

Absturz

Da steh ich nun, einsam, verlassen, traurig.

Nur noch das schützende Brückengeländer vor dem Abgrund.

Weit unten rauscht die Strömung, nach dem Hochwasser wesentlich lauter und lockender nach mir rufend. Magisch zieht mich das vorbeieilende Wasser in seinen Bann. Ich beobachte das Treibholz, die auf der Oberfläche tanzenden Blätter, die Strudel, die sich an den Brückenpfeilern bilden.

Ob das Wasser kalt ist? Die warmen Tage des Altweibersommers sind vorbei. Ich verdränge den Gedanken sofort wieder. Es gibt keine Flucht vor dem Vorsatz zu springen. Es ist alles so ausweglos, so sinnlos.

In den letzten Monaten habe ich mich schon oft auf dieser Brücke aufgehalten. Genau diese Stelle habe ich mir ausgesucht, um mich irgendwann mutig hinunter zu stürzen. Kaum jemand hatte bei meinen Aufenthalten auf der Brücke von mir Notiz genommen.

Flüchtige Blicke im Vorbeieilen, forschend zwar, aber auch distanziert. Man nahm mich nicht wahr. Schnelle Schritte von Menschen jeglicher Altersgruppen kamen auf mich zu, gingen an mir vorbei und entfernten sich wieder. Kinder zeigten manchmal mit den Fingern auf mich, aber sie wurden von erwachsenen Händen fordernd und richtungsweisend weiter gezogen. Autos fuhren ihrem Ziel entgegen. Im Stau griffen die Lenker zu ihren Handys, kontaktierten Freunde, Verwandte oder Kollegen, freuten sich auf den Feierabend und scherzten. Sie alle ahnten nichts von meinen, mich selbst vernichtenden, Gedanken.

Einmal, es war wohl schon 3 Wochen her, kam eine Berberin, eine Nichtsesshafte, mit einem Einkaufswagen gefüllt mit ihren wenigen persönlichen Sachen, auf mich zu. Mit neugierigem Blick musterte sie mich, fragte mich mit einer vom Alkohol angegriffenen tiefen Stimme, ob es mir schlecht wäre. Ich verneinte, aber sie ließ nicht locker: woher ich käme, was mit mir los sei.

Als sich meine Augen mit Tränen füllten, meinte sie: „Ja ja, die Scheißkerle!“ Sie nahm wohl an, ich hätte Liebeskummer, ich sollte den einfach mit einem Schluck Korn hinunterspülen. „Das hilft!“ meinte sie und reichte mir eine Flasche Fusel. Tatsächlich nahm ich einen großen Schluck. Da ich jedoch selten hochprozentigen Alkohol zu mir nahm, schüttelte ich mich heftig und mein Magen rebellierte. Sie bot mir an, mich mitzunehmen zu den anderen Kumpels. Unter der zweiten Brücke, trübe man sich mit Einbruch der Dunkelheit und richte sich für die Nacht her. „Es ist nicht mit einer warmen Wohnung zu vergleichen, dafür kostet es aber auch nichts. Und vor allem ist man nicht allein.“ In der Gemeinschaft der Berber passe man aufeinander auf.

Aber das schien mir keine Alternative. Im Gegenteil, ein solches Leben wäre für mich ein Sterben auf Raten und dies lehnte ich ab. Also zog die Alte schlurfend, nun auf mich schimpfend, alleine weiter.

Das rauschende Wasser direkt unter mir, gleicht einer vertrauten Melodie. In meinen Gedanken ließ ich die letzten Monate Revue passieren.

Bis zu dem Tag des radikalen Stellenabbaus in der Firma war mein Leben noch in Ordnung. Die Arbeit wurde auf einige wenige verteilt und mir wurden die meisten Aufgaben zugewiesen. Ich hatte nie gelernt „Nein“ zu sagen. Ich musste funktionieren!

„Geht nicht, gibt's nicht!“ so bin ich aufgewachsen. Es fiel mir zunehmend schwer, Prioritäten zu setzen, mich zu organisieren.

Meine Unkonzentriertheit hatte Folgen. Ich arbeitete lückenhaft und dies blieb auch meinen Arbeitskollegen nicht verborgen. Aber niemand interessierte sich ernsthaft für die Gründe. Nur meine Fehler sorgten für Gesprächsstoff. So beorderte mich die Personalabteilung irgendwann zu einem Termin. Dort bekam ich eine Abmahnung. Mit den Worten: „Reißen Sie sich zusammen, andere Mitarbeiter müssen ihre Fehler mit Mehrarbeit ausbügeln. Das ist nicht tragbar und unkollegial!“ redete man auf mich ein. Niemand stellte mir Fragen, niemand erwartete eine Stellungnahme zu den Vorwürfen.

Die einseitige Unterhaltung wurde mit den Worten beendet: „Wenn es in kürzester Zeit nicht besser wird, müssen Sie mit Ihrer Entlassung rechnen.“

Nach ganzen 5 Minuten stand ich wieder auf dem Flur. Die Kollegen belächelten mich neugierig und voller Schadenfreude.

Sie alle waren bereits über die Abmahnung informiert. In einem kleinen Betrieb pflanzten sich solche Mitteilungen fort wie ein Lauffeuer. Niemand hatte ein tröstendes Wort für mich.

Ich war der Störenfried, dem sie Mehrarbeit zu verdanken hatten. Nun hatte ich endlich einen Denkkzettel bekommen.

