Impressum
Originalausgabe 09/2026
© 2026 by Melanie Lang und Jens Zschocke
Alle Rechte vorbehalten.
Lektorat: Bettina Dworatzek
Korrektorat: Sandra Van Heule
Coverdesign und Umschlaggestaltung: Florin Sayer-Gabor - www.100covers4you.com unter Verwendung von Grafiken von Adobe Stock: Africa Studio, freeject.net; Creative Fabrica
Szenentrenner: Canva

Verantwortlich für den Inhalt:
Melanie Lang und Jens Zschocke
Aktiv Zentrum Physiotherapie am Dom
Tränkgasse 5
67346 Speyer

kontakt@melanie-lang-autorin.de
jens.zschocke@aktivzentrum-speyer.com

Auch als E-Book und Hörbuch erhältlich
Veröffentlicht via Tolino Media
ISBN:9783695644568

MELANIE LANG
JENS ZSCHOCKE

DIE ZITRONE IM SPINNENNETZ

Echtes Handwerk
–
vom eigenen Kopf kreiert.

Die enthaltenen Texte wurden von den Autoren ohne Verwendung generativ künstlicher Intelligenz geschrieben.



Mangelnde Konzentrationsfähigkeit und begrenztes Erinnerungsvermögen sind häufige Symptome bei Post-Covid und ME/CFS. Um Betroffenen die Möglichkeit zu geben, dieses Buch lesen zu können, sind die Kapitel bewusst kurz und leicht lesbar gehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9
Wer wir sind 11
Krankmeldung 15
Blackout – 21.12.2021 20
Die Diagnose 24
Schleichende Zeichen 28
Zweiter Blackout 32
Der Anfang vom Ende 34
Falsches Leben 37
Das Spinnennetz 41
Flüsternde Stimmen 42
Déjà-vu 45
Das Nebelkabinett 47
Abwärtsspirale 48
Angst zu vergessen 51
Frau Lang 55
Ein erster Hoffnungsschimmer 58
1. Weggefährte 64
Aufstehmensch 71
Symptome 76
Ergotherapie 83
Arroganz 85
Erste Schritte zur Normalität 88
Lebensversuche 91
Die innere Marionette 94
Die Braut, die Ruhe braucht 99
Heavy Corona 103
Die Reha 107

In der Praxis 119
Der Reha - Zombie 122
Aller Anfang ist schwer 124
Ein dunkler Schatten 126
Filmeffekt 129
Lichtblitze 130
Die magische Muschel 133
Gefühllos 136
Resilienz 138
Das Ende des Hamsterrades 143
Gehirnbrücke 147
Lebenselixier 154
Meine selbstkreierte Therapie 158
Finanzielle Absicherung 162
Das Kollektiv 163
Mein inneres Rennpferd 166
2. Weggefährte 170
Entscheidung 174
Enttäuschung 177
Angst 183
Tobende Wellen 185
Nicht der Rollstuhl! 187
Pfälzer im Saarland 190
Laufen lernen 196
Wartezeit 200
Freunde 204
Möge die Macht mit mir sein 207
Die Dosis macht das Gift 214
Ein letzter Walzer 217
Tobende Wellen 2 221
Im Auge des Sturms 223
Sonnenschein 226
Wiedereingliederung Teil 1 230
Finanzielles Chaos 232
Life long learning 234
Wiedereingliederung Teil 2 237
Die finanziellen Sorgen gehen weiter 241
Was jetzt? 243
Melanie 246
Strudel 249
Verzweiflung 251
Immer mehr in das Rampenlicht 254
Das Gutachten 258
Ein besonderer Motivationsschub 264
Scherbenhaufen 267
Schmerzendes Einsehen 269
Versuchen wir es noch einmal 275

Qi Gong 278

Zeit 282

4 Jahre 285

Tränen der Hoffnung 289

Zurück im Spinnennetz 294

Meine Mama 298

Freundschaft mit Zukunft 304

Nicht genug 305

Nachwort von Jens 310

Danke 311

Vorwort

Ich sitze in meinem Garten, lausche dem Zwitschern der Vögel und suche nach Worten – Worten, die dem gerecht werden, was Melanie und Jens mit diesem Werk geschaffen haben.

Mit ihrem Buch „Die Zitrone im Spinnennetz“ bauen die beiden Autoren eine Brücke – für mehr Verständnis, mehr Zuversicht und einen gangbaren Weg im Umgang mit den Diagnosen „Post-Covid“ und „ME/CFS“.

Wie ist ihnen das gelungen? Durch schonungslose Offenheit, durch das Teilen aller Gefühle und sämtlicher persönlicher Erfahrungen mit dem Leser. Damit schaffen sie einen Mehrwert – für all jene, die selbst betroffen oder Angehörige von Betroffenen sind, aber ebenso für all die anderen, die bereit sind, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken.
Dass Melanie eine begnadete Autorin ist, wusste ich von Anfang an, denn wir haben bereits gemeinsam zwei ihrer Manuskripte veröffentlicht. Und nicht nur das: Die Zusammenarbeit ließ uns erkennen, dass wir Seelenverwandte sind – wenn man denn an so etwas glaubt. Für uns beschreibt dieses Wort unser Miteinander am besten.

