Kapitel 1 – Therapiesitzung

«Wie fühlen Sie sich heute?» Was für eine blöde Frage! Vor allem, weil die einzige Antwort, die mir darauf einfiel, meistens nicht befriedigte. Sie lautete schlicht und ergreifend: Fremd!

Natürlich wusste ich genau, was mein Gegenüber hören wollte. Das Übliche halt, besser, nicht mehr so bedrückt und so weiter. Fremd schien keine Kategorie zu sein, mit der mein Gegenüber arbeiten konnte. Da dies so war, gab ich nicht die ehrliche Antwort, sondern die, die ins Schema passte. Ich lächelte und sagte: «Mir geht es deutlich besser, gestern bin ich sogar in einem Café gewesen.»

Das stimmte sogar, allerdings nicht so, wie mein Gegenüber es verstand. Mir war das Brot ausgegangen und darum, nur darum und nach sehr langem Überlegen, bin ich in die Bäckerei mit angeschlossenem Café gegangen und hatte eines gekauft. Allerdings ohne den geringsten Wunsch zu verspüren, mich hinzusetzen und schon gar nicht den mit jemanden zu reden.

Rosina Park, ihres Zeichens Psychologin, sah mich skeptisch an: «Und sie haben sich nicht fremd gefühlt?»

Mist, ausgerechnet heute musste sie auf das Wort, das sie so irritiert hatte zurückkommen. Nun galt es vorsichtig zu sein. «Ein wenig, aber es war nicht so schlimm wie sonst.»

Sie lächelte sanft: «Und was haben Sie sich bestellt.»

Die ehrliche Antwort wäre Vollkornbrot gewesen. Da es unwahrscheinlich schien, dass sie mir glaubte, dass ich dort gesessen hatte und an einem Laib Brot knabberte, sagte ich: «Streuselschnecke und einen Espresso.»

Sie schien immer noch skeptisch, beließ es aber dabei. Damit war die größere Klippe der Sitzung für diese Woche genommen und sie entließ mich mit der Empfehlung so weiter zu machen, aber es auch nicht zu übertreiben. Da bestand nun wirklich keine Gefahr. Also es zu übertreiben. Warum ging ich überhaupt noch zu den Sitzungen? Es war ja nicht so, dass ich mir selbst etwas vormachte. Ja sicher, ich fühlte mich fremd in der Welt, doch es war ja nicht so, dass die gute Rosina daran etwas ändern konnte, da sie ja nicht einmal versuchte, zu verstehen, was fremd für mich bedeutete. Ich konnte es ja selbst nicht verstehen. Es war ja schon immer so gewesen, nur hatte ich irgendwann gelernt, mein sich fremdfühlen zu verstecken. Highmasking nennt man das wohl. Irgendwann begreift man, wenn es einem so geht wie mir, dass die lieben Mitmenschen, Arbeitskollegen und Ärzte für Reaktionen von einem erwarten und die bekamen sie. Die meisten interessierten sich auch nicht für mehr und hinterfragten kaum. Also warum hatte ich mich auf die Sitzungen bei Rosina Park eingelassen? Antwort: Weil Highmasking verdammt anstrengend ist. Dabei ist die ganze Aktion von vornherein zum Scheitern verurteilt, denn Frau Parks wollte mir helfen, normal zu werden. Obwohl sie es nicht so nennen würde und ich wollte eigentlich einfach nur lernen, besser zu schauspielern. Ach, so genau konnte ich mir selbst nicht erklären, was ich eigentlich wollte. Dass ich mich auf diese Beratungsfarce eingelassen habe, hat sicher mit der letzten Familienfeier zu tun.

