



Mignon Kleinbek

# NACH OBEN

Ein etwas anderes Leben  
mit Psoriasis Arthritis und Fibromyalgie  
oder

Morgen ist alles gut



[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2015 Mignon Kleinbek

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7323-5756-7

Hardcover: 978-3-7323-5757-4

e-Book: 978-3-7323-5758-1

Umschlagbild: Privat

Umschlaggestaltung: M. Kleinbek, Charlotte Rapp

Abbildungen im Text: M. Kleinbek, privat

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Mignon Kleinbek**

**NACH OBEN**

**Ein etwas anderes Leben mit Psoriasis  
Arthritis und Fibromyalgie oder**

**Morgen ist alles gut**

**Der Berg zwingt dich in die Knie.  
Das Meer zieht dich in die Tiefe.  
Der Sturm fordert jeglichen Schmerz und Tribut.  
Halte dein Schwert scharf und deine Sinne frei.  
Fülle dein Herz mit Mut und bewahre deine Seele rein.  
Mache gewissenhaft deine Wege frei.  
Heirate eine Frau und du bleibst ein Mann.**

**N-Jay Lam, 2005**

**gewidmet meinem Mann und unseren Kindern – voller Liebe und  
Dankbarkeit!**

# Vorwort

Im März 2015 las ich „Die Krückenhüpferin“ von Andrea Möhr-Michel. Ein autobiografisches Buch über ihr Leben mit chronisch – entzündlichem Gelenkrheuma.

Ihr schnörkelloser, geradliniger und klarer Schreibstil, ihr Erleben rührten mich an. In vielem erkannte ich mich und meine Situation wieder. Ein Gedanke drängte mich, wurde übermächtig: Mensch, bei dir ist das so anders gelaufen. Was wäre gewesen, wenn...

Er ließ mich nicht los und ich ertappte mich dabei, wie ich in Gedanken Sätze formulierte, Kapitel überschrieb und mein Leben in Worte verpackte.

Dieses Buch wollte einfach aus mir heraus. Es ist meine Geschichte - eine Erzählung, wie sich die Krankheit mit leisen Schritten in mein Leben schlich und versuchte, es mir wegzunehmen. Es ist die Geschichte vom Lieben und wieder geliebt werden, von Freundschaft und davon, wie ich lernte, einen Schritt zurückzutreten, loszulassen und Glauben zu behalten.

Wenn es Dir hilft, Du Ehemann und Ehefrau,  
Du Lebenspartner und Lebenspartnerin,  
Du Kind, Du Freund oder Du Freundin  
eines mit Rheuma lebenden Menschen,  
besser zu verstehen,  
dann habe ich mein Ziel erreicht.

# Inhalt

Prolog: 19. Juli 2011 - Weizenkorn muss sterben

1. 1964 – 1995 Die Aussaat
  2. 1996 Gelegt in der Erde Schoß...
  3. 1997 ...sprosst fruchtbar es zum Licht empor!
  4. 1997 – 2000 Rezepte für Gebrannte Mandeln und andere Leckereien
  5. 2002 – 2004 Es knirscht im Gebälk...
  6. 2005 – 2007 Sand im Getriebe
  7. 2007 – 2011 Wasser auf die Mühle
  8. 2011 Die Mühle dreht sich...
  9. 2011 – 2013 ...und dreht sich immer schneller
  10. 2013 In den Mahlschacht hinein!
  11. 2014 Gerüttelt, zerstoßen und zermahlen...
  12. 2014 Der Sack wird zugebunden
  13. 2014 Salz und Zucker
  14. 2014 Süße Kuchen mit Bittermandelglasur...
  15. 2014 – 2015 ...gefüllt mit Marzipan.
  16. Geschmacksexplosion – purer Genuss!
  17. Sahnehäubchen gefällig?
- Zuckerstückchen...

[Epilog](#)

[Nachwort](#)

[Danke](#)

[Adressen](#)

[Buchempfehlungen](#)

[Quellenangaben](#)

# Prolog

## 19. Juli 2011 - Weizenkorn muss sterben

Der Tag war schön, heiß und wolkenlos, wie fast immer am 19. Juli. Wie schon seit Wochen und Monaten war ich mit Rückenschmerzen aufgestanden.

Mein Mann feierte heute seinen Geburtstag und wir erwarteten am Abend Gäste. Ein großer Freundeskreis umgibt uns und unsere Familie ist zahlreich. So bewegt sich ein Fest meist in Dimensionen, die mich logistisch herausfordern. Mir macht das Freude. Das warme Wetter verhieß ein beschaulich gemütliches Gartenfest. Es rieb förmlich nach Lachen und Fröhlichsein, guten Gesprächen bei Kerzenlicht und eiskalten Getränken.

Er saß noch beim Mittagessen, genüsslich vertieft in den Sportteil der Tageszeitung; ich hatte schon gegessen und war mit Vorbereitungen für den Abend beschäftigt. Die Kinder waren in der Schule. Alles schien friedlich und gut. Ich war im Zeitplan und gedanklich bestens orientiert. Alles im Griff.

Ich öffnete den Küchenschrank und bückte mich, um die schöne Silberplatte ganz unten aus dem Schrank zu holen, die wir zur Hochzeit bekommen hatten. Mit der linken Hand hob ich die darauf liegenden Platten an, mit der rechten zog ich die unterste heraus.

Zumindest hatte ich das so geplant.

Der Schmerz, der mir in diesem Moment durch den unteren Rücken schoss, war so scharf und so heftig, dass ich alles fallen ließ und mit einem lauten Aufschrei zu Boden ging. Ich lag da auf den kühlen Fliesen und konnte vor Schmerzen kaum atmen. Nur ein einziger

panischer Gedanke pulste grell in meinem Kopf: noch eine blöde Bewegung und das war's, dann sitzt du im Rollstuhl.

