

DENNIS DIEL

Schlage bitte weiter,
Kämpferherz!

HIRNKOST

Vorwort

Alles ist geschrieben. Der Anfang, der Mittelteil, das Ende. Diese Geschichte, die vor dir liegt, ist eine, die ich schreiben musste. Sie wollte raus, und das dringend. Ich hatte nie das Bedürfnis, mich wildfremden Menschen derart mitzuteilen oder einen solchen Seelenstriptease hinzulegen, wie ich es mit *Schlage bitte weiter, Kämpferherz!* mache, und doch ziehe ich mich auf den folgenden Seiten aus. Bis auf die Knochen.

Vielleicht, das wäre ein Traum, können sich Leserinnen und Leser etwas aus meinem Erlebten herausziehen. Kraft womöglich. Inspiration. Alles denkbar und wünschenswert. Ich selbst nutzte die Arbeit an diesem Buch, die sich über eineinhalb Jahre hinzog, dazu, mir all den Ballast von der Seele zu schreiben, der jahrzehntelang tonnenschwer auf ihr lag. Und ich stellte während der Arbeiten fest, wie einfach alles von der Hand ging. Das Buch schrieb sich nicht von allein, keines tut das, aber die Angst, ich könne irgendwie blockieren oder würde mich wegen der Offenheit, die ich an den Tag lege, schlecht fühlen, stellte sich nicht ein.

Dennoch gab es Phasen, manche monatelang, in denen ich kein einziges Wort zu Papier brachte. Meistens hatten diese Intervalle etwas mit der Corona-Pandemie zu tun. Ich war müde und sorgenvoll, manchmal auch nur sorgenvoll müde. Corona wird ein Thema sein, seid davor gewarnt. Wenn ihr dieses Wort nicht mehr lesen könnt, weil es euren Alltag genauso wie meinen bestimmt, blättert diese Kapitel ruhig weiter. Sie sind nicht lang. Dennoch waren sie mir wichtig, weil sie immer auch Einblick in meinen Ist-Zustand gaben.

Dieses Buch behandelt viele triggernde Themen. Wer an Angststörungen, speziell an Hypochondrie oder generalisierter Angst, leidet, sollte das vor der Lektüre wissen. Genauso ist psychische und physische Gewalt ein Thema, ebenso Schulmobbing. Diese Geschichte behandelt Probleme, ist aber keine problematische Geschichte. Sie handelt von Freundschaften. Davon, wie wichtig mir jene waren und immer sein werden.

Oft werde ich von Mama und Papa erzählen. Und manchmal wird man sich dabei erwischen, wie man denkt: „Wie konnte das alles passieren?“ Es ist okay.

Genauso okay ist es, dass ich direkt vorwegnehme, dass das Verhältnis zu Harald und Iris Diel ein anderes, besseres, ist als in jenen Jahren, die hier zum Großteil abgehandelt werden. Ich liebe euch, Ma und Dad. Ich weiß, dass ihr das hier lesen werdet. Und auch, dass ihr wisst, dass ich euch immer liebte, selbst in Zeiten, in denen wir einander nicht viel mehr als Unverständnis entgegenbrachten. Ihr behaltet euer Gesicht, das war mir wichtig. Ich verstehe, warum die Dinge so passiert sind, und dieses Buch ist meine Bitte an diese Erinnerungen, die mich lange genug quälten, zu ruhen. Vor zehn Jahren wäre ich nicht in der Lage gewesen, das hier zu schreiben. Alles. Ab einem gewissen Punkt im Jahr 1997 hätte ich aufhören müssen, weil die Emotionen hochgekocht wären. Das war jetzt nicht der Fall. Ich schrieb.

Und es fühlte sich befreiend an.

Meine Ängste werden thematisiert. Genauso die von Ma. Und die meines Vaters und unseres Umfelds.

Stephan Weidner, der eine nicht unwichtige Rolle in meinem Leben spielt, textete einmal einen Song über „*einen, der auszog, die Angst zu besiegen*“. Ein grandioses Lied, eine Zustandsbeschreibung. Darin findet sich auch die Textstelle wieder: „*Es kostet Kraft, Kraft zu sein*“. Damals, 2008, als das Lied erschien, wusste ich nicht, was das zu bedeuten hatte. Die erste Panikattacke lag fünf Jahre zurück, und auch ansonsten musste ich nicht kämpfen. Mein Leben dümpelte gewissermaßen ein bisschen vor sich hin.

