

**FUCK
YOU,
LONG
COVID!**

Sabina Mari

LESEPROBE



tredition

Sabina Mari

FUCK YOU, LONG COVID!



© 2025 Sabina Mari
www.sabinamari.com
hello@sabinamari.com

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN

Paperback	978-3-384-60354-8
Hardcover	978-3-384-60355-5
e-Book	978-3-384-60356-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“
Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
impressumservice@tredition.com

ZUM INHALT UND BUCHAUFBAU

Zweifelsohne stellt Long Covid ein eher düsteres Kapitel dar, das mit Schimpftiraden auf Politiker, das Gesundheitssystem, Pandemiemaßnahmen bzw. deren Aufarbeitung und Verschwörungstheorien in Verbindung gebracht wird. Oder was Covid sonst noch vorurteilsbehaftet hinter sich herzieht.

Ich bin überzeugt davon, dass es literarisch durchaus möglich ist, dem Thema Long Covid dezidiert und mit innerem Nachklang zu begegnen, unabhängig von einer besonderen Gewichtung auf die oben erwähnten Aspekte; und auch nicht in der Intention, Schuldige zu suchen oder von Zorn motiviert. Ein Buch über Long Covid und ME/CFS darf, meiner Ansicht nach, neben all der Tragik, die diesen Krankheiten innewohnt, auch Hoffnung schenken.

Hoffnung auf Genesung. Aber auch Hoffnung, dass ein Buch durch seine nahbare, dichte und bildhafte Erzählweise als Wegbereiter für mehr Verständnis in der Außenwelt wirken kann. Und manchmal ist genau dieser kleine Schritt in Richtung Empathie ein wichtiger Schritt, der Betroffenen das Leben während ihrer kräftezehrenden Suche nach Heilung erleichtert. Ja ich behaupte sogar mal ganz mutig: ein kleiner Schritt, ... den wirklich JEDER hinkriegen kann!

Nächster Schritt: Manch ein Leser wird möglicherweise das in dieser Leseprobe und im Buch genutzte Layout hinterfragen, da es nicht der weitläufig angewendeten Textgestaltung entspricht. Diese Abweichung ist jedoch weder einer Nachlässigkeit geschuldet noch der Versuch, sich über herrschende Vorgaben hinwegzusetzen. Nein, es gibt durchaus nachvollziehbare und, wie ich finde, auch gerechtfertigte Gründe für diese Herangehensweise.

Wie unter Umständen bereits bekannt ist, stellt der Zugriff auf sprachliche Ressourcen für Long-Covid- und ME/CFS-Betroffene eine von vielen kognitiven Schwachstellen dar. Des Weiteren gehen beide Erkrankungen nicht nur mit Wortfindungsstörungen, Fokussierungs- und Konzentrationsschwierigkeiten einher, sondern – sofern Lesen überhaupt noch möglich ist – oftmals auch mit einem bestehenden Unvermögen, Zeilen oder größere Absätze im Sehfeld zu halten. Daher erlaubte ich mir, die Kapitel innerhalb des Textes in kleinere Abschnitte aufzuteilen. Das meiste davon ergab sich auf natürliche Weise im Schreibfluss des Entstehungsprozesses. Einige Kapitel wurden nachträglich angepasst.

Im Sinne meines Bestrebens, auch Erkrankten das Lesen zu ermöglichen, hoffe ich, dass diese Entscheidung auf allgemeines Verständnis trifft.

CRASH

... unser übelster Feind. Unabsehbarer noch als die Krankheit an sich. Allgemein harmlos als Zustandsverschlechterung benannt und doch weitaus mehr als nur ein „Es geht mir schlechter“. Ein Crash ist genau das, was sein Name besagt. Ein vollkommener Zusammenbruch. Oder damit es nicht ganz so beängstigend klingt: ein Überraschungspaket ohne schöne Schleife drum herum. Diffuse Schale, harter Kern. Stark genug, um die grenzenlose Schwäche und Hilflosigkeit sichtbar zu machen, die dieser Krankheit innewohnt.

Traumatisierend, gefangen in Symptomen. Dunkelheit. Stille. Für Tage, manchmal Wochen, Monate. Schon nach dem ersten weiß man, dass man so etwas nie wieder erleben möchte ... Crashes bedeuten absolute Isolation. Vom Außen. Du, gefangen in deinem Innen. Ausgeliefert. Auf allen Ebenen. Es geschieht einfach. Ungefragt. Unaufgefordert. Unberechenbar. Du weißt nie, was du bekommst. Währenddessen. Danach. Falls du ein Danach erlebst ... Alles schwebt im Raum. Einem stark begrenzten Raum. Deiner neuen Gegenwart. Ihr schattenhafter

Begleiter, Pulsgeber und autarker Richtungsweiser des Fortlaufs dieser Erkrankung. Der Crash, das Zentrum unserer größten Angst.

Manche enden ohne sichtbare Spätfolgen. Manche jedoch führen an einen Ort, vor dem wir uns alle fürchten. In eine chronische Zustandsverschlechterung. Dort, wo bereits der nächste wartet. Tage oder Wochen später. Endstation. Manchmal die Pflegebedürftigkeit. Schwarzmalerei? Oder das neue herrschende Synonym für REALITÄT im Leben von Millionen Menschen auf dieser Welt.

Und wo wir grad eh schon in der Dunkelheit stehen. Treppab, tiefer hinein ins Geschehen. Augen zu, Ohren zu. Sinne aus. Schmerzen, Fieber, Lähmungen, Wahrnehmungsstörungen an. Willkommen in unserer Welt ... Im Crash. Wenn man Glück hat, geht's auch nach dem nächsten wieder hinaus. Irgendwann. Doch selbst das Ende vom Crash bedeutet noch lange nicht, dass das Schlimmste bereits überstanden ist ...

...

Im Thesaurus meines derzeitigen Lebens ist Crash ein neues Synonym für beschissen. Zumindest sind wir inzwischen keine Fremden mehr füreinander. Ich spüre ihn kommen. Er klopft an. Mal leiser, mal lauter. Von einem Moment auf den anderen werden Geräusche nahezu unerträglich. Mein Hirn scheint überzogen von Millionen krabbelnder Ameisen, die in meine Schneidezähne wandern. Übelkeit steigt hoch und endet in einem Kloß im Hals. Die Wangen voll Feuer. Da ist er, der Fieberschub. Atemnot. Hier und dort. Husten. Meine Luftröhre fühlt sich an wie berstendes Glas. Der Kopf hingegen wird zur dröhnenden,

pulsierenden Riesenkartoffel. Knochenschmerzen, Appetitverlust, Flashback. Als würde Corona noch einmal an der Startlinie stehen.

Tage wie diese beginnen und enden in Dunkelheit. In meinem Bett. Die Rollos sind heruntergelassen, meine Klingel abgeschaltet. Das Telefon macht Zwangsurlaub. Keine Bücher, kein Fernsehen, keine Stimmen, keine Musik. Alles vermeiden, was den Zustand der Reizüberflutung und Erschöpfung weiter manifestieren könnte. Fokussieren, funktionieren, ferngesteuert. Final sind dann nur wir beide. Ich und die Stille. Absolute Stille. Ein Zustand, den ich, so bewusst wie ich ihn nun zu durchleben gezwungen bin, nie als notwendig im Leben erachtet habe.

Stille wird im Durchstehen eines Crashes von der Banalität einer reinen Geräuschreduzierung auf das Minimum zu einem dringenden körperlichen und geistigen Sehnen. Wissend, dass es das Einzige für mich ist, das lindernd wirkt. Eingewickelt in eine Decke. Weiche Kissen um mich herum. Mein Versuch, neben akustischen Impulsen auch jeden unangenehmen Druck auf den Körper zu vermeiden. Mit einer Wärmflasche auf dem Bauch und Noise-Cancelling-Kopfhörern auf den Ohren.

Angst und Dankbarkeit liegen neben mir im Bett. Angst vor jedem unerwarteten Geräusch und Dankbarkeit, wenn ich ohne Störung hinabtauchen kann in tiefen, beruhigenden Schlaf. Bis irgendwo ein kläffender Hund die Straße kreuzt oder eine Klingel in der Nachbarnwohnung läutet. Man kann nicht alles kontrollieren.

Während das Leben draußen in meinen Stillstand drinnen einzudringen versucht, beginnt ein weiterer Kampf. Der gegen Farben, Muster und

Gerüche. Ich schließe die Augen. Atme durch den Mund. Versuche auszublenden, was meine übersensibilisierten Sinne wahrnehmen.

Leben im Crash bedeutet, Barrikaden zu errichten gegen die wirkliche Welt, ohne sie vollkommen ausschließen zu können. Anders ist es nicht zu ertragen. Jeder Blick über eine leere, weiße Wand hinaus bedeutet, weiter hinabzustürzen. Dann wird mein weicher Teppich in der Mitte des Zimmers zu einer von LSD-Träumen inspirierten, wogenden, hellgrauen Masse. Das Muster des Parketts zu Cancan tanzenden Streifen in Hellbraun und jeder Gang in die Küche für den Tee, der mir helfen soll, das Fieber hinauszuspülen, ein Duell zwischen meinen Nerven und dem Gewirr von krabbelnden Punkten auf dem Linoleum. Wieder im Bett, den Blick zur Wand gerichtet, ein letztes Knacken des Wasserkochers, das meinen Körper in sich zusammenzucken lässt.

Nach drei bereits überstandenen Crashes wächst mein Repertoire an Wissen, was ihn betrifft. Und doch ist jeder anders. Ich wünschte, wir hätten gute Erinnerungen miteinander.

Doch dann wäre er in meinem Wortschatz wohl kein Synonym für beschissen.

... UND DANN WAR DA NOCH DIE SACHE MIT DEM KRÖPER.

Seit ich neun Monate alt bin, spreche ich. Polnisch. Mit fünf Jahren lerne ich Deutsch. Mit acht Englisch. Französisch, Russisch, Italienisch, Spanisch folgen. Mehr oder weniger. Von allem blieb etwas hängen. Ich liebe Sprachen. Und Sprache.

Im Anbetracht dessen, dass meine Ohren seit sechs Monaten jedoch kaum ein Geräusch wirklich mögen, bekommt das Erleben des gesprochenen Wortes inzwischen leider einen negativen Beigeschmack. Sprache und vor allem Fremdsprache sind für mich nun nicht mehr Klang und Seele eines anderen Teils dieser Welt, sondern Auslöser für starke Übelkeit und Sehstörungen. Schwyzerdütsch, Französisch und allem voran Englisch haben sich als besonders fordernd entpuppt. Andere Sprachen versuche ich gar nicht erst intensiver zu testen. Drei sind bereits drei zu viel. Meinen Ärzten habe ich davon im Detail nichts erzählt. Was an Symptomen bekannt ist, ist genug für den Moment und ein Menschenleben. Mindestens. Mein Hirn und Long Covid leben

offenbar ihr eigenes Kapitel in dieser Geschichte. Und augenscheinlich auch auf einem ganz besonders großen Kriegsfuß miteinander.