An Aufstehen war nicht zu denken, das Messer in meinem Rücken würde mich entzweи schneiden. Ich konnte mich nicht bewegen. Stöhnen und überaus vorsichtig versuchte ich meine Gliedmaßen zu sortieren und Herr der Lage zu werden. Doch ich kam nicht hoch. Sobald ich mich rührte, stach der mörderische Schmerz wieder zu. Mein Mann kniete mittlerweile sichtlich erschrocken neben mir, redete beruhigend auf mich ein und bemühte sich, mir aufzuhelfen.

Wie ich da vom Küchenboden weg und ins Wohnzimmer kam?  
Ich weiß es nicht mehr. Irgendwie hat mein Mann es geschafft mich dorthin zu tragen, zu schleppen, wie auch immer und auf den Teppich zu legen.

Wie der Tag vorüber ging?  
Keine Ahnung. Der Rest des Tages ist mir nicht mehr präsent.

Ich erinnere mich nur noch daran, dass ich irgendwann in meinem Bett lag, immer noch mit angehaltenem Atem und bebender Angst vor jeder Bewegung.

An eine rheumatische Erkrankung dachte zu diesem Zeitpunkt noch niemand.

Im Rückblick markiert dieser Tag für mich den Wendepunkt.  
Denn alles änderte sich...

## 1 1964 – 1995 Die Aussaat

Ich wurde im Januar 1964 im Sternzeichen des Steinbocks in eine große liebevolle Familie hineingeboren. Die Bedingungen waren nicht ganz einfach – doch das ist eine andere Geschichte.

Meine Mutter gab mir den altfranzösischen Namen Mignon, ein Synonym für Liebling und schier unaussprechlich für die badischen Zungen. So wurde denn aus dem schön klingenden, weich gesprochenen *Min 'jõ* eine Minjong, eine Mijo oder Miju, mitunter eine Minor oder sogar eine Miriam. Manch einer sprach Mignon gerade so aus, wie es geschrieben wird. Ich wand mich innerlich wie ein Aal, wenn ich mich vorstellen musste. Denn meistens fragte man drei oder vier Mal nach. „Wie heißt du?“ Mignon. „Wie?“ Mignon! „Wie bitte?“ Mignon!!! „Bist du Chinesin?“ Blödes Gelächter. Oder: buchstabentreu abgelesen „Mignon - haha, wie die Batterie!“ Oh, ich hasste das. Wie sehr wünschte ich mir einen Namen, den jeder auf Anhieb verstand. Mit Andrea, Daniela oder Sandra wäre ich überglücklich gewesen. Am Schlimmsten waren die Beratungsresistenten, die trotz meiner Einwände die erste Silbe betonten anstatt die letzte. Das ärgert mich noch heute unglaublich. Meine Französischlehrerin erklärte mir, wie man meinen schönen Namen richtig ausspricht und was er bedeutet. Mignon heißt klein, lieblich, zärtlich, nett, süß und wir schlossen endlich Frieden miteinander. Er ist besonders – wie ich.

Einige wenige Fotos bezeugen meine ersten Lebensmonate. Sie zeigen ein hübsches Baby mit langen schwarzen Haaren, großen, dunklen Kulleraugen und einem niedlichen Grübchen auf der rechten Wange; die Großeltern, meine Mutter, die beiden Tanten und

meine Onkel. Ich war die Erste der dritten Generation im Haus. Es war immer jemand da, der mich auf den Schoß nahm, mich herumzog, zum Lachen oder Weinen brachte und mit mir spielte. Meine jüngste Tante, sie ist nur 10 Jahre älter als ich, brachte mir geduldig das Laufen bei und schlepppte mich überall mit hin. Ihre Freunde mussten mich notgedrungen mit in Kauf nehmen.

Wir sehen uns ähnlich wie Schwestern und ticken in vielem gleich. Für lange Zeit ist sie meine Vertraute, die erste Anlaufstelle für mich und meine Teeniesorgen. Ich wuchs auf mit ihren heiß geliebten und über lange Jahre gesammelten, hohen Stapeln Bravo-Heften und überlebensgroßen Starschnitten von Roy Black und Pierre Brice, die ich stundenlang bewundernd anstarrte und mich wegträumte. Mit an die Holzwand gepinnten Autogrammkarten von Uschi Glas, Udo Jürgens, Heintje und dieser kleinen brauhäutigen, in weißes Leder gekleideten Indianer – Winnetoupuppe, die damals fast jeder im Regal stehen hatte. Ihr kleines Reich unter dem schrägen Dachboden, nur über eine halsbrecherisch steile Bodentreppe hinter der Küche erreichbar, war mein geheimes Refugium, in das ich mich flüchtete, wenn ich meine Ruhe haben wollte.

Die große Küche mit dem holzbefeuerten Herd und ich auf den Schoß meiner geliebten Omi Käte gekuschelt – das ist eine meiner ganz frühen Erinnerungen. „Mein Engele“ nennt sie mich zärtlich und erzählt mir kleine erfundene Geschichten, während wir beide zuschauen, wie die Holzscheite hinter der offenen Ofentür rot glühen und knackend Funken versprühen.

Zwieback mit Butter und Zucker naschend, nach dem Mittagsschlaf noch verschwitzt und verträumt auf der Treppe in einem hellen warmen Sonnenfleck sitzend, während „Vadder“ und Onkel Getränkekisten aus dem dunklen, modrig riechenden Kellerloch herauf tragen, eine weitere, sehr frühe Erinnerung.



1964 und 1965 mit meiner Uti

Während ich dies schreibe, fallen mir unzählige weitere Momente ein.

Die Hochzeit meiner Tante Moni, an der ich so dermaßen mit einem Holzkochlöffel den Hintern versohlt bekam, weil ich während des feierlichen Gottesdienstes einem Jungen neben mir dauernd mein Blumensträuschen ins Gesicht drückte.