Vier Jahre später sah das anders aus. Ab dieser Zeit leuchtete die Bedeutung dieser Worte scharlachrot vor mir auf und mir wurde klar, dass diese Kraft, die man aufbringen musste, um gegen die Angst zu kämpfen, keine war, die sich von allein regenerierte. Jede Schlacht, die man gegen sie führte, war eine, die an einem zehrt.

Niemand wird jemals wirklich ausziehen und die Angst besiegen. Aber der Versuch ist es, der wertvoll ist. Der Weg zu ihr

hin, in dieses dunkle Schloss, bis hinauf in ihren Saal, in dem sie auf einem schwarzen Thron hockt und auf dich gewartet hat, ist jede Mühe wert. Dieser Weg ist das Ziel. Die Angst als deine Freundin zu sehen, nicht als Feind. Das raubt ihr die Kraft, macht sie weniger schrecklich, und dich ermächtigt es.

Das Erwachen der Macht. Ein wahrhaft epischer Moment, wenn du begreifst, dass Angst trotz aller Masken, die sie trägt, nur eines ist: ein verdammtes Gefühl.

Dennis Diel im Juli 2021

Kamp-Lintfort zur Zeit des ersten Lockdowns

Diese Seiten des Werkes entstehen „live“ unter den Eindrücken einer veränderten Welt. Es sind die Worte eines Mannes im mittleren Alter, der darauf hofft, dass er und seine Familie von der Epidemie verschont bleiben. Heute wurde verkündet, dass es ab kommender Woche Lockerungen der bislang getroffenen Maßnahmen geben wird. Mittel, die zum Zweck haben, die Ausbreitung der Covid-19-Krankheit, die durch einen neuen Stamm unbekannter Corona-Viren ausgelöst wurde, einzudämmen. Kontaktsperren. Ladenschließungen. Mindestabstände zwischen Menschen. Mindestens eineinhalb Meter, bitte. Besser gleich zwei.

Alte Frauen und Männer in Pflegeheimen, die dort im wahren Sinne des Wortes eingesperrt sind und keinerlei Besuche mehr empfangen dürfen. Nicht mal von den eigenen Kindern. Es sind grauenhafte Szenen, die sich in diesen Betreuungseinrichtungen abspielen, und das nicht nur in Deutschland, sondern in Europa. Heime, in denen das Virus grassiert und reihenweise Menschen im letzten Lebensdrittel den Atem stiehlt. Ohne Möglichkeit, den allerletzten Gang mit den Personen zu beschreiten, die sie lieben und seit Wochen so schmerzlich vermissen. Was für ein Wahnsinn. Keine Vorstellung reicht aus, um mir auszumalen, was mit meinen Eltern passieren wird, wenn sie sich infizieren. Sie leben nicht im Altersheim, aber mein Vater benötigt schon Pflege, er ist einundsiebzig, Ma ist fünfundsechzig. Lieber Gott, lass diesen Kelch an uns vorüberziehen!

Ich bin guter Dinge, dass es Ende des Jahres mehrere Wörter zu den Unwörtern 2020 schaffen werden: Hamsterkäufe! Systemrelevant! Corona-Partys! Corona-Diktatur! Social Distancing! Erkläre mir bitte jemand, warum unsere Spezies es in einer laufenden Jahrhundertpandemie für überlebenswichtig gehalten hat, kistenweise Klopapier zu horten?

Obwohl es Hinweise darauf gibt, dass der Lockdown, das komplette Herunterfahren des gesellschaftlichen Lebens, einen Erfolg erzwungen hat, kann sich niemand sicher sein, wie die Welt an

dem Tag aussieht, an dem du dieses Buch lesen wirst. Ich hoffe, sie wird sich zum Besseren hin verändert haben. Dass sie nicht mehr dieselbe ist, die sie vor der Pandemie mit dem Coronavirus war, steht außer Frage.

„Was bezweckt dieses Buch?“, höre ich die Leute heute schon fragen.

