

anderem die nächste Einkaufsstraße, der Park und die meisten Geschäfte. Und es weitete sich aus auf Flugzeuge, Aufzüge, Autobahnen, auf alles, was zu weit von einem Krankenhaus entfernt war, selbst auf die Tube (ich war ein echter Partykracher). Die gewonnene Beruhigung war trügerisch, denn bald saß ich in der Falle – ich musste alle Orte meiden, die mein Geist für »unsicher« hielt. Heute weiß ich, dass ich jahrelang mit einer Angststörung lebte, aber damals war ich so an meine lausigen Deals gewöhnt, dass ich erst Hilfe suchte, als diese Methoden mich absolut beherrschten und mir keinerlei Spielraum mehr ließen.

Und gibt es einen besseren Grund für eine Veränderung als eine Trennung im ersten Ehejahr? Da sich die Menschen in Deutschland in der Regel erst nach fünfzehn Jahren scheiden lassen, fühlt es sich an wie eine besondere Meisterleistung, wenn das eigene

Ehegelübde nicht einmal ein Jahr hält. Etwas länger, und es wäre vielleicht traurig, unvermeidlich oder »typisch für die jungen Leute, die sich auf nichts mehr einlassen können« gewesen, aber nach acht Monaten? Vielleicht keine schlechte Gelegenheit, sein bisheriges Leben einmal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

Selbst ohne die zusätzliche Unannehmlichkeit einer gescheiterten Ehe wusste ich damals, dass ich an einem kritischen Punkt angekommen war. Zu lange hatte ich alles, was mir Angst machte, vermieden. Meine Welt war derart geschrumpft, dass ich das Gefühl hatte, zu ersticken. Trotz meiner sorgfältigen Strategien und Vorsichtsmaßnahmen (im Klartext: absolute Kontrolle über alles und irrationales Denken an allen Ecken und Enden – wie gesagt, eine echte Spaßkanone auf Partys) war nun das

Schlimmste eingetreten. Das System, das ich mir seit meiner Kindheit aufgebaut hatte, hatte mich weder vor Schmerz noch vor Demütigung geschützt. Im Gegenteil, es hat sie sogar in hohem Maße befördert.

Nachdem mein Mann weg war und meine Schwester mich aus der Embryonalhaltung holte und mich zum Aufstehen zwang, ich weinte und betrank mich mehrere Tage lang. Ich erinnere mich an nichts aus dieser Phase. Dafür bin ich meinem Gehirn dankbar – dieses eine Mal hat es mir einen echten Gefallen getan. Wahrscheinlich habe ich viele Gespräche über Schlafen und Essen geführt, aber sicher weiß ich nur noch, dass ich mir eine ganze Staffel *Game of Thrones* ohne meine Schwester reingezogen hatte und sie deshalb sauer war.

Ich nahm mir einen Tag frei, aber dann ging ich wieder zur Arbeit, wo ich abwechselnd auf der Toilette weinte (mein Mann arbeitete für

dasselbe Unternehmen – was für ein Spaß), stumm an meinem Schreibtisch saß und Dudelsackmusik über meine Kopfhörer hörte, um es zu ertragen, wenn er vorbeilief. Das hat übrigens eigenartigerweise funktioniert – ich kann es allen empfehlen, die für irgendetwas Mut brauchen. »Highland Laddie« ist ein guter Einstieg.

Ich war wie gelähmt. Mir war klar, ich musste diese schmerzhaften, schwierigen Gefühle durchstehen, aber gleichzeitig machte ich mir Sorgen, dass ich mich nie davon erholen würde. Das Leben um einen herum geht weiter, egal, wie sehr die eigene Welt aus den Fugen geraten ist. Ich sah diese Normalität, aber ich wollte sie gar nicht. Bei der Arbeit ging ich davon aus, dass ich in ein paar Monaten die Trennung überwunden haben würde, befürchtete aber gleichzeitig, dass ich nach wie vor in meinem engen Zirkel

eingesperrt sein würde, mit Angst und Depressionen als einzigen Wegbegleitern.

Es ist nicht schwer, so zu tun, als wäre alles in Ordnung – selbst wenn man an einer überwältigenden psychischen Krankheit leidet. Sogar zu meinen schlimmsten Zeiten schaffte ich es, meinen Job zu behalten, Witze zu reißen und gerade so häufig auszugehen, dass ich nicht als Einsiedlerin galt. Viele Menschen werden Experten darin und tricksen sich sogar selbst aus. Wahrscheinlich hätte ich ewig so weitermachen, mein reduziertes Leben führen und so tun können, als wäre das okay für mich. Aber etwas war zerbrochen, es ging nicht mehr. Ich hatte zu lange auf diese Weise gelebt, und nun war ich erschöpft.

Ich glaubte, als Versagerin entlarvt zu sein – ein feiges Kind, das so tut, als wäre es erwachsen, das in der Welt der Erwachsenen aber eigentlich nichts zu suchen hat. J. K.