Mein Großvater, der mit tiefer Bassstimme und würdig ernst für uns alle das Tischgebet spricht. Seine breiten Hände mit den dicken Fingern, die im Gebet fest verschränkt sind; mein Blickwinkel vom Kinderstuhl darauf und das zufriedene Gefühl, zu dieser Familie zu gehören, ein Teil von ihr zu sein.

Das graue, verbeulte Kochgeschirrchen aus Aluminium mit den winzig kleinen, roten Holzgriffen.

Isolde, meine Spielkameradin, die ich glühend um ihre langen blonden Zöpfe und den Kindergarten beneide, den sie täglich

besuchen darf, während ich zu Hause hocke und ungeduldig warte, bis sie am späten Nachmittag endlich kommt und wir zusammen spielen können.

Das jährliche Neckarhochwasser, das mich mit Aufregung und tiefer Angst zugleich vor dem schmutziggrauen Wasser erfüllt; es überflutet die vertraute Straße hoch hinauf und schwappt eisigkalt in meine roten Gummistiefelchen hinein.

Mein Onkel Karlfried, der mich aufzieht und veräppelt und wiehernd schallend lacht, wenn ich auf seine Scherze hereinfalle. Er ist der Einzige, der mich „Mano“ oder „Kleine“, auf Badisch „Kleeni“ nennt und das bis heute.

An mein erstes Fahrrädchen, blau und mit dicken Vollgummireifen; die Tochter der Nachbarn, die mir geduldig das Radfahren beibringt und die vielen Pflaster, die man mir an diesem Nachmittag auf die blutigen Knie klebt, weil ich dauernd hinfalle und mir dieselben Stellen immer wieder neu aufschlage.

Die grünlichgelben, klapprigen Lamettenjalouslyen in meinem Zimmer. Nie finde ich heraus, wie sie funktionieren und wie man an der Leine ziehen muss, um sie zu justieren.

An das Harmonium meines Großvaters, auf dem er schweratmend und lufttretend Choräle aus dem Kirchengesangbuch spielt, während wir alle darum herumstehen und aus Leibeskräften mitsingen. Die endlosen, lautstarken Diskussionen über Notenwerte.

Den melodischen Pfiff vor der Haustüre, bei dem man sofort weiß, dass einer von uns unten steht und man ohne Bedenken die Tür

öffnen kann.

Das Kistenlager neben dem Haus - mein Onkel führte einen Getränkehandel. Sie stehen meterhoch und es ist uns streng verboten, dort hinauf zu klettern. Und trotzdem spielen wir dort, hoch droben auf der wackeligen Ebene und bauen geheime Lager, bis uns jemand entdeckt und laut brüllend herunter scheucht.

Die rechteckigen, grauweißen Kaugummistücke, die so durchdringend scharf nach Wintergrün schmecken und mit denen wir riesige Blasen fabrizieren, größer als unsere Köpfe. Beim Platzen überziehen sie das gesamte Gesicht und verkleben uns die Haare mit Kaugummispinnweben. Meine Tante schneidet vorsichtig die Haarsträhnen mit dem weichen Gespinst heraus. Die Tattoos im Einwickelpapier pappen wir uns mit viel Spucke auf die Arme; sie widerstehen tagelang jeglicher Seife und mütterlichem Schrubben und lösen sich irgendwann von selbst in schwarzen Rubbeln.

Ich erinnere mich an orangenzuckrige Sinalco-Limonade und stibitzter oder von meinem Onkel Edgar hinter allen Rücken heimlich überlassener, nachtschwarzer, klebrig süßer Afri-Cola. Cola ist allerstrengstens verboten! Und ich liebe es. Und ihn, da er sich immer eine Flasche abbetteln lässt und sie uns mit verschmitztem Lachen zusteckt.

An die lebhaften, lauten Diskussionen in der Familienküche, bei denen alle wild über den Tisch hinweg durcheinander diskutieren und mein Daddy irgendwann vor all dem ungewohnten, familiären Lärm kapituliert. Seine Familie ist klein, still und laute Emotionen zeigt sie kaum.

Den Abend, als sie erwartungsvoll einen Darmwind anzünden, der stichartig und blauzüngelnd explodiert und alle grölend und Tränen lachend zu Boden gehen.

Diese Familie ist genauso explosiv, wild, laut und kracht ständig aufeinander. Dennoch lieben sie sich mit einer ungesagten Stärke. Sie sprechen nie aus, dass sie sich lieb haben. Und doch ist es fast greifbar zu spüren. Sie halten zusammen wie Pech und Schwefel. Wenn es eng wird, stehen sie gemeinsam dicht an dicht und bieten dem Rest der Welt die Stirn. Ich bin der kleinste und jüngste Teil dieses Verbundes und in ihm erlebe ich meine ersten Lebensjahre. Sie alle, diese liebenswerten, verrückten und starken Menschen prägen mich und erst viele Jahre später erkenne ich, wie tief.

Ich bin Allergikerin, seit ich denken kann.

8 Wochen gestillt und danach mit der namhaftesten Marke des Marktes, eine der neuesten Errungenschaften des Jahres 1964, dick und rund herausgefüttert. Komplett und mehrfach durchgeimpft, wie es in diesen Jahren so üblich war.

Ein richtiger „Wirtschaftswunderwonneproppen“.

Ein Spuckkind von Geburt an und das auch noch nach Monaten. Der Arzt diagnostizierte einen Magenpfortnerkrampf, der üblicherweise bei Neugeborenen nach circa 9 Wochen vorbei ist. Eine Homöopathin, zu dieser Zeit noch eine fast unbekannte Spezies, bemühte sich mit Mutter und Oma nach Kräften, das Essen in dem Kind drin zu behalten. Irgendwann auch mit Erfolg, denn es wurde rund und pummelig.

