

Fred Heinemann

Kann nur sagen ich weine 12:47 ✓✓
[Belastungsgrenzen]

Ich will, dass das klar ist. Meine Sprache steht zwischen uns.

Kann nur sagen ich weine 12:47 ✓ [Belastungsgrenzen]

Kann nur sagen ich weine 12:47 ✓

Weil in echt ist weinen zu anstrengend 14:20 ✓

schon allein die Vorstellung 14:20 ✓

daher nur hier im Chat als Wörter 14:20 ✓

ich weine 14:20 ✓

Ich will, dass das klar ist. Auch meine Sprache muss lernen, dass sie betroffen ist.

In den ersten Wochen nach dem Crash gab es neben dem Puls-Tinnitus in meinem Kopf, dem stillen Kellerraum, in dem ich lag und dem Rascheln meiner Bettdecke noch ein weiteres Geräusch: meine Sprache, die den Raum verließ — als Aufnahmeton meiner Sprachnachrichten, als leise Stimme, als Tappen auf dem Handyscreen, als Sendeton vom Mailprogramm, als Klacken der Computertastatur — ich sendete Nachrichten an die Wenigen, die die sich vorstellen konnten, die in etwa wussten, was gemeint war, wenn ich schrieb

was priorisieren 18:12 ✓

Essen Klo Trinken Medikamente 18:12 ✓

Meine Sprache versuchte zu übernehmen, was mein Körper nicht mehr in der Lage war, versuchte ihn nicht verschwinden zu lassen, versuchte Distanzen zu überwinden, versuchte ihn zu verstehen und zu unterstützen, versuchte sich selbst darin zu finden.

3 Fleecejacken zwischen mir und der Welt
Stirnband zwei Mützen
darüber einen weichen Schal
einen weiteren
Und noch einen
mich in eine Bettdecke einnähen
durch die Knopfleiste rausschauen
Sind das Schmerzen?

15:00 ✓



ich manuell meinen Atem
Als müsste meinen Atem mit einem
Blasebalg bedienen ein
durch ein langes
Eisenrohr
Rippen zumindest leicht
ein bis die zumindest leicht
auseinander ein immer weiter
ein Luft immer weiter Luft
durch ein Nadelöhr
da
schnell bleibt nichts
zu als wärs gar keine Luft
das geht als hätte es eine Form
Lippenbremse bremsen
und raus mit weil das aus
zu schnell
mein Brustkorb aus Eisen ziehen sitze
mit Eisenrippen eng um die Brust ziehen immer enger den ganzen
Tag da und
halte meine den Rippenbögen
Hände an fest versuche
sie auseinander
zu halten will sich
aufzuhalten was Mein Körper zusammenrollen
da passiert ein totes Insekt
abger gekrümmt nichts ändert fühle ich einzeln
oder gestreckt sich alle Organe
sie fühlen sich an als und gleichzeitig
wären sie aus Stahl Gefäße schwer sehr fragil
aber hauchdünn dürfen sich nicht berühren sonst
brechen sie sind alle leer
meine Haut bröckelt

Hatte Hunger wollte kochen 21:30 ✓✓

Dachte ich kann kochen 21:30 ✓✓

Dachte ich kann nicht kochen 21:30 ✓✓

Wollte mich hinlegen 21:30 ✓✓

Dachte ich kenne doch diese Erschöpfung kenne das Brennen in den Knochen 21:30 ✓✓

bin doch Profi im Aushalten von jahrelang nicht schlafen 21:30 ✓✓

Ich halt das doch sonst auch 21:31 ✓✓

Steh ich halt erschöpft am Herd 21:31 ✓✓

eine normale Satzfolge beschreibt es nicht 21:31 ✓✓

Vielleicht so 21:32 ✓✓

Erschöpft am Herd halt ich 21:43 ✓✓

Erschicht hölt Hamerd 21:50 ✓✓

Am Heerrd schöpft ich halt 21:52 ✓✓

Nein Fuck 21:53 ✓✓

echte Worte ganze Sätze 21:53 ✓✓

FUCK 21:53 ✓✓

FUCK 21:53 ✓✓

Anfangs schickte ich Worte voraus, aber die Worte hatten keine Ahnung von der Belastungsgrenze, die Worte taten nur so als ob. Die Worte entsprangen meinen völlig falschen Einschätzungen, sie entsprangen einem Wissen von vor dem Crash. Sie steckten die Pfähle meiner Belastungsgrenze an einen Ort, gierig, an einen Ort in der Vergangenheit.

