

WENN
DAS
NOCH
GEHT
KANN ES
NICHT
SO
SCHLIMM
SEIN

Benjamin
Maack

Suhrkamp Nova

suhrkamp nova

»Bin ich jetzt ein Leben müde?«, fragt Benjamin Maack, als er mit seinem großen, schwarzen Rollkoffer vor der Psychiatrie steht. Vier Jahre zuvor hatte er sich schon einmal eingewiesen, nach einem Nervenzusammenbruch – die Diagnose: Depression. Jetzt ist er wieder hier und berichtet von den letzten Nächten, die er nicht mehr im Ehebett, sondern auf dem Sofa verbringt, schlaflos, nervös, in Panik. Und dem Alltag in der Klinik, wie er mit den Mitpatienten »Alarm für Cobra 11« schaut oder im großen Aufenthaltsraum Delfine im Mondlicht puzzelt. Wie ihm statt Frau und Kindern die Pfleger zum 40. Geburtstag gratulieren und wie er in der Kreativwerkstatt lernt, zu sticken. Er erzählt von Medikamenten, ihren Nebenwirkungen, von Selbstmordgedanken und jenem Abend, an dem auch starke Beruhigungsmittel nicht mehr helfen und er auf »die Geschlossene hinter der Geschlossenen« verlegt wird – ständig schwankend zwischen Hoffnung und tiefer Verzweiflung.

Benjamin Maack, geboren 1978, studierte Kunstgeschichte, Philosophie und Volkskunde. Er veröffentlichte die Kurzgeschichten- und Gedichtbände *Du bist es nicht, Coca Cola ist es* (2004), *Die Welt ist ein Parkplatz und endet vor Disneyland* (2007) und *Monster* (2012). Neben weiteren Auszeichnungen wurde ihm der 3sat-Preis beim Ingeborg-Bachmann-Wettbewerb 2013 sowie der Förderpreis zum Hermann-Hesse-Preis 2016 verliehen. Er lebt und arbeitet als Autor und Journalist in Hamburg.

Benjamin Maack

Wenn das noch geht, kann es
nicht so schlimm sein

Suhrkamp

3. Auflage 2020

Erste Auflage 2020

suhrkamp taschenbuch 5073

Originalausgabe

© Suhrkamp Verlag Berlin 2020

Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das
der Übersetzung, des öffentlichen Vortrags
sowie der Übertragung durch Rundfunk
und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-47073-2

Wenn das noch geht, kann es
nicht so schlimm sein

Friederike, danke, dass du diesen ganzen Mist aushältst
und mich auch dann noch liebst, wenn mal wieder fast nichts
mehr von mir da ist außer dir. Ich weiß, das musst du nicht.
Und ich weiß, dass du das weißt.

»This has been taken straight out of the newspapers.
Nothing has been changed, except the words.«

Bob Dylan

Eins

Wir stehen im Tunnel. Wir stehen im Tunnel unter dem Fluss. Wir stehen im Stau, einem Rückstau. Das passiert. Das passiert ständig. In den Tunnel hinein. Runter, runter, runter. Die Geschwindigkeit halten, die Geschwindigkeit halten, diese besondere Art der Geschwindigkeit halten. Den Schwung, das Rollen, fast wie von selbst. Ein komisches Schweben, als wäre man zu leicht, als würde was fehlen. Oder ein ganz sanftes Fallen. Vielleicht läuft das Radio, vielleicht gehen die Scheibenwischer auf der trockenen Windschutzscheibe hin und her. Und da sind die Musik und die Scheibenwischer und dieser himmlische Schwung, diese ungeheure Leichtigkeit. Rollen und rollen und die großen, rot-weißen Pfeile übersehen, die auf den Boden zeigen. Sie markieren die Tunnelmitte. Und jetzt geht es bergauf, erst ein wenig, dann ein wenig mehr und dann noch mehr. Langsam braucht es Gas, zuerst nur ein leiser Druck auf das Pedal. Das Tempo halten. Und da sind ja noch immer der Schwung und das Schweben. Und dann hupt es. Und da ist es schon zu spät. Da mussten schon Hunderte auf die Bremse treten, da mussten schon viel zu langsame Wagen über die durchgezogene Linie mit ihren silbernen Markierungsnägeln holpern und auf die Überholspur. Und alles bremst und staut und stoppt.