Mit der Umstellung auf feste Nahrung war das Spuckkind zur Erleichterung aller Vergangenheit.

Ich stelle mir im Nachhinein oft die Frage, ob die künstliche Babynahrung und die damals übliche Impfpraxis den Weg für meine Erkrankungen bereiteten. Beides war längst nicht auf dem Stand der heutigen Forschung und beeinflusste sicherlich mein schwaches Immunsystem nicht gerade positiv.

Zum Impfen gibt es viel Für und Wider - es liegt mir fern, zu polarisieren oder eine Diskussion darüber loszutreten. Jedoch wurden in den vergangenen 50 Jahren und werden auch heute noch, immer und immer wieder, Impfstoffe aufgrund von Unverträglichkeiten und besserer Erkenntnisse vom Markt genommen. Publikationen und Studien zeigen auf, dass ein Zusammenhang zwischen hohen Durchimpfungsralten und der Zunahme von Allergien, Asthma und Neurodermitis besteht, beispielsweise gerade die Masernimpfung eine schlechtere Immunabwehr zur Folge hat. Impfungen werden als wichtiger, mit auslösender Faktor bei Autoimmunerkrankungen, zu welchen auch Rheuma zählt, diskutiert. Es ist doch bezeichnend, dass Krankheiten, bei denen unser Immunsystem beeinträchtigt wird, durch vermehrte Impfungen immer weiter zunehmen.

1964 brachte eine Firma ihr Muttermilchersatzprodukt auf den Markt. Auf einer Original Dose steht wörtlich: "... enthält den biologisch hochwertigen, natürlichen Hafer-Trockenschleim und die ebenfalls in der Säuglingsnahrung bewährten Getreideschleime aus Reis, Gerste, Mais und Weizen, außerdem ...abgestimmte Zuckerkombination aus bewährten Zuckerarten.“ „Mehrkornschleim, Vollmilch, Kinderzucker, genau aufeinander abgestimmt.“

Dieser Muttermilchersatz enthielt also fünf verschiedene Getreidesorten, Vollmilch und Kristallzucker.

Ich enthalte mich einer Bewertung und weise auch keine Schuld zu. Wirklich nicht. Meine Mutter wollte das Beste für mich. Doch könnte es vielleicht möglich sein, dass neben meiner genetischen Disposition der vererbten Schuppenflechte, hier schon eine kleine Verbindung zu meiner Erkrankung bestand, die sich eher kontraproduktiv auswirkte? Ich kann es nicht belegen und werde auch keine Zeit damit verschwenden, es zu tun.

Diese Geschichte beschäftigt sich mit Krankheit und meinem dadurch fortwährend beeinflusstem Leben, deshalb mag das nun folgende wie eine Aufzählung anmuten. Und dennoch - diese kleinen Schlaglichter beleuchten verschiedenste Stationen und schärfen den Blick auf das große Ganze.

Im Herbst 1966, im Alter von zwei Jahren erkrankte ich an Keuchhusten und kurz darauf an einer Bronchitis. Quälender, atemraubender Husten bis zum Übergeben. Die Empfehlung der Ärzte lautete: das Kind muss in die Höhenluft. Also fuhren meine Eltern notgedrungen mit mir in den Urlaub nach Österreich – er hat bestimmt allen gut getan, nicht nur dem kranken Kind.

Sehr wahrscheinlich handelte es sich jedoch eher um einen allergischen Husten, denn dieser bestimmte mit dem Heuschnupfen in den folgenden Jahren mein Leben als Kind und Teenager. Bis ins Erwachsenenalter waren Asthma Bronchiale und sein lästiger kleiner Bruder, der Heuschnupfen, meine ständigen Begleiter. Und jeden Sommer durfte ich nicht ins Freibad, weil ich Schnupfen und Husten hatte.

Die erste offensichtliche allergische Reaktion erlitt ich mit zwei Jahren, als ich bei einer Nachbarin Erdbeeren aß. Sie brachte mich

mit rotgeflecktem Gesicht und weinend sofort nach Hause und wir fuhren direkt zur Kinderärztin. Da ich nur am Brüllen war, konnte oder wollte mich die Ärztin nicht behandeln und schickte meine entnervte und verängstigte Mutter wieder mit mir nach Hause. Wenige Stunden später vergingen die Symptome von selbst und alles war gut.

Allerdings aß ich von da an nichts Rotes mehr. Keine Erdbeeren, keine Tomaten, keine Kirschen, keine Johannisbeeren, keine roten Gummibärchen, keine roten Bonbons.

Heute weiß ich, dass ich eine Histaminintoleranz habe und rote Früchte und rotes Gemüse nicht gut vertrage. Kirschen, Erdbeeren und Tomaten esse ich nur in Maßen.

Es ist doch interessant, wie kleine Menschen auf ihren Instinkt vertrauen, oder?

*Ich bin etwa 3 Jahre alt. Eine alte Frau mit einem Krückstock schenkt mir vor dem Haus meiner Omi Käte ein Bonbon. Das Einwickelpapier ist rot mit weißen Punkten und grünen Eindrehzipfeln, ein wenig angegraut und schmuddelig. Es sieht aus wie eine dreckige Erdbeere. Ich schaue das Bonbon mit großem Ekel an. Als die Nachbarin weitergeht, gucke ich mich um, ob mich jemand sieht. Dann lasse ich das Bonbon angewidert und heimlich in einen Gully fallen. Ob sie etwas gemerkt hat?*

*In meiner Erinnerung ist sie für Jahre das Sinnbild der bösen Hexe, die mich vergiften wollte.*

Meine Eltern heirateten 1966 und ich zog aus der Großfamilie aus und mit ihnen in eine eigene, kleine Wohnung. Da meine Mutter nach wie vor berufstätig war, verbrachte ich die Woche über bei den

Großeltern - eine Woche bei Omi Käte, eine Woche bei Omi Anneliese und die Wochenenden zu Hause.

