

Burnt.Out

Hat's in deinem Kopf schon mal gekracht?!

VERENA TITZE

Dies ist meine Geschichte.
Sie ist frei erfunden und vollkommen wahr.

Krankenhaus statt Koks

5. Februar 2020. Ich wache in einem Bett auf. Es ist nicht mein Bett. Neben mir liegt ein junger Typ. Seine dunkelbraune, samtene Haut kommt mir nicht bekannt vor. Ich beäuge sein jugendliches Gesicht und die wenigen dunklen Bartstoppeln an Kinn und Oberlippe. Ich schätze ihn auf Anfang zwanzig. Mein Kopf spinnt, brummt. Ich kann kaum einen klaren Gedanken fassen, meinen Körper durchfährt ein wahnsinniger Schmerz, ich kann meinen Nacken kaum bewegen. Neben mir leuchten rote, digitale Ziffern auf dem Tisch, der Wecker zeigt genau 08:30 Uhr. Der Typ wacht auf, redet auf mich ein, ich verstehe kein Wort. Ich setze mich auf, sehe mich um, ich kann die Gedanken noch nicht ordnen, was ist gestern passiert, wo bin ich? Ich wollte nach der Bar, glaube ich, noch Koks kaufen gehen. Es verschwimmt alles, ich stehe auf, stolpere von der Matratze, die direkt auf dem Laminat-Boden aufliegt und suche meine Sachen. Sie liegen neben mir auf dem Boden, da ist meine Unterhose, meine Hose, mein BH. Ich schlüpfe routiniert in meine Wäsche, mir ist schlecht. Ich renne in seinen Mitbewohner rein, nun reden beide auf mich ein. Zwei Typen, eigentlich sehen sie fast aus wie Teenager, sie sprechen gebrochenes Deutsch. Aber das ist es nicht, mein Kopf kann einfach nichts entziffern. Alles dreht sich. Da ist meine Tasche, am Boden liegt mein Mantel. Schuhe finde ich auch, passt, nichts wie weg hier.

Ich stolpere aus der Wohnung, die Treppen des Neubaus hinunter und auf die Straße. Ich bin in einem Bezirk in Wien, den ich nicht kenne, der Straßenlärm und der grelle Himmel knallen mir ins Gesicht. Ich schaue mich nach einem Taxi um, ich schwanke auf meinen hohen Stiefeletten zwischen Panik und Ohnmacht. Es ist spät. Ich muss in die Arbeit. Ich habe

Schmerzen. Erstmal nach Hause, umziehen. Ist das vielleicht der 21. Bezirk? Ich habe keine Ahnung. Ich versuche, meine Uber App zu starten, aber mit der dämlichen Diners Card stimmt was nicht. Weit und breit kein Taxi, hier fahren irgendwelche Straßenbahnen, das dauert aber viel zu lange. Ich rufe ein Taxi-Unternehmen an, bald holt mich ein hellgrauer Mercedes, Fenster auf, Wind bläst mir ins Gesicht und ich bin in meiner Wohnung. Durch meinen Körper schießen die Schmerzen hinauf in meine Wirbelsäule, meine Schultern verhärten sich, ich kann meinen Kopf nicht mehr bewegen, es wird schlimmer. Was ist gestern passiert?! Ich weiß es nicht, ich weiß nur, ich muss in die Arbeit. Ich lege mich auf mein Bett und komme nicht mehr hoch.

Das Erste, was mir einfällt, ist, meine Mutter anzurufen. „Mama! Ich glaub, du musst mich holen. Ich kann mich nicht bewegen, mir tut alles weh. Wir müssen ins Spital.“ Ich wüsste nicht, wie ich mindestens eine Stunde zu spät und in diesem Zustand in die Arbeit kommen soll. Meine heilige Mutter ist direkt unterwegs, mir explodiert gleich der Kopf, wie komme ich denn überhaupt aus der Wohnung raus? Die Minuten vergehen, ich schäle mich mühsamst aus dem Bett, ohne Rücken oder Hals verdrehen zu können, ich sehe aus wie ein geschminkter Maikäfer, der rücklinks in einem Himmelbett gelandet ist. Genauso unelegant stehe ich breitbeinig vor meinem Kasten, die Schultern in Angst und Schmerz zusammengezurrt. Die üblichen Gedanken, ob mir ein scharfer Arzt begegnen könnte, verweise ich schnell wieder, dafür sind die Schmerzen zu groß. Heißt nicht, dass mir nicht klar ist, McDreamy könnte mir gerade heute über den Weg laufen, man weiß ja nie! Soweit es geht, lasse ich die Garderobe des gestrigen Abends an, wie praktisch. Die zirka eintausend Arbeitsmails, die ich nicht