acht Stunden Zug ... 22:30 ✓✓

ich meine 22:30 ✓✓

eigentlich sitze ich da ja nur 22:30 ✓✓

Eigentlich müsste ich das doch können
Eigentlich müsste ich das können, oder das
Eigentlich müsste ich das doch können
Eigentlich ist das doch nicht anstrengend 00:20 ✓✓

Als wäre es ein besonderes Krankenkostüm
Weil es sich nicht anfühlt als wäre ich krank
weil ich diese Art krank nicht kenne
Drum lass ich die Anzughose an
auch wenn ich im Bett lieg
Auch wenn der eigentliche Grund ist
Ich schaffe nicht sie auszuziehen 00:20 ✓✓

Ich will, dass das klar ist.

Meine Sprache steht auch zwischen meinem Kopf und meinem Körper, sie steht mir selbst im Weg. Ich sage *meine Sprache*, weil ich nicht mehr weiß, was *ich* in dieser Krankheit bedeutet.

Belastbarkeitsgrenze 09:23 ✓✓

Abkürzungen berechnen 09:23 ✓✓

Vorausschau 09:24 ✓✓

Eine offene Klammer 09:24 ✓✓

Das killt mich 09:24 ✓✓

Manchmal denke ich, dass das Wort viel zu lang ist, Belastungsgrenze, zu viel Zeit vergeht, während ich es ausspreche, da hab ich sie schon längst überschritten. Zu abstrakt für den Gebrauch. Das Wort zeigt nicht wirklich, wie drastisch sie ist, was alles zu einer Belastung werden kann, wie wenig sie zu berechnen ist; wie sich der Schmerz anfühlt, wie die Symptome und dass sie nie aufhören, selbst wenn ich die Grenze nicht überschreite, dass die Angst vor der Grenze, die Angst vor der Verschlechterung ist; der Chronifizierung, der Folgeerkrankung.

Aber obwohl das Wort *anstrengend* vorkommt, merke ich, dass andere nicht verstehen, dass sie an ein anderes *anstrengend* denken. Ein *anstrengend*, das sich ausruhen lässt. Da bleibt immer eine Lücke.

Sind meine Worte wie meine drei Fleece-Jacken? Ein Dämpfer zwischen mir und der Welt? Verhindern die Wörter die Übersetzung, verhindern, dass andere sich vorstellen können, wie? Verdecken die Wörter meine Schmerzen, meine Symptome? Schützen meine Worte die anderen?

Ich schleiche mich an die Belastungsgrenze mit der Sprache im Gepäck, aber wie mein Körper ist die Sprache nur innerlich am Limit, sieht von außen intakt aus.

Wie kann das Unsichtbare dieser Krankheit, wie kann diese drastische Erschöpfung meines Körpers in der Sprache Form finden?

Aufstehen anstrengend
Ausziehen zu anstrengend
Anziehen zu anstrengend
Duschen zu anstrengend
Planen super anstrengend
Sprechen anstrengend
Koordinieren super anstrengend
Lesen anstrengend
Fernsehen anstrengend
Kochen zu anstrengend
Essen anstrengend
Einkaufen zu anstrengend
Aufräumen zu anstrengend

18:15 ✓✓

dass der Schmerz nicht vom Wort ersetzt 14:27 ✓✓

Vielleicht eine Szene, eine Situation.

