

# Mutterglück

Wie ich trotz postpartaler Depressionen  
zurück zu meinen Kindern fand

Carlotta Frey



BALANCE **erfahrungen**



## Das Glück finden, Traurigkeit fühlen

»Die ersten Stunden, ist das normal«, sagten die Pflegerinnen.  
»Die ersten Tage ist das normal«, sagten die Ärzte. »Die ersten Wochen ist das normal«, sagten die Hebammen. Doch dann wurden es Monate und die Scham immer größer. Ich zog es vor, die Wahrheit der anderen Mütter zu leben. Ging unter Schweiß mit dem Kinderwagen spazieren, tröstete das weinende Bündel mit zittrigen Armen und lächelte meinen Mann zum Abschied mit flachem Atem an.«



Carlotta Frey

Mutterglück

Wie ich trotz postpartaler Depression  
zurück zu meinen Kindern fand



BALANCE **erfahrungen**

Carlotta Frey

## **Mutterglück**

Wie ich trotz postpartaler Depression  
zurück zu meinen Kindern fand

Carlotta Frey

Mutterglück

Wie ich trotz postpartaler Depression zurück zu meinen Kindern fand

BALANCE erfahrungen

1. Auflage 2021

ISBN: 978-3-86739-214-3

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86739-246-4

ISBN E-Book (EPUB): 978-3-86739-247-1

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Weitere Ratgeber, Selbsthilfebücher und Erfahrungsberichte unter [www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)

BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint der  
Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne  
Zustimmung des Verlags vervielfältigt, digitalisiert oder  
verbreitet werden.

Lektorat: Katrin Klünter, Köln

Umschlagkonzeption und -gestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln

unter Verwendung eines Bildes von Alexander Kivrakidis / photocase.de

Typografiekonzeption: Iga Bielejec, Nierstein

Satz: Psychiatrie Verlag, Köln

Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

*Für meine beiden Töchter.  
Und für mich selbst.*

## Vorwort

Dieses Buch schildert authentisch das Erleben einer postpartalen Depression, die zehn bis fünfzehn Prozent der Mütter, also etwa hunderttausend Mütter jährlich in Deutschland durchleben und erleiden müssen. Trotzdem ist diese Erkrankung nach wie vor ein Tabuthema, auf das die jungen Mütter kaum vorbereitet werden.

6 Dass es häufig nach der Entbindung zum Babyblues kommt, der vor allem durch die Hormonumstellung hervorgerufen wird und mit Traurigkeit und häufigem Weinen verbunden ist, ist den meisten Müttern bekannt. Wenn aber die Traurigkeit länger als zwei Wochen nach der Geburt anhält und neben Traurigkeit auch Erschöpfung, Schuld- und Versagensgefühle, Konzentrations- und Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden, Ängste, Panikattacken, Zwangshandlungen oder zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber hinzukommen, dann sind das alles Symptome, die für eine postpartale (lateinisch: post = nach, partus = Niederkunft) psychische Erkrankung der Mutter sprechen und die der Hilfe und Behandlung bedürfen. Synonym wird umgangssprachlich und im englischen Sprachgebrauch häufig der Begriff postnatal (lateinisch: post = nach, natus = Geburt) verwendet, der sich aber eigentlich auf das Kind beziehen würde. Peripartal (lateinisch: peri = rund um) oder im Englischen perinatal bezeichnet alle rund um die Entbindung auftretenden Erkrankungen, umfasst also auch Depression, Ängste usw., die bereits in der Schwangerschaft auftreten.

Nach der Entbindung unterscheidet man die postpartale Depression, Angststörung, Zwangsstörung oder Psychose, je nachdem, welche Symptome vorherrschend sind. Da diese Erkrankungen aber ein Tabuthema sind, empfinden die Mütter die Symptome als persönliches Versagen, glauben, die einzigen Mütter zu sein, die mit der neuen Rolle nicht zurechtkommen, und versuchen daher, so lange wie möglich dem in den Medien verbreiteten Bild der glücklichen und strahlenden Mutter zu entsprechen. Deshalb spricht man im engli-



schen Sprachgebrauch auch von der Smiling Depression. Durch diesen Umstand wird wertvolle Zeit verloren, die Heilung hinausgezögert und der Leidensweg verlängert.

Wichtig ist, die Wöchnerinnen schon in der Geburtsvorbereitung über die postpartalen Krankheitsbilder zu informieren, damit sie die Erkrankung frühzeitig bei sich selbst oder bei anderen Müttern erkennen und schneller Hilfe holen können. Schwangerschafts- und psychosoziale Beratungsstellen sind erste Anlaufstellen, um entlastende Gespräche zu führen und Hilfsmöglichkeiten herauszufinden. Auch gibt es inzwischen spezielle Mutter-Kind-Einrichtungen, wenn eine stationäre Behandlung erforderlich ist. Es gilt, diese Möglichkeiten in Deutschland auszubauen, um den betroffenen Müttern und ihren Familien viel Leid zu ersparen! Der Selbsteinschätzungstest EPDS (Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale) ist eine gute erste Möglichkeit, um herausfinden, ob man selbst Symptome der postpartalen Depression zeigt. Er ist auf der Website unserer bundesweiten Selbsthilfeorganisation »Schatten & Licht e.V.« zu finden, die 1996 als gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen gegründet wurde.

7

Ich hoffe, dass in den nächsten Jahren viele weitere Hilfeangebote für betroffene Mütter und ihre Familien entstehen und dass Eltern und Fachkräfte stärker für das Erkrankungsbild sensibilisiert werden. Umso mehr freue ich mich über dieses Buch, in dem sich viele Mütter wiederfinden und ermutigt werden, für sich selbst einzustehen.

Ich wünsche allen betroffenen Müttern und ihren Familien ganz viel Kraft.

*Sabine Surholt, 1. Vorsitzende der Selbsthilfe-Organisation  
Schatten & Licht e.V. – Initiative peripartale psychische Erkrankungen,  
[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)*

**Jeder von uns ist anders.  
Doch manche sind gleicher als andere.  
Ich gehöre zu den anderen.**  
*Carlotta Frey*

## Prolog

8  
Meine Hände schwitzten. Meine Füße waren feucht und ich zitterte am ganzen Körper. Langsam drückte ich die Klinke nach unten und betrat mein Zimmer auf der psychosomatischen Station in Heidelberg. Ich war allein. Das Bett in der linken Ecke des Raumes war bereits vergeben. Über dem Kopfende hing ein selbst gemaltes Bild. Darauf war ein bunter Vogel zu sehen, der fröhlich auf einem Ast saß, und es schien, als wolle er durch das gegenüberliegende Fenster davonfliegen. Den Schmerz dieser Wände hinter sich lassen. Daneben war eine Karte geheftet. »Verwöhne dich« stand in aufdringlichen Buchstaben darauf.

