

**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

## INHALT

Balancierend zwischen tiefgründiger, literarisch dichter Reflexion, Nahbarkeit, sprachlicher Intensität und Momenten voller Leichtigkeit und Humor zeichnet Sabina Mari in ihrem Buchdebüt kraftvolle und eindringliche Bilder, die auch Außenstehenden ein nachhallendes Gefühl vermitteln, was es bedeutet, Long Covid oder ME/CFS zu haben. Als Appell an Empathie zeigt sie in ihrer eigenen sehr persönlichen Begegnung mit Schmerzen, Stille, Dunkelheit, Isolation und Verlusten auf allen Ebenen, welchen Hürden sich Erkrankte innerhalb einer nahezu unaufgeklärten Gesellschaft stellen müssen. Fernab von künstlicher Dramatisierung konfrontiert sie in diesem Zusammenhang – schonungslos, doch ohne anzuklagen – mit bestehenden sozialen Strukturen und regt dazu an, diese infrage zu stellen.

Trotz oftmals fehlender Kraft demonstriert ihre Suche nach Genesung und der Entstehungsprozess dieses Buches analytisch klar und zugleich emotional tief berührend unerschütterliche Stärke, Resilienz und Lebenswillen. Eine mutige und mutmachende Einladung zur Wertschätzung des eigenen Lebens und ein Zeugnis dafür, dass selbst der dunkelste aller Orte einen Funken für neue Wege in sich tragen kann. Fuck You, Long Covid! – ein Buch, das aufklärt, ohne zu belehren, und Zuversicht schenkt, ohne zu bagatellisieren.

## ZIELGRUPPE

Das Buch richtet sich im deutschsprachigen Raum an etwa drei Millionen Long-Covid- und ME/CFS-Betroffene sowie deren erweitertes näheres Umfeld. Freunde, Verwandte, Bekannte, die oftmals nur schwer einen Zugang zu der Erkrankung finden können, Betroffenen jedoch Hoffnung schenken möchten. Zudem an Menschen, die für hochaktuelle und gesellschaftsübergreifende Themen aufgeschlossen sind.

Edith Meinhart (Journalistin und Autorin) empfiehlt das Buch und beschreibt es als eine „berührende, einzigartige Reise in die abgeschirmte, verdunkelte, stille Welt der Autorin Sabina Mari, in der vieles schmerzlich fehlt, es aber immer auch noch Hoffnung, Witz und Leichtigkeit gibt“.

Datum-Magazin, Ausgabe 11/25  
[www.datum.at](http://www.datum.at)

## ANMERKUNGEN

zu verwendeten Begrifflichkeiten und dem Buchaufbau

Sich literarisch einer komplexen Erkrankung wie Long Covid zu widmen, verlangt – wenn man auch für Nichtbetroffene schreibt – im Vorfeld eine Definition bzw. Klarstellung einiger Begrifflichkeiten. Insbesondere für Leser, die sich noch nicht weiterführend mit postviralen Krankheiten auseinandergesetzt haben, sehe ich eine Differenzierung innerhalb ihrer Benennung als notwendig an.

Den Begriff Long Covid verwende ich im Text übergreifend für Long Covid und Post Covid. Erweiternd finden sich Verweise auf ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrom). Eine Erkrankung, die sich postviral z. B. aus Eppstein Barr, Influenza, aber auch nach einer Covid-Infektion entwickeln kann und damit die schwerste Ausprägung von Long Covid darstellt.<sup>1,2,3</sup>

Meine klinische Diagnose im November 2022 lautete Long Covid, respektive Post Covid, inklusive PEM – Post Exertional Malaise, einer Zustandsverschlechterung nach Belastung, die mit CFS, dem Chronic Fatigue Syndrom, im Zusammenhang steht. In den darauffolgenden Monaten veränderte und verschlechterte sich meine bereits bestehende Symptomatik jedoch zusehends, sodass ich die Kriterien für ME/CFS aufwies. Nichtsdestotrotz behalte ich mir vor, mich offiziell als

ME/CFS Erkrankte zu bezeichnen – was sich auch in der Titelwahl dieses Buches widerspiegelt.

Warum erwähne ich das explizit?

Für die Anerkennung und Glaubwürdigkeit mag es manch ein Leser als relevant erachten, dass man eine Erkrankung schwarz auf weiß und mit einem Ärztestempel versehen belegen kann. Einen solchen schriftlichen „Nachweis“ kann ich im Bezug auf ME/Myalgische Enzephalomyelitis nicht erbringen, ... wohlgerne wie sehr viele andere, sogar deutlich schwerer Betroffene auf dieser Welt, die derzeit in dunklen Zimmern, von sensorischen Reizen abgeschottet, vor sich hinvegetieren und keine Hilfe finden.

Denn nur weil eine neuroimmunologische Erkrankung nach ICD über einen Diagnoseschlüssel – G93.3 – klassifiziert wurde, bedeutet es nicht, dass sie jedem Arzt bekannt ist. Auf Diagnosen wie Depression, Burn-out, Angststörung, um bloß einige zu nennen, auszuweichen – weil weitaus bekannter und weil man da auch manchmal „müde und erschöpft“ ist –, fällt vielerorts deutlich leichter. Long Covid und ME/CFS Fatigue haben mit klassischer Müdigkeit leider ungefähr so viel zu tun wie ein Steak mit einem veganen Brotaufstrich.

Meine Ärzte waren zum Glück sehr kompetent. Dennoch beschloss ich, sie nach meiner Diagnosestellung im November 2022 trotz meiner Zustandsverschlechterung nicht mehr für weiterführende Untersuchungen zu konsultieren. Ich dachte, alles was ich durchlebe, sei normal bei Long Covid. Erst etwa ein Jahr nach meiner LC/CFS-Diagnose erfuhr ich über andere Betroffene von ME/CFS und konnte meine neu

hinzugekommenen Symptome und den Verlauf meiner Erkrankung besser einordnen. Für mich war dies jedoch kein Grund, Spezialisten hinzuzuziehen, denn ich hatte bereits entschieden, dass ich mich dieser Krankheit auch weiterhin ohne ärztliche Unterstützung stellen würde.

Was an diesem Punkt klar hervorgehoben werden sollte: ME/CFS findet in einem Spektrum von mild bis sehr schwer statt. Die damit einhergehende Belastungsintoleranz ist variabel innerhalb der Ausprägungen von Reizsensibilität und Symptomatik. Laut BELL-Skala, einer Maßeinheit zur Ermittlung des Schweregrads bei Long Covid und ME/CFS, bewegte ich mich je nach Belastungsschwerpunkt zwischen mild und moderat betroffen. Was schon übel genug ist ...

Im Kapitel „Geduld finden“ sind die Symptome aufgelistet, die mich begleiteten. Eine ganze Buchseite. Wie gesagt. Übel genug. Selbst ohne Stempel. An welcher Stelle in dieser schriftlichen Aneinanderreihung von Leid Long Covid zu ME/CFS wird, ist vermutlich schwer auszumachen. Mir persönlich ist es egal. Ich bin nach einer Covid-Infektion verdammt krank geworden und mein Hauptaugenmerk liegt in diesem Buch darauf, dem unsichtbaren Geschehen, das beide Erkrankungen begleitet, eine Gestalt zu verleihen.

Mit freundlicher Genehmigung ist im hinteren Teil des Buches eine Liste offizieller Anlaufstellen angefügt, die sich der Aufklärung von Long Covid und ME/CFS verschrieben haben und einen sehr guten und hilfreichen Leitfaden durch die Erkrankungen anbieten.