Es klingelt an der Tür, ich erwarte niemand, ich überlege, ob ich etwas bestellt habe, ich habe Medikamente bestellt, ich stehe auf, ich versuche nicht zu schnell zu gehen, ich versuche nicht zu langsam zu gehen, ein zweites Klingeln vermeiden, die Tür erreichen, bevor die Postperson wieder geht, bevor der Abholzettel für das Paket im Briefkasten liegt, bevor es bedeutet, dass ich zur Station muss, ein Paket nach Hause tragen, von dem ich noch nicht weiß, wie schwer es ist. Ich erreiche die Tür, die Person vor der Tür hat mein Alter. Die Person fragt mich, geht es Ihnen gut?, ich bin irritiert, frage mich, ob ich jetzt doch mal krank aussehe, ich sage, ähm. Die Person erklärt, dass sie vom Samariter-Wagen kommt, der Wagen würde Leuten, die schwer erkrankt seien, einen Wunsch an einen Ort erfüllen – eine Fahrt in die Berge, an einen See, in den Wald. Ich kann nicht stehen, meine Brust zieht sich zusammen, die Beine werden schwach, sage, ich muss zurück in die Wohnung. Er sagt, es geht ganz schnell, er holt ein iPad raus, präsentiert mir ein Formular mit vielen Leerstellen. Ich muss an den Kasten auf den Anamnesebögen denken, bei den Ärzt*innen-terminen, der Kasten, über dessen Rand ich immer hinausschreibe, weil ich so viele Medikamente nehme. Ich will, dass das klar ist, ich finde die Idee mit dem Wagen, ich finde sie wichtig, ich konnte sie nie mehr wertschätzen als jetzt. Aber ich kann nicht stehen, der Atem fehlt, die Energie fällt, der Körper will fallen, ich kann das Formular nicht ausfüllen, ich sage, es tut mir leid, ich schließe die Türe.

Vielleicht mit der Aufzählung der Entbehrungen.

Ich sage den Job ab.
Ich sage den Urlaub ab.
Ich sage die Werkstatt ab.
Ich sage das Zoom ab.
Ich verschiebe die Reise.
Ich sage den Besuch ab.
Ich sage Telefonate ab.
Ich sage den Job ab.
Ich verschiebe die Reise.
Ich sage Ärzt*innentermine ab.
Ich sage Freund*innen ab.
Ich frage nach Aufschub der Frist.
Ich sage die Seminare ab.
Ich sage mit der hohen Wahrscheinlichkeit
abzusagen zu.
Ich sage die Reise ab.
Ich sagte strukturell zu und dann wieder ab.

Leitungswasser
kein Zucker Hystamin Gluten
keine Menschen
dauerhafte Stille
kein Alkohol
keine Zigaretten
kein Hunger

10:10 ✓✓

nur tonnenweise teure Medikamente 10:11 ✓✓

in 3 Wochen 7 Kilo 13:14 ✓✓

Im Gegensatz zu meinem Körper verzichtet
meine Sprache nicht, sie wird fülliger, ist gefrä-
ßiger, sie ahnt die Pausen voraus, schlägt sich
vorsorglich den Magen voll, wuchert, sie schert
sich nicht um Wiederholung oder Übertreibung
oder Auslassung oder meinen fehlenden Atem.

Vielleicht wenn die Sätze zerfallen, wenn ihre Funktion eingeschränkt, der Text unzugänglich, genau wie die ganze Welt auf einmal

unzugänglich. Das ist wenn Ich verschwindet. Es beginnt nicht mehr und es hört auch nicht mehr auf. Kein mich mir mein

unzugänglich. Das ist der Ausschau am Bahnsteige und keine Sitzbänk dort sind dann ist schon Panik dann ist schon Angst vor der schweren Brust vor den Eisenrippen dann ist da schon gleich weniger Atem sind da der Boden zu dreckig zum am Boden zu weit weg dann die Anzeige zu wenige Minuten sind zu viele Geräusche und Zahl auf der Anzeige ist schwindel die grellen Buchstaben dann mehr Leute und die Decke die über den Kopf unter dem der Schal unter dem die Mütze unter dem das Stirnband und die Maske und trotzdem die Ohren und Nadeln und Ohren komplett obwohl die Nadeln zum Glück nur noch die Augen aber die am besten auch noch und als die Zug Wind rattert zu schnell und zischt und Licht von innen blinkt und die Stromleitungen rasen wackeln in ihrer Verankerung Bahn und das Herz beginnt zu wackeln ist Herz nur mit wenigen Fäden wabert oder flackert es oder wabert oder hängt in nur dünnen Faden nur noch und der Zug ist so schnell

und dann die Leute

hinter und neben und arme und anoraks reaktion mit bewegung umgehen und unvorhergesehen halten und

