Bis die Welle bricht

Seit ich 13 bin, habe ich Migräne. Sie feuert durch die Synapsen, zieht mich ins Nichts. Fordert manchmal 20 Schmerztage im Monat. Lange half dagegen nichts. Bis ich verstand, dass es nur einen Weg gibt, mit ihr umzugehen.

Von Carlotta Wald, DIE ZEIT/ ZEIT MAGAZIN, 12.03.2026

Alles, was ich über meinen Schmerz weiß, weiß ich vom Meer.

Nicht von den elektronischen Wellen, die meine Hirnströme regelmäßig messen. Nicht von den drei Apps, in die ich einen ganzen Sommer lang, 92 Tage, akribisch eintrug, was und wann ich aß, wie viele Stunden ich schlief, ob der Luftdruck gegen die Schläfen presste und welche Form der Erregung in welcher Substanz durch meine Venen floss – Kaffee, Alkohol, Drogen, Sex. Ich weiß nichts von meinem Neurologen, auch nicht von meiner Neurologin, und in der Notaufnahme wussten sie auch nicht weiter. Alles, was ich über meine Migräne weiß, weiß ich vom Meer.

Migräne ist eine neurologische Erkrankung, unter der rund 10 Prozent der Bevölkerung leiden. Sie tritt bei Frauen etwa dreimal so häufig auf wie bei Männern – Ich spreche diese zwei Sätze häufig runter wie im Gebet, oft zur Erklärung gegenüber anderen, manchmal aber auch, um mich selbst zu erinnern. An fünf, manchmal sechs, sieben Tagen im Monat. So rechnet man das im Wartezimmer beim Arzt: Schmerztage pro Monat. Ich zählte auch schon 28.

Es beginnt mit den Ohren, jedes Mal. Ich gehe durch den Park nach Hause, stehe morgens vor der Kaffeemaschine und rüttle an den Knöpfen, sitze in der U-Bahn oder ganz still auf der Couch, es flackert kurz, und eine Art Seifenblase beginnt mich zu umhüllen. Das Zwitschern der Vögel klingt ab, das Rattern der Bahn verstummt, der Kaffee steigt mir erst scharf, dann gar nicht mehr in die Nase, von dort nicht weiter hoch in die Synapsen, vernetzt sich nicht mehr mit meinem Hirn.

Die Migräne nimmt mir einen Sinn nach dem anderen. Das Hören, Fühlen, den Geruch, am Ende die Sicht. Sie schluckt mein halbes Vokabular. Legt sich über Begriffe, mit denen ich mir die Welt erkläre, spült Details und Erinnerungen für eine Weile aus meinem Kopf, entzieht mir Namen, die eben noch etwas bedeuteten.

Sie reduziert mich auf dieses eine tiefe Gefühl. Es ballert durch meine Nervenbahnen, pulsiert, in sich überschlagender Geschwindigkeit. Es lässt mich alles auf einmal fühlen: Farben, Gerüche, Lautstärke, Licht. Bis die Welle bricht. Und die Krone schäumt.

Dann kommt der Kopfschmerz. Ich liege zusammengefaltet auf der Couch. Auf dem Boden meines Klassenzimmers, der 10c. Auf der Rückbank eines Autos. Nachts in meinem Bett. Der Schmerz zieht mich in ein dunkles Nichts. Ich träume von einem tiefen Blau und Lila. Farben eines Blutergusses. Und wenn der Schmerz mich weckt, damit ich mehr Ibu, mehr Paracetamol, mehr Aspirin oder Triptane, mehr, mehr, mehr nachziehen kann, suchen meine Augen das Zimmer ab. Wo war der Täter? Wer hatte diesen Schmerz, diese ewig wiederkehrende Sturmflut in mir aufgepeitscht?

Das Meer flutet ohne Absicht, aber nicht ohne Grund. Der Mond zieht es an sich mit seiner Gravitation. Er formt die Flutbeule, macht aus dem Erdball ein Ei. Wer zieht an mir?

Heute sind alle auf Diagnose. Jeder hat eine. Und wer keine hat, der bekommt ein seltsames Problem: Er muss sich der Tatsache stellen, dass sich einiges im Leben und häufig gerade das, was uns am tiefsten trifft, der Erklärung entzieht. So ist es mit der Liebe, dem Tod und auch dem Schmerz. Lange leuchtete mir das nicht ein.