## ZUM BUCHAUFBAU

Manch ein Leser, der der deutschen Sprache mächtiger ist, als ich es durch die Erkrankung war, wird möglicherweise den einen oder anderen Satzbau in diesem Buch nicht adäquat zu geltenden Regeln und der Vorgabe des Dudens vorfinden. Dies ist weder der Nachlässigkeit meiner Lektorin geschuldet noch ein 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. Im Anbetracht meines Anspruchs einer möglichst authentischen Wiedergabe meiner sprachlichen Fähigkeiten sowie deren stetige Weiterentwicklung in jedem Stadium meines in diesem Buch dargestellten Erkrankungs- und auch Genesungsprozesses, beschränkten sich Korrekturen daher nur auf kleine Details. So wurde z. B. ss durch ß ersetzt oder, zur Unterstützung der Strukturierung, die Interpunktion angepasst. Zudem wurden sehr lange Sätze, wo nötig, der Verständlichkeit halber aufgeteilt.

Doch auch ein weiterer Aspekt war mir sehr wichtig. Meine nicht zu verleugnende Lebenszeit von 13 Jahren in der Schweiz, die sprachlich – unverkennbar – ihre Spuren im Denken und Schreiben in mir hinterlassen hat. Eine Anpassung wäre auch in dieser Hinsicht zwar dem Hochdeutsch gerecht geworden, ich jedoch wäre meinem Bedürfnis, ein möglichst authentisches Bild dieser Erkrankung zu zeichnen, nicht nachgekommen.

Ich kann während einer Phase, in der meine kognitiven Fähigkeiten noch stark eingeschränkt waren, nicht vorgeben, sprachlich perfektes Hochdeutsch zu schreiben. Denn das würde nicht die Sprache und auch nicht die kognitive Kapazität innerhalb meiner Gedanken, die meine Krankheit begleiteten und sie widerspiegeln, abbilden.

In diesem Kontext sei zudem erwähnt, dass Long Covid und ME/CFS leider nicht nur mit Wortfindungsstörungen, Fokussierungs- und Konzentrationsschwierigkeiten einhergehen, 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 von Transparenz sowie Erkrankten das Lesen zu ermöglichen und Nichtbetroffenen ein authentisches Denken hinter der Erkrankung zugänglich zu machen, hoffe ich, dass diese Entscheidungen auf allgemeines Verständnis treffen.

*Long Covid dirigiert, agiert, manövriert,  
verbannt in die Dunkelheit und Stille.  
Heimlich, einsam, stumm versiegt manch ein Leben  
im festen Griff dieses Gespenstes unserer Gegenwart.*

*Fast drei Jahre sind vergangen,  
seit ich ihn zum ersten Mal betrat,  
diesen Ort und ein Leben,  
dass das Leben selbst zum Feind hat.*

*Licht, Geräusche, Gerüche, Berührung.  
Selbstverständlichkeiten des Alltags,  
zur Bühne einer Krankheit werdend, die Regisseur,  
Statisten und alle Hauptrollen zugleich besetzt.*

*Geduld im Publikum,  
nicht mehr als ein Wort mit sechs Buchstaben.  
Geduld in mir, ein Synonym für die Suche nach einem neuen Leben  
zwischen Stillstand, Dunkelheit und Stille.*

*Bis ich den Spieß umdrehte.*

## VORWORT

„Sehr viel Geduld werden Sie brauchen.“ Dieser Satz war einer der ersten, die ich vor fast drei Jahren von meinen Ärzten zu hören bekam. Ich glaubte zu wissen, was sie meinen, doch erst nach einigen Wochen begann ich zu verstehen, was er wirklich bedeutet. Geduld mit mir selbst, aber vor allem Geduld in einer Umwelt, die auf Menschen wie mich nicht vorbereitet ist. In meiner neuen Langsamkeit, „Unvollkommenheit“ und Belastungseinschränkung bei den Selbstverständlichkeiten des Alltags. Gehen. Stehen. Hören. Sehen. Während Symptome kommen, bleiben, gehen. Zurückkehren ...

## FUCK YOU, LONG COVID!

Vier Worte, die im Kern das aussagen, was sich jeder Long-Covid-Betroffene auf dieser Welt irgendwann einmal denkt. Und vermutlich auch der eine oder andere, der von dem ganzen Kram rund um Covid nichts mehr hören will.

Als Teil einer Gesellschaft, in der man als Betroffener Geduld finden soll und gleichzeitig selbst kaum Geduld erfährt, allerdings auch vier Worte, die wenig verwundern dürften. Vorausgesetzt man weiß, was es bedeutet, Long Covid zu haben ...

Für den Großteil der Außenwelt, den Teil, in dem Betroffene jetzt und auf unbestimmte Zeit bestehen müssen, ist diese surreale Erkrankung mit sehr realen globalen Auswirkungen jedoch auch nach fünf Jahren nicht einmal in Ansätzen greifbar. Vielleicht aus Gleichgültigkeit, vielleicht aus Überforderung, vermutlich aber einfach aus Unwissenheit. Weil öffentliche Aufklärung sich leider oftmals nicht über das Aufzählen trockener medizinischer Eckdaten oder schwer nachzuempfindende Symptombilder hinaus bewegt. Wenig ansprechend, oder nachhaltig berührend, geschweige denn in die Geduld führend.

Auch ich wusste lange nichts über Long Covid und verlor keinen Gedanken an diese Krankheit und ihre Folgen. Weder an sie noch an die Betroffenen. Bis ich eine von ihnen wurde. Im September 2022. Zu Long Covid gesellte sich CFS, das Chronic Fatigue Syndrom, was lapidar übersetzt „chronische Erschöpfung“ bedeutet. Ein Segen, wenn es nur eine chronische Erschöpfung wäre ...

Es brauchte nicht viel, um auch diesen Jackpot in der Lebenslotterie zu knacken. Nur ein-bisschen-zu-viel-trotz-allem-weitermachen-wollen-als-wäre-man-gesund. Weil ich es so von mir erwartete. Weil es die Welt so von mir erwartete.

Sechs Richtige plus Zusatzzahl mit diesem Los bedeuteten: Mein Hirn und Körper wurden zu Wackelpudding. Ich sah ihnen unter Schmerzen dabei zu. Kraft, Worte, die Stimme verlierend, bezwungen von einer kaum erforschten Krankheit, die das Leben selbst zum Feind hat und mich nach und nach aus dem Gesellschaftsbild verschwinden ließ. Als würde nichts geschehen. Als wäre ich nie geschehen. Unsichtbar. Weggewischt. Durch Alltägliches wie Licht, Geräusche, Gerüche,

Berührung. Bestandteile nahezu jeder Existenz auf dieser Welt, die in ihrem beiläufigen Geschehen bei gesunden Menschen nicht einmal Beachtung erfahren. Selbstverständlichkeiten, die für einen Long-Covid-Erkrankten zur Besonderheit werden. Vorausgesetzt, er hat das Glück und kann sie wieder ohne Einschränkungen erleben.

Doch obwohl inzwischen sogar mehrheitlich bekannt ist, wie vielfältig sich diese Erkrankung darstellt und Long Covid auch weit davon entfernt ist, eine Ausnahmeerscheinung zu sein, sind Betroffene für viele immer noch die „denen man ja gar nichts ansieht“ von dieser angeblich so schweren Krankheit. Sie sind die, die halt einfach etwas müde und erschöpft sind. „Das geht schon vorbei. Einfach positiv denken.“ Oder am besten ganz vergessen. Die Liste der Ratschläge und Weisheiten ist lang. Mitfühlende Geduld im außen wie für ein gebrochenes Bein – das aller Voraussicht nach zu gegebener Zeit wieder durch die Gegend springen wird – gibt es für eine Erkrankung, die man nicht sieht, und obwohl sie weder mit einem Gips, einer Operation oder Medikamenten heilbar ist, leider meistens nicht. Die Reaktionen beschränken sich im besten Fall auf: „Lies halt ein Selbsthilfebuch.“ Ja, davon gibt es zum Glück inzwischen ein paar wenige.

