wir in der Fußgängerzone bei „Blum“ ein Backfisch-Brötchen und kauften mir für 40 Euro neue Rieker-Schuhe. Im Anschluss fuhren wir nach Rantum zum Stegerwald, wo wir als Kinder immer untergebracht waren. Das Gebäude beinhaltet jetzt Ferienwohnungen und heißt „Steger Hüs“. Anschließend wollten wir zur Sylt-Quelle, wo wir als Kinder immer (salziges) Wasser gezapft haben. Die hat aber seit 2019 oder 2020 geschlossen. In unmittelbarer Nähe fanden wir ein Café und ich lud meine Mutter auf einen Kaffee ein. Danach Rückfahrt und meine Mutter schaute ein Federer-Tennis-Match an. Federer verlor und meine Mutter war etwas aus der Spur.

Dann tranken wir Radler und machten Schinkennudeln.

Donnerstag, 20.5.2021. Gestern früh war ich wieder allein mit dem Rad im Aldi einkaufen und kaufte vier Radler, davon eins aus Versehen alkoholfrei. Dann fuhren meine Mutter und ich gutes Brot holen bei der Bäckerei „Raffelhüschen“. Vorher sahen wir uns noch auf dem Markt um, denn Eva hatte ihre pinke Sylt-Mütze verloren. Im Anschluss an die Bäckerei gingen wir noch in den Edeka Gehrke, um „Flens“-Radler (blaue Flaschen) zu kaufen. Als wir aus dem Edeka Gehrke rauskamen, kauften wir uns ein halbes Händel für 4,50 Euro. Nachdem wir wieder zuhause waren,

und das Händel gegessen hatten, fing ich an, in meinen Büchern Buch eins und Buch zwei zu lesen. Dann sind meine Mutter und ich am Flughafen vorbei nach Keitum gefahren und haben uns dort ein wenig umgesehen. Wir waren unter anderem beim Friesenhaus-Museum und bei der Keitumer Kirche. Auf dem Rückweg fuhren wir den Weg bei Aldi vorbei (wir gingen nicht in den Aldi rein) und mir wurde schon etwas komisch. Allerdings fing meine Stimme erst zuhause an, brüchig und hoch zu werden. Meine Mutter meinte, was ich habe und sagte: Sowas gibt's auf Sylt nicht. Ich saß mit ihr am Wohnzimmertisch und wir sprachen miteinander und lachten ab und zu. Dann zog ich mich eine halbe Stunde zurück und danach war wieder alles OK. Dann trank ich drei Radler (ich hatte das von Mama bekommen) und danach ging ich ins Bett.

Heute fuhr ich in der früh wieder zum Aldi und kaufte diesmal ganz wenig ein, da wir ja bald zurück nach Nürnberg fahren und nichts wegwerfen möchten, u.a. wieder vier Dosen Schulten-Bräu-Radler. Anschließend las ich mein zweites Buch zu Ende aus und begann mein drittes Buch. Dann fuhren wir zur Fahrrad-Frau („conway“) und sagten, wir würden die Räder heute noch behalten und danach zum (letzten) Corona-Test von „inseltest“ in der Kinowelt, wo keiner vor uns anstand und wir durch die QR-Codes, die wir behalten hatten, keine zusätzlichen Angaben machen mussten. Nur Personalausweis vorzeigen. Mit dem frischen negativen Corona-Test (20 Minuten Wartezeit) im Gepäck fuhren wir zur Sylt-Kantine. Ich wollte eigentlich meine Mutter zu EINEM Schnitzel mit Pommes für 9,50 Euro einladen, doch dann meinte meine Mutter, ob nicht JEDER von uns beiden ein Schnitzel mit Pommes haben sollte und ich stimmte zu, also zahlte meine Mutter. Ich nahm noch ein Bier („Flens“) und meine Mutter ein „Flens“-Radler. Insgesamt zahlte meine Mutter 25 Euro. Mit dem frischen negativen Corona-Test, der nicht älter als 24 Stunden war, durften wir übrigens auch drinnen in der Kantine essen.

Danach fuhren wir an unserer Wohnung (Quisisana, App. 33) vorbei nach Wenningstedt, wo meine Mutter mir den Dorfteich zeigen wollte. Auf dem Weg war ein Edeka – es war wieder ein Edeka „Gehrke“ - und ich kaufte eine Cola light für Mama und ein „Flens“-Radler für mich. Anschließend schauten wir den Dorfteich an, tranken ein paar Schlücke, und wollten in die Kirche und das Hühnengrab, was beides geschlossen war. Danach machten wir uns auf den Weg zu Uwe-Düne, der höchsten Düne von Sylt (?). Dort verweilten wir ca. eine Stunde und tranken noch ein Schulten-Bräu-Radler, das ich mitgenommen hatte. Mama war schwindelig wegen ihres Aneurysmas. Danach fuhren wir heim und lasen beide noch ein bisschen. Um 18 Uhr aßen wir zu Abend (ich trank zwei Schulten-Bräu-Radler) und ich machte mir zusammen mit meiner Mutter über das Abnehmen Gedanken. Man muss entschlossen sein – so meine Erkenntnis. Das wird nach dem Rauch-Stopp mein nächstes Projekt. Ich habe bereits festgestellt, dass ich die „Unart“, Coca Cola mit Zucker zu trinken, bereits aufgegeben habe.

Samstag, 22.5.2021. Heute ist unser letzter voller Sylt-Tag, wir müssen die Fahrräder noch zurück geben. Gestern haben wir noch die Bücher in der Sylter Bibliothek abgegeben. Dann waren wir einkaufen im Edeka Gehrke und haben die Pfandflaschen zurückgegeben und vier Radler gekauft. Beim Bäcker dann noch zwei Brötchen gekauft, die wir als Mittagessen essen wollten. Zuhause angekommen, aßen wir unsere Brötchen und meine Mutter wollte, bevor wir Richtung Wenningstedt bzw. Kupferkanne aufbrechen, noch ein bisschen Mittagsruhe halten. Für 13 Uhr war Regen angekündigt, der Regen fing auch schon früher an, also fiel unser Trip ins Wasser. Ich las den

ganzen Nachmittag mein im Copy-Shop ausgedrucktes Buch. Dann um vielleicht halb vier gingen wir auf der Strandpromenade Richtung Friedrichstraße. Meine Mutter wollte noch „ihren Fotografen“, Eberhard Rohde treffen. Wir kauften dort noch für 35 Euro einen Kalender für 2022 und redeten ein bisschen mit diesem Künstler. Anschließend noch Café Wien – zwei Tortenstücke. Dann Rückweg zu unserer Wohnung in der Brandenburger Str..

In unserer Wohnung aßen wir dann die Torte und Mama schaute noch die Scholz-Kanzlerkandidaten-Bewerbungsrede (ca. 45 Min.) an, während ich den Rest meiner ausgedruckten Bücher zu Ende las. Dann tranken wir noch Radler. Und dann Bettruhe. Ich schlief sehr schlecht, konnte nicht einschlafen bis 2 Uhr – Mama hatte dasselbe Problem. Heute morgen war ich deswegen etwas schlecht drauf.

Am morgen dann Fahrrad zurückbringen und einkaufen im Edeka Gehrke (im Wesentlichen vier Brötchen für die Fahrt, vier Krombacher Radler und ein Bier). Beim Rückbringen der Räder war die Frau vom Fahrradverleih „conway“ nicht da. Wir schrieben einen Zettel und warfen ihn mit den Radschlüsseln in den Briefkasten, dass wir ihr noch 64 Euro schulden und dass sie sich melden soll. Danach machte ich mich auf den Heimweg, während meine Mutter noch shoppen gehen wollte. Zuhause lag ich dann etwas im Bett bis Mama von ihrer Shopping-Tour zurückkam. Dann trank ich ein Bier mit ihr, wir teilten uns zwei Fischbrötchen und dann zog sie sich zurück und ich schrieb in mein Buch. Dann rief die Fahrradverleih-Frau meine Mutter an und ich erklärte mich bereit, loszuziehen und der Fahrrad-Frau das Geld zu bringen. Als ich bei ihr war, fragte ich sie nach einer Quittung, die sie auch mir für 8 Euro ausgestellt hatte. Da fing sie an rumzumeckern, dass sie doch niemanden bescheiße und so... Naja. Meine Mutter fragte sich auch, was das sollte. Danach ging ich nochmal in den Edeka, kaufte nochmal Cola light und noch ein Radler, da ich nach dem Bier noch ein Radler aufgebraucht hatte.

Dann war ich nochmal mit meiner Mutter in der Friedrichstraße ein Buch für sie kaufen. Anschließend waren wir zuhause, ich ruhte mich eine halbe Stunde aus, danach packten wir Koffer. Dann Abendessen mit Radler – wir bemerkten, dass wir fast gar nichts mehr fürs Frühstück hätten und so holte ich noch eine Spinatpizza von Edeka Rasmussen.

Montag, 24.5.2021. Heute ist der Feiertag Pfingstmontag. Gestern sind Mama und ich aus Sylt mit dem Zug heimgefahren. Unser IC in Westerland fuhr 10 Minuten zu spät los, sodass wir etwas Bedenken hatten, den Anschlusszug in Hamburg Altona nicht zu erreichen. Die Schaffnerin beruhigte uns aber und sagte, in Altona würden wir wieder pünktlich sein. Die Fahrt dauerte ca. drei Stunden. In Altona dann noch Franzbrötchen-Kaufen bei Kamps und dann in den ICE nach Nürnberg (über Hannover, Göttingen, Fulda). Diese Fahrt dauerte an die sechs Stunden. Auf der IC-Fahrt nach Hamburg Altona aßen wir Käsewürfel und Schoko-Butterkekse, tranken eine Coca-Cola Zero 0,33l. Auf der ICE-Fahrt nach Nürnberg aßen wir zwei der vier Brötchen, tranken mehrere Cola Zero, tranken das Radler, einen Kaffee aus dem Bord-Bistro. Irgendwann ging auch ich in dem sehr leeren ICE ins Bord-Bistro und kaufte zwei 0,33l Bitburger. Insgesamt war die Fahrt sehr gechillt – ich hörte Musik mit Mp3-Player, Mama schlief einmal ca. 1 Stunde. Mama fragte mich, ob ich mit ihr in die Pfalz fahren würde – bei Ernst übernachten. Ich fragte sie, was besser sei, Ernst nicht zu treffen oder mitzufahren. Sie meinte: Konfrontation sei immer besser. Eine dreiviertel Stunde vor Ende war dann mein MP3-Player leer und ich redete mit Mama über Dorothee, die ja in

Jordanien wohnt, und ihre Familie. Ihre Tochter Sara hat zwei Kinder, wovon das 13-jährige Mädchen sich wie ein Junge fühlt, weswegen die Familie ihrer Tochter nach Schottland übersiedeln will (Jordanien ist für sowas viel zu konservativ). Das Gespräch war sehr interessant für mich. Hanna und Sara würden sich oft streiten, sogar von tätlichen Auseinandersetzungen war die Rede. Sara und Nora hatten ja an Elite-Universitäten (u.a. in Hong Kong) studiert (u.a. „Film Studies“) und ich stellte fest, dass ich aber das beste Elite-Studium gehabt hätte, da „Film Studies“ ja sehr brotlos ist. Ich stellte fest, dass Mahmoud (der mit 70 immer noch als Chirurg und Orthopäde arbeitet) für seine vier Frauen (seine Frau Dorothee, seine Töchter Sara, Nora und Hanna) arbeiten – d.h. Geld ranschaffen – muss und dass mir das gar nicht passen würde. Anschließend holte Papa uns dann vom Gleis 13 ab. Zuhause tranken wir dann Sekt und noch ein Radler von Jochen und aßen relativ viel Pizza.

Morgen werde ich geimpft. Was mir auffällt, ist, dass ich während der Zugfahrt keinerlei Zwangsgedanken hatte, wegen der Notbremse oder so. Heute auf der Waage stand 108 Kilo. Zum Glück habe ich für meine Verhältnisse nicht all zu viel zugenommen. Ich hatte schon Befürchtungen vor 112 Kilo oder so. Heute bin ich nüchtern – d.h. nichts gegessen. Langsam (12.45 Uhr) verschwinden auch die nach einem essenreichen Tag die gelb-weißen Schatten unter meinen Augen und die Popel in meiner Nase.

Jetzt ist es 18.45 Uhr und mir war vorhin, so gegen halb fünf wieder schlecht. Die Übelkeit begann kurz nachdem meine Mutter mir angekündigt hatte, dass meine Schwester – vielleicht – kommt. Ich sagte immer: „mir ist so schlecht“ und „Selbstmord nur durch tothungern“. Und meine Mutter meinte, ich solle mich da nicht so reinsteigern. Dann legte ich mich hin, meine Mutter hatte im Zimmer neben mir Frauengruppe und irgendwann fing es an, besser zu werden. Dann war meine Schwester da, auf der Terrasse, mit Jochen und zwei Freunden (eine Freundin und ein Freund), die selbst meine Mutter noch nie gesehen hatte. Ich trank mit meinem Vater zwei Radler auf der Terrasse.

Dienstag, 25.5.2021. Habe schlecht geschlafen. Erst um halb drei eingeschlafen und um acht Uhr aufgewacht. Meine Mutter meint: „fünfeinhalb Stunden – das reicht.“ Gerade mit meiner Mutter geredet – sie fand es sehr toll von mir, dass ich gestern, obwohl fremde Personen da waren, mit auf der Terrasse saß. Ein Fortschritt, sie hat sich sehr gefreut. Dann will sie eventuell in zwei Wochen mit mir nach Dahn fahren. Meine Bereitschaft dazu ist in ihren Augen auch ein enormer Fortschritt, da ich ja immer gesagt habe, dass ich nicht bei Ernst übernachten will usw.. Generell habe ich den Eindruck, „mehr zu tun“ ist besser.

Bzgl. der Caritec und den Kopfhörern meinte sie auf meine Frage, ob ich die Kopfhörer ganz weglassen sollte, ich sollte rausfinden, wo meine „Schmerzgrenze“ bzgl. des Gelabers der anderen sei.

Die Zeilen oben habe ich heute morgen geschrieben, jetzt ist es 17.30 Uhr und ich habe die Impfung hinter mir. Die Impfung sollte um 13.30 Uhr stattfinden, ich war eine Viertelstunde vorher da. Dann mussten wir warten – ich eine ganze Stunde lang. Dann wurde ich aufgerufen. Zwei-, dreimal ein Husten, kurze Aufklärung vom Impfarzt, dann nochmal eine Viertelstunde unter Beobachtung

warten. Jens war heute auffälligerweise nicht da. Andreas meinte, Jens habe den Biontech-Impfstoff nicht gewollt und müsse das jetzt selber mit dem Impfzentrum klären.

Dann war ich noch einkaufen im Aldi – Hähnchen für Donnerstag und zwei Radler.

Mittwoch, 26.5.2021. Gestern war die Corona-Impfung. Ich habe gestern relativ wenig gegessen, so wie ich es mir in Sylt für die Ess-Tage vorgenommen habe. Heute Nacht schlecht geschlafen – ich war von 0 Uhr bis 3.30 Uhr wach. Heute morgen habe ich mich dann, wie mit meiner Mutter besprochen, bei der Arbeit krank gemeldet. Ich spüre den Einstich und bin müde. Da hieß es, dass ich das Morgen nachholen soll. Als ich das meiner Mutter schrieb, antwortete sie mir “Naja, warte mal ab.” Später am Telefon meinte sie, das sei ja vollkommen willkürlich. Mama meinte, in der Zeitung habe gestanden, dass das E-Werk wieder aufmacht. Ich war auf der E-Werk-Homepage und da stand etwas von “Biergarten”. Gerade lese ich, dass man dafür einen negativen Corona-Test oder einen Nachweis der vollständigen Corona-Impfung braucht.

Meine Mutter wird übrigens heute geimpft. Ich esse heute nichts und im Moment fühlt sich der Unterschied zu den Ess-Tagen an wie ein Unterschied von Tag und Nacht. Man muss ja auch bedenken, dass das seit 1 ½ Wochen der erste Tag ist, an dem das so läuft. Im Augenblick habe ich den Eindruck, dass es sich gut anfühlt. Nach dem Sylt Urlaub wiege ich drei Kilo mehr, also 108 kg statt wie bisher 105 kg.

So wie es aussieht, macht der E-Werk-Biergarten tatsächlich auf. Ich war dort noch nie. Nächste Woche ist er am Mittwoch und Donnerstag offen. Gespielt wird Reggae (nicht so mein Fall). Auf der Homepage steht auch, dass Konzerte, bei denen gestanden wird, noch in weiter Ferne sind.

Donnerstag, 27.5.2021. Gestern den ganzen Tag gar nichts gegessen und heute einen Erfolg auf der Waage gehabt: 106,9 kg. Auch recht gut geschlafen. Heute Morgen habe ich dann etwas gegessen, Kekse und Skyr. Dann heute morgen bei Marianne angerufen, dass ich heute noch nicht komme und sie sagte, es sei OK, ob ich morgen komme, sie brauche mich. Meine Mutter hat darüber nachgedacht und sagte mir, dass sie wohl sehr zufrieden mit mir seien und dass Marianne bei der letzten Impfung eben nicht so einen Bedarf an guten Arbeitskräften gehabt habe.

Ich war gerade in Tennenlohe, habe im Edeka diesmal nur Smarties gekauft. Gleich gibt es Mango-Hähnchen.

Ich muss noch etwas schreiben über Luisa Zwingel, die ich im zweiten Buch auf S. 30 erwähnt habe. Sie war mit Moritz Rosenberger zusammen und man kannte sie vom Sehen her, sie war irgendwo immer dabei, z.B. im Marienberg. Ihre Mutter hat, wie ich erst im letzten Jahr oder so erfahren habe, als junge Ärztin in der Schule für Kranke meiner Mutter gearbeitet.

Jedenfalls war ich eines Abends, in der Zeit zwischen meinem Beziehungsende mit Andrea Bassing im Sommer 2006 und dem Brasilienurlaub 2006/07 einmal in der “Konkurrenz” in der Äußeren Bayreuther Str.. Außerdem da war u.a. Moritz Rosenberger und eben seine damalige Freundin Luisa Zwingel. Vor ein paar Leuten beleidigte mich Moritz Rosenberger dann: “Der Pete ist doch

schwul.“ Jedenfalls spielten wir dann Dart und meiner Erinnerung nach gewann ich da dann haushoch gegen Moritz. Damit hatte ich an diesem Abend meine Ehre wieder hergestellt. Jedenfalls bemerkte ich von Luisa bewundernde, anerkennende Blicke.

An einem anderen Tag in der Konkurrenz – wir waren dort öfter – war Moritz nicht dabei, Luisa war allein. Jedenfalls wollte sie von mir heimgefahren werden (mit dem Auto), anstatt mit ihrem Fahrrad heimzufahren, das bei der Konkurrenz stand. Ihre Eltern waren nicht da, sagte sie. Sie wohnte in Ziegelstein. Jedenfalls hatte ich im Auto den Eindruck, sie wolle etwas von mir. Ich kam mir in eine Situation gebracht, in die ich nicht hineinwollte. In Verlegenheit gebracht sozusagen. Einerseits fand ich sie natürlich attraktiv, andererseits war sie die Freundin eines Freundes. Allerdings hatte mich dieser als “schwul” bezeichnet. Ich entschied mich dafür – vor allem, weil ich das Gefühl hatte, dass sie mich in Verlegenheit gebracht hatte – das Ganze abzublocken. Ich fuhr sie also heim und verabschiedete mich dann ganz normal von ihr.

Nach dieser Szene trafen wir uns nochmal in der “Konkurrenz”. Da sagte sie in meiner Anwesenheit sowas wie “Ein Mann, ein Wort.” Als ich diese Geschichte ein paar Jahre später meinem Freund Rainer Hennig erzählte, sagte er: “Ich hätte es gemacht.” Heute bin ich froh, nicht in etwas verwickelt worden zu sein, wo ich nicht hineinwollte.

Moritz und Luisa rechneten, nachdem es zwischen ihnen aus war, in der Schülerzeitung übrigens miteinander ab: “Machs guad!” - schrieb Moritz auf ihre Seite. Moritz hatte irgendwann mal erzählt, dass Luisa mit dem einen oder anderen was hatte, während sie noch zusammen waren und “soll sie doch machen, was sie will”. Gut, dass ich mich da nicht habe reinverwickeln lassen.

Samstag, 29.5.2021. Gestern war das erste Mal Arbeit seit meinem Sylt-Urlaub. Ich rief mir in Erinnerung, was meine Mutter auf der Rückfahrt zu mir gesagt hatte: Ich solle ausprobieren, beim Nicht-Musik-Hören auf der Arbeit, die ja für mich so verwirrend ist, wo meine Schmerzgrenze liegt. Und tatsächlich hörte ich gestern während der Arbeit überhaupt keine Musik. Ca. 45 Minuten vor Ende der Arbeit bekam ich wieder meinen Zustand mit zusammengekniffenen Augen und Müdigkeit, was Sabine, an deren Tischgruppe ich saß, bemerkte: „Dir geht es wieder nicht so gut, oder?“. Ich hielt den Zustand aber – auch ohne Musik zu hören – bis zum Ende aus und fuhr dann heim. Dort war meine Stimme wieder brüchig, als ich meine Mutter erreichte.

Meiner Mutter selbst – am Tag zuvor geimpft – war schlecht, sodass ich schon wusste, dass wohl nicht wie vereinbart meine Mutter mich und den Wellensittich um drei Uhr abholen würde, sondern mein Vater. Ich nutzte den Zustand, um meine Wohnung zu putzen. Da ich bei Facebook das Willkommen-Österreich-Video löschte, das ich am Tag zuvor gepostet hatte, hatte ich plötzlich Angst davor, ich könnte in meinem Zustand irgendwann mal etwas Kompromittierendes posten, z.B. ich bin ein Kinderschänder oder so was oder Kinder pornos, die ich ja gar nicht habe und auch nicht weiß, wo ich sie herbekommen sollte, zu posten.

Das erzählte ich dann auch meiner Mutter in meinem Zustand und sie meinte, so was zu schreiben („ich bin ein Kinderschänder“) sei erst mal kein Problem, sie würde es nicht glauben und es sei ja auch gar nicht so, das sei das selbe wie wenn ich schreiben würde, ich hätte „fünf Omas umgebracht“. Auf das mit dem Kinderschänder bin ich gekommen, da mein Vater mir nämlich mal

gesagt hatte, dass es bei einem Kennenlernen besser sei, zu sagen, ich habe eine „Psychose“ als zu sagen ich sei ein „Kinderschänder“. Außerdem die Metzelder-Geschichte letztens.

Nachdem ich meiner Mutter von meinen Kinderschänder-Zwangsgedanken erzählt hatte, legte ich mich hin, hörte Musik und mein Zustand wurde bald besser. Heute überlegte ich, ob es nicht besser sei – bei immer wiederkehrenden Zuständen v.a. freitags – doch am Wochenende in meiner Wohnung zu bleiben. Meine Mutter meinte, ich könne doch mal versuchen (was vermutlich aufgrund ihrer Zwangsgedanken nicht so einfach ist), mich mit Sabine zu verabreden. Das werde ich demnächst auch tun. Meine Mutter meint, dass es vermutlich bei mir nicht so weit komme, dass ich durch meinen Zwangsgedanken ich mich nicht mehr trauen würde, nach Hause zu fahren.

Meine Mutter würde einen Suizid „nie“ glauben, sagt sie. Mein Buch würde mich schützen, und auch die sonstigen Fortschritte (Ernst, meine Schwester, das Rauchen-Aufhören) würden dagegen sprechen. Auf meine Frage danach sagte sie: Mit meinem Buch „passiert dir nichts“.

Heute war ich mit meinem Vater kurz Einparken-Üben bei der IHK. Meiner Mutter zeigte ich meine unteren Zähne und sie war schockiert, da die durch das Papierzigaretten-Rauchen schon ganz braun waren. Sie meinte, es liege daran dass ich nicht ordentlich putze. Ich beschloss, weniger Papierzigaretten zu rauchen – nur jede Stunde.

Heute werde ich mit meiner Mutter und Vater Radler, das ich im Aldi gekauft habe, oder Bier zu trinken.

Sonntag, 30.5.2021. Gestern habe ich mit meinem Vater dann noch drei Bier getrunken. Das Radler, das ich gekauft hatte, war leider alkoholfrei. Heute ist der 30. Mai („am 30. Mai ist der Weltuntergang – wir leben nicht mehr lang – wir leben nicht mehr lang“ sang mein Vater letztes Jahr immer).

Meine Mutter hat gestern Abend noch mit meiner Tante Traudel telefoniert, ob wir am nächsten Wochenende nach Dahn fahren können, um sie und Ernst zu besuchen. Sie wusste gestern aber noch nicht, ob der Sohn meines Cousins Bernhard, Jan-Michael, zu Besuch kommt, und sagte, morgen – also heute – wisse sie mehr. Meine Mutter meinte, das klinge eher danach, dass es nicht klappen würde.

Meine Mutter saß im Wohnzimmer, wo Papa ein Konzert von Konstantin Wecker angestellt hatte. Da der aus München kommt, schlugen wir den Bogen zu Jens Warnecke, der ebenfalls aus München kommt. Dann kamen wir drauf, wie Mama denn Eva Warnecke, Anita und Lis kennengelernt habe und sie sagte: In einer Selbsterfahrungsgruppe, um danach Telefonseelsorge zu machen. So kamen wir darauf, dass ich doch mal beim Trialog in der wabene, wo Psychosekranken sich mit anderen Psychosekranken und Ärzten treffen, mitmachen könnte.

Durch meine Leiden unter der Diagnose Psychose sagte ich zu Papa und Mama, wenn man sich über meine Diagnose „Psychose“ lustig mache, und mich damit letztendlich umbringen wolle, sei das das ALLERLETZTE. Meine Eltern stimmten mir beide zu.

## Juni 2021

Dienstag, 1.6.2021. Gestern habe ich auf der Arbeit wieder keine Musik gehört. Kurz vor Ende kam dann Marianne wieder damit, dass ich die verpasste Arbeit doch bitte nachholen soll. Nachdem ich zuhause war und es mir eigentlich ganz gut ging, machte ich noch eine Stunde Spanisch. Auch heute machte ich eine Stunde Spanisch. Komisch wurde mir gestern aber auch noch, ungefähr als das Match mit Federer lief und von Boris Becker und Mathias Stach kommentiert wurde.

Huete bin ich seit elf Wochen rauchfrei. Ich war in Tennenlohe und meine Mutter wollte heute Abend ihre Freundin Lis treffen zum Essen. Ursprünglich wollten wir spazieren gehen, doch meine Mutter meinte, man könne doch auch in die Stadtbibliothek gehen. Nachdem ich mir das durch den Kopf gehen gelassen hatte, entschied ich mich dafür, mit meiner Mutter, die mich abholen würde, in die Stadt zu gehen und anschließend mit dem Bus heimzufahren. In der Stadt waren wir bei den ESTW und ich kaufte verbilligte Preisstufe C-Fahrkarten. Anschließend Stadtbibliothek, wo ich u.a. einen alten Irving auslieh (ausgeliehen habe ich "Witwe für ein Jahr". Der neue "Letzte Nacht in Twisted River" von 2009 gefällt mir irgendwie nicht).

In der Stadt war es so, wie die Spanier sagen würden: "Hay mucha marcha" (es war viel los). Apropos Spanisch. Meine Mutter meinte, ein Kurs mache derzeit wenig Sinn. Corona. Und, dass in VHS-Kursen hauptsächlich Ältere seien. Meine Mutter meint, selber lernen sei besser und im September oder Herbst solle ich es doch nochmal mit einem Uni-Kurs versuchen.

Auf dem Rückweg aus der Stadt (in 286er-Bus am Martin-Luther-Platz eingestiegen) stieg ich in der Nähe des Treffs aus und ging noch zu Fuß zu Aldi (Essen für Do., Feiertag) und anschließend zu Fuß heim.

In den Spiegelungen in den Schaufenstern schien ich gar nicht mehr soo dick. Vielleicht sollte ich mich öfter in der Stadt "herumtreiben".

Mittwoch, 2.6.2021. Heute auf der Arbeit wieder keine Musik gehört. Dann war Arbeit irgendwann aus. Ich hatte meine Mutter heute morgen nicht erreicht und das Handy mitgenommen. Auf der Arbeit gleich zu Anfang redete Marianne mit mir, ich MÜSSE ALLES, was ich aufgrund meiner Zustände verpasse, nachholen. Ich finde das zu hart – schließlich bekomme ich kein Gehalt und das ist eben kein richtiger Job. Meine Mutter meint: Attest von Dr. Siller holen, die ja sagt, wenn so ein Zustand auftrete, solle ich gehen.

Nach der Arbeit dann Telefonat mit meiner Mutter, die eigentlich mit dem E-Bike meiner Schwester unterwegs sein wollte. Das E-Bike hat ihr aber nicht gepasst. Ich erreichte sie im Zeitungscafé der Stadtbibliothek. Sie sagte zu mir, ich solle doch auch nochmal in die Stadt. Also machte ich mich auf. Schlossgarten war mein Ziel. Ich kaufte mir in der Norma Radler und ein Eis. Und setzte mich in den Schlossgarten auf eine Bank und aß mein Eis. Danach kurz Toilette in der Erlanger Stadtbibliothek und dann nochmal Eis aus der Norma, das ich auf den Stufen der Bibliothek aß. Dann Fahrt nach Hause. Auf der Rückfahrt war mir leicht komisch und ich dachte schon, mein Zustand würde sich ankündigen. Ich war gerade zwei Minuten zu Hause und schmierte mir ein Brötchen, als mein Handy klingelte und ich freute mich schon, dass meine Mutter mich wohl

anrufen werde (ich hatte ihr Bilder ihres Eis-essenden Sohnes geschickt). Als ich auf das Display schaute stand da: "Hannah". Ich ging hin und sie sagte, sie stünde vor meiner Haustür. Ich sagte ihr, ich würde kurz runterkommen, mit Brötchen in der Hand. Wir redeten dann ein paar Minuten, sie sei in Herzogenaurach mit dem Fahrrad gewesen usw.. Dann verabschiedeten wir uns. Meine Mutter war über den Besuch genauso überrascht wie ich gewesen – Hannah hatte ihr nichts davon erzählt. Aber meine Mutter war erfreut.

Dann habe ich Radler getrunken und Spanisch gemacht und dann nochmal bei Aldi ein Radler geholt.

Heute lag im Briefkasten die SIM-Karte für NORMA-Connect inkl. Anleitung. Das habe ich gerade gestartet.

Samstag, 5.6.2021. Am Donnerstag war ja Feiertag und ich bin wieder in die Stadt gefahren (mit dem Rad). Zuerst war ich im Botanischen Garten, wo die Frösche gequakt haben. Dann bin ich durch den Schlosspark gelaufen und habe eine Gelegenheit gesucht, wo ich denn was trinken könnte. Ich war relativ früh da. Halb 12. Beim Eingang in den Schlossgarten beim Café Mengin suchte ich einen Platz – es war noch relativ viel frei, weil es eben so früh war, später wäre es nach der Corona-Öffnung plus schönem Wetter wohl mit einem Platz schwierig geworden. Ich schaute beim Café Mengin nach einem Plätzchen und trank dann ein Weizen für 5 Euro. Danach fuhr ich heim.

Dann war gestern Arbeit. Es ging, aber eine halbe Stunde vor Schluss wurde mir komisch. Aber ich hielt durch und habe damit die ganze Woche ohne Abbruch geschafft. Ich hörte wieder keine Musik die ganze Zeit. Zuhause angekommen wurde mein Zustand aber wieder heftig. Als ich mit meiner Mutter telefonierte hatte ich wieder dieses hohe Stimmchen. Mir war übel. Ich sollte gegen vier abgeholt werden – hatte mir meine Mutter am Telefon gesagt. Weil mir schlecht war, putzte ich mal wieder die ganze Wohnung – was ja eigentlich gut ist. Dafür brauchte ich insgesamt ca. 1 ½ Stunden. Auch gepackt für den Pfalz-Trip mit meiner Mutter habe ich. Dann legte ich mich aufs Ohr. Zwischenzeitlich hatte ich nochmal mit meiner Mutter gesprochen – da war die Stimme wieder in Ordnung gewesen.

Gegen 15.45 Uhr klingelte es schließlich und mein Vater stand vor der Tür. Mein Vater (und nicht meine Mutter) holte mich ab, da das Auto in der Werkstatt gewesen war und er es um drei abgeholt hatte. Auf dem Rückweg wollten Papa und ich noch in Aldi. Ich kaufte zwei Packen Cola light. Dann sah mein Vater – ich bin ja immer sensibel, wenn ich meinen Zustand habe – einen mir Wildfremden vor dem Aldi und hielt mit dem Auto und mir auf dem Beifahrersitz an und fing an mit ihm zu reden. Es stellte sich heraus, dass das einer aus dem Chor von St. Andreas war. Und mein Vater redete und redete und während mir wieder komisch wurde.

Endgültig Zuhause angekommen schlug mein Zustand dann wieder voll ein. Meine Mutter sagte, sie habe Angst um mich und wenn es mir so gehe, solle ich in Zukunft nicht mehr nach Hause kommen – was mich nicht gerade beruhigte. Ich sagte immer, dass mir so schlecht sei und lief merkwürdig mit den Füßen. Auf der Außenseite der Füße ging ich umher. So, wie wenn man auf Zehenspitzen geht, nur halt mit der Außenseite. Das war alles sehr merkwürdig. Schließlich legte ich mich hin – mit Musik in den Ohren. Und es wurde besser.

Heute geht es mir OK. Meine Mutter hat gerade meinen Vater zu Jens weggebracht. Die beiden fahren in das Haus von Jens in Voltino am Gardasee.

Wenn ich so nachdenke – mein ganzes Leben: Arbeit in einer Werkstatt, obwohl ich ein abgeschlossenes Studium habe, meine Zustände, bei denen ich nicht beweisen kann, obwohl ich mir sicher bin, dass es über die Luft kommt, die allgemeine ständige Verwirrung und meine Angst, schließlich über die Luft ermordet zu werden, machen mein Leben: HART. Aber nur echte Männer haben ein hartes Leben.

Nachdem ich den letzten Satz geschrieben hatte, dass nur echte Männer ein hartes Leben haben, dachte ich mir schon, dass das wohl nicht ganz so stimmt. Es gibt auch echte Männer, die ein leichtes Leben haben, meinte meine Mutter. Naja.

Auf meine Frage, ob meine Mutter denke, dass ich sofort sterbe, wenn ich etwas von Selbstmord fassle, oder ob man sich Zeit lassen würde, sagte meine Mutter, wer denn nicht einmal im Affekt gesagt habe, „den bringe ich um“ oder „ich bring mich um“. Also sagt sie, ganz klar, dass es nicht schnell geht. Das nimmt etwas den Druck vom Kessel für mich.

Montag, 7.6.2021. Meine Mutter und ich sind in Dahn. Mit dem Auto gefahren bin gestern größtenteils ich. Auf der Fahrt dachte ich darüber nach, was wäre, wenn es nicht so wäre, wie ich bisher angenommen hatte, dass Ernst und Traudel mich aus „bösen Gründen“ verwirren würden.

Angekommen gab es Kuchen. Traudel hat ja eventuell Blutkrebs. Naja, jedenfalls hatte ich den Eindruck, als wir uns beim Kaffee so unterhielten, dass ich mich mit den „bösen Gründen“ doch nicht getäuscht habe, also dass es tatsächlich so ist, dass sie mir nicht wohlgesonnen sind. Trotzdem beruhigte mich das irgendwie – weil ich ja so stark bin, die „Konfrontation“ mit Ernst zu suchen, wie meine Mutter auf der Zugfahrt von Sylt nach Nürnberg gesagt hatte, dass Konfrontation immer besser sei, als klein beizugeben. Nach dem Kaffeetrinken wollte meine Mutter noch zum Jungfernsprung und Ernst lud sich sozusagen selber ein, mitzugehen, während Traudel zuhause blieb. Hin und zurück brauchten wir ca. 1 ½ Stunden.

Dann gab es Abendessen und Ernst lud mich auf ein Bier ein. Daraus wurden dann zwei Bier. Dann noch Weinschorle – meine Mutter: Aufpassen, „dass er nicht zum Säufer wird“. Es war die Wahl in Sachsen-Anhalt und Ernst hustete ab und an.

Meine Mutter unterdessen ist hochofrenut, dass ich mitgefahren bin.

Die Zeilen oben habe ich vor dem Frühstück geschrieben, ich habe relativ schlecht geschlafen – so um zwei Uhr eingeschlafen und um 8 Uhr aufgewacht.

Dienstag, 8.6.2021. Jetzt ist es 0:45 Uhr und ich habe seit ca. 21 Uhr etwas geschlafen. Gestern waren meine Mutter und ich nach dem Frühstück bei Mamas Lederhändlerin, einer Künstlerin, die an ihrem Rucksack was genäht hat, dann im Nachbarort Erfweiler (?), um bei einer Metzgerei

Pfälzer Saumagen zu kaufen und anschließend noch bei der Pfälzer Waldhütte, wo viel ausgebaut worden war. Danach gab es Mittagessen (Pfälzer Saumagen, Sauerkraut und Kartoffelpüree). Dann Mittagspause, Kaffeetrinken und eine weitere Tour meiner Mutter und mir: Wir wollten nach Weißenburg und sollte vorher noch eine Kaffeelieferung bei einer Familie Leiser abgeben. Auf dem Weg zu dieser Familie trafen wir einen Mann, der gerade an seinem Garten arbeitete und fragten ihn, wie das mit der Einreise nach Frankreich sei (unser Ziel war Wissembourg). Er sagte uns, „nur Personen aus dem Umkreis von 30km). Danach fuhren wir zur Grenze und beschlossen, diese nicht zu überqueren. Wir fuhren stattdessen nach Nothweiler, um dort in Grenznähe wandern zu gehen. Dort trafen wir zwei Männer, die uns sagten, das mit Frankreich sei überhaupt kein Problem. Dort gebe es den Gimpelhof und die Burg Fleckenstein – niemand würde uns kontrollieren. Nach ein paar Diskussionen mit meiner Mutter (ich war dagegen – was ist wenn wir doch kontrolliert werden und auf zwei „Dahergelaufene“ gehört haben) beschlossen wir, das Abenteuer Grenzübertritt trotz Corona zu wagen. Das war dann ganz schön: Wir sind über die Grenze gefahren bis zum Gimpelhof und von dort aus ca. 15 min. gelaufen.

Als wir wieder in Dahn waren noch Abendessen, diesmal mit mit meiner Mutter ausgemacht: Nur ein Bier. Anschließend ging ich ins Bett.

Jetzt ist es 9.20 Uhr, wir haben gerade bei Traudel und Ernst gefrühstückt. Ich habe wieder viel leckeren Kaffee getrunken. Jetzt fahren wir gleich los zu Dorothee nach Saarbrücken.

Die Dahn-Episode habe ich wieder gut gemacht.

Mittwoch, 9.6.2021. Gestern bin ich mit meiner Mutter gegen 19.30 Uhr aus der Pfalz zurückgekommen. Den ersten Teil der Fahrt bin ich gefahren, dann etwas mehr als die Hälfte ist meine Mutter gefahren. Wir waren noch im Aldi einkaufen und aßen zuhause noch eine Breze, bevor mich meine zurück in meiner Wohnung fuhr. Mein Vater war noch unterwegs mit Jens in Voltino am Gardasee. Mama und ich hatten beide das Gefühl, von einer langen, mehrwöchigen Reise zurückzukehren, was vielleicht daran lag, dass alles frisch geputzt war.

Wir waren gestern Vormittag in Dahn aufgebrochen und ich fuhr uns nach Saarbrücken zu Dorothee, die ich mehr als 20 Jahre nicht gesehen hatte. Wir klingelten und fuhren in den zweiten Stock mit dem Fahrstuhl. Sie empfing uns mit Tee, Käse und Brot, das man in Olivenöl tunken sollte und dann in dem jordanischen Lieblingsgewürz meiner Mutter wenden sollte. Wir unterhielten uns so 1 ½ Stunden, wobei ich mir etwas fehl am Platze vorkam, da ich größtenteils nicht mitreden konnte. Sie redeten über Duo Lingo und die Familie von Dorothees Tochter Sara, die jetzt nach Schottland auswandern, da die Tochter (Dorothees Enkelin, 13 Jahre alt) denkt, sie sei ein Junge. Dorothee kam mir sehr selbstbewusst vor und redete mehrmals von „Schlaganfall“, was aber nur mir aufgefallen ist – meine Mutter hat ja nächste Woche die Aneurysma-Intervention. Nach dem Essen, kurz bevor Mama und ich nach Ramstein zu meinem Onkel Heiner aufbrachen, zeigte uns Dorothee noch die sehr große Wohnung (zwei Schlafzimmer, ein großes Wohnzimmer). Auf der Rückfahrt nach Nürnberg sagte mir meine Mutter, diese Wohnung hätten die Ababnehs erst seit vier Jahren, vorher hätten sie eine kleinere gehabt.

Nach dem Treffen mit Dorothee fuhr ich nach Ramstein. Dort angekommen, empfing uns gleich mein Onkel Heiner, der im Hof stand und offensichtlich sich nur sehr schwer bewegen konnte.

Außerdem war meine Cousine Anna da, die an Wochenenden oft aus München kommt. Anna schien auf mich ebenfalls sehr selbstbewusst. Sie hatte Kuchen besorgt und Kaffee gemacht. Als wir uns an den Tisch setzten, kamen plötzlich zwei mir fremde Personen (Mann und Frau) rein – meine Mutter begrüßte den Mann überschwänglich – er hieß Walter und war der Bruder von Christel (Tochter von Tante Malchen) gewesen. Walter hatte ein Fotoalbum dabei und redete mit meiner Mutter von früher. Ich saß zwischen den beiden. Anna erzählte von ihrer “Hexennase” und ihrem Eisenstab im Rücken und ihrer S-förmigen Wirbelsäule. Heiner sagte gar nichts. Anna, Mama, ich und Walter aßen Bienenstich. Ich ging ab und zu mal raus, eine Papierzigarette rauchen, wo ich Zigaretten liegen sah. Ich fragte drinnen, wem die Zigaretten gehören und es stellte sich raus: Anna rauchte – was mich sehr überraschte, sie kam mit mir raus, rauchen. Wir unterhielten uns und ich sagte ihr, dass ich aufgehört habe zu rauchen. Sie rauchte echte Zigaretten: American Spirit Green. Und redete davon, dass sie ab und zu etwas Hanf-ähnliches rauche (“CDB” oder so). Sie sagte, Klaus und Utta hätten sehr wohl ab und zu geraucht – ich erzählte ihr, dass Heiner mir immer erzählt habe, die beiden hätten nie geraucht – sie waren beide Schwimmer gewesen. Ich erzählte ihr, dass Rauchen doch so toll sei, wenn auch schädlich, was sie bestätigte und sagte, wenn Äpfel so viel Spaß machen würden, würde sie die ganze Zeit Äpfel essen.

Wir gingen rein und ich fragte Heiner, der immer noch nichts sagte und mehr oder weniger teilnahmslos da saß, ob er nicht rauskommen wolle – eine Papierzigarette oder sowas rauchen.

Er kam raus und sagte, er müsse mal kurz pinkeln, er habe ein Nervenproblem beim Wasserlassen und er pinkelte hinter mir einfach auf den Rasen. Plötzlich kam ein junger Mann ums Eck, der sich als David, sein Enkel, herausstellte und sagte: “Opa, bist du wieder gefallen?”. Heiner war vor ein paar Monaten gestürzt. Ich sagte “Servus” zu ihm. Meine Mutter erzählte mir, David habe eine Freundin im Kosovo und sei so an die 20 Jahre alt. Meine Mutter entschied von sich aus, ohne dass ich quengeln musste, dass es jetzt Zeit sei, zu gehen – es war ca. 16 Uhr und so verabschiedeten wir uns und ich fuhr an der Air Base vorbei auf die Autobahn. Ich gab David noch die Hand, auch Walter, umarmte Heiner, Hiltrud und Anna, winkte nochmal in die Runde und ging. Auf dem Parkplatz wartete ich noch 2-3 Minuten auf meine Mutter.