Als ich Jens durch Melanie kennenlernte, war da noch eine diffuse Ungewissheit, denn dass er zum begnadeten Autor für Unterhaltungsliteratur geboren war, stand für mich keineswegs fest. Einige Zeit später überarbeitete ich jedoch seine Fachartikel, die in einem Online-Magazin erscheinen sollten, und las dazu auch seine bisherigen Veröffentlichungen. Dabei erkannte ich: In ihm steckte mehr, als auf den ersten Blick ersichtlich war. Bei Jens verschmelzen Empathie und Macher-Mentalität zu einer Einheit, die das Potenzial birgt, den Lauf der Geschichte zu verändern.

Eine gute Freundin hat mir einmal gesagt, dass jeder an seinem eigenen Punkt der Landkarte steht. Gemeint ist: Jeder ist das Ergebnis seiner Erfahrungen, seiner Prägungen und seiner Lebensumstände. Es steht uns daher nicht zu, zu urteilen.

Die letzten Jahre – allem voran die Zusammenarbeit mit Melanie und Jens – haben mich eines gelehrt: Urteile nicht zu schnell über dein Gegenüber. Sei offen, sei ehrlich interessiert und sei wirklich bereit, deine Mitmenschen zu sehen - an welchem Punkt im Leben sie auch immer

stehen.

Bettina Dworatzek – Freie Lektorin

Wer wir sind

Samstag, 20. November 2021

Hallo, ich heiße Melanie,
bin 41, verheiratet und habe zwei wundervolle Kinder im Alter von drei und zehn Jahren. Alles in allem bin ich eine typische, in Teilzeit arbeitende Mama. Wenn ich nicht gerade im Büro Anträge bearbeite, unseren Familienalltag organisiere oder mich als pflegende Angehörige um meine Oma kümmere, schreibe ich leidenschaftlich gerne Geschichten und kann mich in den Seiten eines Buchs stundenlang verlieren. Ich liebe es, mit meinen Kids zu spielen, kreativ zu sein und Freunde zu treffen. Während der Lockdowns hatte ich das Glück, mich im Erziehungsurlaub zu befinden. Ein Geschenk des Himmels, der mir den Druck anderer arbeitender Mütter erspart hat. Entsprechend überstanden wir diese Zeit ohne Katastrophen und ohne Nervenzusammenbrüche.

Seit knapp 9 Monaten bin ich zurück im Büro. Es ist schön, wieder etwas anderes zu erleben. Auch wenn es „nur“ Arbeit ist, die ich aufgrund der Sicherheitsmaßnahmen meist einsam verrichte. Und es gleicht oft einem Hochseilakt, Arbeitszeit und Kinderbetreuung zu vereinbaren. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Kindergärten vor Ort, schließt unsere Einrichtung noch immer sehr häufig für mehrere Tage.

Obwohl ich extrem skeptisch war, habe ich mich als pflegende Angehörige für einen der ersten Impftermine angemeldet. Hatte sogar das Glück, jenen Impfstoff zu bekommen, den alle wollten. Jener, der als am sichersten gilt. Nach der ersten Impfung bekam ich furchtbare Schmerzen im Bein. Thrombose wurde umgehend ausgeschlossen. Laut den Ärzten handelte es sich um, von der Impfung unabhängige, Nervenschmerzen. Sie hielten fast eine Woche an.

Nach der zweiten Impfung traten keine Schmerzen auf, dafür ein seltsamer Nebel im Kopf, der mich fast vierzehn Tage einschränkte. Leichte Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen begleiteten ihn. Nach Rücksprache mit meiner Ärztin stand fest, dass es sich auch hier nicht um Nebenwirkungen der Impfung handeln konnte. Es waren lediglich Stresssymptome aufgrund der wieder aufgenommenen Arbeit und der damit verbundenen organisatorischen Herausforderungen.

Für meine Booster-Impfung übernächste Woche sehe ich mich daher gut vorbereitet. Denn Stress habe ich aktuell keinen. Ich freue mich auf die bevorstehende Adventszeit, das Dekorieren, Basteln und Plätzchenbacken mit meinen Kindern. Um auf Nummer sicherzugehen, werde ich meinen Jüngsten nach dem Wochenende nicht im Kindergarten, sondern von meinen Eltern betreuen lassen. Gestern kam die Meldung, dass es in der Parallelgruppe schon wieder mehrere Corona-Erkrankungen gibt und ab Montag entsprechend erneut Notbetrieb läuft. Auch wenn wir bisher sämtliche Corona-Ausbrüche in Schule und Kindergarten ohne Infektion überstanden haben, möchte ich das Schicksal nicht herausfordern.