Long Covid zu haben und damit zu leben bedeutet jedoch weitaus mehr als „etwas länger erschöpft zu sein“ und im stillen Kämmerlein Heilungsansätze zu suchen. Was Betroffene darüber hinaus meist im Verborgenen bewegt und die weitreichenden Auswirkungen, mit einer neuen, nahezu unerforschten Krankheit in einer nicht genügend aufgeklärten Gesellschaft bestehen zu müssen, erreichen den größten Teil der Außenwelt leider nicht.

Eine Begleiterscheinung, die ungeachtet des Schweregrads der Erkrankung Betroffenen das Überleben mit Long Covid während der Suche nach einem Heilungsweg zusätzlich massiv erschwert. Eine Suche, die sowohl im Erkranken als auch im Heilen – sofern man einen Weg findet – bereits eine Menge Geduld und Lebenskraft von Betroffenen einfordert. Inmitten immer wiederkehrender Kämpfe im Innen und Außen, dem Auf und Ab zwischen Hoffnung, Rückschlägen und Verlusten auf allen Ebenen. Menschlich, energetisch, finanziell, existenziell. Substanziell. Oftmals mündend in sozialer Isolation.

Zweifelsohne ist jedes Long-Covid-Schicksal einzigartig. Jeder Betroffene hat seinen eigenen Jackpot, seinen eigenen Endgegner und jeder kann seine eigene Geschichte erzählen. Wenngleich dieses Buch größtenteils auf meinen persönlichen Erfahrungen beruht, so ist es dennoch nicht die Geschichte eines Einzelschicksals. Es bildet, wie ich im Entstehungsprozess und der damit verbundenen Recherche erkennen durfte, exemplarisch in vielen Aspekten auch das soziale, mentale und symptomatische Erleben vieler anderer Long-Covid - und ME/CFS-Betroffener ab.

Trotz meines Bestrebens einer möglichst breit gefächerten Veranschaulichung der Auswirkungen, denen Betroffene sich stellen müssen, werde ich manch einem Leser dennoch nicht vollkommen gerecht werden können. Long Covid ist nicht nur long, sondern zieht auch deutlich größere Kreise, als man auf den ersten Blick vermutet. Aufzuzählen, welcher Themen man sich im Zusammenhang mit dieser Erkrankung widmen kann, bedarf daher weitaus mehr Zeit und Raum als einzugrenzen, welcher Aspekte ich mich nicht im Detail annehme bzw. anderen Autoren und/oder Fachleuten überlasse.

Von einem selbst von der Erkrankung betroffenen Autor – der somit auch als Sprachrohr für andere Betroffene fungiert – wird möglicherweise die Erläuterung der komplexen zeit- und kräfteraubenden administrativen und bürokratischen Prozesse, die es in puncto Long Covid zweifelsohne zuhauf gibt, erwartet. Ebenso wie das Eintauchen in die vollumfängliche Symptombandbreite der Erkrankung unter Berücksichtigung aller bisher zur Verfügung stehenden Erkenntnisse, um die Dimensionen von Long Covid in dieser Form sichtbar zu machen.

Unbestreitbar begleiten die Worte – Fuck you, Long Covid – viele Betroffene bei manch einem Gedankengang auf ihrem Weg durch den Bürokratiendschungel. Mir blieben solche, wie andere Erkrankte mir berichteten, energieraubenden und teilweise traumatisierenden Erfahrungen jedoch dank einer positiven Fügung meiner Lebensumstände, erspart.

Auch ist es mir nicht möglich, auf ausnahmslos jedes Long-Covid-Symptom im Detail einzugehen und es mittels hochwissenschaftlicher Erklärungen in seine Bestandteile zu zerlegen. Ich hatte glücklicherweise trotz einer ganzen Menge nicht alle der etwa 200 Symptome, die mit Long Covid in Verbindung gebracht werden.

Des Weiteren verzichte ich auf eine oftmals innerhalb der Long-Covid-Thematik vermutete und mancherorts sogar gewünschte Positionierung zu Politikern, Impfkampagnen oder Verschwörungstheorien, die im Zusammenhang mit dem prä-, post- und mittendrin Covid-19-Ausnahmestand stehen. Wenn auch ich die Zeit der Lockdowns und Entbehrungen nicht tiefenentspannt mit Millionen auf dem Konto und

Cocktail schlürfend auf einer privaten Insel in der Südsee verbracht habe, glaube ich dennoch, dass diese besondere Phase in unser aller Leben sehr individuell aufgenommen, erlebt und verarbeitet wurde. Nur weil über diesen Begleiterscheinungen ebenfalls das Wort Covid steht, bedeutet es für mich jedoch nicht, dass es ein signifikanter Bestandteil dieses Buches sein muss.

Gesellschaftliches Bewusstsein für Long Covid – dieses unsichtbare und doch allgegenwärtige Geschehen – zu erwirken, kann meiner Ansicht nach, in sehr vielen unterschiedlichen Formen Ausdruck und seine Berechtigung finden.

Ich glaube, 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. Ja, ich glaube sogar, dass die Impulse auf den folgenden 307 Seiten eindrücklich genug sind, dass kein Leser, der sich auch nur einen Moment in Über-mehrere-Jahre-leben-mit-Long-Covid und Genesen-von-Long-Covid einfühlen kann, mit einem Betroffenen tauschen wollen würde. Nicht einmal für einen Tagesausflug. Egal ob man mit 20 oder mit 200 Symptomen zu kämpfen hat. Und das auch noch sehr geduldig.

Wir Betroffene lernen zu warten. Auf kleine Erfolge, auf wirksame Therapien, auf die Bewilligung von Unterstützung, auf Verständnis, auf Heilung. Doch über all dem warten wir auf die Geduld mit uns. Als immer größer werdendes Bruchstück einer Gesellschaft, in der eine schwere Erkrankung gefühlt nicht als möglicher Bestandteil des

Menschseins, sondern formell als multisystemische Belastung angesehen wird. Einer Gesellschaft, die nicht in der Lage oder (noch) nicht bereit ist, uns und den kräftezehrenden Auswirkungen von Long Covid mit einer ebensolchen Geduld zu begegnen, wie wir sie unserer Krankheit entgegenzubringen gezwungen sind.

An diesem Punkt wusste ich, warum ich dieses Buch schreiben möchte.

Wir Betroffene haben die Aufgabe, die Geduld mit uns selbst und mit allen anderen zu finden, angenommen. Damit die Gesellschaft Geduld für uns finden kann, benötigt es jedoch nahbare Aufklärung, die auch nicht an Long Covid erkrankte Mitmenschen berührt.

Wir brauchen zweifelsohne vieles – auf sehr unterschiedlichen Ebenen – und gleichzeitig nichts, das jedoch im richtigen Moment alles für uns sein kann: Mitgefühl, Verständnis und vor allem Verstehen. Damit man im ununterbrochenen kräftezehrenden Kampf gegen Schmerzen, Fatigue und andere Körpersymptome zumindest Unglauben, Vorurteile und stigmatisierendes, teils gar menschenunwürdiges Verhalten hinter sich lassen kann. Denn denen ist man als Erkrankter in der Gesellschaft regelmäßig ausgesetzt – jeder einzelne Betroffene.

Ergo: Vierhundert Millionen Gründe, um der Öffentlichkeit eine Einladung in unsere Welt zu schicken. <sup>4</sup>

## EINLEITUNG

Wenn der Aggregatzustand des Gehirns sich über Hunderte von Tagen gefühlt im stetigen Wechsel zwischen zerstückeltem Wackelpudding und Reste-Eintopf bewegt, gehört ein Buch zu schreiben mit Abstand zu einer der größeren Herausforderungen. Als die ersten Worte und Sätze, hart zurückerkämpft, wieder den Weg in meinen Kopf oder besser gesagt aus meinem Kopf hinausfanden, begann ich dennoch.

