



Tom Viktor Geserich

Fatigue Fantastique

Skizzierung eines Krüppel-Alltags

Zusammenfassung

Ein Text über die elliptische Realität des Alltags mit chronischen Schmerzen und Fatigue. Von narkotischer Müdigkeit beim Aufstehen, der verspannte Körper mich in die Matratze drückend, über Leistungsdruck und Suche nach Optimierung, gepaart mit Schuldzuweisungen an mich selbst. Das Leben im Ausbalancieren der emotional-psychischen Dimension der Symptome und eigenen Unsicherheiten und Grenzen. Ein Wechselspiel von Prosa und lyrischen Einschüben. Ein Appell zu mehr Drauf-Scheißen und Gegenmittel zur Musterkrüppelei.

Schlüsselwörter: chronische Schmerzen; chronische Müdigkeit; Fatigue; Crip Life

Fatigue Fantastique

A draft of everyday crip life

Abstract in English

A piece on the elliptical reality of life with chronic pain and fatigue. Starting with the narcotic tiredness after waking up, my tense body pressing me into my mattress, to the pressure of productivity and search for improvement, paired with accusations of guilt towards myself. Life in the balance-act of the emotional-psychological dimension of my symptoms and insecurities and limits. An in between of prose and poetry. A plea to give less damns and antidote to supercripbery.

Keywords: chronic pain; chronic fatigue; fatigue; crip life

Alles beginnt im Bett.

Aus den schäumenden Tiefen meiner Matratze richte ich diese Worte an euch. Aus meinem zerrissenen Körper: Ströme an Ohnmacht, Selbstmitleid, gesäumt von späterem Tatendrang, Leidenschaft und Leistungssehnsucht. Noch bin ich nicht aufgewacht.

Out of the foamed depths

Of my mattress

I'm reaching out to you

These words

Emanating from my body

In between: tense pain,

fatigue, passion, inertia,

and the desire to run

Ich hoffe, aus den Einkerbungen meines Körpers schlau werden zu können. Mein Kopf verliert sich in Verzerrungen, wie das Hitzeflimmern an Sommertagen. Nochmal alle Stücke zusammenzuhalten, kein Bock. Risse sind schon ok, denn durch ihre Öffnungen kann das Liquid meiner Lebensfreude besser fließen. Aber nochmal all die Teilchen suchen?

I'm showing the carvings

Trying not to give in to the

Fear of this ominous transparency

My shoulder aches for understanding

Getting a glimpse of my duality

Crack me open

Let the life creep in

Through all my cracks

The sound of my bones

Their rattling announces

The eclipse of my beautiful crip-body

And all my vertebraes

Align in their asymmetry

A formation of transcendence

Zerrissene Wahrnehmungsfetzen kündigen mein Erwachen an. Mit bleiernem Körper, Müdigkeit im Knochenmark. Wieder verschlafen, schon wieder ist's erst um 11. Wieder mal war mein Körper zu müde. Meine Wirbelsäule verspannt. Dann noch Schuldgefühle.

Schuld, von der Müdigkeit in meinen Gliedmaßen übermannt worden zu sein. Nicht um Punkt 07:30 mit der Leistungsroutine zu beginnen: Verpasste Morgenroutine, verpasste Meditation, verpasstes Journaling. Verpasste Lohnarbeit.

Die Faszien strangulieren meine Glieder

Dann versperrt sich meine Sicht

Meine Lesekompetenz transformiert sich in

Ein Meer unerträglicher Nervenreize

Deren Kakophonie mich im Vakuum der Schmerzen lässt

Ich schlafe schlecht

Wenn es so weit ist

Dann ein narkotischer Rausch

Aufwachen mit zerrissenem Sandstein

In meinen Wirbeln

Mit Scham und Unlust im Nacken lasse ich mich an solchen Tagen gehen: Selbstmitleid und Frust diktieren mir meine Opferrolle als armer behinderter Typ. Ich bleibe starr und resigniert.

Und Quecksilber drückt mich in die

7-Zonen Kaltschaum

Müdigkeit und Schuldgefühl

Um 11 Uhr vormittags

7 Zonen Kaltschaum

7 Zonen

Scham

Selbstvorwürfe

Schuldgefühle

Frust

Druck

Neid

Irritation

An anderen Tagen raffe ich mich einfach auf, fange an, schreibe, suche einen Job, setze mich nicht elliptisch mit mir auseinander und es fühlt sich ganz gut an. Und wenn ich muss, dann geht es auch gelegentlich, das Aufstehen, die Arbeit, das Nach-Hause-Kommen. Ist es so einfach? Einfach nur ein bisschen Arbeitsroutine und dann klappt alles? Bin ich einfach zu faul. Ist faul überhaupt etwas?

Boom. Mein Kopf kracht gegen die eigens gezogene Grenze.