Bei Omi Käte war ich das jüngste Glied der Großfamilie, es war lustig, laut und lebhaft, der Esstisch immer voll besetzt. Bei Omi Anneliese lebte ich als Einzelkind in der stillen Wohnung - die Prinzessin, die überall einbezogen wurde. Sie tat alles mit mir gemeinsam. Kochen, Kuchen backen, Weißwäsche auf dem Herd waschen. Schokolade auf der Heizung schmelzen, mit Haferflocken anpampen und alle Zutaten, die ihre Küche hergab, dazu einrühren - die einzige Bedingung war: alles was ich zusammenrührte, musste ich aufessen... Sie hatte durchaus ihre Prinzipien. Ich lernte schnell, was geschmacklich zusammenpasst! Lange Spaziergänge, an ihrer Hand von der Mauer hüpfen, im Sandkasten mit mir Sandkuchen backen - sie verbrachte viel Zeit mit mir... Das Streuselkuchenbacken lernte ich von ihr. Nie vergesse ich ihr Gesicht, als sie einmal versehentlich die Streusel mit Salz anstatt Zucker zusammen knetete. Beim Probieren der Streusel spuckte ich den Mundvoll postwendend und angewidert wieder aus. Sie war ärgerlich, schimpfte mich aus und glaubte es erst, als sie selbst kostete. Es bereitete ihr fast körperliche Schmerzen, den Teig wegzuwerfen und sie war richtig sauer. Keiner hätte es bemerkt, wenn ich nicht die Streusel aus der Schüssel geklaut hätte....

Tränenreiche Abschiede am Montagmorgen, tränenreiche, herzzerreißende Abschiede am Freitagabend für mich und für meine Mama. Mit immer neuen ‚Lurchi - Episoden‘ linderten sie den schlimmsten Trennungsschmerz. Ich war vernarrt in Lurchi, Pipin, Unkerich und seine Freunde mit den genialen Schuhen. Omi Anneliese las mir stundenlang die grünen Heftchen und Bücher vor; ich konnte alles auswendig hersagen. Ich glaube, ich kann das heute noch.... Sie besaß ein großes, dickes Märchenbuch mit bunten

eingeklebten Bildern - die ersten Seiten waren völlig zerfleddert, zerlesen und eingerissen. Dieses Buch hatte meinem Papa und meiner Tante gehört und nun begleitete es auch mich durch meine frühen Kinderjahre. Sie las stundenlang und unermüdlich mit ihrer feinen, hohen Stimme und legte damit einen weiteren Grundstein. Meine Tante Ilse konnte gut zeichnen und verfasste eine kleine Geschichte mit wunderschönen Illustrationen für mich. Jahre später erinnerte ich mich daran und fragte sie danach. Sie fand das kleine Heftchen tatsächlich wieder und schenkte es mir. Es gehört zu den kleinen Schätzen, die ich sorgsam in einer speziellen „Kruschtelschublade“ hüte.

1967 wurde ich vor Weihnachten wegen eines Nabelbruchs operiert. Ich erinnere mich noch an den riesig großen Schlafsaal mit mindestens zehn kranken Kindern. Die Betten in Reih und Glied und an das Frühstück: 2 Butterkekse und eine Tasse Milch. Meine tiefssitzende Aversion gegen Butterkekse, die klebrig süß und teigig in den Zähnen kleben bleiben, erwarb ich vermutlich dort. Und noch heute verabscheue ich warme Milch. Meine Mama durfte ich während des Krankenhausaufenthalts nur durch das winzige Fenster der Tür sehen und ihr von weitem zuwinken.

Es gab immer Theater wegen des Essens. Ich mochte so vieles nicht. Ich saß zu Mittag stundenlang vor meinem Teller, schob das Essen von einer Backe in die andere und konnte es einfach nicht schlucken. Da half alles nichts, weder gutes Zureden noch Drohungen noch Versprechungen. Unter Tränen würgte ich an jedem Bissen. Wurde der Teller gar nicht leer, bekam ich ihn am Abend noch einmal vorgesetzt. Es war damals einfach so. Unsere Eltern waren Kriegskinder. Völlig undenkbar, Essen zu verschmähen oder wegzuwerfen.

*Das tägliche Versprechen: wenn du deinen Teller leer gegessen hast, bekommst du noch einen Nachtisch. Unser Hund Ali profitiert sehr von dieser Regelung und wird nach Entdeckung meiner heimlichen Zuwendungen unter dem Tisch während der Mahlzeiten aus dem Raum verbannt. Der versprochene Nachtisch, diese elenden eingedünsteten, gelbbraunmatschigen Mirabellen in glibberig geliertem Zuckerwasser schütteln mich vor Abscheu. Grüner Salat und Leber gehören zu den ekligsten Esserlebnissen meiner Kindheit. Ich darf erst vom Tisch aufstehen, wenn der Teller leer ist und wache nach dem Mittagsschlaf mit einem widerlich schmeckenden, undefinierbaren, graubraunen Klumpen in der Backe auf, den ich heimlich ins Klo spucke.*

Im Januar 1968 wurde meine zweite Schwester geboren, erst da bauten wir so etwas wie ein ‚normales‘ Familienleben im klassischen Sinn, Vater – Mutter – Kind – Kind - Hund, in einer gemeinsamen Wohnung, auf.

Mit 6 Jahren stach mich eine Biene auf den Fußrücken und ich erlitt wieder eine allergische Reaktion. Innerhalb kürzester Zeit schwoll mein Fuß für mehrere Tage an wie ein Ballon. Ich bekam ein Attest für die Schule. Im Fall eines Bienen- oder Wespenstiches musste ich sofort in ärztliche Behandlung.