Ursprünglich half mir das Schreiben, meine Erkrankung – oder das Gespenst, wie ich es manchmal nenne – besser zu verstehen. Indem ich es beobachtete, mich ihm stellte, und so in der Lage war, meiner eigenen auf dem Kopf stehenden Welt wieder eine Struktur zu geben. In häufiger Ermangelung von Sauerstoff beim Sprechen wurde Schreiben irgendwann jedoch das einzige Mittel, meinem Zustand eine Stimme zu geben. Die Außenwelt mitzunehmen in mein neues und gleichzeitig verlorenes Leben, aber auch um das Sich-vergessen-und-allein-damit-Fühlen zu einem Immer-noch-Teil-dieser-Welt-Sein zu machen. Immer in der Hoffnung, über das Verstehen und die daraus resultierende Empathie und erwachende Menschlichkeit Verständnis und Geduld zu erfahren.

Es kostete mich viel Überwindung, meine Schwäche nach außen zu kommunizieren. Ich hätte diesen ganzen Wahnsinn jedoch vermutlich nicht überlebt, wenn ich nicht irgendwann begonnen hätte, den Rest

meines nicht der Krankheit zum Opfer gefallenem näheren Umfelds – und auch viele, die glaubten, es würde sie nichts angehen – an meinem Erleben teilhaben zu lassen. Im Anbetracht all dessen, was Long Covid dem Leben zu entreißen in der Lage ist, jedoch oft dicht gefolgt von der Angst, durch das schonungslose Zurschaustellen meiner eigenen Verletzlichkeit auch diesen Teil des mir verbliebenen Lebens, und die Menschen darin, verabschieden zu müssen.

Und damit bin ich leider kein Einzelfall.

Long Covid zu haben, bedeutet Abschied zu nehmen. Auch von Menschen. Dem vermutlich schmerzlichsten Teil des Erfahrens dieser Krankheit. Ich machte dennoch weiter. Long Covid diktierte, ich schrieb mit. Um das Wenige, was mir aus meinem alten Leben geblieben ist, zumindest noch sinnvoll zu nutzen. Impulse zu geben und das Außen für unser Innen und das Leben mit diesem unsichtbaren Feind im Körper zu sensibilisieren. Über Worte, die mein Erleben tragen, als Medium für die Authentizität hinter einem immer noch viel zu oft angezweifelte Geschehen.

Unbestreitbar wird es sie immer geben, die, die sich nicht interessieren. Die, für die keine Pandemie stattgefunden hat oder bereits beendet scheint, und auch diejenigen, für die Long Covid „etwas Psychisches“ ist. Und es wird auch weiterhin Begegnungen geben mit denen, die uns belächeln, nicht ernst nehmen oder im Stich lassen. Weil sie nichts sehen, ihnen „das alles“ zu lange dauert und sie der schleppenden und fehlenden Erfolge müde sind. Oder einfach, weil wir uns – zwangsläufig – verändern.

Doch es gibt auch die, die verstehen wollen. Die, die nicht stehen geblieben sind oder solche die einfach nur den richtigen Impuls brauchen. Vielleicht auch, nachdem sie uns bereits verlassen haben.

Trotz eigener erlebter persönlicher Verluste und menschlicher Enttäuschungen, denen Long Covid zum Eintritt in mein Leben verhalf, glaube ich immer noch fest daran, dass der Weg des Nachfühlers, des Hineinspürens in das, was viele Betroffene Tag für Tag und über Jahre begleitet, uns alle der Geduld und einem Heilungsprozess auf verschiedenen Ebenen näherbringen kann. Ich muss daran glauben. Sowohl an die Menschen als auch an die Menschlichkeit. Wenn ich es nicht täte, dann hätte ich aufgegeben und aufgeben ist nicht das, was man mit Long Covid lernt.

Finden wir also gemeinsam Geduld – das Auslaufmodell der Gegenwart. Dicht gefolgt von den Ladenhütern Verständnis und Mitgefühl. Manchmal muss man dafür jedoch vielleicht dort beginnen, wo das Benennen und Verstehen der Dinge in dieser Welt einst für uns begann ... Mit einem Bilderbuch. Ich versuche es auf meine Weise. Mit Worten. Aus dem Herzen, ins Herz. Dem kürzesten Weg von Mensch zu Mensch.

Für die, die ihre Worte verloren haben, um sich mitzuteilen und jene, die nur glauben, was sie sehen. Für die, die uns Tag für Tag unterstützen, und alle, die uns hinter sich gelassen haben. Für die, die Geduld brauchen, die sie jeden Tag zu finden gezwungen sind und die, die nie zu suchen begannen. Für die, die allein und oft auch einsam sind und trotzdem weiterkämpfen. Für die, die nicht vergessen werden dürfen.

Wenn dieses Buch veröffentlicht wird, bin ich hoffentlich wieder ein Stückchen mehr gesund. Ich arbeite daran. Immer vor Augen, was mich antreibt. Das, was ich dieser Krankheit jeden Tag ins Gesicht sage: Ich bin stärker als du. Ich werde dich besiegen.

**FUCK YOU, LONG COVID!**

## 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 angestrengten 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 Kröper 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 Kröper. 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 einsetzen-

der 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.

## MITTENDRIN – I

Mai. Samstag 10.34 Uhr. Wolken ziehen auf. Die Vögel verstummen langsam. Seit fünf Uhr sind sie wach. So wie ich. Und doch anders. Hörend, sehend, riechend. Alles auf einmal. Hinter meinem Haus das Läuten der Kirchenglocke, über mir ein Himmel durchschnitten von Mauerseglern, der Specht in der Zeder im Garten ist wieder da. Genauso wie Türen, die im Treppenhaus zuknallen, Flugzeuge im Minutentakt, eine Biene, die sich wie jedes Jahr in der Balkontür einzunisten beginnt, Heckenschneider, die dauertelefonierende Frau im Nachbarhaus, Siegeschreie vom Sportplatz drei Straßen weiter, Windrascheln in meinem Bambus, der letzte Rabe, die Türkentauben in der Tanne gegenüber, ein Segelflieger, das brüllende Baby im Kinderwagen vor dem Hauseingang, mein Nachbar, der aus der Garage fährt, Presslufthammer von der Uni-Großbaustelle, Schulkinder, die ihre Pause oder eine Freistunde genießen, der Postbote an den Paketkästen, Klackern von Briefschlitzen, knittern von Zeitungen. 10.37 Uhr. Und immer noch viel zu viele Vögel.

Ein Kommen und Gehen. So definiert man das Leben. Ich sitze. Mittendrin, davon umgeben. Und es gibt nur einen Weg, all das zu ertragen. Ambient Sound OFF. Der zweite Knopf an meinen Kopfhörern. Der erste Knopf in meinem Alltag. Denken kann ich inzwischen nur noch in absoluter Stille. Konzentration ist nicht mehr möglich mittendrin. Hier in meiner neuen Welt des Amplified Ambient Sounds.

Unzählig oft wünschte ich mir in den letzten acht Monaten, ich könnte das Leben draußen wieder genießen. Länger als nur für ein paar Minuten. Leben, das mehr ist als aushalten, überstehen, ertragen. Im Wechsel der Tage und Jahreszeiten. Ungeschützt. Uneingeschränkt. So wie früher. Mittendrin. War ich. Sommermädchen nannten sie mich. Lebendig.