Papa hat es sich nicht ausreden lassen und gestern Abend an einem Schafkopfturnier teilgenommen. Ich verstehe, dass er sich nach Normalität sehnt. Aber er gehört zur Risikogruppe. Und 2G-Zutritt traue ich ebenso wenig wie der Aussage eines Politikers zu Beginn der Pandemie, dass dieses Virus Deutschland nicht erreichen würde. Geimpft

zu sein gleicht keinem Umleitungsschild, das das Virus abweist. Eine Ansteckung ist trotzdem möglich. Und sobald man infiziert ist, ganz gleich, ob mit oder ohne Symptome, kann man es weitergeben. Vielleicht versteht Papa es ja irgendwann. Bis dahin hoffe ich, dass wir diese Zeit weiterhin gut überstehen. Und dass meine Kinder bald wieder Freiheit und Normalität erfahren dürfen.



Mein Name ist Jens,
ich bin 36 Jahre alt und seit 4 Jahren selbstständiger Physiotherapeut in Speyer. Ich bin verlobt und freue mich auf die Hochzeit mit meiner zukünftigen Ehefrau Julia im Juni des kommenden Jahres. Hierzu laufen die Planungen auf Hochtouren. Julia bastelt an der Dekoration und ich verwalte die Finanzen und versuche den Überblick zu behalten. Corona bereitet uns hierbei Sorgen. Am meisten haben wir Angst davor, dass ein geliebter Mensch nicht dabei sein kann. Wir sind aber beide von Grund auf optimistisch und schieben diesen Gedanken beiseite. Bewusst wählten wir einen Sommermonat, um draußen unbeschwert feiern zu können. Eine Sommerhochzeit mit vielen bunten Farben entspricht unserem Naturell.

Meine Hobbys sind: Fahrrad fahren (ich bestreite alle Hausbesuche damit), joggen (komischerweise ist es ein Hobby, obwohl ich es so gut wie nie mache), Videospiele, der 1. FC Kaiserslautern und das Schreiben.

Ich sorge mich aktuell um den Gesundheitszustand einer Mitarbeiterin und versuche, ihr zu helfen. Von Long-Covid habe ich gehört und habe begonnen mich damit zu befassen. Wirklich gut kenne ich mich damit noch nicht aus, arbeite aber daran. Ob wir Therapeut*innen hier viel machen können? Ich bin ein hilfsbereiter Mensch, der mit absoluter Sicherheit ein kleines „Helfersyndrom“ in sich trägt. Das ist mir bewusst, aber ich definiere mich darüber gerne als Mensch. Das führt mitunter mal dazu, dass ich bei Hausbesuchen Rauchmelder von der Decke hole, den Müll rausbringe oder was aus der Apotheke abhole. Aber alles in

Maßen. Ich bin trotz meiner Selbstständigkeit kein Mensch, der gerne im Rampenlicht steht oder gar mit seinen guten Taten auffallen möchte. Ich fühle mich unter dem Radar am wohlsten.

Ich freue mich auf die Zeit, in der die Pandemie vorüber ist, und blicke trotz allem optimistisch in die Zukunft. Bei mir ist das Glas grundsätzlich immer halb voll. Die Pandemie habe ich, stand jetzt, gut weggesteckt. Eine Infektion hatte ich bisher nicht. Mir ist aber bewusst, dass dies nicht so bleiben wird. Kurz gesagt: Mir geht es trotz allem gut!

Krankmeldung

Es ist ein kalter Morgen Ende Februar 2021. Die Smartwatch am Handgelenk zeigt 7:20 Uhr. Ich sitze mit einer heißen Tasse Kaffee auf meiner Couch – ein mir wichtiges morgendliches Ritual, bevor ich in die Praxis fahre. Kurz einmal sammeln und die Ruhe genießen, nur das Schaben der Eiskratzer auf den Autoscheiben ist hin und wieder zu hören. Abrupt wird dieser Moment durch das Klingeln des Handys unterbrochen. Das ist kein gutes Zeichen, sagt eine leise Stimme in mir. Aus meiner Erfahrung eines selbstständigen Physiotherapeuten weiß ich: Es wird eine Krankmeldung sein.

Ich schaue auf das Handydisplay und lese „Sofia“. Es ist meine Mitarbeiterin. Mit leiser, schuldbewusster Stimme sagt sie zu mir: „Ich kann heute leider nicht kommen. Ich

bin wieder krank und sehr erschöpft. Tut mir leid!“

Ich beruhige sie damit, dass wir es in der Praxis hinbekommen, sie bei ihren Patient*innen zu vertreten, und sie sich keine Sorgen zu machen braucht – „Ruh‘ dich aus!“, empfehle ich ihr. Wir vereinbaren dann, dass sie sich gegen Abend, nach ihrem Arzttermin, wieder meldet, um mir zu sagen, wie es diese Woche mit ihr weitergeht. Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht wissen kann, aber tief in meinem Inneren erahne: Sie wird über eine längere Zeit ausfallen.

Sofia ist eine intelligente junge Frau, die genau weiß, was sie im Leben erreichen will. Sie studiert nebenberuflich, um den Bachelor of Science in Physiotherapie zu erlangen, und verbrachte als junge 20-jährige eine lange Zeit im Ausland, wo sie ehrenamtlich in der Entwicklungshilfe tätig war. Das hat mich bei unserem Vorstellungsgespräch im Sommer 2020 genauso beeindruckt, wie ihre analytische, freundliche und manchmal, auf eine angenehme Weise, sarkastische Art. Sie ist eine Person, mit der man sich gerne umgibt und die einem das Gefühl vermittelt, dass alles schon irgendwie klappen wird. Das entspricht meinem Naturell und wir ergänzen uns deswegen ausgesprochen gut.