Nun waren neben der roten Bonbons, Tomaten und Kirschen also auch Bienen und Wespen meine Feinde. Wie ich sie hasste! Und wie viel Angst ich vor ihnen hatte! Eine umher brummende Wespe auf der Terrasse bedeutete reinsten Horror. Um mich schlagend und kreischend suchte ich das Weite, sobald das Insekt in meine Nähe flog. Beruhigende Worte und Erklärungen, Verhaltensaßnahmen zu Bieneninvasionen meiner Eltern drangen nicht zu mir durch.

Bienen und ich gehen uns bis heute aus dem Weg. Wespen werden erschlagen – so einfach ist das.

Im Januar 1972 wurde meine zweite und jüngste Schwester geboren. Ich erinnere mich lebhaft daran, wie stinksauer wir beiden Mädchen waren, als mein Vater so überglücklich aus der Klinik kam und die Nachricht überbrachte. Wir haben ihn schnell heruntergeholt... Er weckte uns in unseren Stockbetten auf und sprudelte freudig erregt heraus: „Ihr habt eine kleine Schwester bekommen!“ Das passte uns nun überhaupt nicht, denn wir hatten uns doch so sehr einen Bruder gewünscht! Es gab schon genug Mädchen in der Familie. Wir vergossen bittere Zornestränen – das war doch nicht fair... Was unser Vater wohl bei unserer kindlichen Reaktion dachte?

Die Kleine entpuppte sich als der Hammer! Sie mischte unsere Familie ordentlich auf und erledigte frech all das im Handumdrehen, was uns nie erlaubt worden war. Unser ‚Kätzchen‘ hatte nur Streiche und Unsinn im Kopf. Sie warf Schlüssel ins Klo und verschwand stundenlang, um irgendwelchen Nachbarn einen ‚Besuch‘ abzustatten. Was haben wir sie gesucht.... Sie badete fette Regenwürmer im Regenfass, hängte sie zum Trocknen über die Lenkstange ihres kleinen Fahrrades und fuhr sie spazieren. Beim Abendessen prusteten wir vor Lachen mit vollem Mund heraus, wenn die kleine Komikerin Spider Murphy Gang zum Besten gab und lauthals sang, was die ‚Rosi vor der großen Stadt‘ alles so tat und gaben unsren Eltern keine Chance, sie irgendwie zu erziehen. Dem kleinen, wuseligen, immer kichernden Dreckspatz mit dem lustigen Gnomgesicht konnte man einfach nicht böse sein. Aus ihr ist eine tolle Frau geworden. Ihre großen Schwestern sorgten dafür. Dicker Knutscher, Kati!

*Ich bin 9, es ist Sommer und ich knie in meinen geliebten Holzpantinen mit dem roten Band vorne in der Wiese. Die Biene hat sich auf die innere Holzsohle niedergelassen. Als ich aufstehe, sticht sie zu. Der Fuß schwollt in Minuten schnelle an und ist bis zum Platzen gespannt. Für eine Woche bin ich außer Gefecht.*

*Im selben Sommer: Ich bin im Garten und etwas kitzelt mich am Arm. Ich wische mit der Hand dorthin. Die Wespe sticht zu – direkt in die Achselhöhle. Die Schulter und der gesamte Arm schwollen sofort stark an und tun höllisch weh. Alles kribbelt und schmerzt. Ich bin richtig krank, habe Fieber und verkrieche mich tagelang in mein Bett. Meine Mutter macht Essigumschläge und der Geruch weckt bis heute unangenehme Erinnerungen in mir.*

In den folgenden Jahren manifestierten sich im Frühjahr die Allergien. Nach einem Kindergeburtstag bekam ich einen starken Nesselausschlag am ganzen Körper. Wir spielten im Gras und eine halbe Stunde später war ich überall knallrot gefleckt, hatte Schwellungen am ganzen Körper und bekam schlecht Luft. Unser Hausarzt kam am Abend und verpasste mir eine Spritze. Ich erinnere mich, dass er freundlich zu mir sagte: „Jetzt wird dir gleich heiß werden.“ So war es, kochende Hitze stieg in mir hoch wie übersprudelndes Nudelwasser auf dem Herd. Am nächsten Tag war der Spuk wieder vorbei.

*Im Alter von etwa 10 Jahren: Wir wälzen uns auf der Wiese herum und haben einen Riesenspaß. Ich merke schon bald, dass mir irgendwie komisch ist, aber ich will jetzt nicht aufhören. Anschließend gehen wir zusammen ins Freibad. Ich hab schon überall so knallrote Flecken am Körper und alle schauen mich seltsam an, so als ob ich eine ansteckende Krankheit hätte. Manche fragen, was ich da habe, aber ich sage, es ist nichts. Ich will jetzt*

*kein Aufsehen oder nach Hause gebracht werden, ich will einfach nur dabei sein.*

Von da an hatte ich eine starke Aversion gegen frisch gemähtes Gras. Selbst heute, wo Allergien nicht mehr das große Thema sind, würde ich mich nie im Leben ohne eine schützende Unterlage einfach so in eine Wiese legen.

Die blühenden Hecken und Bäume im Frühjahr verursachten mir richtiggehend Übelkeit und Kopfschmerzen. Die Spireensträucher mit den winzig kleinen weißen Blüten und ihrem süßlich schweren Duft stanken so widerlich für mich, dass ich auf meinem Schulweg nur mit angehaltenem Atem daran vorüber ging.

Keine Frage, dass ich mich bei anfallenden Gartenarbeiten dünne machte, so gut und so oft es ging... Meine Mutter schickte mich an einem Sommertag in den Garten, um die reifen Bohnen zu ernten. Ich hatte keine blasse Ahnung von Bohnen, deshalb riss ich die kompletten Büsche heraus. Oh Mann, das war ein Geschrei, es gab richtig Stress. Für geraume Zeit war ich von der Gartenarbeit befreit.