Herbst, Winter, Frühling. Jede Sekunde im Erwarten, näher am Sommererwachen, Gewitterstürmen und dem Duft von Sonnenschein auf frisch gemähtem Gras am Morgen. Eine Zeit, erfüllt von lächelnden Menschen auf den Straßen und den Klängen der Festivals am Seeufer, die der Wind in leisen Wellen zu mir trägt. Eingebettet in der Schwüle der Stadt, die kommt, bleibt und endet, wo sie beginnt. Im feuchten Atem des Sees. So oft quälend, ermüdend, nachtschlafraubend. Hier im Kesseltal. Und doch. Ich will mich ergeben. Mehr denn je. Dem Aufkeimen neuen Lebens nach einem Winter, der nicht zu Ende gehen wollte, und einem Frühling, der keiner war.

Hungernd warten alle, wir. Mit mir. Auf das Angrillen, den Geruch von Kohle und Bratwürstchen, Sonnencremeduft in der Luft, das Spielen und Picknicken auf der Chinawiese, Sonntagsausflüge im Zug. Vorbei an rasend stürzenden Bergfluten, im Tal folgend dem sanften Fluss der Gletschermilch. Lachend mit Freunden, Verwandten. Leben in Fülle.

Hinaus aus der dunklen, vor Regen schützenden Höhle und wärmenden Hüllen. Hinein ins erblühende Grün ferner Weiden, lagernd an blautürkisen Bergseen. All dies geschieht weit weg von dem Ort, an dem ich warte, wünsche, bin. Dem Sommer in mir, der dieses Jahr keiner zu werden scheint.

Ich glaubte nach dem letzten Crash, das Schlimmste sei überstanden. Als ich am See die Geräusche, Sonnenstrahlen und Gerüche ertragen konnte, ohne dass mein Körper rebelliert. Bis ich wieder zu arbeiten begann. Kurz danach. Und aus dem Es-wird-besser ein Schlimmerdenn-je wurde. Nach allem, was mich bereits begleitet hat, lebe ich nun in einer geräuschlosen Welt voll schmerzend fordernder Töne. Mit einer akustischen Belastungsgrenze, die gefühlt immer bis zum Anschlag ausgereizt ist. Zehn von zehn. Das Einzige, was ich dagegen tun kann. Filtern, abgrenzen, ausschließen, nicht zulassen. Geduld suchen. Verlieren. Wiederfinden. Durchhalten. Weiterkämpfen. Und dennoch immer noch weit entfernt sein vom Heilen.

Mehr als ein halbes Jahr setze ich bereits alles daran, damit wenigstens meine Kraft etwas zurückkehrt und bleibt. Mit Erfolg. Ein kurzes Aufatmen machte die Runde. Jetzt geht es mit ihr bergauf. Das Leben kehrt zurück. Endlich vorbei diese ganze Negativität. Ein schnell getroffenes Urteil von denen, die sich nicht sorgen müssen. Denen, die den Alltag mit dieser Krankheit nicht durchleben.

Jammeri nennen einige Schweizer uns hier. Uns, die Deutschen. Sicher auch mich. Weil das, was ich über meinen Zustand offen kommuniziere und teile, in den Augen vieler wohl einfach nur Gejammer ist. Geräuschempfindlich bist du? Na, setz halt Ohrenstöpsel ein oder

Kopfhörer auf, dann geht das schon. Einfach Ohren zu und durch. Stöpsel rein, Kopfhörer auf. Schnell gesagt. Schnell getan. Langsam, aber beständig gescheitert. Weiß ich. Jetzt, nachdem ich drei Monate in diesem Dauerzustand lebe. Geräuschempfindlichkeit durch Long Covid ist mehr als etwas, das mit reiner Vermeidung des Übels zu beheben wäre. Mein neues Hören der Welt ist, als würde jedes einzelne Geräusch durch einen Lautsprecher in meine Ohren dringen. Ausnahmslos und vor allem ALLE auf einmal. Und vom Vogelgezwitscher bis zum Presslufthammer gibt's wahrlich eine Menge zu erleben ...

Alle Geräusche im Lautstärkespektrum dazwischen finden seit dem heftigen Crash im Februar in voller Bandbreite komprimiert und vielfach potenziert als Standardbeschallung statt. Selbst das Herunterschlucken meiner Spucke wird knackend zum nervlichen Drahtseilakt zwischen Verzweiflung und Zusammenbruch. Zehn Zentimeter höher und nahezu gleichzeitig verwandelt sich mein Gehirn, und insbesondere mein Frontallappen, zu einem halbfeuchten Frotteehandtuch, das ohne Unterlass kraftvoll ausgewrungen wird. Spätestens dann ist es zu spät. Weil ich weiß, dass ich bald nicht mehr bin als die Gefangene eines Strudels expandierender Verspannung, dumpfem Schädelpochen und reißender Schmerzen.

Mir bleibt nichts weiter übrig, als dabei zuzuschauen, wie sich ihr Echo Sekunde um Sekunde in zähen Kaskaden und scheinbar freudiger Erwartung auf 170 cm, die ich bin, verteilt. Bis mein Körper AUSZEIT schreit. Ich höre ihn. Machen kann ich gegen die Symptome jedoch nichts. Nur hoffen, dass es vorübergeht. Woher es kommt, kann mir keiner sagen. Ob es irgendwann wieder verschwindet, auch nicht. Leben muss ich halt damit. Das ist die eine Welt. Die, in der ich die einfachsten

Dinge nicht mehr begreifen, lesen, klarsehen und schon gar nicht miteinander verbinden kann, wenn gefühlt alles zu laut um mich herum ist.

Die andere Welt ist die, in der ich Pausen brauche von der Stille hinter dem schützenden Plastik in und um meine Ohren. Die, in der ich meine sichere Zone verlassen MUSS, weil es zu lange zu ruhig um mich herum war. Dorthin, wo bereits eine ganze Tinnitus-Familie auf mich wartet. An diesem Ort heißt es: alles auf Anfang. Hinaus aus der Flucht ins Hin und Her zwischen ON und OFF. Hinein in einen fiependen, ungeschützten Raum, in dem ich ebenfalls bereits nach wenigen Minuten Namen und Worte vergesse und jedes Lied, das ich während dieser „Verschnaufpause“ zufällig aufschnappe, wochenlang in meinem Kopf behalte.

Und auch wenn Ohrenstöpsel in allen Räumen meiner Wohnung liegen, sie in jeder Jacke, jedem Mantel und jeder Tasche zu finden sind, ist selbst das manchmal zu wenig.

Wenn mein Nachbarskind ihre Klavierübungen macht und ich nicht schnell genug meine Kopfhörer aufsetzen kann, um mich vollkommen abzuschotten, bin ich wochenlang verirrt im Ohrwurm-Flohwalzer auf Amphetamin, den ersten stolpernden Schritten für Elise und vergleichbar eingängigen Fingerübungen, um dem Drunken Sailor in the Morning aus seiner Misere zu helfen oder einen Happy Birthday zu feiern.

Was mich früher zum Lächeln brachte, bleibt nun kompromisslos anstrengend als zerrissene Wort- und Tonfetzen in meinem Kopf hängen. Ein Lied oder zwei, manchmal drei. Drängen sich in meine Erinnerung. Tags. Nachts. Immer. Im Denken, im Einschlafen, im Träumen.

Aufwachen. Nichts kommt dagegen an. Ich bin wie eine Festplatte, gefangen in einer EndlosBackUpSchleife. Reset. Reset. Reset. Versuche ich. Will ich. Aufhören zu jammern, soll ich. Würde ich.

