

DANIEL SMITH

**AFFE
IM KOPF**

MEIN LEBEN MIT DER ANGST



HUBER



Smith
Affe im Kopf

Verlag Hans Huber
Sachbuch Psychologie



Daniel Smith

Affe im Kopf

Mein Leben mit der Angst

Aus dem amerikanischen Englisch von Cathrine Hornung

Verlag Hans Huber

Programmleitung: Tino Heeg
Lektorat: Thomas Reichert, Grevenbroich
Umschlaggestaltung: total italic, Berlin
Druckvorstufe: punktgenau gmbh, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AALEX Buchproduktion GmbH,
Großburgwedel
Printed in Germany

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.



Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel *Monkey Mind. A Memoir of Anxiety* bei Simon & Schuster.

© 2012 by Daniel B. Smith

Deutsche Erstausgabe
1. Auflage 2013
© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
ISBN 978-3-456-85300-0

Monkey Mind [ˌmʌŋki_mʌɪnd] *n.* Ein Zustand, in dem die Gedanken ruhelos, überspannt, launenhaft und unkontrollierbar sind. Akute Angst (chinesisch *xinyuan*, sinojapanisch *shin'en*).

*Ich weiß nicht, was ihm fehlt, und die Ärzte wissen es nicht,
und er selbst weiß es auch nicht. Wir alle sagen, es sind die Nerven,
aber keiner von uns weiß, was er eigentlich damit meint.*

– WILKIE COLLINS, *DIE FRAU IN WEISS*

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Warum ich dazu berufen bin, dieses Buch zu schreiben | 9 |
| Episode eins | 13 |
| 1 Genese | 15 |
| 2 Hurrikan Marilyn | 17 |
| 3 Monkey Mind | 23 |
| 4 Esther | 37 |
| 5 Der Trip | 51 |
| 6 Der Dolch | 61 |
| Episode zwei | 77 |
| 7 Das Unbehagen an der Freiheit | 79 |
| 8 Die Diagnose | 93 |
| 9 Ein Schauspieler vor seinem Auftritt | 109 |
| 10 Leute aus dem Buch | 125 |
| Episode drei | 137 |
| 11 Die Fakten | 139 |
| 12 Die Achselhöhlen | 155 |
| 13 Ängstliche Liebe | 169 |
| 14 Brian | 181 |
| 15 Warten | 191 |
| Quellen | 199 |
| Über den Autor | 201 |

Warum ich dazu berufen bin, dieses Buch zu schreiben

Vor ungefähr zehn Jahren, als ich in Boston lebte, hatte ich einen Therapeuten, dessen Praxis in einer Klinik jenseits des Charles River auf einem großen Hügel lag. Der Therapeut hieß Brian. Sein Bart hatte die Farbe reifer Mangos, und in seiner Freizeit spielte er in einem Laientheater mit. Die Stücke, in denen Brian auftrat, waren meist in einem historischen Ambiente angesiedelt, und entsprechend trimmte er sein Gesichtshaar. Brian war der beste Therapeut, den ich je hatte, mitfühlend und geduldig und weise. Aber sein Erscheinungsbild konnte einen verwirren. Einmal, als die Premiere von *Der geheime Garten* anstand, stutzte er seinen Kinnbart bis auf einen schmalen Streifen zurück und ließ sich stattdessen einen mächtigen Schnurrbart wachsen, der schließlich auf beiden Seiten des Mundes herunterhing. Es war, als suche man Rat bei General Custer.

Ich hatte Brian aufgesucht, weil ich unter starken Ängsten litt. Und das nicht zum ersten Mal. Dies war die dritte und bislang schwerste Phase akuter Angst, die ich durchmachte, und wie schon bei den anderen Gelegenheiten schien mein Zustand auch diesmal durch keinen äußeren Lebensumstand gerechtfertigt zu sein. Im Jahr zuvor hatte ich meinen College-Abschluss gemacht, mit Auszeichnung. Ich hatte einen angesehenen Beruf, treue Freunde, eine schicke Wohnung, die ich mit einer intelligenten und bildhübschen Freundin teilte, und so viel Geld, wie ich brauchte. Und doch war jeder Tag eine einzige Tortur. Ich schlief schlecht und hatte immer wieder Alpträume, in denen Tsunamis und wilde Tiere vorkamen oder geliebte Menschen gewaltsam den Tod fanden. Ich litt unter Magenkrämpfen, Übelkeit und Kopfschmerzen. Ich hatte ständig das Gefühl, dass gleich eine Katastrophe hereinbrechen würde. Schlimmer noch, ich glaubte, die Katastrophe sei bereits eingetreten. Ich hatte die falschen Entscheidungen getroffen, den falschen Weg eingeschlagen und mir mein ganzes Leben unwiderruflich und für immer ruiniert.