mehr beantwortet habe, ploppen in meinem rauschigen Kopf auf wie Browser-Fenster, ich klicke sie wieder weg. Ich bin nach den 14 Stunden Arbeit aus lauter Frustration noch in die Bar gefahren, dort waren alle versammelt. Die ersten vier Spritzer hatte ich in 30 Minuten geext.

Dreißig Minuten später ist sie da. Mit meiner äußerst partygebrauchten MiuMiu Tasche, Burberry Mantel und klebrigen roten Lippenstiftresten in den Mundecken und auf meinen Zähnen quäle ich mich aus meinem Apartment und ins Auto meiner Mutter. Sie schaut mich mit Entsetzen an, ich bin auch bestimmt kein schöner Anblick und miefte wie in Spritzer getränkte Zigarettenstummel. Keine Zeit für lange Erklärungen, wir fahren ins Spital nach Korneuburg, auch wenn es da keine Orthopädie gibt. Ich kann in meinem Kopf die Teile nicht zusammenfügen. Ich weiß nicht, wie ich in diese Wohnung gekommen bin. Ich weiß nicht, wo ich war. Ich habe Angst. Und echt krasse Schmerzen. Mein Hirn kann nicht viel weiterdenken als Krankenhaus. Mir ist im Auto übel. Meine Mutter, die mir mit ihrem blonden Pudellockenkopf und den blauen Kulleraugen sonst Geborgenheit auf Knopfdruck verleiht, hilft auch nicht weiter.

Mama und ich eilen zum Eingang und ich werde vor der Erstaufnahme platziert. Mamas Fragen kann ich nicht beantworten. *Was ist denn passiert?!* „Der Rücken Mama, der Rücken.“ Ich schreibe meiner Chefin. Die Worte verschwimmen vor meinen Augen, egal. Hauptsache sie weiß, ich bin im Spital, was soll man da groß erklären. Ich sitze irgendwann in der Notaufnahme, ich schätze, es ist nach zehn Uhr, eine Infusion hängt an meiner linken Vene, trotz meines Protests, ich bin doch Linkshänderin. Auf die vielen Fragen der Ärzte kann ich

immer nur antworten: „Ich kann mich nicht bewegen“. Ich verstehe gar nicht, was sie so genau von mir wollen, ist doch ganz klar, ich muss mich übel verrissen haben. Um meinem flotten Party-Business-Ensemble mit schicker Bluse und Smokey-Eyes-von-gestern noch eins draufzusetzen, verpasst mir Dr. Garnicht Dreamy eine Halskrause. *Die können Sie behalten, Rechnung kommt mit der Post!* Lovely, hat mir noch in meinem Kleiderschrank gefehlt, eine eierschalen-kotzgelbe Halskrause. Sind es ein oder zwei Stunden, die vergehen? Egal, Nachricht von der Chefin kommt, ob ich es heute noch ins Büro schaffe – das entlockt mir ein mildes Grunzen. Nein. Schaff ich nicht. Wenn es nach ihr ginge, würde ich das Büro heiraten und sie gleich mit dazu.

Mama fährt mit mir in einen riesigen Interspar, kauft Zeug ein, ich wandele durch die Gänge wie Mutter Theresa in der Halskrause und entziffere die Dinge auf den Regalen nicht. Mama will Milch? Was ist Milch und wo steht die überhaupt? Langsam dämmert mir, dass das nicht nur der Kater sein kann, der mich zu so einer Idiotin verkommen hat lassen. Aber EGAL, Verdrängung ist mein bester Freund. Meine Minuten verfließen mit Stunden, mit Sekunden, es gibt kein Oben und kein Unten. Nur diese ekelhafte Halskrause und mich, die sich auf den blonden Schopf meiner Mutter konzentriert, um nicht im Riesen-Einkaufs-Eldorado verloren zu gehen. Liebe Damen und Herren, die kleine Verena sucht ihre Mama, bitte beim Infopoint abholen! Meine Mutter hat Gott sei Dank alles im Griff, packt mich und die Einkäufe in ihren neuen dunkelgrauen BMW X1, der nach frischem Auto riecht und mir angenehm den Po heizt, während wir ins Elternhaus fahren. Sie redet auf mich ein, aber verstehen tu ich nichts. Ich nicke und sage Ja.