Auf meine Frage, wie es Anna denn gefalle, dass es Heiner so schlecht geht, sagte sie, dass Anna das natürlich gar nicht gefalle.

Auf der Heimfahrt gab es dann zwei Wolkegüsse, während ich fuhr. Als wir Nachrichten hörten, kam etwas von Radko Mladic (Kosovo) und im Verkehrsfunk von einem Laster mit Äpfeln, der umgekippt war.

Auf dem Heinweg, als meine Mutter fuhr, dachte ich laut übers Abnehmen nach, dass das doch schon so oft geklappt habe und dass ich das doch jetzt angehen wolle.

Heute denke ich darüber nach, wie egal mir eigentlich Andrea Bassing ist. Sie ist mir wirklich scheißegal. Ich habe seit Jahren nichts mehr mit ihr zu tun und sollte mich nicht Sentimentalitäten hingeben und mich dem wirklich Wichtigen zuwenden.

Noch ein Gedanke dazu, was ich immer denke, wenn ich über meine Verwandten denke, die mich zum Teil mehr oder weniger stark verwirren. Dass bei Heiners Familie keiner freiwillig bei der Verwirrung mitmacht, liegt auf der Hand. Man schaue sich einfach an, was mit Franziska passiert ist und was mit Hiltrud passiert ist. Das ist ganz miese Scheiße.

Bei Dorothee hat Mama gesagt, sie hätten die große Wohnung, in der sie wohnt, gleich ohne groß zu überlegen, gekauft. Auch verwirrend, aber, naja, mir ist das nicht so wichtig, Die Ababnehs haben halt viel Geld und meine Mutter meint, eine so große Wohnung sei gar nicht mehr so begehrt und daher gar nicht so teuer.

Mich verwirrt das mit den Wohnungen deshalb, weil Hanna Lutz, von der ich denke, dass sie Geld genommen hat, mit ihrem Freund gleich eine Wohnung gekauft hat. Dazu kommt, dass Marianne ein relativ großes Haus in Süditalien besitzt und Christian Stauber aus der Arbeit erzählt hat, seine Eltern hätten – wie unsere engen Freunde Eva und Jens – ein Haus am Gardasee. Und dass meine Cousine Anna derzeit woanders (ich glaube in der Wohnung von Freunden) wohnt.

Donnerstag, 10.6.2020. Heute morgen Psychotherapie bei Sarah Langer. Heute war sie ganz in schwarz gekleidet. Wir redeten zuerst über meine letzte Zeit und ich sagte ihr, ich sei mit meiner Mutter auf Sylt gewesen und anschließend noch in der Pfalz. Beides habe mir sehr gut gefallen.

Ich erzählte ihr etwas von meinem Onkel Ernst, ohne ihn beim Namen zu nennen, dass ich denke, er wäre über meinen Tod gar nicht so unglücklich. Dann erzählte ich von Heiner, der nicht mehr gut laufen könne.

Dann kamen wir auf meine Zwangsgedanken – ich hatte meine Aufzeichnungen dabei. Ich erzählte ihr von dem Zwangsgedanken: “Selbstanzeige wegen Steuerhinterziehung”, “Bernhard war’s”, “Mama ist tot” und “den nächsten, den ich treffe, hau ich um”. Sie hörte zu, machte sich Notizen und schrieb dann an das Whiteboard meine vier Zwangsgedanken. Zu “Selbstanzeige wegen Steuerhinterziehung” sagte ich, dass ich diesen Gedanken “abstrus” finde, da ich ja noch nicht mal Steuern zahle.

Bei “Mama ist tot” ging ich auf die Operation (ich glaube, man nennt es richtig “Intervention”) meiner Mutter und dass ich mir Sorgen mache. Als ich ihr erzählte, dass meine Mutter mir gesagt habe, sie wolle nochmal in die Pfalz fahren, bevor sie “Matsch” ist, bekam ich kurz feuchte Augen, fing mich aber dann wieder. Auch sie bekam dabei feuchte Augen.

Sie fragte mich, ob ich auch Gedanken habe, die ich nicht als Zwangsgedanken empfinden würde, wie z.B. “Schade, dass Papa mich heute nicht hierher gefahren hat”, was ich bejahte.

Ich hatte irgendwie das ganze Gespräch über den Gedanken, so wie ich ihre Mimik deutete, dass Zwangsgedanken was Schlimmes seien und dass durch das bloße Schildern dieser Gedanken (ich denke vor allem an den Gedanken “Ich steche euch alle ab”) mir ein “Strick” gedreht werden könne: D.h. ich meinte, sie würde eventuell die Therapie nicht mehr fortführen, weil ihr das zu “heiß” sei. Sie fragte mich, ob ich auch schon den Schrieb der Techniker Krankenkasse bekommen habe, dass sie die weitere Therapie von 12 Stunden zahlen würden.

Sie sagte noch, Spanisch (was sie ja am Wochenende in einem Online-Kurs machte) sei so eine schöne Sprache, nachdem ich ihr erzählt hatte, dass ich das jetzt systematisch mit einem Schulbuch lerne. Sie mache das jetzt aber nicht mehr.

Am Ende vereinbarten wir noch einen Termin in zwei Wochen. Ich ging noch in den Lidl (drei Cola-Light, Käsewürfel) und ich fuhr heim, um dann mit meiner Mutter zu telefonieren.

Die meinte, es sei absoluter Quatsch, dass mir durch das Schildern meiner Zwangsgedanken etwas passiere – das war auch meine Vermutung gewesen. Ich solle noch meine Tante Ursula, die morgen wegen eine Hüft-OP in die Klinik müsse, anrufen.

Ich rief dann Ursula an und wünschte ihr alles Gute. Ich sagte: Ich wünsche dir vor allem alles Gute, weil wir ja bald in den Urlaub zu euch kommen und mir der Urlaub letztes Jahr so gefallen hat. Darauf sagte sie: „Das ist ja gemein. Ich muss Schluss machen. Claudia, unsere Putzfrau, geht jetzt“. Ich wartete zehn Minuten ab, dann rief ich nochmal an, um ihr zu sagen, dass ich nichts Gemeines sagen wollte worauf sie sagte, das habe sie gar nicht gesagt und sie habe sich sehr gefreut, dass ich ihr alles Gute wünschen wolle. Ich war erleichtert, dass ich nichts Falsches gesagt hatte.

Anschließend telefonierte ich mit meinem Vater: Ob ich noch nach Tennenlohe fahre. Ich sagte, ich wisse es noch nicht, machte mich aber, da ich Mama nicht erreichte, auf nach Tennenlohe. Auf dem Hin- oder Rückweg wurde mir dann wieder schlecht. Mit Zwangsgedanken. Meine Stimme war wieder nicht da, als ich Mama zuhause erreichte. Das ging ca. zwei Stunden so. Jetzt (16:30 Uhr) ist alles wieder OK.

Zu Sarah Langer noch eine Anmerkung: Ich sagte ihr, das mit dem „Kinderkriegen“ sei mir nicht mehr so wichtig und dass ich es wohl gar nicht schlimm empfinden würde, tot zu sein, weil z.B. mein Onkel Ernst ja auch nicht mehr lange „da“ sei.

Samstag, 12.6.2021. Gestern war die Arbeit sehr einfach, nachdem ich mich zuvor bei meiner Mutter beklagt hatte, ich hätte gar keinen Bock, arbeiten zu gehen.

Danach war meine Mutter noch beim Friseur, während ich die Wohnung putzte und anschließend Zverev schaute. Mama wollte bei mir Tennis schauen, weil sie noch nicht zum Umtrunk unserer Nachbarin Renate wollte. Dann fuhren wir zurück und gingen um halb sechs alle drei zusammen, Mama, Papa und ich zu Renate. Papa und ich tranken ein Bier, dann kam Erhard, der wieder alles, was auf dem Tisch stand, aß (Knoppers, Salzbrezen, Salami) und dann kamen die Dietrichs. Insgesamt trank ich zweieinhalb Flaschen Bier und wir blieben ca. 3 ½ Stunden. Mir hatte das sehr gut gefallen, da ich die Nachbarn alle mag.

Heute morgen redete ich dann mit meiner Mutter über die Psychotherapie. Sie sagte, ich könne alles erzählen, das sei schließlich der Sinn der Psychotherapie. Und, dass Psychotherapie „weh tun“ muss, damit es was bringt. Sie meinte auch, dass es unwahrscheinlicher wird, dass mir etwas passiert, wenn ich alles erzähle, da meine Therapeutin dann Bescheid wisse.

Jetzt ist es 19.20 Uhr und ich hatte (alleine) bis vorhin das EM-Spiel Dänemark gegen Finnland angesehen, bis der Spieler Christian Eriksen im Laufen plötzlich zusammengebrochen ist. Dann wurden lebensrettende Maßnahmen durchgeführt und das war mir zu viel, ich hörte auf zu schauen und rief: „So eine Scheiße!“ und „Ist der tot?!“. Kommentar meiner Mutter: „Das hat nichts mit dir zu tun.“ Naja, es ist halt eine Scheiße.

Jetzt ist es 20.20 Uhr und ich habe vorhin mit meiner Mutter diskutiert, dass Eriksen wohl in eine Wolke aus Chemikalien gelaufen sei, die mit irgendwas in seinem Körper reagiert habe (deshalb war er auch der Einzige, der umgekippt ist) und dass ich wohl so sterben werde. Vor 20 Minuten kam dann die Nachricht, dass es ihm den Umständen entsprechend gut geht. Ich bin deshalb total erleichtert. Wirklich. Wer will denn schon live im Fernsehen sehen, wie jemand stirbt. Meine Mutter hatte bei kicker gelesen, dass irgendein Reanimations-Mediziner den Daumen nach oben gestreckt hatte.

Sonntag, 13.6.2021. Heute morgen habe ich mit meiner Mutter geredet, ob ich jetzt immer in die Stadt (Erlangen) fahren und nicht mehr heimkommen solle. Sie sagte, dass es die gute Mischung mache. Sie meint also quasi, dass das In-die-Stadt-Gehen nicht die Lösung für alle meine Probleme ist.

Dienstag, 15.6.2021. Vorgestern war ich mit Mama noch in Kalchreuth, wir wollten sogar in Käswasser einkehren, doch hätten drinnen sitzen müssen, weshalb wir es dann doch sein ließen. Auf dem Weg nach Käswasser redeten Mama und ich darüber, dass Sabine wohl viel eher was passieren würde, weil ich so gut eingebunden sei. Außerdem redeten wir über die Wohnung von Dorothee.

Gegen 4 Uhr bemerkte ich, dass meine Armbanduhr eine Viertelstunde nachging und Abend, als ich in meiner Wohnung war, stellte ich fest, dass der Ladestecker an meinem Handy wohl einen Wackelkontakt hatte.

Gestern war dann Arbeit. Jens war da. Ich saß bei Paul und ihm. Ich fragte ihn, ob er mich nicht mal besuchen kommen wolle. Er sagte, diese Woche habe er keine Zeit, wann anders aber gerne. Die Arbeit war relativ einfach, doch um 11.15 Uhr wurde mir komisch. Paul hatte noch was zu seiner E-Zigarette gesagt und etwas von "nächste Woche". Ich ging zu Marianne und fragte, ob ich Pause machen könne, da mir schlecht sei, sie sagte: "Ja, dann mach Pause". Mir war weiterhin schlecht, als ich draußen war.

Ich hatte ja keine Uhr dabei, denn die hatte ich Papa, der Mama in die Kopfklinik brachte (dazu später mehr), dagelassen, dass er die Batterie austauscht. Das Handy hatte ich ihm auch dagelassen. Also ohne Uhr. Ich saß dann und mir war sehr schlecht. Nach einer gewissen Zeit kam Marianne von der Seite, wo die Wohnhäuser sind und sagte: "Ich hab dich die letzten fünf Minuten beobachtet. Du hast 'das' ja gar nicht." Ich wehrte mich, so gut es in dieser Situation ging und sagte, ich habe das sehr wohl – man konnte es auch an meiner Stimme hören. Sie ging dann rein, ohne groß mit mir zu diskutieren. Als ich dann mal auf Toilette ging – ab und an ging ich auch an den parkenden Autos vorbei, um auf eine Uhr im Innenraum zu blicken, begegnete ich Marianne und sagte mit meiner Fistelstimme: "Marianne, ich halte bis 12 durch". Sie darauf: "Du kannst auch ganz normal mit mir sprechen!" Um zwei vor zwölf stellte ich mich an die Schlange zur Aufzeichnung der Arbeitsresultate an und gab meine Zeit an, die ich gearbeitet hatte. Pause machen ist eigentlich kein Problem, Sabine macht das fast die Hälfte der Zeit, es geht nämlich vor allem um die Anwesenheit, man muss es am Ende nur von der Arbeitszeit abziehen.

Als ich zuhause ankam, rief ich meine Mutter mit meinem Stimmchen an und versuchte ihr zu erklären, was Marianne gesagt hatte, doch es gelang mir kaum. Meine Mutter war jetzt in der Kopfklinik aufgenommen worden. Heute (Dienstag) soll am Vormittag die Aneurysma-Intervention stattfinden. Meine Mutter sagte ständig, dass sie mich nicht versteht, da in der Verbindung so Löcher seien. Jedenfalls sagte sie, wir können sie gegen halb fünf nochmal besuchen, wo ich sagte, ja, das machen wir. Zwischenzeitlich war mein Zustand verschwunden. Nach Rücksprache mit Papa holte er mich um 15.40 Uhr ab. Beim Hinsetzen im Auto wurde mir dann wieder komisch. Fistelstimmchen. Als wir Mama dann im Raucherpavillon trafen, war mir wieder richtig übel. Eigentlich wollte ich einfach nur weg. Papa hatte noch eine Cola mitgebracht, die wir zusammen tranken. Auf der Hinfahrt hatte er Überschriften von einem Beerdigungsinstitut laut gelesen und auf der Rückfahrt etwas von einem "Ehrenfriedhof" erzählt. Mama erzählte davon, eine Mitinsassin habe ihr erzählt, ihr seien so schon drei Aneurysmas entfernt worden und das sei alles kein Problem. Prof. Dörfler hatte meine Mutter gesagt, er mache in das Aneurysma entweder eine Schraube oder ein "Schirmchen". Die Intervention findet über die Leiste statt. Anschließend Beobachtung bis zum frühen Abend auf der Intensivstation.

Zuhause angekommen dauerte es noch etwas, dann war dieser Zustand auch vorbei. Ich telefonierte noch mit Mama und bat sie, doch morgen, da ich auch angespannt bin, bis zum Abend, wenn hoffentlich alles OK ist, ihr Handy auszuschalten.

Heute morgen dann fuhr ich mit dem 290er-Bus ganz nach Hause, weil mein Vater gemeint hatte, eventuell würden wir erst am Abend erfahren, wie die Operation gelaufen sei. Ich wusste nicht recht, wie ich die Zeit bis dahin überbrücken sollte und entschloss mich, "lieber nicht allein" zu sein. Um halb eins kam dann die erlösende Nachricht: Alles gut gelaufen.

Jetzt schaue ich gerade Deutschland gegen Frankreich. Die UEFA Euro 2020 wird übrigens wegen mir in ganz Europa ausgetragen, das hatte ich mir 2012 so gewünscht, als ich immer am Labor saß und spätabends und Nachts Leute von der Tankstelle Heineken-Bierdosen holten.

Mittwoch, 16.6.2021. Heute morgen Arbeit - keine Arbeit. Kein Material von Bruder da. Also Pause für alle. Spaziergang gegen Viertel vor 10. Ich lief neben Christian Stauber und redete mit ihm während des Spaziergangs. Da erzählte er mir, sein Vater (der Allgemeinarzt war, wie ich schon weiß) habe 16 Stunden am Tag gearbeitet, sei deswegen mit 59 in Rente gegangen und bekomme deswegen nur die Hälfte der Rente. Nach dem Spaziergang weiterhin keine Arbeit, nur 30 Minuten vor Schluss, nachdem Bruder dann doch dagewesen war, Sortieren von Teilen. Dann war Ende.

Als ich nach Hause gefahren war, Telefon mit meiner Mutter. Anschließend schlief ich etwas, da ich gestern bis 23 Uhr wachgewesen war, um das Fußballspiel anzusehen. Als ich im Bett lag, machte ich mir Gedanken darüber, was Christian Stauber mir heute erzählt hatte: 16 Stunden Arbeit kam mir etwas viel vor. Als ich vorhin mit Mama telefonierte, sagte sie, das sei sehr wohl möglich. Allerdings kommt es ihr auch viel vor. Und sie sagt, die Hälfte der Rente käme ihr auch übertrieben vor. Naja. Ich glaube, dass mir das nicht so viel ausmachen sollte, ob das jetzt en détail so stimmt.

Dann machte ich noch eine Stunde Spanisch. Und telefonierte wie gesagt noch mit meiner Mutter.

Donnerstag, 17.6.2021. Heute morgen war ich bei meiner Mutter im bzw. am Krankenhaus. Sie durfte raus und wir trafen uns am Raucherpavillon. Sie war gegenüber dem Aussehen vor der Operation unverändert. Es schien ihr sehr gut zu gehen. Ich hatte von der Norma Eis mitgebracht, das wir aßen und eine Schokolade, die ich ihr schenkte. Nach ca. 20 Minuten schlug meine Mutter vor, doch einen Biergarten zu suchen, damit ich ein Radler trinken könne. Also machten wir uns in der Hitze auf. Und fanden "Stefanias Café". Ich trank ein Radler, meine Mutter eine Cola. Anschließend fuhr ich heim und kaufte mir noch ein Radler. Ich schwor mir, dass das jetzt das letzte Radler ist, das ich unter der Woche trinke.

Dann fuhr ich noch um ca. 12 Uhr nach Tennenlohe. Anschließend kurzer Mittagsschlaf, dann Anruf beim Sozialamt, ob ich studieren darf. Antwort: Eher nicht, denn ich beziehe Sozialhilfe, da ich gerade nicht fähig bin, zu arbeiten, das würde dem "widersprechen". Gaststudium ginge aber.

Dann Anruf bei Papa: Ja, das habe ich dir doch immer gesagt, dass Sozialhilfe und Studium nicht geht, aber setze dich mal in eine Vorlesung, um zu testen, ob du dich konzentrieren kannst. Ich so: "?!?!?!". Ich darf sowieso nicht studieren und dann soll ich testen, ob ich studieren kann?!

Dann habe ich meine Mutter angerufen. Sie meinte auch das mit der Vorlesung, dass sie vermutet ich könne mich darauf nicht konzentrieren. Das Gespräch hatte wieder lauter Löcher, sodass sie mich nur sehr schlecht verstehen konnte.

Und jetzt mache ich Spanisch. Meine Mutter meinte heute, wenn ich so lerne, sei ich in spätestens 1 ½ Jahren damit durch.

Samstag, 19.6.2021. Gestern war Arbeit ganz OK. Am Anfang allerdings hatte ich Mundschnappbewegungen und hatte schon wieder Angst, dass mein Zustand kommt. Nach einer Zeit wurde es aber besser. Der Zustand kam dann auf dem Nachhauseweg von der Arbeit, sodass ich meiner Mutter wieder sagte: „Selbstmord nur durch Tothungern.“ Am Abend trank ich Bier, das ich am Nachmittag zusammen mit Cola light im Aldi gekauft hatte und schaute erst um 18 Uhr Tschechien gegen Kroatien an und um 21 Uhr England gegen Schottland. Das Tschechien-Spiel war nichts Besonderes aber das Schottland-Spiel war sehr ansehnlich. Ich hatte den Ton die meiste Zeit abgeschaltet.

Heute Morgen dann Aldi – ein weiteres Mal Cola light, Hähnchen und Bier für heute Abend. Dann telefonierte ich mit meiner Mutter, die nach Erlangen kommen wollte, um in die Stadt zu gehen. Mit Papa – ich sagte zu. Meine Eltern holten mich mit dem Auto ab. Meine Mutter ging erst in ihr Wollgeschäft „Tolle Wolle“, während Papa und ich schon ins Café Mengin gingen, wo ich ein Weizen (5 Euro!) und mein Vater einen Kaffee bestellte. Meine Mutter kam eine Viertelstunde später und bestellte einen Aperol Spritz. Mein Vater bekam einen mehrere Minuten andauernden Hustenanfall und sagte, er hätte fast gekotzt. Man merkte an seiner Stimme, dass er sehr heiser war. Das gruselte mich etwas – ich habe ja schließlich auch so Zustände. Als wir fertig waren, kosteten unsere Getränke 18 Euro. Anschließend gingen meine Mutter und ich, nachdem mein Vater uns vom E-Werk-Parkplatz, wo wir parkten, zum Rathausparkhaus am Neuen Markt gefahren hatte, in den

Wöhr, um mir was „Anständiges“ zu kaufen. Es kam raus: zwei Poloshirts in XXL, eine Shorts und ein Pulli für ein eventuelles Vorstellungsgespräch. Es gab 30 % Rabatt auf die Sommerware, insgesamt kostete es 139 statt 199 Euro. Dann lieferten mich meine Eltern bei mir zuhause ab.

Sonntag, 20.6.2021. Gestern war noch das Deutschland-Spiel. Zunächst sah ich mir aber Frankreich gegen Ungarn an, was ganz OK war. Das Deutschland-Spiel war dann aber spitze. Und am Anfang auch spannend, die Deutschen drehten richtig auf – doch das erste Tor fiel für Portugal. Währenddessen trank ich Radler und aß Knoppers. Endstand 4-2. Gestern dachte ich den ganzen Tag, dass es doch keine Unmöglichkeit sein kann, von meinem Gewicht runterzukommen.

Heute Nachmittag, so gegen halb zwei, dachte ich, das Bleiben in meiner Wohnung sei eine Falle, damit ich Alkoholiker werde, – wie in der Labenwolfstraße, da mich ja hier niemand kontrolliert, wie viel Bier ich trinke und es am Wochenende sehr langweilig ist. Also fuhr ich heim. Im Bus hektische Szenen, sodass ich dachte, ich treffe auf den Kern. Meine Mutter zuhause hörte mir gar nicht richtig zu, sie war sehr müde. Ich sagte ihr, ich hätte gestern fünf Bier getrunken, worauf sie sagte: Du spinnst. Sie dachte aber nicht im Entferntesten daran, dass so etwas passieren kann., dass ich zum Alkoholiker werde. Sie fand es aber auch nicht schlimm, dass ich deswegen extra nach Hause gefahren war.

Dienstag, 22.6.2021. Gestern war ich auf der Arbeit. Jens war da und so entschloss ich mich, ihn zu fragen, ob er Lust habe, mich morgen (also heute) mal besuchen zu kommen. Letzte Woche hatte ich ihn das schon gefragt und da hatte er gemeint, diese Woche habe er keine Zeit. Ich ging zu ihm hin und fragte ihn, und er sagte: „Wir müssen mal reden.“ Ich sagte: „Ok, reden wir.“ Er: „Nicht jetzt, später.“ Also ging ich an die Arbeit. In der ersten Pause ging ich dann zu ihm hin und er sagte zu mir: „Ich hab keinen Bock, ich habe das Gefühl, dass du mich gar nicht richtig kennenlernen willst. In der Pause gehst du immer da hinten hin.“ Ich dachte nur: „Ok“. Und sagte auch: „Ok“ und ging von ihm weg.

Kurz vor der Pause war noch Teambesprechung, da Marianne auf Fortbildung ist, war heute Andreas da, der Chef vom Treff. Als es um die Diensteinteilung ging, ging es erst um das Spülmaschinenausräumen. Er machte eine Kunstpause und fragte dann: „Peter?“ Ich dachte in dem Moment, wegen meinen Messer-Zwangsgedanken, dass meine Psychotherapeutin Sarah Langer irgendwelche Konsequenzen gegen mich eingeleitet habe wegen meiner Zwangsgedanken. Ich sprach Andreas darauf an, warum er so eine Kunstpause gemacht hatte und er sagte, es sei nichts. Also hakte ich das für mich ab.

Dann wurde mir schlecht und ich entschied mich, von der Arbeit zu gehen. Andreas sagte noch, ich müsse das nachholen. Zuhause telefonierte ich mit meiner Mutter, erzählte ihr von Jens und sie meinte nur: „So ein Scheißkerl.“ Am Nachmittag versuchte ich es bei der Arbeit noch einmal, aber mir wurde schon wieder schlecht und ich hatte, wie übrigens am Vormittag auch, mein Stimmchen. Später am Nachmittag entschloss ich mich, da ich am Wochenende nicht zuhause gewesen war, heimzufahren. Ich traf auf dem Heimweg Stefan in seinem Auto. Er meinte er habe jetzt eine Freundin in Erlangen und wir könnten uns demnächst mal treffen. Zuhause hatte meine Mutter Frauentreffen. Währenddessen ging ich zur Apotheke, um mein Impffertifikat ausstellen zu lassen.

Nachher hatte ich wieder mein Stimmchen und sagte zu Mama immer: „Selbstmord nur durch tothungern.“

Heute morgen schrieb ich Stefan zurück, ich könne immer dienstags und donnerstags. Er hatte auf meine Mail von gestern geantwortet, in der ich geschrieben hatte, ich sei am Wochenende meist zuhause, dass er eigentlich nur unter der Woche zuhause sei, er mich aber in Erlangen besuchen könne. Dann hatte meine Mutter ihr Studium Generale über amerikanische Präsidenten und mein Vater fragte mich, ob ich nicht mit zum Hornbach fahren wolle. Ich sagte zu. Also fuhren wir, während meine Mutter mit ihrem Studium beschäftigt war, zum Hornbach. Wir gerieten dort an einen – wie mein Vater meinte – unverschämten Verkäufer, der sich nicht um unser Problem kümmern wollte – wie mein Vater sagte. Ich hatte zwar auch den Eindruck, dass er uns nicht weiterhelfen konnte – unfreundlich kam er mir aber nicht vor. Danach fuhren mein Papa und ich heim und kamen genau zu dem Zeitpunkt, als meine Mutter mit ihrem Online-Studium aufgehört hatte. Kurz darauf, nämlich fünf nach zwölf kam unsere Putzfrau Renate. Um kurz vor 14 Uhr musste meine Mutter zu Nick zur Physiotherapie und ich fuhr mit dem Auto zu Aldi, um noch Cola light zu kaufen.

Donnerstag, 24.6.2021. Meine Mutter fuhr mich am Dienstag dann noch heim und wir tranken bei mir eine Cola und sie begrüßte Willi. Gestern war die Arbeit sehr einfach – Jens nicht da, Paul nicht da, insgesamt sehr wenige Leute und fast keine Arbeit. Ich hatte aber sehr wenig geschlafen in der Nacht (2 Stunden) und war dementsprechend fertig.

Nach der Arbeit holte ich mir in der Norma zwei Bier und eine Zitronenlimonade. Später fuhr ich nochmal zu Aldi, um doch noch Spätzle zu holen, die ich in der Norma noch bewusst weggelassen hatte. Dann schaute ich Spanien gegen Slowakei. Und trank ein Radler, machte Käsespätzle.

Später schaute ich dann Deutschland gegen Ungarn, was ein richtiger Krimi ums Weiterkommen war. 2:2 ging es aus, Deutschland also knapp weiter.

Gerade komme ich von der Psychotherapie bei Sarah Langer. Meine Zwangsgedanken sind für sie kein Problem, meint sie. Ich leitete aus dieser Aussage ab, dass das keine weiteren Konsequenzen für mich nach sich zieht, wenn ich die Gedanken äußere. Ich sagte ihr, der Gedanke: „Ich steche euch alle ab“ sei auch schon der Schlimmste gewesen. Wir redeten über meine Zustände und ich erzählte ihr, dass meine Mutter das für Panikattacken hält und nicht mehr glaubt, das käme von den Medikamenten.

Ich sagte ihr, dass ich in meinen Zuständen, obwohl sie IMMER gleich sind, immer denke, ich würde gleich sterben. Wobei ich durch Nachdenken herausgefunden habe, dass, wenn ich jetzt umgebracht werden würde, Leute in den Knast gehen würden, und sie das eben nicht wollen. Dass ich vermute, ich würde bestimmt noch ein paar Jahre – vielleicht fünf Jahre – leben, bevor man mir etwas antue. Sie fragte mich: Und was ist, wenn Sie noch 30 Jahre leben. Wie sieht ihr Leben in 30 Jahren aus. Da musste ich nachdenken. Meine Eltern seien dann tot, sagte ich. Und dass ich so weit gar nicht denke, dann sei ich ja schon 64.

Dann erzählte ich ihr von Jens – sie meinte, sie würde auch einen Bogen um ihn machen. Dass er sich aber vielleicht nochmal an mich wenden würde.

Freitag, 25.6.2021. Ich muss noch einen Nachtrag zur Psychotherapie mit Sarah Langer machen. Es ging um Beweise, dass der Geheimdienst involviert ist. Ich sagte, die hätte ich natürlich nicht, aber – und das sei genau die Krux – dass mir jemand (Philipp Wopperer) in der Klinik gesagt habe, dass der Geheimdienst Gifte habe, die man nicht nachweisen könne.

Heute war Arbeit recht einfach, Jens war da, den ich mied. Kurz vor Ende sagte Tilman etwas von „Supervision“ (was ich auf die Supervision in der Psychotherapie bezog) und Andreas fragte mich, ob ich noch den Bio-Müll ausleeren könnte, was ich logischerweise machte und bedankte sich dann mit „super!“.

Danach fuhr ich heim – meine Mutter wollte mich um zwei Uhr abholen, da sie sich heute noch u.a. mit Stefanie Dürr-Richardson trifft.

Zuhause wurde mir dann komisch. Während des Telefonats mit meiner Mutter veränderte sich wieder meine Stimme. Ich putzte noch anderthalb Stunden und dann holte meine Mutter mich ab. Meine Mutter fragte mich (heute Nicht-Esstag), ob ich noch was aus dem Aldi brauche. Ich sagte nach kurzem Überlegen: Ja, gehen wir mal in den Aldi. Wir kauften Baguette, Käse und Cola light. Beim Reingehen trafen wir Margit Biener, beim Rausgehen unsere anderen Nachbarn, die Kabitzkis. Mir war weiterhin sehr schlecht.

Samstag, 26.6.2021. Gestern war meine Mutter dann noch mit Dürr-Richardson unterwegs. Währenddessen musste ich, obwohl ich gerade meinen Zustand gehabt hatte, meinem Vater bei einer seiner Arbeiten an der Duschbatterie assistieren. Als meine Mutter wiederkam ging es mir längst wieder gut. Ich fuhr nochmal mit dem Auto in den Aldi um Cola light für die nächste Woche zu kaufen und Radler für Papa und mich, der, nachdem er immer abgelehnt hatte, Radler zu trinken, dann doch etwas trinken wollte.

Dann sah ich die Nachrichten. Eilmeldung: Messerstecher von Würzburg. Dann schauten wir Kvitova gegen Kerber und dann ging ich ins Bett. Morgen wollen meine Eltern und ich nach München fahren.

Heute nochmal Aldi. Mein Vater hatte mir vorgeschlagen zu versuchen, meine durch die „Papier-Zigaretten“, die ich jetzt schon seit Monaten rauche, schwarz-dunkel gewordenen unteren Vorderzähne mit Settima zu reinigen. Und – oh Wunder – es funktionierte tatsächlich. Mit einem Streichholz, angefeuchteten Küchenpapier und Settima. Irgendwie ein Erfolgserlebnis, ich muss gar nicht mehr zum Zahnarzt im September.

Jetzt ist es 16.45 Uhr und unsere Planung für Morgen hat sich geändert: Wir fahren doch nicht nach München. Weil Sonntag nicht so gut ist, da man nichts machen kann – außer Biergarten.

Sonntag, 27.6.2021. Gestern Abend habe ich dann noch Bier getrunken und Fußball geschaut. Meine Eltern kamen relativ spät – so um halb zehn. Da lief schon das zweite Spiel Italien gegen Österreich. Vorher war Dänemark gegen Wales.

Meine Mutter meinte heute wieder, dass ich ein hartes Leben habe – auch wenn ich nicht mehr so akut ans umgebracht-Werden denke. Sie meint, meine Zustände und das ganze Drumherum mit der Psychiatrie sei hart. Ich sagte, ich sei derjenige, der das härteste Leben in der Caritec führe. Daraufhin meinte meine Mutter, deshalb könne ich auch „am Stolzesten“ sein.

Auf meine Frage hin, was wäre, wenn man bei jedem Schluck Angst habe, vergiftet zu werden – so wie es bei mir ja nicht ist – meinte meine Mutter, das sei noch härter.

Dann habe ich mich heute wieder daran erinnert, dass geschenktes Geld NICHT GLÜCKLICH macht. Daran hatte ich jetzt länger nicht gedacht.

Gerade mit meinem Vater zu Mittag gegessen – meine Mutter liegt im Bett und schläft. Mit ihm darüber gesprochen, ob es „blöder“ sei, mit 35 oder mit 13 zu sterben: „Das ist doch klar: mit 13“. Und: Was ist sadistischer, jemanden einfach zu töten oder vorher zu quälen? - „Die Antwort kannst du dir auch selber geben.“

Dienstag, 29.6.2021. Heute habe ich Namenstag. Meine Mutter hat mir Schokolade und eine neue Bibel mit Altem und Neuem Testament geschenkt.

Wo soll ich heute mit dem Schreiben beginnen. Am besten vielleicht mit dem gestrigen Tag und den Vorkommnissen. Ich war auf Arbeit, bei der Paul und Jens da waren, aber von mir weiter weg saßen. Zu Beginn der ersten Pause fragte mich Marianne, die letzte Woche auf Fortbildung gewesen war, wie es sich denn mit meiner Anwesenheit letzte Woche ausgegangen war. Ich sagte, dass ich nur am Montag nicht da gewesen wäre. Sie sagte: „Aber drei Tage ist die Anwesenheitspflicht.“

Nach der Pause bat sie mich dann ins Büro. Und wies mich nochmal darauf hin, dass ich den Tag nacharbeiten müsse. Ich sagte, dass ich das nicht schaffen würde. Da sagte sie: „Ok, dann werde ich mich mal mit den Leuten vom Treff zusammensetzen.“ Während des für mich stressigen Gesprächs bekam ich wieder meinen Zustand (meine Stimme verzerrte sich) und fragte sie, ob ich gehen könne. Sie sagte erst „Nein“, doch dann ließ sie mich gehen. Zuhause angekommen, fühlte ich mich unter Druck, dass jetzt andere über mein weiteres Schicksal entscheiden. Meine Mutter meinte: „Vielleicht wirst du wieder in den Treff verschoben.“ Als ich meine Mutter anrief, war meine Stimme kurzzeitig normal. Auch Marianne rief mich aufs Handy an, als meine Stimme wieder normal war. Sie sagte: „Ok. Deine Stimme ist ja wieder in Ordnung“. Und dann „Bis morgen“ (obwohl ich dienstags gar nicht arbeiten muss und ich ihr gesagt hatte, dass ich morgen einen Arzttermin habe). Als ich das meiner Mutter erzählte, sagte sie, ich müsse Marianne fragen, was sie mit „bis morgen“ gemeint habe. Also rief ich Marianne an (diesmal wieder mit Fistelstimme) und sagte, dass ich morgen nicht kommen könne, wegen meines Arzttermins. Das sah sie ein und dann sagte sie: „Bis Mittwoch oder Donnerstag“. Jedenfalls fragte ich meine Mutter, ob die auf der Arbeit vielleicht denken, dass ich simuliere. Weil Marianne mich ja vor zwei Wochen angeblich fünf Minuten beobachtet hatte. Meine Mutter sagte, sie wisse es nicht – es könne sein.

Während meine Mutter ganz entspannt war, ging es mir dreckig. Erstmal schon wieder Stress. Auf der mir sowieso schon ungeliebten Arbeit. Des weiteren war mir aber sehr schlecht, draußen lief der Huster-Mensch rum, Kinder spielten. Wenn ich die Augen schloss, liefen LSD-artige Artefakte vor meinem Auge herum. Zwangsgedanken. Mir war so schlecht, dass ich kaum mit meiner Mutter

telefonieren konnte. Ich bat sie in einem Telefonat, mich abzuholen – im nächsten wieder das Gegenteil – im nächsten dann wieder, dass sie mich abholt. Ich dachte, heute ist es vorbei mit dir, dann sagte ich am Telefon: „Selbstmord mit den Tabletten“. Als ich vom Klo im Vorbeigehen auf die Tablettenbox gekuckt hatte, war draußen in just diesem Moment (und danach nicht mehr) laute Geräusche zu vernehmen. Letztendlich holte mich meine Mutter dann um kurz nach vier ab. Im Auto war ich relativ ruhig, da meine Mutter gesagt hatte, sie wolle im Auto kein „Rumgeheule“ hören. Zuhause legte ich mich dann ins Bett – mir ging es jetzt besser, aber meine Stimme war nach wie vor nicht in Ordnung. Mir ging es jetzt aber so gut, dass ich mir zutraute noch zu Aldi zu gehen, da meine Mutter gemeint hatte, ich müsse selbst zu Aldi gehen, wenn ich noch was essen wolle. An der Aldi-Kasse sprach ich kurz mit dem Kassierer und da war meine Stimme auf einmal wieder in Ordnung. Das Fußballspiel Spanien – Kroatien guckte ich mir nicht an, dazu ging es mir noch zu schlecht. Ich sah das Eigentor des Torhüters oder eines gewissen „Pedri“ live. Dann ging ich ins Bett.

Ich schlief tief und fest. Am Morgen (zwei Namenstagsgeschenke, Schokolade und Bibel, lagen auf dem Tisch) war ich der Erste, der wach war und ich schaute nach Bussen nach Erlangen und wurde nach einigen Sondereinstellungen (Präferenz auf den langsamen 290er Bus, damit ich nicht umsteigen muss) fündig. Um 10 Uhr hatte ich Termin bei Dr. Siller.

Mein Vater meinte dann, als er aufgestanden war, er würde mich zu Dr. Siller hinfahren, ich überlegte und lehnte dann ab. Also fuhr ich zu ihr hin.

Sie wiederholte nochmal die Empfehlung (auf meine Nachfrage), wenn so ein Zustand käme, heimzugehen. Sie wollte mit Marianne telefonieren statt eines Attestes und brauchte dazu die Schweigepflichtentbindung von mir, die ich ihr gab.

Des weiteren will sie meine Zustände abklären – stationär. Ich könne in ein bis zwei Wochen auf die Privatstation kommen. Dort würden dann auch die Laborwerte geprüft.

Zuhause erzählte ich meiner Mutter von dem Ergebnis des heutigen Gesprächs. Meine Mutter war hochofrenet und zufrieden. Sie findet es gut, dass ich meine Zustände stationär abklären möchte.

Dann heute Abend noch das Deutschlandspiel.

Mittwoch, 30.6.2021. Gestern hat Deutschland dann noch 2:0 gegen England verloren. Ich trank gestern nur ein Bier, nachdem ich beschlossen hatte, weniger Alkohol zu trinken oder eventuell gar keinen mehr zu trinken. Mama fuhr mich zurück.

Nachdem ich bis 0 Uhr nicht schlafen konnte, installierte ich Tinder auf meinem Smartphone. Darüber hatte ich in den letzten Tagen immer mal nachgedacht und es dann jetzt gemacht. Heute habe ich mir für 25 Euro einen Monat Tinder Gold geholt. Meine Mutter meint ja immer, dass sie es an meiner Stelle mit Online-Dating versuchen würde.

Heute war ich auf Arbeit. Ich wollte Marianne ansprechen, dass ich gestern bei meiner Psychiaterin gewesen war, die gesagt habe, so, wie ich das auf Arbeit im Moment mache, wäre es in Ordnung. Dr. Siller hatte noch nicht angerufen. Marianne sagte mir, um 11 Uhr hätte sie ein Gespräch mit mir

und Inge (meine Betreuerin vom Treff) vereinbart und, dass sie mir ein „Angebot machen“ wollten. Ich fragte sie, was das Angebot wäre – es wäre blöd, mich bis 11 Uhr auf glühende Kohlen zu setzen – doch sie sagte, das sage sie mir erst dann. Bis 11 Uhr hieß es für mich, bei heute einfacher Arbeit, also: Nachgrübeln, was Marianne mit diesem Angebot gemeint haben könnte: Würde ich wieder in den Treff verschoben?

Um 10.50 Uhr kam dann Inge angefahren und ich wollte um Punkt elf ins Büro – da gab mir Inge aber ein Zeichen: Jetzt noch nicht. Also wartete ich nochmal fünf bis zehn Minuten. Dann Gespräch. Es ging um die Arbeitsabbrüche. Ich erzählte, dass ich wegen der Zustände freiwillig in nächster Zeit in die Klinik gehen wollte. Ich sagte ihnen, dass für mich als Psychose-Kranken Struktur (nämlich: Arbeit am Montag, Mittwoch und Freitag) sehr wichtig sei – worauf ich mir die Kritik einhandelte, dass ich ja so starr sei „wie ein 90 Jähriger. Man verlangte von mir, die Arbeit („drei Tage ist Minimum“) auf jeden Fall nachzuholen. Auch nachmittags und an Tagen, an denen ich nicht arbeite. Ich verwies immer darauf, dass ich in meinem HARTEN LEBEN auf die Struktur angewiesen sei, und dass etwas anderes für mich sehr schwer ist. Ich wollte wissen, was denn das „Angebot“, das sie mir machen wollten, wäre und da sagte Marianne: „Du kannst Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag oder Freitag kommen“. Da entgegnete ich ihr: „Aber das ist doch schon klar: Ich komme Montag, Mittwoch und Freitag“. Naja. Darauf fand ich noch heraus, dass ich, wenn ich nachmittags einen halb versäumten Vormittag auch nur zur Hälfte nachholen könne, sprich, dass am selben Tag die 3-Stunden-Regel nicht gilt, während ich, wenn ich an einem anderen Tag nachholen möchte, ich dann nochmal komplett 3 Stunden nachholen müsste.

Im Gespräch waren Marianne und Inge freundlich, aber bestimmt. Jedoch konnten sie auf meine Struktur-Bedenken keine klaren Argumente liefern. Wir treffen uns nochmal in eineinhalb Monaten, am 18.8. um 11 Uhr, um die Entwicklung bis dahin („Drei Tage ist ein Muss“) zu beurteilen. Inge sagte, wenn ich nicht drei Tage durchhalte, käme ich irgendwann gar nicht mehr. Was ich auch bezweifle. Ich komme ja immer. Morgens ist mir so gut wie nie schlecht gewesen, sodass ich immer zur Arbeit fahre und mir dann AUF DER ARBEIT komisch wird.

## **Juli 2021**

Donnerstag, 1.7.2021. Ich war gestern Abend noch in Tennenlohe, habe spontan um kurz nach 18 Uhr meine Medikamente abgeholt, die vorrätig waren, und war noch einkaufen (nur Filter).

Schlafen konnte ich bis 2 Uhr gut, dann war ich wach und las die Nachricht, dass Donald Rumsfeld gestorben sei. Ich hatte ja schon (wie irgendwo in den früheren Büchern nachzulesen ist) geschrieben, dass er auf einem aktuellen Video sehr schlecht aussieht. Auf der englischen Wikipedia steht heute, dass er an einem Multiplen Myelom litt, einer Form des Knochenmarkkrebses.

Heute morgen hat Jacqueline Kern von der Uniklinik angerufen und mich nach meinen Terminpräferenzen zwecks Aufnahme in die Klinik gefragt. Wann nächste Woche ich aufgenommen werden wolle. Ich sagte zunächst, ich wolle am übernächsten Montag aufgenommen werden. Sie fragte: „Also am 12.“ Und ich sagte „Moment, ich muss mal in den Kalender schauen“ und dass ich doch nächste Woche aufgenommen werden wolle und da „flexibel“ sei und sie sagte: „Ok, das habe

ich mir vermerkt.“ Als ich mit meiner Mutter telefonierte sagte sie, dass übernächster Montag schlecht sei, da sie mit Danka und Gudrun da in Hamburg bei einem Tennisturnier ist.

Also versuchte ich, Frau Kern zurückzurufen, um meine Präferenz auf nächste Woche zu bekräftigen. Um halb zwölf erreichte ich sie, nachdem ich mehrmals 8 Minuten in der Warteschleife hing. Sie sagte, ok, sie würde mich kontaktieren, wenn eines der „Männerbetten“ frei sei. Eventuell morgen oder nächste Woche.