In diesem Zustand machte ich mich eines Nachmittags auf den Weg zur Therapie. Dieser wöchentliche Gang war riskant, denn sobald ich nicht mehr durch meine Arbeit abgelenkt war, machten sich meine Gedanken

selbstständig. Ich musste nicht einmal auf den Weg achten, denn die Praxis lag auf dem Freedom Trail, einer vier Kilometer langen Route, die durch rote Pflastersteine gekennzeichnet ist und zu den wichtigsten historischen Schauplätzen der amerikanischen Unabhängigkeitsbewegung führt. Bostons heiß geliebter «Pfad der Freiheit»: Boston Common, Granary Burying Ground, Old South Meeting House, Old North Church, die U.S.S. Constitution ... und Brians Praxis. Es war, als ob das gesamte Experiment der amerikanischen Demokratie nur auf meine Gesundheit hinauslief.

Kein anderes psychisches Leiden ist so verbreitet wie die Angst. Damit ist nicht nur der klinische Zustand gemeint, der viele Menschen (immerhin fast drei von zehn Amerikanern) betrifft, sondern auch ein – wie es so oft heißt – universelles und unvermeidliches Merkmal des modernen Lebens. Alle haben Angst. Und alle müssen damit zurechtkommen. Obwohl die Angst eines jeden Menschen anders ist und ganz eigene Besorgnisse und Verwirrungen mit sich bringt, handelt es sich doch immer um eine schmerzvolle Erfahrung. Die Angst zwingt einen zum Denken, allerdings zu einer unheilvollen, hermetischen Art des Denkens: ichbezogen, selbstverzehrend, unablässig, grausam. Auf dem Weg zur Therapie stellte ich mir zum Beispiel immer mit ungeheuer logischer Präzision vor, wie mich mein Zustand in den kompletten existenziellen Ruin treiben würde. Ein typischer Gedankengang sah ungefähr so aus: *Ich habe Angst. Die Angst macht es mir unmöglich, mich zu konzentrieren. Weil ich mich nicht konzentrieren kann, werde ich bei der Arbeit einen unentschuldbaren Fehler machen. Weil ich bei der Arbeit einen unentschuldbaren Fehler mache, wird man mich feuern. Weil man mich feuert, werde ich meine Miete nicht mehr bezahlen können. Weil ich meine Miete nicht mehr bezahlen kann, werde ich gezwungen sein, in einer Gasse hinter dem Fenway-Stadium Sex für Geld zu machen. Weil ich gezwungen bin, Sex für Geld zu machen, werde ich mich mit HIV anstecken. Weil ich mich mit HIV anstecke, werde ich das volle Krankheitsbild von AIDS entwickeln. Weil ich das volle Krankheitsbild von AIDS entwickle, werde ich einsam und in Schande sterben.*

Von einer diffusen Angst in acht kurzen Schritten zum Tod durch Prostitution. Bevor ich die Brücke nach Charlestown überquerte, ging mir meist der Gedanke durch den Kopf, dass ich mich umbringen könnte. Die letzte halbe Meile meines Fußmarsches gab mir genügend Zeit, um mir meinen schmachvollen Niedergang in allen Einzelheiten auszumalen. Ich stellte mir meine Mutter vor, die sich wie eine sizilianische Witwe wehklagend über meinen kalkweißen Leichnam warf. Ich sah den Rabbi vor mir, wie er mit

salbungsvollen Worten mein kurzes Leben lobte, und ich hörte, wie die Erde dumpf auf dem rohen Kiefernholz meines Sarges aufschlug. In Gedanken gesellte ich mich zu meinen beiden Brüdern, die es eilig hatten, vom Friedhof nach Hause zu kommen, um die Plastikfolie von den Servierplatten mit den belegten Schnittchen zu ziehen und die Kaffeemaschine anzuwerfen. Während ich den Hügel zur Klinik hinauf lief, der so steil war, dass man ihn vornüber gebeugt erklimmen musste, gab ich mir Mühe, ein paar echte Tränen zu vergießen – der Katharsis wegen. Es waren jämmerliche Versuche, die blökenden Laute von einem, der sich leergeweint hat. Ich klang wie ein Affe, der «Uh-uh-uh» macht. Schwitzend vor Anstrengung und innerem Aufruhr versuchte ich zu weinen und schaffte es doch nie. Wenn ich in der Klinik ankam, war ich jedes Mal so fertig, dass ich kaum noch stehen konnte. Ich war dreiundzwanzig Jahre alt und sah aus wie Richard Nixon, der gerade seinen Rücktritt vom Präsidentenamt verkündet hat.

