Doris Meinke

Seepferdchen

Briefe an Laura

Schibri-Verlag • Milow • Strasburg/Um. • Berlin

© 2012 Schibri-Verlag
Dorfstraße 60
17337 Uckerland, OT Milow
Tel.: 039753/22757
E-Mail: info@schibri.de
Homepage: www.schibri.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-86863-091-6

Inhalt

Vorweg 7

Regionalanzeiger 1. Ausgabe 9

Wie ich mein Seepferdchen verlor 13

Regionalanzeiger 2. Ausgabe 31

Die Suche beginnt 35

Regionalanzeiger 3. Ausgabe 59

Ein Blick zurück 65

Regionalanzeiger 4. Ausgabe 85

Das ist meine Masche 89

Regionalanzeiger 5. Ausgabe 121

Türen ohne Glas 125

Vorweg

Hippocampus, griech. **Seepferdchen**; durch den Sulcus hippocampalis verursachte Vorwölbung im Unterhorn des Seitenventrikels des Gehirns; Teil des limbischen Systems

Limbisches System, beim Menschen ein wie ein Saum (Limbus) den Hirnstamm umgebendes System aus bestimmten Teilen der Hirnrinde und subkortikaler (unter der Hirnrinde liegend) Bezirke mit Faserverbindungen zu Kernen des Zwischen- und Mittelhirns. Das L. S. bewirkt die mit jeder emotionellen Erregung verbundene vegetative Regulation, z. B. Beeinflussung der Herztätigkeit ...

Alle Strukturen des limbischen Systems haben enge Verbindung zum Hypothalamus.
Aufgabe des Hypothalamus u. a. Regulierung der Körpertemperatur!
Funktionen des limbischen Systems:

- Steuerung des emotionalen Verhaltens und damit des Motivationsgefühls zur besseren Anpassung an die konkrete Umweltsituation,
- Regulierung der Lern- und Gedächnisprozesse,
- Als dem Hypothalamus direkt übergeordnete Zentrale beeinflusst das limbische System zahlreiche vegetative Funktionen wie Blutdruck, Verdauung und Herzfrequenz

Das limbische System wird aus Hirnteilen gebildet, die wie ein Saum (Limbus) an der Innenfläche der Endhirnhemisphäre um den Balken und den 3. Ventrikel liegen.
Zum limbischen System gehören:

- Ammonshornwindung (Gyrus hippocampi),
- Gürtelwindung,
- Hirngewölbe,
- Teile des Riechhirns,
- Mandelkörper,
- vorderer Thalamuskern und
- das Ammonshorn, auch Hippocampus.

Regionalanzeiger

Unabhängige Zeitung für Laura und Freunde

1. Ausgabe

Redaktion: Margarete (Meggie) Preuß, Amanda Leanda, Irene Jahnkow

Unfall auf der A11

(MP). Unlängst ereignete sich ein Beinahe-Unfall mit für die Betroffene tragischen Folgen. Ein Pkw fuhr mit überhöhter Geschwindigkeit etwa ab Höhe Lanke in Richtung Berlin und benutzte dabei beide Fahrspuren.

Wie durch ein Wunder entstand dabei kein Sachschaden und die Fahrerin kam, im ersten Moment betrachtet, mit einem Schrecken davon. Wie uns aus sicherer Quelle zugetragen wurde, war kein Alkohol im Spiel. Dieses Vorkommnis verursachte bei der Fahrerin allerdings schwere psychische Probleme als Folgeerscheinung. Sie befindet sich in ärztlicher Behandlung. Zu klären wird außerdem sein, ob bei ihr schon vor dem Unfall eine Erkrankung vorlag. Wir werden berichten.

Kommentar

(IJ). Psychische Erkrankungen mit all ihren Facetten nehmen in der heutigen Zeit stark zu. Woran liegt das? Es gibt zahlreiche Erklärungsversuche. So mache auch ich mir meine Gedanken. Liegt es mal wieder an der Gesellschaft, an den Hormonen, an der schnelllebigen Zeit oder besteht die Möglichkeit, es auf den Klimawandel zu schieben?