Das änderte sich dann schlagartig am 6. Januar 2021. Sofia schrieb mir um 17:26 Uhr: „Kannst du mich später bitte mal anrufen, wenn du Zeit hast?“ Das war ungewöhnlich, sie informierte mich zwar bereits zwei Tage zuvor am 4. Januar, dass sie Erkältungssymptome habe und blieb aus diesem Grund zu Hause, doch diese Nachricht nun ließ nichts Gutes erahnen. Deshalb rief ich sie nach dem letzten Patienten um 18:30 Uhr direkt mit einem flauen Gefühl im Magen an. „Ich bin Corona positiv! Ich hatte Symptome und war dann beim PCR-Test und dieser ist leider positiv!“

Mist! Zu dieser Zeit gab es für unsere Berufsgruppe keine Schutzimpfung. Ich hatte das Glück, in einem Pflegeheim als dort tätiger Physiotherapeut, etwas später, am 9. Januar 2021, die erste Injektion zu erhalten. Doch nicht alle Kolleg*innen hatten dieses Glück.

Mich beschlichen große Sorgen. So redete ich mir immer wieder ein, dass sie nicht zur Risikogruppe gehöre und deswegen kein extrem hohes Risiko habe, schwer zu erkranken. Sie ist jung, sportlich und hat keinerlei gesundheitliche Probleme.

In den folgenden Tagen schrieben wir immer mal kurz – es war mir ein Anliegen, mich bei ihr persönlich nach ihrem Gesundheitszustand zu erkundigen. Nach zwei Wochen war die Quarantäne zu Ende und Sofia kam wieder zur Arbeit. Sie war matt, aber alles schien überstanden – ein großer Irrtum, wie sich bald auf tragische Art und Weise herausstellen wird.

Nach zwei Wochen, in denen Sofia nur ein reduziertes Pensum absolvieren konnte, stellten sich immer mehr diffuse Symptome ein. Sie war erschöpft, unkonzentriert, sah müde aus und hatte Schmerzen am ganzen Körper. Die Frau, die ich vorher kannte, war wie von Nebel verschleiert und nur noch schemenhaft zu erkennen. Es blieb einzig ein dunkler Schatten ihrer selbst übrig, fast so, als hätte etwas jegliches Leben und alles, was ihren Charakter zuvor ausmachte, aus ihr herausgesaugt.

Sie meldet sich an diesem Morgen Ende Februar also erneut krank – aber diesmal für, wie ich zu dem Zeitpunkt nicht wissen kann, eine sehr lange Zeit. Als wir nach ihrem Arztbesuch, wie abgesprochen, telefonieren, ringt sie um Luft – sie ist zu Fuß auf dem kurzen Weg zu ihrer Wohnung. Ich verstehe sie nur bruchstückhaft. Zwischen die lauten, deutlich hörbaren Atemgeräusche reihen sich Wortfetzen und lange Sprechpausen. Was ich aber heraushöre: Sie ist schwer erkrankt. So etwas habe ich nie zuvor bei jungen und gesunden Menschen ohne

Vorerkrankung gesehen.

Im ganzen restlichen Jahr versucht Sofia, immer mal wieder zu arbeiten, dies ist kurzzeitig unter angepassten Arbeitsbedingungen auch möglich, aber häufiger von längerer Krankheit unterbrochen. Sie kommt nicht mehr auf die Beine. Je intensiver sie es probiert, umso krachender scheitert sie. Wir reduzieren die Stunden von 35 Wochenstunden auf 25, verteilt auf vier Tage. Sofia quält sich durch den Arbeitsalltag. Hausbesuche sind kaum mehr möglich, sie bleibt in der Praxis. Wir versuchen alles, um ihr ein passendes Arbeitsmodell zu schaffen. Immer wieder scheitern wir und lernen gemeinsam daraus.

Im Januar 2022 lese ich dann von „Long Covid“, dieser Erkrankung, die von Betroffenen entdeckt und zum ersten Mal von Elisa Perego auf dem Netzwerk Twitter mit dem Hashtag #LongCOVID benannt wurde. Sie schreibt darin über ihre eigenen Erfahrungen mit diesen diffusen Symptomen.

Ich recherchiere dazu an einem dieser für mich typischen, aktiven Sonntage, die ich immer mal anfallsartig habe. Meine Verlobte Julia zieht sich wochenends oft erschöpft mit unserem Hund Corbu ins Schlafzimmer zurück. In dieser Zeit rattert es dann in meinem Gehirn.

Je mehr ich über dieses Long Covid lese, umso klarer erscheint Sofia vor mir. Es packt mich immer fester.

Ich stoße bei der Recherche im Internet auf das „Netzwerk Long Covid Heidelberg“ und denke mir sofort: „Das ist in der Nähe! Die muss ich anschreiben!“ Mit der Bitte, per E-Mail nicht nur Informationen zu erhalten, sondern sogar darum, aufgenommen zu werden, wende ich mich an das Netzwerk. Ein Physiotherapeut wird bestimmt gebraucht, denke ich mir. Aus meiner Erfahrung heraus rechne ich aber insgeheim mit keiner Antwort. Es ist oft schwer, verschiedene Disziplinen in der Medizin aufgrund unterschiedlicher Hierarchien zu vernetzten.