Bald sitze ich auf Mamas höchst unbequemer offwhite Leder-couch, die mit sämtlichen Ikea-Decken überdeckt ist, *damit sie nicht dreckig wird* – diese Logik geht mir sogar im Delirium nicht ganz ein. Meine Chefin will wissen, ob ich es bis Freitag in die Arbeit schaffe, schließlich hat sie diesen wichtigen Flug nach soundso und den muss sie sonst streichen. Jaja schaff ich klar, klar, bis Freitag bin ich im Office GAR KEIN PROBLEM. Es ist ja erst Dienstag, also bis dahin wird sich das Dilemma, dass ich offensichtlich mein HIRN VERLOREN HABE, bestimmt gelöst haben. Die Panik, die immer wieder von hinten über meine unbewegliche Wirbelsäule hinauf zu meinen kribbelnden Ohren schießt, sagt da was anderes. Heute gehe ich schlafen, mit Halskrause gar nicht so einfach, aber selbst ist die Frau. Ich lege mich ins Schlafzimmer meiner Eltern. Seit Papa tot ist, schläft Mama nämlich in meinem Kinderzimmer. Gut, kann ich mich groß und breit, käfermäßig ausbreiten. What a day, denk ich mir, bevor ich in einen langen, traumlosen Schlaf falle, Infusionen sei Dank.

Friedhof

16. Februar 2020. Ich sitze weinend auf Mamas Seidentepich. Zu den täglichen Weinanfällen hat sich seit ein paar Tagen ein stetiges Seufzen dazu geschlichen. Ich seufze jetzt alle 30 Sekunden, sehr zum Ärgernis meiner Schwester und meiner besten Freundin Marlene, die GOTT SEI DANK alles Rechtliche im Blick hat. Meine neue Therapeutin Angela meint, der Körper versucht so, Stress abzubauen, also lasse ich ihn mal seufzen. Marlene, die Anwältin meines Vertrauens, hat mit mir eine E-Mail verfasst, die ziemlich eindeutig durchblicken lässt, dass ich so schnell nicht wieder in die Arbeit komme. Ich habe mittlerweile die Verantwortung für mein Leben an Marlene und die Ärzte abgegeben. Meine Hausärztin

- und beste Freundin meiner Schwester -, Maria, hat schon vor zwei Wochen ein Burnout diagnostiziert, ich bestehe aber immer noch täglich darauf, nun ENDLICH meine Mails beantworten zu müssen. Das Blöde ist nur, dass die Buchstaben verschwimmen, sobald ich den Laptop aufmache und ich prompt eine Panikattacke bekomme. Ich hyperventiliere dann und Angst und Schrecken kriechen in jede Pore meines Körpers. Ich habe mich nicht mehr unter Kontrolle, also heißt es, schön sitzen bleiben auf Mamas Teppich, hier kann mir nichts passieren, noch weniger als auf dem Ikea-bedeckten, drunter Luxus-Sofa. Eigene Entscheidungen treffen ist sowieso was für Weicheier.

Meine Freundin Alexandra fragt, ob ich mir vorstellen könnte, in die Arbeit zu gehen. Ich überlege. Ja! Wenn man mich dort an meinen Stuhl bindet und die Augen à la Clockwork Orange auf den PC richtet, dann bin ich haptisch zumindest da. Wenn ich aber beginne darüber nachzudenken, dass mir meine Chefin von links zugiftelt, was ich nicht schon wieder falsch gemacht habe, dann rinnen mir Schauer den Rücken hinunter. Ich denke an den Kreischanfall, den sie hatte, als ich eine Quoten-zahl in einer Email zu den Chefs vertauscht hatte – ich dachte, sie selbst fällt mir gleich in Ohnmacht vor lauter Verzweiflung. Ich denke an die letzten Meetings, in denen ich die Menschen nicht mehr gehört habe, die ständig etwas von mir wollten. In meinem Kopf rennen die Emails, sie rennen und rinnen und ich ergreife sie nicht, ich kann sie nicht entziffern. Wie in diesen letzten Wochen. Keine Mail hat mehr Sinn gemacht, kein Gespräch. Die hundertste Show, das tausendste Foto, die Website, die ich nicht befüllt habe. Die Ordner, die VIELEN Ordner, ich habe sie nicht im Griff gehabt, denn die Zeit ist mir davongelaufen, und jede Aufgabe, die ich auf den nächsten Tag