»Pff«, schüttelte ich den Kopf und stellte meine Sporttasche neben das andere Bett. Das Laken unpersönlich weiß, das Kissen von anderen Patienten flach gelegen. Ich legte meine Kuschedecke darüber. Ausgelaugt ließ ich mich auf die Matratze fallen. Wenigstens der Blick in den Hof warb mit dem Gefühl von Freiheit. Ankommen. Runterkommen. Durchatmen.

Doch keine drei Minuten später stand meine Zimmermitbewohnerin in der Tür.

»Hi, ich bin Agnes. Willkommen bei den Psychos«, grinste sie mich an und kalter Rauch kroch in meine Nase.

Ihre Gesichtszüge erzählten von Härte, das schwarze Haar locker

zu einem Zopf gebunden. Sie war vielleicht zehn, fünfzehn Jahre älter als ich, Ende vierzig schätzte ich. Um ihren Hals baumelte ein Kreuz. Ob es sie je beschützt hatte?

»Hi, ich bin Lotta«, reichte ich ihr die Hand.

Während Agnes' Finger kräftig zupackten, blitzte in ihren Augen eine tiefblaue Traurigkeit auf. Aber diesen ehrlichen Moment lachte sie schnell weg und begann mit dem üblichen Klinik-Small Talk. Ich lächelte höflich. Ein Hoch auf die Fassade! Dann verabschiedete sie sich zu ihrer nächsten Therapiestunde, und ich war endlich wieder allein mit mir. Ich versuchte, die Enge in meiner Brust wegzuatmen. Hier, vier Wände und zwei Jahre entfernt von Routine, Leichtigkeit und Lachen ...

## Zwei Schritte zurück

Meine Familie hatte zwei schlechte Jahre hinter sich. Ich eher drei. Alles begann in der ersten Nacht nach Vanessas Geburt. Das kleine Wunder, das nur wenige Stunden zuvor unter Schreien aus meinem Bauch gepresst worden war, lag hilflos in seinem Bettchen. Zwei Hände voll Leben. Verantwortung bis in den Tod. War sie das süßeste Baby von allen? Mütter sagten das angeblich von ihren Kindern. Aber ich war mir da nicht so sicher. Meine Muskeln krampften von den Strapazen und die Endorphine ließen mich nicht schlafen. Vanessa atmete. Sie röchelte. Sie drehte sich um. Sie schmatzte. Und mir liefen Tränen über das Gesicht.

»Die ersten Stunden ist das normal«, sagten die Pflegerinnen.

10

»Die ersten Tage ist das normal«, sagten die Ärzte.

»Die ersten Wochen ist das normal«, sagten die Hebammen.

Doch dann wurden es Monate und die Scham immer größer. Ich zog es vor, die Wahrheit der anderen Mütter zu leben. Ging unter Schweiß mit dem Kinderwagen spazieren, tröstete das weinende Bündel mit zittrigen Armen und lächelte meinen Mann zum Abschied mit flachem Atem an.

Als Vanessa ein halbes Jahr alt war, lachten meine Augen ab und an wieder. Kurz nach ihrem ersten Geburtstag atmete auch mein Herz langsam auf.

»Tschüss, meine Süße«, verabschiedete ich die hübscheste Tochter der Welt jeden Tag ein wenig länger. Und nach acht Wochen war die Eingewöhnung in die Krippe geschafft. Ein langer Urlaub allein. Ohne Kind. Ohne Mann. Nur ich, das Unbekannte und der Horizont. Und als ich zurückkam, hatten wir einen neuen Alltag. Krippe, Arbeit, überschaubare Nachmittage, und abends war Jonas da. Die Überforderung war planbar geworden.

Doch wir schafften es nicht bis zur Routine, denn nur einen Monat später kündigte sich meine zweite Tochter an. Die erste Blutung,

die zweite, die dritte. Aber Mia blieb. Zum Glück. Dafür flüchtete ich. Leise, Kilo für Kilo. Und so saß ich an einem Freitagmorgen, ausgezehrt von der Nacht, am Frühstückstisch und strich homöopathische Mengen Frischkäse auf meinen Toast. Marmelade? Honig? Käse? Ich schüttelte hoffnungslos den Kopf.

»Alles gut?«, stöhnte Jonas.

Ich biss mir auf die Lippe, wollte der Wut nicht den Weg frei machen. Vanessa rutschte unruhig auf ihrem Stuhl hin und her.

»Alles gut mein Schatz«, strich ich ihr zärtlich über das blonde Haar. Meine Lippen lachten für sie, versuchten, ihr Hoffnung zu geben. Doch als ihre Hand nach meiner suchte, ergoss sich die Apfelschorle auf meine Hose. »Ach leckt mich doch!«, wirbelte ich herum und schlug die Schlafzimmertür hinter mir zu.

»Warum weint die Mama so laut?«, hörte ich meine Kleine flüstern.

Ob Jonas sie tröstete? Es ihr erklärte? Ich wusste es nicht. Aber vermutlich hatte er keine Antwort. Ich hatte ja auch keine. Zum Abschied flehten mich seine Augen an. Doch ich blaffte ihn nur vom Bett aus an.

»Ich weiß nicht, ob ich es schaffe, die Spülmaschine auszuräumen!«

»Ach, lass einfach alles liegen«, resignierte er und zog die Tür leise zu.

Im Flur hörte ich Vanessa trotzen: »Mama, Mama!« So trug er sie schreiend aus der Wohnung – und mir zerriss es das Herz. Mein Kopf wusste, wie es sein sollte. Aber meine Emotionen erzählten eine andere Wahrheit.

»Tanken Sie vormittags ein wenig Kraft«, empfahl der Frauenarzt, als er mir damals das Beschäftigungsverbot ausstellte.

Doch das Alleinsein trieb meinen Geist immer weiter in die Spirale. Einkaufen gehen? Das Bett neu beziehen? Allein das Wissen um die Notwendigkeit machte diese Dinge für mich unmöglich. Völlig

gelähmt. Betrogen vom Glück. Wenn ich Vanessa nachmittags abholte, ging ich an meine letzten Reserven. Ich wollte ihr die Mutter sein, die ich gern gewesen wäre.