Bei einer Migräne kommt es im Gehirn zu einer Kaskade neurobiologischer Störungen: Elektrische Wellen breiten sich über die Hirnrinde aus und verstören die Wahrnehmungen. Gleichzeitig strömen entzündungsfördernde Neuropeptide aus. Die Blutgefäße und Hirnhäute entzünden sich, Schmerzrezeptoren beginnen zu feuern. Und die Schmerzbahnen sensibilisieren sich. Aber das sind auch nur Worthülsen. Was eine Migräne wirklich ist, weiß niemand so genau. Obwohl es so viele Menschen aus allen Altersgruppen betrifft (schätzungsweise 1,2 Milliarden weltweit) und sie nicht selten determiniert, wer man an solchen Tagen ist oder für andere zu sein scheint.

Schmerz kommt in Wellen, schlägt in Wellen, geht in Wellen.

Und Wellen sind Verräter. Sie spiegeln die Struktur des Grundes, aus dessen Leib sie sich schneiden. Auch deshalb werden Freunde, Kollegen, Bekannte nicht müde zu fragen, woher meine Migräne denn eigentlich kommt? Gene, Stress, Anspannung? Zu wenig, zu viel oder das Falsche getrunken? Unverträglichkeiten? Schlafmangel? Depression? Aus welchem Grund baut sie sich auf?

Manchmal habe ich das Verlangen, mein Hirn zu schütteln, damit die überschüssigen Elektronen sich verflüchtigen können. Ich stelle mir vor, meine Adern

zu entkalken, sie wie ein Kabelknäuel zu entwirren oder mir das Hirn aus dem Schädel zu schaben. Es zuzudecken mit einem Tuch aus kühler Seide, ganz sanft. Aber an das Gehirn kommt niemand ran. Wir können uns nur ein Bild von ihm machen, sagt meine Neurologin. Und über das Gehirn der Frau wisse man nahezu nichts, sagt sie. Weil in der medizinischen Forschung die weiblichen Hormone immer alles durcheinanderbrächten, verwendet man dort meist männliche Mäuse. Eine Bestimmung dessen, was in mir passiert, sei daher schwierig. Ich solle mir nicht den Kopf darüber zerbrechen.

Eine Freundin schickt mich zu ihrer Osteopathin. Sie nimmt 200 Euro die Stunde. Die Krankenkassen zahlen für ihre Behandlung nicht mehr. Aber der andauernde Schmerz verlangt nach einer Antwort. Die Osteopathin tastet meinen Körper an ausgewählten Stellen ab, nach einem Zeichen. Mein Körper, sagt sie, spricht zu ihr. Ihre Hände fahren über meine Wirbelsäule, den Hals, sie wiegt meinen Kopf in ihren Händen hin und her.

Als die Schmerztage auf über 20 hochschnellen, öffne ich ein neues Dokument auf meinem Laptop, ein Archiv. Ich beginne alle Informationen zu sammeln, die ich bei den Ärzten, Freunden, im Internet aufschnappen konnte. Vielleicht könnte ich sie zu einer Chronologie verweben, denke ich, in der Hoffnung, sie bei den immer neuen Ärzten mit meinen Blutwerten und Krankenhausberichten aushändigen zu können.

Die chinesische Medizinerin will lieber meine Zunge sehen und überzieht danach mein Gesicht, meine Ohren, Hände und Füße stoisch mit Nadeln. Als sie mir das erste Mal einen eisernen Irokesen auf meinen Mittelscheitel steckt, entflieht ein kribbelnder Schwarm meinem Körper. Für einen Moment schwebe ich. Ich denke an Gott. An irgendetwas oder jemanden, der diesen Schmerz jetzt auf sich nimmt. Denn irgendwo ist er ja hin?

Mitten in der Nacht danach stehe ich auf. Der Schmerz kommt zurück, und ich möchte mich weigern, ihn in mein Bett zu lassen. Ich will allein sein. Gegen vier Uhr morgens sinke ich in einen tiefen Schlaf auf der Couch. Nach dem Aufwachen schreibe ich ein Gedicht über Oxy, das stärkste Opioid auf dem Markt. Die eine Tablette, die ich bei einem Krankenhausbesuch habe mitgehen lassen und die ich seitdem immer bei mir trage. Ein Versprechen. Ein Notplan. Ich werde sie nie nehmen.

Der zweite Besuch bei der Osteopathin dauert vier Stunden. Nach zwei Stunden ruft mein Partner in der Praxis an. Ich habe neun verpasste Anrufe von ihm, meinen Eltern, einer Freundin. Sie denken, ich sei irgendwo vor Schmerz ohnmächtig

geworden. Währenddessen erzählt mir die Osteopathin von Komplikationen bei meiner Geburt. Sie sagt, meine Nabelschnur habe sich um den Kopf gewickelt. Sie attestiert mir von Stunde null an einen Knacks.