Schon wieder

Immer noch

Ich zerbeiße mich an mir

Kreise im Orbit

Pralle auf denselben Satelliten

Vorhergesehenes Hindernis

Bequem und sicher dagegen

Ich wurde schon besser, gehe sogar ins Gym und Stabilität stellt sich ein. Doch sie ist trügerisch, kann doch jegliche Komplikation sie umwerfen und mich zurück zum Murmeltier transformieren. Grenzen. Alle sprechen andauernd vom Akzeptieren der Grenzen des eigenen Handelns. Der Grenzen des Möglichen. Aber wie soll ich die Blackout-Momente mit Nackenstechen, Gedankennebel, Konzentrationsstörungen ausgrenzen, wenn mir überall Selbstverwirklichung suggeriert wird, wenn sogar in meinen Kreisen an behinderten Menschen der Leistungsfetisch, die 40-Stunden-Woche und der Sozialhilfe-Erschleicher-Mythos suggeriert wird?

Und ich navigiere diese komplizierten Territorien mit Ambivalenz und Verletzlichkeit als Ruder. Mal setze ich die Scheuklappen selbst auf, kann sie nicht mehr absetzen, gelegentlich schaue ich fernab des Tunnels. Stets dieselbe Frage als Brausepulver auf meiner Zunge: Bis wohin bin ich Krüppel, kann mit meinen Symptomen, kann wegen meiner Behinderung nicht? Und wo bin ich mir selbst im Weg und gebe mich der Unsicherheit hin. Wage nichts Neues und niste mich ein in den syntaktischen Hölzern der Worte „Ich kann nicht“. Es ist eine konstante Navigation zwischen der tatsächlichen Beschreibung der Symptome und der unsicheren internen Stimme, die NEIN zum Leben sagt.

Aber in dieser Erkenntnis gibt es Grund zum Feiern: Scheitern ist mein neuer Treibstoff. Mal scheiße ich drauf und denke: Ich habe eh Schmerzen, die Symptome sind eh da, warum lebe ich dann nicht einfach trotzdem, ganz normativ-männliche-Sorglosigkeit, gehe feiern, auf Festivals und strapaziere meine Grenzen. Und lande irgendwann mit starken Symptomen im tieferen Ring des Schmerzlimbus.

Oder ich bin ängstlich, zaghaft, will mich in Noppenfolie wickeln, keinerlei Schmerzen mehr haben, à la Musterkrüppel immer perfekt meine Krankengymnastik ausführen, früh genug ins Bett gehen und ja nicht zu lange schlafen.

Zurück ins Leistungsidyll,

zurück ins Opium der Idee

allesheilender Diszipliniertheit.

Meine Selbstansprüche,

ich spanne sie so lange auf

bis ich erneut zerspringe.

Der starre Morgen

empfängt mich mit Zuverlässigkeit.

Hier bin ich: Auf den Grenzen dieser Pole und ihren Pulsen wandernd, von den Oszillationen getrieben. Ich bin nicht ausgeglichen, ich bin nicht schnell. Ist Selbstakzeptanz das Allheilmittel? Oder soll ich in die für mich vorgesehenen Fallen tappen, meine Kanten sein lassen? Macht mich das besonders? Machen es diese Zeilen hier? Ich weiß es nicht.

Es gibt Raum

Fernab fester Formen

Der Produktivität

Ich weiß, es geht anders

-und das tut es auch oft-

Doch diese Tage sind in sich gekrümmt

Wie das muskuläre Gewebe

In dieser Lyrik sitzt kein Selbstmitleid

Sondern Realität

Denn auch bin ich

Leidenschaft

Wissen

Empathie

Starke Verwundbarkeit

Heiterkeit

Lebensfreude und Lernbereitschaft

All diese Erkenntnisse nehme ich mit in die 7 Zonen meines schaumigen Rückzugsorts. Erkenntnisse kommen nicht im Rekordtempo. Schleppend lerne ich, und mache Fehler, mehr als einmal. Aber ich erkenne all die Seiten meiner Existenz, das Pendel schlug bereits in jegliche Richtung und ich saß ihm auf. Die Langsamkeit, Gefühle der Unzulänglichkeit und Akzeptanz machen einen Trampelpfad aus. Ich folge ihm einfach; warum nicht. Aber jetzt nicht, ich liege bereits im Bett. Träumend wage ich erste Schritte. Mit dieser Aussicht finde ich schnellen Schlaf. Auch mit Spannungen im Nacken.

Zum Autor

Tom Viktor Geserich studierte Spanische Philologie und Philosophie an der Universität Potsdam. Aktuell nimmt er an der Fortbildung zum Peer-Counselor teil und studiert Erwachsenenbildung/Lebenslanges Lernen an der Humboldt-Universität. Auf seinem Blog Verspannungsbogen probiert er sich literarisch aus, unter anderem im Schreiben über seine Erfahrungen mit chronischen Rückenschmerzen und seltener Erkrankung.

E-Mail: tom.geserich@gmail.com

Homepage: <https://verspannungsbogen.godaddysites.com/>