Meine Mutter war in der Stadt unterwegs und sagte, ich solle doch heute zur Stadtbibliothek gehen. Das machte ich dann auch. Ich wollte den Irving „Witwe für ein Jahr“ zurückgeben, da ich beim Lesen der ersten 50 Seiten das Gefühl hatte: Alles schon mal dagewesen. Doch vor dem Rückgabeautomat gab eine Frau viele Bücher ein, sodass ich hätte warten müssen also überlegte ich es mir anders und lieh aus dem zweiten Stock eine von meiner Mutter vorhin empfohlene Sylt-Autorin Gise Pauly aus.

Dann fuhr ich heim und spielte den ganzen Tag schon mit dem Gedanken, nach Nürnberg zu fahren (mit dem 30er von Erlagen Süd aus). Stattdessen machte ich noch eine Stunde Spanisch.

Heute habe ich übrigens mein Testament neu geschrieben. Meine Mutter hatte gemeint, sie würde bis zum Sommer mit einer Neufassung warten (wohl weil sie meint, es sei nicht so dringend). Das neue Testament ist viel kürzer: nur noch 4 statt der bisher 13 Punkte und zeigt, dass ich im letzten Jahr sehr gereift bin und Größe zeige, da ich niemanden mehr von meiner Beerdigung ausschließe.

Samstag, 3.7.2021. Gestern war auf Arbeit Marianne krank, sodass ich nicht erfuhr, ob Dr. Siller angerufen hatte. Darauf Aufmerksam machte mich meine Mutter, erst da fiel es mir auch auf.

Die Arbeit lief sehr gut. Ich wurde auf dem Hinweg, ohne dass ich es bemerkte, vom Klinikum angerufen, am nächsten Dienstag werde ich aufgenommen. Ich solle Impfnachweis mitbringen, einen Streifen Tabletten, „bequeme Sachen“. Ich hatte den starken Eindruck, dass es mir mit meiner Eiweiß-Diät, die ich am Tag zuvor gemacht hatte, körperlich deutlich besser ging. Nach der Arbeit fing dann mein Zustand an. Meine Mutter wollte mich abholen, eigentlich um halb drei oder drei. Sie hörte mein Stimmchen und bot mir an, mich sofort abzuholen. Ich sagte: „Ja. Hol mich jetzt ab“. Sie sagte, sie müsse jetzt noch was mit Papa bzgl. der Buchung eines Fluges machen, sie rufe mich bald zurück. Während der Zeit des Wartens putzte ich meine Wohnung. Mir war wieder so komisch. Diesmal war die Wohnung nicht so schön sauber, wie in den vergangenen Wochen, als Mama mich abholte, aber sie war OK.

Zuhause angekommen, sagte meine Mutter, sie würde sich heute mit Pia Müller und jemand anderem treffen. Außerdem sagte sie mir, wären sie heute auf Hanne Hierls Geburtstag eingeladen. Während meine Eltern abends weg waren, schaute ich Fußball-EM. Spanien gegen Schweiz schaute ich ganz und Italien gegen Belgien teilweise.

Heute aß ich bis zum Nachmittag nichts, dann aber schon, weil ich darüber nachdachte, dass es vor dem Klinikum ungünstig ist, meine Ernährung umzustellen – Stichwort: Blutuntersuchung.

Ich hatte Sarah Langer heute morgen eine SMS geschrieben, den Termin um zwei Wochen nach hinten zu verschieben wg. Klinikaufenthalt. Heute Nachmittag rief sie mich an und fragte, ob der

Aufenthalt „geplant“ gewesen sei. Ich sagte nein, letzten Dienstag bei der Sprechstunde sei das aufgebracht worden. Als ich meine Mutter fragte, warum Sarah Langer mich gefragt habe, ob das „geplant“ gewesen sei, sagte sie: „Denk mal nach.“ Ich kam nicht drauf sondern fragte mich, warum die nicht einfach gefragt habe, „warum“ ich in die Klinik ginge. Bis jetzt leuchtet mir das nicht ganz ein. Ich bin einfach immer sehr verwirrt und kriegte mich mit meiner Mutter ob der Formulierung Sarah Langers etwas in die Haare.

Jetzt ist alles wieder OK. Meine Mutter meinte noch, dass ich bzgl. dessen, was ich z.B. im Garten sage, wenn unsere Nachbarn auf der Terrasse sind, selbstbewusster sein sollte. Bzgl. meines Stimmchens meint meine Mutter, es könne mir egal sein, was andere, wenn sie das hören, darüber denken. Sie sagt immer nur, wenn ich mit meinem Stimmchen spreche, dass ich meine Stimme schonen sollte – nicht aus Scham vor den anderen.

Sonntag, 4.7.2021. Gestern Abend war ich noch mit Papa auf einem kostenlosen Konzert am Gemeindezentrum bei St. Clemens. Das hat mir sehr gut gefallen. Wir hatten vorher ein paar Radler getrunken und dort einen Sekt. Arno und Ingrid waren auch da. Meine Mutter hatte keine Lust und so war ich eingesprungen. Als bekannte Gesichter sah ich u.a. Pfarrer Wild.

Dann heute morgen bis zum Mittag nichts gegessen. Zu Mittag entschloss ich mich dann, doch etwas zu essen. Heute morgen kam bei mir dann der Gedanke auf, dass ich eigentlich gar keinen Bock habe, in die Klinik zu gehen. Meine Mutter meinte, das könne sie verstehen, wo sie in den letzten Tagen noch gemeint hatte, sie würde sich auf die Klinik freuen. Beim Mittagessen sagte mein Vater dann irgendwas, ich solle in der Klinik „Kommunikation üben“, woraufhin meine Mutter etwas erzählte, als wir mal auf die Visite bei Dr. Lenz gewartet hatte, dass da jemand erzählt habe: „Was denkst du fünf Sekunden vor dem Tod“. Nach dem Mittagessen ruhte ich mich aus und dachte darüber nach, was meine Mutter da erzählt hatte – denn daran konnte ich mich gar nicht mehr erinnern. „Was denkst du fünf Sekunden vor dem Tod“ hatte ich immer nur Manfred Buchner zugeordnet. Als ich kurz darauf Mittagspäuschen machte, erinnerte ich mich daran, dass Heinrich davon geredet habe, sein Vater sei ein „Buch mit SIEBEN Siegeln“. Und am Freitag hatte JULIA aus der Arbeit etwas von Panikattacken erzählt. Außerdem muss ich ja jetzt (Juli) in die Psychiatrie. Naja, mittlerweile habe ich mich da wieder beruhigt. Das wird genauso wenig so plötzlich geschehen wie mit der „Welle“, von der Heinrich bei Heinrich Hertz geredet hat.

Später fragte ich meine Mutter dann, die dann überlegte und sagte, sie habe sich wohl mit der fünf-Sekunden-Aussage geirrt, aber der Typ, den sie meinte, habe die ganze Zeit irgendwie „vom Tod oder so“ geredet und ein starkes Mitteilungsbedürfnis gehabt.

Montag, 5.7.2021. Heute habe ich auf der Arbeit angerufen – Philipp nahm ab, Marianne ist immer noch krank. Kein Problem, dass ich nicht komme und ich sagte, dass ich jetzt mindestens eine Woche in der Klinik sei. Ein „alles Gute“ habe ich jedoch nicht gehört, wie meine Mutter monierte.

Gestern war Hannah dann noch vom Tennis da und ich setzte mich etwas dazu und fragte sie, ob sie mich in der Klinik besuchen werde. Sie sagte ja.

Gerade warte ich auf meine Mutter, die bei Nick zur Massage ist. Schon eine gefühlte Ewigkeit, seit bald 1 ½ Stunden. Mein Vater ist einfach in den Marktkauf gegangen ohne zu sagen, dass Mama auch weg ist. Dann habe ich ihn erreicht: Er sagte eben, sie sei bei Nick, was ich vorher nicht wusste und dass es bestimmt noch 20 Minuten dauere. Draußen Krankenwagensirenen, die jetzt nach langer Zeit (1 ½ Jahre) wieder anfangen.

Dann bin ich mit Papa nach Erlangen gefahren, um Sachen aus meiner Wohnung zu holen, da es morgen von Nürnberg aus ins Kopfklinikum geht, und war am Nachmittag noch auf der Post, um per ebay versteigerte (insgesamt 13 Euro) ???-Bücher und ???-CDs zu verschicken.

Dienstag, 6.7.2021. Ich bin seit heute morgen in der Uniklinik. Mein Vater hat mich hergebracht. So ziemlich das Erste war ein Gespräch mit Dr. Widder, der scheinbar mein behandelnder Arzt hier sein wird. Ich war sehr offen über meine Zwangsgedanken. Als er mich nach meinem Betreuer fragte, den ich seit einigen Jahren ja nicht mehr habe, fragte ich ob ich aufgrund meiner Zwangsgedanken Angst haben müsse, wieder einen Betreuer zu bekommen und er beruhigte mich, dass alles OK sei und er mich für „voll geschäftsfähig“ halte. Meine Mutter meinte später am Telefon, dass sie, falls sie mir einen Betreuer aufbrummen würden, dagegen vorgehen werde. Dr. Widder sagte noch, dass Prof. Kornhuber mich zwischen zwei und drei besuchen kommen würde. Er kam dann schließlich um Viertel vor vier.

Bei ihm ähnlich: Zwangsgedanken sind kein Problem. Er machte mich auf ein Gedankenspiel aufmerksam: „Woran denkt man, wenn man sagt: Denk nicht an den rosa Elefanten.“ Und ich sagte, man denke dann genau an den rosa Elefanten. Ich soll irgendein Gerät zur Schlafüberwachung bekommen und eventuell eine Depotspritze für Risperidon erhalten, wenn ich das will. Sie würden mich nur beraten – entscheiden müsse ich selbst.

Dann wollte meine Mutter kommen. Gegen kurz nach halb fünf redete ich mit meinem Mitinsassen über seine ADHS und dass er auch – so wie ich – gerne einen Schwerbehindertenausweis bekäme. Während des gesamten Gesprächs merkte ich, wie sich der Zustand langsam ankündigte. Als meine Mutter mich dann anrufen wollte, konnte ich das Gespräch nicht annehmen und versuchte, die ganze Zeit nach 16.40 sie anzurufen, währen ich draußen eine Automatencola trank. Ich erreichte ie aber nicht – sie war übrigens bei einem Friseur in Erlangen. Als ich sie erreichte, war mein Zustand voll da und mein Stimmchen. Beim Treffen mit ihr sagte sie: „Jetzt reiß dich mal zusammen“. Ich sollte auf Station gehen und mich melden. Dort war nur Herr Eismann, der von nichts wusste. Aber er hat es aufgeschrieben.

Als ich diese Zeilen geschrieben habe, hat mein Mitbewohner Rafael Ell gekotzt – er sagt, das ADHS schlage auf sein Nervensystem über und er habe deshalb kotzen müssen.

Mittwoch, 7.7.2021. Gestern Abend habe ich noch 30 Minuten des Fußballspiels zwischen Italien und Spanien gesehen. Dann ist mein Mitbewohner Rafael Ell ins Bett gegangen und ich ging kurzerhand auch ins Bett. Wo ich anschließend nicht schlafen konnte. Und das Jubeln hörte. Bis 2 Uhr in der Nacht ging das so, dann ging ich zu Schwester Birgitta („Ist das immer so?“) und holte

mir eine Bedarfsmedikation. Von da an schlief ich tief und fest. Einmal wurde ich wach und mein Mitbewohner bat mich, was ich jetzt relativ ulkig finde: „Kannst du mal bitte nicht so schnarchen?“ Was kann man denn gegen Schnarchen bitte bewusst tun?

Heute morgen kündigte er dann an, er werde die Klinik heute verlassen, weil er seinen Schlaf brauche. Dann war bei mir noch vor dem Frühstück Blutentnahme und EKG bei Frau Edelmann. Am Nachmittag bekam ich dann das Ergebnis der Blutentnahme: Alles OK. Außerdem wird bei mir der Schlaf mittels eines kleinen Gerätes heute Nacht gemessen.

Das Programm heute: Am Morgen eine halbe Stunde Morgenaktivierung, dann eine Stunde Ergotherapie, dann Mittagessen und danach wieder eine Stunde Ergo. Meine Mutter wollte mich am Nachmittag besuchen kommen, da hatte unser Auto aber eine Panne und sprang nicht mehr an.

Gestern beim Fußballschauen war eine recht hübsche Blondine anwesend: Anna heißt sie. Ich kenne ihr Gesicht von irgendwo her Heute in der Ergo wollte ich mich erst ihr gegenüber hinsetzen, dann kniff ich aber. Dann hörte ich, wie sie der anderen erzählte, sie habe ein sechsjähriges Kind.

Auf dem Rückweg von der Nachmittags-Ergo begegnete ich am Aufzug oben im dritten Stock Maria Feuerstake. Ich war schon versucht, sie einfach zu fragen, wie es ihr denn geht. Sie rieb sich, wie bei unserer letzten Begegnung vor ca. 2 Jahren die Hände mit Desinfektionsmittel. Ich stockte kurz, sie stockte kurz. Und ich sagte nur langweilig „Hallo“. Mal wieder viel zu wenig. Auch meine Mutter meinte, da hätte ich mehr rausholen müssen. Naja, beim nächsten mal.

Anschließend war ich dann noch in der Norma am Marktplatz. Cola light und Cola kaufen.

Danach Abendessen und danach wiederum Klassische Musik anhören.

Donnerstag, 8.7.2021. Gestern dann noch das Spiel England gegen Dänemark bis Mitte der zweiten Halbzeit im Wintergarten angesehen, dann im Zimmer auf meinem Laptop, nachdem fast niemand mehr da gewesen war, da alle irgendwann ins Bett gegangen sind. Dann Anlegen des Schlaf-Messgeräts durch Schwester Birgitta. Obwohl ich zunächst schon Probleme beim Einschlafen hatte mit der Maske schlief ich den Rest der Nacht gut. Wie ein Stein. Heute morgen Morgenaktivierung ohne Frau Edelmann sondern mit einer anderen Schwester. Dann erfuhr ich, dass ich heute dann einen neuen Zimmernachbarn (mir fällt gerade auf, dass ich immer „Mitbewohner“ schreibe) bekommen würde. Er kam dann schon kurz nach der Morgenaktivierung mit seiner Frau. Ein alter Mann. Die Frau wuserte die ganze Zeit während der eineinhalb Stunden Pause bis zur Ergo herum. Auch nach der Ergo war sie noch da und sagte an die vier mal sie würde jetzt gehen. Dann wurde Prof. Kornhuber angekündigt. Während der Wartezeit aß ich Mittag (Hähnchen). Ich sah ihn kurz und erklärte mich bereit, das Zimmer zu verlassen, damit er in Ruhe mit dem „Neuankömmling“ reden könne. Inzwischen war es 12 Uhr geworden und meine Mutter sagte, ich hätte Kornhuber fragen sollen, wie das mit dem Treffen sei. Es hatte sich aber nicht wirklich die Möglichkeit ergeben – außerdem wartet sie ja noch auf seine E-mail.

Danach Mittagspause und dann Entspannungsübung (die nicht stattfand) und SBE (Belastungserprobung am Wochenende). Ich werde am Wochenende hier bleiben.

Danach Ergo-Therapie und danach dann bin ich zur Norma marschiert – Cola-Dosen kaufen, damit ich etwas Geld gegenüber dem Getränkeautomaten in der Eingangshalle spare.

Freitag, 9.7.2021. Mein Mitbewohner hatte heute Morgen einen Angstanfall. Um 6 Uhr morgens ging das los. Frau Edelmann sagte mir, dass sie mein Schlaf-Messgerät ausgewertet habe, und dass ich im Grenzbereich zu einer Schlafapnoe sei und wir den Test in zwei Wochen wiederholen sollten. Dann gab es Frühstück. Dann Morgenaktivierung wieder mit Frau Edelmann.

Dann Oberarztvisite bei Dr. Maler. Er redete mit mir über ein mögliches MRT, vor dem ich Angst hatte und das auch so äußerte, mit einem CT sei ich aber einverstanden. Ich bat aber um Zeit, das mit dem MRT zu überdenken. Außerdem sei ich zu einem EEG bereit. Weiter redeten wir über meine Zustände und über Alkohol (wo ich mir keine klare Handlungsempfehlung ableiten konnte, wie beispielsweise ein deutliches NEIN zu Alkohol).

Direkt im Anschluss Termin bei der Psychologin Frau Martin. Ich redete mit ihr über meine persönliche Geschichte. Was aber neu war und mich zunächst etwas „aus der Bahn“ warf, war, dass sie sagte, meine Zwangsgedanken könnten – teilweise – psychotischer Natur sein. Sie meinte damit den Zwangsgedanken: „Selbstanzeige wegen Steuerhinterziehung“. Wieder dachte ich an mögliche Konsequenzen dadurch, dass ich meine Zwangsgedanken medizinischen Fachpersonal äußere. Meine Mutter beruhigte mich ziemlich schnell à la das ist doch nichts Neues. Sie wollte sich um 13.30 Uhr mit mir am Raucherpavillon treffen.

Dann gab es Mittagessen: keinen allzu leckeren Griesbrei. Dann Entspannungsgruppe (20 min.) bis um 12.50 Uhr. Zwischenzeitlich hatte mein Vater angefragt, ob er mitkommen dürfe. Ich sagte: Ja, komm doch mit. Ich redete dann mit meiner Mutter über den MRT. Meine Mutter meinte, die Untersuchung dauere knapp 20 Minuten. Mein Vater machte mich noch auf die lauten Geräusche aufmerksam. Dann setzten wir uns ins Cafe Mengin (Mama: Irish Coffee, Papa: normaler Kaffee – für 6 Euro, ich: Eiskaffee). Anschließend ging meine Mutter zu Thalia, mein Vater und ich zur Norma (Cola light, Breze, Schokolade).

Später dann verabschiedete ich mich auf dem Parkdeck von meinen Eltern und ging auf Station. Herr Eismann klopfte und sagte, ich müsse jetzt zum CT. Ich erwiderte, ich habe mich für MRT entschlossen. Ich traf noch Dr. Widder, dem ich sagte, ich würde das MRT machen.

Samstag, 10.7.2021. Heute morgen gegen halb sieben aufgewacht – wieder durch meinen Mitbewohner. Dann Frühstück und dann nichts mehr. Schwester Jutta war da. Gegen neun erreichte ich meine Mutter, die jetzt doch spontan mit meinem Vater auf dem Weg nach München war. Ich entschloss mich, in meine Wohnung zu fahren und eventuell mein Fahrrad zu holen. Um 9.54 Uhr bestieg ich den Bus, auf den ich 20 Min. gewartet hatte am Martin Luther Platz. In meiner Wohnung blieb ich ca. eine Stunde bevor ich dann um 12 Uhr wieder (ohne Fahrrad, auf das ich irgendwie keine Lust hatte es mitzunehmen) in der Klinik eintraf.

Dann Lesesession Gisa Pauly „Gestrandet“. Bis 16 Uhr und dann nochmal Norma (Kaffee, Eis, Cola). In der Stadt war es aufgrund des guten Wetters sehr voll. Um 17 Uhr Telefonat mit meiner Mutter.

Sonntag, 11.7.2021. Heute morgen dasselbe Programm wie gestern. Ich fuhr wieder in meine Wohnung und diesmal holte ich mein Fahrrad. Auf dem Rückweg auf Station bekam ich dann meinen Zustand, den ich sogleich Schwester Jutta zeigte. Diesmal aber weit weniger heftig als sonst und nur ca. 20 Min. Um 15 Uhr ging ich nochmal raus zur Bergkirchweih bzw. Burgberg. Ich kaufte mir beim Eiscafe Venezia eine Kugel Schokoladeneis.

Dann ging am frühen Nachmittag beim Im-Sitzen-Pinkeln noch der Reißverschluss meiner geliebten schwarzen Hose kaputt, sodass ich den Rundgang über die Bergkirchweih mit offenem Hosenschlitz machen musste.

Montag, 12.7.2021. Heute morgen Morgenaktivierung mit Frau Edelmann. Dann kam auch schon bald meine Mutter (mein Vater war nun doch mitgefahren und wollte am Raucherpavillon warten). Dann um 10.30 Uhr kurz warten auf Prof. Kornhuber. Er stellte meine positive Entwicklung nochmal hervor. Auf Nachfrage meiner Mutter meinte er, er würde es mir auch zutrauen, ganz normal zu arbeiten. Er sagte, ich hätte erkannt, dass mein Tod sich noch über Jahre hinauszögern lasse. Wir kamen auf die MRT-Untersuchung, dass EEG und die Depotspritze zu sprechen – ich erklärte mich zu allem drei bereit. Er sagte, ich solle erstmal ruhig länger in der Klinik bleiben – wir stünden ja nicht unter Zeitdruck. Auf meine Zwangsgedanken und meine erneute subtile Angst vor Konsequenzen (zu meiner Mutter sagte ich, dass er gar nicht über einen Betreuer geredet habe) ging er überhaupt nicht ein.

Dann noch Entspannungsgruppe. Dann mit meinem Rad zur Norma, Cola light kaufen.

Dann Soziale Kompetenz Gruppe, die vor allem darauf abzielt, das Selbstbewusstsein zu stärken.

Mir ist heute so ein Gedanke gekommen: Vielleicht sterbe ich ja GAR NICHT.

Nach der Sozialen Kompetenz Gruppe, die bis 15.50 dauerte, war zunächst nichts mehr los. Ausruhen war angesagt. Ich weiß noch, wie ich und mein Mitbewohner (Günther Götz) uns um 17 Uhr fragten, wo denn das Abendessen bleibe. Ich nahm noch meine Tabletten um 17.15 h. Um ca. 17.30 h kam dann Herr Eismann in mein Zimmer und fragte, ob ich JETZT bereit sei für das MRT. Ich schrieb meiner Mutter, mit der ich kein 17-Uhr-Telefonat gehabt hatte, dass ich jetzt im MRT sei. Ich legte alle metallischen Sachen bis auf meinen Gürtel ab und ging hinunter. Ich kam direkt dran, d.h. ich war der nächste. Man fragte mich, ob ich bereit sei, mir Kontrastmittel zu spritzen und ich sagte zu. Ich bat um ein tavor. Dann wurde mir ein Port gelegt für das Kontrastmittel und Kochsalzlösung gespritzt. Obwohl ich Angst hatte. Ich wartete eine gefühlte Ewigkeit. Dann kam ich rein und es ging ratz fatz in die Tonne. Ein Käfig über den Kopf und Notfallknopf. Das Kontrastmittel spürte ich dann auch – es war kühl. Ich war gefühlt (Uhr hatte ich ja nicht) eine halbe Ewigkeit in der Tonne. Ich glaube, es waren 30 min. Ich wurde mehrmals hin und her gefahren, hörte laute Geräusche des MRT. Ganz gegen Ende drückte ich den Panikknopf. Jemand kam und beruhigte mich, es dauere nur noch fünf Minuten. Das hielt ich dann noch durch. Dann wurde ich endlich rausgefahren. Es dauerte nochmal 15-20 Minuten, bis ich meinen Gürtel erhielt und dann das Ergebnis mündlich mitgeteilt wurde. Danach war mir richtig übel mal wieder und ich hatte mein

Stimmchen. Aber trotzdem: das war meine Erfahrung mit dem MRT. Ich bin SEHR stolz darauf, das durchgehalten zu haben.

Dienstag, 13.7.2021. Heute morgen hatte ich noch ein Hoch aufgrund des „bestandenen“ MRTs. Dann Morgenaktivierung anschließend wartete ich auf die Ergotherapie. Als ich dann runterging, hieß es: Fällt aus. Es hing ein Zettel am Speisesaal aus – den ich nicht gesehen habe. Als ich gerade in meinem Zimmer war, kam Dr. Siller und redete mit mir. Sie habe mit Marianne telefoniert, es sei aber noch nicht viel dabei herausgekommen. Sie schlage einen „großen runden Tisch“ ungefähr eine Woche vor meiner Entlassung vor, um das zu besprechen. Norma, Mittagessen und dann Psychologen-Termin bei Jacqueline Martin. Diesmal nur eine halbe Stunde – seit dem letzten Termin am Freitag waren die Zwangsgedanken ja nicht so aufgetreten.

Dann erreichte ich Mama, die mir sagte, das mit dem „großen runden Tisch“ mit Fr. Dr. Siller sollten wir erstmal abwarten, je nachdem, was sich bei mir ergebe und wie sich mein Zustand entwickle. Ich solle das erst Mal sozusagen „hinten anstellen“.

Nach dem Telefonat kam dann die Achtsamkeitsgruppe mit meiner Psychologin Fr. Martin. Dort rochen wir an den Duftfläschchen. Ich guckte etwas in die Runde, die ohne Masken da saß. Und bemerkte, wie sehr die Masken doch täuschen. Viele Gesichter, die ich mir richtig hübsch vorgestellt hatte, waren bei weitem nicht so hübsch, wie ursprünglich gedacht!

Dann Freizeit – ich las John Irvings „Witwe für ein Jahr“. Und telefonierte noch mit Mama. Jetzt ist es gleich 19 Uhr.

Mittwoch, 14.7.2021. Heute morgen wieder aufstehen, Frühstück, Morgenaktivierung mit Frau Edelmann, dann Ergo-Therapie, in der ich Sudoku von Sudoku-Knacker mit drei Sternen machte. Dann Mittagessen (Lachs mit Gurkensauce). Dann eine lange Pause (ca. 12 bis 14.30 Uhr). Und dann holte mich Dr. Jakob Jäger ab zum Gespräch. Im Wesentlichen ging es um drei Punkte: Abklärung meiner Zustände, erst danach Depotspritze und ganz zum Schluss die Probleme, die ich auf Arbeit habe.

Zur Abklärung meiner Zustände soll ich neurologisch vorgestellt werden und es soll ein EEG (Gehirnstrommessung) gemacht werden. Dazu bekam ich vorhin einen Termin morgen um 10 Uhr. Das MRT sei altersgemäß unauffällig gewesen, jedoch habe sich eine minimale Unsymmetrie des – ich glaube er sagte Hypothalamus – ergeben, die mit geringer Wahrscheinlichkeit auf eine Epilepsie hindeuten könne.

Als ich meiner Mutter von dem Arztgespräch erzählte, hatte sie keine weiteren Wünsche offen. Ich fragte sie, da ich ja das MRT und Corona-Impfung über mich habe ergehen lassen, ob sie denke, ich sei ein Querdenker, was meine Mutter deutlich verneinte – dazu sei ich „zu intelligent“.

Donnerstag, 15.7.2021. Heute morgen statt Morgenaktivierung aufgrund des guten Wetters ein kleiner Rundgang über das Gelände. Danach um 10 Uhr der Termin für das EEG in der

Neurophysiologie. Der Befund sei der Station übermittelt worden und ich würde das auf Station besprechen. Die Ergo fiel heute aus und so hatte ich bis Mittag nichts zu tun. Als Mittagessen gab es heute Bratwürste mit Kartoffelbrei und Sauerkraut. In der Mittagspause kam Pfleger Stefan ins Zimmer und kündigte für mich jetzt doch noch eine neurologische Vorstellung in der Neurologie an. Um 13 Uhr sollte das sein.

Ich telefonierte zwischenzeitlich mit meiner Mutter über das Wochenende, ob ich heimkommen solle oder nicht und trug mich in die Liste am Speisesaal ein. Dort saß in der Sitzecke Hr. Pätz aus Hof und der fragte mich, ob ich mit ihm heute nach dem Abendessen spazieren ginge. Nach kurzem Überlegen („ich muss mal drüber nachdenken“) stimmte ich zu.

In der Neurologie wartete ich über eine Stunde. Um 14 Uhr kam ich dran. Eine Frau Kellner – relativ jung. Sie sagte, sie müsse das nochmal mit ihrer Oberärztin besprechen, aber sie sei sich ziemlich sicher, dass es keine Epilepsie sei, da ERSTENS das EEG in Ordnung gewesen sei und ZWEITENS ich nie einen epileptischen Anfall gehabt hätte. Auch würde ein epileptischer Anfall keine zwei Stunden dauern, sondern wesentlich kürzer sein. Ferner spreche das MRT mit dieser kleinen Unregelmäßigkeit ebenfalls NICHT für eine Epilepsie.

Also war ich recht erleichtert. Ich ging noch eine Stunde in die Ergo und spielte auf Hr. Pätz' (Dirk heißt er mit Vornamen) Vorschlag ohne Schuhe. Das hätte ich nicht machen sollen, da mein rechter großer Zehnnagel blutig einriss. Dirk meinte schon, dass wir dann ja heute Abend nicht spazieren gehen könnte doch ich sagte „Doch! Doch!“ Die Schwestern verarzteten den Zeh.

Dann fuhr ich noch zur Norma, um nicht später, wenn ich mit Dirk durch den Schlosspark marschieren würde, „in Versuchung“ zu geraten, wenn wir in der Nähe sind. Also fuhr ich mit meinem Rad zur Norma und kaufte Cola light. Auf dem Rückweg von der Norma bekam ich meinen Zustand. Ich meldete mich bei Schwester Jutta, die sofort ein EEG (das war mit mir so noch nicht besprochen worden) machen wollte. Dann hieß es aber, die seien nach 16.30 Uhr sowieso nicht mehr da. Stattdessen kam Hr. Dr. Jäger und machte mit mir ein paar neurologische Übungen. Man hörte an meiner Fistelstimme ganz eindeutig, dass etwas nicht stimmte.

Mein Vater sagte als ich ihn erreichte: „Das musst du aufschreiben!“ und fragte mich, ob er nach Erlangen kommen solle. Letzteres stieß bei meiner Mutter auf Unverständnis. Auch ich dachte mir so: „Hä?!“

Dann gab es Abendessen und meine Stimme besserte sich. Kurz nach dem Essen klopfte ich an Dirks Zimmertür und wir gingen los. Durch die Krankenhausstraße in den Schlossgarten. Dort fragte ich ihn über seinen Werdegang. Er habe die mittlere Beamtenlaufbahn eingeschlagen. Dann fragte er mich nach meinem Werdegang und mir wurde wieder komisch und wir gingen nicht wie von ihm vorgeschlagen in die Strandkneipe am Marktplatz. Überhaupt hatte ich ihm schon am Anfang darauf hingewiesen, dass ich da diese Zustände habe und einen gerade gehabt habe und ich daher nicht so lange gehen wollte. Jedenfalls nahm ich aus unserem 45-minütigen Rundgang mit, dass er und ich wohl „Jungesellen“ sind, aber keine „Jungfrauen“ mehr.

Samstag, 17.7.2021. Gestern fing alles mit dem Frühstück an. Kurz nach dem Frühstück klopfte die Psychologin Jacqueline Martin an mein Zimmer: Termin vorgezogen von 10:30 Uhr auf 8:30 Uhr. Also keine Morgenaktivierung. Im Gespräch dann wollte sie etwas trinken und musste deshalb ihre Maske kurz runterziehen. Die Augenpartie war immer relativ hübsch gewesen, aber jetzt sah ich, dass sie ein hartes Gesicht hatte.

Direkt im Anschluss, um 9.30 Uhr, hatte ich ein – kurzes – Einzelgespräch mit Prof. Kornhuber, der sagte, wenn alles abgeklärt sei, sei es zumindest „nichts Schlimmes“. Danach hatte ich noch Ergotherapie, die relativ locker war. Dann Mittagessen und Entspannungstherapie (Autogenes Training). Um halb zwei kamen dann meine Eltern – meine Mutter hatte vorgeschlagen, in Entlas Keller am Burgberg zu gehen oder in ein Kaffee am Lorlebergplatz. Letztes Wochenende war ich am Burgberg entlang gelaufen und hatte Entlas Keller entdeckt, der ja auch mal was anderes als ein Café wäre. Also entschieden wir uns (Papa war übrigens dabei) für Entlas Keller, wo wir alkoholfreies Weizen (Mama und ich) und Radler (Papa) tranken.

Als wir in Entlas Keller fertig waren, kauften Mama und ich uns noch im Eiscafé Venezia eine Kugel Eis (ich: Schokolade, Mama: Nuss). Auf dem Rückweg vom Eiscafé zur Klinik trafen wir zufällig Prof. Kornhuber, der etwas verschwitzt vom Sport kam und dem ich noch durch Hinweis meiner Mutter mitteilte, dass ich bei den Zuständen denke, das käme „über die Luft“. Er sagte: „OK, das wird notiert.“

Danach brachte ich noch gewaschene T-Shirts auf Station und holte Schmutzwäsche und fuhr gleich im Anschluss mit dem Rad in meine Wohnung, wo ich nach Post schaute und etwas fernsah (CNN). Als ich dann auf dem Rückweg noch in die Norma in der Nägelsbachstr. einkaufen ging, wurde mir komisch (LSD-artige Farben) und beim Abendessen in der Klinik war mir ebenfalls komisch. Das verging jedoch und entwuchs nicht in einen meiner Zustände.

Dann wollte ich noch das, was ich in der Klinik für mein Buch geschrieben hatte, auf meine Homepage hochladen, was wegen den FTP-Restriktionen des Uni-Netzwerks nicht ging, weshalb ich es mir per E-Mail schicken wollte. Aus Versehen habe ich das kürzliche Buch dann an Peter Vollrath geschickt. Meine Mutter sagte mir, das sei nicht schlimm, ich solle nur eine Mail hinterherschicken, in der ich meinen Fehler erklären würde und ihn bitten, die vorherige Mail einfache zu löschen. So sei das Leben, irgendwelche Fehler würden immer passieren, meinte meine Mutter.

Sonntag, 18.7.2021. Gestern war ich dann ab dem Morgen zuhause (mit 290er Bus ca. 1 Stunde gefahren). Ein ganz chilliger Tag. Zweimal im Aldi einkaufen. Am Nachmittag war ich mit meiner Mutter noch im Möbelum, da meine Eltern ein neues Bett kaufen. Und NORMA und kik.

Zu Abend trank ich dann mit meinem Vater jeder zwei Radler. Wir redeten über das Estonia-Unglück und darüber, wie das passiert sein könnte. Angefangen hatte die Unterhaltung damit, dass ich ihm von dem Hockey-Spieler Moritz Fürste (??) erzählte, der seinen Vater bei dem Unglück verloren hatte und dass ich zwei weitere Hockey-Olympia-Sieger kenne: Christopher Wesley und Max Müller. Mein Vater meinte, das Merkwürdige an dem Unglück sei, dass niemand zu dem

Wrack tauchen dürfe, wegen „Grabfrieden“. Und dass das Wrack einbetoniert worden sei. Ich sagte noch dass von den ca. 1000 Passagieren nur 200 überlebt hätten. Mein Vater las dann vor, dass Überlebende von zwei Explosionen berichtet hätten. Mein Vater meinte dann, dass das Schiff wohl von Torpedos getroffen worden sei. Versehentlich, meinte er, und das solle vertuscht werden.

Montag, 19.7.2021. Gestern Mittag fuhren meine Eltern Richtung Chiemsee (sie treffen dort Eva und Jens). Bis Donnerstag werden sie dort bleiben. Als ich so um drei auf mein Handy schaute, sah ich, dass mich Wolfgang, den ich am vergangenen Wochenende versucht hatte zu erreichen, angerufen hatte. Ich rief zurück und es stellte sich heraus, dass er ebenfalls in Nürnberg bei seinen Eltern war. Also sagte er kurzerhand, dass er in einer halben Stunde bei mir sein könnte. Ich sagte zu. Tja, als er dann da war, fragte ich ihn natürlich nach seiner Herzoperation. Da war die Stimmung etwas gedrückt, aber ich sprach ihm meine Anteilnahme aus. Die Operation (neue Herzklappe) wird über die Brust gemacht, er war bei drei Ärzten, die alle dasselbe sagten und er kennt seinen Operateur schon und lässt das Mitte August in Freiburg machen. Er nimmt sich vorher noch drei Wochen Urlaub. Er sagte, dass er nicht mit mir tauschen will, obwohl er so eine schwere Operation vor sich hat. Aber im Stillen denke ich seit gestern und habe es eigentlich auch durch meine Mutter bestätigt, dass ICH nicht mit IHM tauschen will. Ich bin psychisch krank, das ist immer noch besser, als körperlich krank zu sein.

Heute Morgen dann nach einer Nacht mit sehr wenig Schlaf Chefarztvisite bei Prof. Kornhuber. Ein bis zwei Wochen soll ich noch bleiben, dabei soll noch ein EEG gemacht werden und auf ein Depotpräparat umgestellt werden.

Dann war Ergo, ich versuchte mich an einem schwierigeren 3-Sterne-Sudoku und spielte die Hälfte der Zeit noch mit Dirk Pätz Fußball. Dann Mittagessen und Entspannungsübung mit Pfleger Stefan Wellig, die diesmal auch wieder sehr gut war (PMR). Dann 1 ½ Stunden Pause bis zur Gruppe Soziale Kompetenz. In der heutigen Gruppe, die kleiner war als letztes Mal (nur ca. 8 Personen, Frau Dr. Johanna Grüner nicht anwesend, nur Dr. Jakob Jäger), tat ich mich diesmal sehr hervor. Ich schlug aktiv Sachen vor, die wir spielen könnten und spielte dann sogar vor laufender Kamera vor. Und das gar nicht mal so schlecht, wie herauskam, als ich mich der Kritik der anderen stellen musste. Ich hatte die Situation, dass man als Nachbar bei einem Partytreibenden klingelt und darum bittet, die Musik leiser zu stellen, da man morgen früh raus muss, und zur Not auch mit der Polizei droht, vorgeschlagen und mit Dr. Jäger vor der Kamera gespielt, der den Partytreibenden spielte.

Dann war ich in der Norma Cola light kaufen. Vor dem Abendessen klopfte der 50jährige Dirk noch an meine Tür, ob ich – müde wie ich war – noch mit ihm eine Runde durch den Schloga drehen würde. Er erzählte mir von seinen Ansprech-Versuchen und von Sex Dates. Ich war etwas beeindruckt von seinen Erfahrungen, stellte aber schon bald für mich fest, dass das nichts für mich wäre.

Dienstag, 20.7.2021. Heute Morgen wieder ein Spaziergang als Morgenaktivierung. Frau Edelmann hatte jetzt zwei Tage Urlaub. Nach der Morgenaktivierung Ergo, wo ich zunächst Sudoku machte,

dann kam wieder Dirk und ich spielte mit ihm Fußball. Bei einem ersten Ballwechsel bolzte ich den Ball und er traf einen abseits stehenden, leeren Blumenkasten, wovon ein Plastikteil absplitterte. Ich sagte Bescheid, dass ich wohl etwas kaputt gemacht habe und die Ergo-Therapeutin meinte: „Kein Problem – war eh schon kaputt“. Also hakte ich das für mich ab. Danach Mittagessen (Schnitzel) und dann Entspannungstherapie wieder PMR 16 Punkte mit Pfleger Stefan Wettig. Anschließend 1 ½ Stunden Pause dann eine Stunde Achtsamkeit mit Dr. Johanna Grüner. Sie redete öfter von dem Achtsamkeits-Guru John Kabat-Zinn (den ich erst richtig zu schreiben gelernt habe durch Google). Man solle Achtsamkeit jeden Tag praktizieren.

Danach noch Norma Cola light kaufen. Dort traf ich Illie von der Caritec.

Mittwoch, 21.7.2021. Heute Nacht habe ich ganz gut geschlafen. Dann heute morgen Morgenaktivierung mit Frau Edlmann. Ergo ist heute morgen ausgefallen, sodass mein erster richtiger Termin erst um 13.30 Uhr mit Dr. Jäger war. In der Mittagszeit war ich noch bei der Norma. Auf dem Hinweg traf ich die Ergo-Therapeutin Maria Feuerstake und redete kurz mit ihr, wo sie jetzt ist usw.. Das Gespräch dauerte nur ein paar Sekunden, da kam meine ehemalige Psychologin auf Station, Frau Kämpf und holte sie zum Mittagessen ab. Der Arzt meinte, auch wenn der Zustand nicht wieder auftritt und wir kein EEG machen können, startet ab nächster Woche Montag die Depotspritze. Dann übernächste Woche eine zweite Spritze. Er hält es für unwahrscheinlich, dass die Zustände Nebenwirkungen von den Tabletten sind und auch eine organische Ursache hält er für unwahrscheinlich.

Nach dem Termin hatte ich noch eine Dreiviertelstunde Zeit zur Ergo. In der Ergo ist mir schon nach 5 Minuten komisch geworden, sodass ich dachte, OK gut, jetzt habe ich den Zustand, also geh ich schnell hoch auf Station Bescheid sagen und EEG machen. Dort sagte mir Schwester Jutta, es sei schon alles mit der Neurophysiologie ausgemacht, ich solle einfach runtergehen. Die Schwestern dort wussten jedoch nicht Bescheid und so wurde nochmal rumtelefoniert. Irgendwas war schiefgelaufen. Ich sollte mich in den Wartebereich setzen. Ich wartete ca. 5-10 Minuten, dann machte ich mich aber auf zum Empfang, es musste ja JETZT gemacht werden. Und dann wurde es auch gemacht. Ich hatte wieder mein Stimmchen. Nach der Untersuchung hieß es dann, ich solle auf Station Dr. Jäger sagen, dass er die EEG-Anmeldung doch jetzt machen soll. Dr. Jäger war aber nicht da. Aber ich dachte, das wird jetzt schon so in Ordnung sein.

Dann Abendessen und mir wurde wieder komisch, diesmal mit Übelkeit im Bauch.

Meine Mutter war fast den halben Tag mit meinem Vater mit dem Zug auf dem Weg vom Chiemsee zurück nach Nürnberg (und jetzt wieder zurück zum Chiemsee), da sie gestern meinte, ein Implantat verloren zu haben. Also musste sie zum Zahnarzt nach Nürnberg. Der stellte jedoch irgendwas anderes fest, dass da ein Stück von einem Zahn abgebrochen ist oder so.

Donnerstag, 22.7.2021. Heute morgen Spaziergang rund um die Schwabach. Danach sollte ich Oberarztvisite haben, die von Freitag auf Donnerstag vorgezogen wurde. Ich wartete 45 Minuten vor dem Wintergarten und nichts tat sich. Ich war der Erste. Aber Dr. Maler war nicht da. Als er dann kam, entschuldigte er sich bei uns Wartenden. Dann redete ich mit ihm. Er will, dass ich mich

mit Frau Custal nach einer Tätigkeit auf dem zweiten Arbeitsmarkt umsehe. EEG-Resultate waren noch nicht da. Und mit meiner Schwester aussöhnen – das findet er sehr gut: „Die wird Ihnen immer bleiben.“

Danach noch Termin bei Frau Kämpf, die für Frau Martin eingesprungen ist, mit dem kurzen Resultat: „Sie wollen ja die Gedanken der Zwangsgedanken nicht, also wird davon nichts passieren.“

Dann noch Ergo, anschließend Mittagessen und dann heimfahrt. Am Martin-Luther-Platz stieg eine Schulklasse ein – 10jährige Schüler schätze ich, die sich dann bis Tennenlohe Skulpturenpark im Bus lautstark bemerkbar machte. Ich wurde im Bus auch auf meinen Fahrschein kontrolliert. Bevor ich zuhause eintrudelte, noch kleiner Einkauf im Aldi (Cola light und Nussecken). Als ich zuhause eingetroffen bin, begrüßten mich die Vögel hochofren. Ich ließ sie fliegen, bis ich mit Mama telefonierte. Die Zeit zuhause war dann doch eher knapp bemessen. 2 ½ Stunden blieben mir ungefähr. Ich schaute fern und las. Und schaute ein Video von dem Estonia-Hinterbliebenen-Anwalt Hennig Witte, der meint, hinter dem Estonia-Unglück steckten die Illuminaten. So ein ausgemachter Schwachsinn. Also ist das, was mir mein Vater an Merkwürdigkeiten des Unglücks erzählt hat, auch Schwachsinn. Verschwörungstheorien, an denen ich mich nicht beteiligen werde.

Dann fuhr ich wieder zurück und schreibe gerade diese Zeilen. Morgen kommen meine Eltern wieder.