Funktionieren

Zwei

Wir rollen langsam, ganz langsam, Fuß auf der Bremse. Ich sitze am Steuer unseres Familienwagens, der gerade mein Krankenwagen ist. Er ist breit und hoch, es ist bequem Platz für vier und alles, was man braucht. Wir sind zwei. Ich sitze am Steuer, Theos Tante Hanna daneben. Ich fahre, weil Hanna froh ist über jede Strecke, die sie nicht selber durch die Stadt fahren muss.

Drei

Mein Gehirn ist ein Schwamm, vollgesogen mit Medikamenten. Wissen Sie noch in der Schule, wie schön es da war, den Schwamm unter den Hahn zu halten, bis er ganz voll war, und ihn dann mit einem Klatschen gegen die Tafel zu schmeißen? Wie das Wasser die Tafel dunkel färbt, die Spritzer zu allen Seiten? Die Flecken, die in die Klassenraumluft verschwanden wie Geister.

Vier

Am Ende verbringe ich die Nächte auf dem Sofa im Wohnzimmer. Die anderen schlafen, Friederike oben in unserem Bett, in unserem Schlafzimmer, das für mich etwas anderes geworden ist. Vielleicht ist sie allein, wahrscheinlich liegt Wolf bei ihr. Ich müsste ihr nur eine Hand auf die Schulter legen. Und dann was sagen? Es geht nicht mehr? Hilfe? Am Ende ging es bis jetzt ja noch jede Nacht. Und wie um Hilfe bitten, wenn ich gar nicht mehr glaube, dass mir jemand helfen kann? Finger weg von den anderen, von denen, die richtig sind.

Die meiste Zeit starre ich ins Dunkel. Oder noch eine Serie sehen, noch ein letztes Bad aus der Pfütze im Warmwasserspeicher nehmen. Mehr von den Sachen in mich reinstopfen, die irgendwo zwischen dem Kühlschrank und mir in der Dunkelheit ihren Geschmack verlieren. Alles zu normal für jemanden, dem passiert, was mir passiert.

Am Anfang habe ich ja noch versucht, in unserem Bett zu schlafen, das in den letzten Nachtstunden oft Friederikes, Wolfs, Theos und mein Bett ist. Vier Körper, vier Arten, sich auszustrecken, sich aneinanderzudrücken, Platz zu beanspruchen, sich zuzudecken, zu atmen. Drei, die träumen, und einer, der leerläuft, der ein hohes Summen ----- . Zahnarztbohrerheulen in einem leeren Kopf und eine Gehwegplatte auf der Brust. Diese ganze, dieser riesige Haufen -----? Nein. Ja was eigentlich. ----- . Denken ist das nicht, Angst ist das nicht, Wut, Trauer, Trauer. Dann eben einfach Trauer. Von mir aus Trauer. Können wir es bitte Trauer nennen? Eine Turbine -- ----- im Kopf, das ganze Drehen. Alles zerreißt, ein heilloses Durcheinander. Alles vertauscht, an falsche Stellen gezerrt und gequetscht und gespuckt. Ich kann keinen Gedanken fassen, sie stolpern über sich selbst. Und da ist kein

Gefühl mehr, das ich ertragen kann. Aber die Gefühle durchzucken ja meinen Körper, brennen unter der Haut und über dem Chaos. Und es gibt kein Aufstehen mehr, nur die Panik und den Stapel Gehwegplatten auf der Brust.

Und wenn ich doch kurz einschlafe, schrecke ich aus Träumen hoch, die ich sofort wieder vergessen habe. Ich setze mich auf und gucke stumpf in die Dunkelheit, warum nicht alle wach sind. Weil ich doch geschrien habe, weil ich doch von meinen eigenen Schreien aufgewacht bin. Aber keiner ist wach. Die roten Ziffern auf der Radioweckerdigitalanzeige. Ich hoffe, dass zwei Stunden vergangen sind, wenigstens eine. Bitte eine. Siebzehn Minuten. Und die Dunkelheit und die Nacht sind riesig und überall.

