

Von null  
auf hundert –  
und von hundert  
auf null



**Meikes Leben war zwei Jahre lang ein Psychokrimi, voller Gewalt und Ohnmacht. Dann landete sie in einem Gefängnis – ihrer Wohnung.**

Scharf rechts, halb links, an Autos und Fußgängern vorbei, über Bürgersteige und Zebrastreifen, mit 120 Sachen mitten durch die Tempo-30-Zonen Hamburgs. Meike tritt das Gaspedal nach jeder Kurve bis auf den Boden ihres Nissan Almera durch. Ihr Ziel: Sie will dem Monster eine Lektion erteilen. Es sitzt im Wagen vor ihr und hält die Hand ihres Ehemanns. Meike sieht rot. Die roten Bremsleuchten, die plötzlich aufleuchten, sieht sie nicht. Dieses Eifersuchtsdrama, inklusive Verfolgungsjagd und Blechschaden, geschieht an einem Dienstagmorgen im Herbst 2006. Kurz zuvor hat Meike entdeckt, dass ihr Ehemann sich verliebt hat. In einen Mann. „Das war ein Schock“, sagt die 42-jährige. Sie zündet sich eine Selbstgestopfte an und inhaliert tief. Sie hält den Rauch für einen Moment in der Lunge und schließt die Augen. Dann

*Aus: Wiebe Bökemeier: "Wir, 'Kinski' und ich. Alltag im Ausnahmezustand. Im Porträt: Menschen mit psychischen Erkrankungen" (Pestalozzi-Stiftung Hamburg 2019) 12,90 Euro, ISBN 987-3-00-063467-3, Bestellungen im Einzelhandel und über [info@pestalozzi-hamburg.de](mailto:info@pestalozzi-hamburg.de)*

pustet sie eine Wolke in Richtung Fenster, trinkt einen großen Schluck aus einem Plastikmessbecher, der mit Zitronenpulvertee und Wasser gefüllt ist. Sie beugt sich vor, stützt die Ellbogen auf ihre Knie und beginnt zu erzählen. Über eine Beziehung, die sich in einer Spirale aus Hass und Gewalt verliert. Und ihr Leben, das sich seit zehn Jahren auf 70 Quadratmetern abspielt.

„Hausmannskost von Mama und Sex von seinem Neuen.“

Meike lernt Klaus als Jugendliche kennen. Keine Liebe auf den ersten Blick, sagt sie. Aber doch Liebe. Lange geht es ihnen gut zusammen. Es sei fast unheimlich ruhig zwischen ihnen gewesen, sagt sie heute, zwölf Jahre später. Ihr Leben plätschert vor sich hin. Es ist nicht langweilig, eher angenehm. Beide arbeiten damals in einer Immobilienfirma. Meike in der Verwaltung, Klaus im Außendienst. Sie puzzelt 3-D-Bilder mit Dschungeltigern und Pferden, um die Wohnung zu schmücken, er beschäftigt sich in seiner Freizeit mit seinen Lieblingen.

Dann kommt der Tag, an dem sie nicht ins Auto steigen kann.

Seinen acht Katzen, die er voller Hingabe mit Leckerli mästet, bürstet und badet. Meike lacht hart auf. „Er hat sie hübsch gemacht, um sie auf Tierschauen zu präsentieren. Hätte ich da nicht schon was merken müssen?“

Meike fährt sich mit einer Hand durch die schulterlangen, dunklen, welligen Haare, mit der anderen verscheucht sie, ohne hinzusehen, eine der vier Katzen. Ein Überbleibsel aus ihrer Ehe. Routiniert flüchtet „Krimel“ vom Sofa – und hopst am anderen Ende wieder drauf. Zu „Marmorkuchen“, „Mini“ und „Anton“. Einen Teufelskreis nennt Meike dieses Spiel: „So wie meine Ehe einer war.“

Die Beichte, dass Klaus auch Männer mag, lässt die damals 30-Jährige noch nicht an Trennung denken. „Der Gedanke, dass er hinter meinem Rücken mit Kerlen rummacht, war aber immer da“, sagt sie. Sie glaubt an seine Liebe zu ihr. Doch zu oft geht er ins Fitnessstudio, um dann mit Männern in der Sauna zu schwitzen. Zu oft lockt ihn ein kleiner Spaziergang in den