Filme und Serien gucken gehört inzwischen der Vergangenheit an. Dialoge, Handlungsstränge, Lichtreflexe, Musik. Alles ist zu viel von allem. Mal wieder. Selbst das eine oder andere Gesicht, das mir in der wirklichen Welt oder sogar nur von einem Zeitungscover entgegenguckt, wird für einen Teil meines Gehirns zum visuellen Endgegner, der mit Brechreiz und Gleichgewichtsstörungen auf ein kurzes Hello vorbeischaut.

Wo ich früher am Abend oder Wochenende einschalten, anschauen, zuhören konnte, geht abschalten außerhalb von Meditation und schweigendem Alleinsein nur noch bedingt. Selbst vermeintlich sanfte Impulse überrollen mich wie die tosenden Wasserwände vor der Küste von Nazaré. Gespräche werden zu einem Strudel aus peitschenden Worten und wütenden Wellen von Tönen, jedes für sich gefüllt mit einer wabernden Masse, ohne Begrenzung und Ende. Dialoge in einer Aneinanderreihung von Sätzen münden mutiert in einem anstrengenden Sammelsurium von Lauten. Leise, langsam. Irrelevant.

Das Leben, in dem ich ohne Schwierigkeiten komplexe Zusammenhänge erkennen konnte, scheint vergangen. Inzwischen fällt es mir sogar schwer, einem kurzen Gespräch zu folgen. Auch in der wirklichen Welt. Das meiste davon auf Schwyzerdütsch. Landessprache. Fremde Sprache. Auch wenn ich sie verstehe. Jedes dieser Gespräche hinterlässt mich im angestregten Versuch, die Bedeutung von Worten zu erinnern, mich zu konzentrieren, den Faden nicht zu verlieren. Gefangen in einem boykottierenden Körper, der sich voller Inbrunst und den

außerhalb meiner Macht stehenden, anschleichenden Symptomen hin-gibt. Ich schaue ihm zu, einzig in der Hoffnung, dass er sich nicht über-gibt. Seine leidenschaftliche Bemühung siegt. Ich erliege. Stehend. Verwirrt. Nicht imstande, meinem sprechenden Gegenüber zu sagen, was gerade in mir vorgeht. Also bleibe ich. Gefangen im Brechreiz. In, je nach kantonaler Dialektik, unterschiedlicher Ausprägung. Und mache weiter, wozu ich gezwungen bin. In der Welt da draußen. Arbeiten. Kreativ sein. Reden. Ich höre zu. Ich antworte. Alles auf einmal. Und das eigentlich immer. Ich bemühe mich, mir nichts anmerken zu lassen. Mache Scherze, bleibe hilfsbereit. Schützen muss ich mich dennoch. Irgendwie. Zu viel von allem bedeutet für mich im schlimmsten Fall zu wenig vom Allernötigsten. Von dem, das meine Rechnungen bezahlt.

Leben mit Long Covid wird an meinem Arbeitsplatz nur ein ruhigerer, sicherer Ort zwischen 12 und 14 Uhr. Wenn die meisten zum Zmittag sind, wie sie es hier nennen. Weniger Schritte. Weniger Stimmen. Weniger Fragen. Weniger von allem wird für mich ein MehrVomLeben. Bis sie wiederkommen. Die Worte und Menschen. Und ich die Stunden zähle. Und hoffe. Dass dieser Tag spurlos an mir vorbeigeht. Damit an einem anderen Tag alles wieder von vorn beginnt.

Manchmal würde ich mich gerne einfach rausnehmen. Den Stecker ziehen. Die Welt für einen kurzen Moment einfrieren. Flüchten an den verschwindend kleinen Ort in mir, wo Ohrenstöpsel den Schallpegel dämpfen, damit mein Kopf aus diesem Gewimmel von Buchstaben filtern kann, was er noch mag. Doch selbst das Wenige, das dort zu mir durchdringt, ist nicht mehr das, was es einst war, sondern nur ein paar spärliche Überreste, denen ich mich notgedrungen stellen muss, wenn ich nicht komplett abschalten kann. Oder darf. Im Einzelhandel kann

man sich leider kaum aussuchen, wer einen anspricht. Und selbst bei einer Reduktion auf das Nötigste, ist es allein schon aus Gründen der Höflichkeit nicht möglich zu beeinflussen, WIE jemand mit einem spricht. Der Tonfall, die Stimmlage, Frequenz, Aussprache, das Vokabular. Sprache lebt. Atmet. Pulsiert. Bewegt.

Long Covid hingegen ist in dieser Hinsicht eher ein Zeitgenosse der behäbigen, einsilbigen, trockenen Sorte. Wenig belesen, kleiner Wortschatz, im stetigen Konflikt mit allem, was Konzentration erfordert. Lebendigkeit entsteht gefühlt nur innerhalb eines Repertoires aus Wiederholungen und Einschränkung. Ein Weiterbildungsradius nahezu nicht existent. Beginnend und endend an der eigenen Umlaufbahn. Kommunikation besteht in seinem Kosmos aus Schweigen und Wortkargheit. Dem Sargnagel für eine Verbindung mit der Welt. Mit ihm zu leben, ist eine Gefangenschaft, die oft nahezu gänzlich von Stille, Einsamkeit und Einsamkeit geprägt ist. Dort fühlt es sich an, als seien Worte für Long Covid nicht mehr als renitente Widersacher. Schwer zu ertragen. Leicht zu vergessen. Manchmal unsichtbar wie nie geschehen. Wie so vieles an Long Covid.

Durchbrochen von vereinzelt Momenten, in denen man ausbrechen kann, bleibt man in etappenweiser Gewöhnung an die Stille letztendlich dennoch so oft es geht bei sich und allein. Ich versuche trotzdem, am Leben teilzuhaben. Und schreibe. Es hilft mir, diesem Gespenst eine Gestalt zu geben. Vieles, das in meinem Leben mit ihm plötzlich greifbar wird, lässt sich so eher ertragen. Vielleicht hilft es auch einfach, das alles besser zu verstehen. Wenn man sich Worten hingibt, die nicht permanent Unwohlsein auslösen. Weil sie mich verlassen, anstatt mich zu überladen. Stumm. Schweigend. Separiert. Nur dabei kann ich wirklich

wählen. Wie weit ich gehe. Wann es endet. Wohin ich wandere. Sprache wird meine Zuflucht.

Wo man Mühe hat, zu kommunizieren, bleibt einem oftmals nur das Gespräch mit sich selbst. Innenschau. Gezieltes Hineinfühlen in alles, was geschieht. Bewusstes Hindurchleben, um nicht zu vergessen, was nicht vergessen werden darf. Für wie selbstverständlich wir Gesundheit nehmen ...

So gern ich manches auch vergessen würde. Vieles aus dieser bewegenden Lebenszeit werde ich wohl nicht vergessen können. Zu einschneidend. Mancherorts auch zu beängstigend. Wer davon hört, muss unweigerlich lächeln. Bis er es selbst erlebt. So etwas wie die Sache mit dem Kröper. Er taucht seit fünf Monaten immer mal wieder auf. Aus dem Nichts. Ich habe gegoogelt, ob es ihn gibt und ich mich nur nicht an die Bedeutung dieses Wortes erinnere. Fragend, was es sein könnte. Kröper. Vielleicht ein altertümliches Werkzeug, das mangels Effizienz und fortschreitender Industrialisierung ausrangiert wurde oder ein schwerfällig daherkommendes Fettgebäck, das zu Festanlässen gereicht wird. Google sagt, es gibt ihn nicht. Und doch ist er. Eine von vielen neuen Gestalten, die entstehen, wenn sich mein Hirn, dem derzeit offenbar irgendetwas zu fehlen scheint, und die Tastatur meines Laptops begegnen. Ich denke und tippe, doch irgendwo dazwischene funkts daziwschen. Dazwischen.

Jeder Text, den ich derzeit verfasse, wäre größtenteils ein Rätselraten, wenn ich der Natur ihren Lauf ließe. Was ich vor vier Wochen noch für einen Ausrutscher hielt, geschuldet meiner langen Abstinenz vom Schreiben und konzentrierten Arbeiten, ist inzwischen Alltag. Buchsta-

ben, die verschwinden oder an Stellen hüpfen, die ihnen bisher fremd waren. Mein Sprachzentrum spiegelt den Weg von Synapse zu Finger zu Bildschirm nicht mehr in der erlernten oder von Natur angedachten Art und Weise, sondern in neuen Wortschöpfungen. Nur wenn ich explizit darauf achte, wird der Körper wieder, was er ist. Ein Körper. Insofern trifft das mit der mangelnden Effizienz und dem Ausrangieren wohl doch irgendwie zu ...

Beim erfolgreichen Versuch, meinen etwas schwerfälligen Hirnwindungen Tempo zu machen und dem Körper seinen angestammten Platz zuzugestehen, leidet die deutsche Rechtschreibung dafür dann an anderer Stelle. So wird die Ampel zum Ampfel und die Geduld weicht dem Gedudel. Alles dazwischen besteht aus Lücken füllen. Wie bei einem schlechten Handwerker. Flickschusterei. In der Hoffnung, es gäbe irgendwann trotzdem ein stimmiges Ganzes, das keiner bemängelt, der nicht an der Fassade kratzt. Ansonsten würde man bemerken, dass Worte sich scheinbar verabschiedet haben, die ich früher wie selbstverständlich genutzt habe. An ihrer Stelle nur ein Loch. Wie in einem unvollständigen Puzzle. Man erkennt immer noch das große Ganze. Doch die Löcher sind da. Genug Platz, um der Angst zu begegnen. Auch das ist die tiefe Spur dessen, was übrig blieb. Vom unsichtbaren Geschehen. Spurlos. Spürbar. SprachSeekrank.

Schwankend bezwinde ich auch diese Etappe. Die Worte kehren langsam zurück. Mein Körper jedoch fühlt sich des Öfteren wieder wie ein Körper. Weniger lustig als auf dem Papier. Crashes gehören leider immer noch nicht der Vergangenheit an. Ich wünschte, sie wären wie alte Werkzeuge, die man einfach ausrangieren kann, wenn sie ihre Schuldigkeit getan haben. Lebenswerk erfüllt. Zeit zu gehen. Long Covid ist

wohl noch nicht bereit. Zeit für mich, Boden unter den Füßen zu kriegen. Stabilisieren. Für den Moment, wenn alles um mich herum wieder zu schwanken beginnt. In der Hoffnung, dass es bald nur noch vier Buchstaben gibt, die ich Long Covid widme.