In der Gesellschaft zählen hauptsächlich Statussymbole: Mein Haus, mein Auto, mein Boot. Ja und für Frauen natürlich das supertolle modelhafte Aussehen in allen Lebenslagen, uns täglich in perfekt retuschierten Bildern vorgehalten. Der Alltag lässt sich nicht moviehaft retuschieren. Das bringt nunmal keine Zufriedenheit sondern Verdruss. Eine Frau, womöglich noch in den Wechseljahren, wenn die Hormone verrückt spielen, ist da völlig aufgeschmissen.

Frauen, die es geschafft haben ihren „Mann“ zu stehen, leiden am burn out in ihrem täglichen Kampf, trotzdem noch dem Frauenbild zu entsprechen. Frauen ohne Arbeit haben Depressionen. Ohne Arbeit kein Selbstvertrauen, ohne Moos nix los und von Schönheitsidealen meilenweit weg.

Eine Zeit also, die sich durch Extreme definiert und immer weiter polarisiert, kann sich hier nicht mit dem „Klimawandel“ rausreden.

DIES und DAS

von Amanda Leanda

Wetter

Thüringen
Die Aussichten für die kommende Zeit: Keinesfalls heiter.
Es ziehen dunkle schwere Wolken auf und verhängen auf längere Sicht unser Dasein.

Horoskop

Heute: Krebs
Das Schicksal hat sie dieses Mal hart getroffen. Die Frage ist nur, wie gehen sie damit um? Eine Auszeit zum Kraftschöpfen und Verarbeiten ist dringend nötig.

Umschau

Wenn sich am Himmel ein Gewitter zusammenbraut, wird es von allen Menschen ziemlich schnell wahrgenommen. Das Zusammenbrauen eines seelischen Gewitters des Nebenmannes, Partners oder Mitmenschen kann noch so viele Signale aussenden, es erreicht kaum einen Menschen.
Schaut doch nicht nur nach oben, liebe Leute! Schaut euch in die Augen!!!

Vermisst

Mein Seepferdchen ist weg!
Nach langer erfolgloser Suche, wird nun um Mithilfe gebeten. Mein Seepferdchen hat leider keine besonderen Kennzeichen. Im Gegensatz zu anderen ist es im Moment allerdings sehr ängstlich, verschlossen und kaum ansprechbar.
Alle erstgemeinten Hinweise bitte an die Redaktion, Kennwort: Seepferdchen

Anzeigen

! Antidepressiva !
und
Alles wird Gut!
Ihre Pharmazie des Vertrauens

Suche
modische Tarnkleidung.
Für Dame, Größe 38
-Vollkombi-
Zahle Höchstpreis

In Memorium
Denk liebevoll
an Dich!
Du –
mein altes Ich.
Vermisse dich
unendlich!

Ich bin klein,
mein Herz
ist schwer.
Kann niemand
drin wohnen.
Ich kann
nicht mehr.

Ankauf:
Kaufe eine Mütze voll Nachtschlaf. Bitte auch kleinere Mengen anbieten. Tel. 03984/123456

Gescheiterte Krankenschwester sucht neuen Wirkungskreis!
Ideen und Angebote bitte an:
Chiffre D0999891421

Kultur

Fleegen mücht ik

Ik mücht fleegen!
Dår künn ik –
jedrågen van Wind un Wulken –
nå båben,
de Sunn immer neeger.

Ik mücht fleegen!
Dår künn ik –
allst dår unnen låten –
Minschenjewrangel, Olldach
un Sorgen.
De Sunn warmt mi mienen Puckel.

Ik mücht fleegen!
Dår künn ik –
mi de Trånen van Wind
drögen låten
un keener kiekt mi to.
Up witte, weeke Wulken ruh
ik mi ut.

Ik mücht fleegen!
Dår künn ik –
mi as Färer drågen låten,
nåher as Vågel mit grote
Flüchten schwäben,
so keem ik werrer to Ådem.

Ik mücht fleegen!
Dår künn ik –
miene Båhn frisch söken,
wiet wiet wech un werrer torüch,
de Moment secht mi wohenn.