geschoben habe, war eine Aufgabe zu viel und hat sich auf den Scherbenhaufen der 100 anderen Aufgaben einfach draufgesetzt. Ich sehe die verzerrten Gesichter meiner Chefin, der Senderchefin, des Oberchefs. Nicht genug, Verena. Mehr Verena, schneller Verena.

Meine Schwester Tessa hat mich vor Kurzem in ein Hamam geführt. Dort haben sie mich gewaschen, auf der warmen Steinplatte lag ich da, wie Gott mich schuf, und ergoss meine Tränen gemeinsam mit den Schläuchen der Hamam-Damen auf den Stein hernieder, während sie mich abspülten. Ich badete in meinem Selbstmitleid. Meine Schwester erzählt mir, dass der Hamam-Besitzer besorgt gefragt hat, wo man mich denn dann hinschicken solle. Mein Auftritt in Jogging-Anzug, Minnie-Maus-Schlapfen und verheulter Rotznase ließ wohl durchblicken, dass ich nicht zurechnungsfähig bin? Zur Empörung fehlt mir die Kraft.

Immer wieder gehe ich auch zu Papas Grab. Diese Woche war ich schon drei Mal dort. So oft war ich in den letzten fünf Jahren nicht. Was das wohl über mich aussagt? Ich nehme ihm eine Kerze mit und zünde sie dort für ihn an. Dann weine ich unkontrolliert, bis andere Gäste auf den Friedhof kommen, ich putze mir die Nase, verziehe mein Gesicht, damit es freundlicher aussieht – wie lächelt man auf dieser oh so grausamen Welt? – und trippele mit Selbstwert auf Null davon. Neben Papas Grab stehen die hässlichen Mülltonnen, die Mama und Tessa immer wieder ums Eck karren, um sie am nächsten Tag erst recht wieder vor Ort zu finden. In der Nacht werden sie nämlich von magischer Hand zurück zu Papas Grab gestellt. Ich karre nichts, sondern tapse wieder nach Hause und versuche, mir die Natur anzuschauen. Die Osteo-

pathin meiner Schwester, bei der ich in elegantem Tommy-Hilfiger-Sweatpants-Ensemble und extrem fettigen Haaren auftauchte, meinte, *DER LAPTOP BLEIBT ZU! ZU BLEIBT DER LAPTOP! Schauen Sie sich die Blätter auf den Bäumen an.* Die Osteopathin ist noch blonder als meine Mutter, um die 60 und trägt Brillen, in denen ihre Augen doppelt so groß aussehen. Sie ist ganz in Weiß gekleidet, weiß über Chakren Bescheid – *Alles finster bei Ihnen, STOCKFINSTER, Frau Titze* – und war ein weiterer Versuch, meine Heilung voranzutreiben. Meine Schwester wartet derweil geduldig mit dem einjährigen Otto im Auto. Die norddeutsche Osteopathin ist jedenfalls entzückt über meinen desolaten Zustand. *Frau Titze, Sie sind an einem WUNDERBAREN Ort, ganz WUNDERBAR! Das sehen Sie zwar gerade nicht – ach wirklich?!?! – aber ihre Knospen können nun endlich aufblühen.* Meinetwegen. Also beobachte ich halt die Blätter und seufze dabei weiter vor mich hin.

Der Auslöser – eine Woche Pre-Burnout.

Es ist der 24. Januar 2020. Ich bitte meine Chefin um ein Vier-Augen-Gespräch. Ich habe den Januar durchgearbeitet. Ohne Pause. Kein Wochenende. Die letzten zwei Wochen waren ein einziger, langer, harter Arbeitstag, inklusive Drehreise mit vierzehn-Stunden-Tagen und zehn davon auf den Beinen. Ich bin ausgelaugt, erledigt. Ich gehe durch die Gänge und fühle mich wie ein bleiches Schattengespenst. Die Meetings bekomme ich nicht mit, weil ich in den Meetings versuche, hunderte Mails abzuarbeiten.

