

Auszug aus dem Buch «ich will heute nicht leben.»
von Diego Bernardini.

Titel	Ich will heute nicht leben.
Autor	<u>Diego Bernardini</u>
ISBN	ISBN 978-3-7448-8701-4
Format	Paperback und E-Book
Web	<u>www.diego-bernardini.ch</u>

01.30 Uhr. Verdammt – warum weiss ich das alles? Ich weine leise und setze mich wieder auf den Klo-deckel.

01.35 Uhr. Der offene Spiegelschrank macht mich fertig. Nur die linke Spiegeltüre ist offen und in der Ablage stapeln sich Sinnlosigkeiten des modernen Lebens: Medikamente, verschiedene Zahnbürsten-aufsätze und noch mehr verschiedene Zahnpasten – einmal für weisse Zähne, einmal gegen Zahnfleischbluten, einmal für gesunde Zähne, einmal gegen Zahnstein – und dann noch ein paar verstaubte Kondome, ein paar Häkelstäbchen (um die Haare aus dem Abflussrohr zu fischen), ein nie gebrauchter Rasierspiegel, das Ladegerät der elektrischen Zahnbürste, ein Bart- und ein Haarschneider, die dazugehörenden Kabel, zwei Seifen. Ich stehe auf, drücke den Schrank zu und stütze mich auf dem Waschbecken ab. Der Spiegel ist erbarmungslos: Mein Gesicht ist eingefallen, auf der Stirn zeichnen sich Falten, die Augenringe sind beängstigend dunkel, die Wangenknochen drücken hervor und die Mundwinkel sind eingerissen. Einige Kilos habe ich in den letzten Monaten (oder Wochen?) verloren. Mit der rechten Hand streiche ich über die Stirn, dabei berührt der kleine Finger beinahe zärtlich die

Augenbraue und der Daumen drückt zittrig auf die Schläfe. Ich senke den Blick zum Waschbecken, kratze mich am Hinterkopf und während ich den Kopf leicht zur Seite neige, massiere ich mir den Nacken. Die Nackenmuskeln könnten aus Stahl sein, aus Krupp-Stahl», würden die Nazis wohl korrigieren. Es ist ruhig. Nur der Warmwasserzähler ist zu hören.

Aber die Angst brodeln weiter – ich habe sie nur kurz von mir abgelenkt. Ich spüre, wie sie mich – wörtlich! – von den Waden über die Oberschenkel hinauf zur Hüfte und weiter zum Herz über die Venen vergiften will. Ich friere und versuche vergeblich, den Atem anzuhalten. Der Gedanke lässt mich nicht los: Mit einem Herzschlag wird das venöse Blut mit frischem Sauerstoff vermischt und mit ungeheuerlichem Druck durch die Arterien gejagt. Die Schlagadern halten den Druck bis in die letzte Zelle meines Körpers aufrecht – das angstdurchtränkte Blut lässt mich erstarren. Wieder stütze ich mich am Waschbecken ab, richte den Blick auf meine Hände und versuche einzuschätzen, ob sie noch zu mir gehören oder ob ich bereits den Verstand verloren habe. Ich versuche mich erneut im Spiegel zu be-

trachten, aber ich sehe mich nur leicht verschwommen. Nur die Dinge, die weiter weg sind, scheinen noch scharf zu sein. Ich trete einen Schritt zurück. Die Pupille ist verdammt gut zu sehen, sie schwimmt über der grüngrauen Iris: Sie ist riesig, fast wie ein Teller, und bald wird sie die Iris vom Augapfel verdrängen. «Jede Panikattacke hört irgendwann auf», wird einem in der Therapie immer und immer wieder erklärt. Aber diese Erklärung nützt nichts. Denn wenn die Attacke losdonnert, dann kann sie auch dauern. Und warum sollte sie diesmal nicht ewig dauern? Wer gibt mir denn die Garantie dafür?

Alles dreht sich.

Auszug aus dem Buch «ich will heute nicht leben.»
von Diego Bernardini.

Titel	Ich will heute nicht leben.
Autor	<u>Diego Bernardini</u>
ISBN	ISBN 978-3-7448-8701-4
Format	Paperback und E-Book
Web	<u>www.diego-bernardini.ch</u>