Ik mücht fleegen!
Dår künn ik –
kieken wiet van fern up disset Land.
Bööm un Blomen winken mi to,
Lüüd sind ook dårbi.

Ik mücht fleegen!
Dår künn ik –
sehen, wat dårnå allst kümmt
up d` Erd, mit de Lüüd,
mit di un ook mi.
Sogår bet hinner denn Horizont.

Fleegen mücht ik!
Kumm, fleeg mit!

***

Bunte Ecke

Leserzuschriften zum Thema: Gefühle

Ein Elfchen von Elisabeth B.

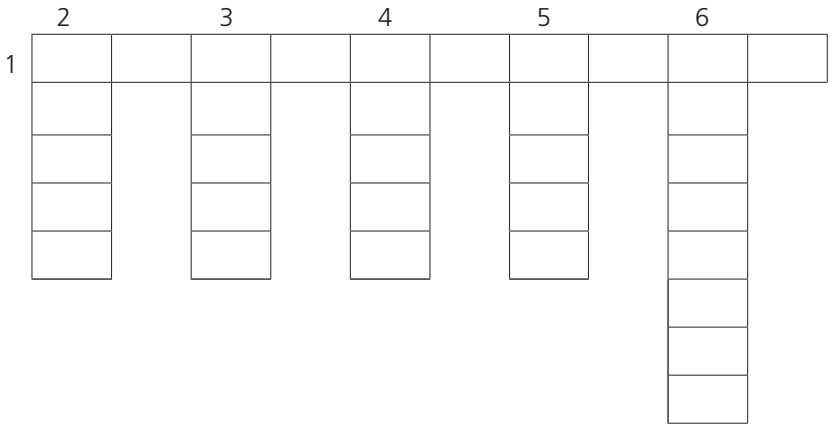
Schwerelos
ohne Last
alles Schwere los
was für eine Gefühl
Fliegen

Sehnsucht von Monika S.

Weit weg von all den Trüben,
über den Fluss – weit drüben.
Dort bin ich endlich allein.
So möchte es morgen für mich sein.

Wissen & Raten

1. psychische Erkrankung
2. Kraft auf Fläche oder Stein auf Herz
3. Angst zum Quadrat
4. Frostempfinden
5. Organ ohne Körper
6. Hilflosigkeit mangels Bewusstsein



Wie ich mein Seepferdchen verlor

Liebe Laura,

Gestern kam dein Brief.
„Wohl empfangen und den Inhalt beherzigt." Antonie aus Buddenbrooks
Natürlich werde ich versuchen, deine Bitte zu erfüllen.
Was das Leben mit mir und was ich mit dem Leben so in der Zwischenzeit angestellt hat/habe, dir zu schreiben. Wenn nicht dir, meiner besten Freundin, wem sonst? Ich sage dir aber gleich vorweg: Freu dich nicht zu früh, so toll ist das alles nicht.
Die glücklichen und sorglosen Kindertage sind lange und unwiederbringlich vorbei. Das geht dir sicher genauso, wie fast allen erwachsenen Menschen überhaupt.
Doch du erwischst mich in einer wirklich schweren Zeit. Sei also gewappnet, das kann jetzt dauern.
Anderseits ist es für mich vielleicht gerade der richtige Zeitpunkt. Jetzt, wo ich in einer Krise feststecke, zu resümieren, zu formulieren, zu akzeptieren und so zu lernen, mich zu begreifen. Es kann ja sein, dass ich so meinen Weg wiederfinde. An dessen Abzweig hoffentlich eine Tür ist, die ich hoffentlich öffnen kann.
Et ward Tiet! Um dir mal Plattdeutsch zu kommen, das kennst du ja von mir. Du hast ja schon selbst festgestellt, dass etwas mit mir nicht stimmt. Darum schreibe ich dir anfänglich über den Auslöser meiner jetzigen Situation.
Ich bin schon seit Monaten krank geschrieben. Die Diagnose lautet: Angstzustände, Depression.
Begonnen hat alles im Sommer, als ich mein Krankenschwester-Examen in der Tasche hatte. Oder schon drei Jahre zuvor? Ich weiß es nicht.
Ja. Du hast richtig gelesen. Ich habe es mit Mitte Vierzig nochmal wissen wollen, was mit meinem Körper und Geist noch geht. Diesen Beruf habe ich von der Pike auf erlernt, mit allem was dazu gehört. Ich höre dich lachen. Ich und meine Berufe sind wirklich ein Ding für sich. Ich erinnere noch dein Lachen, als ich dir gesagt habe, dass ich Schuster werde. Ja, also nun: Krankenschwester. Vom Schusterabitur über Ingenieur, autodidaktischen Lehrer, Archivar-Verschnitt zum Pflegeberuf. Nach der Umschulung (schreckliches Wort, oder?) habe ich gleich eine Stelle gefunden. Das ist doch in der heutigen Zeit das pure Glück oder was!?
Zwar leider nicht hier im Ort, aber immerhin – die Chance zum Berufseinstieg. Mich hat es auch nicht gestört, dass man dort mit einem obermiesen Gehalt bei 42 Stunden die Woche abgespeist wurde und vielleicht immer noch wird,