Wir gehen in einen kleinen Raum, sie baut sich vor mir auf, ich sitze gegenüber mit gebückter Haltung und schmerzenden Schultern. „Ich brauche dringend ein paar Tage frei, mir geht es nicht gut, mir wird das alles zu viel.“ Ihre blauen

Augen blitzen mich an, ihr aufgeklebtes Lächeln ist weg. Eher kommt mir vor, ich erkenne Zorn in ihren sonst so makellosen Gesichtszügen. Der perfekte Augenbrauenschwung. Das Make-up sitzt. Sie sieht mich an, dann legt sie los. Abgesehen davon, dass mich der oberste Chef gelobt hat – wovon ich mindestens ein Jahr nun zehren soll, das war nämlich eine EHRE, ABSOLUTE EHRE – leiste ich sonst nicht genug. Ich antworte nicht schnell genug auf E-Mails, ich werde schlampig, ich habe IMMER noch nicht die Archiv-Ordner meiner letzten Projekte angelegt.

Ich schlucke. Diese Parade an Versagen kommt in Schwung, sie startet erst los. Sie hört nicht auf. Immer mehr, immer weiter zählt sie mir Fehler auf, die ich begangen habe, sogar Fehler, die immens lange her sind. Von Minute zu Minute werden ihre Worte härter, ihr Blick kälter, sie lässt kein gutes Haar an mir, während ich ihren Worten mit blankem Entsetzen zuhöre. Ich habe meinen Lebenssaft in das letzte Jahr gesteckt. So viele Covergeschichten organisiert, dass mir das Hirn platzt. Aber es ist nicht genug. Ich habe gefälligst an Abenden und an Wochenenden auch erreichbar zu sein, das ist der Deal, das ist wohl klar. Ich enttäusche sie, denn letzten Freitag bin ich schon am Nachmittag nach Hause gegangen. Ich erinnere mich an den Nachmittag. Die E-Mails verschwammen vor meinen Augen. Ich konnte die Buchstaben nicht entziffern. Egal wie oft ich eine E-Mail durchlesen wollte, ich konnte sie nicht mehr sehen. Nicht mehr SEHEN! Ich fühle mich machtlos. Ich fühle mich wie eine hohle Version meiner selbst, ihr toter böser Blick ist erschreckend, sie kann nämlich auch zuckersüß sein. Nachdem ich um ein paar Tage flehe, sagt sie mir, ich soll mir eine Maniküre checken, den Nachmittag frei nehmen und am nächsten Tag wieder da sein. Es gibt ja diese 20 Pro-

jekte, für die ich allein verantwortlich bin. Und wenn ich mich nicht noch mehr anstrenge, dann wird mein Vertrag nicht verlängert. Bumm. Aus. Der Vorhang fällt, sie lächelt wieder. *Lass uns zurückgehen, ja?* Ihre Hasstirade hat 50 Minuten lang gedauert.

Mein Lächeln ist verzerrt, ich merke, wie ein Stück Verena von mir abfällt. Ich höre es knacksen und klirren und dann fällt das Stück Verena zu Boden, während wir den langen Flur zurück in unser Office gehen. Langer Flur mit grauem Teppich, irgendwer grüßt mich, ich lächle. Dann knacks, noch ein Stück Verena. Ich fühle mich wie eine Porzellanpuppe, aus der kleine Ecken herausspringen, während ich hinter meiner kleinen Chefin hinterhertrapple. Versagerin. Nicht genug. Maniküre.

ÖAMTC

18. Februar 2020. Mama schickt mich zum Automobilhaus ÖAMTC, irgendwas mit jährlichem Auto-Check. Ich fahre viel zu früh los und fahre und fahre. Plötzlich weiß ich nicht mehr, wohin ich fahren will. Ich schaue aus dem Auto, wie aus Trance erwacht. Ich bleibe am Straßenrand stehen, ich bin in der Ortschaft Leobendorf, die Bäume sind recht kahl, helle Wolken ziehen über einen bedeckten Himmel. Hier wohnen Gerd und Linde, Mamas Freunde, Gerd ist zudem mein Tennistrainer. Was tue ich in Leobendorf? Es dauert einige Minuten, bis ich wieder weiß: Ich soll zum ÖAMTC. Ich bin in die komplett falsche Richtung gefahren.