»Bis zum Himmel?«, grinste ich sie dann an.

Sie juchzte und verschwand mit der Schaukel zwischen den Ästen. Wenn sie in der Luft war, schloss ich den Blick vor dieser Welt, rieb mir den Rücken, massierte blaue Venen. Und wenn sie bei mir war, liebte ich sie bis zu den Sternen.

Dann kamen die Sommerferien und für drei Wochen gingen fremde Frauen bei uns ein und aus. Die erste war nett, die zweite schrecklich. An die dritte kann ich mich nicht mehr erinnern.

»Mama«, entschied Vanessa jedes Mal, wenn eine der Haushalts-hilfen mit ihr auf den Spielplatz gehen wollte.

12

Und auch ich konnte mich nicht an sie gewöhnen. Jonas ging in dieser Zeit entspannt seiner Arbeit nach. Keine Ad-hoc-Anrufe. Kein Geheul. Er war dankbar für den Abstand. Und ich war es im Grunde auch.

»Hey«, versuchte er nach Feierabend meine Hüften zu fassen.

»Lass mich«, verscheuchte ich ihn, denn meine Glieder ertrugen keine Nähe. Alles, was ich noch zu geben hatte, gab ich Vanessa. Stolz war ich nicht. Eher enttäuscht von mir selbst.

Von innen drückte sich Mia mehr und mehr in mein Becken. Verdrängte den letzten Lebenswillen in mir. Und so saß ich im Schutz der Nacht auf der Toilette. Sah die Wahrheit und kannte mich selbst nicht mehr. Im Spiegel eine Frau, deren Knochen durch die Haut stachen.

»Jetzt komm endlich!«, zischte ich, trommelte auf meine Stelzen. Doch sie tat mir den Gefallen nicht. Zwei Wochen später fuhr mich eine Freundin in die Klinik.

»Ihr Kind ist reif für die Geburt. Wir müssen auch auf Sie aufpassen«, erklärte mir die Ärztin.

Ich nickte. Dann machte sich Mia auf den Weg.

\*

Nun hätte eigentlich alles gut werden können. Ich hatte so viele Vorkehrungen getroffen. War im Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim gewesen, hatte mit der Entbindungsklinik Vorgespräche geführt und einen Therapieplatz für danach.

»Sie sind jetzt bei fünfundvierzig Kilogramm. Schaffen Sie fünfhundert Gramm pro Woche?«, fragte mich die junge Therapeutin.

»Kein Problem«, gab ich mich zuversichtlich.

Und ich schaffte es auch. Irgendwie.

»Ich esse jetzt was«, erklärte ich Jonas abends und schloss die Tür zur Küche.

Hier drinnen stand ich im Ring mit den Haferflocken. Draußen verlangte Mia nach Milch. Vanessa schrie vor Zorn. Dann eilte Jonas in die Küche.

»Ich brauch kurz den Schnuller«, japste er.

Und ich begann, zu schwitzen. Weinte, als er wieder weg war. Diverse Nervenzusammenbrüche später hatte ich es geschafft. Die Schüssel war leer. So hangelte ich mich von Tag zu Woche zu Monat zum Jahreswechsel. Und im Januar hatte ich mich bis zum Normalgewicht gequält.

Im Februar meldete ich mich bei einer Heidelberger Mutti-Clique zurück.

»Lust auf einen Spaziergang?«, schrieb ich ins Off und gegen zehn traf ich mich mit Johanna und Pia in der Weststadt.

Die Krägen bis zum Kinn rollten wir die Kinderwägen über die in Morgennebel gehüllte Neckarbrücke. Mia schlief und ich langweilte mich bei Windeln, Brei und ersten Zähnen. Johanna sehnte sich nach ihrem Berufsalltag, Pia nach guten Nächten. Und ich? Ich lächelte, steuerte Anekdoten bei. Die Wahrheit hätte wohl keiner verkraftet.

Aus Bekannten waren keine Freunde geworden, und ich vermisste schmerzlich eine enge Vertraute vor Ort. Meine beste Freundin Claudia war vor einigen Jahren zurück in ihre Heimat, das Allgäu, ge-

zogen. Wir kannten uns aus Studienzeiten, damals hatte sie lange um meine Nähe geworben. Und irgendwann hatte sie mich gezähmt. Bis heute konnten wir über alles quatschen, auch über Sachen, über die Weststadtmuttis nicht so redeten. Die Sehnsucht danach, Wochenendmutter zu sein zum Beispiel. Oder den Wunsch, dass das Seniorkaninchen endlich seinen Platz räumte. Außerdem imponierten mir ihre ungezähmten Locken, die jeden Moment aufs Neue entschieden, welchen Weg sie diesmal einschlugen. Wild, unverhofft und frei.

Neben Claudia wusste ich noch einen zweiten, sehr guten Freund an meiner Seite. Doch seit unsere Töchter das Licht der Welt erblickt hatten, fanden wir nur noch wenig Zeit füreinander. Wir teilten zwar die gleiche Stadt, die gleiche Wohnung und das gleiche Bad. Hatten den gleichen Rhythmus, die gleichen Sorgen und die gleichen Wünsche. Und dennoch, Jonas war mir als Freund abhandengekommen. Und auch unsere Beziehung ruhte zugunsten der Elternschaft. Dabei hatten wir uns vor den Geburten versprochen: »Die Kinder laufen aber mit.« Doch dann war die Realität dazwischengekommen.

»Und? Heute Abend? Wir zwei?«, zwinkerte Jonas mir zu.

»Ich freu mich drauf«, rief ich und lief im Schlafanzug ins Kinderzimmer.

Ich nahm Vanessa aus ihrem Bettchen – und erschrak. Legte meine Hand auf ihre heißen Wangen. Dann informierte ich leise meinen Mann. So oder so ähnlich scheiterten die meisten Versuche, unserer Partnerschaft Raum zu geben. Mal hatte Jonas zu viel Arbeit, dann war kein Babysitter vor Ort, und irgendwann war ich zu erschöpft, um noch vor die Tür zu gehen. Anfangs zu meinem Bedauern, später zu meiner Erleichterung.