Ich recherchiere weiter und entdecke auf der Seite der Uniklinik Freiburg eine Präsentation zu diesem Thema. Hier war von Pacing (dem Haushalten mit der eigenen reduzierten Energie) die Rede und davon, sich nicht zu überlasten. Die Symptome sind übersichtlich aufgelistet. Hastig leite ich den Link an Sofia weiter, mit der Bitte, es sich einmal anzusehen. Manchmal bin ich so in einem Thema gefangen, dass ich dazu neige, mein Umfeld zu überfrachten – der Gedanke kommt mir aber in diesem Moment nicht.

Am nächsten Tag habe ich eine E-Mail im Postfach: Die Uniklinik Heidelberg! Ich erkenne direkt, dass sie mich aufnehmen wollen, die Bedingung jedoch ist, dass ich eine Fortbildung zu diesem Krankheitsbild absolviert habe. Cool! Schnell suche, finde und buche ich eine solche Onlineweiterbildung für Physiotherapeut*innen, die bereits in der nächsten Woche stattfindet.

Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahne: Soeben verändert sich der weitere Verlauf meines Lebens drastisch! Nun bin ich voll in diese Thematik involviert – und nur allzu bald auf eine zu private Weise.

Blackout – 21.12.2021

Nur schnell eine Kleinigkeit besorgen. Das ist der Plan. Mein Mann und die Kinder warten im Wagen auf mich.

Keiner von uns ist wirklich schon wieder fit. Die durchlebte Corona-Infektion setzt jedem noch zu. Papa hatte sich an dem Abend des Schafkopfturniers mit Covid-19 angesteckt. Uns danach alle unwissentlich infiziert. Vermutlich. Vielleicht haben mein Mann und ich uns auch

bei den Arbeitskolleg*innen infiziert, die die Woche zuvor an unseren Arbeitsplätzen positiv getestet worden waren. Eigentlich ist es egal, wie es passiert ist. Es ist geschehen und wir haben es überstanden. Wobei ich Glück hatte und weder schwere Fieberschübe, Schüttelfrost oder Husten, so wie mein Mann und meine Kinder bekam. Ich kam mit heftigen Erkältungssymptomen davon. Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Erschöpfung und Schnupfen.

Neben dem vollständigen Geschmacks- und Geruchsverlust war am unerträglichsten der Umstand, meinen Kindern nicht die Angst vor dem, was geschah, nehmen zu können. Die schlaflosen Nächte, in denen ich meinen dreijährigen Sohn bei seinen Hustenanfällen gehalten habe und versuchte, den Schüttelfrost meiner Tochter zu lindern. In denen ich mich jede Minute der Angst gestellt habe, für meinen nicht ansprechbaren Mann den Notarzt rufen zu müssen. Meinen Kindern die Tränen der Angst um ihren Papa getrocknet habe. Vierzehn Tage lang habe ich mich stündlich telefonisch davon überzeugt, dass das Virus das vorgeschädigte Herz meiner Mutter weiterschlagen lässt. Versuchte krampfhaft, Kontakt mit meinem Vater auf der Intensivstation zu halten. Atmete jedes Mal auf, wenn es hieß, die Lungenentzündung hätte sich nicht verschlimmert. War immer wieder erleichtert, dass er nur eine normale Sauerstoffversorgung über die Nase benötigte und nicht intubiert werden musste. Und begann zu weinen, als der Anruf kam, dass er entlassen werden konnte. Doch das ist Vergangenheit. Vor zwei Wochen konnten mein Mann, die Kids und ich uns aus der Quarantäne freitesten. Mama und Papa vor drei Tagen.

Während meiner Infektion hatte ich ab und an ein paar Gedächtnisprobleme. Konnte mich nicht mehr an vorher Besprochenes erinnern. Und fand oft nicht die passenden Worte, um mich auszudrücken. Noch immer überkommen mich Momente, in denen ich Kauderwelsch rede. Meine Ärztin hat mich daher bis zum Jahresende krankgeschrieben. Sie meint, ich brauche noch Zeit, um vollständig zu genesen.

Und nun, zum ersten Mal seit knapp vier Wochen, betrete ich ein Geschäft. Es fühlt sich ungewohnt fremd an, durch die Gänge zu laufen. Es beängstigt mich zudem auf eine mir unbekannte Weise. Das grelle Licht, die wenigen Stimmen um mich herum, die Unmenge an Produkten in den Regalen – alles überflutet mich, wie ein Tsunami. Löst ein Unbehagen in mir aus, als sei ich mitten in einen Horrorfilm gelaufen, in dem das Böse jeden Moment zuschlägt. Es fühlt sich an wie dieser eine Augenblick, in dem man als Zuschauer dem Filmcharakter zuruft – Lauf weg!