Ich drehe um und konzentriere mich, so gut ich kann, auf mein Ziel. Dort angekommen, gebe ich meinen Autoschlüssel ab, setze mich ins Geschäft und warte, bis sie fertig sind mit meinem Auto. Das Buch in meiner Hand ist Tarnung, damit

die Menschen denken, ich tue etwas. Ich weiß nicht, wie viel Zeit vergeht. Bald rufen sie mich auf, das Auto ist bereit! Ich setze mich rein und überlege. Und nun? Ich fahre los und zurück zu Mama, kurz darauf ruft sie aber an. *Der ÖAMTC hat im Haus angerufen, du hast nicht bezahlt? Bist du einfach gefahren?* Achso, aja, haha. Ich bin restlos verwirrt. Fahre zurück. Gehe zu der Dame. Ich merke, ich habe ihr beim ersten Gespräch nicht zugehört. Auch jetzt höre ich sie nicht. Sie redet auf mich ein. Ich gebe ihr meine Bankomatkarte, denn so macht man das wohl und gehe wieder.

Das Begräbnis

21. Februar 2020. Ob ein Begräbnis das Richtige ist für eine depressive, angstgestörte Burnout-Patientin, sei mal so dahingestellt. Ich sitze diesmal im BMW meines Schwagers mit meiner Schwester und versuche einmal wieder, nicht zu weinen und schon gar nicht zu seufzen. Beides lässt sich aber nicht gern von mir kontrollieren. Ich frage mich, ob man überhaupt noch depressiver sein kann als ich in diesem Moment, dabei sind wir noch nicht einmal beim Begräbnis angekommen. Gleichzeitig freue ich mich über meinen Hang zur Dramatik und denke mir, wie schön ich doch leiden kann. Das Begräbnis findet in der örtlichen Kirche statt, auf einem steilen Hang, der Wind bläst eisig, es liegen Schneereste um die Gräber, ich bin nicht warm genug angezogen. Mamas beste Freundin Hilde ist vor kurzem gestorben, ihre Kinder Bernd und Nina sind in Tessa's und meinem Alter und wir alle sind von klein auf eng miteinander befreundet. In der Kirche hält Bernd eine so bewegende Rede, dass ich mich kaum auf den Beinen halten kann. Ich schluchze, als Reinhard Meys „Über den Wolken“ ertönt. Mama und Hilde waren gemeinsam Stewardessen in den goldenen Jahren. Zu meinem Glück weinen ganz

viele, meine absurde Darbietung geht im Tränenmeer unter. Ich weine um Hilde, ich weine um Bernd und Nina und deren Vater, ich weine um meinen Vater, um mich, um mich, um mich. Meine Augen schwellen zu, ich weine am Weg zum Grab, ich weine, als ich die Rose hineinwerfe. Ich weine, als ich Bernd umarme und er weint mit mir. Mein Herz geht für ihn und uns alle auf, während wir frieren und die Sonne kurz durch die Wolken blinzelt, auf die Rax, auf die Kulisse und wir denken alle an Hilde, die viel zu viel geraucht und getrunken hat und ein wunderbarer Mensch war. Beim Leichenschmaus bestelle ich erstmal ein großes Glas Wein auf Hildes Wohl.

Der Lockdown

16. März 2020. Es ist 12:30 Uhr und ich bin gerade vom Laufen zurückgekommen. Laufen hat mir bei meinem ersten Liebeskummer geholfen, da bin ich auch täglich gelaufen. So mache ich es jetzt auch, da lüftet das Gehirn aus. Gestern habe ich zu viel Alkohol getrunken. Ich will keinen Alkohol mehr trinken. Am liebsten wäre mir ein Leben ohne Alkohol. Panik und innere Unruhe begleiten mich täglich, mal mehr, mal weniger. Seit heute ist das Land im Lockdown, was nicht viel an meiner Situation ändert.

20. März 2020, 15:40 Uhr. Ich kriege gerade einen Koller. Ich habe mit einem Freund in New York telefoniert. Er sagt, die Corona-Krise wird bis Ende des Jahres gehen. Das macht mir Angst. Plötzlich wird mir das alles zu viel. Ich hatte einen Radler bei Tessa, nachdem wir laufen waren – vielleicht war das eine schlechte Idee? Ich war heute schon zweimal Laufen, normalerweise hilft Laufen bei Unruhe. Mache ich mir Sorgen, weil ich bei Tessa war und ich Mama mit Corona anstecken könnte?