Genau wie meine selbstzerstörerischen Gedanken, denen ich unterwegs nachhing, liefen auch die Monologe, mit denen ich die Therapiesitzungen eröffnete, stets nach demselben Muster ab. Als Erstes beteuerte ich, dass ich ein totales Wrack war. Meine Angst war in der vergangenen Woche so stark geworden, dass ich nicht länger zuverlässig arbeiten konnte. Das einzig Ehrenvolle, das ich tun konnte, war daher, meinen Job an den Nagel zu hängen. Als Nächstes bestand ich darauf, dass mein Leiden so akut war, dass man mich getrost für verrückt erklären konnte, und dass es an eine Verletzung der ärztlichen Berufspflicht grenzte, wenn Brian mich weiterhin ambulant behandelte. Was ich brauchte, war ein Klinikaufenthalt, am besten in einer Einrichtung mit gepflegtem Park und Krankenschwestern mit gestärkten weißen Hauben, auf die ein rotes Kreuz gestickt war. Am Ende meines Monologs flehte ich um Hilfe. Ich wollte, dass Brian mir sagte, was ich tun sollte. *Bitte*, sagte ich dann. *Bitte. Sagen Sie mir einfach, was ich tun soll. Ich schaffe das nicht allein. Ich bin nicht dazu in der Lage. Sagen Sie mir, was ich tun muss. Ich werde alles tun. Bitte, ich flehe Sie an. Bitte. Was soll ich tun?*

Als ich an jenem Nachmittag meine Eröffnungsrede hielt, unterbrach mich Brian irgendwann und fragte, ob er mich filmen dürfe. Er erklärte mir, dass er Studenten im Grundstudium unterrichtete und in seinen Seminaren manchmal Videoaufnahmen verwendete, zu Schulungszwecken.

«Sie wollen mich filmen?», fragte ich.

«Zu Schulungszwecken», sagte er. «Natürlich können Sie Nein sagen.»

«Im Ernst?», sagte ich. «Ich kann Nein sagen?»

«Ja, natürlich.»

«Das wäre in Ordnung?»

«Ja.»

«Sie könnten trotzdem unterrichten?»

«Ja.»

«Es ist also okay?»

«Ja.»

«Nein.»

Und so machten wir weiter, als hätte er mich nie gefragt. In den verbleibenden 40 Minuten unserer Sitzung war mir vor lauter Hoffnungslosigkeit elend zumute. Ich redete, während Brian verständnisvoll nickte und ein wahnsinnig gutmütiges Gesicht machte, wie es eben seine Art war. Dann trottete ich denselben Weg wieder zurück, auf den Spuren von Paul Revere und Sam Adams und all den anderen großen Patrioten, diesmal in umgekehrter Richtung, zurück ins Büro, um die schrecklichen Stunden meines restlichen Arbeitstages hinter mich zu bringen.

Erst später, als ich mit dem Zug nach Hause fuhr, um mich dort bis zum anderen Morgen unter der Bettdecke zu verkriechen, wurde mir klar, warum Brian mich filmen wollte. Es war wie bei meinem Bruder David, der als Kind extrem vorstehende Zähne hatte, breit und lang wie die eines Walrosses. Sein Überbiss war so ausgeprägt, dass unser Kieferorthopäde, bevor er die Fehlstellung schließlich in den Griff bekam, einen Gipsabdruck von Davids Zähnen anfertigte, den er bei Konferenzen vorführte, um die Fachwelt zu warnen: «Achtung, Leute! So schlimm kann es werden!»

Mein Fall, so wurde mir klar, war für Brian das, was Davids Zähne für den Kieferorthopäden gewesen waren. Ich war das klinische Anschauungsbeispiel: die Radierung mit dem verkrümmten Epileptiker; die Lithografie mit dem durch einen Geburtsfehler verkümmerten Arm; der Tumor mit Lippen und Zunge; der baguetteförmige Kopf mit sechs Augen und ohne Nase in einem Einmachglas.

Ich war die Angst in Person.

Episode eins

*Wenn du wirklich meinst, du müsstest dieses Buch schreiben,
dann sei wenigstens so anständig, mit einem Mann und einer Frau
zu beginnen, die Liebe machen.*

RATSCHLAG MEINES GROSSVATERS, DER KRANKHAFT ÜBERGEWICHTIG WAR,
TROTZ SEINER NEIGUNG ZU MALIGNEN MELANOMEN IN SÜDFLORIDA LEBTE
UND NUR ROMANE DES POPULÄREN KRIMIAUTORS ED MCBAIN LAS.