Schlafen. Ich versuche, mich nicht zu bewegen. Wenn man sich in der Nacht nicht bewegt, schläft man ein.

Ich liege starr, um Friederike nicht zu wecken. Meine Muskeln angespannt, mein Blick stochert in der Dunkelheit, als wären die Schrecken da draußen. Wie fremd ich der Welt geworden bin, wie fremd ich mir selbst bin. Wie ich niemand mehr bin. Nichts. Nicht mal ----- Ein –

Was eigentlich? Ich wüsste das so gern. Ich weiß es nicht. Ich bin ein Experiment und weiß nicht, in was ich mich verwandeln werde und wer den Versuch überwacht. Ich habe Angst. Vor mir, vor der Zukunft. Warum? Weil ich nicht mehr ich bin, weil es für das, was einmal ich war, keine Zukunft mehr geben, weil ich nichts Schönes mehr denken kann. Weil ich mich vor mir fürchte, davor, wie die Welt vor meinem Kopf verdüstert und ergraut. Weil mein Kopf mir die Welt zertrümmert hat. Nachts bin ich allein mit mir, mit dieser hässlichen, irren Nacht, die weder hässlich ist noch irre, nur diese stille,

unbelebte Welt, die kalt und klirrend ----- ----- ---- -----,
eine Nacht, die ich ganz allein mit Hässlichkeit und Irrsinn
auffülle. Und die Tage sind die von einer gleichgültigen Sonne
übergossene Schwester der Nacht. Tags werde ich nicht
mehr richtig wach. Tags finde ich mich noch unheimlicher als
nachts, tags habe ich noch mehr Angst vor mir, und ich habe
Angst vor den Blicken der anderen. Ich versuche, den anderen
so viel wie möglich von dem Nichts zu ersparen, das ich ge-
worden bin.

Also ist unser Bett jetzt Friederikes Bett, und ich oder das,
was aussieht wie ich, haust nachts im Wohnzimmer und zieht
tags in das Schlafzimmer mit den zugezogenen Vorhängen
um, legt sich in das Bett, das nachts Friederikes Bett ist und
tags meine Grabkuhle. Einmal höre ich Theo nebenan sagen
– Ich glaube, Papas psychische Krankheit ist, dass er Tag und
Nacht verwechselt.

Fünf

Ich nehme zwei. Eine ist rosa, die andere weinrot. Zwei, das ist so viel, wie ich das letzte Mal genommen habe. Zwei, das ist die Menge, die macht, dass alles normal ist, außer dass man 225 Milligramm Irgendwas einnimmt, um sich zu ertragen. Aber dieses Mal hilft es nicht. Dieses Mal funktionieren sie nicht. Wie kann das sein? Wie schlimm muss es sein, wenn das nicht mehr funktioniert?

Sechs

Es ist Montag, und wir stehen im Tunnel. Ich wundere mich, dass ich nicht traurig oder verzweifelt bin, sondern erleichtert. Schon am Freitag war ein Platz frei, aber ich wollte mich noch von den Kindern verabschieden, noch ein paar Mal die Nase in Wolfs Haar vergraben, seinen Babygeruch einsaugen, der immer noch da ist, obwohl wir ihn nur noch ›großer Junge‹ nennen dürfen. Noch einmal Theo richtig durchkuscheln, ihm erklären, dass ich in ein Krankenhaus muss, damit ich wieder gesund werde. Dass ich versuche, so schnell wie möglich wieder gesund zu werden. Dass ich versuche, so schnell wie möglich wieder nach Hause zu kommen. Dass es aber ein wenig dauern kann. Nicht superlang. Aber ein paar Wochen schon. Dass ich mich immer freue, wenn er mich besucht. Dass er mich immer anrufen kann und dass ich, wenn ich es nicht schaffe, gleich ranzugehen, spätestens nach einer Stunde zurückrufe.

Ich versuche, das alles beiläufig zu sagen, damit Theo nicht weint. Theo weint nicht. Er sieht ernst aus. Viel zu ernst für einen Fünfjährigen. Aber er weint nicht. Er nickt. Ich weine. Immerhin, es gelingt mir, die Tränen nicht runterlaufen zu lassen.