keine Ahnung. Und stell die vor: ganze 18 Tage Urlaub im Jahr. Das hatte ich als Schusterlehrling – vor 30 Jahren.
Manchmal denke ich, so etwas kann man nur mit den Ossis (ja ich weiß, wieder schreckliches Wort) machen. Erst treibt man all die Schafe auf die Straße, d. h. auf den Markt. Dann kann sich jeder Gönner die besten Schafe zu Billigpreisen aussuchen. So, wie man es braucht. Ansonsten kann man sie ja so scheren, dass es passt. Zuerst die männlichen Schafe, die Stärkeren (ha-ha), auch wenn sie dann im Supermarkt an der Kasse sitzen. Ganz zuletzt die Mutterschafe, weil: die denken sowieso bloß an die Lämmer. So sortiert, treibt man das Arbeitsvieh dort hin, wo man es braucht. Irgendwann begreifen dann selbst die dümmsten Schafe die Marktwirtschaft.
Schlaraffenland – Schafland. Lassen wir das.
Ich hatte also nun die Anstellung in einer Rehaklinik.
Das bedeutete täglich eine Autofahrt von 200 km.
100 km hin – 100 km zurück – 100 km hin – 100 km zurück.
Ich fahre gern Auto!
Dachte ich bis dahin. Jetzt merkte ich schon nach kurzer Zeit, dass ich an meine persönlichen Grenzen komme. Übrigens ist dieser Arbeitsweg laut Arbeitsagentur absolut zumutbar.
Über die Benzinpreise rege ich mich jetzt nicht auch noch auf.
Dort – im Auto – hat es begonnen. Ich bekam Angst. Ich bekam immer mehr Angst, von Tag zu Tag. Ich fahre einen alten VW, mehr ist nicht drin von der Umschulungsstütze. Da können einem manche Geräusche schon Angst machen, so morgens halb fünf in Deutschland. Eine Fahrt war immer im Dunkeln und ich hatte täglich Regen.
Regen, Scheinwerfer, LKW's, Fahrbahnverengungen durch Baustellen, schlechte Sicht trotz Brille. Ich wurde immer angespannter, nervöser und konnte immer weniger sehen. Endlich angekommen, konnte ich kaum meine Arme bewegen, derart verkrampft saß ich am Steuer. Schlafen ging gar nicht mehr, dadurch wurde es noch schlimmer und mir kamen immer öfter die Tränen. Einfach so. Das alles wurde einfach immer schlimmer. Ich konnte nichts dagegen tun.
Ich war dann so weit, dass ich mir morgens das kochende Wasser über die Hände schütten wollte, damit ich nicht mehr Auto fahren muss. Ich habe mir Unfälle überlegt, bei denen man wirklich tot ist und nicht womöglich nur verletzt. Mir dann das Leben von F. und meinen Kindern ausgemalt ohne mich.
Da musste ich noch mehr weinen und hatte keine Kontrolle mehr. Wassereimerweise Tränen.