Lächerlich. Ich atme tief durch und schließe die Augen. Was wollte ich? Erleichtert erinnere ich mich an den Einkaufszettel in meiner Handtasche.

Beklommen streife ich kreuz und queer durch die Gänge, suche die wenigen Dinge von der Liste zusammen. Mit jedem Schritt verblassen meine Gedanken mehr. Werden von einem seltsamen Nebel umhüllt, der mich immer intensiver von der Außenwelt abschirmt. Zuerst fühlt es sich an, als hätte ich ein Glas Wein zu viel getrunken. Dann trifft mich urplötzlich eine Dunkelheit, die ich nicht habe kommen sehen. Alles um mich herum verwischt zu einem schwarzen Strudel, der von grellen Lichtstreifen durchzogen ist. Bis eine weit entfernt klingende Stimme mich diesem entreißt.

»24,50 €.«

Ich folge der Stimme und realisiere, dass ich an der Kasse eines Geschäfts stehe. Irritiert starre ich die Frau, die dort sitzt, an … *Wo bin ich? Und was tue ich hier?*

Ich bekomme Angst.

Vorsichtig drehe ich mich um und blicke in ein halbes Dutzend Gesichter, die ebenso empört dreinblicken, wie

die Frau an der Kasse ungehalten klingt. Es scheint, als halte ich die Abläufe schon einige Zeit auf.

»24,50 €«, wiederholt die Frau an der Kasse. Sie wirkt genervt.

Mein Herz rast. Trommelt schmerzhaft gegen meine Rippen und der Druck, der sich dadurch aufbaut, schnürt mir die Kehle zu.

Was will sie von mir? Dann endlich fällt es mir ein: *Du willst etwas mitnehmen. Du musst bezahlen!* Die Angst in mir wandelt sich in Panik und ich beginne zu zittern. Meine Hände werden feucht. *Aber wie? Wie bezahle ich? Und womit?* Mein Blick streift über meine Hände und den Geldbeutel, den sie umklammern. Da ist es drin. Das, was ich brauche. Umständlich und ungeschickt öffnen meine bebenden Finger die Geldbörse. Doch wonach ich darin suchen muss, fällt mir noch immer nicht ein. Papierscheine mit Zahlen darauf erwecken meine Aufmerksamkeit. Ich bin mir nicht sicher, aber ich glaube, damit funktioniert es. 24,50 €. *Wie viele dieser bedruckten Papiere sind das?*

Hitze durchflutet mich und mein Herzschlag hämmert wie ein Presslufthammer gegen meine Rippen. Ich entscheide mich, alle Scheine herauszuziehen und der Frau, noch immer zitternd, vorzuhalten.

Ein seltsamer Blick trifft mich. *Sie weiß, dass etwas nicht mit mir stimmt*. Ein Gedanke, der noch mehr Hitze und Unruhe in mir aufsteigen lässt. Als die Kassiererin mir die meisten der bedruckten Papiere direkt zurückgibt, möchte ich im Erdboden versinken. Was stimmt nicht mit mir? Dann ein kleiner Hoffnungsschimmer. Geld! Das Papier nennt sich Geld, fällt mir ein. Eine Erkenntnis, die die Hitzewallung ein wenig mildert.

Wenige Augenblicke später taumle ich aus der Drogerie ins Freie. Kalte Luft strömt in meine Lungen und die Panik, die mich kurz zuvor gefesselt hat, droht mich zu übermannen. Beruhige dich, ermahne ich mich. Du bist einfach noch mehr angeschlagen, als du dachtest.

Doch das Herzklopfen und das Zittern lassen sich nicht beschwichtigen.

Die Diagnose

Das neue Jahr ist nicht einmal drei Tage alt und ich bete bereits still, es soll gnädig mit mir sein.

Ich atme tief gegen meine Angst an und öffne die Augen. Es ist überraschenderweise hell um mich herum und über einen kleinen Spiegel, der an der MRT-Decke angebracht ist, kann ich aus der engen Röhre hinaussehen.

»Der nächste Scan dauert dreißig Sekunden.«

Trotz der Kopfhörer, die ich trage, hämmert sich der Rhythmus des MRT-Geräts durch meine Ohren in meine Gedanken. Doch das Einzige, was ich wahrnehme, ist meine Angst. *Bitte lass es kein Tumor sein*.

»Der nächste Scan dauert zwei Minuten.«

Ich schließe die Augen und versuche, mir zur Ablenkung etwas Schönes vorzustellen. Meine Panik und das Wissen, dass mein Kopf für diese Untersuchung in einer Art Käfig steckt, lassen mein inneres Auge jedoch nichts Beruhigendes projizieren. Die FFP2-Maske auf meinem Gesicht facht die Panik zusätzlich an. Ich atme bewusst ein und aus. Und plötzlich wandelt sich das Geräusch, das das MRT erzeugt, in eine musikalische Basis. Großartig, rauscht es ironisch durch meine Gedanken. Klingt wie Rave. Eines der wenigen Musikgenres, das mir schon immer Kopfschmerzen bereitet hat. Eine perfekte Grundlage, um knapp zwanzig Minuten in einer engen Röhre mit einem Käfig über dem Kopf zu überstehen.