1 Station

2 Station

3 Station

4 Station

5 Station

Aber das ist auch nur eine Übersetzung

Einfach weitermachen, arbeiten, normal leben, sagt ein Arzt, den ich in einer Spezial-Ambulanz konsultiere. Die Wenigen mussten den Termin drei Mal für mich verschieben, bis ich körperlich in der Lage war, in seine Sprechstunde zu kommen.

Es ist ein Autoritätsproblem, sage ich zu den Wenigen über die Ärzt*innen, ihre Sprache, die Fachbegriffe, die technischen Beschreibungen meiner Körperfunktionen, ihr Beharren, ihre Bestimmtheit, ihre Rechthaberei, ihr Gottkomplex. Das, was sie Heilung nennen, machen sie zu einem Richtig und Falsch, natürlich frage ich mich, hier bin ich ein guter Kranker, weil ich die Grenze nicht überschreite, dort eine schlechte Kranke, weil ich sie nicht überschreite, ob jetzt dieser oder diese doch recht, frage mich, ob ich schuld, ob ich fleißiger, besser, anders.

Ich gehe zu den Ärzt*innen in dem Wissen, einen Crash durch den Termin zu erleiden, in dem Wissen, ihnen nicht trauen zu dürfen und dass ihr Fachwissen meinen Zustand verschlechtern kann. Trotzdem giere ich nach dem, was sie sagen, warte ich auf entscheidende Sätze, Wörter, Satzzeichen.

Nach den Terminen liege ich mit Schmerzen im Bett — vom Sitzen im Wartezimmer, von der Fahrt, vom Gespräch, von der Geschwindigkeit, den Reizen, der Vertikalität.

Mein Körper ist ein Flipperautomat unter der Bettdecke, von der die Haut nicht berührt werden will; in dem der Ball herumschießt, zwischen Platten, die die Organe nach unten drücken, vorbei am Herz, das sich in die falsche Richtung bewegt und am dünnen, unregelmäßigen Fleischfaden hängt, herumschießt im Blut aus Benzin, ölig, schimmernd, und die Eisenstäbe, die sich in die Ohren bohren, sind die Flipper, die den Ball immer wieder zurück in den Körper.

Während mein Puls, noch lauter als sonst, im Kopf, im Hals und im Bauch, ja nicht mehr klar ist, ob ich im Puls oder er in mir, frage ich mich

Wie ein Kinderlied 11:58 ✓✓

Aber ein bisschen soll man sie überschreiten. 11:58 ✓✓

Man soll sie nie überschreiten. 11:58 ✓✓

Immer ein bisschen mehr überschreiten. 12:02 ✓✓

Man soll sie nie überschreiten. 12:02 ✓✓

Man muss sie unbedingt überschreiten. 12:02 ✓✓

Man soll sie nie überschreiten. 12:02 ✓✓

Bilde ich mir alles nur ein? Hätte ich einfach weitermachen müssen? 18:00 ✓✓

Aber ich bekomme wirklich schlecht Luft. 18:24 ✓✓

Warum ich eine Maske trage, fragt eine Ärztin.
Warum ich weine.

In allen Ärzt*innen-Berichten steht:
Belastungsintoleranz

In einem Bericht steht:
Künstler, wohnt in WG, keine Haustiere.

In einem Bericht steht:
Normgroßer Herzschaten
und
Zwerchfell glatt berandet

In einem Bericht steht:
Kein Nachweis
und
Normbefund
und
Funktionell unauffällig

In einem Bericht steht:
Patient kennt sich mit Pacing aus

In einem Bericht steht:
Es traten keine relevanten Pausen auf.