Die Einladung zum fünfunddreißtigsten Geburtstag meiner Schwester hatte mich kalt erwischt. Sie hatte mir nicht so einen Proformabrief geschickt, sondern mich angerufen und wirklich gebeten zu kommen. Also hatte ich mich nach tagelangen Überlegungen welche Ausrede man gelten lassen würde, aufgerafft. Sabrina war so versessen darauf, dass ich kommen sollte, dass sie eh keine gelten lassen hätte. Das wirklich Schlimme war, dass die Feier in meinem Heimatort stattfand. Also 150 km von meinem Wohnort entfernt. Nicht so einfach von dort zu verschwinden, wenn es mir zu viel wurde. Ich hatte versucht Sabrina davon zu überzeugen, dass es doch besser wäre, wenn ich mir ein Hotelzimmer nähme, aber nein, sie hatte bereits mit meinen Eltern gesprochen und die würden sich so freuen, wenn ich bei ihnen übernachten würde. Haa, wer es glaubt, wird selig, dachte ich

da gleich. Sicher, ich wusste, dass meine Eltern mich liebten, aber sie fanden mich auch anstrengend und hatten gerne ihre Ruhe. Das verstand ich auch und wir kamen auch miteinander zurecht … jedenfalls mit einer Distanz von 250 km und so dann und wann mal einen Anruf. Auf engen Raum konnte es gelinde gesagt schwierig werden. Denn wieder dachte ich, reiß dich mal zusammen. Die letzte Zeit ist doch alles relativ gut gegangen und es ist Sabrinas Geburtstag. Ich hatte mir immer gewünscht, dass meine Schwester und ich ein besseres Verhältnis zueinander hätten und vielleicht bot sich hier eine Gelegenheit. Nun war es nicht so, dass unser Verhältnis wirklich schlecht war. Es war nur nicht eng. Was vielleicht auch an dem Altersunterschied lag, immerhin lagen zwölf Jahre zwischen uns. Ich war das Nesthäckchen. Das lustige Kind, das Kind mit Fantasie und so liebreizend. Doch irgendwann war ich nicht mehr das drollige Gör, sondern anstrengend und enttäuschend. War ich die, die nichts aus ihren Talenten macht. Die, die nichts vorzuweisen hatte, auf das man stolz sein konnte. Damit drehte sich alles und Sabrina trat für meine Eltern in den Vordergrund. Juristin, verheiratet mit einem Juristen, eigene Kanzlei, zwei reizende Kinder, Tageszeitung und Hund. Sie lebte in derselben Stadt wie meine Eltern, kam regelmäßig zu Besuch und Mutter und sie gingen auf gemeinsame Shoppingrunden und zu Wellnesswochenenden. Auch da bin ich eine Enttäuschung, denn ich hasse shopping.
Ich möchte mich nun nicht an alles erinnern, was die Tage geschah, es kam zwischen meiner Mutter und mir zu der schlimmsten Auseinandersetzung seit Jahren und wieder einmal wurde mir klargemacht, dass ich so wie ich war nicht genügte. So fuhr ich dann zurück in meine mittelgroße Stadt am Meer und dachte, ich müsste etwas tun. Mein Problem war ja nicht so sehr, dass ich, wie Mutter es nannte, «anders» war, sondern dass es mir eigentlich gefiel, anders zu sein. Ich fühlte mich unter meinen Mitmenschen nicht falsch, sondern fremd. Meistens gelang es mir recht gut, dass zu übertünchen, wie gesagt, man weiß schließlich welche Reaktionen erwartet werden, doch es gelingt nicht immer und so kam ich auf die Idee, mir eine Psychologin zu suchen. So jedenfalls erkläre ich mir diesen Schritt, obwohl ich im Grunde weiß, dass es nur ein Teil der Wahrheit ist. Denn manchmal ist es halt so, dass das am Rand stehen, nicht genug ist. Vor allem lief ich gerade in Gefahr, meinen Job zu verlieren, den dritten in einem halben Jahr! Also musste etwas geschehen und manchmal möchte man halt mittendrin sein, ohne dass es zu einem Meltdown oder der Unmöglichkeit kommt, die nächsten Tage nach draußen zu gehen. Als die Erinnerung an den Streit mit meiner Mutter auftauchte, drängte ich die sofort zurück. Das waren mir zu viele Gefühle. Zorn, Scham und Enttäuschung. Genau das, worüber ich vielleicht mal mit der guten Rosina sprechen sollte. Aber im Moment war mir eher danach die Sitzungen aufzugeben. Andererseits, ich musste aus dieser dauernden Erschöpfung heraus. Auf längere Sicht galt es wohl abzuwägen, was weniger anstrengend war. Highmasking, wie ich es jetzt betrieb oder Sparring mit der guten Rosina.