Ich glaube, dass meine persönliche Biografie Menschen helfen wird, mit ihren Makeln zu leben. Sie zu akzeptieren und an ihnen zu wachsen. Das klingt ein bisschen eitel und so, als sei mein eigener Werdegang derart wichtig, dass andere daraus Schlüsse ziehen könnten. Vermutlich ist es die Krux eines Autors, nicht gänzlich uneitel zu sein. Das teilt meine Gattung mit allen Kreativen, die aus dem Nichts heraus etwas erschaffen. Aufgeblasenere Menschen würden das Kunst nennen. Ich bin kein Künstler, sondern ein Mann, dessen bescheidene Begabungen darin liegen, Worte so aneinanderzureihen, dass einige wenige Leser in ihnen etwas erkennen: sich selbst, vermutlich. Negative Kommentare, die es bei Erscheinen meines ersten Buches gab, ließen mich irritiert und angefressen zurück. Der Zweifel ist der kleine Bruder der Angst. Der, der nicht die Stärke des Großen hat, aber genauso nervt, wenn man ihn nicht beachtet. Ich zweifle oft.

Ich glaube, dass die Wahrheit eines jeden Menschen das ist, was er erlebt hat. Die Summe all der Erfahrungen, die sich im Laufe von vielen Jahren angesammelt haben und die (im Guten und im Schlechten) dazu beigetragen haben, dass du hasst und liebst.

Narben waren notwendig, um mich zu dem werden zu lassen, der ich heute bin. Aber auch Liebe, Verständnis und Mitgefühl. Überhaupt wird unsere menschlichste Fähigkeit, mit anderen mitzuleiden oder sich mitzufreuen, eine zentrale Rolle in diesem Buch spielen. Genau wie die Hürden des Lebens, die manchmal unüberwindbar scheinen, um dann auf die ein oder andere Art übersprungen zu werden. Im Gegensatz zu manchen Böcken im Sportunterricht.

Ein Weg, der eben klar vor einem lag, wird mit tiefen Rissen durchzogen, die man allzu leicht übersieht, außer du weißt, wo sie zu finden sind. In diesem Buch werden einige Wege beschrieben und viele davon führten in die Finsternis.

Eine Gemengelage aus Unsicherheit, Dummheit, Verantwortungslosigkeit, Fake News und Profilierungssucht haben dazu geführt, dass aus großem Vertrauen in die Wissenschaft und Politik immer prächtiger gedeihende Skepsis wurde. Mich beunruhigen all diese Sorglosigkeiten, die dafür sorgen könnten, dass die Infektionswelle wieder zuschlägt.

Unsicherheit bei der Bevölkerung, die aus verständlichen Gründen nicht mehr weiß, wem sie glauben oder wessen Wissen schaffenden Hirnen sie vertrauen soll, sind der Nährboden der Verschwörungstheoretiker, von Ken FM bis zum Reichsbürger, vom besorgten Familienvater bis zum gewaltbereiten Radikalen, der sich seiner Freiheitsrechte beraubt sieht. Zuerst war der Mund- und Nasenschutz, die Maske, mit der wir alle herumrennen, als nicht zweckdienlich verpönt. „Die schützt bestenfalls andere vor einer Ansteckung, wenn der Maskenträger erkrankt ist, aber niemals den Träger selbst“, war das gültige Narrativ, das vom Robert-Koch-Institut, von führenden Politikern und Virologen ausgegeben wurde. Ein paar Wochen später, mitten im Lockdown, empfahl die Bundeskanzlerin dann dringend, Masken im öffentlichen Raum zu tragen, und nur einige Tage nach dieser eindringlichen Empfehlung kam sodann die Pflicht.

Ein großes Raunen war zu vernehmen. Und jetzt nicht länger hinter vorgehaltener Hand (die war nicht mehr nötig, der Maske sei Dank), sondern unter einem Stück Stoff. Und dort wurde das immer lauter werdende Gemurmel hörbar, „dass die Regierung ja nicht mehr alle Tassen im Schrank haben könne. Wissen die überhaupt, was sie tun? Was sie uns antun?“ Dass derartig schwammiges, nicht einheitliches Gebaren wenig souverän erscheint und genauso von

der Bevölkerung wahrgenommen wird, hätte jedem verantwortlichen Politiker und Wissenschaftler einleuchten müssen.

Dann folgte der Lockerungswahn. Was Mitte März 2020 all diese rigorosen Eingriffe in unsere wichtigsten freiheitlichen Grundpfeiler nötig machte, ist einer Orgie aus Lockerungen, Verharmlosungen und falsch verstandener Wirtschaftssolidarität gewichen, die jedes Augenmaß für den richtigen, verantwortlichen Umgang mit der Ökonomie und den Schäden, die ihr zugefügt wurden, verloren hat. Ich bin beunruhigt und gespannt, wohin uns diese Reise führen wird. Wo werden wir in einem Monat sein? Wo in ein, zwei Jahren? Wie viele Menschenleben werden aufs Spiel gesetzt, damit die Wirtschaft nicht vor die Hunde geht? Wie hoch ist der Preis, den wir alle zahlen werden?