Aber zu den guten News: Ich werde bald mit Mario telefonieren. Er ist eventuell mein Traummann. Wir telefonieren schon seit über einer Woche miteinander. Kurz vor Corona haben wir uns auf Tinder gematched. Er wollte vor dem Lockdown noch mit mir Tennis spielen gehen. Ich habe immer wieder verschoben, es hat mit der Panik einfach nicht gepasst. Panisch Tennis spielen klingt schwierig. Irgendwann habe ich ihm die Wahrheit gesagt und erklärt, ich habe ein Burnout und werde wohl eine Zeit lang nicht Tennis spielen können. Er meinte, wir könnten doch mal mit FaceTime anfangen. Das fand ich süß, und ich komme sowieso schwer klar, wenn mich mal kein Mann anhimmelt.

Ich mache mir Sorgen, was er von mir hält. Findet er mich schön? Lustig? Marrying Material? Gestern haben wir via FaceTime Cocktails miteinander getrunken und über zwei Stunden lang telefoniert. Kann man sich denn virtuell verlieben?

26. März 2020, 08:39 Uhr. Ich habe noch keine Guten-Morgen-Nachricht von Mario bekommen, wie sonst jeden Tag. Der Gedanke, ihn zu treffen, versetzt mich in ABSOLUTE PANIK. Er möchte mich unbedingt treffen und für mich kochen. Er ist ein fremder Mann, ich kenne ihn nicht, ich habe Angst, in seine Wohnung zu gehen. Das bedeutet auch, dass ich für Sex bereit sein muss, oder? Gestern hatte ich eine Art Durchbruch. Ich habe ihm am Telefon geschildert, dass ich nervös bin und zuerst mit ihm spazieren gehen möchte. So etwas traue ich mich sonst nicht. Hat mir Angela ans Herz gelegt. Er hat sofort eingewilligt und meinte, wir können so lange spazieren gehen, wie ich möchte, und wenn es bis zum Mond ist. Meine immerwährende Angst, zu enttäuschen, zu versagen und nicht gut genug zu sein, schwingt mit. Es ist 08:54 Uhr und er hat schon geschrieben! Ich bin so aufgeregt. Ich fühle mich wie zwölf.

Mario

28. März 2020, 10:58 Uhr. Ich sitze mit zwei von Oma gestrickten Decken auf der Terrasse, die Sonne strahlt mir auf meinen fliederfarbenen Triumph-Pyjama. Ich höre „Sweet Caroline“ von Neil Diamond und Mama hat mir gerade einen Tee gebracht. Als ich Donnerstagabend in Marios Straße stand, dachte ich kurz, mein Herz springt aus meiner Brust.

Ich sehe ihn aus der Ferne auf mich zu spazieren, er ist klein und schwächig. Er sieht nicht so gut aus wie auf seinen Bildern oder über seine Handykamera, die immer etwas verschwommen ist. Er hat ein gepolstertes olivgrünes Gilet an, darunter eine graue Weste, die sich bis über den Hals zuzippen lässt mit so einem Plastik-Zipper, eine Boot-Cut-Jeans und Schuhe, die aussehen, als würde er zum Bowling gehen. Ein wahrgewordener Style-Albtraum. Wir gehen spazieren. Ich merke, dass ich unglaublich nervös bin, das Gespräch ist seltsam, seine Ausstrahlung ebenso. Ich fühle mich nicht wohl. Mein Gedanke ist also: Am besten, wir gehen zu ihm und trinken erstmal zwei starke Cocktails. Hat in meinem bisherigen Leben auch immer funktioniert. Er freut sich sichtlich darüber, dass er den Spaziergang-Test bestanden hat, und wir huschen in seine Wohnung. Immer wieder schauen wir uns auch nach Polizisten um, wir dürfen uns im Lockdown ja gar nicht treffen. In seiner Wohnung mixt er uns Drinks und beginnt mit einem Riesenmesser herumzufuchteln, um die Zwiebeln zu schneiden. Und alles wird schwarz. In Sekundenschnelle ergießt sich die Panik über meine Glieder. Sie startet im Herz und Oberbauch und strahlt dann in alle Himmelsrichtungen aus. Meine Ohren werden heiß, mein Gesicht kribbelt und ich habe Todesangst. Ich schaue mich in der Wohnung um und suche Fluchtwege, ich muss weg. Die

