

Irina war zum Abendessen zur Gruppe zurückgekehrt, unverändert verweint und kaum ansprechbar. Wie man mit ihr umgehen sollte, wie mit den erfolglosen Hilfeangeboten, wie mit der scheinbaren Herzlosigkeit von *Abwenden und Selbstschutz*, und dass ihr wohl nur Ärzte helfen könnten, beschäftigte sie alle auch noch am Weg in den Veranstaltungssaal. Dort wartete schon Mag. Anastasia Treppler auf gleich mehrere Gruppen zu ihrem Vortrag *Mentale Gesundheit*.

„Fehlt nur noch die Reitgerte“, dachten sich Josefs Schelmenglocken. Es war ihm unmöglich, sich angesichts Mag. Treppers Haarpracht, in Farbe und Fülle einem Araberhengst gleich, und ihrer Kleidung inklusive Tweedjacke, lederbesetzter Hose und Reitschneidern, dem Bild eines andalusischen Gestüts im staubigen Abendlicht zu entziehen. Als die Therapeutin dann mit Bestimmtheit im Tonfall, und offenbar aufgrund slawischer Wurzeln, „die anwesenden Damen und Herren“, mit dreifach rollendem „rrr“ begrüßte, war Josefs Bild einer spanischen Gutsherrin vollständig.

Doch Mag. Treppler akzentuierte nicht nur ungewöhnlich, auch der Inhalt ihrer Rede hob sich von den herablassenden Standardfloskeln, die man als Patient üblicherweise zu hören bekommt, erfrischend ab. Zur Erlangung *mentaler Gesundheit*, empfahl sie ihren Schützlingen, „gehen Sie Kompromisse ein! Wenn Sie ein Problem nicht lösen können, lassen Sie es stehen, beschäftigen Sie sich mit etwas anderem. Und lassen Sie sich dabei nicht vorsagen, was ihnen guttut. Nur Sie selbst sind Ihres Glückes Schmied, nur Sie selbst entscheiden, was Sie tun.“ Das war weit entfernt vom, „reißen Sie sich zusammen“, mit dem Patienten mit psychischer Erkrankung, sonst von allwissenden Mediziner abg gespeist werden. Der Großteil der Anwesenden hörte der Therapeutin gebannt zu, das hatte Josef bei den bisherigen Vorträgen immer ganz anders erlebt.

Nun kam Mag. Treppler zum Höhepunkt ihrer Rede. „Sie werden vermutlich laufend gesagt bekommen, Sie sollen einen Verlust, eine schwere Krankheit, oder permanente Schmerzen nicht so ernst nehmen, es sei alles nicht so schlimm. Dann sage ich Ihnen, das ist *Bullshit!* Es tut Ihnen weh, und Sie haben das Recht darauf, dass es Ihnen weh tut. Lassen Sie sich von keinem weißen Kittel einreden, dass sie nichts haben. Natürlich haben Sie etwas das Sie belastet, und das geht auch nicht weg, nur weil ein Arzt zu Ihnen sagt, Sie sollen das nicht zu schwer nehmen.“ Nach diesem Satz war die aufmerksame Ruhe im Saal nicht mehr zu halten. Jeder begann mit seinen Nachbarn zu flüstern. „Da nimmt uns wer ernst.“ „Die macht sich nicht lustig über uns.“ „Mir sagt man dauernd, ich soll mich zusammenreißen, wenn ich aber nicht kann?“ „Die Magister Treppler scheint die einzige zu sein, die das versteht.“

Diese Sätze schwirrten noch durch den Vortragssaal, während Josef bereits eine Entscheidung gefällt hatte. Immer noch war er auf der Suche nach einem passenden Psychotherapeuten. Vom ersten Besuch bei Dr. Ganser bis zum Entlassungsgespräch nach dem Spital, immer wieder wurde ihm eine anschließende Psychotherapie empfohlen. Michael Lurker hatte er bereits darauf

angesprochen, die Hoffnung auf einen von der Krankenversicherung bezahlten Therapieplatz ohnehin längst verworfen, Lurker zeigte sich jedoch wenig interessiert. So wollte er nun Mag. Treppler nach dem Vortrag fragen, ob eine Therapie bei ihr möglich wäre, durch ihre Worte hätte sie sein Vertrauen gewonnen. Tatsächlich händigte sie ihm eine Visitenkarte aus, nannte den üblichen Preis von achtzig Euro und lud Josef ein, sich nach der Reha für einen Termin in ihrer Privatpraxis zu melden. Und sie ergänzte noch, „wenn ich mich nicht irre, bin ich morgen für ihre Gruppe zur progressiven Muskelentspannung eingeteilt, da sehen wir uns gleich wieder.“