Bus in Richtung Schwulenclub. Die Wut darüber habe sich wie ein verdammtes Wollknäuel angefühlt, sagt die 42-Jährige. Über Monate sorgfältig aufgewickelt, scheinbar harmlos, irgendwann unentwirrbar und abschnürend. Es folgen zwei Jahre voller Ohnmacht und Terror. Klaus kann nicht von ihr lassen. Und sie nicht von ihm. Er wohnt die halbe Woche weiterhin bei seiner Ehefrau, die andere Hälfte bei seiner Mutter oder seinem neuen Freund. Das Beste aus allen Welten, das habe er sich herausgepickt, sagt Meike: „Hausmannskost von Mama und Sex von seinem Neuen.“ Ist Klaus nicht bei ihr zu Hause, quält sich Meike mit den immer gleichen Fragen.

„Wo ist er? Was macht er? Kommt er wieder?“ Klaus kommt wieder. Zur Begrüßung schlägt er ihren Kopf an die Tür, vergewaltigt sie und verschwindet. Dieses Szenario wiederholt sich. Dann schlägt Meike zurück: „Ich wollte ihm alles heimzahlen. Aber das hat die Situation nur noch verschärft. Die kurze Rache verpuffte

einfach.“ Es eskaliert, als beide auf einem Arbeitswochenende in einem Seminarhaus sind: Klaus ringt Meike im Streit zu Boden, setzt sich auf sie, fixiert mit seinen Knien ihre Oberarme am Boden und hält ihr ein 20 Zentimeter langes Küchenmesser an die Kehle. „Ein Schnitt, wie durch ein Baguette, und das wäre es gewesen“, erinnert sie sich und betastet mit dem Finger ihren Kehlkopf. Sie starrt auf den ausgeschalteten Fernseher, als spiele sich diese Szene dort noch einmal ab. Ihre Stimme klingt heiser: „Dann habe ich ihn gebeten, vernünftig zu werden. Das Messer wegzulegen.“ Als er es fallen lässt, flüchtet Meike in den kalten Nieselregen. Klaus fährt auf der Landstraße achtlos an ihr vorbei.

In dieser Zeit beginnen Meikes Ängste. Dabei ist die Flucht nach draußen das Mittel der ersten Wahl, um zu vergessen. Weil sie so schlaflos in ihrer Trauer um ihre gescheiterte Ehe ist,

beginnt sie auf der Reeperbahn zu kellnern. Nächtelang. Anschließend fährt sie in ihr Büro in der Innenstadt und legt sich eine Stunde aufs Firmensofa, um fit für ihren 40-Stunden-Job zu sein. Meike nimmt 70 Kilogramm ab: „Essen war nicht so wichtig. In Bewegung zu bleiben, um nicht denken zu müssen, das war mein einziges Ziel.“ Dann kommt der Tag, an dem sie nicht ins Auto steigen kann. Meike steht einfach da, mit dem Schlüssel in der zitternden Hand. Minutenlang. Wie eingefroren. „Mein Puls raste, meine Hände waren nass, in meinem Kopf drehte sich alles“, erinnert sie sich. Ihre Beine akzeptieren nur noch den Rückwärtsgang. Die 42-Jährige lässt sich von der Angst zurück ins Haus zwingen. Widerwillig. Doch sie akzeptiert diese Ausnahmesituation, redet sich ein, es sei bloß ein kleiner Ausreißer. Wenige Tage danach erlebt sie das Gleiche, als sie ihr Zuhause verlassen will. Sie

„Aber auf einmal schlüpfte die Angst  
in die Wohnung hinein ...“

## Sie räumt, feudelt und poliert, bis die Haut ihrer Handflächen dünn wie Pergament ist

rennt gegen eine unsichtbare Wand. „Da hatte ich Angst, nie mehr rausgehen zu können. Und gleichzeitig totale Panik, dass ich es irgendwie doch rausschaffe“, erklärt Meike ihr Paradoxon und betrachtet die Strudel im Zitronentee, während sie den Messbecher schwenkt. Dann legt sie ihre Handgelenke über Kreuz und sagt: „Das war wie eine Festnahme, von der ich nichts mitbekommen hab.“