So saß ich an Fasching auf der Couch, auf der ich schon den ganzen Tag gelegen hatte. Jonas setzte sich neben mich. Kein Wort von mir. Kein Wort von ihm. Ich sehnte mich nach einer liebevollen Geste. Nach seinen rauen Händen. Nach seinen warmen Armen. So einsam wie noch nie. Doch er hielt sich an seinem Bier fest. Ich wusste, seine



Nacht war hart gewesen. Mia hatte ihn jede zweite Stunde geweckt. Ja, der Schlaf war sein Geschenk an mich. Das wusste er, das wusste ich. Denn sonst wären meine Augen den ganzen Tag nicht getrocknet. So saß er da, vergrub sich in sich selbst. Wie hätte er auch sonst der seidene Faden für uns sein sollen?

Der Winter dauerte in diesem Jahr besonders lang. Die Wände wurden immer enger. Die Luft zum Atmen immer kälter. Dann griffen die Viren um sich und rafften ganze Häuserblöcke nieder. Irgendwann auch unseren. Erst traf es Vanessa. Mit einundvierzig Grad Fieber fantasierte sie auf unserer Couch. Ich trug sie zum Arzt, wechselte Waschlappen, flößte ihr Tee ein und erfand die schönsten Geschichten. Und sie kämpfte. Blass. Schmal. Eine Woche lang. Dann hatte sie die Grippe besiegt. Doch nun hustete Mia – mit ihren sechs Monaten kaum Widerstandskraft. Ihr Kreislauf schwach, das Fieber hoch. Die Viren feierten eine Party bei ihr. Und sie zogen weiter zu mir.

15

»Kannst du bitte mal mit mir aufs Klo gehen?«, wisperte ich meiner Mutter zu.

Seit Tagen kümmerte sich Iris um uns. Doch ohne nennenswerten Erfolg.

»Lass uns mit dem Röchelmonster vor dem Wochenende noch mal zum Arzt gehen. Zur Sicherheit«, zerzauste ich an einem Freitag Mias Löckchen, dem Ernst der Lage nicht bewusst.

»Wenn du meinst«, nickte Jonas.

Er packte Mia ein und trug sie fort.

»Packst du ein paar Sachen für uns zusammen?«, rief er mich aus dem Wartezimmer an. »Mia muss ins Krankenhaus.«

Ich nickte ins Telefon. Iris holte die Reisetasche. Fläschchen, Boddys, Schnuller, Hausschuhe und Schlafanzüge fanden routiniert das Innere. Dann organisierte sie ein Taxi. Als Jonas kurz darauf mit unserer Kleinen in der Tür stand, hatte ich Angst vor dem Tod. Nicht vor meinem. Vor ihrem.

»Ihr schafft das«, küsste ich sie auf die Stirn.

Ich habe Jonas vertraut. Jede Sekunde. Auch wenn ich die Wahl gehabt hätte. Während Mia ihre Lungenentzündung auskurierte, fing ich mir ebenfalls eine ein. Und so halfen die Ärzte Mia, das Antibiotikum mir und Iris Vanessa.

Endlich, eine Woche später, war unsere Familie wieder komplett. Mias Näschen sog nachts wieder leise die Luft ein, nur das Dröhnen des Inhalators zeugte vor den Mahlzeiten noch von den Strapazen. Zwei Wochen später ging auch Jonas wieder leichter durch seine Tage. Ja, selbst das Seniorkaninchen hüpfte wieder auf sein Haus. Nur ich kam einfach nicht mehr auf die Füße. Es wurde April, es wurde Mai.

»Nach solchen Erkrankungen braucht der Körper einfach Zeit. Haben Sie Geduld. Seien Sie gnädig mit sich«, riet mir mein Hausarzt.

16

»Ha! Und wie lange noch? Mein ganzes Leben, oder was? Zweieinhalb Jahre habe ich jetzt hinter mir. Und immer ist irgendwas anderes. Ich glaube, Sie haben nicht die leiseste Ahnung davon, wie beschissen das Leben sein kann«, hätte ich ihn am liebsten angeschrien.

Stattdessen weinte ich nur. Höflich verzweifelt. Denn ich war eine Expertin darin, meine Gefühle zu verbergen. Schon seit meiner Jugend kämpfte ich gegen mein Bauchgefühl. Tag für Tag. Und so trug ich mich durch den Sommer. Iris bekam ihr Leben zurück, und ich versuchte, mich vormittags mit Mia zu freuen. Durch die Nachmittage mit beiden Kindern mogelte ich mich durch. Irgendwie. Und eine liebe Bekannte putzte nebenbei.

## Haltlos in die Tiefe

Doch als die Tage kürzer wurden, sich die Blätter färbten und der Wind den Regen in die Stadt trug, legte sich der graue Schleier schwer über meine Lider. Der Moment, in dem ich mit gutem Gewissen durchatmen konnte, kam einfach nicht mehr. Wie ein Hamster im

Rad versuchte ich, zwischen Krankheiten, Kindergeschrei und Therapie alles immer schneller abzuarbeiten. Doch kaum war die Küche geputzt, fiel ein Glas um, und kaum war die schmutzige Kleidung gewaschen, gab es den nächsten »Windelunfall«. Dazu kam die gereizte Stimmung zwischen Jonas und mir. Wie hätte ich so wieder arbeiten gehen sollen? Also vertagte ich die Rückkehr in den Job aufs nächste Jahr, konzentrierte mich darauf, Hausfrau und Mutter zu sein. Doch auch das reichte nicht, um meine Reserven wieder aufzufüllen. Und so machte ich immer mehr Abstriche. Zuerst räumte ich die Spielsachen abends nicht mehr auf, dann ging ich nicht mehr einkaufen und schlussendlich bereitete ich auch kein warmes Mittagessen mehr zu. Und obwohl ich meine eigenen Ansprüche unter mein Minimum reduziert hatte, war mein Leben zu einem einzigen Kraftakt verkommen. Mich mit Freunden treffen? Was Schönes unternehmen? Dazu war ich im Herbst nicht mehr in der Lage.

17

»Ich kann nicht mehr«, warnte ich Jonas. »Ich schaffe das nicht mehr«, erklärte ich ihm eindringlich. »Was kann ich denn tun?«, flehte ich meine Therapeutin an. »Das ist doch nicht normal«, schilderte ich meinem Hausarzt. Doch keiner reagierte.

»Ich kann nicht freimachen«, erklärte Jonas. »Ich bin auch fertig«, zuckte er ratlos die Schultern.

»Sie haben doch schon viel geschafft«, lobte meine Therapeutin.