Ab 1975, im Alter von 11 Jahren, ging es mit dem Heuschnupfen richtig los. Meine Mutter erzählt von einem Ausflug auf die Margarethenwiese. Ich nieste und schnupfte nicht nur, nein, ich rieb die juckenden Augen so lange, bis das Augeninnere anschwoll und gallertartig durch die Augenlider nach außen drückte. Und es juckte und brannte immer weiter - ich rieb immer mehr und konnte meine Hände nicht kontrollieren. Meine Augen, mein Gesicht schwollen komplett zu. In den Gehörgängen juckte es ebenfalls höllisch, da kam ich gar nicht hin! Ich drückte die Hände von außen fest auf die Ohren, rieb und wackelte heftig über der Haut hoch und herunter, um den Juckreiz zu stillen und er nahm dennoch immer weiter zu.

Im Hals bildeten sich kleine juckende Bläschen. Ich raffelte und schrubbte mit der Zunge hin und her, bis alles rot und schmerhaft heiß zugeschwellen war. Der Juckreiz machte mich wahnsinnig. Meine Eltern waren hilflos und wussten keinen Rat. Sie konnten nur zusehen, wie ich mich plagte.

*Ich bin 13. Wir unternehmen am Fronleichnamstag mit engen Freunden einen Familienausflug. Eine Wanderung durch die Weinberge, zum Michaelsberg hinauf und am Neckar entlang zurück. Mich interessieren diese alten Burgen, die kleine, modrig riechende Steinkapelle, die geschichtsträchtig so viel zu erzählen haben. Es könnte ein so schöner Tag sein. Doch die Pappeln blühen und überall fliegen die weißen Büschelchen umher. Es ist heiß. Meine Augen beginnen erst zu tränen und dann heftig zu jucken. Das Niesen hört nicht mehr auf und mir brummt schon der Kopf davon. Wo kommt nur der ganze Rotz her? Ich habe keine frischen Taschentücher mehr, nur noch klumpige, nassgeschniefe Bollen in der Hand und in den Hosentaschen. Mein Hals beginnt am Haaransatz zu beißen. Ich binde mir die langen, braunen Haare hoch, damit der kühlende Wind besser ran kommt. Aber es hilft nicht. Das Jucken wird immer stärker, quälend und feurig und obwohl ich weiß, dass es davon noch schlimmer wird, muss ich kratzen. Es bilden sich rote Quaddeln und Schwielen, die wie verrückt brennen und nesseln. Ich kratze so lange, bis die Haut in langen, aufgeworfenen Striemen blutet. Kalte und heiße Schauer laufen durch meinen Körper. Ich kann einfach nicht mehr weiter, doch ich muss. Mein Onkel fährt zufällig vorbei, hält glücklicherweise an und meine Eltern bugsieren mich ins Auto. Er bringt mich zu meiner Omi, die mir kalte Umschläge macht und mich tröstet. Sie schmiert irgendeine scharf riechende Salbe auf, die ich mir sofort wieder herunter kratze. Irgendwann sind die andern auch alle da und die vielen Menschen in der kleinen Wohnung, ihre Fürsorge und Fragen machen mich einfach verrückt. Ich*

*weiß, sie meinen es gut, doch ich will nur noch meine Ruhe. Ich bin völlig erschöpft.*

Die folgenden Frühjahre meiner Jugendzeit verbrachte ich mit kalten Waschlappen auf den Augen, Augentropfen gegen die Bindehautentzündungen, Hustentropfen und Tabletten gegen die Allergie. In den 80er Jahren waren diese Medikamente noch nicht ausgereift, sie machten extrem müde, so dass ich die Tage in einem ständigen Nebel verbrachte. Ich fühlte mich dauernd erschöpft und hatte Probleme, mich aufs Lernen zu konzentrieren. Diese Müdigkeit drückte mich übergangslos in einen bleiernen Schlaf. Ich setzte mich kurz aufs Bett und dann – Blackout. Wenn der Sommer kam und die Frühblüherzeit endlich vorbei war, lebte ich etwas auf und es ging mir besser.

Es begann schon im Februar, wenn Birken und Haselpollen flogen. Extrem litt ich im Mai und Juni, wenn Pappeln, Gräser und Margeriten blühten. Dann war die Konzentration der Allergene für mich so hoch, dass ich weder aus dem Haus konnte noch wollte. So wurde ich zur Stubenhockerin. Ich las schon immer gerne und eine ansehnliche Sammlung Kinder- und Jugendliteratur füllte meine Bücherregale.

Zum Glück gab es genügend Lesbares in meiner Reichweite. Ich schmökerte mich durch alles, was ich in die Finger bekam und reizte mein Bücherkonto in der Schulbibliothek bis zum Anschlag aus. Mehr als 10 Bücher auf einmal durfte ich nicht ausleihen, doch die Bibliothekarin drückte manchmal ein Auge zu. Meine Büchertasche war meist schwerer als mein Schulranzen. Ich las, was ich in die Hände kriegte, erlebte die aufregendsten Abenteuer mit den Fünf Freunden und lachte mit Hanni und Nanni, Dolly und Trixie Belden über ihre lustigen Streiche. Ich schmökerte mich durch alle, über 70 Karl-May-Bände meiner Tante und vergoss bitterheiße Tränen um

Ntscho-Tschi und Winnetou. Todunglücklich litt ich mit Anna Karenina und schluchzte mich gleich zwei Mal hintereinander durch Onkel Tom's Hütte.

Ich las mich zu Hause durch die umfangreichen Bücherwände meiner Mutter. Ich verschlang alles: Eugenie Marlitt und Ludwig Ganghofer, Marie Luise Fischer und Pearl S. Buck, Johannes Mario Simmel, Lew Tolstoi und stapelweise gelbe Reclamhefte der großen Dichter.