Manchmal war vor mir einfach nichts mehr, nur noch Dunkelheit. Ich hab meinen alten VW einfach nur draufgehalten ... egal.
Dann kam jener Tag: Schicksalstag, Wendetag, Entscheidungstag, Glückstag. Unfalltag.
Ich war kurz vor dem Ziel.
Die Autobahn ist dort dreispurig, es war kaum Verkehr, es war hell und mal kein Regen: Da bin ich eingeschlafen – ganz banal und einfach eingeschlafen. Im Schlaf an der Autobahnabfahrt vorbei – einfach geradeaus eben.
Das Aufwachen war denn die Hölle pur – totale Panik. Symptome, wie bei einem Herzinfarkt: Atemnot, Lebensangst, Stiche bis in den Arm, Gefühl des Eingeschnürtseins …
Verwunderlicherweise bin ich, verkehrstechnisch unfallfrei, bis zum Parkplatz der Klinik gefahren. Wie automatisiert, denn ich habe kaum eine Erinnerung daran.
Die Oberschwester hat mich aus den Raum geholt (wir hatten vor Dienstbeginn noch eine Belehrung oder so etwas) und erst da bin ich irgendwie wohl zusammengebrochen. Auch daran habe ich keine vollständige Erinnerung.
Nach einigem Hin und Her hat mich eine Bekannte mit meinem Auto nach Hause gefahren. Anderntags bin ich zum Arzt. Ich habe kein Wort rausgebracht, nur Tränen. Er hat mich krank geschrieben. Eine Woche später war die Kündigung schon in meinem Briefkasten. Das war der Gnadenstoß.
Bitte Laura, sei nicht böse, aber an dieser Stelle muss ich eine Pause machen. Das Ganze nimmt mich immer noch sehr mit. Du kannst dir nicht vorstellen, was der eigene Körper mit dir machen kann ...

Bis bald
Deine D.

PS: Ein Elfchen von mir für deine Sammlung

Denken
Mensch Leben
Liebe Freude Glück
Angst Panik Schmerzen Sorgen
Grübeln

Liebe Laura,

die Frage Warum-ist-das-passiert-und-gerade-mir, beschäftigt mich andauernd und permanent. Verschlimmert meinen Zustand zusätzlich.
Waren es wirklich nur die Autofahrten?
Ich denke viel über die Klinik, über die sich zuspitzende Station nach.
Vom Aufgabenfeld her gings schon in Richtung Intensivmedizin. Die Patienten waren sehr schwer krank. In der Ausbildung war ich nur eine Woche auf der Intensiv, da stürzten schon eine Menge neuer Sachen auf mich ein. Wobei die Schwere der Erkrankungen nicht das Problem für mich war.
Ich wurde einer jungen Schwester (sie war die letzten Tage dort, denn sie hat einen neuen Arbeitgeber gefunden) zugeteilt. Nachdem sie mir ein paar lapidare Sachen erzählt hat, durfte ich die ganze Drecksarbeit machen und sie hat die gewonnene Zeit zum Schwatzen und Rauchen genutzt. Da war nix mit einem Ansprechpartner. Einmal wollte ich mitgehen eine rauchen, aber sie hat mir erklärt, dass das nun wirklich nicht geht. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich die erste Runde im Spiel verloren.
Ich war und blieb ein Außenseiter.
Mir fiel die Arbeit immer schwerer. Ich merkte von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde, wie ich mich immer mehr in mich zurückzog. Ich habe schon nach zwei Tagen mit kaum jemanden gesprochen und schon gar niemand mit mir. So ist es schwer zu verarbeiten. Und wohin mit den Fragen?
Zwar wurde ich dann einer anderen Schwester zugeteilt (ebenfalls sehr jung, aber sehr fleißig und kompetent), aber sie war von Natur sehr schweigsam.
Als Anfängerin brauchte ich zu allen Tätigkeiten natürlich mehr Zeit. Schon alles zu finden und zu verarbeiten, denn selbst die Körperpflege ist auf einer solchen Station sehr aufwendig und man braucht viele Utensilien. Es entstand Dauerstress und keine Atempause. Es ergab sich kein Kontakt zu den Kollegen, der aber nötig ist, um nicht andauernd unter Volldampf zu fahren.
Dazu kamen pflegerische Aspekte, die sich wohl bei Routine einschleichen, an denen ich jedoch zu kauen hatte. Aus finanziellen Gründen und Personalmangel werden in der Praxis gern Pflegehelfer eingesetzt. Eine Situation ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Bei der morgendlichen Versorgung eines Patienten war dieser natürlich völlig entblößt. Bei offener Zimmertür. Da wurde gezogen, gedreht, gewaschen und verbunden. Auf dem Flur herrschte reges Treiben. Da liefen Schwestern, Therapeuten, Pfleger, Besucher, Angehörige und sogar die Pflegedienstleitung durch, vorbei oder eben irgendwohin. Der Patient konnte sich verbal nicht wehren, hat deshalb trotzdem alles registriert.