Meike akzeptiert auch diesen Zustand. Das sei alles nur vorübergehend, denkt sie. Doch jedes Mal, wenn sie in ihre Hausschuhe schlüpft, um wenigstens die Rechnungen aus dem Briefkasten zu holen, hockt ihre Angst auf der Türschwelle. Wenn Meike es schafft, sie mit einem Sprung über die Fußmatte zu überwinden, ist der Triumph nur von kurzer Dauer. Nach wenigen Sekunden spielt ihr Körper verrückt und dirigiert sie, wie einen Roboter, zurück in ihren magischen Bannkreis aus drei Zimmern und Badewanne. „Ich habe dann Angst zu sterben“, sagt Meike. „Ich weiß, das passiert nicht, ich fühle es trotzdem.“

Sie verliert den Job und lebt von den finanziellen Reserven aus ihrer Zeit in der Gastronomie,

bis sie Anspruch auf Erwerbsminderungsrente bekommt. Fünf Jahre lang ist ihre Wohnung ihre sichere Höhle, als sie übers Internet mit Paul in Kontakt kommt. Sie kennt ihn aus ihrer Jugend, und mit ihm zieht wieder ein Mann in Meikes Leben ein. Es wird eine Beziehung zu dritt – mit ihr und der Angst, die vor der Haustür lauert. Der 47-Jährige hat keine Angst vor der Angst. Sie kann ihm nichts anhaben. Paul geht einkaufen, holt Rezepte für Meikes Beruhigungsmittel ab, und er erzählt Meike von draußen: Wie die Schaufenster der Geschäfte dekoriert sind, welche Blumen im Park blühen, was die Nachbarn erzählen. Ein schales Leben aus der Konserve. Bis die Angst vor etwa drei Jahren ihren Radius erweitert und plötzlich Paul überschluckt. „Ich weiß gar nicht, wann genau das passiert ist, es gab gar keinen Anlass“, versucht sich Meike zu erinnern. „Aber auf einmal schlüpfte die Angst in die Wohnung hinein, wenn Paul die Wohnung verließ.“ Seitdem werden Besorgungen minutiös und Tage im Voraus geplant. Spontan mal eine Milch aus dem Supermarkt unten im Haus zu besorgen ist keine Option.

Sie hält es nicht aus, wenn ihr Freund weggeht.  
Fällt die Tür ins Schloss, fällt ihre Maske.

Bis heute hält sie es nicht aus, wenn ihr Freund weggeht. Fällt die Tür ins Schloss, fällt ihre Maske. Dann stürzt sie ins Badezimmer und geht dort auf und ab. Ihre Muskeln verkrampfen sich schmerzhaft. Manchmal schafft sie es, eines der 60 Parfümfläschchen in die Hand zu nehmen, die dort aufgereiht sind, und daran zu riechen. Das erinnert sie daran, wie sie früher durch die Parfümerien flanierte. Meistens jedoch umkrallt ihre Hand den Wasserhahn. Sie schöpft kaltes Wasser, um ihre Wangen damit zu benetzen. Zwanzig, fünfzig, siebzig Mal. „Das habe ich in einer Dokumentation über Panikattacken gesehen“, erzählt sie. „Das hilft ein bisschen.“

Um länger als wenige Minuten ohne Paul zu

schaffen, braucht sie einen Anker. Jemanden, der ihr Halt gibt, wie Susanne von der Pestalozzi-Stiftung Hamburg. Seit anderthalb Jahren betreut sie Meike und stützt sie, wenn Paul raus muss. Mittlerweile ist das Vertrauensverhältnis so stabil, dass Susanne Meike zu Arztterminen begleiten kann. Die Sozialpädagogin fordert die 42-Jährige, bestärkt sie darin, es immer wieder auszuprobieren, allein zu bleiben. Und treibt sie an, sich Ziele zu setzen. Die beiden Frauen haben einen Plan geschmiedet: In den kommenden Monaten wollen sie Meikes Mutter, die 15 Minuten entfernt wohnt, mit einem Blumenstrauß überraschen. Sollte das klappen, ist ein Ausflug an die Ostsee, mit Fischbrötchenessen und Spaziergehen, die