»Das ist einfach eine anstrengende Zeit, wenn die Kinder so klein sind«, wusste der Arzt.

Also weiter. Von Infekt zu Infekt.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt hätte ich über mein eigenes Lebenstempo und die tiefe Traurigkeit nachdenken müssen. Ich hätte ehrlich mit mir selbst sein und Prioritäten neu sortieren müssen. Doch mein Blick war zu eng. Allein hätte ich den Weg aus dem Schwarz nie gefunden.

»Jonas, wenn das so weitergeht, springe ich«, vertraute ich mich ihm weitere Tage später an. Er verstand, was ich sagte. Doch er wusste

keinen Rat. »Wenn ich den Neckar sehe, kann ich nur noch daran denken, mich fallen zu lassen«, weinte ich.

Doch nichts passierte. Bis zu diesem Donnerstag im Oktober. Mein Herz zog sich zusammen, ich bekam kaum noch Luft. Wie viel konnte ein Mensch ertragen?

»Geh ins Schlafzimmer«, fauchte mein Mann und aß mit den Kindern zu Abend.

Ich schlich mich davon, doch die Panik kam mit. Wurde mit jedem Stich in der Brust etwas mächtiger. Ich rang mit der Verzweiflung. Versuchte, der Angst etwas entgegenzusetzen. Doch ich verlor. Die Belastungen der letzten Jahre waren zu groß gewesen.

In meiner Not rief ich den Hausarzt an.

18

»Hallo, dies ist der Anrufbeantworter der Praxis Dr. Fischer. Wir haben vom vierten bis zum neunzehnten Oktober Urlaub. Die Vertretung übernimmt die Praxis Dr. Lens, Dr. Auenstein in der Poststraße ...«

Kalte Finger suchten die Nummer des Vertretungsarztes im Internet.

»Hallo, Praxis Dr. Lens, Dr. Auenstein, Judith Hanke am Apparat«, empfing mich eine freundliche Stimme.

»Hallo, Carlotta Frey hier. Ich bin eigentlich bei Dr. Fischer. Aber ich weiß nicht, wie ich die Nacht überstehen soll.«

Eine halbe Stunde später rief mich Dr. Auenstein zurück.

»Hallo Frau Frey, unsere Sprechstunde ist leider um. Aber ich bitte Sie, sich in der Notaufnahme zu melden.«

»Meinen Sie wirklich?«, fragte ich mit weichen Knien.

»Das geht alles schon zu lange. Lassen Sie das bitte abklären.«

Eine halbe Stunde später brachte mich ein Taxi in die Heidelberger Universitätsklinik. Fahl. Grau. Mutlos. An der Wand entlang schob ich mich zur Anmeldung der Ambulanz.

»Was wollen Sie hier?«, öffnete eine stämmige Ärztin die Tür. Ihr Blick hakte sich an mir fest.

»Mein Hausarzt schickt mich«, murmelte ich.

»Die Karte«, warf sie mir ihre Hand entgegen.

»Ich bin keine Simulantin und auch kein Hypochonder«, hätte ich mich am liebsten verteidigt. Aber dafür hatte ich keine Kraft.

»Wir nehmen hier aber nur Blut ab und vor Mitternacht sind Sie auf keinen Fall raus«, drohte mir die Ärztin.

Und meine Finger kramten, kramten und kramten. Dann klingelte ihr Telefon.

»Einen Moment.« Kein »bitte« – und die Wucht der Tür streifte meine Wimpern.

In diesem Augenblick begann meine Umgebung zu verschwimmen. Der Boden wackelte, meine Arme fanden keinen Halt. Meine Augen versuchten, durch Schlitze zu schauen. Doch das Einzige, was ich sah, war der rote Sumpf. Ich sank auf die Knie, Tränen rannen über mein Gesicht. Als wäre ein Schalter in meinem Kopf umgelegt worden. Und ich konnte es nicht mehr stoppen. Der Vulkan brach sich seinen Weg. Ich war eine Getriebene, Flüchtende. Vor was? Purer Hass floss durch meine Adern. Pure Wut und pure Angst. Die Welt der anderen stürzte auf mich herab. Nein, ich wollte kein Teil mehr davon sein. Ich rannte hinaus auf die Auffahrt. Schreiend. Vorbei an Rettungssanitätern. Mir war es egal, ob mich jemand sah. Zweifel? Scham? Vernunft? Diese Kategorien hatten aufgehört zu existieren. Als dann zwei Scheinwerfer auf mich zukamen, war endlich alles ganz einfach. Ich erkannte meine Chance. Ich rannte so schnell ich konnte. Geradewegs auf beide zu. Doch dann – nichts. Die Erlösung blieb aus. Der Fahrer hatte rechtzeitig gebremst.

Ich hämmerte auf die warme Motorhaube, brach auf der kalten Straße zusammen. Die Beine angezogen, das Gesicht zwischen meinen Knien. Ich wiegte mich, beschützte mich. Ein altes Kinderlied. Wer hätte es denn sonst getan?

»Können Sie mich hören?«, klopfte mir eine orangefarbene Jacke auf die Schulter.

Langsam kehrte ich in meinen Körper zurück.

»Äh«, zitterte ich.

»Wir bringen Sie jetzt in die Psychiatrie. Ist das in Ordnung?«

Ich nickte. Was hätte ich auch sagen sollen?

Ohne Blaulicht fuhren wir Richtung Heimat. Dann bogen wir in die Voßstraße ein. Ich war oft hier gewesen. Dran vorbeigelaufen. Auf dem Weg zur Arbeit. Früher. Jetzt brachten mich die Sanitäter nach drinnen.

»Sind Sie suizidal?«, wollte die Psychiaterin direkt von mir wissen.

Und wenn ja? Wer hätte es denn dann verraten?

»Nein. Ich will einfach nur gesund werden«, schüttelte ich meinen zerfransten Zopf.

20

Die Ärztin war freundlich, glaubte mir. Sie ließ mich unzählige Formulare ausfüllen, wünschte mir alles Gute. Dann warf sie mich zurück in mein altes Leben. Ich trat in die Dunkelheit. Hörte drinnen jemanden schreien. Die Luft war zu kalt für Oktober.

Am nächsten Morgen saß ich um acht Uhr bei dem Hausarzt, der die Vertretung hatte. Ich wagte nicht, meinen Kopf zu heben. Schämte mich für die Geschehnisse des Vorabends.