Dieses Buch, das zu einem nicht geringen Prozentsatz zugleich eine biografische Geschichte ist, wird nicht von Corona handeln. Das wäre angesichts der Dramatik und Dynamik dieser Pandemie anmaßend und unerhört. Ein zentrales Thema, und deshalb dieser Einschub über das Virus, wird aber Angst sein. Pathologische Panik.

Um mit einem aus dem Kontext gerissenen und leicht abgeänderten Zitat von Luke Skywalker meine eigene Familiengeschichte zu beschreiben: „Meine Mutter hat sie. Ich habe sie. Ja, vielleicht hat sie sogar meine Schwester.“

Mit der Angst ist das so eine Sache. Begegnest du einem Feind auf offener Straße oder in einer menschenleeren Tiefgarage und er will dir ans Leder, wird Furcht das eigene Leben retten. Sie beschleunigt deinen Herzschlag und stellt dich mental auf Flucht, andernfalls Kampf ein. Und egal, ob du dich dafür entscheidest, wegzurennen oder stehen zu bleiben: Das Gefühl wird, wenn du Pech hast, wiederkehren und vermutlich nie wieder loslassen. Vorausgesetzt, du bist vor deinem Angreifer geflohen oder hast ihm, in bester Chuck-Norris-Manier, einen Roundhouse-Kick ins Gesicht

verpasst. Fest steht: Nach der erfolgreichen Überwindung der Situation wird es dir besser gehen. Bleibst du dein Leben lang vor einer Angsterkrankung verschont, wird das Gefühl der Panik schwinden. Es sucht dich nicht heim, während du im Kino sitzt und vorhast, in aller Ruhe die neueste *Star-Wars*-Episode zu gucken. Der Schrecken wird dich nicht überfallen, wenn du schläfst oder deinen Partner liebst. Im Gegenteil. Du wirst den beschleunigten Herzschlag beim Sex mögen und ihm keinerlei bedrohliche Eigenschaften zusprechen. Das Gefühl der Enge, als ob ein tonnenschwerer Elefant auf deinem Brustkorb sitzt, wirst du allerhöchstens kennenlernen, wenn du Asthmatiker bist und sich deine Notfallmedikation nicht in deiner Nähe befindet. Oder dann, wenn du – Gott bewahre – einen Herzinfarkt bekommst.

Diese flüchtigen Momente der Angst und Ungewissheit, der Verzweiflung und des inneren und äußeren Hilfeschreis, sind bei Panikpatienten Alltag. Das Gehirn und die Amygdala darin unterscheiden nicht, ob eine Situation bedrohlich ist oder ob es sich um einen harmlosen Erregungszustand handelt, der aber von deinem vegetativen Nervensystem als Kampf um Leben und Tod gewertet wird. Eine Zugfahrt, genauso wie das Stehen am Gleis im Bahnhof, wird zur Bewährungsprobe für Nerven und Mut. Eine Reise im Flugzeug ist für viele Menschen mit einer Angststörung nahezu unvorstellbar. Überhaupt: Es ist nicht einfach, nachzuvollziehen, warum bei einigen Angst und Panik einen derart breiten Platz in deren Leben einnimmt und bei anderen diese Gefühle wiederum eliminiert zu sein scheinen.

Und derjenige, der diese Zeilen in die Tastatur hämmert, ist ebenfalls ein Betroffener. Überraschung? Vermutlich eher weniger, sonst hättest ihr, verehrte Leserinnen und Leser, kaum zu diesem Buch gegriffen, den Klappentext studiert, es zur Kasse gebracht und gekauft.

Wir zwei, du und ich, sind einen Deal eingegangen.

Von dem Offensichtlichen, dass du mein Buch erworben und jetzt eine gewisse Erwartungshaltung diesem und mir gegenüber

hast, abgesehen: Der eigentliche Deal ist, dass wir miteinander tanzen werden. Der Tanz wird kein Walzer oder Salsa sein. Es ist der Angstfandango. Legen wir eine schick-schockende Sohle aufs Parkett. Zusammen.