Zwei Sekunden. Für gerade einmal zwei Sekunden hatte das Rauschen im Kopf unmittelbar während des Erwachens am Morgen nach Mag. Trepplers Vortrag ausgesetzt. Josef fühlte sich, als ob er monatelang in einem Raum zusammen mit einem laufenden Staubsauger verbracht hätte. Nach diesen zwei Sekunden Stille wollte sich Josef im Bett aufsetzen, hatte den Kopf bewegt, und den Staubsauger damit wieder eingeschaltet. Oft hatte er seinen Wasserfall im Kopf vergessen können. Doch diese zwei Sekunden ohne Rauschen, brachten ihm seine Folter erst recht wieder ins Bewusstsein. Er hatte die Hoffnung auf ein Leben ohne Wasserfall, und die Angst ihn doch nie wieder loszuwerden, im gleichen Gedankengang. Diese zwei Sekunden Stille bargen den Geschmack der Freiheit von seiner Qual, einem Häftling gleich, der nach Jahren einen ersten kurzen Blick durch das Gefängnistor auf das süße Leben in Freiheit werfen kann, nur um danach die Fortsetzung seiner Bestrafung umso bitterer schmecken zu müssen.

Nach Unterwassergymnastik, einem weiteren Arztgespräch, Mittagsessen und einer anschließenden Runde *Nordic-Walking*, fand er sich, zur von Mag. Treppler angekündigten, *Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen* ein. Der Reithose war ein Businesskostüm gewichen, die schwarze Mähne zu einem Pferdeschwanz nach hinten gebunden. Unter den Patienten in sommerlicher Trainingskleidung wirkte die Therapeutin wie eine Lehrerin unter Schülern. Und mit entsprechender Akkuratess führte sie durch die Übung. Während Josef von den Therapeutinnen in Spital und Reha, Anweisungen mit sanften Stimmen in langsamen, getragenen Sätzen gewohnt war, kamen diese nun beinahe wie Kommandos auf einem Exerzierplatz.

„Ballen Sie Ihre rechte Hand zur Faust, spannen Sie die Muskeln des Unterarms an.“ Dann folgte eine kurze Pause. „Jetzt!“

Bei Mag. Trepplers erstem Kommando im Gutsherrin-Stil musste Josef seine ganze Kraft aufbringen, um ein lautes Auflachen zu verhindern, zu überwältigend war die Überraschung. Für ihn war die Situation komisch, über die Therapeutin selbst machte sich Josef aber keineswegs lustig, hatte er ihr doch soeben erst sein Vertrauen ausgesprochen und entschieden, die anschließende Therapie bei ihr zu machen. „Die Psychotherapie wird auf jeden Fall spannender als bei der blassen Tante im Hinterhof, die nur *achtzig Euro* sagte“, scherzte er am Ende der Therapieeinheit.

Es war nicht der einzige Gedanke an die nahe Zukunft, den sich Josef in diesen Tagen machte. Zwischen einer Einheit *Ergotherapie* und einer Unterwassergymnastikstunde, rief er in seiner Firma an. Gabriele begrüßte ihn herzlich, fast schien sie aufgeregter als er selbst. Josef wollte gesund werden, hielt sich daher an alle therapeutischen Empfehlungen, nur auf den ersten Arbeitstag nach über vier Monaten Krankenstand, wollte er nicht mehr länger warten. Alle Anstrengung wollte er unternehmen, um seine Stelle zu behalten, den Anforderungen zu entsprechen, oder zumindest so lange wie möglich noch weiter durchhalten.

„Am Donnerstag der kommenden Woche werde ich entlassen. Hier raten mir zwar alle davon ab, sofort wieder arbeiten zu gehen. Aber ich bin ja schon so lange im Krankenstand und ich fühle mich richtig fit.“ Josef überlegte ein wenig, ob das auch stimmte was er im Überschwang sagte, und setzte nach, „zumindest zu neunzig Prozent. Ich schlage vor, dass ich gleich am Freitag danach zum ersten Mal wieder ins Büro komme. Dieser halbe Arbeitstag wird sicher nicht zu anstrengend für mich sein, wir werden wohl viel Versäumtes zu besprechen haben.“

Unmittelbar vor der letzten Einzelstunde bei Michael Lurker war auch die zweite und letzte Stunde *kognitives Training* angesetzt. Josef hatte das ausgeliehene Buch vollständig durchgearbeitet und die Aufgaben mit Freude und Leichtigkeit gelöst. Die Trainerin begrüßte ihn nach vier Wochen sehr herzlich, es war ihr anzumerken, dass Sie gerne mehr mit ihm geübt hätte und erkundigte sich nach seinem Erfolg mit dem Übungsbuch.