Sieben

Als ich die Kapseln das erste Mal nehme, muss ich richtig lachen. Das ist ein Jahr und ein paar Monate nach Theos Geburt. Da ist manches noch ein ziemlicher Witz. Schon bedrohlich und scheiße, aber irgendwie auch ein interessantes Experiment. Ich glaube, dass es Sommer ist, ich bin mit dem Fahrrad unterwegs, vielleicht auch ein sehr warmer Frühlingstag. Oder Regen. Ich weiß es nicht mehr. Nein, kein Regen.

Vor Venlafaxin hat der Arzt Cipralax ausprobiert. Ich brauche ziemlich lang, um mich dazu durchzuringen, ihm zu sagen, was passiert ist.

– Als es angefangen hat zu wirken, waren die ersten Tage richtig gut, sage ich.

Dann nehme ich allen Mut zusammen.

– Aber dann ist etwas Komisches passiert. Irgendwie hatte ich plötzlich das Gefühl, die Wirkung nicht verdient zu haben. In meiner Erinnerung kneife ich die Augen zusammen und warte, bis der Arzt mich rauswirft, weil ich ein Simulant bin, weil ich ein Nichts bin und seine Zeit verschwende.

– Ja, sagt er stattdessen, das haben wir hier öfter. Dann versuchen wir es mit etwas anderem. Kennen Sie Venlafaxin?

Eine weitere mögliche Nebenwirkung sei Mundtrockenheit, sagt der Arzt noch, als er mir das Rezept gibt. Ja klar.

Ich komme aus der Apotheke, schlucke eine Pille und setze mich aufs Fahrrad. Und irgendwann während der Fahrt, als ich gar nicht mehr daran denke, fühlt es sich plötzlich an, als hätte ich in eine Packung Mehl gebissen. Von einem Moment auf den anderen. Mein Mund, die Wangen, der Gaumen, die Zunge, staubtrocken. Das Schlucken fällt schwer, weil hinten im Rachen irgendwas zusammenklebt.

Acht

In der Nacht bevor ich fahre, kommt Theo ins Wohnzimmer.

– Papa.

Er steht ein paar Schritte entfernt im Dunkel, ein schmaler Schatten, fünf Jahre alt, ein kleiner Mensch, niemand, der sich um seinen Vater sorgen sollte, jemand, der --- ----- -----
----- --- ----- bekommen sollte. Aber das kann ich nicht mehr, und ich hasse mich dafür, und ich weiß, dass dieser Hass nichts besser macht, nur alles schlimmer, aber auch dagegen kann ich nichts mehr machen. Ich sehe den Schatten und frage mich, ob er immer noch seinen Vater in mir sieht oder die Kreatur, die ich geworden bin. Dass ich mich nicht mehr um die wenigen kümmern kann, die ich liebe oder glaube zu lieben, weil ich nicht weiß, ob das, was ich da zustande bringe, noch Liebe ist. Theo, Wolf, Friederike sind die wenigen Menschen, für die ich überhaupt noch etwas fühle. Für alles andere bleiben nur ratlose Taubheit, irgendwann mal sinnerfüllte Gesten, kraftloses Theater.

– Na komm, schlüpf rein, mein lieber Bär, zwinge ich mich zu sagen, weil ich vermute, dass das jetzt das Richtige ist, und mache eine liebevolle Stimme nach.

Es ist März, es wird ein ungewöhnlich heißer Sommer werden, aber jetzt ist es noch kühl. Ich hebe die Bettdecke hoch, und Theo schlüpf zu mir. Er zögert kurz, als hätte er Angst, etwas falsch zu machen. Als würde er denken, da fehlt etwas, da ist nicht genug Vater. Dann drückt er sich an mich, so fest, dass ich Angst habe, dass er sich wehtut.

– Ist alles gut so, Hase?

– Ja.

Er nimmt meinen Arm und schlingt ihn um sich, drückt seinen Kopf fest an meine Brust, als wäre es schwer, meinen