Gebannt erlebte ich mit, wie Mary Stewart der Prozess gemacht und der Kopf abgeschlagen wurde. Ich gruselte mich durch den Schimmelreiter und ritt mit Hauke Haien auf seinem fahlen Pferd über die Deiche; entdeckte meine Liebe zu dem grauen sturmdurchtosten Nordmeer, das ich noch nie gesehen hatte.

Ich studierte akribisch den Kinsey-Report und stellte zufrieden fest, dass ich mich völlig altersgerecht entwickelte und alles andere als anormal war. Die oberste Regalreihe war die Interessanteste.

Ich schuf mir meine eigene kleine, fantastische Bücherwelt und nichts und niemand konnte mich da herausholen, wenn ich nicht wollte. Es gab keine größere Strafe für mich, als mir meine Bücher fortzunehmen.

Sie waren meine besten Freunde und sind es bis heute. Kopfkino auf Hochtouren....

Nach einer unfreiwilligen Runde durch Klasse 8 (zu viel gelesen – zu wenig gelernt), schaffte ich eine ganz passable Mittlere Reife mit sehr guten Noten in Deutsch, Englisch und Französisch. In den naturwissenschaftlichen Fächern war ich keine Leuchte; dank Nachhilfe bekam ich wenigstens in Mathematik eine Vier, über die ich sehr glücklich war. In Chemie schrieb ich zwei Jahre hemmungslos und durchaus erfolgreich ab, dann wurde ich von Carolin weggesetzt und brach in diesem Fach komplett ein. Am

Ende eine Vier – gerade mal so. Und obwohl ich mich unsterblich in meinen gutaussehenden, sympathischen Physiklehrer verliebte, verhalf mir das leider auch nicht zu einer anständigen Zensur. Sechs oder wie es so schön heißt: Ungenügend. Wiederholung Klasse Acht. Gutes Aussehen und guter Unterricht sind eben zweierlei Dinge. Nach mehreren Jahren langweiliger Stromkreise schalten gab ich entnervt auf.... Ohmsche Gesetze, Ampere und Newtonmeter sind noch heute böhmische Dörfer für mich. Da stelle ich sofort und unwiderruflich stur auf Durchzug. An meiner Abschlussfeier sagte er lapidar zu mir: „Du bist und bleibst eine physikalische Wildsau!“ Er sah wirklich umwerfend aus, deshalb verzieh ich ihm.

Plötzlich und aus heiterem Himmel entwickelte ich eine Neurodermitis. Ich vertrug keine Seife, Deodorants oder Hautcremes mehr. Die Achselhöhlen waren rot entzündet, geschwollen und juckten wie Feuer. Ich kratzte mir die Beine und Innenseiten der Oberschenkel blutig. Meine Schwester, in der Anfangsphase ihrer Ausbildung zur Arzthelferin, lernte viel Neues und versuchte zu helfen, so gut sie konnte. Aber wir fanden nichts, was Linderung brachte, keine Salbe, keine Tabletten. Ich ließ mir für teures Geld Akupunkturnadeln setzen, doch ohne sichtbaren Erfolg.

Im Sommer 1981 begann ich meine Ausbildung zur Erzieherin. Während des Vorpraktikums im Kindergarten steckte ich mich mit Windpocken an, obwohl ich sie als Kind schon einmal durchgemacht hatte. Eine Woche lang war ich richtig schlimm krank, hatte wahnsinnige Kopfschmerzen und Millionen Pusteln. Meinen Vater und die halbe Straße infizierte ich ebenfalls....

In den darauffolgenden zwei Jahren Schulausbildung ging es mir besser. Ich konnte drinnen sein, so oft ich wollte, lebte in einer

Kleinstadt mit relativ wenig Grün und deshalb kaum Pollenflug. Ich erinnere mich nur an zwei Situationen, in denen es mir schlecht ging.

Zum einen war das der Herpesschub, den ich im Winter des zweiten Ausbildungsjahres hatte. Ich wachte morgens auf und mein ganzer Mund war rundum voller winziger Herpesbläschen. Ich war geschockt, in dieser Größenordnung hatte ich das noch nie gehabt! Herpes war ein treuer Begleiter. Kein Ski- oder Sommerurlaub ohne diese fiesen Dinger. Aber das waren zwei oder drei Bläschen gewesen, nicht hunderte. Es brannte und kribbelte ohne Unterlass. Ein gelangweilter, uninteressierter Arzt verschrieb mir Lomaherpan - Salbe, aber davon hätte ich besser die Finger, beziehungsweise den Mund gelassen. Ich konnte förmlich zusehen und spüren, wie die Bläschen explodierten, größer und dicker wurden und sich weiter vermehrten! Lomaherpan kam auf meinen persönlichen Medikamenten – Index! Den Wirkstoff Aciclovir gab es anscheinend noch nicht – keine Ahnung. Für die nächsten Tage bekam ich jedenfalls kaum den Mund auf. Essen, Sprechen und Lachen waren eine Qual. Es dauerte Wochen, bis alles verheilt war. Von da an lebte ich in ständiger Angst vor Herpes. Ein winziges Bläschen und ich flippte aus, der Tag, nein der ganze Urlaub war gelaufen.

Varizellen- und Herpesviren machten es sich schon damals in meinem Körper gemütlich und nahmen ihr unheilvolles Tun auf. Ein Glöckchen warnte bereits, nur hörte es keiner.

Einige Wochen später, kurz vor den Prüfungen, gönnten meine beiden Freundinnen Silke, Heike und ich uns ein Abendessen in der Pizzeria. Die Thunfischpizza, die ich dort aß, blieb mir in lebhafter Erinnerung. Als wir uns auf den Heimweg machten, war mir schon schwummerig, schwindelig und kotzsblecht. Heike brachte mich in mein Zimmer im Wohnheim und stellte belustigt fest, dass ich