Freitag, 23.7.2021. Heute morgen Morgenaktivierung bzw. Spazierengehen mit Frau Edelmann, die Ihren Abschied feiert. Nächste Woche hört sie dann ganz auf. Sie ist noch nicht im Rentenalter und möchte mit ihrem Mann viel verreisen. Dann Pause und dann Ergo. Dann Mittagessen (Fisch) und dann sollte noch die Entspannungsguppe stattfinden, die aber ausfiel.

Um 13 Uhr fuhr ich mit dem Rad in meine Wohnung. Kleiner Zwischenstopp im Lidl. Zuhause dann CNN schauen: das „Havanna-Syndrom“ von US-Botschaft Mitarbeitern auf Kuba wird jetzt näher untersucht. Den Mitarbeitern war schwindelig usw..

Um Viertel vor vier fuhr ich mit dem Rad zurück in die Klinik.

Dann telefonierte ich mit meiner Mutter.

Sonntag, 25.7.2021. Am Samstagvormittag, um kurz vor acht, fuhr ich mit dem Bus nach Hause zu meinen Eltern. Meine Mutter hatte mich „vorgewarnt“, dass das Garagenfest an diesem Wochenende stattfinden würde. Meine Mutter war – wie sie mir heute gesagt hat – wegen des Garagenfestes nicht gut drauf, da das immer so blöd ist und Arno immer so blöde Kommentare über sie abgibt. Jedenfalls redete ich mit meiner Mutter über das „Ermordet“-Werden und meine Mutter meinte sauer und entnervt zu mir: „Wenn du so redest, passiert dir wirklich was.“ Ich war aufgrund dieser Aussage nicht gut drauf und machte ihr Vorwürfe, dass sie Schuld sei an meiner Situation etc.. Naja, das eskalierte soweit, dass meine Mutter weggehen wollte. Ich bat sie um Verzeihung, sie solle nicht weggehen und schließlich entschärfte sich die Situation. Heute glaube ich nach wie vor, dass ich nicht so schnell umgebracht werde.

Heute habe ich um kurz nach zwölf meine Schwester angerufen. Das hatte ich ja mit Dr. Maler vereinbart. Ich fragte sie, ob sie mich nochmal in meiner Wohnung besuchen käme, was sie zusagte. Heute will sie auf Tobias Dietrichs Geburtstag gehen. Der Anruf war wieder sehr gut.

Anschließend habe ich an meine Karlsruhe-Fahrt im vergangenen Jahr gedacht, die ich ja Ende Juli gemacht habe. Ich erinnerte mich daran, dass das der heißeste Tag des Jahres war (am 31.7.). Ich will nach der Klinik wieder dorthin fahren, da das im letzten Jahr so Spaß gemacht hat. Meine Mutter meint, mit Vollrath würde sie sich nicht wieder treffen.

Montag, 26.7.2021. Heute morgen Morgenaktivierung. Im Anschluss daran war Chefarzt-Visite. Ich wartete etwas, bis ich mich hinsetzte und kam so ca. 10.20 Uhr wieder heraus. Prof. Kornhuber meinte, ich würde von der Spritze gar nichts spüren. In einer Woche wieder Spritze, dann in 4 Wochen wieder. Ich soll noch eine Woche bleiben. Anschließend erkundigte ich mich im Stützpunkt: Um 13 Uhr käme die Lieferung von der Apotheke und da sollte ich meine Spritze erhalten.

Dann wollte ich mich schon auf den Weg zur Ergo machen, da begegnete mir Frau Martin. Ich hätte Termin um 12.30 Uhr gehabt, was sich mit 13 Uhr überschneiden hätte. Ich dachte, ich müsse den Termin eventuell verschieben und sie bot mir an, den Termin jetzt zu machen, sie müsse nur mit einem anderen Patienten reden um den Termin zu verschieben. Dieser jemand stellte sich dann als mein Zimmergenosse heraus. Ich war nach dem Psychologen-Termin noch unten eine Cola trinken und als ich in den Lift einsteigen wollte, begegnete mir der Apotheken-Bote, der meine Spritze dabei hatte und diese dann offensichtlich auf meiner Station ablieferte.

Im Anschluss an den Psychologen-Termin gab es dann Mittagessen. Währenddessen telefonierte ich mit meiner Mutter. Sie meinte, ich solle doch versuchen, die Spritze sofort zu bekommen. Allerdings war eine Mitpatientin im Zimmer neben uns gestürzt und es hieß, die Spritze würde sich verschieben. Das dauerte nicht nur bis 13 Uhr, sondern immer länger. Thomas Eismann sollte mir die Spritze geben. Dann kam die Gruppe Soziale Kompetenz, und im Stationszimmer war längere Zeit, also so ca. 1 – 1,5 Stunden richtig viel los – Kornhuber war da und es war abgesperrt, sodass ich dachte, da kann ich jetzt nicht stören.

Ich bekam die Spritze letztendlich um 16 Uhr. Nicht in den Po, sondern irgendwie in die Lende. Beobachtet werden musste ich nicht. Nur solle ich mich nicht körperlich schwer anstrengen. Also fuhr ich noch kurz zur Norma – Cola Light und Schokolade (für Mama, die heute Namenstag hat) kaufen. Auf dem Weg von der Norma zurück wurde mir komisch und das hielt dann wieder gut zwei Stunden an, in denen ich wieder meine Mutter nicht erreichte. Aber jetzt ist es vorbei. Zwischenzeitlich war noch kurz vor fünf Frau Custal da, die mir einen Termin am Donnerstag um 9 Uhr gab. Dann war sie schon wieder weg. Ein paar Sekunden später schaute ich in meinen Plan und stellte fest, dass sich das mit dem Psychologentermin um 8.30 Uhr überschneidet. Als ich Frau Custal nochmal suchen wollte, war sie schon weg.

Dienstag, 27.6.2021. Gestern Abend kam der Nachtdienst mit einem Sauerstoffmessgerät (ohne das es vorher angekündigt worden war) für den Schlaf. Ich hatte das schon einmal gemacht vor zwei

Wochen und auch mein Mitbewohner war heute „dran“. Heute Morgen beim Morgenspaziergang mit Frau Edelmann dann das Ergebnis: kleinere Atemaussetzer – ich solle ins Schlaflabor und dann im Anschluss eventuell eine Maske beim Schlafen tragen. Das war für mich wieder ein Schlag vors Gesicht, als ich nicht schon Probleme genug habe. Als ich meiner Mutter fragte (Whatsapp), ob sie ins Schlaflabor gehen würde, antwortete sie zunächst: „Warum denn nicht?“. Als ich ihr aber die Situation schilderte, sagte sie, sie würde es nicht machen – ich hätte ja schon genug Probleme im Moment. Als ich das Frau Edelmann erzählte, sagte sie, das sei in Ordnung, sie würden es aber in den Arztbrief schreiben.

In der Ergo machte ich mein Sudoku. Ich kontrollierte meine Lösung und ließ mir online 2-3 Tipps geben. Eigentlich habe ich den Ehrgeiz, das selbst zu machen, aber ohne die Lösung wäre ich wohl nicht weitergekommen, da es sich um ein schwereres Sudoku handelt.

Dann Mittagessen, dann Entspannung mit Schwester Birgitta – autogenes Training. Dann 1,5 Stunden Pause, dann Achtsamkeits-Gruppe. Dann Feierabend.

Ich fuhr noch zur Norma und anschließend wollte ich meine Mutter treffen. Mein Vater war wieder dabei, aber das machte mir nichts.

Dann noch 50 Seiten in „Witwe für ein Jahr“ von John Irving gelesen.

Mittwoch, 28.7.2021. Heute Morgen um 7 Uhr kam Schwester Birgitta und sagte: „Aufstehen, Herr Köhler, es ist 7 Uhr!“ Ich hatte immer noch bis 7.30 Uhr, also bis zum Frühstück, im Bett gelegen und gedacht, das sei so in Ordnung. Weil mein Mitbewohner immer schon um 6 Uhr aufsteht. Dann Morgenaktivierung (Spaziergang mit Frau Edelmann, die am Freitag aufhört zu arbeiten). Danach kam nochmal Schwester Birgitta und fragte mich nach meinem Trinkverhalten. Ich sagte, ich würde schon auch Wasser trinken. Sie fragte mich, ob ich nicht schon mal „zuviel“ getrunken habe. Ich antwortete etwas schwimmend: Nee, eigentlich nicht.

Dann Ergotherapie, in der ich heute alleine war, weil parallel die Depressionsgruppe stattfand. Ich erfuhr von Frau Frank, dass im Team besprochen wurde, dass mein EEG unauffällig gewesen sei. Dann Mittagessen (Hühnerfrikassee). Danach wurde mir schlecht und schwindlig.

Nach dem Mittagessen war mir schlecht und schwindlig

Um 13.30 Uhr dann Termin bei Dr. Jäger. Dr. Siller wechselt in die Neurologie. Das EEG war OK, eine schriftliche Bestätigung erfolgt er noch. Welche Arbeit mir vorschwebt – ich: „Bürojob“. Warum ich drei Kilo zugenommen habe. Heißhunger? Ich: drei Mahlzeiten habe ich sonst nicht. Ich bekomme einen Termin in der Ernährungsberatung und soll auf den Hometrainer, drei Mal die Woche. Entlassung nächsten Mittwoch. Ich sollte wegen des nächsten ambulanten Psychiater-Termins gleich runter zur Ambulanz und mir einen Termin in ca. einem Monat geben lassen. Am 30.8. um genau zu sein. Bei der Anmeldung saß ein hübsches an den Armen tätowiertes Mädchen. Ich bekam aber erst am 7.9. einen Termin, da Dr. Siller im Urlaub ist.

Danach entschuldigte ich mich mal bei der Ergotherapie, wie ich es mit meiner Mutter abgesprochen hatte, weil mir schlecht war.

Dann Norma ohne Schokolade, lesen und Klassische Musik um 18.45 Uhr.

Donnerstag, 29.7.2021. Heute Morgen Frühstück. Dann Termin bei Psychologin Martin. Ich hatte kurz zuvor mit meiner Mutter telefoniert, der ich über Hanna Lutz geklagt hatte, auf deren Facebook-Profil ich seit einem halben Jahr mal wieder zugegriffen habe. Die Psychologin mutmaßte, das Denken an Hanna Lutz könne durch ein „Bedürfnis nach Partnerschaft“ verursacht sein, was auch meine Mutter meinte.

Anschließend Ergo-Therapie, wo ich ein 3 Sterne-Sudoku gelöst habe. Im Anschluss an das Mittagessen Entspannung mit Schwester Ramona. Danach gleich im Anschluss SBE-Besprechung mit Schwester Birgitta, die mich am Morgen nach meinen Plänen fürs Wochenende gefragt hatte. Sie sagte, ich solle mal in meiner Wohnung übernachten und könne das mit einem Treffen mit Tim in Nürnberg ja verbinden. Wegen dem Wochenende versuchte ich heute drei Mal, Anita und Anwar wegen Sonntag zu erreichen, dass ich die auch mal besuche. Jedoch habe ich sie nicht erreicht.

Frau Custal empfahl mir dann um 14 Uhr einen Aufenthalt in der Tagesklinik. Ich solle schauen, wie belastbar ich bin – ob ich schaffe, das durchzuhalten. Sie gab mir noch eine Broschüre einer Arbeitsvermittlungsstelle anstelle des Arbeitsamtes mit.

Im Anschluss war Schluss für heute. Deshalb Norma – ohne Schokolade und ohne Eis. Mama sagte dazu, als sie mich spontan wegen einer Absage von Lis am Raucherpavillon traf: „So ist das genau richtig.“

Freitag, 30.7.2021. Heute Morgen Frühstück, anschließend keine Morgenaktivierung, da ich um 8.55 Uhr einen Arzttermin bei Dr. Jäger haben sollte. Den hatte ich dann auch. Ich bin jetzt auf der Warteliste für die Tagesklinik, was bis Ende September bzw. Anfang Oktober dauern wird. Dann noch Ergotherapie, wo ich nach drei Sudokus jetzt einen Topf-Untersetzer aus Mosaik-Steinchen mache.

Als ich hochkam hatte mein Mitpatient Günther Götz ein kurzes Gespräch mit Frau Edelmann, die heute ihren letzten Tag hier hatte. Sie verabschiedete sich von mir – sie kennt mich ja schon aus diversen Klinikaufenthalten und reichte mir sogar die Hand.

Mittagessen, Mittagspause und dann Entspannungsübung Autogenes Training, wo ich aus Versehen mein Handy mitgenommen hatte, das dann einen Laut von sich gab und ich daraufhin aus dem Raum rausging. Es war 13 Uhr und ich machte mich auf in meine Wohnung, Zwischenstopp im Lidl: Cola light und NICHTS SÜSSES, noch nicht mal einen QUARK oder so.

Dann zuhause Cola light trinken und Fernsehen. Drei Stunden war ich ungefähr dort. Schaute First Move mit Julia Chatterley und Tagesschau24, wo eine PK über die Flutkatastrophe lief. Anschließend fuhr ich mehr als rechtzeitig in die Klinik zurück. Und kaufte mir in der Norma in der Nägelsbachstr. noch vier Dosen Cola light. Wieder NICHTS SÜSSES, noch nicht mal einen Joghurt fürs Abendessen. Hier in der Klinik dann noch Abendessen (Hähnchenschenkel und Krautsalat).

## August 2021

Sonntag, 1.8.2021. Gestern bin ich zuerst mit dem Fahrrad Richtung eigene Wohnung gefahren, da ich überlegt habe, wie ich es machen soll am Sonntag mit den Ansaris. Um sie zu besuchen würde ich mein Fahrrad brauchen. Also fuhr ich Richtung meiner eigenen Wohnung und war noch im Lidl einkaufen (nur zwei Cola Light). Als ich auf die Uhr schaute, sah ich, dass ich ungefähr so schnell war, wie der 290er-Bus und direkt um 8.14 Uhr, als der Bus von der Röntgenstraße losfahren sollte, eben an dieser Haltestelle war. Und, oh Wunder: Ich sah den Bus, als ich an der Haltestelle vorbeifahren wollte. Der Bus hielt und der Fahrer kaufte sich offensichtlich bei Pickelmann ein Brötchen. Ich fragte, ob ich noch schnell mein Fahrrad abschließen könne und noch mitfahren könne. Er sagte: „Ja, mach aber schnell.“

Zuhause sinnierte ich dann mit meiner Mutter über meine Fahrt nach Karlsruhe. Ich plane, an diesem Donnerstag zu fahren. Ich rief bei der Jugendherberge an: Es ist was frei. Ich schaute nach Bussen, die alle „größtenteils leer“ sind. Ich vereinbarte mit meiner Mutter, bis Montag nach der Visite mit der Buchung zu warten, dann aber zu buchen.

Dann telefonierte das Telefon: Hannah kündigte sich an. Als sie kam, unterhielt ich mich mit ihr eine Dreiviertelstunde über ihre Arbeit im Garten. Sie scheint es nicht einfach zu haben. Sie arbeitet in einem Großraumbüro und bekommt häufig Anschiss von ihrer Chefin. Dann aß ich zu Mittag.

Und dann sollte ich mit meinem Vater Tim Schneider (der Sohn meiner Cousine Gudrun) vom Flughafen abholen. Ich fuhr hin und am Flughafen stieg mein Papa aus um Tim, der von Hamburg nach Frankfurt und von Frankfurt nach Nürnberg geflogen war, abzuholen. Mir fiel plötzlich auf, dass ich ja eigentlich gar nicht fahren darf, da ich in der Klinik unterschrieben habe, kein Auto zu fahren. Dann kamen Tim und mein Vater, wir fuhren heim und redeten dann zusammen in der Küche mit meiner Mutter mit ihm eine Stunde lang.

Dann wurde mir wieder komisch. Stimme weg, komische Übelkeit. Tim war gerade hochgegangen und mein Vater fragte mich, ob er mich jetzt nach Erlangen fahren solle. Ich sagte: Warte erst noch. Meine Mutter meinte, ich solle mich doch hinlegen. Es ging dann weg. Dann fuhr mich mein Vater heim. Und dann wurde es wieder heftig. Ich trank zwei Bier (gemischt zu Radler) währenddessen und konnte das nicht so richtig genießen. Irgendwann ging das aber auch weg.

Jetzt ist es halb zehn und ich treffe mich heute noch mit Anwar und Anita um 13 Uhr.

Montag, 2.8.2021. Ich war gestern bei Anwar und Anita. Zuerst saßen wir im Wohnzimmer. Anwar machte eine Bemerkung, dass ich im Vergleich zum letzten Mal wohl etwas zugenommen habe. Dann erzählte er, bei seiner Krebserkrankung habe er auch eine Depotspritze bekommen. Die beiden, die ich zuletzt wohl im Oktober 2018 gesehen habe, sahen nicht gealtert aus. Dann machte Anita das Mittagessen: ein Omelett aus sieben Eiern. Sie redeten immer von meiner „Krankheit“. Danach schauten wir uns noch Dias von Kanada an. Insgesamt ein sehr aufschlussreicher Besuch. Wieder was geschafft.

Heute war dann nach dem Frühstück am Morgen Morgenaktivierung. Mit einer hübschen Krankenschwester Spaziergehen bei relativ kühler Temperatur. Danach Ergo und dann Chefarztvisite mit Dr. Mahler - Prof. Kornhuber ist in Urlaub. Es war ein relativ kurzes Gespräch,

das aber alles Wichtige klärte. Er redete mit mir über meine berufliche Zukunft und über die Tagesklinik. Am Mittwoch werde ich entlassen – wenn sich keine rapide Verschlechterung gebe. Ich fragte nochmal zur Sicherheit nach, ob er glaube, dass das passiert und er sagte, dass er nicht glaube, dass sich nochmal etwa verschlechtert. Nach dem Gespräch buchte ich den 13.41-Uhr-IC nach Karlsruhe. Im Anschluss daran bekam ich die Spritze, wieder in die Lende. Pfleger Stephan Wettig meinte, man spritze nicht in den Po, um nicht den Ischiasnerv zu treffen.

Meine Mutter machte mich darauf aufmerksam, dass ich ja auch die Jugendherberge noch buchen müsse, was ich dann mit einem Telefonanruf machte.

Im Anschluss daran hatte ich Termin bei Jacqueline Martin. Sie schreibt etwas in meinen Arzt-Entlassbrief und redete von „psychogene Anfällen“. So ähnlich wie „psychosomatisch“. Ich sagte ihr, dass ich schon froh sei, am Mittwoch entlassen zu werden. Ich hätte ursprünglich ja nur eine Woche bleiben sollen und hätte Sehnsucht nach einem Zimmer für mich allein.

Danach Gruppe Soziale Kompetenz gleich im Anschluss. Dann Feierabend und ein unerfreuliches Telefonat mit meinem Vater, in dem ich ihm Vorwürfe machte à la: Warst du mit 35 auch in der Psychiatrie. Nach dem Telefonat stromerte mein Mitbewohner plötzlich im Zimmer herum, weshalb ich mich auf den Weg zur Norma machte, um Cola light und KEINE Schokolade oder sonstigen Snack zu kaufen.

Dienstag, 3.8.2021. Gestern hatte ich noch nach der GSK mit meinem Vater (meine Mutter war mit Tim im Saal 600 unterwegs) telefoniert und ihn gefragt, ob er mit 35 denn öfter mal in der Psychiatrie gewesen wäre. Lachend als ob das witzig wäre sagte er: Nein. Daraufhin machte ich ihm erneut Vorwürfe wegen der Zwangseinweisung 2011, die ja der Ursprung meiner Psychose ist. Wir legten dann ziemlich schnell auf und ich wusste schon, dass das für mich mal wieder negativ ausgehen würde. Natürlich würde er das „nutzen“, um mich vor meiner Mutter zu diskreditieren. Mein Vater hat ja meines Eindrucks nach Angst, selbst vergiftet zu werden und hat mich deshalb mit einem 10-seitigen eigens Geschriebenen Gutachten damals in die Psychiatrie eingewiesen.

Und so war es dann auch, dass er von mir „tief enttäuscht“ meiner Mutter davon berichtete. Als ich mit meiner Mutter redete, merkte ich schon, dass da irgendwas im Busch ist. Sie fragte mich, wie ich die Spritze vertragen hätte und ich hatte den Eindruck, dass sie etwas rumdruckst, bis ich sie dann direkt fragte, ob Papa ihr irgendwas erzählt habe. Und sie sagte dann: „Ja“. Woraufhin ich wieder Vorwürfe machte, dass sie nicht ehrlich zu mir gewesen sei und da wieder was „hintenrum“ laufe. Ich steigerte mich richtig rein, sagte, was ich für ein „Kackleben“ hätte mit der Caritec usw.. 20 Minuten kotzte ich mich aus. Ich merkte schon, dass das nicht gut ist. Und mein Mitbewohner hörte alles mit. Nach dem Telefonat stromerte er rastlos im Zimmer hin und her, was mich ganz nervös machte. Jedenfalls zweifelte ich auch an, dass ich am Mittwoch entlassen werde, weil ich – meiner gestrigen Meinung nach – offenkundig die Spritze nicht vertrage. Als wir uns verabschiedeten – Mama hatte keine Lust mehr – kam dann auch mein Zustand wieder.

Geschlafen habe ich dann eigentlich ganz gut aber ein ungutes Gefühl wegen des Stresses zuhause, den ich letztendlich meinem Vater zu verdanken habe, der seine Chance gewittert hatte, Öl ins Feuer zu gießen.

Heute war ein ruhiger Tag ohne Termine. Morgenaktivierung als Spaziergang. Dann Ergo. Dann Entspannung mit Pfleger Stephan Wettig. Dann Achtsamkeitsgruppe.

Gegen 16 Uhr wollte ich mich mit dem Fahrrad zur Norma und Stadtbibliothek aufmachen. Da merkte ich, dass ich ja morgen entlassen werde und mein Fahrrad irgendwie zurück muss. Also fuhr ich zu meiner Wohnung zurück, wo ich eine Dreiviertelstunde war und dann mit dem 290er-Bus zurückfuhr.

Vor ein paar Tagen hat Michael Miller bei Xing einen neuen Job bei der EnBW gepostet. Vorher hat er bei McKinsey gearbeitet. Der hat genau das selbe wie ich geleistet, aber macht jetzt Karriere (er ist u.a. auch Doktor) während ich in der Caritec abgestellt bin. So, wie ich das jetzt sehe, ist er auf einer Ebene wie Hanna Lutz. Hat mich „betrogen“ mit seiner Bekanntschaft – von mir profitiert. Man hat ihm ein vielleicht ein einfaches Leben versprochen, wenn er sich mit mir über ein paar Jahre einlässt und mir davon erzählt, was für ein Typ Mensch Heinrichs Vater ist. Es klingt mir noch in den Ohren: „Ich glaube, Heinrich versteht sich mit seinem Vater nicht so gut.“ sagte er mir und dass Heinrichs Vater „aggressiv“ sei, als Heinrichs Vater ihn und Florian Kocheise mal zum Essen eingeladen hatte. Damals (2009 war das) war ich gerade in Nürnberg und wurde somit nicht eingeladen, um mir ein eigenes Bild zu machen. Er war auch dabei, als ich in seiner WG Herzrasen bekam, als ich das Wasser von Heinrich trank und hat mir nie seit der Karlsruher Zeit nie mehr zum Geburtstag am 3.1. gratuliert, obwohl ich ihm immer zu seinem Geburtstag am 9.1. gratuliert habe. Heinrich hat übrigens am 8.1. Geburtstag. Dieses Jahr habe ich aber ebenfalls aufgehört, ihm zu gratulieren. Das harte Leben habe ich – nicht er – und ich bin kein Bittsteller. Diesen Absatz zu schreiben kommt mir befreiend vor, wieder, da JEDER (u.a. auch er), der mich kennt, das lesen kann, wenn mir was passiert. Das wird ihm garantiert nicht gefallen. Hanna Lutz im Übrigen wird das auch nicht gefallen, was sie hier über sich liest. Und so ist es genau richtig.

Noch etwas möchte ich schreiben: Meine Mutter meinte, sie wäre an viel Geld in meinem Alter nicht viel gelegen. Wichtiger seien ihr ihre Freunde. Im Umkehrschluss heißt es, dass einem viel Geld das Leben ruiniert.

Mittwoch, 4.8.2021. Mein ehemaliger Deutschlehrer, Michael Skowasch, ist gestorben. Das hat mir meine Mutter heute morgen erzählt – ihr ehemaliger Kollege Eike Juhre hat es ihr geschrieben. Skowasch hatte mehrere Jahre ALS. Mehr weiß ich bis dato nicht, ich werde es nachher schreiben.

Donnerstag, 5.8.2021. Gestern hat mich meine Mutter dann am Mittag aus der Klinik abgeholt. Ich hatte ein unspektakuläres Arztgespräch, wo wir den Arztbrief durchgegangen sind. Vorher hatte ich mich von den wichtigsten Leuten noch verabschiedet. Meine Mutter kam und gab noch 10 Euro in die Kaffeekasse der Station. Dann ging ich mit meiner Mutter, die – wie ich – traurig war, dass Michael Skowasch gestorben ist, noch zur Stadtbibliothek um „Witwe für eine Jahr“ von John Irving zurückzugeben. Sie erzählte mir, dass es Skowasch wohl schlecht gegangen war, dann hätten sie ihn noch in die Klinik gefahren, doch es sei zu spät gewesen. Er wurde 51 oder 52. Auf dem Rückweg fuhr ich Auto. Noch Aldi zwei Radler zum Anstoßen auf den Klinik-“Exit“ und ein Bier für meine heutige Fahrt nach Karlsruhe.

Am Nachmittag Spaziergang zur Forum-Apotheke – ich hatte ein Bisoprolol auf Kassenrezept verschrieben bekommen. Da erzählte ich meiner Mutter, dass ich in der Klinik für mein Nicht-Rauchen überhaupt nicht gelobt worden bin. Das fand sie komisch.

Danach gingen wir heim, mein Vater kam zurück – auch er war weg gewesen – und ich wollte Abendessen mache (Tomate-Mozarella-Salat) und ich bekam meinen Zustand als ich mit meinem Vater die Soße für den Tomatensalat machen wollte. Ich hatte wieder Angst zu sterben – zumal ich mit Papa Ärger gehabt hatte, der noch nicht geklärt worden war. Diesmal war es wieder heftig. Stimmchen. Meine Mutter meinte sowas à la: „Was ist denn schon wieder?“ oder „Was willst du schon wieder?“.

Später ging es dann wieder weg.

Heute stand ich um 8.30 Uhr auf. Großer Tag: Die Fahrt nach Karlsruhe. Mit einem Bier „bewaffnet“. Meine Mutter hat vergessen, meine T-Shirts zu waschen. War blöd, aber es geht auch so.

Vorhin habe ich mit meine Mutter gefragt, ob es Michael Miller gefallen würde, was ich über ihn schreibe. Sie sagte Nein und dass er sich was schämen müsste. Er hatte mich ja an seinem Geburtstag 2019 von sich aus angerufen und mir gesagt, dass er, wenn er seinen Namen googelt, auf das, was ich „geschrieben“ habe und dass er „Klarnamen“ nicht gutfände. Damals war ich schockiert und dachte, ich müsse das unbedingt löschen. Als ich das gelöscht hatte und ich ihm geschrieben hatte, schrieb er zurück: „Super. Jetzt finde ich nichts mehr. Danke dir.“

Sonntag, 8.8.2021. Ich schreibe die folgenden Zeilen an dem Tag, nachdem ich aus Karlsruhe zurückgekommen bin. Ich hatte mir in Karlsruhe Notizen gemacht, die ich jetzt hier ausführe.

Am Donnerstag bin ich aufgestanden und habe mir bei Aldi noch kleine Cola light gekauft, wovon Mama und ich eine zum Mittagessen tranken, und die merkwürdigerweise fast ohne Kohlensäure war. Am Mittag gab es Hähnchenfrikassee von Mama. Um 13.41 Uhr fuhr dann, nachdem mich mein Vater zum Bahnhof gebracht hatte, mein Zug nach Karlsruhe ab. Es war ein Doppeldecker-IC. Die Fahrt war OK, viel bequemer als mit dem Flixbus, da es eine gut zugängliche Toilette gab. Als ich in Karlsruhe angekommen war, lief ich an einem mietbaren Fahrrad vorbei („nextbike“). Der ganze Bahnhofsvorplatz war eine riesige Baustelle – keine Straßenbahn fuhr. Nachdem ich in der Jugendherberge angekommen war, machte ich noch einen Spaziergang zum Lidl, auf dem mir wieder komisch wurde. Ich kaufte drei Dosen Bier, Fleischsalat, und Cola light und eine BILD-Zeitung.

Am Freitag bin ich um 8 Uhr aufgestanden. Ich hatte nicht so gut geschlafen. Bis eins war ich wach. Zum Frühstück nahm ich mir zwei Brötchen mit Salami, bevor ich um ca. 10 Uhr einkaufen ging: Bier, Kekse, Brötchen, Käse, Cola light und BILD-Zeitung. Auf dem Rückweg zur JH regnete es leicht – für alle Tage meiner Reise war Regen angekündigt. Da die nextbike-Fahrräder alle einen Defekt hatten, dass man sie nicht ausleihen konnte (nextbike lieferte später eine Push-Nachricht über deutschlandweite Störung), lief ich zu Fuß zum am nächsten gelegene Ziel: dem Bundesverfassungsgericht. Außerdem ging ich noch zu den Wiwi-Bauten. Danach fuhr ich – wie mit meiner Mutter besprochen – zum Schloß Gottesaue und danach mit der Ersatzbuslinie 11 zur

Bundesanwaltschaft und ZKM. Auf diesem Trip löste ich drei Fahrkarten zu je 2,80 Euro. Danach ging ich noch zum Lidl am Europaplatz.

Am Samstag bin ich um 7 Uhr aufgewacht, habe mir aber bis 8 Uhr Zeit gelassen mit dem Aufstehen. Zum Frühstück aß ich wieder zwei Brötchen mit Salami. Beim Checkout ließ ich die Pfandflaschen (u.a. einer Bierflasche und -dose) im Zimmer für die Putzfrau zurück. Kur nach 9 Uhr lief ich dann los, um noch zu meiner WG zu fahren – mit der Tram. Allerdings fand ich ein nextbike, das wieder funktionierte. Mein Zug sollte um 11.06 Uhr fahren, also hatte ich noch genug Zeit um mit dem Rad zu meiner WG und Schloss Gottesau und danach zum Bahnhof zu fahren. Die Zugfahrt war dann OK, ich saß die ganze Zeit ausgerechnet neben der von mir so gefürchteten Notbremse. Papa holte mich vom Bahnhof im Regen ab und wir kauften noch im Aldi ein: Hauptsächlich Eiweiss. Ich muss abnehmen, wiege derzeit 112 Kilo. Die neue von mir angedachte Methode ist: ganz wenig essen, dafür aber jeden Tag.

Gerade habe ich mit meiner Mutter telefoniert, die mit meinem Vater – ebenfalls im Zug – auf dem Weg zu einer Woche München ist. Ich sagte, dass ich jetzt schon wieder einen kenne (Skowasch), der gestorben sei. Und meine Mutter meinte: „Unser aller Schicksal“.

Dienstag, 10.8.2021. Heute morgen auf der Waage stand 109,5 – also habe ich seit Sonntag drei Kilo abgenommen. Ich habe mich nur von Eiweiss-Sachen ernährt: Forelle, körniger Frischkäse und Käsetaler. Und sehr wenig gegessen habe ich. Mein Körpergefühl ist total verändert. Es fühlt sich ganz gut an. Es ist 10.15 Uhr und ich war schon in Tennenlohe.

Gestern auf der Arbeit begrüßte mich Marianne: „Gut schaust du aus!“ Später kam sie dann aber und fragte mich in einem ernsthaften Tonfall: „An welchen Tagen willst du kommen?!“ Ich: „So wie gehabt: Montag, Mittwoch, Freitag.“ Sie: „OK. Aber du weißt, wenn du fehlst, holst du das nach, am Dienstag oder am Donnerstag.“

Später, so gegen 11 Uhr wurde es auf der Arbeit plötzlich sehr ruhig, es wurde überhaupt nicht mehr geredet, sodass einem die Gedanken abdrifteten. Kurz darauf bekam ich meinen Zustand. Aber ich hielt bis zum Ende durch – was gar nicht so einfach war. Zuhause erreichte ich meine Mutter – mit Fistelstimmchen. Sie fragte mich, wie lange ich diesen Zustand schon habe.

Dann ging es irgendwann besser und ich fuhr zu Aldi – es war gegen drei. Dort kaufte ich Forellenfilets, körnigen Frischkäse, Käsewürfel und Cola light. Die Kassiererin (die Schwarzhaarige mit dem etwas härteren, aber doch ganz hübschen Gesicht – sie hat nur so böse Augen) sagte: „Ciao.“ Auf dem Rückweg von Aldi hörte ich plötzlich: „Hallo, Peter!“ und ich drehte mich um und sah Marianne im Auto neben mir. Ich grüßte zurück.

Vor meiner Tabletteneinnahme um 17 Uhr aß ich nur die Forelle. Später bekam ich dann wieder meinen Zustand. Während ich mit meiner Mutter telefonierte, ging draußen eine Autoalarmanlage und eine dicke Fliege war in meinem Zimmer, die ich vergeblich versuchte mit der Fliegenpatsche zu erschlagen. Ich sagte wieder: „Selbstmord nur durch tothungern.“ Irgendwann hörte dieser Zustand auf.

Ich aß noch die Käsewürfel, bevor ich ins Bett ging.

Heute stand ich um 7.30 Uhr auf, fuhr ohne Frühstück schon bald nach Tennenlohe, wo ich mir neue Zigarettenfilter und vier Flaschen Cola light und MezzoMix light (beides 1l) kaufte. Zuhause angekommen langweilte ich mich etwas, sodass ich die sich angehäuften Briefe auf dem Küchentisch durchging. Ich beschloss, zwei Briefe abzuschicken, einmal die GEZ-Befreiung fürs nächste halbe Jahr und zweitens die Nebenkostenabrechnung ans Sozialamt. Dazu musste ich was ausdrucken. Anschließend fuhr ich mit den Briefen zum Postschalter im REWE-Getränkemarkt. Jeweils 80 Cent. Dann las ich 50 Seiten in Benedict Wells' „Fast genial“. Meine Mutter, heute mit meinem Vater in Kloster Andechs, sagte, ich solle doch Duolingo machen – denn mein Spanisch-Buch scheint zuhause im Scheßlitzer Weg zu liegen. Gegen vier Uhr habe ich dann eine Forelle, einen körnigen Frischkäse und einen Mozzarella gegessen.

Meine Mutter meint, so wie ich das Abnehmen im Moment betreiben würde, sei das „sehr gut“. Sie macht sich deswegen überhaupt keine Sorgen um mich.

Donnerstag, 12.8.2021. Gestern habe ich die Arbeit voll durchgehalten. Anschließend ging ich heim und las Benedict Wells' „Fast genial“ weiter. Ich aß bis ca. halb 5 nichts, dann gab es vier Spiegeleier, ein paar Käsewürfel und Körnigen Frischkäse. Dann ließ ich Benedict Wells aus – es waren heute an die 70-100 Seiten. Meine Eltern waren nach wie vor in München. Ins Bett ging ich recht spät – es war wohl so 22 Uhr.

Heute morgen stand ich um 7 Uhr auf und fühlte mich fit wie ein Turnschuh. Ich schreibe das der Ernährungsumstellung zu. Ich erreichte Mama, dann fuhr ich so um halb 10 nach Tennenlohe, gab Pfandflaschen zurück, kaufte Cola light, da es keine Mezzo Mix light gab und war auf dem Friedhof. Mich störte etwas, dass ich keine Mezzo Mix light bekommen hatte, sodass ich die ganze Zeit mit dem Gedanken spielte, noch in den Aldi zu fahren. Gegen Viertel nach zwölf fuhr ich dann los. Und kaufte nur Zigarettenpapier und Billig-Spezi light – nichts zu essen, da ich einen vollen Kühlschrank habe. Anschließend telefonierte ich um eins mit meiner Mutter, der ich, da mir auf dem Rückweg von Aldi wieder komisch geworden war, sagte: „Selbstmord nur durch Tothungern“. Darauf sagte meine Mutter mir, dass Anna nach Ramstein fahre, weil es Heiner ja aktuell so schlecht geht – er hat ein Blutgerinsel im Kopf.

Anschließend ließ ich Benedict Wells neueres Buch „Hard Land“ und erreichte Mama nochmal um ca. drei Uhr. Sie erzählte mir ausführlich, was in den letzten Tagen bei Heiner und Hiltrud passiert war – Hiltrud war gestürzt. Dann redeten wir noch über Skowasch. Ich sagte, dass ich bisher keine Todesanzeige gesehen habe und meine Mutter meinte, dass Inge Lindt ihr (von Michael Wagner gehört) erzählt habe, dass die Beerdigung in kleinem Kreis stattfindet. Meine Mutter spekulierte noch darüber, dass das Hans-Sachs-Gymnasium sich noch überlegen müsse, ob sie eine Todesanzeige schalten würden.

Was mir heute aufgefallen ist und erst so richtig bewusst geworden ist, ist: Als ich Anfang des Jahres mit meinem Vater auf betreiben meines Vaters über die Felder spazieren gehen wollte,

begegnete uns der Mann, der jahrelang hustend an unserem Haus vorbeilaufende glatzköpfige Mann. Bernd Käsmann heißt er. Er sagte: „Ein gesunds Neues!“

Für mein Umfeld war das bisher aber gar kein „gesunds Neues“: Es fing an mit meiner Mutter, die ein Aneurysma hatte und sozusagen operiert werden musste, anschließend war ich selbst in der Klinik, dann muss sich Wolfgang Biener einer Herzoperation unterziehen. Skowasch ist an einer ALS-Erkrankung gestorben und Heiner ist ebenfalls im Krankenhaus.

Samstag, 14.8.2021. Gestern war die Arbeit wieder sehr OK, keine Zustände gehabt. Überhaupt bemerkte Marianne, dass ich diese Woche keine Zustände hatte. Nächste Woche das Treffen mit Inge und Marianne. Marianne fragte mich, was in der Klinik herausgekommen sei, und ich erklärte möglichst knapp, dass nichts herausgekommen war, ohne meine Depotspritze oder das MRT zu erwähnen.

Als ich zuhause war, las ich 80 Seiten in „Hard Land“ von Benedict Wells und putzte das Bad. Zum Essen gab es Käsewürfel, körnigen Frischkäse und Forelle. Nur das, deswegen war ich heute morgen auch etwas enttäuscht, als da wie seit drei Tagen „nur“ 108 stand. Allerdings sind es schon vier Kilo weniger als vor einer Woche. Es gab auch kein Wochenendbier.

Heute Nacht war ich gegen 3 Uhr mal kurz wach und schlief deshalb bis halb neun. Relativ früh, so gegen 10 Uhr, ging ich in Aldi und REWE-Getränkemarkt einkaufen. Es war wunderschönes Wetter und mir ging es aufgrund des langen Nicht-Essens merklich gut – mein Ruhepuls: 80 statt 110. Cola light und Limo light. Außerdem: Hähnchen, Gorgonzola für die Soße, Käsewürfel. Der Kassierer sagte wieder: „Ciao“. Dann fuhr ich nach Tennenlohe und weil meine Mutter gemeint hatte, ich solle doch mal nach Bruck fahren und meine Eltern in München unterwegs waren, fuhr ich eben noch nach Bruck. Danach las ich ein paar Seiten in „Hard Land“ – doch weil so schönes Wetter war, der Sommer bald vorbei ist und ich noch braun werden wollte, beschloss ich, draußen auf dem Spielplatz zu lesen. Dort las ich dann ca. eine Stunde mein Pensum von 80 Seiten. Bis kurz nach drei.

Um 16 Uhr fing ich dann an zu essen: Käsewürfel, dann Körnigen Frischkäse und eine Mozzarella.

Sonntag, 15.8.2021. Ich war gestern nochmal im Aldi, Mozzarella, Körnigen Frischkäse und Cola light holen. Wieder KEIN Bier. Abends blieb ich bis ca. 21.45 Uhr wach, allerdings störte mich dann eine Mücke beim Einschlafen.

Heute bis ca. 8.30 Uhr geschlafen. Meine Mutter (erst 9.30 Uhr erreicht) kündigte ihr Kommen für 11 Uhr an. Papa sollte mitkommen. Also sie meinte, 11 Uhr würden sie losfahren. Das verzögerte sich dann aber noch – sie rief nochmal an – die Waschmaschine brauche noch 10 Minuten. Gegen 20 vor zwölf kamen sie dann letztendlich erst. Papa: „Du bist im Gesicht so schmal geworden“. Mama: „Bäh. Hier stinkts nach Rauch“ und auch, dass ich deutlich im Gesicht abgenommen habe.

Papa voller Aktion: Es ging um die SpardaBank etc., was ich auch jetzt am Sonntag machen könnte. Ich sagte mehrmals, nicht so viel auf einmal, ich freue mich erstmal, euch zu sehen und irgendwann

sagte Papa: „OK, dann gehen wir jetzt“. Ich versuchte – erfolgreich – die Wogen zu glätten, indem ich das Thema wechselte und einfach mit Mama weiterredete. Achso, mein Vater sagte zu meiner Diät, dass mein Hirn Kohlenhydrate brauche und hatte einen Kohlrabi dabei, den er und ich aßen (zunächst wollte ich ihn gar nicht). Er sagte auch, dass in Käse der Milchzucker sei. Nach ca. 1,5 Stunden verließen mich meine Eltern dann, sie nahmen Lotte mit, die aufgeregt zwitscherte. Meine Mutter sagte noch: Mach vor deinem Hähnchen mit Gorgonzola (mein heutiges Essen) doch noch einen Spaziergang und so fuhr ich, nachdem meine Eltern gegangen waren, sofort nach Tennenlohe.

Ich dachte mir, dass man mich vielleicht davon abbringen will, dass ich meine Diät mache, weil es mir damit subjektiv betrachtet (meine Mutter meinte mal, dass ich auf meinen Körper hören soll) sehr gut geht.

Ich beobachtete, dass mein rechter Unterarm lauter lila und weiße Flecken hatte – nachdem ich den Kohlrabi gegessen hatte. In der Bezirksklinik 2011 hatte die eine dicke Italienerin gemeint, ich hätte mit diesen Punkten eine „komische Haut“.

Als ich zurück war, telefonierte ich kurz mit Mama, Dann las ich „Hard Land“ von Benedict Wells aus.

Dann machte ich um vier das Hähnchen mit Gorgonzola-Sauße und versuchte danach die ganze Zeit meine Mutter zu erreichen. Ich dachte, sie wäre ins Kuno gegangen.

Meine Mutter rief mich dann um Viertel vor sechs an. Sie habe die ganze Zeit geschlafen und sei nicht ins Kuno. In dem Gespräch machte ich auf meine nicht hinnehmbare Situation aufmerksam und versuchte ihr klarzumachen, dass auf der Arbeit ALLE Geld bekämen, wenn sie mich nur verwirren. Was meine Mutter natürlich mal wieder nicht glaubte. Und meine komischen Zustände. Naja, nicht sehr zufriedenstellend, das Gespräch. Mittendrin kam mein Vater rein, der jetzt öfter in Telefonaten dazwischenfunk. Meine Mutter: „Du, ich muss auflegen, der Papa hat gerade gesagt: Katastrophenwarnung“.

Dienstag, 17.8.2021. Gestern war ich mit meiner Mutter noch in der Stadt in Erlangen. Zunächst im Wollgeschäft, dann in der Stadtbibliothek. Wir liehen so an die 6 Bücher aus – die Hälfte davon meine Mutter. Die Bücher für mich waren: Umberto Eco „Der Name der Rose“, Nick Hornby „A Long Way Down“ und ein Reiseführer über Kanada. Meine Mutter und ich hatten auf dem Hinweg zum Wollgeschäft über mein morgiges Gespräch mit Inge und Marianne geredet. Unter anderem konnte meine Mutter nicht nachvollziehen, warum ich am selben Tag die ausgefallene Arbeit nachholen könne (also nur die versäumte Zeit nachholen), während es an einem anderen Tag nicht gehe und ich volle drei Stunden anwesend sein müsste. Das ist unlogisch, sagte meine Mutter.

Auf der Rückfahrt bekam ich dann meinen Zustand, mit Stimmchen, der allerdings nur ca. 30 Minuten dauerte. Meine Mutter meinte, die Zustände würden jetzt langsam verschwinden mit der Medikamentenumstellung.