„Die Aufgaben waren unglaublich leicht für mich. Es war fast wie früher.“

„Wollen Sie heute den schwersten Test ausprobieren, den ich anzubieten habe?“

Natürlich wollte Josef und es zauberte ihm kindliche Freude ins Gesicht als die Trainerin ein wirklich dickes Buch voll Mathematikaufgaben mühevoll aus dem Regal zog. Sie machte Kopien der letzten beiden Seiten, mit den anspruchsvollsten Aufgaben, und ließ ihn ein wenig über eine halbe Stunde damit allein. Von den sechzig mathematisch-logischen Aufgaben war eine einzige falsch, die Trainerin sehr beeindruckt. Das erinnerte Josef wieder an die Stellungskommission beim Bundesheer. Damals wurden nach den abschließenden Logiktest alle Kollegen nach Hause geschickt, nur ihn bat man in ein Büro, wo man ihm verkündete, er habe den besten Intelligenztest aller Teilnehmer absolviert und ihm eine Karriere beim Bundesheer angeboten. Auch ein auf eigenen Antrieb absolvierter Test vor vielen Jahren, ergab einen Intelligenzquotienten in astronomischer Höhe. Logiktests schienen Josef einfach zu liegen.

Mit wohlthuendem Stolz in der Brust schloss er die Türe des Trainingsraums und schlug mit seinem kleinen Notizbuch entspannt den Weg durch die Gänge zu Michael Lurkers Besprechungsraum ein. Dass seine linke Hand nach Anstrengungen anschwell, sich anfühlte als wäre soeben ein Bär darauf gestiegen, überraschte ihn nicht mehr. Doch der stechende Schmerz, der plötzlich von den beiden äußeren Fingern bis hinauf in den Unterarm schoss, machte ihm Angst.

Leichte Schmerzen hatte er bislang immer wieder gehabt, doch danach auch gleich vergessen. Diesen Schmerz, wie ein lähmender Blitz nach einem Griff in eine Steckdose, kannte Josef noch nicht. Und ob damit noch nicht genug wäre, krampfte dazu sein Magen schmerzhaft zusammen, als er vor Lurkers Türe zufällig unter eine Gruppe soeben Angekommener geriet. Schlagartig fühlte er sich wieder, als wäre er ein Kindergartenkind unter Erwachsenen. Endlose Minuten unter diesen *Fremden* wollten nicht vergehen. Josef erduldet seine Qual, so wie man am Zahnarztstuhl das Ende einer Behandlung abwartet.

Endlich öffnete Michael Lurker die Türe und bat ihn zu dieser letzten Einheit Einzelgesprächstherapie. Josef war noch benommen vom eben Erlebten, wollte Lurker wiederholt seine *Soziophobie* schildern, diesen Fachbegriff hatte er inzwischen gelernt, doch der Therapeut wollte nicht darauf eingehen. Merkbar hatte er für diese letzte Sitzung einen Plan. „Sie müssen aus der Opferrolle raus. Ihren Frankenkredit haben Sie sich selbst zuzuschreiben, den haben Sie selbst unterschrieben. Es hilft nicht, auf die Banken zu schimpfen. Das ist passiert, ab nun schauen Sie nach vorne.“ Ein erstes Mal beschäftigte sich ein Therapeut mit seinem konkreten Problem, anstelle für Josefs Situation unpassende Floskeln auf Basis eines falschen Klischees zu verbreiten. „Und ich sage es Ihnen noch einmal, gehen Sie aus Ihrer Opferrolle raus!“

Jetzt war ihm dieser pragmatische Satz fürs Leben eingebraunt. So richtig er auch war, ob die Schmerzen wirklich verschwinden würden, sobald sich Josef keine Sorgen mehr machte, dass seine Schulden stetig und unbeeinflussbar größer werden, daran konnte er allerdings nicht recht glauben. Im Abschlussbefund der Psycho-Reha hatte man die Ursache der Erkrankung, als einen *Erschöpfungszustand mit depressiver Symptomatik auf dem Hintergrund zahlreicher psychosozialer Belastungen*, formuliert. „Ein Kredit ist also eine psychosoziale Belastung“, murmelte Josef. Dr. Weitzer konnte im Spital diese *psychosomatische Erklärung* seiner Erkrankung noch glaubhaft darstellen, aber Dr. Polenskys *Burn-Out* hatte Josef nach über vier Monaten Krankenstand sicher keines mehr, die *somatoformen Störungen*, seine da und dort aufblitzenden Schmerzen, augenscheinlich aber schon.

Am nächsten Morgen durfte Josef seine Sporttaschen ins Cabrio räumen, schob zuvor die dicke Mappe mit Informationsmaterial, die man ihm an der Rezeption zur Verabschiedung noch ausgehändigt hatte, in ein Seitenfach und machte sich nach sechs Wochen Psycho-Reha auf den Weg nach Hause.