»Liebe Frau Frey, ich möchte noch einmal betonen, dass Sie absolut keine Schuld trifft«, fuhr sich Dr. Auenstein über seine Halbglatze. »Ich bin wirklich entsetzt darüber, wie mit Ihnen umgegangen wurde.«

Ich hörte zu. Wollte ihm glauben. Er sagte viele Dinge – und viele davon waren das Netteste, was seit Langem jemand zu mir gesagt hatte. Er gab mir das Gefühl, ein Mensch zu sein, kein Klotz am Bein der anderen. Gab meiner Verzweiflung eine Stimme. Dann rief er in der Universitätsklinik an.

»Sie stellen sich heute noch mal in der Ambulanz vor. Die Ärzte wissen, dass Sie kommen. Sie werden Sie gründlich untersuchen.«

»Puh«, seufzte ich.

»Es gibt in der Klinik eine interdisziplinäre Station. Ich telefoniere gleich noch mit dem Oberarzt, und ich bin sehr zuversichtlich, dass Sie dort bald aufgenommen werden«, machte er mir Mut. »Dort werden die Kollegen herausfinden, woher Ihre Erschöpfung und die immer wiederkehrenden Infekte kommen.«

Ich hoffte es. Vielleicht war heute endlich der Tag, an dem mein Leben eine Pause einlegte.

### **Einen Schritt vor**

Und so kam ich erneut in die Universitätsklinik. Ich lag auf einer schmalen Liege. Ein Vorhang links, ein Vorhang rechts. Monotones Piepen. Was sollte ich hier?

»Wir nehmen Ihnen jetzt Blut ab und machen ein Elektrokardiogramm«, begrüßte mich ein Arzt.

Dann ließ ich es über mich ergehen. Deckte mich mit meinem Mantel zu. Wartete. Ich hörte, wie neben mir eine Frau in die Ambulanz geschoben wurde. Sie stöhnte. Übergab sich. Zwei Pflegerinnen eilten zu ihr. Ich wollte nach Hause.

»Wir haben jetzt Ihre Ergebnisse«, kam der Arzt endlich zu mir. »Auf den ersten Blick sieht alles gut aus. Aber Dr. Wojtanowski würde draußen gerne noch einmal mit Ihnen sprechen.«

Ich nickte. Zog meinen Mantel an und schleppte mich in den Gang. Das Licht stach meine Augen.

»Hallo«, reichte eine hagere Ärztin mir die Hand. »Könnten Sie sich vorstellen, zwei Wochen auf unsere Station zu kommen? Dann könnten wir in Ruhe abklären, woher Ihre Beschwerden kommen.«

Ich wiegte meinen Kopf hin und her. Hatte ich eine Wahl?

»Ich spreche mit meinem Mann«, nickte ich.

Dann ging ich zum Sofa ins Foyer. Wie ein geschlagener Hund wartete ich auf meine Familie. Beobachtete verbundene Beine, die Zi-

garetten rauchten, geschiente Arme, die sich die Füße vertraten, und blasse Gesichter, die in die Sonne geschoben wurden.

»Und?«, fragte mich Jonas als Erstes.

»Sie würden mich in zehn Tagen aufnehmen«, erklärte ich.

»Das klingt doch gut.«

»Ich müsste zwei Wochen bleiben«, murmelte ich.

»Das schaffen wir schon«, stemmte Iris die Hände in die Hüften.

»Wie gut, dass ich in Rente bin.«

Ich war froh, aber freute mich nicht. Schob Mia im Kinderwagen zum Auto. Quetschte mich zwischen die zwei Kindersitze auf den Rücksitz. Dann fuhren wir mit Kinderliedern nach Hause.

\*

22 Nach zweitausendvierhundert Stunden kam Iris endlich und half mir beim Packen. Die Tasche, zwei Schlafanzüge, Unterhosen, Socken, Trainingshose, Kapuzenpulli, T-Shirts, Hausschuhe. Den E-Book-Reader, das Ladekabel, das Handy, den Laptop. Ich legte mich hin und machte eine Pause. Dann: eine Wolldecke, meine Zahnbürste, unsere Zahncreme, mein Shampoo. Außerdem Gesichtscreme, Zahnseide, Haarbürste, Handtuch und Waschlappen. Danach schlief ich ein. Stand erst zum Abendessen wieder auf.

Ich schnitt Vanessas Brot in kleine Stückchen. Hielt sie beim Vorlesen im Arm.

»Die Mama muss morgen in die Kur. Damit sie wieder richtig gesund wird«, erklärte ich ihr.

»Nein. Hierbleiben«, weinte sie.

»Ich komme bald wieder«, beteuerte ich. »Dann können wir auch endlich wieder zusammen auf den Spielplatz gehen. Das wäre doch was, oder?«

Sie lächelte nicht. Schob ihren Kopf in meinen Schoß.

»Außerdem kommt ihr mich ja besuchen. Der Papa und du. Mit der Mia.«



Jonas brachte sie ins Bett und ich hoffte, dass sie mich nicht vergessen würde.

Am nächsten Morgen drückte ich alle nur ganz kurz. Drehte mich nicht mehr um. Winkte nicht. Ich hätte es einfach nicht verkraftet. Die hundert Meter bis zum Auto – mein Marathon. Dann fuhr Iris mich zur Klinik. Würden die Ärzte etwas feststellen? Eine Krankheit? Oder doch »nur« die Psyche? Meine Finger klammerten sich am Türgriff fest.

»Ruf heute Abend mal an, ja?«, bat mich Iris zum Abschied.

»Klar«, lächelte ich. Doch am liebsten hätte ich es einfach sein gelassen.

Durch das Foyer und den Flur. Ins Nebengebäude und mit dem Aufzug nach oben. Endlich war ich auf der interdisziplinären Station. Ich zitterte. Schaute von rechts nach links und wieder zurück.

»Frau Frey?«, begrüßte mich eine Pflegerin.

Dann brachte sie mich zu meinem Bett. Ich teilte mir das Zimmer mit einer hübschen Kroatin. Livia, so schmal, wie ich es noch vor einem Jahr gewesen war. Die Konfrontation war mir überraschend egal, vielleicht, weil ich mich nur auf mich selbst konzentrierte. Endlich war niemand um mich herum. Kein Mann, keine Kinder, kein Kaninchen. Nur ich und ich. Und mehr konnte ich gerade auch nicht tragen. Wenn Livia ihre Augen schminkte, ging ich was essen. Das tat ich dreimal am Tag. Wenn Livia ihre Haare glättete, wechselte ich meine Socken. Das tat ich achtmal am Tag. Und wenn Livia ihre Selfies schoss, legte ich mich ins Bett. Und das tat ich zu jeder freien Minute. In Jogginghose und Kapuzenpulli, wenn überhaupt.