Gegessen habe ich gestern Tzaziki, Mozzarella und eine halbe Packung Käsewürfel.

Heute morgen lernte ich Spanisch, was mir nach der langen Zeit von 1 ½ Monaten und des Wenig-Essens sehr gut gelang. Um 12 hatte meine Mutter eine aufwändige Zahnarztbehandlung. Als ich

meinen Vater erreichte, sagte er etwas von Harnsäure in den Gelenken und, dass ich mich in Essen genauso wie jetzt ernähren solle, denn eine Umstellung sei für mich nicht einfach. Um zu testen, wie es mir nach 1 ½ Wochen ohne Nennenswerte Mengen Kohlenhydrate geht (mein Vater meint, das Gehirn brauche sie), fuhr ich am Nachmittag um drei zum Pickelmann und kaufte eine Breze und ein Brötchen. Schlussfolgerung: Vorher ging es mir besser. Und ich spüre im Gehirn keine deutliche Leistungssteigerung.

In Essen werde ich mich dennoch so ernähren. Ich muss bei verschiedenen Personen Kuchen essen.

Donnerstag, 19.8.2021. Gestern Morgen hatte ich von 5 Uhr morgens an schlecht geschlafen. Es würde ein für mich aufregender Tag werden – dachte ich – denn es stand ein Treffen mit Inge und Marianne an. Um 11 Uhr sollte es stattfinden.

Vom Körpergefühl ging es mir nicht so gut. Ich hatte am Tag vorher eine Breze und ein Krustie von Pickelmann gegessen, um mal auszuprobieren – auch für meinen Urlaub mit meinem Vater in Essen – wie ich Kohlenhydrate vertrage. Seit ca. 1,5 Wochen ernähre ich mich jetzt von Proteinen, habe 5 Kilo abgenommen, da ich davon wenig esse. Der Puls ist gesunken von 110 auf 80 und der helle gelbe Schatten unter meinen Augen ist deutlich weniger geworden. Ich fühle mich nicht mehr so gestresst. Meine Mutter hatte gemeint, ich solle auf meinen Körper hören.

Jedenfalls ging ich zur Arbeit: Etikettieren. Mir ging es nicht so gut wie an den vergangenen Arbeitstagen. Was ich jedoch bemerkte war, dass es mit der Zeit vom Körper besser ging. Wir machten einen Spaziergang – das Wetter war regnerisch. Um kurz vor elf, während meiner Pause, kam dann Inge mit dem Treff-Bus. Das kurze Treffen lief so ab: Erst erzählte ich von der Klinik, dass alles versucht wurde, die „Zustände“ abzuklären, jedoch nichts gefunden wurde. Nachfrage von Inge, ob ich die Zustände auch dort gehabt habe – ich: Ja. Dann sollte ich mit den beiden besprechen, warum ich die Arbeit nicht „splitten“ könne. Auf einen weiteren Tag. Denn: Am selben Tag ist Unterbrechung der Arbeit (in Vor- und Nachmittag) komischerweise erlaubt, während man es nicht auf z.B. Montag und Dienstag verteilen kann. Denn: man soll 3 Stunden am Stück anwesend sein.

Die Antwort der beiden: Am selben Tag ist es erlaubt, in zwei Tage gesplittet nicht. Auf die Nachfrage warum es an einem Tag geht, obwohl man ja auch da 3 Stunden am Stück da sein müsste, hieß es einfach immer, nach mehrmaliger Nachfrage: „Der Bezirk“. Der Bezirk ist der Kostenträger. Das wurde von den beiden einfach total abgeblockt, weshalb ich schnell merkte, dass ich hier keine Zugeständnisse erwarten konnte.

Das war schon das Gespräch. Es hieß, ich müsse ab jetzt drei Tage (also auch volles Nachholen der 3 Stunden, auch wenn ich beispielsweise an einem Tag schon 2 Stunden dagewesen bin – das heißt, ich hätte dann 5 Stunden gearbeitet, 2 davon umsonst) da sein. Ein weiteres Treffen mit Inge gibt es, wenn ich das nicht durchhalte.

Inge hatte mich nach meinen Plänen gefragt, wo ich die Tagesklinik erst mal bewusst verschwieg.

Als ich das Zimmer verließ, war zunächst wenig besonderes los. Doch dann begann das Husten. Erst Katharina, dann irgendwelche anderen und dann Illie. Ich fragte mich, ob ich im Gespräch einen Fehler gemacht habe, überzeugte mich aber vom Gegenteil. Die Arbeit endete ganz gut.

Als ich dann zuhause mit meiner Mutter telefonierte, rechnete ich zunächst damit, dass sie – wie sie am Montag gesagt hatte – die Arbeitszeit-Regel der Caritec nicht verstehen würde. Doch zu meiner – negativen – Überraschung meinte sie, dass das wohl halt so sei. Sie überlegt sich aber trotzdem beim Bezirk nachzufragen, weil sie findet, dass das keinen Sinn ergibt, und was da wohl dahintersteckt.

Sie meinte, dass sie das mit der Tagesklinik auch nicht erzählt hätte, allerdings fragte sie mich, ob ich das mit der Medikamentenumstellung erzählt habe, was ich nicht getan hatte.

Zuhause machte ich eine Stunde Spanisch und las Umberto Ecos „Der Name der Rose“.

Heute früh ging es mir deutlich besser als gestern früh. Ich fuhr zu Aldi und holte sogar zwei Sixpacks (Limo, Cola-Mix) und fuhr anschließend bei schlechtem regnerischen Wetter nach Tennenlohe. Ich esse heute Nachmittag erst etwas.

Samstag, 21.8.2021. Am Donnerstag aß ich dann noch Eiweiss-Sachen. Recht viel, sodass ich satt war.

Am nächsten Morgen dann Arbeit. Ich dachte beim morgendlichen Telefonat mit Mama dachte ich, ich werde die Arbeit schon irgendwie schaffen und beklagte nicht. Auf der Arbeit war dann Jens da. Ich musste etikettieren. Es war viel los. Um 11 Uhr hatte ich dann meinen Zustand, versuchte aber dennoch, durchzuhalten. Beim Aufschreiben verabschiedete sich Marianne dann mit: Tschüss, schönen Urlaub.

Zuhause erreichte ich meine Mutter mit meinem Stimmchen. Sie sagte: „Ruh dich aus.“ Ich packte noch schnell ein paar Sachen in meine Tasche für Essen, die ich bereits am Vortag größtenteils gepackt hatte. Um 14 Uhr kam dann mein Vater und mir wurde im Auto wieder komisch. Wir gingen auf der Rückfahrt auf meinen Wunsch NICHT in den Aldi.

Zuhause wurde mir dann nach etwas Zeit wieder besser. Ich hatte ein Cola-Mix-Sixpack und Backcamembert aus meiner Wohnung mitgenommen. Als es mir wieder besser ging, aß ich den Backcamembert. Danach war ich nochmal im Aldi mit dem Auto und kaufte nochmal 3 Getränke-Sixpacks, Käsetaler, vier Flaschen Bier für Papa und mich heute, Hackfleisch für Chili con carne (auch heute) und Sachen für Mama. Von den Käsetalern aß ich die Hälfte. Und noch einen Stremellachs.

Heute morgen bin ich dann aufgestanden. Kein Frühstück – da ich nicht so viele Kohlenhydrate essen wollte.

Heute Mittag kochte ich dann Chili Con Carne für uns.

Später fahren wir noch zu meiner Schwester, die nächste Woche während alle weg sind (Mama fährt mit Dorothee nach Sylt), die Vögel hütet.

Sonntag, 22.8.2021. Gestern Abend habe ich noch zwei Bier getrunken. Und noch Toastbrote gegessen, weshalb die Wage heute morgen nicht „freundlich“ zu mir war: 109,5 kg zeigte sie an.

Wie geht es mir heute nach dem Kohlenhydrat-Tag gestern? Definitiv anders, wenn ich so nachdenke eher schlechter. Um mal weiter auszutesten, wie es mir so geht, habe ich mal nichts gefrühstückt.

Heute ist ja der große Reise-Tag. Meine Mutter fährt mit Dorothee nach Sylt und Papa und ich fahren nach Essen. In gut einer Stunde, um 11.40 Uhr geht es los – wir fahren meine Mutter zum Bahnhof. Direkt anschließend fahren mein Vater und ich dann nach Essen.

Montag, 23.8.2021. Bin mit meinem Vater den ersten Morgen auf dem Campingplatz in Essen-Werden. Gestern hatten wir meine Mutter zum Zug (Sylt mit Dorothee) gebracht, ich sollte im Auto warten, falls kein Parkplatz mehr frei ist. Letztendlich wartete ich im Auto knapp eine Dreiviertelstunde, während mein Vater meine Mutter in den verspäteten Zug setzte.

Danach fuhren wir nach Essen los. Wir waren 6 ½ Stunden mit dem Auto unterwegs, wovon ich 1 ½ Stunden gefahren. Wir fuhren um 13 Uhr los und waren 19.30 Uhr da. Am Campingplatz warteten schon Ursula und Bernd, die beim Italiener Pizza gegessen hatten. Auch Papa und ich bestellten eine Pizza (Prosciutto), und zwei große KöPi. Es kamen noch zwei kleine KöPi dazu. Das ganze ging bis 9 Uhr am Abend.

Dienstag, 24.8.2021. Gestern früh aufgestanden. Gut geschlafen. Kein Frühstück. Danach Aldi für Ursula und für uns. Um halb zwei waren wir verabredet zum Mittagessen bei Ursula (Hähnchenbollen). Das dauerte ca. eine Stunde, danach noch Kaffeetrinken mit Keksen. Anschließend war vereinbart, dass wir alle zusammen auf den Friedhof nach Dellwig fahren, was wir dann auch taten. Die Fahrt dauerte sehr lange – ca. 30 Minuten –, da der Friedhof am anderen Ende von Essen ist. Ursula hatte Werkzeug mitgenommen, damit wir den Efeu vom Grab etwas in Ordnung bringen konnten. Wir trafen dort auf einen Alfred, der sich sehr lange mit uns unterhielt – direkt am Grab meiner Oma, was für die anderen, z.B. meinen Papa, etwas hinderlich war, noch ein kurzes Gebet zu sprechen. Er mache bald Urlaub in Tirol.

Anschließend fuhren wir wieder quer durch Essen und diskutierten etwas über Politik. Bernd wählt auch SPD und ist für den Mindestlohn. Beim Mindestlohn hatte ich in Erinnerung, bin mir aber nicht mehr ganz sicher, dass er zunächst dagegen war („wer soll das alles bezahlen.“). Als ich dann mit meinem Vater alleine war, meinte er, man könne seine Meinung ja auch mal ändern. Auf dem Rückweg holten wir bei einem Bauernhof noch frische Eier. Wir vereinbarten, heute bei uns „Party“ zu machen. Also kamen nach einer guten halben Stunde Ursula und Bernd auf unsere Terrasse und wir tranken Bier bzw. Weißwein (Ursula). Da war es schon kurz vor sieben und um acht gingen beide schon wieder. Sie waren zu Fuß gekommen.

Heute das „große Treffen“ mit Fitti Hofmann, auf das sich mein Vater schon lange vorbereitet. Er ist gerade (kurz vor neun) Blümchen in Werden kaufen. Ich sagte, dass sich Fitti darüber „bestimmt freuen“ würde.

Mittwoch, 25.8.2021. Das Treffen mit Fitti war OK. Diesmal trank jeder aus seiner eigenen Tasse und wir aßen auch Kuchen. Es dauerte ca. 1 ½ Stunden, bis mein Vater sagte, dass wir jetzt langsam gehen würden. Fitti sagte, dass es schade sei, dass wir nicht mehr Zeit mitgebracht hätten, aber Papa bestand darauf, dass wir jetzt gehen wollten.

Zuhause angekommen (ich war gefahren) genehmigte Papa sich einen Wein und wir kochten Bratkartoffeln. Wir riefen Ursula an und verabredeten uns für den Nachmittag. Irgendwann riefen wir nochmal an und sie tranken gerade Kaffee und luden uns ein. Also waren wir zum Kaffeetrinken dort und anschließend machten wir uns zu viert auf zum Baldeneysee, wo wir so eine Stunde entlang liefen. Anschließend fuhren Papa und ich zum Campingplatz, wo wir etwas Bier (ich) und Wein (Papa) tranken. Für den Abend hatte Ursula Rinderfilet vorgesehen, sodass wir am Abend nochmal mit den beiden „Party“ machten. Ich trank Veltins, Papa Wein.

Heute morgen standen wir auf und es war kalt – Heizung funktionierte nicht. Wir frühstückten und fahren gleich zu den Diekmanns (Grundschulfreund von meinem Vater).

Donnerstag, 26.8.2021. Gestern war ein sehr aktiver Tag. Wir waren ca. 2 Stunden bei den Diekmanns in Velbert. Es ging um Enkel, meine Mutter und die Gesundheit. Irgendwann sagte mein Vater, dass wir jetzt gehen müssten. Im Auto telefonierten wir mit Ursula und – es war knapp ein Uhr – vereinbarten ein Treffen, sodass wir um zwei Uhr mit dem Bötchen auf der Ruhr nach Mülheim fahren konnten – von Kettwig aus. Wir fuhren wieder zu viert mit Bernd nach Kettwig. Dann fuhren wir nach zehn Minuten Wartezeit los und tranken auf dem Boot ein Bier. Nach der wirklich schönen Fahrt nach Mülheim, die ca. zwei Stunden gedauert hatte, waren wir bei Ursula und Bernd Abendessen – es gab Gulaschsuppe. Vorher hatte Ursula mir noch den Rest vom Rinderfilet gegeben, wobei ich einen kleinen Fleck auf die Tischdecke machte. Ursula meinte, das sei nicht schlimm. Beim Abendessen trank ich ein Veltins und später zuhause noch ein paar Bier.

Dann gingen wir früh ins Bett. Aber ich schlief heute Nacht sehr schlecht. Mir war warm und ich war bis drei Uhr wach.

Heute morgen waren Bernd, Papa und ich um zehn verabredet, um in den Saturn zu fahren für einen neuen Fernseher für Ursula und Bernd. Wir waren zunächst in der Wohnung, wo die Putzfrau Claudia zunächst da war. Dann fuhren wir mit Bernds Mercedes B-Klasse in das Limbecker (!) Zentrum in Essen-City, wo sehr wenig los war. Wir ließen uns über die Fernseher informieren, der Verkäufer meinte allerdings, dass er den Fernseher aktuell nicht bekommen könne. Anschließend kauften wir noch einen Heizlüfter, da es morgens ja immer so kalt ist, weil die Heizung nicht funktioniert. Papa hat ja schon erreicht, dass wir 50% des Übernachtungspreises zurück erstattet bekommen.

Anschließend waren wir noch in Essen-Werden Kaffee trinken. Ursula stieß dazu. Ich zahlte von den 50 Euro, die Ursula mir gegeben hatte. 13 Euro für uns vier. Im Anschluss daran liefen Papa und ich zu Fuß zurück in die Straße Franzeshöhe, um mit dem Auto dann zum Campingplatz zurückzufahren.

Heute Nachmittag hatte Papa einen Weg vom Campingplatz zum Aldi entdeckt. Viertelstunde.

Freitag, 27.8.2021. Heute Nacht habe ich wieder nur 4 Stunden geschlafen. Diesmal waren Jugendliche Schuld, die in dem Mars-Mobilheim neben uns übernachteten. Sie kamen um 11 und feierten bis um vier Uhr.

Samstag, 28.8.2021. Gestern sind Papa und ich morgens zum Aldi gelaufen, tranken Kaffee und aßen ein Schweinsöhrchen und trafen dabei Bernd, der ebenfalls ein Brötchen kaufte und redeten mit ihm. Um halb zwei waren wir verabredet zu Pellkartoffeln und Fisch. Anschließend machten wir einen Weg zur „Platte“, was ca. 20 Minuten dauerte und kehrten in das Lokal „Villa Vue“ ein und tranken jeder einen Kaffee und anschließend noch Kölsch (ich und Bernd), bzw. Campari Soda (Ursula) und alkoholfreies Weizen (Papa). Ursula lud uns ein. Danach gingen wir am Priesterseminar zurück und ich installierte noch bei Bernd den Chrome Browser, während Papa sich mit Ursulas Handy beschäftigte, da sie nervige Werbung hat. Gegen viertel vor sechs regnete es relativ kräftig, sodass Bernd mich und Papa nach Hause fuhr, da ich meine Olanzapin-Tablette noch nehmen musste. Dann machte ich mir mit Papa einen schönen Abend.

Sonntag, 29.8.2021. Gestern aßen wir bei Ursula und Bernd zu Mittag eine Pizza aus Essen-Werden, da der Campingplatz-Italiener mittags noch nicht geöffnet hatte. Das war bis gegen halb drei, um halb vier waren wir mit Klara und Dieter Wetzels verabredet auf dem Campingplatz. Vor dem Treffen tranken Papa und ich eine Flasche Bier und Klara und Dieter verspäteten sich bis vier, wie sie per Whatsapp ankündigten, woraus schließlich viertel nach vier wurde. Wir holten Klara und Dieter am Eingang des Campingplatzes ab. Klara hatte frischen Pflaumenkuchen gebacken und geschlagene Sahne dabei. Als wir uns hinsetzten war sie sehr selbstbewusst und wir redeten über dies und das, unter anderem sagte mein Vater, dass ich das Rauchen aufgegeben habe, worauf Klara neugierig fragte, wie ich das geschafft habe. Ich sagte, dass ich gedacht habe, Rauchen sei generell schlecht und dass ich keine großen Probleme mit dem Aufhören gehabt habe, sondern es „einfach gemacht habe“. Papa packte seine selbstbewusste rheinische Frohnatur aus. Irgendwann kamen dann Ursula und Bernd, die Klara und Dieter mal kennenlernen wollten.

Papa und ich unterhielten uns etwas mit Dieter, der uns etwas von seiner Herbergsleiterin in Aachen erzählte, die Orangenschalen gegen Motten eingesetzt hatte. Er hustete ab und zu. Klara präsentierte eine Reise nach Frankreich, die sie geplant hatte und zeigte uns einen Ordner mit lauter Löwen drauf, den Papa angeblich schon kannte (was er aber nicht tat, wie er heute zugab). Als nach zwei Stunden die beiden ihren Rückzug antraten, nachdem Dieter zu mir zum Abschied „bis nächstes Jahr bei uns“ sagte, denn es sollte jetzt abwechselnd bei ihnen und bei uns auf dem Campingplatz stattfinden und Klara zu mir wieder wie letztes Jahr sagte, ich sei „Mama“ und Ursula und Papa sie zum Campingplatzeingang brachten, sagte mir Bernd im Vertrauen über Klara: „Boah. Die hat Power!“.

Als Ursula und Papa zurückkamen, spülten wir noch kurz und ich merkte, wie sich mein Zustand anbahnte. Als die beiden gegangen waren, schlug der dann voll zu – mit Stimmchen. Ich rief Mama an und sie sagte: „Oh Gott hast du deinen Zustand wieder?“. Das dauerte, bis der weg war.

Dienstag, 31.8.2021. Samstag auf Sonntag Nacht war es laut auf dem Campingplatz, sodass ich kurz rausging und um Ruhe bat. „Prima“ sagte Papa dazu. Am Morgen dann zusammenpacken und nochmal zu Ursula und Bernd hauptsächlich zum Verabschieden. Dann Fahrt: Papa  $\frac{3}{4}$ , ich  $\frac{1}{4}$  über die Sauerlandlinie. Diskussion über Studium im Auto. Papa lieferte mich direkt bei meiner Wohnung ab, ich trank noch zwei Bier an dem Abend.

Am nächsten Morgen stand Arbeit in der Caritec an. Jedoch hatte ich meinen Zustand, sodass ich mich entschuldigte und dann erst am Nachmittag – mit Handy in der Tasche – Arbeit. Dort bekam ich eine halbe vor Stunde vor Schluss meinen Zustand – jedoch erreichte ich Mama, die auf dem Rückweg von Sylt war, und hielt tatsächlich das allererste Mal an einem Nachmittag bis zum Ende durch. Zuhause dann noch Lesen 50 Seiten in Umberto Ecco „Der Name der Rose“.

Heute morgen Aldi (Spezi light, Mozarella, Tsatsiki). Dann Besuch von Mama um 13.30 Uhr und Diskussion über Gaststudium (1), Siemens-Behinderten-Job (2) und Tagesklinik (3). In der Präferenz wie in Klammern angegeben. Mama ist der Ansicht (wie Papa), dass ich von der Caritec mal „wegmuss“. Ich rief bei Siemens an. Sie haben nicht – wie gedacht – Jobs für Behinderte, sondern man muss sich auf eine Stelle direkt bewerben und dabei die Behinderung angeben. Das fanden ich und Mama als etwas enttäuschend.

Nochmal zu Essen: Meine Mutter meinte, die selbstbewusste Klara könne auch manchmal nerven. Das sei ihr manchmal etwas zuviel. Den Fleck, den ich bei Ursula auf die Tischdecke machte, fand sie „nicht schlimm“. Und: Ich kann abnehmen wie ich will. Eiweissdiät findet sie auch nicht schlimm.

## September 2021

Donnerstag, 2.9.2021. Gestern war Arbeit erst einfach, ich hatte mein Handy dabei, sah aber bei Mama immer nur, dass sie zuletzt 8.57 online war. Ich fragte Marianne, wie es mit einer mehrmonatigen Auszeit sei. Sie sagte, sie wisse das nicht, und ich solle mit Inge reden. Die sei jetzt aber drei Wochen in Urlaub. Ich dachte mir, dass das ungünstig sei, denn das neue Semester startet ja schon im Oktober.

Die Arbeit verlief relativ einfach, um Viertel vor zwölf gab es Geld und da gackerten alle wie Hühner durcheinander, während sich mein Zustand anbahnte. Der dauerte dann auch noch etwas, bis ich zuhause war. Der Weg nach Hause war sehr schwer, da mein Vorderrad stark bremste. Ich dachte schon, dass mein Vater kommen müsste. Als es mir besser ging, schaute ich nach dem Rad und sah, dass sich eine Feder an der Vorderbremse gelöst hatte.

Dann ging es besser und ich fuhr nach Tennenlohe um die Bremse zu testen.

Später bekam ich dann meinen Zustand wieder, nachdem ich meine Mutter den ganzen Nachmittag nicht erreicht hatte. Es fing mit LSD-artigen Farbveränderungen an. Nachdem ich mit meiner Mutter telefoniert hatte, fing es richtig an. Während ich so dalag und es mir schlechtging, schrieb mir mein Vater eine lange Whatsapp, dass er bei Siemens was erreicht hätte mit der Behindertenbeauftragten mit der ich schon telefoniert hatte. Ich war etwas überrumpelt, da ich immer denke, dass das eh wieder nichts wird.

Freitag, 3.9.2021. Gestern morgen, nachdem ich den Beitrag von gestern geschrieben hatte, hatte ich noch Psychotherapie bei Sarah Langer. Wir hatten uns zwei Monate nicht gesehen. Ich erzählte ihr von der Caritec und von der Klinik. Sie fragte mich nach meinen Zwangsgedanken und ich sagte ihr, dass die in der letzten Zeit keine so große Beeinträchtigung für mich waren. Am Ende vereinbarten wir einen Termin in 4 Wochen. Früher ging nicht, da sie ab übernächster Woche zwei Wochen im Urlaub ist und für mich ein Termin nächste Woche keinen Sinn macht.

Gestern erreichte ich dann um 15 Uhr noch meine Mutter, die ganz schlecht drauf war. Ursprünglich hatte sie mich besuchen wollen, verknüpft mit einem Friseurbesuch um 14 Uhr, das hatte sie dann aber abgesagt, weil sie – wie gesagt – schlecht drauf war; auch mit Halsschmerzen und so. Sie sagte am Telefon auch, dass sie sich „Sorgen“ um mich mache, wegen meiner Zustände und der Caritec. Das versetzte wiederum mich in eine schlechte Stimmung. Später rief dann noch mein Vater an und sagte, er habe rumtelefoniert wegen meiner beruflichen Situation. Er meint, die Caritec würde keine Leute für ein paar Monate freistellen, da sie auf die Einnahmen des Bezirks angewiesen seien.

Im 17-Uhr-Telefonat sagte meine Mutter, sie mache sich „immer“ Sorgen um mich. Aber nicht wegen meiner Eiweiss-Ernährung. Dass sie sich „immer Sorgen“ um mich mache, wiederholte sie heute. Ich aß noch zwei gekochte Eier, Mozzarella und Emmentaler. Mein Vater meinte am Telefon, ich solle bei mir in der Wohnung bleiben. Mama und Papa wollten auf Vorschlag meines Vaters an diesem Wochenende wieder nach München fahren – Mama müsse sich erholen. Das versetzte mir einen Stich. Allerdings gab es noch die Unsicherheit des GDL-Bahnstreiks: Heute morgen war dann raus, dass ein Gericht die Einstweilige Verfügung der DB abgelehnt hat, den Streik zu beenden. Also fuhren meine Eltern nicht nach München.

Heute morgen war dann Arbeit. Sie war heute nicht sehr schwer – Teile sortieren. Außerdem bekam ich keinen Zustand, sodass ich nach der Arbeit noch in Aldi einkaufen ging (2 Pakete Cola light und Hähnchen) und mich nicht von meinen Eltern abholen ließ.

Montag, 6.9.2021. Ich schreibe die folgenden Zeilen vor der Arbeit. Am Samstag bin ich dann in Absprache mit meiner Mutter mit dem 290er-Bus nach Hause gefahren. Dort bekam ich dann schon auf dem Weg vom Aldi nach Hause meinen Zustand. Das beruhigte sich dann wieder, kam aber, nachdem ich nochmal im Aldi für meine Mutter einkaufen war, wieder. Ich hatte unter anderem Grillfleisch und Hanuta gekauft. Heute würde ich mich auch von Kohlenhydraten ernähren. Ich machte mit Mama ein Weißwurstfrühstück mit mehreren Weizen und auch Papa trank sehr viel Bier. Dann ging ich irgendwann ins Bett, konnte aber nur sehr schlecht schlafen. Bis 3 Uhr schlief ich gar nicht.

Am nächsten Tag war ich etwas wie gerädert, nachdem ich um Viertel vor neun aufgestanden war. Wegen des wenigen Schlafs. Ich frühstückte nicht. Trank aber noch ein Weizen. Zu Mittag wurde bei schönem Wetter (wir sollen ja insgesamt zwei sehr schöne Sommer-Wochen haben) gegrillt. Ich trank noch einen Aperol Spritz mit meiner Mutter und nahm mir ein Bier in meine Wohnung mit. Außerdem nahmen wir Lotte mit, da meine Eltern am Mittwoch wieder für ein paar Tage nach München fahren wollen. Gestern ist mir dann noch aufgefallen, dass der Tod Thomas Oppermanns,

an den ich mich noch relativ genau erinnere, tatsächlich schon fast wieder ein Jahr her ist. Das ist krass, wie schnell die Zeit vergeht.

Die Arbeit verging heute relativ gut. Ich hatte ja gestern Abend Bier getrunken und ziemlich viele (so an die fünf) Karamellwaffeln gegessen und mein Körper erholte sich während der Arbeit langsam davon. Am Ende, nach dem Aufschreiben, sagte Marianne zu mir: „Ciao.“

Als ich zuhause war, erreichte ich meine Mutter nicht. Ich dachte mir das schon irgendwie: Sie war beim Frisör. Als ich dann um 12.45 Uhr mit ihr telefonierte, vereinbarten wir ein Treffen auf dem Friedhof in Tennenlohe in 15 Minuten. Dort saß ich dann mit ihr bestimmt eine Dreiviertelstunde. Wir redeten über dies und das (d.h. Olaf Scholz und sein Umgang mit „Die Linke“, Dorothee). Am Ende fragte ich sie, wie sie sich immer so ablenken könne, und dass ich das nicht richtig könne wegen meiner „Ich werde ermordet“-Gedanken. Sie sagte, das solle ich mit meiner Therapeutin besprechen. Sie meint, dass man das verdrängen könne. Sie meint auch, dass Psychotherapie generell „sehr gut“ ist – egal, ob von einem Therapeuten mit eigener Praxis oder durch Auszubildende. Sie sagt auch, dass die psychiatrische Behandlung in der Klinik besser sei, als z.B. die niedergelassene Psychiaterin des Haus Rafael.

Dienstag, 7.9.2021. Gestern habe ich dann noch das komplette Hähnchen mit Gorgonzola gegessen. Heute Morgen dann Termin bei Dr. Siller. Es sollte die Spritze geben. Doch die war nicht da – ich muss, wie ich vor ein paar Monaten auch schon mal beobachtet hatte, die Spritze selbst mitbringen und auf Rezept aus der Apotheke holen. Also Termin morgen Nachmittag mit Spritze, die angeblich gekühlt werden sollte – was sie aber (ich komme gerade aus der Apotheke) doch nicht ist. Ich werde demnächst wieder von Dr. Weinland betreut, da Dr. Siller in die Neurologie wechselt. Wegen der Spritze wird es jetzt immer zu Termenschwierigkeiten kommen. Nächster Termin: Eine Woche vor dem Termin bei Dr. Weinland Spritztermin.

Ich war auf dem Rückweg von der Klinik noch bei der Stadtbibliothek, die allerdings erst in einer halben Stunde, um 10 Uhr, aufmachen sollte, also ging ich nicht rein, und im Lidl Nägelsbachstr. Getränke kaufen.

Zuhause telefonierte ich mit meiner Mutter – sie meint wegen der häufigen Termine in Zukunft kein Problem – andere, z.B. Diabetiker hätten viel mehr Trouble. Dann rief ich in der Apotheke an, bestellte alles für 16 Uhr vor. Danach schaute ich fern: Bundestagsdebatte. Viel Wahlkampf ist dieses Jahr wegen Corona ja nicht. Erst Baerbock (schaute ich nicht), dann Laschet (das schaute ich). Laschet gewohnt schwach. Dann machte ich von 12 bis 13 Uhr eine Stunde Spanisch. Dann las ich 50 Seiten Umberto Eco. Und um kurz vor vier: Apotheke Tennenlohe. Dort bekam ich ein Geschenk: Ein Saft und ein komplett ausgefülltes Bonustaler-Heftchen. Verwundert fragte ich die Apothekerin, ob das denn so teuer gewesen sei. Sie nickte nur. Neugierig googelte ich zuhause: eine Spritze Xeplion 75 mg kostet über 500 Euro! Wahnsinn.

Meine Mutter war im 17-Uhr-Telefonat ebenfalls zunächst schockiert über die 500 Euro, meinte dann aber, Krebsmedikamente seien z.T. noch teurer. Bis Weihnachten solle ich die Spritze ausprobieren.

Dann fragte mich meine Mutter, ob ich nicht mein Arbeitspensum versuchsweise auf 15 Std. / Woche erhöhen wolle. Ich war zunächst skeptisch, erklärte ihr, dass ich nicht damit rechne, von meiner Siemens-Bewerbung am Wochenende eine positive Rückmeldung zu erhalten, da ich schon so oft abgelehnt worden sei. Mein Vater ist da jetzt mit dem Arbeitsamt etc. im Moment sehr aktiv.

Donnerstag, 9.9.2021. Gestern dachte ich morgens darüber nach, wie es sei, wie von meiner Mutter vorgeschlagen eine 15-Std.-Woche zu machen. Doch dann wurde mir eine Minute vor meiner Abfahrt, 8.45 Uhr komisch, Stimmchen. Ich rief nochmal kurz meine Mutter an und einigte mich mit ihr darauf, morgen, also Donnerstag, arbeiten zu gehen statt heute, da ich am Mittwochnachmittag ja meine Spritze im Klinikum erhalten sollte. Ich hatte keinen angenehmen Tag, als ich zuhause blieb, mir war komisch, ich hatte mein Stimmchen. Das hielt an bis 13.30 Uhr, als ich losfuhr, um gegen 14 Uhr meine Spritze zu erhalten. Bei der Fahrt fühlte ich mich, als schliefe ich ein, außerdem war ich verwirrt. Diese Fahrt war relativ heftig. Als ich ankam, musste ich zunächst an der Pforte warten (Corona), auf meine Nachfrage winkte mich die Pförtnerin aber durch. Ich kam mit der Spritze eigentlich sofort dran. Ich spürte nicht viel. Die Schwester trug das in den Ausweis ein und ich ging danach noch auf Toilette. Anschließend, obwohl mir nach wie vor sehr komisch war, ging ich noch in die Stadtbibliothek (Mittwoch geschlossen), wo ich Mamas ausgeliehene Bücher zurückgab (das geht, auch wenn die Bibliothek sonst geschlossen ist).

Anschließend ging ich noch in den Lidl (2 Cola Mix besorgen, Mozzarella, Ofenkäse). Auf dem Rückweg, der aufgrund meines Zustands sehr beschwerlich war, ging, wie ich bei meiner Ankunft sah, eine Flasche auf dem Gepäckträger kaputt. Als ich dann meine Mutter erreichte (ich hatte übrigens die ganze Zeit mein Handy dabei), erzählte ihr und fragte sie – mit meinem Stimmchen, was sei, wenn ich jemanden nassgespritzt hätte – worauf sie lachend antwortete: „Dann kommst du ins Gefängnis.“ Ich machte noch den Ofenkäse und aß Mozzarella.

Heute ging ich arbeiten. In der Nacht hatte um halb vier einer laut telefoniert – ich denke, bin mir aber nicht sicher es war über mir. Dann heute morgen Arbeit. Unspektakulär, wenig los. Frage an Marianne: Kann ich auch mehr arbeiten und Urlaubstage reinarbeiten. „Ja“, das ginge. Nach der Arbeit: Aldi. Zwei Cola light, Ofenkäse, Mozzarella. Außerdem: Packstation, A2-B1 Escolar-Buch für den Dele-Test abholen. Zuhause bemerkte ich, dass das Spanisch-Buch nur für Schüler zwischen 11 und 17 gedacht ist, also muss ich es zurückschicken und machte dafür alles fertig. Ich machte noch eine Stunde Spanisch in Linea Verde 2. Und las 10 Seiten in Umberto Eco, das ich fast fertig habe – 50 Seiten fehlen noch. Dann noch Tennenlohe, da es morgen regnen soll und schreiben. Essen: Käsetaler aus der Norma, haltbar bis morgen.

Sonntag, 12.9.2021. Am Freitag war die Arbeit ganz OK, aber etwas schwerer als am Donnerstag. Es war noch schönes Wetter, obwohl Gewitter angekündigt waren und so fuhr ich dann noch zur Stadtbibliothek, um den Film zu Umberto Ecos Buch „Der Name der Rose“ auszuleihen. Als ich die Bücher (Eco, Kanada Reiseführer) zurückgeben wollte, sah ich vor mir ein – glaub ich, wegen Maske weiß ich nicht- ziemlich heißes Mädchen, die ebenfalls ein Buch zurückgeben wollte. Die richtige DVD zu finden war gar nicht so einfach, da ich erst darauf kommen musste, dass sie nicht nach den Nummern, die ich Online gefunden hatte, sortiert waren, sondern nach Namen. Und bei

„D“ war der Name der Rose nicht, dafür fand ich ihn dann bei „N“. 1,50 Euro kostet der Film und ist nur eine Woche ausleihbar.

Auf dem Rückweg bekam ich dann meinen Zustand. Es fing kurz vor meiner Wohnung an mit LSD-artigen Farben. Zuhause spülte ich dann noch Geschirr und ich hatte mein Stimmchen. Und dachte wieder so Sachen wie „Was denkst du fünf Sekunden vor dem Tod?“ Als ich meine Mutter dann erreichte, sagte ich ihr kurz am Ende des Telefonats, dass ich wieder meinen Zustand gehabt habe und „Selbstmord nur durch Tothungern.“

Ich schaute dann (immer noch Eiweiss-Diät) den „Namen der Rose“ eine halbe Stunde an und er gefiel mir sehr gut. Meine Mutter hatte mir versprochen, er sei noch besser als das Buch und so war es auch.

Gestern Morgen war ich im Aldi einkaufen, Cola Light, Mozzarella und Weizen-Bier. Ich sah noch den Film ein Stück weit an und machte dann unter meinem Bett und unter dem Sofa sauber. Das Bett hatte ich schon mal gemacht, das Sofa aber in den zwei Jahren, die ich hier wohne, nicht. Am Abend aß ich dann Karamellwaffeln (ich hatte ständig überlegt, mir bei Aldi Hanuta zu kaufen), trank Weizen und aß einen Limburger-Käse. Heute morgen geht es mir so lala der Puls ist bei 110 statt bei 80.

Was ich auch noch schreiben sollte, ist das, was Sascha Klenk in meiner WG immer gemacht hat, was ich auch Mama erzählt habe. Als wir zusammen kochten, speziell jetzt Chili con Carne, formte er aus dem Hackfleisch einen Ball (heute kommt er mir ungefähr so groß vor, wie ein Tennisball) und briet ihn so an. Ich fand das seltsam, und fragte ihn auch, warum er das so mache. Er gab irgendeine Antwort, dass man das eben so mache oder so. Heute vermute ich, dass ein Tennisball aus Fleisch mich davon abhalten soll, mich von Fleisch (was ja Eiweiss ist) zu ernähren, so, wie ich es immer gemacht habe. Weil ich mich dadurch nämlich besser fühle.

Die obigen Zeilen habe ich heute morgen geschrieben. Inzwischen ist es 18 Uhr. Der Tag war relativ still und ich wunderte mich, wie lange doch ein Tag ist. Vorhin mit Mama telefoniert – ich soll die Tagesklinik absagen und sagen, dass ich im Moment andere Pläne habe. Ein Bier habe ich getrunken und ich weiß nicht, ob das mir bekommen ist.

Montag, 13.9.2021. Heute MHey Bauer! Wie geht's dir? Was machst du und wo steckst du jetzt? Bist du in Nürnberg? Ich bin in Erlangen gelandet. LG Peterorgen hatte ich schon vor der Arbeit meinen Zustand, sodass ich Robert anrief und mich entschuldigte und sagte, ich würde am Nachmittag kommen. Ab und zu in der Zeit von 9 bis 12 Uhr rief ich meine Mutter an. Ich erreichte sie, da sagte sie, sie müsse am Vormittag viel telefonieren. Ein andermal war sie gerade unterwegs und um kurz vor 12 war sie in Lauf, wo sie bei Dr. Priller gewesen war, mit dem sie aber nicht geredet hatte. Um 12.30 Uhr arbeitete ich, bzw. hatte erst eine halbe Stunde Pause. Währenddessen hatte ich einen relativ heftigen Zustand, die ganze Zeit über. Aber, da wenig los war, ertrug ich das bis zum Ende um 15.30 Uhr.

Dann erreichte ich meine Mama und sagte ihr, dass ich voll durchgehalten habe. Ich soll morgen gleich um 9 Uhr wieder arbeiten, meint sie.

Dienstag, 14.9.2021. Heute morgen Arbeit mit zunächst Elena vom Treff. Da dachte ich schon, dass es vielleicht unangenehm werde – sie ist mir ja nicht so sympathisch. Jedoch kam dann Robert und Elena ging dann irgendwann nach relativ kurzer Zeit. Ich hatte Musik in den Ohren und die Arbeit ging schon. Erst Gabelstabler, dann, nachdem ein Teil aus war, Kräne. Die Zeit ging heute relativ schnell vorbei. Das war mein zweites Mal seit dem ersten Mal letzte Woche, an denen ich zwei Tage direkt hintereinander gearbeitet habe.

Danach ging ich zu Aldi – Eier und Mozzarella kaufen, außerdem Packstation, wo ein Vorbereitungsbuch auf das Niveau A2 für Spanisch drin lag. Und Dehner, um Futter für den Vogel zu kaufen. Zuhause machte ich nach einer ein- bis eineinhalbstündigen Pause Spanisch (ca. 50 Minuten). Das Buch ist voller Tests. Und die Tests sind teilweise schon anspruchsvoll – was heißt, dass nach einem ersten Blick das Niveau A2 erstmal ausreicht. Im Buch steht auch irgendwas davon, dass dieses Niveau dafür ist, die spanische Staatsangehörigkeit zu erlangen.

Jetzt (16 Uhr) fahre ich nach Tennenlohe. Gestern und heute war wieder der Laut-Räusperer draußen unter meinem Fenster unterwegs.

Mittwoch, 15.9.2021. Heute morgen Arbeit. Ich saß dort, wo ich gestern gesessen war und wollte Vollmontage machen – Kräne. Doch da Petra kam und das ihr Platz war, musste ich mich umsetzen und machte fortan Teilmontage. Ich hörte fast die ganze Zeit Musik. Es hieß, Marianne käme am nächsten Dienstag zurück, Katharina sei krank und am Freitag werde Andreas für uns zuständig sein.

Nach der Arbeit fuhr ich direkt heim und erreichte Mama. Danach schaute ich etwas fern und legte mich für 40 Minuten hin. Irgendwann dachte ich noch, dass ich vielleicht zu Aldi fahren sollte, Cola light holen, die bei mir weniger geworden ist. Ich überlegte so eine halbe Stunde, ob ich das machen solle oder nicht – heute ist Regenwetter. Schließlich machte ich es doch. Auf dem Aldi-Parkplatz bei den Fahrradständern sah ich einen meiner Nachbarn (Er, als er mich sah: „Servus“) beim Biertrinken mit seinen Kollegen. Kam pennerhaft rüber.

Am weiteren Nachmittag dann machte ich Spanisch mit dem Buch, das ich bestellt hatte. Niveau A2. Ich nutzte etwas mehr als eine Stunde, um mir einen Überblick zu verschaffen. Denn, wenn ich das Buch schon am Anfang liegen lasse, ist meine Erfahrung, dass ich es letztlich nicht nutze. Dem will ich vorbeugen, indem ich einfach anfangen.

Donnerstag, 16.9.2021. Heute morgen vor der Arbeit war ich bei Facebook und sah, dass Stefan Bauer sein Profilbild erneuert hat. Ich hatte ihm vor so eineinhalb Wochen bei Facebook geschrieben („Hey Bauer! Wie geht’s dir? Was machst du und wo steckst du jetzt? Bist du in Nürnberg? Ich bin in Erlangen gelandet. LG Peter“) und er hat bis heute nicht geantwortet. Als ich dann heute morgen sehr spät (so 8.30 Uhr war es) mit meiner Mutter telefonierte, meinte sie daraufhin (dass Bauer sein Profilbild erneuert hatte): „So ein blöder Kerl.“ Das hat sie schon zu Paul, Jens Meisner und Stefan Lang gesagt. Komisch, dass es in meinem Leben so viele „blöde Kerle“ gibt.

Jedenfalls saß auf der Arbeit wieder Petra mir gegenüber. Heute hustete sie zwei bis dreimal heftig, während ich wieder meinen Zustand bekam. Der dauerte recht lang. Außerdem saß Stefan aus dem Bernhard-Rüther-Haus mir gegenüber. Ich hatte in meinem Zustand Zwangsgedanken, doch ich hielt es bis zum Ende um 12 Uhr durch.

Zuhause erreichte ich Mama zunächst nicht, da sie, wie sie schrieb, seit 30 Minuten in einer Warteschleife der Lufthansa steckte – sie muss einen Flug annullieren. Ich bemerkte, dass ich ja die DVD „Der Name der Rose“ heute oder morgen zurückgeben muss. Im Internet wählte ich die Option „Verlängern“ (um eine Woche), weil ich nicht wusste, ob ich es heute oder morgen zur Stadtbibliothek schaffe. Als ich dann meine Mutter erreichte, hatte ich kein Stimmchen mehr und sie war erfreut, dass ich die DVD verlängert hatte. Noch mehr erfreut war sie, dass ich heute wieder durchgehalten hatte. Ich soll das morgen auch schaffen.

Morgen hat sie MRT von ihrem Kopf in der Uniklinik und will mich abholen.

Freitag, 17.9.2021. Heute letzter Tag Arbeiten die Woche. Ich stand schon um 7 Uhr auf, schaute das ARD-Morgenmagazin und war etwas aufgeregt, ob ich auch diesen Tag schaffen würde und damit eine 15-Stunden-Woche statt einer 9-Stunden-Woche gehabt zu haben.