Gedanken rasen um das Messer, wahrscheinlich ersticht er mich jetzt, schlitzt mich auf, zerstückelt mich dann. Ich erinnere mich an meinen Bekannten in Berlin, der 2009 in vielen verschiedenen Koffern zerteilt in der Spree gefunden wurde. Nun ereilt mich das selbe Schicksal. Ich sage, lauter als nötig: „I think, I will leave soon, I have to leave, I need to go back.“ Blabla, die Worte verschwimmen, ich kann nicht klar denken. Er labert irgendwas vom Essen und ob ich noch was trinken will. Stimmt, mehr Alkohol ist auf jeden Fall eine gute Idee, ich exe also den Drink und verlange mehr. Es wäre ja unhöflich, jetzt zu gehen, er hat ja noch nicht einmal fertiggekocht. Betrinke dich Verena, dann wird alles gut! Meine Mutter glaubt, ich schlafe in meiner Wohnung in Wien. Theoretisch habe ich also Ausgang, solange ich will.

Endlich ist die Pasta fertig, meine Panik hat sich nach dem dritten Aperol Spritz auf Nervosität gedämpft, ich habe sie fast im Griff. Was für ein Horrortrip, denke ich mir, und kippe das Glas Wein runter, das es zum Essen gibt. Gott sei Dank schenkt er nach. Das Gespräch ist langweilig, irgendwas über Bücher in seinem Regal, interessiert mich nicht, er schon zweimal nicht. Ich fühle mich nach dem zweiten Viertel Wein leicht duselig, und halbwegs wohlig. Ich will zwar nicht dringend hier sein, aber was solls. Tapetenwechsel. Er schlägt vor, dass wir einen Disney Film schauen, er hat ja schließlich extra für mich den neuen Disney Channel abonniert, no pressure. Zum Disney Film gibt es Gin mit wenig Tonic. Ich lache viel zu laut über Robin Hood, den ich zirka zweitausend Mal gesehen habe. Aber es lenkt von meiner inneren Unruhe ab. Wir halten Händchen, es stört mich nicht mehr. Ich bin so betrunken, dass ich plötzlich große Lust habe, ihn abzuknutschen. In den halben Robin Hood hinein räkeln wir uns schmusend auf dem Sofa.

Er fragt, wann ich denn gehen muss, ich sage ach bald und bald sage ich ach gar nicht mehr. Mir fällt ein, dass ich noch einen kleinen Rest Koks in meiner Geldbörse aus der Pre-Burnout-Zeit habe, und vertschüsse mich aufs Klo. Danach bin ich so richtig on fire und freue mich über diesen unfassbar gelungenen Abend. Wie schön, dass ich das hier mache! Wir landen im Bett, er ist der Typ, der gerne redet. Ich erinnere mich an die Bowling-Schuhe und das Gilet. Gott sei Dank hat er einen ganz guten Körper, ansonsten überzeugt mich sein Sex-Bemühen nicht. Die Brille, die seine Augen wesentlich kleiner erscheinen lässt, hat er abgenommen. *OH, I like it like zis Verena*, säuselt mir der Italiener ins Ohr. Ständig brabbelt er, das tört mich irgendwie ab. Das sage ich ihm aber nicht.

Ich schlafe kaum. Am nächsten Morgen um acht Uhr herum blinzele ich völlig erschöpft und halb betrunken aus meinen leicht geschwellenen Augen. Da es ein Wochentag ist, dreht er sein Home-Office an, er hat auch irgendeinen Call, während wir noch im Bett liegen. Das heißt, ein ganzes Zoom-Meeting, während er meinen Busen streichelt. Er macht irgendwas mit Banking. Nach einer Viertelstunde wird mir das alles zu viel, die Panik – hello darkness my old friend – kribbelt im Oberbauch, besser schnell weg. Der kleine Italiener will mir noch einen Kaffee machen, aber so schnell kann der gar nicht schauen, habe ich meine desolaten MiuMiu gepackt und rede ihm hysterisch ein, ich müsse raus, weil doch die Sonne scheint!! An der Eingangstür schmuse wir noch einmal kurz, der Restalkohol hat noch Wirkung, und halleluja, ich bin in Freiheit, ich habe überlebt und das nicht mal so schlecht! Wer weiß, vielleicht bin ich ja geheilt?