Ich habe von den angstvollen, traurigen Augen geträumt.
Großes Thema ist die Medikation, die die Patienten auf einer solchen Station reichlich in den unterschiedlichsten Darreichungsformen erhalten.
Morgens also „Medikamente stellen". Das passierte in einem winzigen Zimmer, wo nicht mal alle Tabletts Platz hatten. Von wegen noch alle Pflegekräfte. Jetzt ich also auch noch dazwischen. Jeder versucht, das Beste daraus zu machen und irgendwie die Arznei für die zugeteilten Patienten zusammen zu bekommen. Hektik – Zeitnot – Durcheinander.
Erster Morgen – zweiter Morgen – so, alles klar, oder? mach mal!
Ziemlich schnell hatte ich die Nase von all diesen Dingen voll, aber die Sache mit den Medikamenten entwickelte sich zum massiven Problem. Ich war gestresst, abgespannt, müde, unkonzentriert, unsicher und das von Tag zu Tag mehr. Stimmt das auch? Hast du nichts vergessen? Stimmt die Dosis wirklich? Hast du auch keine Namen verwechselt? Immer wieder und wieder all diese Fragen an mich selber. Das schluckt viel Zeit und die Unsicherheit bleibt doch und damit ein ungutes Gefühl. Nochmals Kontrolle?
Von meinen „Kollegen" erntete ich nur böse Blicke, denn schließlich drückt die Zeit. Je länger ich brauchte, je später konnte ich andere Arbeiten erledigen usw. usw. – die Frühstückspause rückt immer weiter weg. Ich konnte die Anderen sogar gut verstehen, denn nicht nur bei mir lagen die Nerven blank. Das ständige Arbeiten mit zu wenig Personal schlaucht alle. Selten gingen wir vor Zwölf (Arbeitsbeginn 5.45 Uhr) in die Pause.
Da war schon einige Stunden das vorderste Bedürfnis „essen" und nicht „pflegen".
Viele Grüße an Herrn Maslow!
Den Notfallwagen hatte ich mir am dritten oder vierten Tag auch noch nicht „reingezogen", wie mich eine Schwester kritisierte. Das könne man zwischendurch alleine und schließlich hänge davon Leben ab.
Da muss man wissen, was drin ist, wie alles zu handhaben ist, was wann gebraucht wird, wie alle Vorschriften lauten und wie man alles findet, was der Arzt haben will. „Wo der Schlüssel ist und wie du den Wagen aufbekommst, kann ich dir grad nicht zeigen."
Blah, blah, blah …
Ich hatte nicht einmal mehr die Kraft und den Mumm, ihr einen Vogel zu zeigen.
Eins noch zum Schluss: der grüne Anzug.
Der grüne Anzug war das Allerschärfste. Zwar eigentlich total unwichtig, aber trotzdem der war echt scharf.

Das gesamte Pflegepersonal lief in diesen Zeug rum: grüne Hose und so eine Art grüner Kasack. Das konnte nur aus der DDR-Zeit stammen. Stimmt nicht! Dies war eine neue Erfindung des Wessibetreibers. Werden so die Schafe neuerdings gekennzeichnet? Nein, dass ist jetzt einfach nur böse, das lass ich besser. Trotzdem: Mit diesem Frosch-Einheitslook ist man doch echt ausstaffiert und gleich mittendrin und nicht nur dabei! Doch wieder vom Ich zum Wir? Wollten wir da nicht was anderes?