So lag ich auf meiner Decke und träumte davon, Teilzeitmutter zu sein. Meine Koffer zu packen und in eine WG zu ziehen. Hatte ich damals die falsche Entscheidung getroffen? Mein eigenes Glück gegen das meiner Kinder getauscht? Und was wog schwerer? Meine Verantwortung für mich oder die für die anderen? Dazu die Befürchtung, dass Töchter trauriger Mütter zu traurigen Frauen heranwach-

sen würden. Wie ich es auch drehte, die Schuld würde am Ende auf meinen Schultern liegen. Manchmal stellte ich mir auch vor, einfach die Stadt zu verlassen. Meine Familie hinter mir zu lassen. Für immer. Ganz heimlich. Denn solche Gedanken hatten nur Rabenmütter.

Die Geschichte von einer las ich auf dem Handy. Sie hatte ihr Glück gefunden – nachdem sie ihre Kinder aufgegeben und sich eine neue Existenz aufgebaut hatte. Ob sie manchmal das schlechte Gewissen plagte? Die Leser erfuhren es nicht. Ich war mir sicher, dass viele diese Frau dafür verurteilten. Doch ich ahnte auch, dass sie die schwerste Entscheidung ihres Lebens getroffen hatte. Könnte ich diesen Schritt gehen? Könnte ich noch in den Spiegel schauen? Vermutlich nicht. Doch vielleicht war genau das der Grund, warum ich nun hier war. Warum mich das Jetzt in die Tiefe stürzte. Dem besten Mann, den besten Kindern und aller mütterlicher Liebe zum Trotz. Wenn ich mehr Kraft, mehr Mut hätte – wäre ein Neuanfang allein der bessere Weg?

24

\*

»Ihre Blutwerte sind in Ordnung und das Belastungs-EKG zeigt auch keine Auffälligkeiten«, lächelte die Stationsärztin nach der ersten Woche.

»Das sind zwar gute Neuigkeiten, aber gesund bin ich ja trotzdem nicht«, zuckte ich mit den Schultern. »Ich schwitze, auch wenn ich nur im Bett liege. Bin wackelig auf den Beinen, muss andauernd schlafen und ertrage keine Geräusche. Das ist doch nicht normal.«

Dabei hatte ich gehofft, in der Klinik zur Ruhe zu kommen. Mich etwas zu erholen. Gesund zu werden. Doch stattdessen nur Leere. Einsamkeit. Schwäche. Hätte ich ein Bild von mir malen sollen, ich hätte einen zusammengeschnurrten Luftballon gezeichnet. Schlaff, kaputt, antriebslos. Irgendwie war mir der Sinn abhandengekommen.

»Tragen Sie hier bitte mal Ihre Symptome im Verlauf des Tages ein.« Die Ärztin reichte mir ein rotes Notizbuch. »Außerdem habe ich

Sie morgen für das Biofeedback angemeldet. Vielleicht finden wir hier Auffälligkeiten.«

Ich nickte und machte mir einen Termin.

»Mit dem Biofeedback können wir Körperreaktionen sichtbar machen. So können wir zum Beispiel herausfinden, wie Sie auf Stress reagieren«, erklärte mir der zuständige Arzt am nächsten Tag.

Ich setzte mich vor einen Monitor und wurde verkabelt. Elektroden an Fingern, am Rücken und an der Brust.

»Es erscheinen gleich einige Aufgaben und Sie versuchen einfach, sie zu lösen«, erklärte er. »Und zwischendrin gibt es kurze Sequenzen, in denen Sie sich bitte entspannen.«

Ich nickte. Dann ging es los. Eine Logikübung. Kribbeln. Pause. Eine Rechenaufgabe. Anspannung. Pause. Eine Imaginationsübung. Stress pur. Pause. Dann schaltete er den Bildschirm aus und druckte die Ergebnisse aus.

»Sehen Sie das?« Er reichte mir ein Exemplar und zeigte auf eine Linie. »Normalerweise befinden wir uns in diesem Bereich. Aber Ihre Anspannung ist enorm. Sie liegt am oberen Ende der Grafik – und zwar schon bevor wir überhaupt mit der Übung begonnen haben.«

Ich lachte. Zugegeben etwas hysterisch.

»Und wie ist Ihre Selbsteinschätzung? Haben Sie sich in den Pausen etwas entspannen können?«, fragte er mich.

»Ich dachte schon ...«

Doch ich ahnte es bereits. Meine Werte sprachen natürlich dagegen.

»Ihr Stresslevel summiert sich quasi von Aufgabe zu Aufgabe. Und am Ende sind Sie am oberen Ende des Diagramms angekommen.«

»Und jetzt?«

»Kommen Sie einfach morgen wieder. Dann können wir mit ein paar Übungen versuchen, Ihr Spannungsniveau gezielt zu senken.«

Ich nickte. Endlich war etwas mal nicht in Ordnung.

Am folgenden Nachmittag reichte ich ihm wieder die Hand.

»Kalte Hände«, bemerkte dieser. Dann wies er mir den Stuhl vor dem Monitor zu. »Haben Sie oft kalte Hände?«

Ich nickte.

»Dann versuchen wir heute mal diese Übung: Versuchen Sie bitte, Ihre Hände warm werden zu lassen.«

Er steckte mir einen Pulsmesser an die eine, eine Elektrode an die andere Hand.

»So Simalabim?«, hakte ich nach.

»Ja, genau. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihr Blut oder Ihre Energie oder was auch immer in Ihre Hände leiten. Und wir schauen einfach mal, was dann passiert.«

26

Also schloss ich meine Augen und versuchte zu zaubern. Halbherzig, um ehrlich zu sein. Doch nach zwei Minuten wurden aus Eisfinger kalte. Nach vier Minuten lauwarmer. Und nach sechs Minuten waren alle Finger rot.

»Sechs Grad wärmer. Das schaffen die wenigsten«, zollte der Arzt mir seinen Respekt. »Und wie fühlen Sie sich?«

»Überraschend entspannt«, lächelte ich. Und dieses Mal lag ich damit auch richtig.