Schmerzen und ein Leben in aufgezwungener Stille hören leider nicht einfach auf, nur weil man beschließt, wieder gesund sein zu WOLLEN. Wo solche Wünsche sich einen Weg an die Oberfläche bahnen, wartet Long Covid bereits mit seinem RumdumSorgenvollPaket im WunschlosUnglücklichProgramm. Rotzfrech. Spuckt es dir mitten ins Gesicht. Jeden Tag aufs Neue. Nimm, was du von mir bekommst. Etwas anderes ist nicht drin. Es ist mir egal, ob du dich immer weiter zurückziehst. Zurückziehen musst. Es ist nicht mein Leben. Mir geht's in dir prima. Kampfansage! Battle accepted. Stöpsel in die Ohren. Kopfhörer auf. Startschuss zu einer weiteren Reise auf der Achterbahn. Denn was an einer Stelle unterdrückt wird, beginnt an anderer Stelle sich weiterzuentwickeln. Sehen, schmecken, riechen, fühlen. Los meine Sinne. Zeigt, was ihr könnt! Geräusche OFF heißt nicht Entspannung ON. Leben ist für mich Dauerstress. Trotz und wegen schwindelerregendem Rauschen von Noise Cancelling und Ohrenstöpseln. Draußen, drinnen, mittendrin wird zum sensorischen Overkill. Während dem Gehen, irgendwo Stehen oder einfach nur sitzend auf meinem Balkon.

Vorbei, verweht der Duftrest vom Sonntagsbraten, Abgasschwaden und feuchter Regenerde. Begleitet von grünerem Grün, mehr Blättern als sonst, gefühlt jeder Grashalm streckt sich mir entgegen. Spinnweben, Pollenspuren, Tannennadelspitzen. Mückenschwärme, Blätterwirbel, Wolkenberge. Tief hinein ins Grauweißblau des Himmels versinken möchte ich. Das Draußen zwingt mich stattdessen nach drinnen.

Tür zu. Rollos runter. Augen schließen. Warten. Dass es aufhört. Jetzt und endgültig. Wie lange noch?

Die Zeit verstreicht, zwei Schritte vor, drei zurück. Ich bewege mich weiter. So schnell es eben geht. Beständig. Stromaufwärts. Gegen den aufgezwungenen Stillstand. Zurück zur Quelle meiner Kraft. So ist der Plan. Den Erwartungen der meisten Menschen, die mir auf diesem Weg begegnen, werde ich dennoch nicht gerecht.

„Sehr viel Geduld werden Sie brauchen.“ So weit entfernt dieser Satz und doch drängt er sich wieder und wieder in mein Bewusstsein. Muss nur ich Geduld haben oder darf ich auch Geduld mit mir erwarten? Verlange ich zu viel, wenn ich mir wünsche, dass man Verständnis für meinen Zustand hat. Oder alle paar Wochen mal schreibt und nachfragt, was für Fortschritte es gibt? Ob ich etwas brauche? Ist es wirklich so schwer, Geduld zu finden und dadurch in einer lebensverändernden und fordernden Zeit für einen Mitmenschen da zu sein? Ich frage mich viel. Vielleicht manchmal zu viel. Schließlich habe ich genug Zeit, mir Fragen zu stellen. In der Zeit ohne sie. Ohne die, die da waren, als es mir noch besser ging. Damals. Letztes Jahr um diese Zeit. So unglaublich weit weg. Als wäre es ein anderes Leben, eine andere Existenz, von der wir sprechen.

Doch was soll ich noch alles tun? Damit es mir endlich besser geht. Damit ich endlich wieder „NORMAL“ werde. Wie viel mehr soll ich noch aus meinem Leben streichen? Was bleibt dann übrig? Antworten bekomme ich keine. „Mühsam ist's mit der“ ist das Einzige, was ich höre. Auch wenn es keiner zu sagen wagt. Sehen kann ich noch recht gut. Genervtes Augenrollen ist eine universelle Sprache. Mein Rückzug und

Abschottung lindern die Lautstärke. Und das Augenrollen. Die ermüdeten Blicke. Das ungeduldige Schnaufen, gefolgt von verlegenem Schweigen. Am besten zügig das Thema wechseln. Zu langsam, um nicht zu merken, was zwischen uns steht. Ich bin zu viel und doch zu wenig. Oder zu wenig von vielem in diesem neuen Dasein mit zu viel Anstrengendem von allem. Und werde offensichtlich nicht schnell genug wieder fröhlich und gesund. Für meine Außenwelt. Die Fremde und die Bekannte.

...

Ich glaubte, Transparenz und Offenheit würden Verständnis und Geduld erwirken. Ich glaubte, es würde mich schützen. Vor dem, was eine chronische Krankheit als Beifang hinter sich herzieht. Dass Verständnis und Geduld im Außen nach einer Weile versiegen. Bei Kunden, Bekannten und denen, die sich Freunde nannten. Inzwischen gilt, Hauptsache eilig von ihr fort. Oder am besten gar nicht erst kontaktieren. Begegnungen von Stille zu Schweigen.

Das, was in unserer Welt als Geduld angepriesen, ist anscheinend nur zu finden, wenn man schweigsamer wird, sein Leiden unterdrückt, vergisst, dass man ein Mensch und keine Maschine ist. Wenn das, was geschieht, unsichtbar bleibt. Klartext: unter Freunden. Wenn man keine Geduld bekommt, sondern geduldet wird. Gleiche Buchstaben, ansonsten andere Baustelle.

Ich bin wohl falsch in einer Welt, die nicht mit der bitteren Realität des Lebens umzugehen weiß. Verlorene in einem Mikrokosmos, erbaut auf hedonistischen Idealen von EwigHarmonie und Dauerlächeln als

Zuckerguss für Scheißeberge. Wo Kranksein nur eine Ausnahmeerscheinung mit ausschlafen, Netflix, etwas Zwieback und Pflege bedeutet. Nach ein paar Tagen und der obligatorischen Gute-Besserung-SMS überstanden. Abgetan. Gibt's mit Long Covid leider nicht. Diese Krankheit verändert sich. Diese Krankheit verändert dich. Man wird vorsichtiger, bedachter. Lebend in sehr kleinen Schritten. Ich glaubte, dieser Wandel sei durch Empathie zu ertragen. Im Erklären und Beantworten aufkommender Fragen. Meinem Wegweiser erkämpft durch Leiden und Schmerz. Ich glaubte, es würde genügen. Für sie. Für mich. Offenbar nicht. Ich glaubte. Ich irrte.

Bis heute habe ich alles stumm und lächelnd ertragen. Das Schweigen, das Hinhalten, das bemühte Vermeiden zu fragen, wie es mir geht, weil man aus Erfahrung bereits weiß, dass es keine knappe, nüchterne und erfreuliche Antwort darauf geben wird. Was auch immer ich sage, ist gefühlt falsch. „Es geht mir gut“: Ich belüge mich. „Es geht mir nicht gut“: Ich nerve dich. „Den Umständen entsprechend.“ „Kannst du dich nicht klarer ausdrücken?“ Nein, denn es wird dennoch nicht das sein, was du hören möchtest. Kurz, ehrlich und bündig. Ohne Details. So ist diese Krankheit leider nicht. Weder kurz. Noch bündig. Eher extralang und stark verziert. Mit Fransen, Bommeln, einer Menge bunter Nähte, Reißverschlüsse und etlichen Innentaschen, die, wann immer man nicht damit rechnet, Überraschendes zutage fördern. Ich sage inzwischen oft: „Schon ein wenig besser.“ Um allen zu ersparen, was mich verletzt. „Wie schön. Das hört man gerne.“ Es beruhigt das Gewissen und entbindet von unangenehmem Nachfragen. Müssen. Das vielleicht enthüllt, was tatsächlich hinter diesen Worten steckt.