Ich bekam das nicht auf die Reihe. Man darf die Dinger nicht mal selber waschen. Ich hatte eine derartige Abneigung, das ich Ausschlag bekam. Das ist ganz wörtlich gemeint. Ich konnte das Zeug auf der Haut nicht aushalten. Zuletzt hatte ich dann so viel drunter, das ich nur am Schwitzen war.

Die Station war im Keller, na gut mit etwas gutem Willen ebenerdig, aber davon bekamen die Patienten wenig mit. Mit der Lüftung klappte es nur schlecht und Fenster waren auf dem Flur nicht vorhanden. Im Ergebnis war die Luft immer schrecklich und ich habe nicht nur wegen der Temperaturen vor mich hin transpiriert.

Zur Mobilisation kamen die Patienten – wenn möglich – in einen Rollstuhl und wurden auf diesen Flur gestellt. Da konnten sie dann wenigstens unsere Mobilität beobachten.

Ist doch was oder!?

Das Ende kam an einem Tag, da musste ich anderthalb Stunden vor Dienstbeginn schon in der Klinik sein – Arbeitsschutzbelehrung. Mein Leben bestand sowieso nur noch aus Klinik, Autofahren und schlafen bzw. nicht schlafen. Von mir und für mich blieb nichts, gar nichts! Von der Arbeit hier zu Hause mal ganz zu schweigen, es war nicht mehr zu schaffen für mich. Keine Kraft mehr und die Berge um mich wurden immer größer. Ich sah nur noch Dinge, die ich nicht schaffe. Es war auch rechnerisch kaum möglich, denn die Zeit zu Hause brauchte ich zum Weinen. Weinen, Weinen, Weinen. Eigentlich müsste es korrekterweise heißen, dass ich die Zeit mit Arbeit, Autofahren und Weinen verbracht habe. Meine Familie hat das zwar gesehen, aber das war's dann. Niemand konnte mir helfen. Ich kam mir so unendlich allein vor, aber ich hätte nicht sagen können, wer und wie mir jemand helfen soll. Dieses Gefühl der Einsamkeit brachte nur wieder noch mehr Tränen. Eine Kette ohne Ende aus Tränen.

Ja, und nun noch früher in diese Maschinerie, noch länger aushalten, zusammennehmen und versuchen, klar zu kommen, nicht zu versagen. Dranbleiben. Kämpfen.

Dabei ging mir der Atem aus, im wahrsten Sinne des Wortes.

Wir saßen dort alle in einem Raum und der Vortrag nahm seinen Lauf. Und ich?
Ich bekam einfach keine Luft mehr, kämpfte dort auf meinen Stuhl – um Luft. Alle sahen mich schon an. Ich versuchte wenigstens leise, um Luft zu ringen. Ich hyperventilierte …
An alles kann ich mich nicht mehr erinnern. Die Pflegedienstleiterin hat mich nach draußen gebracht. Erinnern kann mich dann wieder, dass ich dort im Park mit ihr auf einer Bank saß und sie mit mir geatmet hat. Es muss dort eine längere Zeit vergangen sein.
Irgendwann war ich bei einem Arzt. Das Atmen ging etwas besser und meine Tränen liefen und liefen. Sie konnten gar nicht so recht was mit mir anfangen. Oder ich habe nichts mitbekommen. Kann sein.
Der Arzt wollte mich stationär aufnehmen, aber ich habe mich so massiv geweigert, dass andere Lösungen gesucht wurden. Schlussendlich hat mich eine Freundin mit meinem Auto nach Hause gefahren. Anderntags war ich bei meinem Hausarzt, der hat mich krank geschrieben.

Die Pflegedienstleiterin hatte noch gesagt, ich soll mich ein paar Tage ausruhen und dann sehen wir weiter. Vier Tage nach diesem Ereignis war die Kündigung schon bei mir. So also „sehen wir weiter". Eins war damit klar, jetzt war ich unten angekommen.

Bis bald
Deine D.

PS: Spruch für deine Sammlung

Leid frisst das Herz und auch den Mut.
Ernst Moritz Arndt