Als ich auf Arbeit war, saß ich zunächst wieder gegenüber Petra, allerdings gingen bei mir Teile aus und so musste ich von der Kran-Teilmontage zum Big Baby-Lenkrad wechseln. Diese Chance nutzte ich, um mich woanders hinzusetzen. Das machte ich dann 2 ½ Stunden, Andreas kam erst um 10.30 Uhr, sonst war Robert zuständig. Ich saß gegenüber Illie, bei Sabine und dann kam eine Sonja aus dem Bernhard-Rüther-Haus hinzu.

Jetzt ist es zwei Uhr am Nachmittag und ich warte auf Mama und Papa – Mama hatte um 12.45 Uhr ein MRT in der Kopfklinik. Das ist scheinbar gut gelaufen, so wie mein Vater meinte. Wir fahren dann nach Hause und nehmen die Erna mit. Ich muss an diesem Wochenende meinem Vater dabei helfen, ihr neues Bett aufzubauen.

Sonntag, 19.9.2021. Gestern musste mein Vater zu einer APK-Veranstaltung. APK bedeutet „Angehörige psychisch Kranker“. Er wollte ursprünglich mit dem Fahrrad fahren, doch er verspätete sich, sodass er das Auto nahm. Kurz darauf bekam meine Mutter von der Stadtbibliothek Nürnberg eine Benachrichtigung, dass ein Buch, auf das sie wartete, da sei. Also wollte sie in die Stadt fahren und fragte mich, ob ich mitfahre – Zeitungscafé. Das Wetter war schön. Ich wusste erst nicht, ob ich das machen sollte – da ich kurzfristig dachte, was ist, wenn ich „was Falsches“ sage. Ich sagte: „Selbstmord nur durch Tothungern“ und bekam eine Sekunde später mein Stimmchen.

Doch ich entschloss mich, mitzufahren. Wir fuhren die Strecke bei den Klugs vorbei. Zunächst gingen wir in Johannis in den „Stoff Bauer“, um meine Hose mit einem neuen Reißverschluss ausstatten zu lassen. Anschließend fuhren wir über das Tiergärtner-Tor in die Stadt. Es war sehr viel los. Meine Mutter meinte, heute seien die „Stadtverführungen“. Wir fuhren vom Hauptmarkt über die Insel Schütt zur Stadtbibliothek, wo meine Mutter ein Buch auslieh und zurückgab. Anschließend zwei Stücke Kuchen und einen kleinen Kaffee im Zeitungscafé, draußen im Innenhof. Dann anschließend, da ich meiner Mutter meinen ramponierten Geldbeutel gezeigt hatte (OxMox-

Moneybox aus Synthetik) Kaufhof, um mir einen Geldbeutel zu kaufen. Wir fanden einen sehr schönen hellbraunen für 40 Euro und Mama kaufte ihn sogleich. Anschließend noch einen Abstecher am Lorenzer Laden, wo wir eine Baby-Karte für die Freundin meiner Schwester, Silvia, zu kaufen zurück zur Stadtbibliothek, wo wir unsere Räder gelassen hatten. Von da aus zurück über die Marienbergstrecke und im Marienberg noch Kurzstopp bei „Tante Noris“, das meine Mutter mir noch zeigen wollte. Insgesamt drei Stunden waren wir unterwegs und es hatte mir sehr gut gefallen.

Meine Mutter meinte am Freitag noch, dass Facebook für mich „das Tor zur Welt“ sei und es deshalb gut sei, es zu nutzen – Stefan Bauer hin oder her.

Montag, 20.9.2021. Gestern Abend hatte ich noch ein Bierchen getrunken und zwei Karamellwaffeln aus einer angefangenen Packung, die komischerweise einen Riss hatte (den ich nicht reingemacht habe) gegessen. Beim Einschlafen hatte ich den Eindruck, dass in meinem Gewebe etwas „sticht“. Sprich: Ich hatte im Wegdämmern den Eindruck einer Infektion. Aber das war beim Einschlafen und ich schlief dann trotzdem tief und fest.

Heute morgen rief ich beim Zahnarzt Dr. Schab an und habe einen Termin im Oktober. Danach rief ich beim Arbeitsamt an – das war ein ca. 5-minütiges Gespräch mit der Telefonistin. Ich kann aus irgendeinem Grund zunächst keinen Termin ausmachen, sondern werde zurückgerufen (Ich, wann ich denn Zeit hätte: „ab halb zwölf“). Meine Mutter war zufrieden am Telefon.

Dann Arbeit: Katharina war heute da. Und sie hatte Geburtstag. Ich arbeitete den wohl letzten Tag mit Musik auf den Ohren. Zuhause erreichte ich meine Mutter zunächst nicht. Aber meinen Vater erreichte ich und meine Mutter hatte – selbst auswärts mit den Kollegen der Schule für Kranke – ihr Handy zuhause vergessen. Ich erzählte ihr dann von meiner Angst einer Infektion durch Würmer und von dem, was Sascha immer gesagt hatte: „Was ein Geheimdienst macht, ist eklig“. Weiterhin hatte bei meinem ersten Psychiatrieaufenthalt eine Krankenschwester gemeint: „Würmer?! Das ist doch eklig.“ Ich fuhr dann nach Tennenlohe (das Wetter war schön) und es ging mir wieder viel besser.

Jetzt habe ich etwas gegessen (Zyprischer Haloumi) und warte auf das 17-Uhr-Telefonat mit meiner Mutter. Vom Arbeitsamt hat sich noch niemand gemeldet.

Mittwoch, 22.9.2021. Gestern war die Arbeit einfach. Eine Stunde vorher war Arbeitsschluss, da es nichts mehr zu tun gab. Mein Vater hatte mir am Vorabend sehr spät geschrieben, dass am Dienstag und Mittwoch Veranstaltungen in der wabene stattfinden sollten. U.a. wurde am Dienstag von 16 bis 17.30 Uhr eine Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene angeboten. Nach dem Morgentelefonat und in Absprache mit meiner Mutter entschloss ich mich kurzerhand, am Nachmittag zu diesem Treffen hinzufahren. Ich fuhr um 15.15 Uhr los. Ich ging noch zu Aldi (Flaschen abgeben, Käse und Karamellwaffeln kaufen) und zur Stadtbücherei (Film: „Der Name der Rose“ abgeben) bevor ich dann von der Stadtbücherei zur wabene in der Henkestraße fuhr.

Ich hatte schon in der Stadtbibliothek meinen Zustand und bei der wabe war er auch, allerdings noch nicht die Stimme. Ich kam dort an und fand einen leeren Laden vor. Zwei Angestellte, von

denen ich einen vom Sehen her schon kannte waren da. Ich sagte, ich sei für die Selbsthilfegruppe da und der, den ich schon kannte, sagte, er müsse kurz nachfragen gehen. Er kam mit einem Mann, der mir sagte (es war ca. 16.15 Uhr), ich sei der Einzige. Wenn ich wolle, würde er sich mit mir hinsetzen zum Reden. Ich sagte, da mir ja auch nicht so gut war, dass das nicht nötig sei. Ich fragte, wann denn das nächste Treffen sei: „In zwei Wochen?“ - „Ja.“

Draußen rief ich dann meine Mutter an und erreichte sie gleich. Meine Fistelstimme war plötzlich da. Ich erzählte ihr. Sie sagte, wenn ich wolle, könne ich drinnen nochmal nach nem Job fragen, aber ich sagte: „Das ist alles etwas viel auf einmal.“

Dann fuhr ich zurück. Und hatte meinen Zustand noch 1 ½ Stunden, bevor er dann vorbei war.

Heute Morgen Arbeit: Petra war da, ansonsten wenig los. Andreas war da. Ich fragte ihn, ob es möglich sei, eine mehrmonatige Pause einzulegen. Ja, bis zu 6 Monaten, dann würde man einen für die Zeit abmelden.

Heute Mittag dann Wäschewaschen, Telefon mit Mutter, dann Lesen von 50 Seiten in Nick Hornby „A Long Way Down“. Und Tennenlohe, weil meine Mutter das Wetter so toll fand. In Tennenlohe Edeka (Filter kaufen) und Norma (Käsetaler kaufen).

Jetzt ist es 18 Uhr und meine Mutter ist noch bei Dürr-Richardson. Kaffee trinken.

Übrigens: Arbeitsamt - gestern nix gehört, heute nix. Enttäuschend.

Sonntag, 26.9.2021. Puh, ich habe schon lang nicht mehr geschrieben, da ich ja gestern den ganzen Tag mit meinen Eltern in München war. Ich versuche, nochmal zusammenzubekommen, was seit Mittwoch passiert ist. Also am Donnerstag war ich auf der Arbeit. Ich hatte am Morgen ziemlich viel getrunken. Mir war auf der Arbeit etwas komisch, da dachte ich an eine Wasservergiftung oder sowas. So um 11 Uhr wurde es besser, doch dann wurde es auf der Arbeit nervös. Die anderen (Petra mir gegenüber) arbeiteten plötzlich viel lauter und schneller als sonst. Ich hatte Musik auf den Ohren und hielt bis zum Ende durch. Als ich dann zuhause ankam, hatte ich meinen Zustand mit Stimme, die ich in der Arbeit noch nicht gehabt hatte. Der Zustand dauerte aber diesmal nicht lang. Sogar nur sehr kurz.

Am Freitag war dann Marianne da. Sie lobte mich für mein Durcharbeiten während ihrer Absenz und sagte, dass die vier zusätzlichen Tage, die ich gearbeitet hatte, als Urlaub anrechenbar sind. Ich konnte keine Musik mehr mit beiden Ohrstöpseln hören und redete mit den Bernhard-Rüther-Häuslern über das Bernhard-Rüther-Haus. Sie sind den ganzen Tag beschäftigt. Ähnlich Haus Rafael. Nur weit ab vom Schuss. Einkaufsmöglichkeiten in Dechsendorf nur sehr begrenzt. Zwei Wochen Urlaub im Jahr. Sprich: Für sehr Unselbstständige.

Nach der Arbeit hatte ich schon wieder eine Woche durchgearbeitet, worauf ich sehr stolz war. Ich wartete auf meine Mutter, die mich um zwei mit dem Vogel abholen wollte. Ich aß ein paar Karamellwaffeln, da ja Wochenende war. Auf dem Rückweg noch Aldi (Cola light, Bier und Proviant). Am nächsten Tag wollten wir nach München fahren.

Am nächsten Tag mussten wir schon um 7 Uhr aufstehen. Ich hatte aufgrund der Kohlenhydrate in der Nacht nicht so gut geschlafen. Der Zug sollte um 9.08 Uhr gehen und wir machten uns um 8.10 Uhr auf den Weg zur Straßenbahn. Auf dem Weg dorthin lief Mama vor und ich und Papa nach. Er sagte in der Hans-Kohlmann-Str., dass hier die Schmalfuß eine Wohnung gekauft hätten. Dann am Bahnhof noch Lidl (Cola Mix) stiegen wir in den Zug nach Ingolstadt, der sehr sehr voll war. Danach Zug von Ingolstadt nach München. Wir waren um ca. 11 Uhr da und wollten in den „Ayinger“ am Bahnhof, doch der hatte noch zu und würde erst 11.30 Uhr öffnen. Ich musste dringend auf Toilette, und so gingen wir in den Bahnhof zurück. Danach entschlossen wir uns (vor dem Ayinger waren schon andere Gäste), zum Augustiner Biergarten zu laufen. Dort gab es im Selbstbedienungsbereich keine Weißwürste (meine Eltern hatten mir ein Weißwurstfrühstück versprochen), sondern nur Pfefferbeißer und für uns drei zusammen eine Maß Bier. Nach dem Augustiner-Biergarten fuhren wir mit der Straßenbahn zum Englischen Garten und sahen die Surfer am Eisbach und liefen dann durch den Englischen Garten zur Uni, um das Weiße-Rose-Denkmal anzuschauen. Meine Mutter war beeindruckt von der großen Halle. Danach – es war wohl so halb eins oder so – gingen wir in den Atzinger-Biergarten, der sehr viel kleiner als der Augustiner-Biergarten war. Dort gab es dann das Weißwurst-Frühstück. Ich wollte zunächst nichts essen, sodass nur Mama und Papa Weißwürste bestellten. Jeder trank etwas: Papa und ich je zwei Halbe und Mama zwei alkoholfreie Weizen. Wir entschieden uns, nicht den Zug um 15 Uhr oder 17 Uhr zu nehmen, sondern nach Nachschauen im DB Navigator den Zug um 16 Uhr. Nachdem wir gezahlt hatten. Papa gab 40 Euro bei 38,60 Rechnung, ich legte noch zwei Euro Trinkgeld hin. Es muss so Viertel vor drei gewesen sein, machten wir uns auf den Weg zum Bahnhof mit der U-Bahn. Der Zug zurück war dann nicht mehr voll. In Nürnberg Bahnhof-Lidl, dann U3 und dann StraBa. Um kurz nach sechs waren wir da.

Heute klingelte der schrille Wecker um halb sieben von Papa und er wachte nicht auf. Ich stellte den Wecker aus. Heute auch: Bundestagswahl! Hoffentlich gewinnt Scholz.

Etwas Wichtiges muss ich noch schreiben: Am Freitag unterhielt ich mich mit meiner Mutter, in welchem Fall sie denn einen gefakten Selbstmord glauben könnte. Sie meinte: Jetzt auf jeden Fall nicht, da geht es mir zu gut. Sie meint, nur dann, wenn ich absolut nicht mehr weiter wüsste – wenn es mir zum Beispiel so geht, wie in der Labenwolfstraße und ich nichts mehr habe. Das heißt, dass das noch dauert, bis man mich umbringt.

Montag, 27.9.2021. Gestern war die Bundestagswahl. Ich hatte tagsüber noch mit meinem Vater das neue Bett meiner Eltern aufgebaut und wir fuhren erst gegen vier nach Erlangen – obwohl ich noch nicht gewählt hatte. Ich fuhr dann mit Wahlkarte ins Wahllokal in der Zeißstraße und wählte kurzerhand zweimal SPD.

Von der Wahlberichterstattung war ich zunächst enttäuscht. Bei ARD hatte CDU mehr Stimmen als SPD und ich dachte: „So ein Scheiß“. Ich trank mein Bier, schaute noch bis halb zehn die Berichterstattung und ging dann ins Bett.

Heute morgen sah es doch dann schon viel besser aus. SPD führte mit 1,6 Prozentpunkten nach dem vorläufigen Endergebnis. Also war ich ganz happy.

Dann Arbeit, wo ich mit Daniela aus dem Bernhard-Rüther-Haus die Wahl diskutierte, von der ich von letztem Freitag wusste, dass sie SPD gewählt hatte. Wir beide freuten uns. Arbeit war heute ohne Probleme – ich plane, morgen wieder arbeiten zu gehen. Marianne fragte mich, ob ich nicht vier Tage die Woche arbeiten wollte. Meine Mutter meinte, dazu sei es zu früh. Meine Mutter meint auch, dass man mir weniger antun kann, wenn ich mehr arbeite, als ich eigentlich muss.

Mittwoch, 29.9.2021. Gestern war ein harter Tag. Auf der Arbeit war Christian Stauber wieder da. Ich wurde ihm gegenüber gesetzt. Ich fragte, wo er denn die ganze Zeit gewesen sei, worauf er antwortete: Im Urlaub. Ich fragte, wo, und er sagte: Spanien. Damit ließ ich es bewenden. Sabine, die die Unterhaltung vom anderen Tisch verfolgt hatte, fragte Christian: „War's schön?“, worauf Christian antwortete, er und seine Eltern seien mit dem Schiff gefahren und es habe ein paar Probleme gegeben (schlechtes Wetter). Ich dachte nach der Nachfrage von Sabine, dass ich eventuell nicht so gut bin in Smalltalk. Das erzählte ich heute meiner Mutter (gleich dazu mehr) und meine Mutter meinte, dass ich nicht nachgefragt habe sei total egal, vor allem, da er ja nach meinen Erzählungen etwas komisch ist.

Jedenfalls wurde mir um 11 Uhr dann komisch, sodass ich Marianne Bescheid sagte, ich würde jetzt Pause machen. Sie sagte: Ok, das hätten wir ja so besprochen, dass ich dann Pause machen könne. Ich hielt durch, jedoch mit Zwangsgedanken und Übelkeit. Kurz vor zwölf ging ich nochmal rein und Marianne fragte mich: „Weißt du noch, wann du im August Urlaub hattest“. Ich sagte, das könne ich jetzt nicht. Um fünf vor zwölf fuhr ich dann los und erreichte meine Mutter zuhause mit Fistelstimme. Ich sagte: „Selbstmord nur durch Tothungern.“ Jedenfalls wurde es dann nach einer Weile (so eine Stunde) besser, ich war nahe am Einschlafen.

Am Nachmittag machte ich mich nochmal auf zu Aldi. Der bärtige, etwas mollige Kassierer sagte: „Hi“ und „Ciao“. Auf dem Aldi-Parkplatz verstaute ich noch ein Sixpack Cola-Mix und Bio-Eier, die ich umständlich in den Rucksack hiefte und hoffte, neben der Cola seien sie zuhause noch ganz. Jedenfalls hatte ich auf der Fahrt LSD-artige Zustände. Mit Fistelstimme, wie ich testete. Ich kam kurz vor 17 Uhr an und erreichte meine Mutter nicht. Erst eine halbe Stunde später erreichte ich sie – mit Fistelstimme: Hannah sei gerade da gewesen, sie habe einen neuen Aspekt an Corona erzählt, weshalb sie wieder nicht reinwollte.

Dann wurde der Zustand besser und ich ging relativ bald schlafen.

Heute morgen war Arbeit sehr einfach. Christian hatte gestern angekündigt, heute nicht da zu sein. Es war wenig los. Ich sagte Marianne, dass ich am Donnerstag nicht da sein würde und eventuell nächste Woche Urlaub nähme. Mein Vater will mit Jens Warnecke nach Voltino fahren und ich kann mitfahren.

Heute Nachmittag war Mama mit Lis und Heiderose verabredet im Café Weiss. Ich verabredete mit ihr, mich mit ihr vor Lis und Heiderose dort zu treffen. Dort eröffnete sie mir, dass sie seit zwei Wochen überlegt, eine Kur zu machen. Dazu habe ihr Dr. Priller geraten. Sie nehme Antidepressiva, die nichts helfen würden.

Ich fragte sie nochmals, wenn mir jetzt was passieren – Sie: „Dir passiert jetzt nichts.“, dass Leute in den Knast gehen und sagte auch, dass ich das eigentlich nicht immer wiederholen müsse, weil das ja eigentlich klar sei.

Ich verabschiedete mich ein Viertelstunde, bevor ihre Freundinnen kamen und fuhr zur Stadtbibliothek, die heute am Mittwoch ja geschlossen hat, und gab am Automaten den Nick Hornby „A Long Way Down“ zurück. Dann noch Lidl in der Nägelsbachstraße.

Donnerstag, 30.9.2021. Heute morgen dachte ich über die Psychotherapie nach, und dass ich Sarah Langer eventuell fragen wollte, wie die Behandlung zukünftig aussieht, da sie ja nicht unbegrenzt in Ausbildung ist.

Als ich mit ihr sprach, sagte sie gleich am Anfang, dass sie mit mir über etwas „Organisatorisches“ reden möchte. Sie sagte, dass sich in ihrem Urlaub etwas „Privates“ ergeben habe und sie deshalb im Dezember nach Leipzig ziehen werde. Sie sagte, sie könne mich bei der DGVT Nägelsbachstr. auf die Warteliste setzen lassen (wobei ich vergaß zu fragen, wie lange diese Liste ist). In dem Termin redeten wir über meine Zustände und sie meinte zu meiner Idee mit dem Arbeitsamt, dass sie sehr genau überlegen würde, ob sie sich arbeitslos melden würde, da sie nicht wüsste, ob man dann nochmal so ohne weiteres zurück in die Caritec käme.

Als das Treffen fertig war, vereinbarten wir einen Termin in zwei Wochen. Ich telefonierte mit meiner Mutter und sie sagte: „Privat“ könne sein, dass sie mit ihrem Freund zusammenziehen wolle oder – meine erste Vermutung – dass sie schwanger sei. In einem weiteren Telefonat erzählte ich meiner Mutter von den Äußerungen von Sarah Langer über die Arbeit. Meine Mutter meinte auch, ich solle mich nicht bedenkenlos „arbeitslos“ melden.

## **Oktober 2021**

Freitag, 1.10.2021. Gestern bekam ich dann noch, nachdem ich in Tennenlohe war, einen relativ heftigen Zustand. Meine Mutter meinte zu meinem Zustand (Fistelstimme, Zwangsgedanken), das sei wohl heute alles etwas viel gewesen. Zudem lag plötzlich um 16 Uhr ein Brief vom Arbeitsamt im Briefkasten, der vorher nicht dagewesen war. Ich musste den Dialog in der Wabene mit meinem Vater canceln. Irgendwann wurde der Zustand dann aber wieder besser.

Heute Nacht schlief ich schlecht. Ich schlief bis um ein Uhr und von da an konnte ich nicht mehr einschlafen. Ich ging aber heute dennoch arbeiten, weil ich dachte, dass das einen besseren Eindruck macht, als mich per Telefon zu entschuldigen. Außerdem musste ich den Urlaub mit Papa und Jens am Montag und Mittwoch ankündigen. Die Arbeit war OK – Teile aussortieren. Jedoch gegen Mitte der Zeit wurde Petra zu mir gesetzt und schnatterte drauf los. Ich hielt bis zum Ende durch und bekam aber wieder kurz nach der Arbeit meinen Zustand. Den hatte ich auch, als ich mit Mama telefonierte und ich hatte wieder Angst, etwas zu sagen wie Oliver Mosebachs Satz „Ich wollte schon von einer Brücke springen, aber das darf ich keinem erzählen“ und anschließend tot zu sein. Der Zustand dauerte diesmal nicht so lang.

Nachdem es mir besser ging, schrieb ich meiner Schwester, wie es ihr gehe und wie ihr Urlaub gewesen sei. Sie schickte mir als Antwort eine Sprachnachricht. Sie redete über den Pool in Voltino und schickte mir danach noch Bilder von sich und Jochen in Italien.

Gerade (zehn vor vier) warte ich auf meine Mutter, die einen Friseurtermin in Erlangen hat.

Samstag, 2.10.2021. Gestern trank ich dann noch ein Bier allein und ein halbes mit Papa. Ich schlief nach der vorherigen schlechten Nacht sehr gut. Manuel ist mit seiner Familie da und so redete ich mit meiner Mutter im Auto, als sie mich abholte, wieder darüber, dass ich ja keine Frau habe etc.. Außerdem fragte ich sie, was passieren würde, wenn ich jetzt tot sei und sie sagte, dass sie dann die Polizei einschalten würde.

Heute morgen war ich bei Aldi für die Fahrt morgen nach Voltino einkaufen (Kekse, Cola light) und Quitten holen bei Renate. Meine Mama macht einen Zwiebelkuchen für den Mittag.

Montag, 4.10.2021. Gestern um 10 Uhr trafen wir Jens an der Esso-Tankstelle in der Münchner Straße. Wir fuhren 7 Stunden bis nach Voltino. Wo Papa und ich uns dann die obere Wohnung nahmen und Jens die untere. Papa wechselte den Fernseher aus und wir tranken eine Flasche Wein und setzten uns auf die Terrasse, als es schon dunkel war. Ich war ziemlich müde, weil ich in der Nacht vorher kaum geschlafen hatte also ging ich so um zehn ins Bett.

Heute morgen frühstückten wir gegen acht. Jens aß ein gekochtes Müsli, Papa und ich Brot mit Butter. Anschließend reparierten Papa und Jens eine Dichtung in der Küche sowie den Staubsauger. Am Vormittag ging ich zu dem Geschäft in Voltino und kaufte eine Marmelade und Kekse und Käse und gab ca. 14 Euro dafür aus. Am Mittag, als noch die Sonne schien, machten Papa und ich uns auf den Hausberg auf und marschierten ca. eine halbe Stunde hoch zum Hotel „Le Balze“, wo meine Schwester vor kurzer Zeit war. Papa und ich tranken beide eine halbe, während sich das Wetter änderte. Danach gingen wir rein ins Hotel, das sehr leer war und tranken beide noch je zwei 0,25 l Bier. Danach ging es uns gut und wir waren schon einige Zeit vom Haus und Jens weg gewesen, der dageblieben war, weil er auf einen Handwerker warten musste.

Um 15.30 Uhr machte ich mich auf, um Bier für den Abend zu kaufen. Als ich angekommen bin beim Laden hatte dieser zu und sollte erst um 16 Uhr öffnen. Ich beschloss mich kurzerhand, zu warten. Ich hatte kein Handy dabei. Dann kaufte ich sechs Forst 0,66er Bier und ging zurück. Papa kam mir entgegen. Er hatte mich vermisst. Anschließend kochte Papa Gemüse für Spaghetti.

Dienstag, 5.10.2021. Gestern tranken wir dann noch jeder zwei Forst-Bier, unterhielten uns und schauten dann noch eine Folge Barnaby, die mir zum ersten Mal nach aufmerksamen Schauen etwas abstrus vorkam. Heute morgen dann Frühstück – das Wetter ist nicht so gut. Papa will wieder den Berg hochgehen. Jens ist gerade zur Morgentoilette unten. Mama hat mich am Telefon gefragt, ob Jens gute Dinge ist und ich überlegte kurz und sagte „Ja, ich denke schon.“ Was mir auffällt, ist das ständige starke Räuspern von Jens.

Papa schaut gerade nach Bussen nach Limone. Zu Fuß würde man eine Stunde hin und wieder eine Stunde zurück brauchen. Um 14 Uhr muss Jens mit irgendeinem Nachbarn verhandeln.

Jetzt ist es 17 Uhr und wir sind nicht nach Limone gefahren. Jens verhandelte dann noch um 14 Uhr mit einem Nachbarn und dann sind wir mit dem Auto zum Recyclinghof gefahren, Baumarkt und dann noch ein Eis essen. Wir sind zurück und ich hatte einen leichten Zustand mit zusammengekniffenen Augen.

Mittwoch, 6.10.2021. Heute morgen hatte ich einen leichten Zustand mit zusammengekniffenen Augen und kurzzeitig eine etwas fistelnde Stimme. Ich telefonierte mit meiner Mutter, da war alles wieder normal. Mit der Stimme zog ich mich kurzzeitig zurück. Um 10 Uhr fragte mich mein Vater, ob ich mit ihm nach „Le Balze“ gehen wolle – ein Bierchen trinken. Jens wollte nicht mit. Wir müssten wenn dann jetzt gehen, um 12 Uhr schlage das Wetter um und es werde regnen. In „Le Balze“ tranken wir dann zwei Bier. Ich lud meinen Vater diesmal ein. 20 Euro hat das gekostet. Zurück befreite Jens den Pool von Laub und Papa machte Bratkartoffeln.

Donnerstag, 7.10.2021. Gestern war ich dann nochmal zweimal einkaufen (einmal allein und einmal mit Papa) und ich kaufte unter anderem für jeden ein Bier. Am Abend, so um sieben, wollten wir in das Lokal im Dorf essen gehen. Nachdem wir das Bier getrunken hatten und über die Juden in Jerusalem diskutiert hatten, gingen wir los. Jens und ich hatten unsere Handys und Ausdruck-Bescheinigungen vergessen, sodass wir nochmal zurückgehen wollten. Auf dem Rückweg hörte ich von hinten rufen „Jens! Jens!“. Papa war da und sagte, dass das Lokal (La Primavera) voll sei. Jens monierte, dass wir vorhin, als wir nochmal einkaufen gegangen waren, keinen Tisch reserviert hätten. Also rief er von zuhause auf Italienisch bei einem anderen Lokal (La Fenice) in einem anderen Ort (Vesio) an und reservierte einen Tisch. Er fuhr hin. Dort tranken Papa und ich ein Ayinger Weizen und Jens einen Wein. Jens bestellte einen „Trotto“, also eine Forelle, Papa eine Calzone und ich eine Pizza Diavola. Der Besuch hat mir Spaß gemacht, das Lokal war nur halbvoll. Es war ein hübsches Mädchen an einem Nachbartisch vor mir, das ich etwas ansah. Allerdings war sie sichtlich mit ihrem Freund und einem zweiten Pärchen da. Als Papa und ich nach dem Restaurantbesuch noch aufs Klo gingen, kam sie auch. Man muss dazu wissen, dass hier die Klos männlich und weiblich nicht getrennt sind. Zuhause schauten Jens und Papa dann noch fern.

Heute morgen war ich etwas K.O.. Ich hatte heute Nacht etwas geträumt von James Gandolfini und „was denkst du fünf MINUTEN vor dem Tod“. Gestern hatte ein Kellner im Restaurant zu Jens gemeint, während Papa und ich unsere Speisen schon hatten: „Noch drei Minuten.“ Es dauerte aber viel länger.

Jetzt ist es halb fünf und Jens, Papa und ich waren von eins bis Viertel vor vier in Limone, wo Jens mit dem Auto hingefahren ist. Kurz vorher bekam ich einen Anruf von der DGVT Nägelsbachstr., die mich anfragten, ich hätte angekreuzt, auch eine Gruppentherapie zu machen. Mit drei bis fünf Probanden. Papa meinte, er würde das nicht machen – Jens hingegen meinte, dass wäre gut für Sozialkompetenz. Alle zehn Stunden wäre eine Einzeltherapie.

In Limone wanderten wir über die Promenade. Ich ging in einen Laden und kaufte eine Postkarte für Mama. Jens war kurz darauf verschwunden, doch Papa und ich entdeckten ihn, wie er ein Vanilleis aß. Papa und ich aßen ein Limonensorbet und wir setzten uns eine Dreiviertelstunde an die Uferpromenade. Auf dem Rückweg zum Auto noch durch einen Park in Limone und anschließend noch Stopp bei Conada zum Einkaufen. Jetzt seit vier Mittagspause.

Freitag, 8.10.2021. Gestern dichteten Jens, Papa und ich dann noch den Pool ab. Wie Papa mir erzählte, hatte Jens die Abdichtung letztes Jahr mit dem Auto hierher gebracht. Jens hatte den Pool zur Hälfte ausgelassen. Papa und ich haben dann noch gekocht (Nudeln mit Pesto), Jens hat Karottensalat gemacht. Anschließend haben wir den Nord Nordwest-Krimi im Fernsehen gesehen und haben Wein getrunken. Ich bin so gegen Viertel nach neun ins Bett gegangen.

Heute morgen bin ich um 8 Uhr aufgewacht. Die beiden anderen waren schon wach. Dann Frühstück (nur Kaffee) und ich habe meinen Zustand bekommen, der diesmal sehr leicht war. Dennoch, als ich Mama erreichte, sagte sie, ich solle mich ausruhen.

Gerade (14 Uhr) komme ich mit Jens und Papa von einem Ausflug zu den Schauderterrassen bei Pieve zurück. Wir saßen in einem Lokal und tranken Kaffee, Jens ein Weizen und beobachteten eine italienische Hochzeitsgesellschaft.

Jetzt ist es 15.30 Uhr und wir haben die Amphore von der Terrasse rüber zur Treppe gerollt, wobei ein Stückchen von ihr abgebrochen ist.

Samstag, 9.10.2021. Gestern waren wir dann noch im „Primavera“ in Voltino. Jens aß einen Trotta und Gemüseplatte, Papa Gnocchi mit Käse, ich eine Pizza Salami. Jens und Papa tranken Wein, ich trank zwei Bier. Als wir nach Hause kamen, bezahlte Jens seinen Anteil (Papa hatte zuvor gezahlt) und ich gab Papa 10 Euro für die 8 Euro Bier.

Geschlafen habe ich heute Nacht nur so vier Stunden. Heute ist Abfahrt.

Sonntag, 10.10.2021. Gestern war die Heimfahrt aus Voltino. Wir fuhren gegen Viertel nach zehn los. Zuvor hatten wir das Haus für den Winter fertiggemacht, alle Rollläden runtergelassen und das Wasser abgestellt. Die Fahrt dauerte sieben Stunden, aber sie war nicht schlecht oder gar sehr anstrengend. Jens fuhr die ganze Strecke. Wir mussten noch in der Nähe von Garmisch-Partenkirchen tanken.

Ich hatte nichts gefrühstückt und aß bis zum Abend um halb sechs nichts. Auch getrunken habe ich bis abends nichts.

Wir waren noch am Haubenhof und haben Eva getroffen, als Mama sich meldete. Jens musste noch etwas aus der Wilhelm-Busch-Apotheke holen und Mama wollte uns dort abholen und vorher noch Bier für uns kaufen. Jan war in Zürich. Ich wollte Jens noch 50 Euro für die Fahrt geben, die er aber nicht annehmen wollte. Mama parkte in der zweiten Reihe direkt hinter uns – während Jens noch in der Apotheke war, Jens hatte ebenfalls in der zweiten Reihe geparkt. Wir gingen noch zu Aldi und kauften das Bier, das Mama nicht hatte kaufen können, da ihre Schwester Traudel sie noch

angerufen hatte und sie lange in Anspruch genommen hatte. Außerdem kauften wir u.a. Gnocci und Gorgonzola. Papa und ich tranken jeder ein Bier und wir stellten fest, dass das Biertrinken zuhause nie so toll sein könne, wie in Le Balze. Gegessen haben wir Bigosch, das Mama gemacht hatte und Joghurt.

Heute schaute ich zwei von drei Ausgaben Willkommen Österreich nach der Sommerpause. Dann habe ich meiner Mutter erzählt, dass ich in Voltino etwas von dem Südtiroler Schüttelbrot mit Anis in das Waschbecken in der Wohnung gespuckt hatte, weil es mir überhaupt nicht geschmeckt hatte und deswegen Angst hätte, da Papa bemerkt hatte, dass das Waschbecken leicht verstopft war, dass ein Wasserschaden entstehen könne. Mama sagte: „Ach was.“, was mich sofort beruhigte.

Montag, 11.10.2021. Gestern habe ich noch mit meiner Mutter übers Biertrinken gesprochen. Ich habe ja Angst, dass ich über die Luft umgebracht werde, wenn ich in meiner Wohnung versacke, wie in der Labenwolfstraße. Sie sagte, ich müsse JETZT darauf achten, nicht zu viel Alkohol zu trinken. Außerdem möchte ich versuchen, generell weniger zu trinken.

Dienstag, 12.10.2021. Es ist 17 Uhr. Ich war heute morgen bei Dr. Weinland in der Klinik. Gerade sind meine Eltern im Ü50-Film und ich überlege, noch zu Aldi einkaufen zu gehen. Wie war es heute morgen? Nun, es war regnerisch, weshalb ich beschloss, mit dem Bus zu fahren. Ich packte die Spritze ein. Der Bus kam etwas zu spät und kurz vor dem Einsteigen in den Bus rief mich Herr Sauer vom Jobcenter an und sagte mir, ich könne nicht mit meiner Mutter kommen, da ich volljährig sei. Ich einigte mich dann mit ihm darauf, den Termin am 18.10. zunächst abzusagen und mich im Dezember wieder zu melden. Ich hatte den Eindruck, den ganzen Bus unterhalten zu haben und hörte daraufhin öfter ein Husten. Ich fuhr bis zur Schwabachanlage, da ich eine halbe Stunde zu früh dran war. Die ältere Schwester an der Anmeldung sagte dann, das mit der Spritze würden wir gleich, vor dem Termin mit Dr. Weinland („bei dem dauert es immer etwas länger, bis man drankommt.“) machen. Spritze: Kein Problem. Dann Dr. Weinland im dritten Stock. Reaktion aufs Klopfen: „Es dauert noch ein paar Minuten“. Daraus wurde letztlich fast eine halbe Stunde. Währenddessen rief mich die Frau vom DGVT Nägelsbachstr. An: Gruppentherapie testen: Nein. Die Leute würden sich um einen Termin reißen. Termin: 25.10., 15 Uhr im 5. Stock Nägelsbachstr. 49c. Termin wöchentlich, 3-5 Leute, 100 Minuten. Meine Mutter meinte später am Telefon, dass sich die Leute darum „reißen“ würden, sei Werbe-Sprech, so würden auch Verkäufer Pullis anpreisen. Dann Dr. Weinland: „Ihnen geht es sehr gut“. Was seit unserem letzten Termin passiert sei. Warum ich nochmal zu Dr. Siller gewechselt sei. Und eigentlich hätte ich zu Dr. Falke gewollt. Gruppentherapie: Keine klare Empfehlung. Es gäbe dort etwas wie „Schwarmintelligenz“. Meine Therapeutin müsste mir einen Nachfolger vorstellen. Dann noch nächster Termin und Rezept für Olanzapin und Xeplion-Spritze. Es gäbe auch eine Dreimonatsspritze – die ich zunächst erstmal ablehnte. Dann Fahrt zurück. An der Bushaltestelle schaute mich eine Frau komisch an. Dann Busfahrt. Dann Telefonat mit Mama und ab da Lesen, Versuch zu Schlafen und Essen von Backcamembert, der sich nur bis 4.10. gehalten hat.

Donnerstag, 14.10.2021. Gestern hatte ich vor der Arbeit einen Zustand, erreichte jedoch niemanden, sodass ich hinfuhr. Auf der Arbeit war der Zustand dann verschwunden. Andreas war da, Marianne ist in dreiwöchigem Urlaub. Die Arbeit war einfach. Andreas fragte mich gegen Ende: „Und wie läuft’s?“ und ich sagte: „Ganz gut.“ Nachmittags machte ich Spanisch mit Audio-Dateien, die ich auf edelsa.es entdeckt hatte. Und las 50 Seiten in Jaume Cabré „Die Stimmen des Flusses“.

Heute morgen stand Psychotherapie an und ich nahm kurzerhand Pfandflaschen mit nach Spardorf, die ich vor dem Termin einlöste. Dann Psychotherapie. Erst fragte sie mich nach meinen letzten beiden Wochen und ich erzählte ihr von Voltino. Sie kannte Limone. Es wäre mein erster Auslandsaufenthalt seit 12 Jahren gewesen und habe Spaß gemacht – wir hätten nicht allzu viel Arbeit gehabt. Danach ganz lang Organisatorisches. Nein, entgegen der Behauptung Dr. Weinlands müsse sie mir keinen Nachfolger vorstellen. Wie lang Warteliste? Keine Ahnung. Gruppentherapie sei auch nicht schlecht. Bis zu 9 Teilnehmer. Man könne sich die Therapie vorher anschauen (also hineinschnuppern). Ich soll mich auch im Kopfklinikum um Psychotherapie kümmern. Und niedergelassene Therapeuten anschreiben (meine Erfahrung: eher schlecht). Sie habe aber die Erfahrung gemacht, dass jeder, der auf der Warteliste steht, auch irgendwann drankommt. Sie sei seit April 2020 dort und musste jetzt eine „persönliche Entscheidung“ treffen.

Auf dem Rückweg ging ich mit meinem Pfandbon noch in den Lidl und kaufte mir, da mein Kühlschrank recht voll ist, nur Getränke. Außerdem wollte ich meine Bücher zweimal ausdrucken lassen. Diesmal kostete es bei 75 Din-A4-Seiten 7,50 Euro pro Stück und Bindung. Mir wurde in dem Copyshop wieder komisch, auch auf dem Weg durch den Wald. Ich hatte mich auf dem Rückweg erst in Spardorf verfahren, dann auch auf dem Gelände des Copyshops, sodass ich erst um 10 nach zwölf ankam. Außerdem hatte das Ausdrucken diesmal etwas länger gedauert, es war einigermaßen Betrieb in dem Laden.

Samstag, 16.10.2021. Gestern war die Arbeit einfach. Während ich die Wohnung saubermachte, sprach mir C. Staudigl auf den Handy-AB und schrieb mir eine SMS. Die Gruppentherapie werde nach Spardorf verlegt und ich solle die Adressänderung bestätigen. Ich hatte am Vorabend noch Sarah Langer geschrieben, dass ich unbedingt in die Nägelsbachstr. will.

Papa holte mich um kurz nach drei mit dem Wellensittich ab. Wir fuhren zurück über Eltersdorf, Kleingründlach und Sack, um der Baustelle auf der B4 zu entgehen. Wir kamen um Viertel vor vier an. Zuhause war ich dann noch im Aldi und kaufte Cola light und Eiweiss-Sachen ein. Mama war ab Viertel vor sechs zu einem Frauentreffen am Haubenhof.

Heute Morgen (heute Kohlenhydrattag mit Schokodrink und Joghurt) redete ich mit meiner Mutter über die Psychotherapie. Meine Mutter meint, sie sei bei der Gruppentherapie sehr skeptisch, ob das was für mich sei. Außerdem findet sie Spardorf nicht gut. Mama und ich besprachen, dass ich die Gruppentherapie absagen solle. Nach einigem Überlegen fragte ich meine Mutter, wie wichtig Psychotherapie denn insgesamt sei. Früher hatte ich sie ja nicht. Meine Mutter meinte daraufhin, das sei wie eine Krücke. Auch ohne die könne man laufen. Ich fragte nach: Wichtiger ist die Arbeit? Meine Mutter meinte: Ja.

Sonntag, 17.10.2021. Jetzt ist es sieben Uhr am Morgen. Ich habe seit 2 Uhr heute Nacht nicht geschlafen. Gestern hat dann Hannah angerufen, als Mama und ich den obigen letzten Absatz gesprochen hatten. Sie hat gefragt, wo jetzt Sonne sei und ein Treffen vereinbart bei der alten Tucherbrauerei im Espresso-Lab. Ich wollte erst nicht, das sei jetzt alles zu viel und ich müsse über Psychotherapie nachdenken. Doch Mama meinte, ich könne darüber auch wann anders machen und so fuhr ich mit.

Hannah wollte sich irgendeinen Coffee on Ice bestellen und einen Schokokuchen, doch wir überredeten sie dann zu einem Cappuccino und Schokokuchen. Wenn Papa redete, legte sie einen harten Gesichtsausdruck auf und sie streckte mehrmals in dem einstündigen Treffen die Zunge aus dem Mund. Sie fragte mich, wie es mir in Voltino gefallen habe. Und das Jens das Bad neu gemacht habe. Irgendwelche Eltern wollen sich scheiden lassen. Am Ende bekam ich meinen Zustand und redete mit Fistelstimme. Ich sagte dann zu Mama, ich wolle lieber gehen (Papa, Mama und ich waren mit dem Auto hingefahren). Nach einer Weile gingen wir dann und Mama ging noch zum Marktkauf Haare schneiden (sie wollte nicht mit nassen Haaren nach Hause laufen) und Papa und ich liefen vom Marktkaufparkplatz bei strahlendem Sonnenschein nach Hause. Vor der Tür trafen wir Herrn Frank und ich sagte mit meiner Fistelstimme: Hallo. Ich fragte Mama, was sich Herr Frank denken würde, wenn ich ihn mit so einer hohen Stimme anrede und sie sagte: Vermutlich gar nichts. Später dachte ich, dass ich mich von dem Zustand nicht kleinkriegen lassen dürfe.

Jetzt ist es zehn Uhr. Ich habe mit Mama geredet und ich hatte zunächst den Eindruck, dass ich aufgrund des wenigen Schlafes nicht so gut drauf war. Ich klagte ihr mein Leid, dass ich denken würde, dass meine Schwester „nicht unglücklich darüber wäre, wenn mir etwas passieren würde“. Meine Mutter meinte, als Mutter würde sie so etwas spüren und sie glaube das nicht. Je weiter ich mit Mama redete, desto optimistischer wurde ich in Bezug auf meine Schwester. Ich sagte, dass ich glauben würde, ich und meine Schwester stünden erst am Anfang einer guten Beziehung und dass ich ihr nächstes Wochenende schreiben wolle, ob sie Zeit habe.

Jetzt ist es Nachmittag, 15.20 Uhr. Ich bin der Familien-Gruppe beigetreten und habe meiner Schwester geschrieben. Wir treffen uns schon am Mittwoch, allerdings erst 17 Uhr. Beide Aspekte sind mir eher etwas ungelegen, aber das wird jetzt einfach so gemacht. Ich lag seit ca. 13 Uhr im Bett (mit Ohrhörern). Unsere Nachbarn, die Franks, sind im Garten und grillen. Ich dachte mir, dass ich so müde bin, dass ich das jetzt, ohne „schwach“ zu werden und aufzustehen, bis 15 Uhr durchhalte und einfach liegen bleibe. Sprich: Dass ich hart bin. Ich habe mir gesagt, wenn ich bis 15 Uhr durchhalte, werde ich nicht umgebracht. Dabei ist rausgekommen, dass ich es tatsächlich durchgehalten habe. Als ich runterging, war meine Mutter den Tränen nah und am Verzweifeln, weil am PC was mit der Volkshochschulmeldung nicht funktionierte. Das hat sich dann aber aufgelöst. Um 16 Uhr fährt Papa mich zurück.