Doch wer es wirklich wissen möchte. Auch „Ein wenig besser“ heißt nicht, dass ich ein normales Leben führe. Ohne Schmerzen und große Einbußen an Lebensqualität. Es bedeutet lediglich, dass ich es geschafft habe, meine täglich notwendigen Handlungen so einzuschränken und zu koordinieren, dass ich seit fast zwei Monaten keinen schweren Crash hatte. Dass ich meine Einkäufe wieder größtenteils allein machen kann. Dass ich in der Lage bin, sechs Tage verteilt auf den Monat zu arbeiten. Es bedeutet nicht, dass ich wirklich wieder lebe. Es bedeutet nicht, dass es mir gut geht. Es heißt nur, dass ich nicht, wie die ersten sieben Monate, in stetiger Angst bin. Wird es dadurch weniger schlimm? Braucht man dadurch weniger Zuspruch und Unterstützung? Als Mensch, als Freund?

## 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 irgendwas 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 Bringeschuld 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 tageintausend 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? Schockerstart 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 eingeleitet. 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.

## ALLES PSYCHO ODER WAS?!

Fast jeder Betroffene kennt die immer im Raum schwebende Behauptung, Long Covid sei eine psychische Erkrankung, die zudem nicht selten als Burn-out, Angststörung oder Depression eingestuft wird. Eine Krankheit, offenbar für die meisten Nicht-Betroffenen und leider auch viele Ärzte noch so wenig greifbar, dass sich sogar in der heutigen Zeit recht veraltete Denkstrukturen ihren Weg in das allgemeine Empfinden und Einordnen von Long Covid schleichen konnten.

Kategorisierung oder schnell gefällte Urteile um jeden Preis helfen in der Tat, oftmals bestehender Unsicherheit einen systemkompatiblen Rahmen zu geben. Alles einfacher als zuzugeben, dass man etwas nicht versteht und auch nicht willens ist, dies zu ändern. Defizite und Schwäche einzugestehen – eine überaus menschliche, öffentlich allerdings nur wenig gelebte Haltung. Gepaart mit einem Wertungssystem von „was ich nicht sehen kann, ist auch nicht da“ ist es ein Nährboden für einen Kreislauf aus durchaus greifbaren Schmerzen und anderen Symptomen und dem dennoch stattfindenden Kampf um gesellschaftliche

Anerkennung derselben als existent und auf körperlicher Ebene geschehend.

Vielen von uns sieht man die Erkrankung auf den ersten und meist auch auf den zweiten Blick nicht an (was im Übrigen auf viele chronische Erkrankungen zutrifft). Ohne Blindenzeichen, Gehhilfen, Rollstuhl oder zumindest die ins Gesicht gemeißelte Leidensmiene und/oder ein fahles Hautbild gilt man in den Augen der Öffentlichkeit als gesund.

Auch ich sah mich oft mit Aussagen wie „Du siehst doch aber gut aus“, „Man sieht aber gar nichts“ und „Aber du kannst doch gehen“ konfrontiert. Ja, man sah wenig und vor allem sah man mich im öffentlichen Leben nur an Tagen, in denen ich in der Lage war, das Haus zu verlassen. Tage, an denen etwas Kraft durch meinen Körper zog, weil ich meine Reserven über Tage oder Wochen hinweg so gut eingeteilt hatte, dass es irgendwie ging und die Kosmetikindustrie ihr Übriges an Utensilien bereitstellte, um mich tageslichttauglich in die Welt zu entlassen.

Alles, was fernab davon geschah, die anderen zahlreichen Körpersymptome, die trotz Schminke und der Fähigkeit zu stehen 24/7 vorhanden waren, hatten keine große rote Flagge, mit der sie meinem Gegenüber ihre Existenz signalisierten. Und doch waren sie da. So stark, dass ich mir manchmal wünschte, alles WÄRE psychisch. Dann hätte ich zum Psychologen gehen können und wie oft leichtgesagt in den Raum geworfen wird, schwupp 1-2-3 oder zumindest innerhalb eines etwa einschätzbaren Zeitfensters, wäre der Spuk vorbeigewesen und ich hätte wieder zum Tagesprogramm gewechselt. Nichts lieber als das. Und mit diesem Wunsch stehe ich im Kreise der Betroffenen nicht allein da.

Wir alle wünschen uns nichts sehnlicher, als wieder gesund zu werden. Ohne Einschränkungen am Leben teilnehmen zu können. Ja, und auch wieder zu arbeiten. Denn selbst Hausarbeit wird (mit ordentlich Pacing und zumindest etwas Aussicht auf die danach hoffentlich ausbleibende Zustandsverschlechterung) zu einer verlockenden Abwechslung, auf die man sich freut. So eine sich entwickelnde innere Haltung könnte man in Anbetracht dessen, dass kaum jemand gerne Hausarbeit erledigt, wirklich als ein bisschen psycho bezeichnen ... Doch zum Lachen ist nichts davon, wenn man im Alltag oftmals lediglich zwischen Bett, Couch, Stuhl oder dem Treppenabsatz hin- und herpendeln kann, um überhaupt etwas Bewegung zu bekommen. Das Leben wird klein mit Long Covid, manchmal beschränkt auf einen einzigen Raum. Alles sehr real.

Unbestrittenermaßen HABEN permanente Schmerzen und andere körperliche Beschwerden Auswirkungen auf die Psyche. Und im Hinblick darauf ist es wenig verwunderlich, dass viele Betroffene – nicht nur – wie vermutet, aufgrund der krankheitsbedingten Auswirkungen auf die Serotoninproduktion im Gehirn und eine damit einhergehende hormonelle Dysbalance<sup>8</sup> – mit der Zeit als Begleitsymptom Depressionen entwickeln. Wer bitte würde das im Anbetracht einer solchen Erkrankung, die neben den oben erwähnten Lebensumständen auch keine Unterstützung durch anerkannte Therapien und Medikamente bietet, nicht werden?!

Warum ist es bei Krebs, AIDS oder anderen schwerwiegenden Krankheiten gesellschaftlich völlig legitim, dass es einem auch psychisch manchmal nicht gut geht? Warum bekommen diese Menschen in der allgemeinen öffentlichen Meinung oder von Ärzten nicht um die Ohren

gehauen, ihre Krankheit sei psychisch bedingt? Weil es Diagnosen, Medikamente und Therapiemöglichkeiten gibt. Weil man es nachweisen und dadurch die Krankheit SICHTBAR machen kann. Dann DARF man sich offiziell als körperlich krank bezeichnen. Man hat es ja schließlich schwarz auf weiß. Absolution erteilt.

Long Covid und ME/CFS bekommen diese Absolution oftmals nicht. Wir hören und sind alles, nur nicht körperlich krank. Eher faul, bequem, träge, unmotiviert, alles in allem: psychologisiert. „Streng dich halt mehr an.“ „Mach wieder Sport.“ „Kein Wunder, dass es dir schlecht geht, wenn du den ganzen Tag in diesem dunklen Zimmer liegst ...“ Die Liste ist noch länger. Viel länger. Gesund wird man von diesem Vokabular allerdings nicht. Manchmal glaube ich aber, so wirklich gesund werden sollen wir auch nicht. Nur wieder funktionieren. Parieren. Uns adaptieren. Denn leider leben wir in einer Zeit und Gesellschaft, die alles am liebsten symptomorientiert wegdoktorn möchte und nicht darauf ausgerichtet ist, den Patienten wirklich auszuheilen (und damit womöglich langfristig eine sichere Einnahmequelle weniger zu haben). Hauptsache, es passiert schnell etwas und die Betonung liegt dabei auf einem Wort. Schnell. Yep. Ist einer Krankheit, die das Wort long/lang im Namen trägt, leider ziemlich egal. Sie potenziert das Lang sogar noch. Indem sie ein Lang-sam daraus macht. Dumm gelaufen ...

...

Wir alle wollen schnell. Betroffene, die Menschen, die uns unterstützen, unsere Kinder, alle, die uns lieben, unsere Arbeitgeber, die auf uns warten (oder auch nicht mehr, weil sie die Geduld verlieren und unsere

Stelle neu besetzen). Genesung von einer multisystemischen Erkrankung jedoch braucht Zeit.