Wo ich auch auftauchte, es wurde hinter meinem Rücken getuschelt, Gespräche verstummten, man ging mir aus dem Weg. Bis zu diesem Zeitpunkt war es vielleicht nur eine vorübergehende Überbelastung, doch nun vollzog sich in mir ein stetiger Werteabfall. Die Zielvorgaben mussten erfüllt werden. Ich machte heimliche Überstunden. Nur ja niemandem, noch nicht einmal mir selber eingestehen, dass ich dem Druck und dem Arbeitsvolumen nicht gewachsen war. Ich begann mich einzügeln, Termine zu verpassen, Einladungen zu ignorieren. Darauf angesprochen, hatte ich immer neue Notlügen und Ausflüchte. Die wenigen Nachbarn, Bekannte, Freunde, die meine Veränderung überhaupt bemerkten, fragten mich, wie es mir gehe. Aber auch diese Fragen waren eher eine höfliche Floskel, denn ein echtes Interesse. Wenn ich zaghaft anfing meine Situation zu beschreiben, wurde ich schnell unterbrochen. Ich hörte Sätze wie:

„Ja, jeder hat so sein Päckchen zu tragen.“

„Es wird schon wieder.“ „Kopf hoch.“

„Halt die Ohren steif.“

„Du, ich hab' keine Zeit mehr. Wir telefonieren! Versprochen! Ich ruf dich an.“

Natürlich kam kein Anruf. Die wenigen Kontakte wurden noch eingeschränkter. Schließlich war ich ja etwas „seltsam“.

Das half mir alles nicht wirklich. Konnte man mir überhaupt helfen?

Ich suchte meinen Hausarzt auf. Während er etwas in die Karteikarte der Vorklientin schrieb, lauschte er oberflächlich, ohne mich anzusehen, meinem spärlichen Zustandsbericht. Aus reiner Rücksichtnahme auf seine knapp bemessene Zeit verstummte ich. Wortkarg attestierte er mir eine vorübergehende Depression bzw. Hormonstörung und verschrieb mir Antidepressiva.

Tatsächlich ging es für kurze Zeit bergauf. Das Getuschel gab es zwar immer noch, auch meine Fehlerquote besserte sich kaum, aber ich nahm das Ganze nicht mehr so ernst.

Bei privaten Treffen mit Bekannten und Freunden war ich geradezu überdreht, denn ich hatte mir angewöhnt, kurz vorher eine weitere Pille einzuwerfen. Aber auch diese Veränderung wurde als seltsam aufgenommen.

Geschickt hatte ich meiner Familie bis heute meinen Zustand verheimlichen können. Man stellte zwar fest, dass ich eine Weile ziemlich ruhig und sprachfaul war, aber nun war ich offenbar wieder ungemein lustig und alles schien in Ordnung. Ich wollte auch meine nächsten Angehörigen nicht beunruhigen bzw. mit meinen Problemen belasten. Irgendwie versuchte ich alleine damit klarzukommen. Jedoch schienen mir die Tabletten keine Lösung aus diesem Dilemma. Meine Wesensänderung machte mir Angst. Also spülte ich die Wunderpillen ins Klo.

Mittlerweile konnte ich kaum noch unter die Leute gehen. Ich fühlte mich verfolgt, mein Alltag wurde von Panikattacken und Albträumen beherrscht. Mit einer unglaublichen Konzentration versuchte ich diesen Zuständen entgegenzuwirken. Im häuslichen Umfeld bemerkte immer noch niemand meine persönlichen Veränderungen. Ähnlich wie Süchtige überlistete ich alle.

Ich schob eine Freundin mit gewissen Problemen vor, um Lösungsansätze von meiner Familie zu erhalten. Aber auch hier kamen Antworten wie: „Die sollte mal eine Therapie machen. Vielleicht gehört sie auch in die Klappe! Dafür haben wir jetzt nun wirklich keine Zeit.“ Eine begonnene Diskussion wurde durch die Übertragung eines Fußballspieles abrupt abgebrochen. Ich zog meinen Mantel an und brach erneut zu einem Spaziergang auf.

Fußball interessierte mich noch nie, das war bekannt. Mein Kopf war von anderen Gedanken besetzt.

Meine Hände krallen sich in das Gelände. Mir ist kalt.

Wie hatte es nur soweit kommen können?

Wo ist mein Selbstbewusstsein, mein Stolz, mein Glück geblieben, dessen man mich immer beneidet hat? Ich hatte doch alles in meinem Leben erreicht. Einen netten Mann, Familie, Haus, Hund, einfach alles, was ich mir erträumt hatte. ~~Einen~~ tollen Beruf. Es war ein schönes, erfolgreiches und abwechslungsreiches Leben gewesen.. Ich dachte: Ich habe es geschafft! Aber das war früher.

Jetzt bin ich ein Nichts, ein Niemand.

Ausgebrannt und ausgelaugt bin ich in einen Sog geraten, aus dem ich alleine nicht mehr als Sieger hervorgehen kann. Es hat keinen Sinn gegen den Strom zu schwimmen. Ich stecke schon zu tief in dem Strudel, als dass ich aus eigener Kraft heraus könnte. Die Situation ist so ausweglos. Ich weiß einfach nicht mehr weiter. Ich bin einsam, verlassen, traurig.

Das Wasser, es zieht mich magisch an.

Es ist bestimmt nur am Anfang kalt!

Immer noch eilen Passanten an mir vorbei.

Nimmt denn niemand mich und meine Absicht wahr?

Es gibt doch nur die eine Lösung, oder?

Traudl Gilbricht

copyright by Traudl Gilbricht