\*

»Also, Frau Frey«, breitete die Stationsärztin am Ende meines Aufenthalts meine Akte vor sich aus. »Sie haben in den letzten zwei Wochen ja einige Gespräche mit Ärzten und Psychologen geführt. Und gemeinsam mit den Kollegen sind wir zu dem Schluss gekommen, dass wir Sie gerne in die Psychosomatik überweisen würden.«

Ich schluckte. »Aber meine Infekte bilde ich mir doch nicht ein.«

»Nein, das behauptet auch niemand«, beschwichtigte sie mich. »Tatsächlich gibt es Viren, die das Immunsystem noch bis zu zwei Jahre unterschwellig beschäftigen können. Aber die Grippe und die

Lungenentzündung, die Sie hatten, liegen zu lange zurück, als dass wir das nachweisen könnten.«

Ich schaute zu Boden. Hörte das Blut in meinen Ohren rauschen.

»Wir vertreten hier die Ansicht, dass sich Psyche und Körper gegenseitig bedingen. Und Ihnen geht es seelisch ja auch nicht gut.«

Ich legte meinen Kopf schief. Nicken? Schütteln?

»Und was heißt das jetzt?«

»Ich habe bereits mit den Kollegen in der Voßstraße telefoniert. Sie können sich die Station morgen anschauen – und wenn Sie einverstanden sind, am Dienstag wechseln«, freute sich die Ärztin.

Ich stöhnte.

»In der Regel bleiben die Patienten zehn Wochen dort«, erklärte sie weiter.

Zehn? Zehn. Zehn!

»Wie soll das denn funktionieren? Und dann ist doch auch noch Weihnachten«, zitterte meine Stimme.

»Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrer Familie. Und mit Frau Losmann vom Sozialen Dienst. Sie finden sicher eine Lösung.«

»Danke«, antwortete ich leise. Und zumindest ein kleiner Teil in mir meinte es auch so.

Am Nachmittag traf ich Vanessa, Mia und Jonas im Botanischen Garten, direkt vor der Klinik. Zwei Wochen hatte ich sie nicht gesehen – und ehrlich gesagt auch kaum vermisst.

»Schön, dass ihr da seid«, küsste ich Vanessa. Und Mia beugte mich aus der Distanz.

»Ist hier deine Kur?«, wollte die Große wissen.

»Ja«, lächelte ich. »Aber nicht mehr lange.«

Wir gingen ein paar Schritte durch den Garten, setzten uns auf eine feuchte Bank. Ich rieb Mias Hände warm, dann nahm ich Vanessa auf meinen Schoß.

»Papa und ich haben eine Überraschung für dich«, grinste ich

sie an. Aus einer Tüte zog ich ein Geschenk hervor. Eingepackt in Löwenpapier, mit rosa Schleife und Luftballon dran.

Vanessas Augen leuchteten. Dann riss sie das Papier in Stücke. Ein rosafarbener Rucksack mit Löwengesicht blickte sie an.

»Ooooh«, strahlte Vanessa zurück. Voller Stolz. Wie der König der Tiere.

»Du bist ja bald ein Kindergartenkind«, erklärte ich. »Und da brauchst du einen richtigen Kindergartenrucksack.«

Vanessa drückte den Rucksack an sich. Und ich sie an mich.

»Und? Was haben die Ärzte gesagt?«, fragte Jonas, als die Kinder den Garten erkundeten.

»Ich soll in die Psychosomatik«, murmelte ich. Traute mich nicht, ihm in die Augen zu schauen.

»Und für wie lange?«

»Zehn Wochen«, flüsterte ich.

Dann rollten die ersten Perlen über meine Wangen. Ich schielte zu Vanessa. Sie sammelte Zapfen. Mia immer hinter ihr her. So gut sie eben konnte.

»Uns ist allen nicht geholfen, wenn du krank wieder nach Hause kommst«, sagte Jonas mit belegter Stimme.

»Das mag ja sein. Aber die Eingewöhnung von Mia in die Krippe, der Wechsel von Vanessa in den Kindergarten. Und dann ist auch noch Weihnachten.«

Ich war die Mutter. Ich hätte meine Kinder in den nächsten Lebensabschnitt begleiten sollen.

»Ich spreche mit Iris. Die wird das alles super machen. Und Heiligabend darfst du bestimmt nach Hause.«

Seine Augen flehten mich an. Ich putzte meine Nase. Einerseits brauchte ich die Auszeit. Andererseits wollte ich nicht aus meinem Leben verbannt werden.

»Ich weiß nicht«, schluchzte ich.

»Aber ich«, blieb Jonas hartnäckig.

»Und die Wochenenden?«

»Die schaffe ich schon allein.«

»Ha!«, entfuhr es mir. »Dann kannst du ja direkt nach mir in die Klinik gehen.«

Doch die Sache war entschieden. Noch am selben Nachmittag kam Frau Losmann vorbei. »Sie haben zwei kleine Kinder?«, erkundigte sie sich. »Dann hat Ihre Familie während Ihres Krankenhausaufenthaltes Anspruch auf eine Haushaltshilfe.«

Ich seufzte. Die Erfahrungen vor Mias Geburt machten mir nur wenig Hoffnung. Trotzdem beantwortete ich Frage für Frage und füllte schließlich den Antrag der Krankenkasse aus. Zum Abschied legte mir die Sozialarbeiterin eine Liste der Heidelberger Pflegedienste auf den Tisch.

»Ich komme nachher noch einmal vorbei, damit wir den Pflegedienst eintragen können.«

Und ich hängte mich ans Telefon. Nach dem ersten Viertel wechselte ich meine Socken. Nach der Hälfte duschte ich. Nach drei Vierteln legte ich mich hin. Und schließlich zog ich mir die Decke über den Kopf.

»Und? Haben Sie jemanden erreicht?«, wollte Frau Losmann am frühen Abend wissen.

Ich schüttelte den Kopf. »Keiner hat Kapazitäten frei.«

Doch die Sozialarbeiterin ließ sich nicht entmutigen. »Ich kümmer mich drum«, zwinkerte sie mir zu.

Und tatsächlich, zwei Tage später schickte sie den vollständigen Antrag an die Krankenkasse.

## Ankommen

Das war vor vier Tagen gewesen. Ich streckte mich. War ich schon wieder eingeschlafen? Es war vier Uhr dreißig nachmittags und die Sonne verabschiedete sich mit ihren letzten Strahlen. Agnes war noch nicht