Doch was die meisten leider trotz allem, was LONG, Lang und auch langsam bereits impliziert, nicht begreifen, erfassen Betroffene sehr schnell. Zeit ist Geld. Geld wollen alle. Zeit hat fast niemand genug. Und Geld schon gar nicht. Also sollte man versuchen, möglichst schnell wieder vollständig zu funktionieren, damit man wieder welches verdienen kann. Oder zumindest den anderen ihre Taschen füllt und nicht leert.

Wenn es wie in unserem Fall jedoch keine kausalen Therapien oder infolge von teils schädigenden Reha-Fehlversuchen oder schnell gefällten Urteilen keine bis wenig Aussicht auf Genesung gibt und die Kosten für alternative, aber nicht zugelassene Therapieoptionen ein Loch in die Krankenkassen zu reißen drohen, bleibt man im wahrsten Sinne des Wortes liegen.

Arbeitsunfähig, krank und es gibt nix mehr zu holen – bleibt man dem Versicherer & Co. mit Long Covid irgendwann gestohlen ... Ich konnte mir die Erfahrung von Medical Gaslighting, Anträgen für Bewilligungen und mühsamen Arztbesuchen über die Diagnosestellung und meine Reha-Maßnahme hinaus Gott sei Dank schenken. Viele Betroffene jedoch kämpfen Tag für Tag, meist mit Energiereserven, die sie eigentlich für die Bewältigung von Essenziellem wie essen, duschen und um den Alltag zu stemmen benötigen, genau mit solchen Themen. Aber ist ja alles nur psychisch ...

Ja, die Psyche hat mit Sicherheit auch einen Anteil im Erkrankungs-

prozess. Dieser ist jedoch weder das Resultat von Einbildung noch ist sie der Alleinverursacher für Long Covid, wie es gerne dargestellt wird. Unbestreitbar sind wir mehr als Fleisch und Knochen. Sonst gäbe es auch keine Psychologen. Körper, Geist und Seele sind zudem untrennbar miteinander verknüpft. Und Dysbalancen – in welcher Form auch immer und in welchem dieser drei Bereiche auch immer – haben meines eigenen Lebens- und Krankheitserlebens nach durchaus die Kraft, die jeweils anderen Bereiche zu beeinflussen. Sowohl positiv als auch negativ. Zusammenhänge, die ich unter anderem aber insbesondere in Auseinandersetzung mit den Themen der Neuroplastizität und Epigenetik sehr eindrücklich erläutert und in meiner Wahrnehmung diesbezüglich bestärkt gesehen habe.

Nicht ohne Grund rücken Ansätze der Mind-Body-Sync als Unterstützung im Genesungsprozess stärker in den Fokus.<sup>9</sup> Für mich ist dieser Ansatz sowohl plausibel als auch nachvollziehbar und ich empfinde ihn als dem Menschen und seinem Körper ganzheitlich gerecht werdend.

Doch nicht jeder ist sich dieser Zusammenhänge bewusst oder will sie wahrhaben. Und das schließt sowohl Ärzte, Nicht-Betroffene, aber auch einige Betroffene mit ein. Auf letztere möchte ich in diesem Zusammenhang jedoch nicht explizit eingehen. Jeder Betroffene soll seine eigenen Glaubenssätze vertreten und seinen eigenen Weg aus dieser Krankheit herausfinden. Er kämpft schließlich auch für sich und sollte selbst entscheiden können, wie er der Erkrankung begegnet.

Nicht-Betroffene und Ärzte jedoch tragen eine Verantwortung, welche Signale sie uns geben. Im besten Fall sollten Aussagen realistisch, aber auch Hoffnung schenkend sein. Oder wenn man schon keine Ahnung

hat, einfach mal Herz anschalten und fragen: „Was brauchst du? Kann ich etwas für dich tun?“ ... falls man wirklich helfen möchte. Wir sind ja schließlich alle Menschen, die mit der beachtlichen Gabe beschenkt wurden, uns auszudrücken. Und dies im besten Fall sogar weitaus eloquenter als ein Pfund Schweinehack ... Doch eben nur im besten Fall. Vielleicht sollte die Formulierung „Die Erkrankung ist psychisch“ dahingehend unter die Lupe genommen und angepasst werden, da sie genau diesen Aspekt, nämlich dass wir mehr sind als ein sprechender Fleischklumpen, oftmals nicht berücksichtigt. Sowohl in der Kommunikation dem Patienten gegenüber als auch im Hinblick auf unschädliche Therapie- und Reha-Ansätze.

Inzwischen werden glücklicherweise immer mehr Parameter <sup>10</sup> gefunden, die sichtbar machen, was kaum jemand auf den ersten Blick in uns sieht. Die kleinen Biester, die sich in uns verstecken oder mutieren und Party feiern. Ohne eingeladen worden zu sein. Oder den Einfluss des „Broken Bridge Syndrome“, <sup>11,12</sup> das eine strukturelle und funktionelle Entkopplung zwischen Hirnstamm und Kleinhirn beschreibt und einen ursächlichen Zusammenhang mit diversen Long Covid und CFS-Symptomen nachweist. Doch auch wenn es noch ein langer Weg ist, bis es anerkannte massentaugliche Tests gibt, die Long Covid sichtbar machen oder sogar unterstützende Medikamente entwickelt werden: Außer Frage steht, dass sich kein Betroffener freiwillig über Jahre dieser Symptomflut und teils massiven Einschränkungen stellt. Schon gar nicht, wenn das Leben vor der Erkrankung nicht als passionierter Couch-Potato stattfand ... Ein Zustand, der durch Long Covid und die Fatigue-Symptomatik leider ungewollt, ungefragt und unerbeten aufgezungen wird. Mit allen daraus resultierenden Folgen.

Auch ich holte mir psychologische Unterstützung, um einen gesünderen Umgang mit meiner Erkrankung, meinem Leben und mit mir selbst zu lernen. Insbesondere um etwaige frühere Wegbereiter der Dysregulation des autonomen Nervensystems zu erkennen und aus der Erinnerung desselben zu entlassen. Eine Maßnahme, die mangels alternativ erlernter gesunder Verhaltensmuster und den daraus resultierenden inneren Mechanismen für mich absolut notwendig war, da eine nicht stattfindende Auflösung diese befeuerte, die Dysregulation weiter vorantrieb und mich auch auf psychischer Ebene in einer Endlosschleife aus Crash – Push – Crash festhielt. Ungeachtet meiner Entscheidung, eine solche Form der Unterstützung für meinen Genesungsweg in Anspruch zu nehmen, ist es wichtig, die Erkrankung auf körperlicher Ebene in ihrer Symptomatik anzuerkennen und Betroffenen nicht abzusprechen, was sie empfinden und durchleben.

„Alles psycho“ macht es der Gesellschaft zwar einfacher, ein Gespenst zu benennen. Für Betroffene jedoch wird es im Strudel der Macht der Masse und weitergetragenen Fehlinformationen auf diesem Weg immer schwerer, diesem Spuk (denn so kommt einem das Leben in diesem Irrsinn wirklich manchmal vor) ein Ende zu setzen. Geistige und seelische Aspekte SIND Teil unseres Menschseins und es funktioniert auch bei der Genesung von Long Covid, aus meiner eigenen Erfahrung, kein Bereich ohne den anderen. Alle brauchen sich gegenseitig in einem Zustand von Balance, um in Balance zu bleiben.

Oder eben wieder dorthin zurückzufinden.

## 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.

# 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](http://www.sabinamari.com)  
[instagram.com/sabinamari\\_](https://www.instagram.com/sabinamari_)