Ahoi!

ATMEN

Wir tun es. Wir müssen. OhneAtemKeinLeben. Ein. Aus. Etwa 15-mal die Minute. Wenn's wild wird – öfter. Wenn wir schlafen – seltener. Dass wir RICHTIG atmen, ist uns in diesem selbstverständlichen Prozess, der unser Überleben sichert, jedoch noch lang nicht wie selbstverständlich mitgegeben. Etwas anderes hingegen ist umso selbstverständlicher. Flach soll er sein und bleiben. Der weibliche Bauch. Immer. Auch beim Atmen. Klingt an den Haaren herbeigezogen? Hat nichts mit Heilung zu tun? Weiterlesen.

Welche Frau kennt es nicht: Das schöne, neue, enge, figurbetonte Kleid, gekauft im Hormon-High, die supersexy Lieblingshose, die bereits seit zehn Jahren treu mit dir durchs Leben geht, ein bisschen knapp zwar schon immer, bis er endlich schließt, der Reißverschluss und oberste Knopf, aber wie sagt man so veraltet klug – „Wer schön sein will ...“. Und vor allem schlank.

Was damals schon war, ist heute beim Rendezvous die Shapewear, die formen soll, was noch nie gewesen oder in den letzten zehn Jahren dem

Lauf der Natur der Dinge und weiblichen Hormonen zum Opfer gefallen ist. Ein Hoch auf gute Gene oder den Schönheitschirurgen, die es für die meisten von uns allerdings nicht gibt. Genauso wenig wie den Bauch mit Sixpack und auch nicht auf ewig flach wie bei einem elfjährigen Schulmädchen. Doch im Versuch, das zu übergehen, atmen wir, meist oberflächlich, kurz, hinein in die Brust. Reicht zum Überleben.

Als Pendant zum Relikt aus den Anfängen des vorletzten Jahrhunderts ins Korsett gezwiebelt und hinaus, Bauch rein, Brust raus. Wie praktisch, zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Als müssten Frauen in der Region zwischen Busen und Keule, zumindest optisch, für immer ein Kind bleiben. Forever Eleven. Damals, als wir uns noch keine Gedanken über Schönheitsideale machten und erst recht nicht ans Bauch einziehen dachten. Mit leider sehr begrenzter Verweildauer in den Köpfen heranwachsender Mädchen.

Denn irgendwann lernen wir da draußen in der Welt: Kurven ja, aber bitte unter Kontrolle und an den richtigen Stellen. Dann klappts besser auf dem Heiratsbasar. Und beim Vorstellungsgespräch. Im Job. Und mit dem neuen Vermieter. Alles wird leichter. Schön und schlank. Dann wirst du geliebt, begehrt, verehrt. Also, Bauch eingezogen und ganz entspannt lächelnd am zwickenden Reißverschluss vorbei geatmet. Immer bis kurz davor, wo der Atem eigentlich im besten Fall hinmüsste. Tief hinein in den Bauch, ... der ja aber leider innerhalb einer schon ziemlich lange unterschwellig geltenden Sanduhr-Schönheitsdoktrin nicht allzu offensichtlich gezeigt werden kann, darf und soll, was er bei Frauen nahezu jeden Tag ist. Rund. Frauenbauch, Hormonbauch, Blähbauch, Strawberry-Days-Bauch, Wohlstandsbauch, Schon-wieder-keine-Zeit-für-Training-gehabt-Bauch, Die-Pizza-war-ein-bisschen-zu-

groß-aber-soooo-lecker-Bauch, prämenstrueller Bauch, Post-Schwangerschaftsbauch ... Manche von uns ziehen ihn sogar beim Sex ein. Ehrlich! Einfach Fallenlassen? Rücklings. Von oben. Von unten. Von wegen.

Wie wir es auch drehen und wenden. Er ist da. Immer. Auch um ganz entspannt durch die Hose zu atmen. Doch der Natur zuwider und dem Schönheitsideal der Wahl zur Qual wird stattdessen wie wild trainiert, geshaped und gehungert, mit dem Ziel, dass da irgendwann nichts mehr ist, was sich beim Atmen rund und sichtbar nach außen wölben könnte. Bis es so weit ist, drängt abends daheim auf dem Bett, beim Ausziehen der Hose, vielleicht doch noch klammheimlich nach außen, was nach außen gehört. Der Bauch. Und ein tiefer Atemzug. Ein. Aus.

Auch ich gehöre zu diesen Frauen, die falsch, flach, kaum geatmet haben. Aus diversen Ambitionen und mit weitreichenden Folgen, wie ich heute weiß. Nicht ohne Grund bin ich meiner Atemtherapeutin unglaublich dankbar. Sie hat mich in meiner ersten Stunde bei ihr, als ich kurz nach dem ersten Crash – von Sehstörungen, Symptomen aufgrund der Reizüberflutung durch Licht und Geräusche geplagt – nicht in der Lage war, Übelkeit und Zittern in den Griff zu bekommen, mit nachhaltigem Resultat an die Macht des RICHTIGEN Atmens herangeführt. In sehr bequemer Kleidung. Shapewear Ade. Heilung hello.

Doch zunächst sitze ich auf der Liege in ihrem Behandlungszimmer mit verkrampftem Bauch. Sei es vom monatelangen Husten oder weil es wohl schon seit eh und je so war. Meiner bewussten Wahrnehmung entgangen und erst durch ihre Erklärungen wird mir klar, dass mein Bauch sich gar nicht mehr oder nur unter Anstrengung und

einsetzender Verspannung nach außen wölben kann. Oder will. Weil er sich flach sehen möchte. Und ich ihn. Bis zu diesem Moment auf dieser Liege, als ich will, dass er alles zeigt, was er von Natur aus hat. Aber nicht kann. Weil mein Zwerchfell wohl auch durch jahrzehntelanges falsches

flaches Atmen dauerhaft angespannt ist. Und diese Anspannung im Innen, initiiert und potenziert durch die Kombination mit großem Stress von außen, unterstützen konnte, dass mein vegetatives Nervensystem immer wieder Purzelbäume schlägt, sich aufhängt und mein Körper nun im Dauerkampf gegen den Long-Immunsystemfeind-Covid feststeckt. Freeze, Fawn, Fight and Flight. Immer im Wechsel. In Dunkelheit. Das Licht gedimmt, Geräusche auf Null. So begann es.

Gerade hinsetzen soll ich mich, sagt sie. Tief in den Bauch einatmen, bis er sich rausstreckt. Wie bei einem Hängebauchschweinchen. Hoch das T-Shirt. Da geht noch mehr. Ich schaue an mir hinunter. Schäme mich. Da ist er. Winterbleich. Schmerzend. Zitternd. Und das soll etwas bringen? Ich WERDE zum Hängebauchschweinchen. Und atme. Sie lächelt. Mich an. Meinen Bauch an. Alles ganz normal. So muss das sein. Das ist natürlich. Also atmen wir, das Schweinchen und ich. Zwei, drei Mal. Alles verkrampft. Schmerzt. Alles auf Anfang. Hinlegen. Hände auf den Bauch. Fühlen, wie er sich beim Einatmen hebt und wieder senkt. Fünf Mal. Zehn Mal. Zum ersten Mal in meinem Leben.

Aus dem Liegen arbeite ich mich hoch. In den 45-Grad-Winkel. Bis ich gerade sitzen kann, beim Atmen in den Bauch, ohne dass ich dabei verkrampfe und mir übel ist, wird es noch Wochen dauern. Weiß ich an diesem Januartag 2023 nur noch nicht. So selbstverständlich, wie das ist. Das Atmen. Durch Long Covid wird es zum „eine alte Gewohnheit

brechen lernen, um wieder ins Leben zurückzufinden“. Ich habe keine andere Wahl. Und doch schäme ich mich. Warum eigentlich?

Versteckt hinter einem dicken Mantel gehen wir hinaus. Das Schweinchen und ich. Atmen. Ein. Aus. Geht gut. Tut gut. Ich lächle. Der Brechreiz wird besser. Und im Laufe der folgenden Monate auch viele andere Symptome. Ich kann meine Schlafstörungen in den Griff bekommen. Unruhe, Angstzustände, meinen Puls. Das Zittern. Alles fängt an, sich zu regulieren. Die Atemspaziergänge im ersten Jahr, – wie habe ich begonnen sie zu lieben.

Bis er kam, dieser eine erste Sommer. Mit ihm die Hitze, die mich ans Bett fesselt. Ich liege darin. Isoliert. Und atme. Mehr geht meist auch nicht. Kaum einer sieht mich. Mich, das Hängebauchschweinchen. Liegend. Atmend. Rettung und Folter zugleich. In diesem Raum muss ich niemand sein, der ich grad nicht bin, schlank und schön, und gleichzeitig bange ich um meine Zukunft, die nur stattfinden kann, wenn ich wieder hinausgehe, arbeite. Geld verdiene. Dort, wo ich die sein muss, die ich wohl noch nie wirklich war.

Machen wir uns also auf den Weg. Das Schweinchen und ich. Sommerlich bekleidet. Anvisiert, inspiziert, taxiert, wie ein Stück Ware, das abgelaufen ist. Einst, von Kopf bis Fuß, das perfekte Paket. Vorzeigbar. Und doch, so bemüht ich auch war, für viele immer noch ein Mängel-exemplar.

Die falschen Schuhe, das falsche Shirt, ich am falschen Ort zur falschen Zeit. Immer umgeben von der Frage: Warum trägst du nicht das Label, das (Geld-)Schein statt (Mensch-)Sein schreit?

Ich tue so, als sähe ich es nicht. Mein Atem stockt. Unterbricht. Mach es einfach wie immer, dann geht es vorbei. Der Bauch wird eingezogen, schmerzend bemüht. Wir zwei. Für das Hängebauchschweinchen ist hier kein Platz. So unperfekt, wie es ist. Es, mein leerer, deutlich sichtbarer Siebter-Monats-Bauch, Long-Covid-Statist. Wir verstecken uns, um hineinzupassen in eine oberflächliche Welt, um zu überleben, mit dem Wenigen, was noch ist. Wir machen es wie immer. Zurückhalten, was raus will. Bis zum Feierabend. Bis es mich zerfrisst. Das Lächeln nehme ich mit, der Bauch bleibt, wo ich ihn die letzten zehn Stunden hineingezwängt. Verdrängt. Verkrampft, schmerzend, tiefe Spuren in der Haut, in mir. Hoffentlich ist bald wieder Winter hier.