Eine Ärztin fragt mich, ob ich die Löffeltheorie kenne. Die Anzahl der Löffel ist die Anzahl der Energiereserven. Bei Long Covid und ME/CFS stehen den Betroffenen je nach Schweregrad nur wenige Löffel zur Verfügung. Man muss den Tag nach der Anzahl der zur Verfügung stehenden Löffel planen. Man muss abbrechen mit den Tätigkeiten, bevor alle Löffel weg, aufhören, wenn noch zwei Löffel übrig sind. Es gibt eine Belastungsgrenze, die zwei Löffel vor der eigentlichen Belastungsgrenze liegt.

Warum Löffel, frage ich.

Weil die zum Ausschöpfen da sind?

Weil man Suppe isst, wenn man krank ist?

Weil man den Löffel abgibt und stirbt?

Weil man sie zählen kann, sagt die Ärztin.

Muss absagen, schaffe es nicht, verschätzt.

(Löffelverbrauch heute höher als sonst) 13:11 ✓✓

Denke bei Löffel eigentlich gar nicht an Besteck, sondern nur an die Liegeposition.

Vielleicht weil Löffel so ergonomisch sind? 14:20 ✓✓

Ich wünsche mir, jemand würde mich

vorsichtig in einem Löffel umhertragen. 16:17 ✓✓

Will auch Messer und Gabel

Hast du dich schon mal mit einem Löffel verteidigt? 16:20 ✓✓

Löffel sind was für Kinder 16:20 ✓✓

Ich scheiß auf die Löffel. Ich mache Stundenpläne, ich plane mit Minuten. So wie alle anderen auch. Sie verstehen mich auch so schon schlecht.

Die Wenigen stellen den Wecker. 90 Minuten. Spielfilmlänge. Die Zeit läuft.

Meine Gespräche fangen mit Begrenzung an und sind vom Abbruch begleitet, wenn der Körper dem Sprechen einen Strich durch die Rechnung macht. Sie dürfen nicht zu lustig sein, nicht zu traurig, nicht erhitzt, nicht laut. Da muss Raum sein für die unendliche Planung von Alltag, welche Termine müssen organisiert werden, das Vorausschauen, wo muss ich warten, wo muss ich anstehen, wo kann ich abkürzen, wo kann ich mich setzen, wo sind Treppen.

Unsere Abmachung ist so: Ich schicke den Wenigen eine Sprachnachricht. Sie schreiben mir die Optionen einzeln, so dass ich leicht kommentieren kann, Daumen hoch, Daumen runter, Herz, dankende Hände.

Eine der Wenigen schlägt mir vor, zu üben, mitten im Telefonat zu sagen, ich kann nicht mehr, dann verabschieden wir uns, dann legen wir auf. Mitten im Thema, mitten im Absatz, mitten im Gedanken.

An die anderen Personen schicke ich Worte, wie große Warnschilder.

Die zwei Häkchen hinter der Nachricht werden gelb. Gelesen.

Wir müssen einen Wecker stellen und dann müsst ihr bitte gehen.

19:45 ✓✓

Aber die Sätze sind unzuverlässig. Die Sprache hat zu viel Spielraum. Sie steht uns nicht im Weg. Sie behindert nicht die anderen, sie behindert nur mich. Anstatt *müsst* - *bitte* - *wirklich* sollte ich schreiben:

Ich will, dass das klar ist: Wecker klingelt, sofort aufstehen, kein Wort mehr, rausgehen.

Aber das traue ich mich nicht. Jedes Mal hoffe ich, dass die Besucher*innen es dieses Mal besser verstehen. Nach den 90 Minuten kommt der Puffer, dann kommt die Grenze, dann ist der Schmerz schon lange da.

Das Wort *sofort* steckt in meinem Kopf fest und kommt mir nicht über die Lippen. Vielleicht wenn ich in Caps Lock schreibe?

Um mein Erschöpfen zu vermeiden, schöpfe ich die Ressourcen der Wenigen aus.