nächste Etappe. Susanne glaubt an die 42-Jährige und findet, dass diese Frau eigentlich in die Welt gehöre. Weil sie so positiv sei, einen so guten Humor habe. Über diese Worte lacht Meike. „Kriegt ja aber keiner außer Paul mit. Und der kennt meine Witze alle schon.“

Sie bereitet die nächste Zigarette vor. Nur das Rascheln des Tabaks ist zu hören, selbst das Schnurren der Katzen ist verstummt. Inmitten dieser Stille lebt Meike sieben Tage die Woche, 24 Stunden am Tag. Der elektrische Kamin verströmt alle paar Tage Gemütlichkeit zwischen selbst angebrachtem Stuck, sandfarbenen Gardinen und den nach Alphabet sortierten CDs hinter Glas. Hier hat alles seine Ordnung. In ihrem Inneren, ihrer Seele, herrsche stattdessen Chaos, sagt Meike. Dagegen helfe auch das Putzen nicht. Nicht mehr. Eine Zeitlang kann sie damit gar mehr nicht aufhören, glaubt, ein

„Als wäre mein Problem,  
dass jemand reinkommt!  
Ich habe doch viel mehr Angst,  
dass jemand rausgeht ...“

Ventil für den Zorn gefunden zu haben. Meike räumt, feudelt und poliert, bis die Haut ihrer Handflächen dünn wie Pergament ist und aufplatzt. Ihre Fenster schrubbt sie mehrmals die Woche. Auch das bringt nichts. Bloß eine klare Sicht auf alles, was sie verpasst.

Meike und ihr Ehemann sind seit Jahren geschieden. Das sei schon gut so, sagt sie. Aber dass dieser Mann ein Leben hat, in den Urlaub fahren kann, glücklich ist und sie nicht, das könne sie ihm schwer verzeihen. Schließlich sei von ihnen beiden doch Klaus derjenige gewesen, der einen echten Knall hatte, erinnert sie sich. Ein totaler Sicherheitsfanatiker sei er gewesen. So einer, der nur schlafen konnte, wenn alles abgeriegelt war. Deshalb ist Meikes Haustür gesichert wie eine Tresortür zu einem Banksafe: Nur die richtige Zahlenkombination gibt den Weg in die Wohnung frei. „Wie be-

scheuert ist das bitte!“, sagt Meike und tippt sich mit dem Zeigefinger an die Schläfe. Dann haut sie auf den klobigen Metallapparat: „Als wäre mein Problem, dass jemand reinkommt! Ich habe doch viel mehr Angst, dass jemand rausgeht ...“

Meike verfolgt das Leben der anderen per WhatsApp auf ihrem Handy. Auch die wechselnden Profilbilder ihres Ex-Mannes. Vor wenigen Stunden hat Klaus ein Bild eingestellt, auf dem er mit seinem Freund zu sehen ist. Im Partnerlook vor dem Standesamt, schick

geschniegelt, wie einst seine Katzen. Die 42-Jährige ist wütend. Nicht allzu sehr, weil er scheinbar seinen Liebhaber geheiratet hat. Sie ist vor allem wütend, weil sie das nicht tun kann. „Ich will überhaupt nicht noch einmal heiraten. Paul und ich leben lieber ohne Trauschein“, stellt sie klar. „Aber es geht ums Prinzip! Was, wenn ich es wollte? Ich könnte das ja gar nicht!“ Die Wut verraucht mit einer Zigarette. Dann lacht Meike: „Oder gibt es mittlerweile Heimtrauungen, für so Spezialmensen wie mich?“

## **Agoraphobie mit Panikattacken**

Seite 119

*Wir,*  
„Kinski“  
und ich

Alltag im Ausnahmezustand  
Im Porträt: Menschen mit psychischen Erkrankungen

**WIEBE BÖKEMEIER**