Der Sommer hält an. Die Temperaturen steigen, die sieben zusätzlichen Kilos bleiben. Ihre Blicke auch. Vor allem am Bauch. Joggen, Sportstudio, Ausdauertraining, Krafttraining. Immer noch Zukunftsmusik. Wo ich früher nur flach atmen musste, um hineinzupassen, bin ich inzwischen eine Kleidergröße 42. Ich weigere mich. Meine Maße vor dem Gesicht. Früher war ich eine Raupe 36-36-36. Long Covid macht mich optisch zur Raute. 36-42-36.

Nur Zahlen – so scheint es – und doch genug, um vergangen Geglaubtes in mir zu erwecken. Alte Dämonen bahnen sich ihren Weg. Durch ein Jahr Schweigen. Es war ihr egal. Man sah mich nicht. Doch sie, das Mädchen in mir, das jahrzehntelang hungerte, um hineinzupassen. Verbissen, verzweifelt, schreit sie in mein Ohr. Durch die Erinnerung an meinen Körper. Der, den ich an diese Krankheit verlor. Sie will ihn wiederbekommen, sie will ihr altes Leben zurück.

Doch das, was ginge, was du kennst, womit du dich auskennst, um die Stimme zu ersticken, sie zum Schweigen zu bringen, geht halt nicht. Du kannst nicht hungern, weil es dir Kraft raubt, Symptome schickt. Dich zerbricht. Du kannst keinen Sport machen, weil es dich schwächt. All das noch Stress für deinen Körper ist. Du kannst nicht wieder gesund werden, wenn du es machst wie immer. Wenn du es machst wie die, die du in deinem tiefsten Inneren wohl immer noch bist.

Dabei begann es einst so banal. So naiv. Heutzutage fast schon normal. Als Frau musst du sexy sein und dich auch so zeigen. Dann wirst du begehrt, hofiert. Schönheit, Schlankheit – dein Freifahrtschein. Für einen guten Platz in dieser Welt. Wo Realness, wie sie es heute verkaufen, IN ist, wahrhaftige Authentizität wie ein Bauch oder Speck – bis auf ein paar wenige Ausnahmen – aber immer noch durchs allgemeine Beauty-Raster fällt. Geblendet, verdreht, vom gefilterten Social-Media-Schein, der uns früher von Zeitungscovern am Kiosk entgegenschlug. Andere Zeit, doch das gleiche Problem. Damals wie heute, für Mädchen und Frauen ein leider mehr als gefährlicher Betrug.

Geshaped, trainiert, sanduhrschlank. Für mehr Respekt, Ansehen, Erfolg. Man kann's kontrollieren: Gott sei Dank. Vielleicht auch einfach entsprungen dem Glauben, so mehr oder überhaupt geliebt zu sein. Individuell und besonders. Speziell. Mit flachem Bauch versteht sich. Egal ob echt oder per App kreiert. Wenn der Rubel endlich rollt, wird das, was vermeintlich zu viel ist, irgendwann einfach wegoperiert. Was übrig bleibt vom speziell und individuell: Letztendlich nur der Klon einer Vision. Von oberflächlicher, menschengemachter Perfektions-Illusion. Kind-Frau-Hybrid und Superwoman zugleich. So sollen wir sein. Egal ob arm oder reich.

Der Ausflug in die Anorexie war nah, damals wie heute, die Gründe sind die gleichen und immer noch da. Ein flacher Bauch als Ziel oft nur der Beginn. Ich kenne sie. Ich lebte sie alle. Schau hin, wo ich nun 20 Jahre danach wieder bin. Zurück an dem Ort, der fast mein Untergang war, bin ich heute die vom Bauchspeck regierte. Verlockt, der Stimme zu folgen, die mich einst manipulierte. Damals schon mehr als gertenschlank. Size Zero waren meine Hosen im Schrank. Die Hosen sind fort, mit ihnen ich, ... glaubt die Stimme. Wenn ich mich ihrer in schwachen Momenten entsinne. Bis heute, jetzt wo ich kämpfe. Mit Long Covid, dem Speck und meinem Wunsch: Ich bald wieder gesund. Mit Kurven an den falschen Stellen. Leicht gesagt vom außen dieses: Na, dann ist er halt rund ...

Wir streben, ich strebe, und die Stimme schreit weiter, immer lauter, treibt dich hinein, vor und zurück, bis dein Nervensystem sich Stück für Stück munter im Purzelbaum dreht ... Verwirrt. Suchend. Es weiß halt einfach nicht, wie es anders geht. Wohin, wenn nicht so wie immer. Mit Hungern als einem von vielen Wegen. Coping, um zu überleben. Einen Platz zu finden in dieser Welt. Einen, den ich wohl nie hatte. Weiß ich nun. Nachdem ich fast zwei Jahre atme. Richtig. Fernab vom alten Weg und Tun. Heilung bedeutet, ihn zu verlassen. Sich zu ergeben. Es lernen. Sich aufzulehnen gegen die Stimme, die schreit. So lange schon. Nahezu mein gesamtes Leben.

Der neue Weg liegt unter den Spuren des alten begraben. Ein Leben, das nur noch auf ziemlich wackeligen Beinen steht. Ein Leben, das inzwischen langsam, aber stetig mit all seinen schlimmen Erinnerungen und Erfahrungen in meinem neuen Leben untergeht. Das Schweinchen

blieb. Es genauso wie ich. Die Raute. Inklusive der Zentimeter und sieben Kilos auf den Rippen zu viel. Zu heilen oder in Selbstzerstörung verbleiben. Mehr stand nicht zur Wahl. Ich habe mich entschieden und verfolge nun gut genährt mein Ziel. Inzwischen ohne einen dicken Mantel, unter dem ich mich verstecke. Wie damals.

Forever Eleven. Als die Welt manchmal schon ein schlimmer Ort war, aber wir zumindest noch tief in den Bauch atmen konnten. Ungeniert.

Ohne nachzudenken.

Ohne zu filtern.

Ohne zu schummeln.

Ohne, dass die Welt uns taxiert ...

...

Das allgegenwärtige Streben nach Schlankheit ist nur ein Synonym, doch weil überall in unserer Gesellschaft präsent, für mich das naheliegendste Beispiel, um aufzuzeigen, welch Tragweite selbst banale Veränderungen wie etwa eine starke Gewichtszunahme für Erkrankte im Genesungsprozess haben können. Ich bin nicht die einzige von Long Covid betroffene Frau, die solchen oder ähnlichen vorbelasteten Aspekten ihrer Lebensgeschichte im Erfahren der Erkrankung und Heilung wiederbegegnet. Gut versteckt hinter alten Mustern, sichtbar werdend in Automatismen unseres Handelns und fühlbar durch erneut zum Leben erweckte Denkstrukturen. Nicht selten schon lange verlassene Abgründe, denen man sich neben dem Kampf gegen Körpersymptome und Schmerzen wieder stellen lernen muss. Selbst im Heilen sind

wir nicht nur die, die wir sind und werden, sondern in Anteilen auch immer noch die, die wir vor unserer Erkrankung waren oder wurden.

Wir sind nicht nur Frauen mit Long Covid.

Zwischen uns sind Misshandelte, Missbrauchte, Vergewaltigte, Trauernde, Hungernde. Suchende, die Leere zu füllen, die in uns hinterlassen wurde. Eine Leere, die uns irgendwann in dem ganzen Schmerz und Leid, das unser Leben oft schon sehr früh bestimmte und wie ein roter Faden durchzog, ungeachtet dessen und vielleicht gerade deswegen, zu den Perfekten, Zielstrebigem, Stehaufmännchen werden ließ. Während wir uns verletzen, verletzt wurden und verlernten. Zu vertrauen. Zu atmen. Zu essen. Und uns selbst zu lieben. Versteckt zwischen TraumaTrümmerResten. Suche ich. Wenn die Stimme schreit, damals wie jetzt. Um die Leere zu füllen.

Die Leere, die auch dann manchmal zurückkehrt, wenn Long Covid bleibt und dein altes Leben mit sich nimmt.

FAULFIEBER

Mit der Existenzangst kommen die Vorwürfe. Versteckt, direkt. Aus dem Außen und meinem Innen. Früher hätte ich mich in einer solch erdrückenden Situation sofort um eine Stelle beworben. Irgendeine. Für keine Arbeit zu schade, für keine Anstrengung zu schwach. Zu schade bin ich mir immer noch für nichts. Ich würde sogar wieder putzen gehen, wenn ich nicht wüsste, dass selbst das mich der tagelangen Isolation in einem dunklen Zimmer, meinem Bett und dem nächsten Crash näherbringt als einer wirklichen Veränderung meiner Lebenssituation zum Positiven. Ich wünschte, es wäre anders, doch sobald irgend etwas meinen Körper zu viel ist, ruft er gefühlt immer noch den Dritten Weltkrieg aus. Oder ein ähnlich gravierendes Ereignis. Mein Frontallappen ist zu seinem universellen Sprachrohr geworden. Sägend, ziehend, pochend, pulsierend. Als würde sich mein Gehirnvolumen verdoppeln. Schwindel, Übelkeit und das immer wiederkehrende Unwohlsein und Fieberschübe. Altbekannt, nach wie vor lästig. Ich weiß, sobald das alles losgeht, bin ich übers Ziel geschossen. Zurück geht's dann lange nicht.

Letzten Monat habe ich zum dritten Mal versucht, innerhalb eines Monats zwei Tage mehr zu arbeiten als bisher. Insgesamt acht Tage. Acht Tage, die hier in der Schweiz einem 40 Prozent Anstellungsverhältnis gleichkommen. Übersetzt heißt das: ohne Rentenansprüche. Die gibt's erst ab 60 Prozent bzw. drei Tagen in der Woche. Zwölf Tagen im Monat. Sechs Tagen zu viel für mich. Immer noch. Error nach Trial. Gefühlt immer weniger Menschen verstehen das. Hey, es geht dir doch schon viel besser als noch vor sechs Monaten. Du kannst wieder lachen. Und ein bisschen mehr heben. Yippie!

Seit einer Woche liegt die Quittung für diese zwei Tage mehr arbeiten als bisher vor mir. Sie spricht zu mir. Doch das, was sie sagt, ist alles andere als das, was ich hören will. Tagsüber werde ich immer wieder müde, meine Augenlider sinken Richtung Boden wie Blei. Mein Hirn mutiert zu einem gequirkten Blutnebel. Zitterndes Erwachen in der Nacht. Übelkeit. Husten. Brustschmerzen. Fünf Freunde, das sind wir. Mein Puls beteiligt sich an unserem lustigen Reigen. Herzstolpernd, pochend, ungefragt. Mit den immer gleichen Worten. Es war zu viel. Es war zu viel. Wie konntest du nur!?! Rumpelt es mir entgegen. Gefolgt von „60 Prozent in Festanstellung, das wäre jetzt das Beste für dich. Dann hättest du diese Geldsorgen nicht.“

Wie soll ich das schaffen?! Zwölf Tage sind zu viel. Immer noch. Übernimmst du den Preis, den ich für jedes zu viel zahle? Für jedes Wort, jeden Schritt, jede Stunde? Bist du für mich da, wenn ich wieder von vorn beginne? Oder nie dahin zurückkehre, wohin ich mich fast ein Jahr mühsam zurückgekämpft habe? Wieder lachen können, etwas mehr heben. Ein bis zwei kurze Telefonate pro Woche, ohne dass sich mein

Hirn in einen Tümpel aus klumpig pulsierendem Kartoffelbrei verwandelt, sind kein Indiz für wiedererlangte Gesundheit.