Mama meint zum Thema „Härte“: Abnehmen ist schon hart genug. Ich muss nicht alles gleichzeitig machen, weniger Cola trinken. Ich muss Prioritäten setzen. Mir fällt zu „Härte“ noch ein, dass ich mehrmals 10 Tage nichts gegessen habe, wozu Papa meinte, das wäre „hart“.

Dienstag, 19.10.2021. Gestern war die Arbeit einfach. Herr Ostenda war da, was mich zunächst etwas irritierte. Und Petra Hain sa an meinem Tisch. Ich etikettierte. In der letzten halben Stunde

hörte ich keine Musik. Und ging danach noch in die Norma einkaufen. Eier und Schweizer Wurstsalat. Ich hatte am Sonntag noch Hannah geschrieben, ob sie Lust habe, sich mit mir nächstes Wochenende auf einen Kaffee bei mir in der Wohnung zu treffen. Sie schrieb mir zurück, wie es denn bei mir am Mittwoch aussehe – da könne sie mit dem Rennrad kommen. Mama hatte gesagt, ich solle Hannah auch am Mittwoch treffen, wenn nichts dagegen spräche. Also sagte ich OK, ich könne ab eins. Sie schrieb zurück, dass es bei ihr wahrscheinlich erst nach der Arbeit gehe, so gegen 17 Uhr. Sie würde sich nochmal melden. Ich sagte OK. Das war Sonntag – gestern schrieb sie mir dann um 19.41 Uhr, ob sie Jochen mitbringen könne. Sie könnten eine Pizza mitbringen und wären dann Abends bei mir. Ich antwortete ihr heute nach Rücksprache mit Mama, dass das alles etwas viel sei, dass sie aber gerne allein um 17 Uhr auf einen Kaffee vorbeikommen könne. Sie antwortete kein Problem, dann komme sie allein. Morgen werden wir weitersehen.

Heute morgen hatte ich Termin beim Zahnarzt. Er stellte Karies fest. Er fragte mich, ob sie das sofort machen sollten und ich fragte, ob ich mir das auch nochmal überlegen könne. Er sagte ja. Am Nachmittag rief ich dort an und vereinbarte einen Termin am 30.11., früher nicht möglich. Außerdem hatte ich in der Apotheke angerufen und u.a. die Spritze bestellt. Und beim CIP angerufen. Sie vergeben Termine am ersten Dienstag im Monat. 2.11. ist der nächste.

Donnerstag, 21.10.2021. Gestern war auf Arbeit Jens da. Und Petra saß mir gegenüber. Für den Nachmittag oder frühen Abend war ich mit meiner Schwester Hannah verabredet. Die Arbeit ging ganz gut vorbei. Im Anschluss kaufte ich in der Norma noch zwei Flaschen Pepsi light und Schweizer Wurstsalat sowie Bio-Eier. Am Nachmittag las ich 50 Seiten in Jaume Cabrés „Die Stimmen des Flusses“, wo ich mittlerweile über die Hälfte hinaus bin. Hannah hatte mir per Whatsapp angekündigt, sie würde sich melden, wenn sie mit der Arbeit fertig sei und losführe. Sie schrieb dann um ca. vier Uhr, dass sie jetzt mit dem Rennrad losfahre und in ca. einer Stunde da sei. Ich wunderte mich etwas, wie sie die Sachen, die Papa ihr für mich gebracht hatte, auf dem Fahrrad mitbringen wolle. Ich machte Kaffee.

Als Hannah dann da war, hatte sie meine Sachen (???-Bücher von Kosmos) nicht dabei. Sie wollte auch keinen Kaffee trinken, nachdem sie kurz meine Wohnung angeschaut hatte, sondern spazieren gehen – die Runde, die wir beim letzten Mal gelaufen waren. Wir liefen und unterhielten uns über Geld, das Rauchen, Tennis, ihre und meine Wohnung. Während wir im Wald liefen, wurde mir komisch (LSD-artiges Gefühl), sodass ich mich dann, als wir die Runde fertig hatten, möglichst schnell verabschiedete. An der Tennenloher Straße trennten sich unsere Wege. Auf dem Weg zurück war mir weiter komisch und als ich gegen Viertel vor sechs in meiner Wohnung war, hatte ich mein Stimmchen und versuchte verzweifelt, Mama zu erreichen. Bevor ich Mama erreichte, hatte Hannah mich um Viertel nach sechs angerufen. Jochen wäre ihr mit dem Auto entgegen gekommen und sie würden mir meine Sachen um 18.37 Uhr – wie das Navi anzeigte – vorbei bringen. Mit Fistelstimmchen sagte ich „Ja.“ Es klingelte pünktlich und nur Hannah kam herauf, gab mir kurz die Sachen und wir verabschiedeten uns wie schon an der Tennenloher Straße mit „Ciao.“ - „Ciao“

Als ich Mama erreichte fragte sie mich: „Hast du das wieder“. Jedoch legte sich der Zustand irgendwann wieder und ich ging beruhigt ins Bett.

Heute war die Arbeit ebenfalls unspektakulär. Jens war wieder da und schaute mich einmal aggressiv an, sodass ich mich von ihm wegsetzte. Ich lernte eine Stunde Spanische Grammatik und las im Cabré 50 Seiten und aß zwei Mozzarella.

Sonntag, 24.10.2021. Am Freitag war die Arbeit wieder OK. Herr Ostenda war da und Marianne ist noch bis übernächste Woche in Urlaub. Ich aß nach der Arbeit relativ viel, was ich in der Norma eingekauft hatte. Räucherkäse und Mozzarella. Dann fuhr ich so gegen 13.54 Uhr mit dem 290er nach Hause, so wie es mit Papa abgemacht war und ließ Willi allein. Am Freitag passierte dann nur noch wenig. Ich las 50 Seiten im Cabré.

Am Samstagmorgen wollte mein Vater dann in den Hornbach. Währenddessen und am Samstag insgesamt las ich 100 Seiten im Cabré. Danach gingen wir um 15.30 Uhr los zum Cine Citta für den James Bond, den Papa für 12 Euro pro Person im Internet gebucht hatte. Vorher noch bei Hannah vorbei den Klappstuhl holen und Bücher in Stadtbibliothek abgeben. Jedoch wurde am Eingang vom Cine kontrolliert auf Corona-Impfung und ich hatte mein Handy zuhause liegen lassen. Also fuhren wir schnell nochmal zurück und kamen dann zum relativen Anfang des Films an. Zum Film hatte Jens an Papa den Kommentar geschickt: „Viele Dialoge. Blofeld und Bond sind tod“. Tod mit „d“, wie Papa bemerkte. Ich fand den Film unterhaltsam, jedoch vom Hocker gerissen hat er mich nicht. Papa ging es genauso. Ich bin trotzdem froh, drin gewesen zu sein. Jetzt kann ich mitreden und ich war mal wieder draußen.

Danach fuhren wir heim und ich war noch eine Weile wach und aß dann, nachdem ich den ganzen Tag nichts gegessen hatte, noch zwei Eier.

Dienstag, 26.10.2021. Gestern morgen schrieb mir Papa mehrere Sachen über München, sodass ich Lust bekam, mit nach München zu fahren. Er hatte am Wochenende mit mir vereinbart, falls er ein Doppelzimmer habe, könne ich nachkommen. Ich telefonierte mit ihm, ich wolle um 13 Uhr mit nach München fahren und hatte das so mit meiner Mutter besprochen. Mein Vater war plötzlich sauer am Telefon und sagte, wir hätten das anders vereinbart und ich würde mich nicht an die Abmachungen halten. Ich hatte mir in der Arbeit freigenommen. Außerdem hatte ich im Hotel angerufen und in Erfahrung gebracht, dass Papa leider nur ein Einzelzimmer hatte. Das ganze war unklar, weil meine Eltern immer über Anna, die in dem Hotel arbeitet, günstigere Angebote bekommen und dann aber vorher nicht wissen, welches Zimmer sie bekommen.

Also überlegte ich, zumindest für einen Tag (heute, Dienstag) nach München zu fahren – von unserem Haus in Nürnberg aus. Papa hatte mir lauter Positive Sachen geschrieben. Tagsüber würden Ursula und Bernd, die gerade dort Urlaub machten, und er immer das machen, wozu man Lust habe und sich erst abends treffen. Dann erreichte ich meinen Vater stundenlang nicht und fuhr schon mal in den Scheßlitzer Weg, um dann am Dienstag nach München zu fahren. Zuhause (es war so 17 Uhr) erreichte ich Papa dann, der plötzlich sehr ablehnend der Idee gegenüberstand, dass ich nach München käme. Er sei beschäftigt mit dem ApK (Angehörige psychisch Kranker e.V.). Also aß ich mein Hanuta, das ich im Aldi gekauft hatte und kaufte noch Weihnachtsmandeln und fuhr gegen halb acht nach Erlangen zurück.

Heute komisch geschlafen und trotzdem zur Arbeit gegangen. Arbeit: O.K.

Donnerstag, 28.10.2021. Am Dienstag und am Mittwoch war ich auf der Arbeit. Am Dienstag spürte ich noch die Kohlenhydrate vom Vortag und aß nichts. Gestern, am Mittwoch, aß ich ein Norma-Bio-Ei. Das andere war irgendwie beim Kochen explodiert und sah komisch aus. Außerdem aß ich einen halben Wurstsalat ebenfalls von der Norma. Ich fuhr noch in den Aldi um ein Cola Mix 6er zu kaufen.

Heute Morgen dann Psychotherapie. Gleich zu Anfang sagte mir Sarah Langer, das sei unser letzter Termin, sie habe einen Nachfolger. Sie werde mit ihm heute über mich telefonieren. Nägelsbachstraße. Es war ein russischer Name. Da es die letzte Stunde war, durfte ich mir aussuchen, worüber wir sprächen und ich sagte, über Aktivitäten. Sie schrieb ans Whiteboard: „Aktiv“ und „ruhig“. Unter „ruhig“ ordnete sie die Bank in Tennenlohe ein. Unter „aktiv“ alles, was in der Stadt ist. Bei meinem Spanisch sagte sie, ich müsse nächstes Jahr nicht unbedingt den Dele-Test schreiben – was ich aber nach wie vor anvisiere. Wir verabschiedeten uns und sie sagte: Alles Gute und ich wünschte ihr ebenfalls alles Gute in Leipzig.

Zuhause telefonierte ich mit meiner Mutter, die froh war, dass ich einen neuen Psychotherapeuten habe, auch noch in der Nägelsbachstr.. Anschließend machte ich Spanisch und scannte mit 150dpi die Verbtabelle des zweiten Buches ein und übersah das alles an meinem Desktop-PC.

Sonntag, 31.10.2021. Am Donnerstag habe ich das erste der zwei drei ??? Bücher gelesen: „Im Netz der Lügen“. Netto-Lesezeit: 3 Stunden.

Am Freitag war die Arbeit zunächst OK, ab 11 Uhr aber irgendwie stressig. Oliver saß an meinem Tisch. Petra sagte: Mach das Fenster in der Pause auf. In zwei Wochen habe ich einen Psychotherapietermin im fünften Stock. Und Oliver Mosebach (ein anderer „Oliver“) hatte zu mir das mit der „von der Brücke springen“ gesagt. Arzu lachte die ganze Zeit über irgendwas, was ich nicht verstanden hatte, da es im anderen Raum gewesen war. Ich war im großen Raum. Ab 11.15 Uhr hatte ich meinen Zustand. Dennoch ging ich nach der Arbeit noch in den Aldi einkaufen. Für Papa und mich. Flaschen aus dem Rucksack zurückgeben. Gekauft: Vollkornbrot für Papa, Käse, Lachs und Cola light.

Der Zustand ging noch 1 ½ Stunden. Meine Mutter erreichte ich erst spät, um 13.45 Uhr.

Ich habe am Freitag den „Kristallschädel“ gelesen. Und nochmal los zum Lidl, um Cola Mix zu kaufen, da am Montag ja Feiertag ist und ich das mitnehmen muss nach Hause, wenn Papa mich am Sonntag abholen kommt. Er ist ja gerade in München und besucht einen Tag meine Mutter.

Am Samstag hab ich den „Goldenen Salamander“, eine Graphic Novel gelesen. Eineinhalb Stunden gebraucht. Um 13.45 Uhr war ich im Manhattan, um Dune anzuschauen. Der Film war OK, sehr viel Animiertes, was mir nicht so gefällt. Und teuer war er: 19,20 Euro.

Auf dem Rückweg nochmal Lidl Cola Mix. Und gleich holt mich Papa ab. ???-Bücher und CDs gestern in Ebay gestellt.

## November 2021

Montag, 1.11.2021. Gestern war ein ruhiger Tag. Papa und ich gingen gegen halb eins spazieren, trafen unsere Nachbarn Tobias, Renate und Uwe und Christine Lang. Am Abend aß ich zwei Camembert und zwei gekochte Eier. Rainer hatte versucht, mich morgens anzurufen, ich rief zurück und so verpassten wir uns zwei- bis dreimal gegenseitig. Am Nachmittag schrieb er mir eine SMS, dass er gerade in Nürnberg sei und mich morgen Nachmittag gerne treffen würde – ich hatte ihn seit Weihnachten 2019 nicht mehr gesehen, während ich gerade mit meiner Mutter telefonierte, rief er mich an. Er sagte, dass Nachmittag nicht gut sei. Er habe zwei kleine Kinder und sei deshalb nicht so flexibel. Stattdessen schlug er vor, sich noch am Sonntag oder Montag Abend zu treffen, was ich nicht wollte und deshalb sagte er: OK, morgen früh um neun.

Rainer und ich haben uns vorhin getroffen. Er erzählte von seinen Kindern und dass es stressig sei, dass er sich ab und zu mit seiner Freundin streiten würde. Ich erzählte von Wolfgangs Operation, wovon Rainer nichts gewusst hatte. Rainer sagte zu mir, ich könne doch eine Freundin haben, denn ich sei ein „toller Typ“. Ich habe vergessen, warum er hier ist. Er war letzte Woche schon da, denn da habe ich ihn aus dem Küchenfenster mit Koffer vorbeigehen sehen – zum Geburtstag seiner Mutter. Scheinbar ist er nochmal gekommen, mit seiner Familie.

Heute ist ein sehr trister Tag, es regnet. Papa will mit mir ins Kino. „Kaiserschmarrndrama“. Um 14.45 Uhr.

Mittwoch, 3.11.2021. Am Montag bekam ich dann noch meinen Zustand, während ich mit meiner Mutter telefonierte und mich naja, man würde vielleicht sagen, enttäuscht über das Treffen mit Rainer gezeigt hatte. Der Zustand war letztendlich so schlimm, dass wir nicht ins Kino gingen.

Gestern hatte ich vor der Arbeit meinen Zustand. Ich hatte sehr schlecht geschlafen. Auf der Waage stand: 99,9! Das erste Mal seit drei Jahren so niedrig. Da es ein eigentlich arbeitsfreier Tag war, ging ich nicht hin. Gegen Mittag aß ich Backcamembert und fuhr dann mit dem 290er nach Hause zu Papa, wo ich mir zur Feier des Tages (99.9 Kilo) Lebkuchen und Weihnachtsmandeln im Aldi kaufte. Beides aß ich zuhause, außerdem trank ich ein Bier. Ich fuhr dann auch mit dem 290er zurück und kaufte bei mir im Aldi noch Cola mix light und Mozzarella.

Heute auf Arbeit war Marianne wieder da, nach drei Wochen. Die erste Stunde war sie nicht präsent, erst danach. Nach der ersten Stunde saß Antje vom Haus Rafael bei mir und erzählte mir, wie das mit der Schließung des Hauses gelaufen sei. Um elf bekam ich meinen Zustand, der aber heute nicht so stark war. Zuhause hatte mich der DGVV angerufen.

Am Nachmittag las ich 50 Seiten in „All the light we cannot see.“

Samstag, 6.11.2021. Am Donnerstag war Arbeit OK. Gestern war die Arbeit etwas stressiger. Es war etwas mehr los. Außerdem wurde mir gegen Ende komisch. Meinen Zustand bekam ich aber erst, nachdem ich das Zwölf-Uhr-Telefonat mit meiner Mutter gehabt hatte. Der war diesmal aber wieder etwas stärker. Und da ich mit dem Bus nach Nürnberg fahren sollte, machte er mir noch etwas mehr zu schaffen. Da half es auch nichts, als mein Vater meinte, ich müsse den Feierabendverkehr auf der B4, die gerade zur Hälfte gesperrt ist, berücksichtigen. Jedoch stieg ich

um 14.14 Uhr in den 290er nach Nürnberg. Mein Zustand war gerade vorbei, als ich Mama erreichte und danach kam er wieder. Als ich zuhause war, hatte ich meinen recht heftigen Zustand mit Fistelstimme. Irgendwann, nachdem ich mich hingelegt hatte, war er wieder weg. Und ich ging noch zu Aldi einkaufen. Cola light und Eiweiss-Sachen.

Heute Morgen war ich im Aldi, Cola light einkaufen, dann mit dem Rad neben Papa beim Joggen. Ernährt habe ich mich gestern von Eiweiss-Sachen. Heute kommt Wetten dass... ? aus Nürnberg.

Sonntag, 7.11.2021. Gestern haben Papa und ich noch die ganze Wetten dass-Sendung angesehen. Einschlafen konnte ich erst so gegen eins. Und jetzt bin ich seit sieben auf den Beinen. Papa schläft noch. Wie hat mir Wetten dass gefallen? Naja, mal ganz nett, das wieder zu sehen. Vom Hocker hat es mich aber nicht gehauen. Jetzt habe ich mal ausprobiert, länger wach zu bleiben. War ja bis Viertel vor zwölf ungefähr.

Ich habe gestern Eiweiss gegessen und war dreimal im Aldi. Ich habe keinen Alkohol getrunken während Wetten dass, während mein Vater eine halbe Flasche Sekt getrunken hat.

Ich hatte letzte Woche meine drei ???-Bücher bei ebay eingestellt, auf die auch mein Vater geboten hat und die er leider auch mit seinem Höchstgebot von 13 Euro ersteigert hat. Die ???-Graphic Novel habe ich für 11 Euro bei einem Originalpreis von 18 Euro versteigert.

Gerade habe ich mit meiner Mutter telefoniert. Ich habe ihr von Dr. Weinland erzählt, und was ich ihm erzählen soll. Sie meinte, ich solle ihm erzählen, dass meine Psychotherapie wechselt. Was denn damit wäre, dass ich meine Zustände aufschreibe. Ich fragte sie, was sei, wenn meine Zustände mich aus der Arbeit rausdrängen würden. Da sagte sie mir, dass ich ja gerade das absolute Gegenteil erführe. Ich würde auf der Arbeit gelobt.

Dienstag, 9.11.2021. Am Sonntag hat mich Papa dann um 14 Uhr nach Hause gefahren. Ich telefonierte mit Mama, die gerade auf dem Sprung war, noch ein wenig wandern zu gehen. Also fuhr auch ich noch bei trübem Wetter nach Tennenlohe. Anschließend war ich an meinem PC und suchte, da der Suchvorschlag von den vergangenen Tagen aufgetaucht war, nach Heinrich. Nachdem sich jahrelang nichts auf seiner Seite getan hatte, waren Bilder zu sehen von 2017. Naja.

Gestern war die Arbeit ganz OK. Am Nachmittag machte ich die ganze Zeit Spanisch. Einscannen der Grammatik usw.

Heute wurde mir dann auf der Arbeit gegen 11 Uhr komisch, sodass Marianne um 11.15 Uhr zu mir sagte: „Mach a mal a Pause“. Das machte ich dann bis 12 Uhr und ließ nur 1,75 Stunden aufschreiben. Als ich zuhause ankam zu meiner Mutter: „Selbstmord nur durch tothungern“. Sie meinte, es wäre eventuell gar nicht so schlecht, wenn der Therapeut den Zustand mal mitbekäme.

Also fuhr ich um halb zwei los, um zwei sollte ich Termin haben, und ich war schon Viertel vor da. Als mich der Therapeut Povliakov aufrief, sagte er mir, er habe aus persönlichen Gründen gekündigt und könne mich deshalb nur dieses eine Mal behandeln. Das hörte sich für mich so an, als sei er kurz vorm Abnippeln. Ich kam mir irgendwie fehl am Platz und dämlich vor, diese eine

Stunde, die ja ohne Zukunft ist, zu füllen. Mama (und später auch Papa) meinte, das hätte er mir auch früher sagen können. Mir war weiterhin sehr schlecht, als ich die Nägelsbachstr. Im fünften Stock verließ.

Jetzt habe ich um 19.30 Uhr ein Treffen mit den Jusos in der Allee am Röthelheimpark und weiß noch nicht, ob ich hingehen soll.

Donnerstag, 11.11.2021. Am Dienstag war ich noch bei den Jusos. Es waren zwei Vorträge. Nach einer Stunde ging ich, weil es mir zu spät werden würde. Es war 20.30 Uhr als ich ging und als ich zuhause war, war es 21 Uhr. Die Veranstaltung hat stattgefunden im AWO-Raum in der Allee am Röthelheimpark 60. Lauter neue Häuser in dieser Straße. Da sitzt viel Geld.

Gestern ging ich erst nachmittags auf die Arbeit, da ich morgens ziemlich viel getrunken hatte und ich Angst hatte, mir würde komisch werden auf Arbeit. Ich war um 9 Uhr schon unterwegs gewesen und traf Marianne bei der Arbeit an und fragte sie, ob ich auch nachmittags kommen könne. Ja – von zwölf bis drei. Die nachmittags Arbeit war locker. Es war wenig los. Tilman und Petra waren da.

Heute morgen habe ich mich gefragt, ob es gut sei, wenn ich – wie von mir beabsichtigt – den ganzen Dezember freinehme. Mama fand das „eher ungünstig“ und so entschied ich mich heute morgen, einen Tag zu „verbraten“, indem ich nicht auf Arbeit ging und den ohnehin knappen Termin um 13.30 Uhr in der Uniklinik bei Dr. Weinland ohne Arbeit wahrzunehmen. Ich fragte meine Mama, ob ich das Dr. Weinland sagen müsse, dass ich heute nicht auf Arbeit war und sie meinte, das sei nicht nötig.

Heute morgen dann schrieb ich meiner Psychotherapeutin (auch in Absprache mit meiner Mutter) eine SMS und fragte sie nach ihrer E-Mail-Adresse. Ich bekam heute Nachmittag die Antwort, dass sie sich nächste Woche telefonisch bei mir meldet...

In der Uniklinik volles Programm: EKG, Blutentnahme und Spritze von der gewohnten Schwester. Dr. Weinland hatte nichts Besonderes. Er hustete ab und zu. Er gab mir das Rezept für die Spritze und wir vereinbarten einen Termin (heute war der „elfte Elfte“) am 9.12. um 14 Uhr. Er hatte mich öfter gefragt, ob ich noch ein Anliegen hätte, was ich immer dankbar verneinte, weil mir nichts mehr einfiel. Erst, als ich draußen war, fiel mir ein, dass ich vergessen hatte ihn nach meinem Trinkverhalten zu fragen. 6 – 9 Liter täglich, ob das OK ist.

Morgen gehe ich eventuell wieder nicht arbeiten. Ich habe schon drei Tage gearbeitet die Woche.

Samstag, 13.11.2021. Gestern war ich nicht auf der Arbeit und ließ mich von Papa mit Willi abholen. Eigentlich war halb zwölf ausgemacht, doch es dauerte bei ihm länger, da er in einer Schlange am Recyclinghof in Großgründlach stand.

Auf dem Rückweg war ich dann noch bei Aldi, was für Papa gefühlt länger dauerte als sonst. Dann waren wir zuhause und wir fuhren dann direkt anschließend noch zum Recyclinghof in Ziegelstein, Bettgestelle wegbringen. Gestern hatte ich einen Nicht-Esstag, den ich auf heute ausgedehnt habe. Heute morgen war ich, da ich im Aldi gestern keine Mezzo Mix Light fand, noch im Lidl für mich

einkaufen. Auch dort war der Vorrat an Spezi Light fast aufgebraucht. Zu Essen gekauft habe ich gestern im Aldi und heute bei Lidl: Mozzarella, Salami, Cheddar und Old Amsterdam Gouda.

Papa, den ich heute mit dem Fahrrad beim Joggen begleitet habe, ist weg in der Stadt.

Montag, 15.11.2021. Gestern fuhr ich nach Erlangen, um meine Sachen für diese Woche zu packen. Ich hatte beschlossen, mir diese Woche freizunehmen, da ich am Freitag sowieso frei nehmen muss. Meine Mutter hatte mich auf die Idee gebracht, doch nach München zu fahren. Oder Bamberg, oder Würzburg. Mir fiel auch noch Karlsruhe ein. Aber das kenne ich ja schon und das wäre kein richtiges Abenteuer. Deswegen plane ich heute mit München.

Heute rief ich also in der Caritec an und bat die Woche um Urlaub. Marianne fragte mich, ob ich noch genug Urlaub habe und wies mich darauf hin, dass die Caritec ab 23.12. geschlossen sei und das ich da auch noch zwei Tage Urlaub brauchen würde.

Gestern gab es Weißwürste und Bier. Und Lebkuchen und Weihnachtsmandeln. Und Panini. Letztlich konnte ich gestern vier Stunden nicht einschlafen und wog heute morgen 3 Kilo mehr.

Heute morgen musste ich nochmal nach Erlangen fahren, da ich meine Herztabletten vergessen hatte. Dann wollte mein Vater mit mir nach einer Booster-Impfung schauen bei der KFZ-Zulassungsstelle. Dort scheiterten wir allerdings. Danach fuhren wir noch in den DM am Friedrich-Ebert-Platz um ein Fotobuch für den Geburtstag meiner Mutter zu erstellen. Das dauerte eine halbe Stunde und danach nochmal eine Stunde für den Ausdruck. Währenddessen hatte ich meinem Vater vorgeschlagen, dass wir uns in den Beck setzen.

Mittwoch, 17.11.2021. Montag Abend verlief unspektakulär. Ich hatte mich entschieden, schon Dienstag nach München zu fahren. Und Ziele ausgesucht – dazu gleich mehr.

Ich stand um Viertel nach sieben auf und druckte das Bayern-Ticket (25 Euro) aus. Ich suchte mir eine Straßenbahn aus, trank ein Bier – das einzige an diesem Tag, und lief um ca. 8.15 h los, der Zug sollte um 9.08 am HBF gehen. Als ich bei der Straßenbahn an der Schleswiger Straße ankam, fuhr sie nicht. Plötzlich kamen von überall Taxis, ich stieg in eins ein und fragte, ob er mich zum Friedrich-Ebert-Platz bringen könne und ob er Schienenersatzverkehr sei. Er sagte: Ja. Auf der Höhe von Lidl sagte er plötzlich, ich müsse das doch zahlen, also sagte ich, dann steige ich lieber aus. Dann kam plötzlich doch noch die Straßenbahn und ich stieg schnell ein, bis Fr. Ebert Platz und dann in die U3 zum HBF. Um 9 Uhr war ich am Gleis, der Zug hatte fünf Minuten Verspätung. In Ingolstadt umsteigen – der Zug wartete auf meinen verspäteten Zug. Kurz vor München überlegte ich, mit der gestern installierten MVV-App mal meine Reiseziele zu planen, was ich dann auch machte. Als erstes wollte ich zur Theresienwiese, da dieses Ziel das war, was in einer komplett anderen Richtung als die anderen war.

Also fuhr ich mit der U4 zur Theresienwiese. Dort lief ich dann etwas herum und plante die weitere Reise. Ich wollte noch das Maximilianeum, die Staatskanzlei und die Feldherrnhalle besuchen. Ich fuhr dann mit der U4 zum Maximilianeum und landete, wie ich später in der Straba feststellte, auf der Rückseite. Dort telefonierte ich mit Mama, die hoch erfreut war über meine München-Reise und

mir vorschlug, wenn mir langweilig werde, könne ich doch noch ins Museum. Vom Maximilianeum fuhr ich dann mit der Straba zur Staatskanzlei. Ich musste etwas laufen und versuchte, reinzukommen. Ich fragte die Polizisten: „Darf man das hier besichtigen? Nicht wirklich, oder?!“ Worauf die Polizisten meinten: „Nein, nicht wirklich.“

Von der Staatskanzlei lief ich mit Google-Maps zur Feldherrnhalle. Meine Mutter hatte gemeint, von der solle ich ein Foto machen. Doch dort fiel plötzlich bei 58% Akku mein Handy aus. Und ging auch nicht mehr an. Ich dachte: Scheiße, was mache ich jetzt. Es war halb eins. Die U-Bahnstation kannte ich von meinem Besuch im September mit Mama und Papa. Auf einem Fahrplan entdeckte ich das Deutsche Museum. Da ich die Züge nicht wusste, fuhr ich zunächst mit der U4 zum Bahnhof zurück und druckte mir dort die Züge aus. Dann fuhr ich mit der S2 zum Isartor, wo ich auch schon mit Papa im Deutschen Museum war. Dann besichtigte ich das Museum (Astronomie, Medizin, Kartierung, Musik, Informatik) bis in den vierten oder fünften Stock.

Um drei Uhr ging ich dann. Ich hatte meinen Zustand bekommen, musste aber irgendwie zum Bahnhof. Also riss ich mich zusammen. Ich fuhr mit der S4, wenn ich mich richtig erinnere, da meine S2 nicht angezeigt war. Am Hauptbahnhof musste ich dann noch eine halbe Stunde auf den Zug warten. Am Bahnsteig war das mit den ankommenden Zügen etwas verwirrend. Ein Zug sollte kurz vor meinem Zug nach Nürnberg kommen, in den man nicht einsteigen dürfe. Dieser Zug stellte sich dann aber doch als mein Zug heraus. Ich stieg ein und suchte mir einen Platz. Ich hatte immer noch meinen Zustand. Ich musste auf Toilette, weil ich meine Schwip Schwap Zero getrunken hatte. Währenddessen ließ ich meinen Rucksack am Platz und fand erst meinen Sitzplatz nicht mehr, da das WC erst drei Wagons weiter war. Das WC war besetzt. Also ging ich auf ein anderes WC, in die andere Richtung. Später war ich nochmal.

Als wir dann ankamen, fuhr ich mit der U3 zum Friedrich-Ebert-Platz und von dort mit der Straßenbahn nach Hause. Zuhause war ich sehr stolz auf mich, den München-Trip bestanden zu haben.

Donnerstag, 18.11.2021. Gestern habe ich nichts gegessen. Heute auch noch nicht. Mein Vater war gestern Nachmittag beim APK und fuhr an der Impfstelle im N-ergie Kundenzentrum vorbei. Er meinte, da er tags zuvor selbst dort mit einer geschickten Finte („über 70“) ohne Termin geimpft worden war, dass ich mein Glück versuchen solle. Also fuhr ich mit der Straßenbahn zum Plärrer. Dort angekommen wenig los, aber ohne Termin keine Chance. Papa kam dann noch und versuchte mit meiner Psychose zu argumentieren. Aber ebenfalls keine Chance. Nur nächsten Montag ginge eventuell etwas. Darauf ließ ich mich aber nicht ein. Also fuhr ich mit der Straßenbahn zurück.

Heute morgen war ich dann nach einer Nacht in der ich nur bis halb drei geschlafen hatte etwas müde. Trotzdem fuhr ich mit meinem Vater in den Hornbach, etwas umtauschen.

Jetzt (11.45 Uhr) ist Papa für den Nachmittag weggefahren. Ich machte Spanisch und las 50 Seiten im Buch „Alles Licht, das wir nicht sehen“. Dann fuhr ich noch in den Lidl, wo ich allerdings keine Spezi light mehr vorfand. Nicht von Schwip Schwap und nicht die Billig-Spezi, weshalb ich dann noch in den Aldi fuhr.

Freitag, 19.11.2021. Gestern habe ich dann auch nichts mehr gegessen. Wir fahren heute zu Mama nach Aulendorf. Heute morgen stand auf der Waage 98,9 kg. Ich war heute morgen etwas verwirrt, nachdem mein Vater zu meinen Nackensteaks und Ofenkäse sagte: „Da wird dir schlecht.“ Als ich meiner Mutter das Gleiche erzählte sagte sie: „Hoffentlich wird dir nicht schlecht.“ Ich aß ein Nackensteak und den Ofenkäse und bisher geht es mir gut.

Dann rief mich die Psychotherapeutin an und teilte mir mit, dass es ihr leid tue, dass das mit Hrn. Poliakov nicht geklappt habe und ich mich auf die Warteliste setzen lassen sollte. Eine E-Mail-Adresse gab sie mir nicht, denn sie sei in Zukunft ja „nicht mehr da“. Gestern hatte meine Mutter, als ich ihr gesagt hatte, dass die Therapeutin mich diese Woche nicht wie in einer SMS angekündigt anrief: „Blöde Kuh.“

Sonntag, 21.11.2021. Von Freitag Mittag bis gestern Abend waren wir in Aulendorf am Bodensee bei meiner Mutter, die dort in Kur ist. Am Freitag fuhren wir zuerst zu ihr hin (wir konnten aufgrund Corona nicht rein) und sie meinte, ich hätte so toll abgenommen. Am Abend gingen wir noch in die Schlossbrauerei Aulendorf. Papa und ich tranken zwei Bier, während Mama ein alkoholfreies Hefeweizen trank. Außerdem aßen Papa und ich Käsespätzle. Im Anschluss daran waren wir im Schloss zu einer Krimilesung. Wir blieben bis 21 Uhr – Papa wollte dann in der Pause gehen. Also gingen wir nach Hause in die Pension Reck. Ich konnte nicht schlafen so bis halb zwei und war am nächsten Morgen dementsprechend fertig.

Meine Mutter hatte Geburtstag! Wir frühstückten (ca. 8.15 Uhr) in der Pension Reck, unterhielten uns mit dem Wirt und bereiteten schließlich die Geschenke für meine Mutter vor, die um neun kommen sollte aus der Klinik. Dann feierten wir etwas mit Sekt und anschließend fuhren wir nach Bad Schussenried. Es war sehr neblig. Dort wollten wir in die Klosterbibliothek, die allerdings erst um eins öffnete – es war so 10.30 Uhr. Wir liefen durch den Ort und ließen uns in einer Bäckerei nieder, wo wir 1 ½ bis 2 Stunden blieben und Kaffee tranken. Um Viertel vor eins machten wir uns auf zum Kloster und besichtigten dort die Bibliothek. Anschließend (es war 14 Uhr) wollten wir noch ins Jägerhäusle, die aber um Viertel vor drei keine warme Küche mehr hatten.

Also gingen wir in die Schlossbrauerei, wo wir noch warmes Essen und jeder ein Radler bekamen. Ich aß Schnitzel, Mama aß eine Mischung aus schwäbischen Sachen wie Maultaschen, Papa aß Wurstsalat. Danach brachten wir Mama noch nach Hause und fuhren heim.

Papa fuhr, es war dunkel und wir hatten eine gute Fahrt. Wir waren noch im Lidl einkaufen, wo ich zwei Bier für den Abend mit Papa kaufte.

Jetzt ist Papa in der Kirche beim Singen.

Montag, 22.11.2021. Gestern war ich dann noch in der Kirche St. Andreas, um Papa beim Singen seines Chors zu unterstützen. Als ich die Kirche gerade betreten hatte, kam eine Platzanweiserin zu

mir. Ich erkannte sie: Es war Susanna Gliniak, die mit uns als Betreuerin bei der Jugendfreizeit 2002 und 2003 gewesen war. Sie erkannte mich nicht und sagte mir, wo ich mich überall hinsetzen könne.

Der Gottesdienst dauerte eine Stunde, danach fuhr ich mit meinem erfreuten Papa nach Hause. Dort holte er einen Glühwein aus dem Keller, den wir beide tranken. So gegen zwei Uhr fuhr er mich nach Hause. Dort schaute ich zwei Ausgaben Willkommen Österreich.

Heute Morgen dann Arbeit. Bis 11 Uhr ging alles glatt. Dann wurde mir komisch. Shorty schaute mich an und fragte mich, ob es mir gut gehe. Ich hatte ihn vorher ein paarmal gefragt, wie ich etwas montieren müsse und er sagte, ich könne das ruhig fragen. Dabei schaute er böse. Später sagte er mir: Mach doch mal nen Spaziergang. Das war ca. 11.30 Uhr und ich machte dann tatsächlich einen Spaziergang. Nach der Arbeit fuhr ich direkt heim, ohne die Päckchen aufzugeben und mein Päckchen von medimops (3 Spanischbücher) abzuholen. Ich erreichte Mama und die meinte, dass mir wieder schlecht geworden sei, sei die Umstellung auf Arbeit.

Ich fuhr dann gegen eins noch zum Rewe und holte meine Bücher ab und gab die ebay-???-Päckchen auf, die teurer waren als das, was Papa veranschlagt hatte. Er hatte mir Briefmarken mitgegeben und so war es gut, dass ich die Päckchen nicht einfach in den Briefkasten geworfen hatte. Danach ging ich noch in Aldi einkaufen.

Mittwoch, 24.11.2021. Gestern war die Arbeit OK, kein Zustand. Gegessen habe ich vorgestern nur einen kleinen Old Amsterdam, gestern nichts und erst wieder heute habe ich gegessen (Tzaziki, Stremellachs).

Mein Vater hatte um 19 Uhr einen Termin in Hapburg, genauer Schupf, ausgemacht, um einen gebrauchten Herd für mich zu kaufen. Bei meinem alten waren zwei Platten ausgefallen. Ich fuhr also am Nachmittag zurück nach Nürnberg und ging dort mit meinem Papa bei strahlendem Sonnenschein spazieren. Dann las ich 40 Seiten in „Alles Licht, das wir nicht sehen“ von Anthony Doerr. Anschließend fuhren Papa und ich um 18 Uhr los, um den Herd zu holen. Eine Familie Hartmann war das. Eine junge Frau (vielleicht sogar jünger als ich) und ihr Mann verkauften uns einen privilegierten Herd für 50 Euro und Backbleche für 10 Euro.

Als wir zurück in Erlangen waren, schleppten wir den Herd mit einer Sackkarre nach oben. Doch er funktionierte zunächst nicht. Was für eine Enttäuschung. Um 21 Uhr machten wir Schluss. Ich schlief nicht so gut. Doch Papa hatte noch eine Idee und kam heute während meiner Arbeit in meine Wohnung und fand den Fehler in einem Wackelkontakt an der Wand.

Die Arbeit war heute OK, ich hatte den zweiten Nicht-Ess-Tag nacheinander. Marianne lobte meine Arbeitsweise. Später kam heraus, dass ich ein Etikett fehlerhaft aufgetragen hatte, was Mama und Papa aber als „nicht schlimm“ einstufte.

Donnerstag, 25.11.2021. Gestern habe ich dann noch gegessen. Mozzarella, Ofenkäse, Salami, Lachs und Tzaziki.

Heute Morgen war die Arbeit eher verwirrend. Tilman war da und unterhielt sich mit Petra. Kurz vor 11 Uhr wurde mir komisch. Als ich Philipp darum bat, mir den Bau eines Kranes zu demonstrieren, wurde es sehr kompliziert. Marianne sagte, ich sagte Marianne kurz vor der 10.45 Uhr-Pause, dass ich mal Pause mache, was OK war. Sie sagte: „Geh mal raus“. Doch draußen war es kalt und zu früh, um einen langen Spaziergang bis um 12 zu machen. Also ging ich rein und sagte, dass ich es nicht schaffe. Marianne sagte: „OK, also Abbruch.“ Ich legte einen Zettel mit meinen Zeiten und Arbeitsertrag hin und ging. Ich wusste, dass ich bereits drei Tage die Woche gearbeitet hatte und dass es also nicht SOOO SCHLIMM sei, wenn ich einmal nicht durchhalten würde. Draußen saß Petra und redete etwas vom 6. Dezember. An diesem Tag haben wir ein Nikolaussessen, wo ich Käsespätzle für mich bestellt habe.

Zuhause erreichte ich meine Mutter, die mir sagte, das sei nicht schlimm und dass mir nichts passiert. Der Zustand wurde besser, sodass ich in der Caritec anrief (zuerst erreichte ich niemanden, dann schon – Andreas war am Telefon), ob ich denn, wie schonmal besprochen, meine fehlende Stunde jetzt nachholen könne. Ja, war die Antwort, und so arbeitete ich von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr, während die anderen Plätzchen backten, wo ich nicht mehr mitmachen durfte. Ich ließ mir von Philipp nochmal alles in Ruhe zeigen und war relativ allein in dem Raum.

Gegessen habe ich heute nichts. Und ab 16 Uhr habe ich „Alles Licht, was wir nicht sehen“ von Anthony Doerr ausgelesen.

Sonntag, 28.11.2021. Ich bin seit Freitag bei meinen Eltern. Meine Mutter hat mich abgeholt mit Willi. Ich habe noch 9 Tage Resturlaub für dieses Jahr und mein Vater hat gemeint, ich solle mir schon nächste Woche freinehmen, da er glaubt, dass aufgrund von Corona ein neuer Lockdown demnächst kommt. Ich plane im Moment noch, am Mittwoch für zwei Tage nach Karlsruhe zu fahren. Am Freitag habe ich den zweiten Tag in Folge nichts gegessen.

Samstag habe ich viel gegessen. U.a. Hanuta, Soft Panini und Bratwürste mit Sauerkraut. Auch heute am Sonntag habe ich noch einiges gegessen. An beiden Tagen also Kohlenhydrate. Dann habe ich ein Amazon-Rücksendepaket abgeschickt bei unserer HEM Tankstelle. Ein MP3-Player, dessen Akku nichts taugt.

Montag, 29.11.2021. Heute Morgen stand auf der Waage 101 kg. Mama bat mich, sie zur Fußpflege zu fahren, damit sie keinen Parkplatz suchen muss. Eine halbe Stunde sollte ich auf sie warten. Während dieser Zeit sollte ich Hannah einen Holz-Engel vorbeibringen, zur Post Briefmarken kaufen und Düll-Lebkuchen kaufen. Bei Hannah, die gerade aus dem Urlaub in Belgien, UK, und Frankreich zurückgekommen war, hatte ich es etwas eilig, während sie noch eine Maske suchte und noch Geschenke für Mama und Papa in eine Tüte packte. Ich sagte Hannah, sie könne mir ja ein andermal über ihre Reise berichten. Als ich einen, wie ich später feststellte, Anwohner-Parkplatz in der Meuschelstraße gefunden hatte, begegnete mir draußen Christine – mit Maske. Ich sprach sie nicht an, weil ich es eilig hatte. Ich hatte noch zehn Minuten und musste Lebkuchen und zehn 80er-

Briefmarken kaufen. Vor der Post eine lange Schlange. Ich lud Mama ein und wir fuhren zurück. Sie war hochofren, dass ich sie chauffiert hatte: „Dich kann man schicken.“

Dienstag, 30.11.2021. Heute morgen der Zahnarzttermin. Ich war gestern mit dem 290er-Bus zurückgefahren und hatte noch ein paar Sachen (Mozzarella, Pfannenkäse und Karamellwaffeln) gegessen. Heute morgen noch vor dem Zahnarzt die Spritze abgeholt in der Apotheke und Flaschen zurückgeben und Cola light kaufen im Edeka. Der Zahnarzt bohrte rechts oben (von mir aus gesehen) und traf so wie es sich anfühlte auch wieder den Nerv. Ca. 20 Minuten dauerte es. Ich hatte mein Handy dabei. Mama meinte, als ich um halb eins mit dem Bus zurückgekommen war, dass ich wohl nicht nochmal Zahnschmerzen bekäme.