Mit jedem neuen Untersuchungsabschnitt hämmert das

Wummern unerträglicher in meinem Kopf. Den sich daraus ergebenden Vorteil erkenne ich erst, als die Liege mich endlich wieder aus der Röhre fährt. Die stechenden Kopfschmerzen, die mir die Untersuchung brachte, hatten meine Angst irgendwann unterdrückt.

Ein Rauschen drängt sich durch meine Kopfschmerzen in mein Bewusstsein. Spricht jemand mit mir? Ich sehe zu der radiologischen Assistentin und realisiere, dass sie scheinbar mit mir redet. Sie schenkt mir ein kurzes Lächeln und beginnt, die Liege zu desinfizieren, auf der ich noch sitze.

Ich verstehe kein Wort, gehe aber davon aus, dass sie mir mit dem üblichen Standardtext das weitere Vorgehen erklärt hat. Wieder anziehen, im Wartezimmer platznehmen, CD mit Aufnahmen für den überweisenden Arzt wird gebrannt, Bericht folgt.

Warten? Aber ich muss hier raus! Ich will mir die Maske vom Gesicht reißen und atmen. Kalte frische Luft einsaugen, um wenigstens einen hilflosen Versuch zu wagen, die Kopfschmerzen einzudämmen.

Dennoch schleppe ich mich in die Umkleide und nehme danach im Wartezimmer Platz. Und realisiere, dass das Überbrücken der Zeit bis die CD fertig ist, nichts im Vergleich zu der Wartezeit ist, die ich bis zum nächsten Arzttermin in einer Woche überstehen muss. So lange können meine Blackouts alles sein.

Bitte kein Tumor! Ich liebe mein Leben! Ich will nicht, dass es vorbei ist. Ich möchte meine Kinder aufwachsen sehen und mit meinem Mann alt werden. Möchte das Leben genießen. Irgendwann, wenn ich grau und faltig bin, auf mein Leben zurückblicken und sagen: Was für eine tolle Zeit.

Wie bereits so oft an diesem Tag atme ich tief durch, ohne wirklich Luft zu bekommen. Zwinge mich vergebens zur Ruhe. Es gibt noch andere Diagnosen, beruhige ich mich. Doch jene, die laut meiner Hausärztin ebenso für meine Aussetzer verantwortlich sein könnte, jagt mir weniger Angst ein als die Tumor-Variante. Long-Covid. Unmöglich. Ich bin zweifach geimpft. Hätte mich das Virus eine Woche später erwischt, sogar dreifach. Also nein – davor sollte ich keine Angst haben müssen. Noch sechsmal schlafen – dann weiß ich hoffentlich mehr.

Kein Tumor! Aber laut weiteren Untersuchungen auch keine andere Erkrankung. Der Befund, den meine Ärztin daher diagnostiziert, klingt in meinen Ohren surreal.

»Realistisch gesehen, müssen wir das Nichtvorhandensein einer nachweisbaren Krankheit in Verbindung mit den vorhandenen Symptomen und dem Zeitraum sehen, in dem sie bereits bestehen. Und da die Symptomatik im Anschluss an Ihre Covid-Infektion begonnen hat, müssen wir von Long-Covid ausgehen.«

Ich starre sie an. Habe ich etwas falsch verstanden? Spielt mir mein Kopf wieder Streiche? »Und was bedeutet das?«, höre ich mich selbst stammeln.

»Nun, das weiß leider noch niemand. Wichtig ist, dass sie sich schonen. Wie fühlen Sie sich aktuell?«

Ich überlege, ob ich die Wahrheit abschwächen soll. Verschweigen soll, dass ich mich erschöpft und kraftlos fühle. Dass ich mich an den letzten beiden Arbeitstagen kaum konzentrieren konnte. Mir Namen von Arbeitskollegen nicht einfielen. Doch ich merke selbst, dass ich mit einer unwahren Antwort nur mich selbst bestrafen würde. Daher beantworte ich ihre Frage ehrlich.

»Sie brauchen dringend Ruhe, Frau Lang. Ich schreibe sie für den Rest der Woche krank. Nutzen Sie die Zeit, um Kräfte zu sammeln.«

Alles, was sie danach sagt, wird von dem Nebel in

meinem Kopf verschluckt, der mich immer öfter heimsucht.

Schleichende Zeichen

Die Zeit daheim tat gut. Doch geholfen hat sie ehrlich gesagt nicht. Ich fühle mich noch immer erschöpft. Das Herzrasen und das innere Zittern begleiten mich seit dem Blackout in der Drogerie vor fast sieben Wochen ununterbrochen. Nichts ist mehr, wie es war.

Heute ist mir im Büro etwas Beunruhigendes passiert. Für einen kurzen Moment wusste ich nicht mehr, was ich dort tue. Die Unterlagen auf meinem Tisch, die Akten in den Schränken, die Daten im Computer – es wirkte fast so, als hätte ich all dies noch nie gesehen. Ich wusste nicht, was ich damit tun soll. Zum Glück dauerte diese Situation nur wenige Sekunden. Was allerdings langsam zu einem Problem wird, ist meine Vergesslichkeit hinsichtlich der Namen anderer Mitarbeiter. Klar, man kann sich nicht immer alle merken. Doch die engsten Kollegen sollte man schon kennen. Und die Namen der Vorgesetzten im richtigen Augenblick definitiv abrufen können. Bisher hat mir die Telefonliste treue Dienste erwiesen. Einmal durchgelesen, erhielt bis jetzt jeder Kollege und jede Kollegin den Namen zurück. Aber diese Aussetzer kosten Kraft. Und erschöpfen mich auf eine mir unbekannte Weise.