Wie soll ich zwölf Arbeitstage mit je neun Stunden hinter mich bringen, die nach einem festen, fremdbestimmten Schema ablaufen, wo ich Lautstärke kaum bis gar nicht kontrollieren kann und umgeben von vielen Menschen unter fremdgewordener Belastung funktionieren muss? Ohne bereits in der ersten Arbeitswoche zusammenzubrechen? Ohne noch kränker zu werden. Risiko? Um am Ende unter Umständen gar nicht mehr arbeiten zu können und komplett ohne Geld dazustehen? Hilfst du mir da raus? Etwas mehr lachend, hebend. Yippie!

Ich bin nicht freiwillig und gerne so wenig am arbeiten und ich bin auch nicht freiwillig so schnell erschöpft und auch nicht gerne auf Hilfe und Unterstützung angewiesen. Ich genieße und wünsche mir diesen Zustand nicht und es gibt wahrlich Erstrebenswerteres als jetzt und auf unabsehbare Zeit in einem Kreislauf aus Überlastung, Schwäche, Rückfällen und Crashes festzuhängen. Ich kämpfe jeden Tag darum, dass all das aufhört.

Ein ganzes Jahr hat mein Körper gebraucht, um nun ein- bis zweimal die Woche Belastungsgehen, wie ich es nenne, aushalten zu können. Eine oder zwei halbe Stunden, die mich jedes Mal zwei oder drei Tage Zeit kosten, bis mein Körper sich wieder einigermaßen erholt hat und aus den Symptomen von Alarmzustand herausfindet, in den ich ihn jedes Mal versetze. Wenn ich Glück habe und nicht davon crashe. Ich kämpfe trotzdem weiter. Damit ich belastbarer werde. Damit ich mehr schaffe. Und auch, damit ich wieder mehr als sechs Tage im Monat arbeiten kann.

Ich bin die erste, die Long Covid am liebsten in die Wüste schicken und hinter mir lassen würde. Nicht nur wegen der Geldsorgen, sondern um mein oder überhaupt so etwas wie Leben zurückzubekommen. Ich leide nicht freiwillig. Genauso wenig wie ich gerne jeden Tag mit diesen Sorgen und Ängsten aufwache und fast verzweifle.

Ich würde lieber gestern etwas ändern als morgen. Einfach aus meinem Bett aufspringen und in den Tag starten. 60 Prozent arbeiten. Verdammt nochmal, sogar 100 Prozent mit einem spießignormierten Wochenende, das am Freitag um 17 Uhr beginnt. Wenn ich es könnte. Das alles hier ist kein Spiel und auch kein Resultat meiner Bequemlichkeit oder Faulheit. Puls 120. Zu hoch. Atmen. Hängebauchschweinchen. Ein. Aus. Ein letztes Mal. Ich will mich nicht ständig erklären. Echauffieren. Entschuldigen. Für fast zwölf Monate Kampf. Und ich schätze noch einige Monate mehr. Ich bin kein Orakel. Mein Körper auch nicht. Ich nehme, was ich kriege. Ich habe keine andere Wahl. Ich wiederhole mich. Doch anscheinend hört man mich nicht. Nicht wirklich. Verstehen und tatsächlich verstanden werden, liegen wohl doch zu weit auseinander.

Was es heißt, Long Covid zu haben, ist für viele Außenstehende offenbar auch nach einem Jahr akribischer Beschreibungen schwer nachzuvollziehen, weil man mir meist nur in den Zeiten begegnet, in denen ich mich gerade so über Wasser gehalten oder einen etwas besseren Tag hatte. Meine Nachbarin und Saschko, mein bester Freund, sind die Einzigen gewesen, die mich in den schwachen Phasen oder im Crash gesehen haben. Inzwischen habe ich gelernt, sehr gut zu überspielen, wie es mir wirklich geht. Ich erwähne nicht mehr explizit, womit ich

24 Stunden am Tag kämpfe. Doch nur weil ich es nicht erwähne, heißt es nicht, dass es nicht stattfindet oder dass ich gesund bin und einfach zum gewohnten Tagesprogramm wie vor der Erkrankung übergehen kann.

...

Faulfieber. Ein Begriff aus Kindertagen. Ein Wort, das sich wieder seinen Weg in mein Leben bahnt. So fühlt es sich an, wenn man sich mit einer Erkrankung wie Long Covid weigert, ein zu hohes Arbeitspensum aufzuladen. Weigern muss. Weil man sich besser kennt als die anderen und jeder Tag, an dem der Kampf gegen die Krankheit von Neuem beginnt, bereits ein Tag zu viel ist. Unverständlich? Weil unsichtbar? Das große rote Schild um meinem Hals verdeckt inzwischen meinen gesamten Körper. Ich verschwinde dahinter. Um Hilfe schreiend. Verständnis suchend. Unterstützung verlangend. Verstummend. Vermutlich als Folge des Faulfiebers.

Während all dies in mir geschieht, klettert der wilde Wein mutig am Stamm der Tanne in meinem Garten empor. Rotbunt flackernd im leichten Wind. Die warmen Sonnenstrahlen brechend. Wo sie sich treffen, verbleibt die Stimme des beginnenden Herbstes. Sie raunt mir zu, dass ich versagt habe. In einem säuselnden Brummen. Sonor. Hypnotisierend. Überzeugend. Begleitet vom enttäuschten Echo derer, die mir Geld angeboten und geliehen haben. Ich wünschte, ich hätte es nicht annehmen müssen. Um mir das nun einsetzende Gefühl der Bringschuld zu ersparen. „Eine 60 Prozent Festanstellung wäre jetzt das Beste für dich.“ Höre ich sie und die bunten Blätter mit dem Wind zu mir tragen. Vermeintliche Rettung. Die Lösung so nah. Nicht wenn

man hört, was für mich hinter diesen Worten steht. Du bist zu wenig. Du schaffst zu wenig. Du kämpfst nicht genug. Es reicht einfach nicht. Du reichst einfach nicht. Ernüchternd ehrlich? Eher enttäuschend. Wie Motivation aus der Retorte. Geklonter Ableger dessen, was ich gerade wirklich bräuchte. Anstatt eines schwarzen i-Tüpfelchens auf der Kirsche auf dem Sahnehäubchen. Auf meinem Stück vom Lebenskuchen. Rosa klebrig bezuckert serviert. In Schönschrift mit folgenden Worten verziert. Den täglichen Kampf gegen eine chronische Erkrankung nicht zu verlieren. Heutzutage nicht genug. Yippie!

Konfliktbeladen wandere ich tageintags mit solchen und ähnlichen Aussagen am Bein. Getätigt, genährt von falschen, für mich nicht erfüllbaren Erwartungen. Mein Gefolge von Tag zu Woche. Ein Jahr. Schöpfungen der Ungeduld? Resultat wahrer Sorge? Schockerstarrt zu Grabe getragen wie die letzten paar ausgehungerten Mücken, die sich immer mal wieder in meine Wohnung verirren. Ich muss auch sie enttäuschen. Bei mir gibt's nichts zu holen. Blutleer bin ich. Näher dran am Gehen als am Bleiben. Faulfieber-Peak. Die langersehnte Stille ist eingekehrt. In meinem Garten. In mir noch nicht. Krähen verteidigen ihre Brut. Mein kleines Olivenbäumchen hat beschlossen, einige Blätter gehen zu lassen. Der Kampf ums Überleben herrscht überall. Die Stärksten dürfen bleiben. Bin ich wirklich zu schwach? Habe ich wirklich zu wenig gekämpft? Soll ich wirklich zu denen gehören, die für den Untergang bestimmt sind?

Wo ich derzeit auch hinblicke, wird gekämpft für uns Betroffene. Für Therapien. Studien. Fördergelder. Anerkennung. Beistand. Es wird viel gesprochen. Geschrieben. Geteilt. Der Unmut wächst. Exponentiell mit den wieder steigenden Corona-Fallzahlen. Ich frage mich oft, ob es sich

lohnt, weiterzukämpfen. Wie viel bin ich als Kranke noch wert? Für das Außen, in dem ich verschwinde. So groß und rot mein Schild auch ist. Wo ich Belastung bedeute und nicht Zuwachs. Gewinn. Gewinn, der sich in Zahlen messen lässt. Ich falle raus aus dem System. Weil ich es nicht trage. Gedrängt, für immer zu verstummen. Der Weg nicht weit, wenn die Kraft dich verlässt. Kämpfend um Klicks. Um Kommentare. Um Herzchen. Die gefühlt nichts bedeuten. Gesetzt im Moment. Vergessen im nächsten. Der Zähler läuft. Und meine Zeit läuft ab. Geschätzt bereits etwa 60 Prozent.

20 zu viel.

365 TAGE LONG COVID

Ein Jahr ist vergangen. Vor zwölf Monaten, als ich noch nicht wusste, was mich erwartet, sah ich mich bereits in wenigen Tagen auf gepackten Koffern sitzen. In Vorfreude auf vor mir liegende, lange Spaziergänge an meinem Lieblingsinselstrand. Freunde treffen, die dort leben und Kraft tanken, bevor die Saison in meiner Branche beginnt und ich wieder gefordert bin bis kurz vor Weihnachten.

Ich dachte, es würde sein wie jedes Jahr, wenn der Herbst in den Startlöchern steht. Ich sah mein Zurückkehren Anfang Oktober, den aus jeder Ecke meiner Taschen rieselnden weißen Sand und die feine Sonnenbräune, die mit mir kam. Vielmehr als nur sie, ein zartschimmerndes Souvenir, das man immer bei sich tragen kann. Noch einige Wochen lang. Verbunden mit vielen neuen Erinnerungen an einen lieb gewonnenen, altbekannten Ort. Gehen muss ich doch. Immer. Zurück aus der Heimat, zurück ins Zuhause. Raus aus den Sommerschuhen, hinein in die dicken Socken. Zu kannenweise warmem Tee. Und dem sanften Schein von Kerzenlicht, wenn ich nach einem langen Tag meinen Flur betrete. Ich habe vergessen, dass ich mich jedes Jahr auf all diese Dinge

freute. Weil es so nichtig schien. Im Anbetracht dessen, was im letzten Jahr wirklich wichtig wurde, immer noch ist und war.