Wie in der Fatigue noch andere schonen?
Das ist ein ungleichmäßiges Verhältnis
Aber brauchen ja eh alle was anderes
Vielleicht würde es passen, wenn
Vielleicht

11:47 ✓✓

Am wütendsten machen mich die mit den großen Ideen und Versprechungen, die sagen, sie schaffen das, das sei gar kein Problem, und mir dann ein einziges Mal die Einkäufe bringen. Oder die, die denken, sie müssten es anbieten, aber gar keine Kapazitäten haben, aber wenn ich sie nicht frage, sind sie beleidigt, weil ich es ihnen nicht zumute, und die egal wie, ein schlechtes Gewissen haben, das ich ihnen dann auch noch nehmen muss. Oder die, die nicht sagen können, dass es sie überfordert. Und dann die, die gar nicht merken, was sie tun oder nicht tun, die wirklich scheinbar gar nicht verstehen, was ich erzähle, denen ich vergeben muss, weil ich sie nicht verlieren kann.

Mich hier gerade zu unterstützen ist wirklich Arbeit, ich weiß das.

Ich habe keine Kraft um Klärungsgespräche zu führen. Keine Kraft für emotionale Arbeit. Keine Kraft für irgendeine Art von Spannung. Keine Kraft, noch mehr zu kommunizieren, noch weiter zu übersetzen.

Ich spreche große Wörter aus. Hoffnung, Vergebung, Akzeptanz, Enttäuschung. Meine schlauen Freund*innen schauen skeptisch, Achtung, Spiritualität. Ich seufze und sinke zurück in die Kissen.

Ständiges Abwägen u Sondieren: ist es das wert welche Wunde ist wichtiger

20:26 ✓✓

Wenn du dir die Krankheit nicht leisten kannst, wird es schlimmer, stirbst du

16:20 ✓✓

Wenn dich niemand pflegen kann, wird es schlimmer, stirbst du

16:20 ✓✓

Wenn du den Ärzt*innen vertraust, wird es schlimmer, stirbst du

16:22 ✓✓

USW 16:22 ✓✓

Ich will, dass das klar ist: Meine Freund*innen retten mich durch diese Zeit.

Es ist nicht so schlimm, wie es sich anhört. Die Haare hören irgendwann auf zu fetten. Ich bewege mich wenig, schwitze kaum, fühle mich weder dreckig noch eklig, es fällt mir nicht auf, dass ich mehrere Tage das Gleiche trage. Ich mache mir die Mühe nicht, die Mühe, die es mich kostet, ist es nicht wert, ist es nicht wert, dass ich mich deswegen stundenlang ausruhen muss.

Pullover, die über den Kopf gezogen werden müssen, sind anstrengend. Jacken gehen besser.

Mein sechsjähriger Neffe schickt mir ein Bild, das er für mich gemalt hat. Auf die Rückseite hat er geschrieben: Eine Person kniet in der Dusche.

Ich schaue das Bild lange an, ich hänge es neben mein Bett, ich hänge es wieder ab. Ich denke, die kniet doch gar nicht, die steht auf allen vieren. Downward Dog unter der Dusche.

Ich frage mich, ob er weiß, dass ich nicht dusche, dass ich mich nicht mal erinnere, wann ich das letzte Mal geduscht habe, das Ausziehen und Nacktsein und Stehen und Wasser auf der Haut und Temperaturunterschiede und Einseifen und Abwaschen und schlimmstenfalls Bücken und Abtrocknen und Anziehen und den Körper wieder auf normale Temperatur zu bekommen, die Arme minutenlang über dem Kopf, den Fön in der Hand schwenken, den Lärm so nah bei den Ohren, das zu koordinieren, den Körper mit vielen komplexen Bewegungen zu beauftragen, bedeutet, den restlichen Tag liegen zu müssen.

Ich weine nicht darüber, dass ich schon so lange nicht mehr geduscht habe.

Ich weine darüber, dass ich nicht weiß, wann ich, ob ich wieder knien kann, wann ob auf allen vieren stehen, wann ob wieder noch schnell in die Dusche springen. Dass ich mir neue Wege einfallen lassen muss, um zu duschen.

Ich will, dass das klar ist: Wenn ich schreibe, ich weine, dann weine ich nicht in echt.