Als ich zurückkam, war in der 4er-Straßenbahn ein äußerst hübsches blondes Mädchen, wo ich mir Gedanken machte, wie es wäre, sie anzusprechen. Ich traute mich aber nicht. Jedenfalls fragte ich meine Eltern dann, wie sie sich kennengelernt hätten. Papa sagte: „Am Hauptmarkt.“ worauf meine Mutter sagte: „Jetzt ist es raus!“. „Raus“ war es deshalb, da ich immer eine andere Geschichte gehört hatte. Nämlich, dass mein Vater meine Mutter beim Griechen angesprochen hätte. Das war aber nach dem, was meine Eltern heute preisgaben, nur die halbe Wahrheit gewesen. Es habe vorher eine Kontaktanzeige gegeben, auf die sich mein Vater oder meine Mutter gemeldet hätten und sich dann am Hauptmarkt verabredet hätten. Erst nach dem Treffen am Hauptmarkt sind sie dann zum Griechen gefahren. Meine Mutter hatte gesagt, dass das mit der Kontaktanzeige eigentlich niemand erfahren sollte. Jedenfalls stimmt anscheinend die Geschichte von Klara Wetzels, die Mama und Papa verkuppeln wollte und die am Telefon sprachlos war, als sie Mama einen Studienkollegen ihres Mannes, Dieter Wetzels, vorstellen wollte, der aktuell in Erlangen lebte. Das Telefonat muss so zu ihrem Geburtstag gewesen sein, denn meine Mutter fragte: „Meinst du einen Hans Köhler – der ist gerade hier“. Daraufhin habe meine Mutter Klara, die sehr selbstbewusst ist, das erste Mal sprachlos gesehen (bzw. gehört).

## **Dezember 2021**

Mittwoch, 1.12.2021. Heute will ich nach Karlsruhe fahren. Meine Mutter wollte nächste Woche nach Sylt fahren und da mein Vater nicht mitfahren will, fragte sie mich. Deshalb habe ich heute, da ich am 9.12. mitten in der nächsten Woche einen Termin im Kopfklinikum u.a. auch zur Spritze habe, in der Klinik angerufen, wo mir die Frau, die mir immer die Spritze gibt, davon abgeraten hat, die Spritze auf den 14.12. hinauszuzögern, weil es einige Patienten gebe, denen es dann deutlich schlechter gehe.

Dann ist heute eine Gedenkkarte für Michael Skowasch angekommen. Mit Foto – meine Mutter meinte, zuletzt habe er noch deutlich schlechter ausgesehen.

Samstag, 4.12.2021. Am Mittwoch bin ich um 13.41 Uhr mit dem IC nach Karlsruhe gefahren. Es gab Schinkennudeln und ich trank erst im Zug meine zwei Bier. Ich fuhr mit der Straßenbahnlinie 3

bei Regen zum Europaplatz und kaufte noch zwei Bier. Ein etwas sehr gechillter Jugendherbergsmitarbeiter checkte mich ein. Es dauerte recht lang. Danach bekam ich kurz meinen Zustand, nachdem er vorbei war, fuhr ich nochmal zum Lidl und kaufte Quark und Bulgursalat.

Am Donnerstagmorgen, meinem „Haupt-Karlsruhe-Tag“, aß ich zum Frühstück zwei Brötchen, eines mit GEPA-Nutella. Ich lieh ein Karlsruhe-nextbike aus, dass ich in der Knielinger-Allee fand. Zuerst fuhr zum Bundesverfassungsgericht und machte ein Foto. Dann fuhr ich zu meiner alten WG in der Schützenstr. 59 im obersten Stock. Dort öffnete mir ein Langhaariger. Eine Art Informati-Student. Erst war er wenig begeistert, mich hereinzulassen, dann war er aber durchaus freundlich. Er holte noch aus Tims alten Zimmer einen weiteren Informatik-Studenten und ich erzählte ihnen, dass ich von 2007 bis 2013 hier gewohnt hatte. Die WG sah im Großen und Ganzen so aus, wie ich sie gekannt habe. Es wurden neue Fenster in der Küche, in meinem Zimmer und neue Fliesen im Bad eingebaut. Ich verabschiedete mich. Nach der WG fuhr ich zu meinem alten Lidl. Dann fuhr ich zur Budnesanwaltschaft und machte auch dort ein Foto. Insgesamt regnete es die ganze Zeit. Ich machte dann eine lange Pause bis 15 Uhr, da ich in der Nacht nur vier Stunden geschlafen hatte – ich war erst um 2 Uhr eingeschlafen und kurz vor 7 Uhr aufgewacht. Um 15.30 machte ich mich dann auf Richtung Schauburg. Im Internet hatte ich mir den Film „Eiffel in Love“ ausgesucht. Ich fuhr vorher noch zu Penny, mir Breze und Laugenstange kaufen und Bier. Dann fuhr ich zur Schauburg. Doch dort galt die Regel 2G+, also nur mit Test. Anschließend versuchte ich es beim Weihnachtsmarkt beim Marktplatz. Auch dort: 2G+.

Währenddessen bekam ich einen Anruf vom DGVT, den ich allerdings erst bemerkte, als ich schon in der Jugendherberge war. Ein Moritz irgendwas. Am Dienstag, 10 Uhr, habe ich einen Termin. Am Abend schaute ich noch den Großen Zapfenstreich für Angela Merkel mit dem Handy an.

Am Freitag wachte ich gegen 6.45 Uhr auf und ging um kurz nach sieben zum Frühstück. Ein Brötchen aß ich, ein anderes nahm ich mit. Ich fuhr mit einem Rad aus der Knielinger Allee noch in den Lidl am Europaplatz, dann zum Schloss Gottesau und dem neuen Labor Volkmann. Danach noch „mein Lidl“ am Tivoli. Um halb elf war ich am Bahnhof und plötzlich war mein blauer MP3-Player kaputt. Der IC-Zug kam kurz nachdem ich angekommen war und ich hatte eine angenehme Zugfahrt nach Nürnberg. Da mein Papa gerade einen Stand des ApK in der Pfannenschmiedgasse beim Hauptmarkt hatte, den er abbauen musste, musste ich mit den öffentlichen (U3, 4) heimfahren. Um 16 Uhr fuhr mich mein Papa nach Erlangen und ich war noch im Aldi einkaufen.

Dienstag, 7.12.2021. Am Freitag fuhr mich mein Vater heim und ich trank noch zwei Bier. Am Samstag trank ich auch Bier und hatte Glühwein für den Sonntag gekauft, den ich aber am Sonntag wegschüttete, da ich sonntags nichts trinken will.

Gestern war der 6.12.. Es würde auf der Arbeit was zu essen geben, bei mir Käsespätzle. Petra Hain hatte etwas zum 6.12. gesagt. Und mein Vater hatte mir früh am Morgen geschrieben, dass Nikolaus immer eine „unangenehme Hürde“ vor Weihnachten gebildet hätte. Ich musste schon 8.30 Uhr da sein, wegen Corona-Test, die jetzt immer wöchentlich durchgeführt werden. Es waren ziemlich viele Leute da, Jens, Alex, Tilman. Eigentlich sollte der Tag ruhig werden, aber dadurch, dass so viele für mich schwierige Leute da waren, war es schon schwierig. Tilman fragte dann Alex auch laut etwas, was ich durch meine Kopfhörer irgendwie durchhörte: „Ihr seid nicht mehr zusammen

oder was?“. Um 10 Uhr wurde mir dann richtig schlecht, sodass ich beschloss, dass es nicht gehe, das Essen wäre auch erst um halb zwölf gewesen und so lange kann ich nicht durchhalten, dachte ich. Diesmal war der Zustand heftig. Auf der Arbeit sagte dann noch ein Paketbote, als ich gerade an die Psychotherapie, die ich heute um 10 Uhr habe im fünften Stock in der Nägelsbachstr.: „Morgen.“

Zuhause erreichte ich meine Mutter und erzählte ihr, was ich gedacht hatte: „Ich wollte schon von `ner Brücke springen, aber das darf ich keinem erzählen.“ „Was denkst du fünf Sekunden vor dem Tod?“ und „Ich kündige“. Letzterer war der unangenehmste Gedanke gestern. Meine Mutter sah das alles überhaupt nicht schlimm an, das kenne sie ja schon. Ich sagte noch: „Die Bullen haben mein Wasser mit LSD vergiftet.“ Das glaube sie nicht sagte sie. Nur der heftige Zustand besorgte sie.

Der Zustand ging dann irgendwann weg und ich fuhr zu Aldi, um mir Cola light zu kaufen und verschiedenes Eiweiss-Zeug zu essen.

Irgendwann um vier Uhr kündigte sich wieder ein Zustand an. LSD-ähnliche Zustände. Als ich meine Mutter dann erreichte, ging es mir noch ganz gut. Doch beim Verabschieden veränderte sich meine Stimme. Und dann kam der Zustand. Einigermaßen verzweifelt versuchte ich meine Mutter zu erreichen und erreichte sie dann schließlich wie die paarmal zuvor heute Mittag mit Fistelstimmchen. Das dauerte noch etwas, doch später gab ich ihr Entwarnung. Sie hatte mir gesagt, ich solle mir den Zustand notieren.

Jetzt ist es 13.30 Uhr und vorhin war ich beim DGVT für den neuen Psychotherapeuten. Er stellte sich vor als Moritz Renn. Im Gespräch war er sehr reserviert, verriet mir nicht, woher er ursprünglich komme, Nur soviel, dass er woanders herkäme und in Erlangen studiert habe. Ich erzählte meine Geschichte und er machte sich Notizen. Sein Alter verriet er mir aber: 31. Ich erzählte von meiner Psychose, vom Haus Rafael, Peter Vollrath und Sarah Langer. Viel mehr brauche ich nicht schreiben, denn dem Leser ist alles von mir bekannt. Festhalten muss ich aber eben, dass der Therapeut sehr reserviert war. Er muss noch intern und bei der TK nachfragen, wie es ist, wenn er mich übernimmt. Ich sagte ihm, ein neuer Termin erst im nächsten Jahr. Er sagte, dass es auch alle zwei Wochen ginge.

Donnerstag, 9.12.2021. Heute war Klinikum-Tag. Dr. Weinland und Spritze. Doch zunächst zu gestern: Gestern war die Arbeit einfach. Irgendwann am Nachmittag beschloss ich, nochmal zu Aldi zu fahren und leckere Eiweiss-Sachen einzukaufen. Auf der Rückweg wurde mir komisch (LSD-Gefühl). Dann erreichte ich mit Fistelstimme meine Mutter. Mitten in meinem Zustand rief mich dann, als ich gerade auf das Handy schaute, der Psychotherapeut Moritz Renn an, er habe mit der TK konferiert und ich müsse etwas unterschreiben. Ich sagte: OK, nächste Woche. Er konnte irgendwie nur montags, und zwar auch nicht um 10 oder 11, sondern nur um 8.30 Uhr. Ich stimmte zu und wir beendeten das Telefonat. Bald darauf wurde mir klar, dass wir ja um 8.30 Uhr montags den Corona-Test machen müssen und uns ansonsten selbst um den Test kümmern müssten. Mein Vater schickte mir per Whatsapp noch einen Artikel über Natrium-Mangel, weil ich ja soviel trinke, der mich etwas aus dem Konzept brachte.

Heute morgen erreichte ich meine Eltern, die auf Sylt sind, nicht. Ich schrieb Moritz Senn, von dem ich bis jetzt noch keine Antwort habe, dass ich Dienstag, Donnerstag und Freitag 14 Uhr könne,

aber am Montag nicht wegen Arbeit. Bei meinen Eltern dachte ich, es sei vielleicht etwas passiert. Jedenfalls hatte ich mein Handy in der Arbeit dabei und um 10 Uhr erreichte ich dann meine Mutter, die verschlafen hatte. Mein Vater sagte im Hintergrund etwas mit Natrium. Und schwupps, war mein Zustand wieder da. Mit Fistelstimmchen. Ich sah sofort, da es erst 10.15 Uhr war, dass ich das nicht durchhalten würde und verabschiedete mich von Marianne. Auf dem Weg zu meiner Wohnung begegnete ich meinem Nachbarn Lemberger, dem ich sagte, mir ginge es nicht so gut. Er meinte, das höre sich „nicht gut“ an. Er meinte meine Stimme.

Mein Zustand wurde besser und um 14 Uhr würde ich im Uniklinikum sein müssen. Dort bekam ich die Spritze und dann Dr. Weinland. Der meinte, auf meine Beobachtung, dass in der letzten Woche die Zustände ziemlich heftig waren, was denn los gewesen sei. Ich sagte, meine Mutter habe eine Aneurysma-Kontrolluntersuchung nächste Woche. Das identifizierte er als Belastung und gab mir fünf Tabletten Tavor mit, die mir die Dame am Empfang aushändigte. Vorher hatte er angerufen:; „Claudia, Herr Köhler hat ein Psychose und er hat etwas Angst, machst du ihm fünf Tabletten Tavor zurecht“. An der Psychose-Medikation solle man nichts ändern.

Ich erzählte ihm von meinen Zwangsgedanken, nämlich: „Ich kündige“ (auf der Arbeit), „Was denkst du 5 Sekunden vor dem Tod“ (Manfred Buchner) und „Ich wollte schon von einer Brücke springen, das darf ich aber keinem erzählen“ (Oliver Mosebach), Auf die Zwangsgedanken ging er nicht weiter ein, sodass ich dachte, sie seien bedeutungslos. Wir unterhielten uns über meine Blutwerte und tatsächlich war das Natrium moderat zu niedrig. Er sagte aber, dass diese Werte in Ordnung sein sollten. Wir machten einen neuen Termin im Januar aus und er gab mir ein Rezept. Das wars.

Auf dem Rückweg wurde mir komisch, auch als ich dann Mama erreichte. Ich war noch im Lidl. Und aß den Weihnachtsmann aus der Caritec.

Freitag, 10.12.2021. Heute morgen Arbeit. Vorher hatte ich eine Tavor geschluckt, weswegen ich heute kein Bier trinke. Auf der Arbeit Abgleich von Urlaubstagen und eine tolle Überraschung: Ich habe ab sofort frei. Marianne hat sich wohl um einen Tag vertan, aber das nochmal aufzudröseln will ich mir und ihr nicht zumuten, also genieße ich den Urlaub. Am Nachmittag las ich „Das deutsche Krokodil von Ijoma Mangold zu Ende. Sehr gutes Buch einer außergewöhnlichen Geschichte.

Dienstag, 14.12.2021. Mir fällt gerade auf, dass ich lange - nämlich seit Freitag – nichts geschrieben habe. Am Samstag kamen meine Eltern am Abend aus Sylt zurück. Ich war in meiner Wohnung und trank etwas Bier am Nachmittag und Abend. Ich hatte mich bei parship kostenlos registriert und einige Leute, die ich aus der Schule kannte, per facebook als Freunde hinzugefügt.

Am Sonntag fuhr ich mit dem 290er Bus nach Hause, um meine Eltern zu begrüßen. Wir kochten Gulasch. Am Nachmittag fuhr mich Papa zurück in die Wohnung. Ich trank noch etwas Glühwein.

Am Montag wollte ich in Aldi einkaufen gehen und ich fand meinen Geldbeutel nicht. Ich suchte überall in der Wohnung. Dann verständigte ich meine Eltern, wo ich ja tags zuvor gewesen war. Dann fuhr ich in den Aldi, mit dem Geld, das ich in einem Umschlag gefunden hatte (50 Euro). Danach hatte ich um 11 Uhr ein kurzes Meeting – wieder – mit dem Chef des CIP, wo ich, wie mit Mama besprochen, das eben absagte, weil ich nicht meinen künftigen CIP-Therapeuten gesehen hatte und das sonst (Signierung der Unterlagen beim DGVT) zu kompliziert werden würde. Ich hätte einen Präsenztermin im Januar haben können. Das ist mir aber zu spät.

Mir drängte sich der Verdacht auf, dass ich den Geldbeutel im 290er Bus verloren haben musste. Dort war am Sonntag sehr wenig los gewesen, also schaute ich auf der VGN-Website nach dem Fundbüro. Ich rief in Nürnberg an. Bei der VAG heute keine Lieferung mit Geldbeuteln, hieß es. Im Fundbüro Erlangen (290er Bus ist ja ESTW, also Erlangen) hieß es: „Was war denn da drin“, worauf ich sagte Personalausweis. Die 150 Euro Bargeld fielen mir erst nach dem Gespräch ein. Sie sagte laut und deutlich: „Peter Köhler?! Wenn da noch was kommt melde ich mich bei Ihnen“. Ohne dass ich ihr meine Nummer gesagt hatte. Ich fand das etwas merkwürdig, vermutete Unterschlagung, aber meine Mutter meinte, als ich ihr das erzählt hatte, das sei nicht so. Wenn irgendein Kaputtnick meinen Geldbeutel finde, dann wäre er halt fort. Da ich ja am Mittwoch meine Booster-Impfung habe und ich mich nicht, wie gefordert, Ausweisen kann, organisierte ich mit meinen Eltern, dass ich meinen Führerschein bekomme. Mama musste gestern Mittag in die Klinik zum Corona-PCR-Test, da sie am Dienstag wegen Aneurysma-Kontrolluntersuchung in die Kopfklinik muss. Papa hatte es sich nicht nehmen lassen, sie zu fahren. Nach der Untersuchung war vereinbart, Mama würde die Wellensittiche Lotte und Willi abholen. Also kamen Papa und Mama und just in dem Moment, als ich mit Mama anfangen wollte zu reden – sie hatten von Pickelmann einiges Gebäck für ein vorher nicht vereinbartes Kaffeetrinken mitgebracht – bekam ich meinen Zustand. Kurz darauf, bat ich die beiden, zu gehen, da mir das „zuviel“ sei. Mama sagte noch, dass sie mir bis Mittwoch, dem Tag, wenn sie aus der Klinik entlassen wird, die Vögel lassen würde, damit ich nicht so allein sei.

Heute morgen wurde Mama von Papa zu ihrer Untersuchung ins Kopfklinikum gefahren. Papa kam danach vorbei um mir meinen Führerschein zu bringen. Um 14 Uhr habe ich ein Meeting mit Moritz Renn beim DGVT, um Unterlagen für die Techniker Krankenkasse zu signieren.

Mittwoch, 15.12.2021. Nachdem ich gestern nach dem DGVT (nächster Termin: 11.1.2021, 10 Uhr) noch im Lidl einkaufen war, trank ich gestern kein Bier. Ich las 60 Seiten in Benedict Wells „Vom Ende der Einsamkeit“. Heute schlief ich bis 7 Uhr und trank morgens nur zwei Cola light Flaschen. Um kurz vor neun rief mich Inge aus dem Treff an. Kurzes Telefonat: Was für einen Gutschein ich haben wolle – ich: Thalia.

Ich würde um 12.30 Uhr meinen Impftermin in der Sedanstraße haben. Um 10 Uhr fing ich an, eine Stunde Spanisch zu lernen. Um 11 Uhr bekam ich dann eine E-Mail vom Fundbüro Erlangen, dass mein Geldbeutel wieder aufgetaucht sei! Ich war so froh, dennoch wartete ich noch etwas, bis ich hinfuhr, denn ich wollte es gleich mit dem Impftermin verbinden. Ich hatte wohl 280 Euro im Geldbeutel gehabt, weswegen das Fundbüro eine Gebühr von 33 Euro verlangte. Der Dame zeigte

ich auch, wie froh ich war, doch ich musste mich etwas beeilen wegen meines Impftermins. Ich kann wirklich wegen der Dokumente, wie Pass etc. froh sein, dass ich meinen Geldbeutel wieder habe.

Impftermin in der Sedanstraße. Ein großes Impfzentrum. Ich bekam Moderna. Die Impf-Schwester sagte „Ciao“. Auf dem Rückweg dann noch Lidl. Auch Kohlenhydrate (Schokolade, Kekse, Pudding) eingekauft. Und gleich als ich in der Heinrich-Hertz-Str. ankam waren auch schon meine Eltern da. Meine Mutter hatte den gestrigen Aneurysma-Check „sehr gut“ bestanden. Papa und ich holten die Vögel und dann fuhren wir nach Nürnberg.

Zuhause trank ich meine Nachmittags-Cola-light. Und wir aßen zu dritt eine Tafel Milka-Schokolade. Mama ging dann ins Bett und Papa zum ApK.

Freitag, 17.12.2021. Gestern morgen hatte ich meinen Zustand. Mir wurde auch ganz warm, wobei Mama dann sagte, das komme von der Impfung. Papa hatte sehr stark genießt, wie es wohl jetzt öfter so ist und ich hatte daraufhin gehustet. Danach bin ich in den Aldi gegangen und zuhause angekommen begann dann der Zustand. Mama telefonierte eine Stunde mit Anwar und ich störte nur kurz mit meinem Fistelstimmchen.

Danach machte ich meinem Zustand, in dem ich mal wieder dachte, ich würde gleich sterben, Papa Vorwürfe, dass er „schwach“ sei und mich aus eigener Vergiftungsangst in die Psychiatrie eingewiesen habe. Mama sagte, dass sie das nicht glaube.

Später gab es dann noch Mittagessen. Danach musste meine Mutter zur Massage. Am Nachmittag redete ich dann mit ihr und fragte sie, ob diese Zustände, die ich habe, denn eigentlich „verwirrend“ seien und Mama sagte: „Nein.“ und dass das wie ein Schmerz sei. Das ist ganz interessant für mich, etwas Ähnliches habe ich auch schon gedacht.

Gerade habe ich mit Mama geredet. Über Papa und über Heinrich. Dass Papa mich verraten habe, sei noch ein Rest Psychose, aber nicht schlimm. Wenn das, was ich sagen würde, zuträfe, wäre das hinterfotzig. Zu Papa: So einen „Feigling“ hätte ich nie geheiratet.

Samstag, 18.12.2021. Gestern war ich dann noch mit Papa Gartenabfall wegbringen. Die Gartenabfall-Stelle hatte aber schon – es ist ja Winter – geschlossen. Anschließend war ich mit Mama unterwegs. In ihrem Buchladen, im Rossmann und dann noch im Aldi Grohlandstraße. Im Aldi bekamen wir eine Szene mit, wo zwei Frauen sich stritten, wer an einem Aktionsposten zuerst dagewesen war. Auf dem Rückweg nach Hause kam ich irgendwie in schlechte Stimmung aufgrund meiner Situation mit der Psychose etc.. Ich stritt etwas mit Mama und als ich das Auto in die Garage fuhr (ich war die ganze Zeit gefahren) bekam ich meinen Zustand. Zuhause „schrie“ ich dann mit meiner Fistelstimme herum, wie „untragbar“ dieser Zustand sei. Etwas ließ mich dann doch aufhorchen, nämlich, als ich mich darüber beschwerte, wie „unfair“ das alles sei, dass ich mit einer

Psychose getötet werde, die ich gar nicht hätte und alles auf Lügen basiere und Sadismus – da meinte Mama, dass ich das ja gar nicht mehr mitbekomme, wenn ich tot sei.

Wir hatten im Aldi u.a. Flatbreads gekauft, die ich dann am Abend aß. Bier hatten wir nicht gekauft, da meine Mutter meinte, dass das dann immer so „ausarte“.

Sonntag, 19.12.2021. Gestern morgen war ich erst mit Papa bei den Hühnern auf dem Weg zur Metro und danach allein im Aldi einkaufen. U.a. Süßigkeiten wie Hanuta, Milka Schokolade und Weihnachtsmandeln. Die Mandeln aß ich größtenteils am Vormittag.

Wir (Mama, Papa und ich) waren dann nachmittags noch spazieren nach Almoshof zu den Hühnern und zum „Bücherregal“ (da werden Bücher getauscht) von Mama. Danach Mama und ich nochmal Aldi. Am Abend trank ich dann mit Papa 1 ½ Bier Pilsner Urquell von Aldi.

Ich redete mit Mama darüber, wie ich das mit meinem Hausarzt Dr. Clavery jetzt machen solle, mit der ich etwas unzufrieden sei und zu der ich alle drei Monate hin muss, um mir ein Rezept über das Herzmedikament Bisoprolol zu holen. Ob ich den Arzt wechseln solle, da gegenüber vom Pickelmann in der Bunsenstraße auch Hausärzte seien. Oder in Tennenlohe ist auch eine Allgemeinarztpraxis.

Wegen des Arzttermins musste ich bei der TK anrufen, da ich dort meinen Kartenverlust gemeldet hatte. Ich wollte wissen, ob meine Karte gesperrt sei – was tatsächlich der Fall ist. Es wurde aber bereits am Freitag eine Neue verschickt sowie eine Ersatzbescheinigung. Mein Herzmedikament reicht noch 15 Tage und Dr. Clavery hat über Weihnachten geschlossen.

Montag, 20.12.2021. Gestern nach dem Mittagessen (Gulasch) war ich mit Mama und Papa auf der Anti-Anti-Corona Demo am Kornmarkt. Prof. Dr. Ficker und Joachim Herrmann haben wir gehört. Direkt im Anschluss, um halb vier ging Papa mit Arno zum kleinen Weihnachtsmarkt in Almoshof. Mama hatte mit der Verdauung Schwierigkeiten und blieb zuhause. Ich fuhr Papa und Arno nach und traf dort auch noch auf die anderen Nachbarn wie Margit. Dort tranken wir zwei Glühwein bis es dunkel wurde. Zuhause trank ich noch ein Bier.

Heute morgen aß ich nichts zum Frühstück und trank nur zwei Cola Mix. Jetzt ist es ca. 12 Uhr und Mama hat seit 10 Uhr ihr Studium Generale. Ich fuhr neben Papa beim Joggen her und war im Aldi und habe einige Süßigkeiten gekauft. Heute morgen rief ich bei der Ärztin Dr. Clavery an, um ein Rezept über Bisoprolol zu bestellen. Die haben jetzt extra Zeiten, zu denen man die Rezepte abholen kann. Morgen z.B. zwischen 16 und 17 Uhr. Mama findet das total blöd und sagt, das sei ein weiterer Grund, den Arzt zu wechseln. Alles hängt noch von meiner Krankenkassen-Karte ab, die angeblich am Freitag verschickt wurde. Ich hatte ja die Karte sperren lassen, nachdem ich meinen Geldbeutel verloren hatte.

Dienstag, 21.12.2021. Gestern waren Papa und ich im Marktkauf, nach Schuhen schauen. Allerdings war dann der eine Schuh größer als der andere und wir kauften keine Schuhe. Papa fuhr noch in die BayWa und ich fuhr heim.

Um 15 Uhr hatte Mama einen Termin bei Dr. Blaul und Papa beauftragte mich, noch Bier von Aldi zu holen. Vier Bier holte ich. Heute morgen fragte er mich, wie mir es nach dem „Besäufnis“ gestern Abend ginge.

Ich muss heute wegen dem Rezept nach Erlangen fahren.

Mittwoch, 22.12.2021. Gestern nach dem Mittagessen (überbackene Nudeln) bin ich mit dem 290er-Bus nach Erlangen gefahren. Eine neue TK-Karte war nicht in der Post, dafür eine Bescheinigung. Außerdem eine neue Bankkarte mit Pin und SPD-Unterlagen.

Ich bin dann um 16 Uhr zur Ärztin gefahren. Dr. Oppel gab mir, nachdem mit meiner Bescheinigung alles geklappt hatte, das Rezept. Ich fuhr dann gleich nach der Bunsenstraße auf der Äußeren Tennenloher Straße nach Tennenlohe, um meine Rezepte einzulösen. Schon nach der Ärztin wurde mir komisch (LSD-artige Farbverschiebungen). In der Apotheke hatte ich die Russin als Apothekerin. Es dauerte diesmal etwas länger. Einen Kalender bekam ich auch, aber nicht mehr so einen schönen wie letztes Jahr. Nur Din-A4. Anschließend fuhr ich in meine Wohnung, räumte noch den Kühlschrank aus. Eier, die sich bis zum 23.12.2021 hielten. Und dann ging ich los zum Bus. Die Verkäuferinnen von Pickelmann kamen heraus, während ich wartete: „Ciao!“ „Ciao!“. Im Bus war mir noch komisch, als ich zuhause ankam, war noch keiner da. Papa hatte mir geschrieben, er sei noch in der City. Mama hatte ein Treffen mit Dürr-Richardson. Als Papa kam und als dann Mama kam, hatte ich meinen Zustand mit Stimmchen. Ich legte mich bis 19.20 Uhr hin. Ich sollte ja noch das SPD-Treffen um 20 Uhr haben. Das hatte ich die ganze Zeit in meinem Zustand vergessen. Doch um 19.20 Uhr war alles wieder OK. Also SPD-Treffen ja. An meinem PC mit Ubuntu funktionierte es nicht. Also nahm ich Mamas Rechner. Beim Treffen waren so zwölf Leute dabei. Hälfte Alteingesessene, Hälfte Neumitglieder. Ich stellte mich kurz vor: Wirtschaftsingenieurwesen in Karlsruhe studiert, jetzt Erlangen. Ein Behinderter war dabei. SPD Erlangen hat 500 Mitglieder. Jeden Monat Veranstaltung, wo 30 bis 50 Mitglieder kommen. Nächstes Treffen am 11. Januar.

Heute morgen stand ich etwas später auf, so um 8 Uhr und trank nur EINE Cola-Mix-Flasche. Papa war bei Aldi und ich ging auch noch mal.

Ich aß zum Frühstück ein Brötchen mit Honig und eine Schokolade. Mama kam um halb eins vom Treffen mit Karlheinz Dünzkofer zurück und war etwas schockiert, da er 10 Kilo abgenommen hatte und nicht gut aussah. Ich ging dann über die Felder mit meiner Mutter bei strahlendem Sonnenschein. Papa war nicht dabei. Ich redete mit Mama über Krebs usw. und dann bekam sie die Scheißerei mitten auf dem Feld. Sie konnte es noch im Griff behalten, doch als ich anfang, über meine Eiweiss-Diät zu reden, wurde es plötzlich ernst mit der Scheißerei. Mama rannte mir davon getrieben von Stuhlgang. Wir waren mitten auf dem Feld und es dauerte ewig, bis wir zuhause waren.

Freitag, 24.12.2021. Gestern redete ich mit Mama über Alkohol. Es sei natürlich viel besser, mich von Eiweiß zu ernähren, als zu saufen.

Mama und ich waren unterwegs zum Siemes, Schuhe kaufen, und zu einer Weinhandlung. Wir kauften für mich Schuhe und ein Weihnachtspaket für Papa in der Weinhandlung. Am Nachmittag wollte Mama in die Stadt, wo ich nicht mitfuhr. Als sie um fünf zurückkam, hatte sie ihr Handy zuhause liegen lassen und war in ihr Geschäft nicht reingekommen. Um sechs Uhr gab es ein dm-Adventssingen, das eigentlich im Max Morlock Stadion stattfinden sollte. Wegen Corona aber nicht. Wir schauten einen Livestream dazu an und sangen mit.

Ich hatte meine Mutter gefragt, ob es etwas mit „Reden“ zu tun habe, wenn ich in meiner Wohnung sitzen und nur noch saufen würde. Oder ob das etwas Offensichtliches wäre. Meine Mutter meinte ganz klar, dass das nichts mit Reden zu tun hätte: „Nein“.

Heute morgen war ich im Aldi, etwas einkaufen. Kein Bier. Zunächst nicht. Dann schrieb Wolfgang, ob wir einen Kaffee trinken könnten oder spazierengehen könnten. Ich antwortete: Ja, um 14 Uhr. Dann fuhr ich nach einer Diskussion mit meiner Mutter („Bist du sicher, dass du heute an Weihnachten nichts trinken möchtest?“) noch zu Aldi. Ich kaufte ein Fladenbrot als Mittagessen und Bier. Während der Vorbereitungen auf das Mittagessen fiel mir der Pfefferstreuer direkt auf Mamas Sylt Tasse. Sie ging kaputt. Ich war schockiert und traurig, ihr das jetzt sagen zu müssen. Sie sagte: Naja, ich kann mir eine neue bestellen. Als wir dann aßen, Papa war mit in der Küche, bekam ich meinen Zustand. Mein Vater schnitt komische Grimassen sodass ich ihn wieder beschuldigte und mich hineinsteigerte, was für ein Feigling er sei, dass er dem Geheimdienst nachgegeben habe, diesen sozusagen in meine Familie gebracht habe und meine Mutter zur Zwangseinweisung überredet habe. Meine Mutter meinte wieder, dass sie das ja auch gewollt habe mit der Zwangseinweisung. Klar, nachdem sie überredet worden ist. Und die direkte Zwangseinweisung, als die Polizei nämlich hier war, um mich vor dem Frühstück IN HANDSCHELLEN abzuführen, hat sie ja praktischerweise nicht mitbekommen – das hatte sie so mit meinem Vater vereinbart, da sie DAS NICHT ÜBERS HERZ bringen würde. Tja, mit mir ist schon viel Scheiße passiert, die man nicht übers Herz bringen kann.

Ich rastete jedenfalls aus in meinem Zustand. Warf die Cola-Flasche auf den Boden, wobei ich froh sein musste, dass sie nicht explodiert war. Dann klingelte Wolfgang und ich ließ mich entschuldigen. Meine Mutter redete kurz mit ihm – er sei sehr dünn geworden.

Dann nahm ich eine Tavor, sodass ich heute keinen Alkohol trinken kann.

Samstag, 25.12.2021. Gestern sprach ich noch mit meiner Mutter darüber, dass ich immer gedacht habe, der Psychiatrie-Aufenthalt im Sommer würde mich schützen, da es ja da u.a. von Prof. Kornhuber hieß, was für große Fortschritte ich gemacht habe usw.. Mama meinte, dass das höchstens zwei Wochen nach dem Aufenthalt so sei, ansonsten nicht mehr. Das hat mir etwas die Augen geöffnet. Also kein Schutz durch das Klinikum.

Um vier Uhr kam Hannah. Zunächst war ich noch in meinem Zimmer doch dann setzte ich mich zu Mama und Hannah ins Wohnzimmer. Es lief alles recht friedlich ab. Hannah hustete nicht. Sie

erzählte von ihren vielen Freunden und ihrer Reise nach Paris und London. Mir fällt auf, dass in Gegenwart von Mama nicht so oft gehustet wird, wie wenn ich zum Beispiel alleine nachts wach in meiner Wohnung liege. Da frage ich mich, ob Mama das auch „checken“ würde. Dann war Essen in der Küche. Kartoffelsalat und Würstchen. So gegen 18 Uhr war das. Anschließend noch Singen, Weihnachtsgeschichte und Bescherung. Hannah schenkte mir Stifte von Faber Castell. Papa schenkte mir einen DVD-Player. Mama eine Reise in die Pfalz. Ich schenkte jedem eine Tafel Schokolade.

Gestern habe ich ja den ganzen Weihnachtsabend keinen Alkohol getrunken. Ich habe auch nicht daran gedacht, da ich ja die Tavor-Tablette genommen hatte. Dass ich mit der Tavor-Tablette keinen Alkohol trinken könne, hatte ich am Nachmittag bemerkt, als ich mit Mama in der Küche war. Sie sagte, dass ich das ursprünglich ja sowieso vorgehabt hatte.

Sonntag, 26.12.2021. Zweiter Weihnachtsfeiertag. Bin gestern nochmal ausgerastet, nachdem Papa mit sehr ärgerlicher Miene auf mich einschimpfte. Da sagte ich Mama, ich würde morgen (also heute) gerne nach Erlangen fahren. Geschlafen habe ich heute Nacht kaum. Heute morgen Nachricht gesehen, die Wolfgang gestern um 20.49 Uhr geschickt hatte, ob wir uns heute um 9 Uhr morgens treffen könnten. Ich sah die Nachricht um 8.30 Uhr und rief Wolfgang direkt an. Der verschob wegen Frühstück den Termin auf Viertel vor 10. Und er habe ein geschwollenes Auge. Um 9.30 schickte er mir eine Nachricht, dass er sich erst um das Auge kümmern müsse. Das zog sich alles hin, währenddessen gingen meine Eltern mit meiner Schwester und Jochen ins Literaturhaus brunchen. Erst um halb zwei bekam ich auf meine Rückfrage Nachricht von Wolfi, dass er beim Augenarzt gewesen sei und jetzt zu Verwandten fahre und dass leider nichts daraus werde.

Um 14.45 Uhr kamen meine Eltern zurück. Ich beredete mit Mama, dass ich erstmal da bleibe, da ja Weihnachten jetzt vorbei ist.

Was mir noch eingefallen ist, was ich schreiben sollte, ist, was ich an meiner Wohnung in der Heinrich-Hertz-Str. 8 seltsam finde: Abends sind immer 80 Prozent der Wohnungen in den gesamten drei Häuserblocks dunkel, als ob dort niemand sei. In meinem eigenen Haus begegnet mir eigentlich so gut wie nur mein Direkt-Gegenüber-Nachbar Gerd Lemberger, der mit den kaputten Zähnen und dem Hund, der im Sommer gestorben ist. Ihm begegne ich alle paar Wochen mal und mache kurz Small-Talk. Den Nachbarn neben meiner Wohnung im zweiten Stock bin ich zuletzt vor 2 Jahren begegnet, den neben Gerd Lemberger habe ich auch erst einmal überhaupt gesehen. Unter mir im ersten Stock wohnt ein Lukas Himmel, den ich aus dem Haus Rafael noch kenne. Den habe ich vielleicht fünf Mal in den letzten 2 ½ Jahren, die ich in der Heinrich-Hertz-Str. wohne, gesehen. Dann gibt es noch die dicke Katzenfrau und doch, wenn ich so nachdenke, die begegnet mir in letzter Zeit etwas häufiger. Ungefähr etwas weniger häufig als Gerd Lemberger.

Montag, 27.12.2021. Jetzt ist Weihnachten vorbei. Ich war im Aldi Eiweiß-Zeug einkaufen, z.B. Mozzarella. Ich saß mit Mama und Papa in der Küche und irgendwann bekam ich wieder plötzlich mein Stimmchen. Meine Mutter muss den Eindruck haben, dass ich zart besaitet bin, da das immer so plötzlich kommt.

Dienstag, 28.12.2021. Gestern bin ich beim Mittagessen, an dem ich eigentlich gar nicht teilnehmen wollte wegen meiner Eiweiß-Ernährung, denn es gab Kartoffelsuppe, wieder ausgetickt. Ich bekam mein Stimmchen und es überkam mich alles. Wie unfair mein Leben ist usw.. Ich saß auf dem Boden und schlug mir die ganze Zeit mit der flachen Hand Ohrfeigen auf den Kopf. Papa hatte sich zum x-ten Mal heute geräuspert oder gehustet und ich hab's einfach nicht mehr gepackt. Mama konnte meine Aufregung nicht nachvollziehen, aber es kam halt alles hoch. Dass ich studiert habe, alle, die mit mir studiert haben, einen Job haben, Familie haben, und ich – ich habe nichts. Und habe eine beschissene Arbeit, die mich noch weiter verwirrt, etc.. Mama war richtig schockiert über mein Austicken, sodass wir uns entschieden, dass ich nach Erlangen fahren sollte, um mich zu beruhigen. Willi nahmen wir nicht mit.

Mittwoch, 29.12.2021. Gestern war ein ruhiger Tag bei mir in der Wohnung. Doch als ich irgendwann um 14 Uhr mit Mama telefonierte, bekam ich wieder meine Fistelstimme. Ich habe heute eingekauft im Aldi. Mama fährt jetzt ungeplanterweise plötzlich mit Papa nach Erlangen (bei ViaApia einkaufen) und will mit ihm vorbeikommen. Wenn Papa mit Mama in meiner Wohnung ist, wird es meist sehr verwirrend. Mit Mama allein hab ich keine Probleme.

Damit man meine Stimme mal hört, habe ich gerade mit dem Handy etwas aufgenommen und hochgeladen:

[http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File\\_Manager\\_m-u/Buecher/medien/stimme.mp3](http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/stimme.mp3)

Dann habe ich noch die Mundbewegungen, die wir letztes Jahr um Weihnachten aufgenommen haben:

[http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File\\_Manager\\_m-u/Buecher/medien/Peter.mp4](http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/Peter.mp4)

[http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File\\_Manager\\_m-u/Buecher/medien/Peter\\_1.mp4](http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/Peter_1.mp4)

In der Klinik hieß es von Prof. Kornhuber, dass das „Anfallsleiden“ seien, psychogener Natur. Noch ein Beispiel, Mama meinte, es sei gut, wenn das jemand hören könnte:

[http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File\\_Manager\\_m-u/Buecher/medien/stimme1.mp3](http://diedreifragezeichen.de/admincenter/File_Manager_m-u/Buecher/medien/stimme1.mp3)

Zu meiner Bemerkung, dass hier alles verwandt sei, meinte meine Mutter übrigens: So ein Quatsch! Meine Mutter war alleine da, während Papa im Auto wartete.

Dienstag, 30.12.2021. Mir ist gestern aufgefallen, dass sich ein weiteres, viertes Buch, mit diesem Jahr dem Ende zuneigt. Manchmal denke ich, wer soll denn das alles lesen, das wird ein richtig dickes Buch. Meine Schwester hatte letztes Jahr an Weihnachten zu meinem Vater gesagt, als sie die von meinem Vater auf den Fernseher übertragenen WhatsApp-Chats gelesen hatte: „Was schreibst

denn du für Romane?“. Aber es ist sicherlich besser, etwas zu hinterlassen, als einfach so zu sterben. Die Adressaten haben ja auch alle Zeit der Welt zu lesen, was mit mir passiert ist.

Letztens habe ich mit meiner Mutter darüber geredet, dass ich es krass fände, dass sie und Papa sofort in das Haus gezogen seien, als sie geheiratet hatten, denn alle anderen in der Nachbarschaft hätten ja zuerst in Wohnungen gewohnt, Kinder bekommen, und hätten erst nach und nach die Häuser gekauft. Darauf meinte meine Mutter, dass sie ja schon so alt gewesen seien (meine Mutter 35, Papa 39 oder 40). Über das „alt“ habe ich nachgedacht und habe so das Gefühl, dass meine Eltern wirklich „auf den letzten Drücker“ geheiratet haben. Und wenn das mit der Kontaktanzeige in der Zeitung (ich glaube, Mama sagte sogar, es sei sogar in der großen Zeitung „Zeit“ gewesen) stimmt, dann heißt das eigentlich nochmal zusätzlich, dass ich richtig gute Gene habe. Meine Eltern hatten ihre Jugendsünden ausgelebt und suchten jetzt den jeweils besten Partner, um zu heiraten, Kinder zu bekommen. Meine Eltern waren „Elite Partner“. Papa Ingenieur von der RWTH Aachen und Mama Cusanerin.

Meine Mutter hatte auch letztens erzählt, dass sie damals auf die Kontaktanzeige hin in München einen Chinesen getroffen habe und zu diesem Zweck bei den Wutzlers übernachtet habe.

Jetzt ist es Viertel nach sechs. Ich habe heute 130 Seiten in Benedict Wells „Vom Ende der Einsamkeit“ gelesen. Ganz gut geschrieben ist das Buch.

Getrunken habe ich heute nur ungefähr halb so viel wie sonst: drei Flaschen Cola Mix. Meine Mutter meinte vorhin am Telefon, dass es bei mir so ist, dass ich alles, was ich mir vornehme, auch umsetze. Wie z.B. das sofortige Mit-dem-Rauchen-Aufhören. Und jetzt das mit dem Trinken. Sie habe sich vorgenommen, keine Süßigkeiten zu Essen und habe kurz daraufhin schon genascht.

Freitag, 31.12.2021. Heute ist Silvester, der letzte Tag des Jahres und der letzte Eintrag des vierten Buches. Ich bin zu meinen Eltern nach Hause gefahren und habe, da jetzt die Geschäfte erst mal zu sind, richtig viel Eiweiß-Zeug eingekauft. Eigentlich wollte ich schauen, dass ich heute nichts Alkoholisches trinke, aber Mama meint, ganz so hart solle ich nicht sein. Ich könne auch weiterhin, wenn ich beispielsweise in Karlsruhe Urlaub mache, Bier trinken. Das sei doch Urlaub.

Es ist heute und überhaupt schon die ganze Zeit sehr warmes Wetter. In den Wetternachrichten der letzten Tage war von „Tauwetter in den Alpen“ die Rede. Ich finde das alles schon etwas bedenklich. Außerdem habe ich, als ich heute in der warmen Sonne saß, einen kleinen Käfer rumlaufen sehen und das mitten im Winter. Und gerade, im Sonnenuntergang, sehe ich Mückenschwärme draußen vor meinem Fenster.