Statt auf gepackten Koffern sitze ich auf meinem Balkon und freue mich, dass ich es wieder kann. Das ein paar Minuten Draußensitzen. Ohne Gehörschutz. Jetzt um 19.30 Uhr. Viele Stunden entfernt von dem, was mich noch bis vor wenigen Wochen bereits am Nachmittag zwang, in den Stummschaltmodus zu wechseln. Erschöpft von den Eindrücken des Tages, der nach wie vor fehlenden Ruhe in der Nacht und dem, was das Leben nebenbei weiterhin abverlangt, wenn man an Long Covid erkrankt.

All dies war. Oder es ist zumindest derzeit nicht. Kurzweilig vielleicht nur, vorbei die Flucht vor jedem Geräusch und dem, was es für mich und meinen Körper bedeutet. Doch ich genieße. Vielleicht deshalb umso mehr. Weil es bald wieder vorbei sein könnte. Das Verweilen, Beobachten und Zuhören. Flugzeugen, Vögeln, Autotüren, einer Trillerpfeife im Nachbargarten, spielenden Kindern, Skateboards auf dem Asphalt. Ich schließe die Augen. Vertrauensvoll. Ohne Angst vor dem nächsten Moment unerwartet schmerzender Töne. Bis hierher wollte ich es mindestens schaffen. Endlich wieder erhören zu können, was die Welt viel zu lange vor mir zu verbergen suchte. Sie musste.

...

Ich sehe die Wärme des Tages den Bäumen entströmen, sich wandelnd zum leichten Duft ferner Erinnerungen. Sie riechen wie mein Strand in der Abendsonne. Wenn das erwärmte Harz der Pinien verfliegt, vermischt mit dem Geist trockener Erde, dem Salz des Meeres in der Luft

und dem unverwechselbaren Geruch von frisch frittierten Pommes an einem heißen Julitag. Der Sommer er ist noch nicht vorbei. Und doch ist so vieles bereits gegangen.

Mag sein, dass die Stadt müder wurde. Die Menschen erschöpft von der erdrückenden Hitzewelle, die uns Tage und Nächte gefühlt wochenlang in ihren feuchtheißen Klauen gefangen hielt. Bis sie uns alle entließ in die erste kühle Nacht danach. Verschluckend die sonst so bekannten Geräusche des Wochenendes. Das Schreien und Kotzen betrunkenen Teenager, hier und da ein wenig martialischer Gangsta-Rap aus übersteuert dröhnenden Soundanlagen in tiefergelegten Karren, die sich nachts um zwei vor unser Haus verirren und Party-Touristen aus Spanien, Frankreich, England, Amerika. Grenzenlos, rastlos, feiernd im fremden Ferienland, vergessen feiernd im ländlichen Freien. Irgendwo hier um die Ecke. Oder einfach nur sehr sehr laut für sehr sehr spät.

Müde waren wir. Nach dem langen Warten und dem noch längeren Erleben. Der Festivals, dem Laut, dem Heiß, dem Überfüllt. Doch dann kam er. Der langersehnte Regen. Die Hitze tief versunken im Boden, den Wänden der Häuser, jedem Blatt und dem Wasser der Brunnen, von lautem Donner begleitet, endlich hinausgespült. Tropfen für Tropfen. Langsam. Beständig. Umgeben von Grau. Für Tage. Alles wurde stiller. So scheint es. Doch vielleicht wurde es auch einfach nur stiller in mir. Vielleicht hat mein Körper endlich verstanden, was ich ihm im letzten Jahr so oft zu sagen versuchte. Hab keine Angst. Alles wird gut. Es geht vorbei. Beruhigend und leise wie zu einem kleinen Kind, das nicht merken darf, wie verängstigt man selbst ist. Ruhe schenken, wenn der Sturm in einem wütet. Liebend. Behütend. Sorgsam. Mütterlich. Keine leichte Aufgabe.

...

Das Läuten der Kirchturmglöcken am Morgen ist an einigen Tagen immer noch zu viel. Aber heute Abend und immer öfter geht ihr Klang im Laufe der Stunden einfach an mir vorbei. Ich glaube, das ist gut. Mehr aushalten können, ohne sich hindurchzwingen zu müssen. Innehalten, ohne das Erschrecken zu fürchten. Wach sein dürfen und auf die Ruhe danach vertrauen können. Ich glaube, so fühlte es sich an. Damals. Davor. Das Leben. So wie nun. Schwach, zart, vorsichtig. Wie ein Liebender, der seine neu erweckten Gefühle noch nicht zu offenbaren wagt. Schüchtern. Mit roten Wangen. Voller Vorfreude und Visionen, was gemeinsam möglich wird, wäre. Und schon ist. Wo es noch vor wenigen Monaten leise an meine Tür klopfte, begegnen wir uns nun wieder. Mein Leben und ich. Behutsam besänftigt. Gesucht, gefunden, geschätzt. Vielleicht nur, weil ich es verlor.

Ich sollte, könnte mich freuen über diese kleinen Erfolge, die Sonnenstrahlen, das erneute sanfte Aufflammen des Spätsommers. Es fiel mir leichter, wenn sie nicht zurück wäre. Meine teetrinkende alte Bekannte, die Angst. Seit einigen Tagen schon stecke ich im Countdown Richtung Heute. Immer wieder eingeholt von Erinnerungen an das Datum meiner Ansteckung, den Ort, an dem es geschah und die Leichtigkeit, mit der ich die Zeit bis zur Erkrankung erlebt habe. Gedankenverloren. Gestolpert. Bin ich. Über gespeicherte SMS aus diesen Tagen. Den Chat mit meiner Kollegin, bei der ich mich in Hamburg angesteckt habe, die Sprachnachrichten, in denen ich ihr gesagt habe, dass sie vermutlich auch positiv sei. Dass ihre laufende Nase und das Niesen und Husten, nicht wie sie geglaubt hat, nur die Begleiterscheinungen eines einfachen

Schnupfens wären. Festgehalten von WhatsApp, die ersten Laute der nahenden Nebelkrähe. Die erste Ahnung von Atemnot und Schwäche. Ein erster Blick auf die Schlinge um meinen Hals. Leichtgewicht und doch schon damals Last. Als ich gehört habe, dass meine Kollegin zehn Tage nach meinem positiven Testergebnis bereits wieder auf Reisen und am arbeiten gewesen ist. Als wäre nichts geschehen.

In mir ist das alles noch. Tief vergraben. Als wäre es erst gestern gewesen. Das immer wieder aufflammende Fieber, die Schmerzen, die Schwäche. Benommenheit. Der Blick auf die hellgelben verschachtelten Fliesen unter meinen Füßen. Wie sie sich vor meinen Augen zu bewegen begannen, in der Carrer Mar i Estany. Der erste Cancan in meinem Kopf. Vier Wochen später. Die erste unvorhersehbare Schwindelattacke, als ich meinen Koffer bei der Abreise aufs Förderband hob. Die ersten Untersuchungen. Der erste Verdacht. Der erste Crash. Viele Premieren. Viel los in meinem Kopf.

Die Verschlimmerung der Symptome, die wie immer pünktlich zu meiner bald einsetzenden Periode mit voller Wucht reinrauschen und der blaue Vollmond geben mir den Rest. Lass es los, würde ich mir gerne sagen, sage ich mir, schaffe es nicht. Wie so vieles. Immer noch. Das, was mich im Griff hat, ist zu präsent. Weil die Bilder, die waren, nicht die einzigen sind, die blieben. Weiter zurück wieder und wieder versinkt mein Geist. In sich überschlagenden Bildern und Momenten, als noch alles möglich schien.

Ich fühle sie noch immer, die straffen Bettlaken auf der Matratze in meinem Hamburger Hotelzimmer, den kalten Wind, der den nahenden Herbst ankündigt, das gemeinsame Sitzen am Wasser mit Kollegen.

Greifbare Energie, Enthusiasmus, Endstation. Endlich angelangt. All dies eingebettet in Vorfreude auf ein neues großes Projekt, das uns für drei Tage an diesem Ort zusammenbrachte und wie ich heute weiß, zum erfüllendsten Langzeitauftrag meiner gesamten Laufbahn werden sollte. 72 Stunden wie ein einzelner endlos schöner Tag. 72 Stunden, in denen ich lebte. Gefühlt zum letzten Mal.

Heute: Vor 72 Stunden wurde dieses Projekt sehr spontan beendet. Ganz ohne Hinterhalt. Ist etwas, das man bekommt, das einem gleichzeitig etwas nimmt, trotzdem etwas Positives? Plus mal minus ergibt minus, schießt mir durch den Kopf. Existenzangst minus Existenzgrundlage macht unterm Strich meine Gegenwart. Vielleicht noch eine Tasse Tee, meine Liebe? Sie lächelt nur.

...

Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich ein Fenster. Meine Finger reichen nicht aus, um zu zählen, wie oft ich diesen Satz in den letzten drei Monaten zu hören bekam. Was jedoch geschieht, wenn alle Türen zu-gehen? Ausgenommen die zum Keller. Die, hinter der einem noch weniger von nahezu nichts zum Leben bleibt. Darauf hat keiner eine Antwort. Oder den passenden Wandtattoospruch.

Ich könnte mir sagen, auch dieser Verlust sei nur einer der vielen Abschiede, von denen es in den letzten 365 Tagen schon unzählige gab. Gelernt, Abschied zu nehmen, habe ich trotzdem noch nicht. Ich glaube, das wird dauern. Das Sich-aussöhnen mit dem Gehen-lassen-Müssen. Vielleicht habe ich einfach zu viel auf einmal verloren. Zuviel Gutes in zu kurzer Zeit. Und ersatzlos. Wie es ab jetzt weitergehen wird,

weiß ich nicht. Das Warten auf die Geduld wird mehr denn je zum Warten auf ein Wunder. Vier Monate bleiben mir. Bis das Wunder geschieht, der reiche Erbonkel auftaucht oder ich untergehe.

Fester und fester. Zieht sie sich. Die Schlinge. Nicht nur um den Hals. Nun um mich. Alles auf Anfang. Kurz vor dem Ende. Damals wie heute. Die Zeit, sie heilt nicht alle Wunden. Nicht die, die Long Covid hinterlässt. Tiefe Kerben. Tiefe Narben. Tiefe Spuren. Wenn Corona geht und das Leben mit sich nimmt. Was nicht mehr ist, kann man nicht sehen. Und doch ist es da. Von einem Atemzug zum nächsten. OhneAtemKeinLeben.

Seit September letzten Jahres füllte der Raum dieser Worte meine Welt. Der Rest ist Geschichte. Diese Geschichte. Was folgt, ist ein neues Kapitel. Mit dem gleichen Titel. Long Covid diktiert, ich schreibe mit. Und hoffe. Immer noch. Dass das letzte Wort, das ich dieser Krankheit eines Tages widmen werde, nur vier Buchstaben hat.