Die Energiereserven und die Konzentration, die ich täglich aufbringen kann, sind am Ende meines Arbeitstages aufgebraucht. Zu Hause angekommen fühle ich mich wie mein eigener Klon, der nach dem Erwachen allein und unvorbereitet in eine unbekannte Welt gestoßen wurde. Mit nur wenigen, schemenhaft einprogrammierten Erinnerungen und nicht dem Hauch einer Ahnung, wie man lebt.

Alles, was mir offensichtlich bis vor wenigen Wochen Freude bereitet hat, löst Kopfschmerzen aus und lässt mich in einem Meer aus Nebel versinken. Überdies entfällt mir immerzu, was ich generell mag. Meine Regale und Schränke sind gefüllt mit Büchern, die ich verschlungen habe. Manche mehr als einmal. Doch die Geschichten, die sie beinhalten, sind seit kurzem im Nebel verschollen. Auch an Musik, die ich gerne gehört habe, kann ich mich nicht mehr erinnern. Mein Lieblingssong? Puh – welche gibt es denn?

Woran ich mich erinnern kann ist, dass ich Hörspiele mag. Aber auch die kann ich nicht mehr hören. Dabei sind *Die Drei ???* seit Jahrzehnten mein festes, zuverlässiges und geliebtes Einschlafritual. Bis gestern Abend. Denn da konnte ich mich nicht daran erinnern, dass es Justus, Peter und Bob überhaupt gibt. Ein Moment, der auch meinem Mann Angst eingejagt hat. Und ich habe das Gefühl, es wird immer schlimmer.

Gestern war generell kein guter Tag für mich. Denn ich habe mich auch dabei ertappt, nicht mehr zu wissen, wie ich mit den Kindern spielen soll. Ich konnte mich tatsächlich nicht mehr erinnern, wie man Memory spielt. So langsam verstärkt sich das Gefühl, dass ich nicht mehr alle Tassen im Schrank habe.

Radio und Fernseher bleiben seit der Infektion aus, weil sie mich nerven. Mir Ohren- und Kopfschmerzen bereiten und diesen furchtbaren Nebel in meinem Kopf scheinbar magisch anziehen. Selbst das Sandmännchen ist mir zu viel. Nun muss mein Mann oder meine Tochter es mit Junior schauen.

An meinem Arbeitsplatz beschränken sich die Zeiten am Bildschirm glücklicherweise auf kurze Phasen, da wir noch mit Papierakten arbeiten. Dennoch komme ich auch

hier immer schneller an meine Grenzen.

Meine Versuche, ein Buch oder in einer Zeitschrift zu lesen, enden immer schnell und extrem frustrierend. Keinen einzigen Satz kann ich mir merken. Beim nächsten ist die Erinnerung daran bereits verblasst.

Selbst Kochen ist mir stellenweise unmöglich. Ebenso wie aufräumen. Es gibt Momente, da kann ich mich einfach nicht daran erinnern, wie es funktioniert. Wie ich Essen zubereite, oder was ich tun muss, um den Teppichboden zu reinigen. Wer bitte vergisst, wie man eine Mahlzeit zubereitet oder dass in der Abstellkammer ein Gerät namens Staubsauger steht, der sich um die Krümel auf dem Boden kümmert?

Und wenn ich mich erinnern kann, scheitert die Hausarbeit meist an meiner mangelnden Energie. Den Staubsauger aus der Abstellkammer zu holen, raubt mir so viel Kraft, dass ich danach keine mehr aufbringen kann, um zu saugen oder das Gerät wieder wegzuräumen.

Wenn es mir gelungen ist, Wäsche zu waschen, scheitere ich beim Aufhängen oder zusammenlegen. Nach 2-3 Kleidungsstücken fühlen sich meine Arme schwer wie Blei an und wieder ist eine Pause notwendig.

Alles, was ich tue, wird von diesem furchtbaren Herzrasen begleitet. Gefolgt von den weiteren Symptomen. Allen voran der Nebel. Er nimmt meinen Kopf bei der erstbesten Möglichkeit gefangen und verschlingt alle Gedanken.

Nur nicht das Wissen, dass es früher anders war.

Auch das stetige Krankheitsgefühl zerrt an meinen Kräften. Mein Hals fühlt sich dauerhaft rau an. Meine Stimme versagt immer wieder.

Morgen werde ich an meinem Arbeitsplatz noch ein paar wichtige Fälle auf meinem Schreibtisch bearbeiten. Um mich danach mit weniger schlechtem Gewissen für nächste Woche noch einmal krankschreiben zu lassen. Vielleicht brauche ich ja tatsächlich einfach nur mehr Zeit.