Ahoi.

GENESUNG

Nachdem ich mich, wie ich behaupten würde, doch recht eindrücklich mit meiner Erkrankung und den Dynamiken dahinter befasst hatte, glaubte ich, es würde einfach werden, auch dem ziemlich holprigen Weg der Genesung einen Rahmen zu geben. Strukturiert, analysiert, entmystifiziert. Ordnung schaffen im Chaos. Etwas, das ich bereits mein ganzes Leben lang auf die eine oder andere Weise gemacht hatte. Ein Heimspiel sozusagen. Doch ich wurde im Fortschreiten meines Erlebens der verschiedenen Stadien der Erkrankung eines Besseren belehrt. Unbestreitbar sprechen wir bei Long Covid von einer Krankheit, die schon im Symptombild wankelmütig wie das Wetter am Meer ist. Wer glaubt, der Heilungsprozess würde darin eine Ausnahme bilden, wird also vermutlich enttäuscht. Heilung ist nicht linear. Und selbst DAS akzeptieren zu lernen, ist ein Kapitel für sich.

Erschwerend für das Finden eines Heilungsweges kommt hinzu, dass jeder Betroffene sein eigenes Paket hat. Mit unterschiedlichen Symptomschwerpunkten und individuellem Empfinden, was darin die größte Belastung für ihn darstellt.

Ich habe viel gelesen, um Long Covid besser zu verstehen. Ohne all diese Informationen wäre ich vermutlich nicht in der Lage gewesen, in meiner Heilung voranzukommen. Letztendlich jedoch bilden aber auch Beiträge zu diesem Thema lediglich eine Zusammenfassung, die heruntergebrochen wiedergeben, was während des Erkrankungsprozesses geschieht oder geschehen kann. Grob gesagt, Momentaufnahmen dessen, was man als Betroffener WIRKLICH durchlebt. Und auch das, was beim Eintritt in die Genesung zwischen all den hilfreichen Self-Healing-Tipps mit und in einem geschieht, bleibt oftmals genauso unausgesprochen und im Dunkeln für die Außenwelt wie die Erkrankung und die damit einhergehenden Einschränkungen.

Jeder Betroffene könnte in der Variabilität des Erlebens von Long Covid sicher sein eigenes Buch schreiben. Krankheit und Heilung sind und bleiben also etwas sehr Individuelles, so wie jeder Mensch ein Individuum ist. Mit seiner eigenen Geschichte, die ihn an den Ort gebracht hat, an dem wir uns nun begegnen.

Auch mein Heilungsweg sollte in dieser Form wahrgenommen werden. Als etwas Individuelles. Manches, was hier zu lesen ist, kann geschehen, einiges wird nicht geschehen. Ich bin weder ein Orakel noch ein Arzt, daher ist der nun folgende Genesungsteil auch nicht als Anleitung oder medizinischer Rat zu verstehen. Aber möglicherweise schenkt es den einen oder anderen Impuls, den man in den vielfältigen Aspekten, die man auf der Suche nach Genesung von Long Covid oder ME/CFS berücksichtigen kann, noch nicht als relevant erachtet hat.

Ich behaupte auch nicht, dass mein Weg der einzige Weg in die Genesung ist. Was jedoch außer Frage steht, und unabhängig davon, welchen Ansatz man für sich selbst wählt, inzwischen unbestreitbar und auch ohne Medizinstudium erkennbar wird: Long Covid ist auch im Heilungsprozess ein ziemlich sturer Bock und in die Genesung zu finden, bedeutet Arbeit auf unterschiedlichen Ebenen und verlangt von Betroffenen und den Menschen, die sie im besten Fall durch diesen Prozess begleiten, sehr viel Durchhalte- und Einfühlungsvermögen. Aber es heißt ja nicht ohne Grund LONG Covid ...

Doch was auf diesem Weg auch geschieht: Alles ist wichtig und alles ist richtig. Es handelt sich schließlich um einen Prozess und kein spontanes Erleben wie starke Zahnschmerzen, die vergehen, wenn man den Zahn zieht.

Da ich einige Ereignisse retrospektiv erfasst habe und manches im Moment des Erlebens, bleibt immer noch ein gewisser Raum für das zukünftig Mögliche. Diesen Raum habe ich nicht gefüllt, da sich mein Fokus einzig und allein auf meine Gesundung als Endziel richtet. Wäre, hätte, könnte, würde bringt einen an so einem Punkt nicht weiter. Letztendlich ist unser aller Ziel das Gleiche. Das, was uns miteinander verbindet. So individuell wir auch sind. Zu heilen.

...

Als ich vor über zwei Jahren beschloss, das Leben mit Long Covid schriftlich festzuhalten, wusste und glaubte ich noch nicht daran, dass ich die nun folgenden Kapitel eines Tages erreichen würde. Heilung war damals und für eine sehr lange Zeit weder greifbar noch denkbar. Nicht

einmal zu erhoffen. Verfolgt von immer neuen Erkenntnissen der Wissenschaft und Hiobsbotschaften, die verhiessen, dass diese nahezu unerforschte Krankheit, die von nun an also zu mir gehören sollte, der Feind ist. Ein unbezwingbarer Feind. Immer wieder wurde ich mit einem Wort konfrontiert. UNHEILBAR.

Für manch einen, den es nicht direkt betrifft, nur ein Wort als Resümee einer logischen Schlussfolgerung. Keine Therapien, keine Medikamente. Keine Heilung. Schnell gesagt, schnell wieder vergessen. Für mich jedoch wurde es zu einer sich immer stärker manifestierenden, weil im Außen immer wieder bestätigten Vermutung, dass dies oder gar Schlimmeres nun MEIN Leben ist und mich begleiten wird bis zu meinem Tod.

Etwas stirbt in dir im Augenblick einer solchen Gewissheit. Und es bleibt liegen. Dort, wo du es ablegst, um Abschied zu nehmen. Zurückblickend auf Erinnerungen an das, was einst dein Leben für dich war. Langsam fortgetragen, wie die Asche eines der Feuersbrunst zum Opfer gefallen Baumes. Ich lag daneben. In Tränen der Nostalgie gefangen. Wehklagend. Anklagend. Mich. Ich weiß nicht einmal, warum.

In Panik und großer Angst vor einem solchen Schicksal stürzte ich mich auf jede erdenkliche Quelle an Informationen, die es frei zugänglich gab. Aus Verzweiflung und dem Bestreben, möglichst zügig eine Lösung für dieses Problem, das mich vom Leben abhielt, zu finden. Leider musste ich feststellen, dass ich mit diesem Überaktionismus vieles verschlimmerte. Meine Symptome, meinen Zustand und vor allem meine Zuversicht, dass es vielleicht doch einen Weg hinaus gibt. Eine Zuversicht,

die mit fortschreitender Verschlechterung meines Befindens immer mehr aus meinem Alltag verschwand.

Das Leben als solches fand in dieser Zeit gefühlt an jedem anderen Ort als in meiner Gegenwart statt. Ich stand still. Versinkend in lähmender Erschöpfung und gleichzeitig gezwungen, hellwach zu sein. Nach und nach realisierend, dass ich nun – mehr denn je – auf mich allein angewiesen war. In Isolationshaft als Gefangene eines Zustands, der Planlosigkeit als zweiten Vornamen in sich trägt. Und das ist noch milde ausgedrückt.

Die ersten neun Monate wurden zu einer Phase, in der mein Körper und meine Erkrankung gegen meine Überzeugungen kämpften. Krank sein, das gab es einfach nicht für mich. Ich hatte schließlich immer einen Weg gefunden, derartigen Hindernissen zu begegnen. Sei es arbeiten mit gebrochenen Fuß, hohem Fieber, starken Schmerzen und unter schwierigsten Bedingungen. Und was macht Long Covid? Es streckte mir den imaginären Stinkefinger entgegen und ignorierte all meine vermeintlich gewonnenen inneren Kriege. Kopf sagt kämpfe, Körper sagt K.o. Hinein in den ersten Crash. Für Wochen ausgeschaltet. Gefolgt vom Zweiten. Dritten. Zu vielen.

Erst da begriff ich, dass mein Gegner nicht mein Körper ist, sondern ich selbst und meine Einstellung bezogen auf den Umgang mit meinen Ressourcen, den ich vor meiner Erkrankung immer für gesund und normal hielt. Er hatte mich schließlich durchs Leben gebracht und dafür gesorgt, dass ich im Leben dort war, wo ich war. Aber war es letztendlich wirklich erstrebenswert, dort zu sein, wo ich war? Gestrandet auf einer ziemlich kleinen Insel. Allein, oftmals isoliert in einem dunklen

Raum, abgeschottet von der Welt, manchmal nicht einmal mehr in der Lage zu gehen, ohne zusammenzubrechen, nach Atem ringend. Jedes Geräusch zum Feind. Gefangen in Schmerzen, Fieber und einer dich überallhin begleitenden Ungewissheit, was noch alles mit dir geschehen wird auf dieser Reise. Oder sogar schon im nächsten Augenblick. Kann man das noch Leben nennen?

Ich bewegte mich auf einen Abgrund zu. Ohne Perspektive verlierst du dich unweigerlich mehr und mehr in dieser Krankheit und ihren Begleiterscheinungen. So lange, bis etwas passiert, dass dich wieder zurückholt in einen Zustand aus Hoffnung und Zuversicht. Nach zahllosen Nächten, in denen du von Todesängsten begleitet in den nächsten Tag hineingetrieben bist, ... nun ja, eher wurdest. Mit Schallgeschwindigkeit ins Schneckentempo. 24 Stunden lang, einzig geleitet von dem Wunsch, dass all das aufhört. Dass es heilt. Von allein. Und vor allem schnell. Durch ein Wunder oder – in Ermangelung eines solchen – zumindest durch eine Wunderpille.

Wie ich heute weiß, ist wahre Heilung durch nichts davon initiiert. Außer vielleicht durch ein Wunder, dass man in sich selbst erwirkt ...

...

Doch was bedeutet Heilung eigentlich? Beschreibt es das Verschwinden des Fiebers und der Schmerzen? Den Schlaf, der zurückkehrt nach unruhigen Tagen und den fehlenden Träumen in der Nacht, verursacht vom Durchstehen des Kampfes, der in einem wütet? Bedeutet Heilung, dass etwas verschwindet? Dass es verschwindet, als wäre es nie

geschehen? Dass es vergessen wird und vergessen werden kann, begleitet von unsichtbaren Narben. Irgendwann nicht mehr der Rede wert.

Früher hätte ich genau das auf diese Frage geantwortet. Seit ich erkrankt bin, hat der Begriff Heilung für mich jedoch eine andere Bedeutung und tiefere Dimensionen erlangt, derer ich mir nicht einmal annähernd bewusst gewesen bin, solange ich gesund war. Oder zumindest glaubte, es zu sein.

Zu heilen bedeutet für mich inzwischen nicht mehr, nur ohne Symptome leben zu können. Es wurde und wird vielmehr zu einer krankheitsübergreifenden Erfahrung des Gehenlassens alter schädigender Umstände und Gewohnheiten, die – wie ich erkennen musste – ihre Haltbarkeit bereits lange vor meiner Erkrankung überschritten hatten. Eingestehen konnte ich mir das jedoch noch bis weit in meinen Krankheitsprozess hinein nicht. Weil ich glaubte, stark zu sein. Es mir selbst und allen beweisen zu müssen. Dass es weitergeht. Immer weiter. Bis es nicht mehr weiterging. Bis ein Wegschauen nicht mehr möglich war. Ich glaube, einen solchen Punkt hat jeder von uns. Manche kennen ihn und intervenieren. Ich erkannte ihn leider nicht. Ich bekam ihn vor die Füße geworfen. Zeitverzögert. Wie eine Lawine, deren Grollen dem geübten Ohr nicht entgangen wäre.

All das, was ich jahrzehntelang ignorierte, während ich meinen längst um Hilfe schreienden Körper weiter malträtierte. Den Blick getrübt durch Scheuklappen vor den Augen und gefangen in einem Automatismus, JA zu sagen, obwohl mein Innerstes bereits NEIN schrie. Hätte ich früher hingehört, wäre es wohl nicht nötig geworden, durch eine

Erkrankung in die Stille und Isolation geschickt zu werden. Damit ich endlich in mich hineinhören kann.

Mir begegnete in diesem Zusammenhang eine Benennung für den Weg, den ich beschreite: Heilung durch Krankheit. Ich glaube, sie beschreibt, dass etwas in dein Leben kommt, geht, mit sich nimmt, was du nicht mehr brauchst und gleichzeitig etwas viel Wertvolleres hinterlässt. Für mich fühlt es sich derzeit so an.

Zugegeben, niemand wünscht sich, krank zu werden. Schon gar nicht chronisch oder gar lebensbedrohlich. Doch ich denke, manchmal bedarf es im Leben genau solch außergewöhnlicher Zeiten und Umstände, um radikale Schritte zu wagen und neue Wege einzuschlagen. Zumindest trifft dies auf mich zu. Im Anbetracht all der positiven Veränderungen, die der Erkrankungs- als auch der Heilungsprozess – trotz all des Leidens, der Schmerzen und Entbehrungen, die damit im Zusammenhang stehen – in mein Leben brachte, glaube ich heute, dass ich meine Krankheit brauchte. Ja sogar, dass sie meine Rettung war. Wenn ich in meinem Leben so weitergemacht hätte wie bis dahin, hätte man mich in einigen Jahren mit einem Infarkt oder Schlaganfall von der Straße kratzen können. Rückblickend auf den Umgang mit meinen Ressourcen und dem Wissen, dass ich mir über die Auswirkungen auf meinen Körper angeeignet habe, ist dies sogar mehr als wahrscheinlich. Und ein viel zu hoher Preis für einen Platz in dieser Welt.

Long Covid wurde mein Notausgang. Mein fünf vor zwölf. Zeit zu gehen. Hinaus aus meinem alten Leben. Hinein in etwas, das gesünder, beständiger, zuverlässiger und nährender ist. Etwas, das ich dringend brauchte. Einen Ausweg ohne weitere Ausreden und Beschwichtigun-

gen all dessen, was mich und meinen Körper schon all die Jahre zuvor Stück für Stück unsichtbar zusammenbrechen ließ.

...

Ich kann nicht genau sagen, wann mein Heilungsprozess begann und wie lange er noch dauern wird. Aber ich sehe bereits jetzt, dass sich etwas in mir verändert. In meinem Denken, meinem Handeln und sogar in meinen Träumen. Immer mehr und beständig. Weil meine Prioritäten sich verschieben.

Es mag für den einen oder anderen im Anbetracht der großen Einschränkungen, die Long Covid mit sich bringt, unverständlich klingen oder sogar triggern, aber mein Leben ist vollkommener geworden. Ich lebe in einer Fülle von Neuem, das ich jeden Tag im Altbekannten entdecken darf. Durch meine Erkrankung. So bizarr es auch klingen mag.

Jeder Raum, den Long Covid in meinem Leben für sich beansprucht, jeder Moment, der bereits hinter mir liegt, wurde und wird zu einer Gelegenheit, meiner Vergangenheit ins Auge zu blicken und sie hinter mir zu lassen. Und auch dieser Teil meines Heilungsweges wird irgendwann nur noch eine Vergangenheit sein, der ich ins Auge blicke. Und gerade dieses unauslöschliche Erfahren von Verlust und Gehen-lassen-Müssen wurde für mich zu einer Chance. Zu schauen, was ich wirklich im Leben brauche. Welchen Ballast ich über Bord werfen kann. Die Krankheit, mein Schiff ohne sicheren Hafen. Auch den baue ich derzeit. Doch zumindest bin ich inzwischen vom Smutje zum Kapitän aufgestiegen.

Ich bekomme ein neues Leben geschenkt und wachse in dieser Reduzierung auf das Wesentliche in dieses neue Leben hinein und über mich hinaus. Über die starke Frau hinaus, die ich jahrzehntelang glaubte zu sein. Und ich lerne. Durch das Ertragen von Schmerzen mitfühlend mit mir selbst zu werden, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen, Pausen und Ruhe als Selbstverständlichkeit anzuerkennen und mir diese auch zuzugestehen. Im Akzeptieren, dass ich mich dem individuellen Tempo des Geschehens hingeben muss. Um die Heilung dort beginnen zu können, wo sie möglicherweise für jeden von uns beginnt. Im Abschiednehmen. Von Menschen. Gewohnheiten. Verhaltensweisen. Und letztendlich und final auch von dem Ort in einem selbst, der von Angst bestimmt wird. Meist für eine sehr lange Zeit. Dem Ort, an dem man krank war. Und den man gesund wieder verlassen will.

Von diesem Ort bis an den Punkt, an dem das Vertrauen in die Kräfte des eigenen Körpers sitzt und seine naturgegebene Fähigkeit, sich selbst zu heilen, ist es ein langer Weg. Heilung bedeutet, ihn Schritt für Schritt zu beschreiten und trotz aller Symptome, aufkommender Gefühle und Verluste, die ihn begleiten, geduldig zu bleiben. Vor allem geduldig mit sich selbst. Dies war mein erster Schritt.

Der wichtigste von allen.

INHALT

Anmerkungen 6

Vorwort 16

Einleitung 23

TEIL I

OhneAtemKeinLeben 28

TagEinTagAus 37

Nachts. 45

Crash 50

Danach 54

Das erste Mal 61

... die Sache mit dem Körper. 66

Angst 73

Mittendrin 89

Wo Liebe fehlt 103

Müde bin ich 104

Stille 108

Hoffnung 111

Existenzangst 118

Faulfieber 126

Wir	133
Maske On – Piss Off	139
365 Tage Long Covid	144
Silvester 2023	151
Eins bis vier	153
Social Gaslighting	156
Adaptation	167
Atmen	170
Metamorphose	180
Die Fremde	188
Samtsand	191

TEIL II

Niemandsländ	196
Vergiftet	203
Yoga oder Fake News	212

TEIL III

Genesung	228
Geduld finden	238
Kleine Erfolge und Veränderungen	243
Routinen	249
Selbstermächtigung	261

Angst überwinden	264
Alles Psycho oder was?!	268
(M)ein bisschen Psycho ...	276
Leistung	284
Wahrnehmung	295
Selbstfürsorge und Mindset	299
Adaptationsphase	308
Wahre Freunde	315
Wie lange noch?	322
Nachwort	325
Danksagung	330
Quellenverzeichnis	340
Hilfreiche Adressen	343

VITA

Sabina Mari (*1975) lebt seit 2012 in Zürich. Bei der Geburt gaben ihr die Ärzte 24 Stunden Lebenszeit. Den Ärzten von damals und ihrer Long-Covid- und CFS-Diagnose zum Trotz gibt sie mit „Fuck you, Long Covid!“ 50-jährig – und überaus lebendig – ihr Buchdebüt.

Die Faszination für die Möglichkeit, schreibend Bilder zu zeichnen, wurde bereits früh genährt. Das Fundament legte die Flucht aus ihrem Geburtsland Polen Anfang der 1980er-Jahre. Deutschland und Deutsch, eine fremde Sprache in einer fremden neuen Welt hießen sie mit „Die ist anders!“, dem ersten Satz, den sie verstand und erinnert, willkommen. Drei Wörter, ein sehr klares Bild. Sie blieb. Und las. Und schrieb.

Eine Ausbildung zum Barbier, 5 Jahre in diesem Beruf und 25 Jahre internationale Arbeit als selbstständige Gestalterin für visuelles Marketing folgten. Zudem 10 Jahre davon als Texterin für einige ihrer Kunden. Zürich wurde 2012 ein Zuhause, Berlin blieb die Heimat im Herzen. Lange Geschichte. Mit dem Bewältigen ihrer LC-/CFS-Erkrankung begann ein neues Kapitel und wuchs der Wunsch, sich zukünftig ihren beiden großen Leidenschaften zu widmen: der ayurvedischen Küche und dem Schreiben. Zwei weitere Bücher warten bereits auf einen Abschluss.

.

Keine Musik. Kein Licht. Keine Berührungen. Kein Lesen.
Kein Lachen. Dein Hirn und Körper werden zu Wackelpudding.
Du siehst ihnen unter Schmerzen dabei zu. Kraft, Worte,
die Stimme verlierend. Während Freunde dich zurücklassen.
Du aus dem Gesellschaftsbild verschwindest. Dein Leben Ade
sagt. Und das einzig Verlässliche die Isolation und Stille sind.
Langwierig. Langsam. Long Covid.
Stattdessen gibts: Laufschuhe im Leerlauf. Durchhalten in
Dunkelheit mit Herzrasen und Hängebauchschweinchen.
Zwischen Atmen lernen und Angespuckt werden.

FUCK YOU, LONG COVID! ist meine Geschichte vom Leben
an einem Ort, der das Leben selbst zum Feind hat ...
Bis ich den Spieß umdrehte.



Sabina Mari

Lebt seit 2012 in Zürich. Eine Covid-Erkrankung
im September 2022 nahm ihr altes Leben mit
und brachte im Gegenzug den Mut,
dieses Buch zu schreiben.

Überall im Buchhandel.
Taschenbuch, Hardcover & eBook

www.sabinamari.com
[instagram.com/sabinamari_](https://www.instagram.com/sabinamari_)