Auf einem Segelboot, mal wieder in der Waagerechten, die Hand schützend vor der grellen Sonne über meine Augen geschoben, den Schmerz kontemplierend, empfiehlt mir ein Mann, für zwei Monate nach Indien auszuwandern, in ein Dorf, in dem man mich zwingen würde, vier Wochen daniederzuliegen. Man würde mich mit Suppe füttern und warten, bis sich alle Muskeln abgebaut hätten, damit sie im Anschluss neu, aber in richtiger Montur aufgebaut werden könnten. Eine Neuprogrammierung sei fällig.

Ein Arzt empfiehlt mir, jeden Morgen, noch im Liegen, einen halben Liter Wasser zu trinken. Irgendwas scheine in mir nicht richtig zu zirkulieren.

Im Meer gibt es tiefe und oberflächliche Strömungen. Sie sind die Lebensadern des Ozeans. Der Highway der Nährstoffe. Denn die Tiefenströmungen spülen mineralienreiches Wasser an die Oberfläche, die anderen verteilen Wärme rund um den Globus. Sie setzen den Puls. Trotzdem weichen auch sie manchmal ab, wegen des Windes, des Auftriebs, der Jahreszeiten und seit Kurzem wegen der steigenden Meerestemperatur. Manchmal reicht aber auch schon eine verformte Küste, ein ungewöhnliches Relief.

Der Schmerz brach das erste Mal über mich herein, als ich 13 war. Ich erinnere mich nicht, was an dem Tag geschah, ob meine Klassenkameraden sonderlich laut waren, ich etwas Bestimmtes aß oder meine Hormone einfach ihren Lauf nahmen. Die Migräne leckte sich langsam meine Wirbelsäule hinauf, rollte über meine Schulterblätter, zog die Muskeln im Nacken zusammen, bevor sie mir mein Genick und dann den Kopf zerbrach. Ich übergab mich, behielt kein Schmerzmittel in mir. Lag im Bett und konnte kaum noch etwas um mich herum erkennen. Was in meiner rechten Hirnhälfte zu passieren schien, wirkte dämonisch. Ich schrie. Dabei schrie ich nie.

Meine Mutter hielt mir wissend die Hand. In ihrem Kopf wohnt derselbe Dämon. Jeden Montag, vor der Schule, wenn ich an ihr Bett trat, um mich zu verabschieden, blickte sie mich mit diesen leeren Augen an. Die Wochenendschichten in ihrem Café gruben sich in ihren Kopf. Doch davon erfuhr ich erst viel später. Nur wenn sie sich nicht mehr rühren konnte und ihr Körper nach Schmerzmitteln japste, verlor sie ein Wort.

Ich tat es ihr gleich. Bis ich 25 wurde, sprach ich mit niemandem abseits meiner Familie darüber. Nur jene, die mich auf Reisen oder in der Schule umkippen sahen und mich liebevoll, erschrocken, ahnungslos zudeckten, wussten darum. Anderen sagte ich lieber nichts. Nicht meinen Lehrern, meinem Volleyballtrainer oder später den Professoren. Und ganz bestimmt nicht meinen Vorgesetzten, vor allem nicht den Männern. (Dass ich diesen Text bei der Zeitung veröffentliche, bei der ich angestellt bin, ist vielleicht immer noch keine gute Idee. Andererseits: Täte ich es nicht, stigmatisierte ich mich dann nicht auch?)

An der Oberfläche bekam es ohnehin kaum jemand mit. Die Migräne ist ein Leisetreter und darin recht verlässlich. Nie würde sie sich trauen, mich auf einem Podium, inmitten eines Textes oder einer anstehenden Deadline zu Fall zu bringen. Sie kommt immer erst danach. Und nur die Doppelgänger erkennen die Zeichen. Sie nicken mir ahnend zu, wenn ich mich frühmorgens an den vierten Kaffee klammere, sie wissen um den Ursprung dieses gefangenen und gleichzeitig ungebändigten Blicks. Sie kennen die eiserne Schwere der Glieder. Meistens sind es Frauen. Meistens sagen sie kein Wort.

Die Schmerzgrenze von Frauen liegt signifikant höher als die von Männern. Dazu gibt es Studien. Es gibt auch Skalen: Clusterkopfschmerzen und Migräne können sich ähnlich in das Nervensystem beißen wie der Schmerz einer Geburt.

Schon als Kind lehrte meine Mutter mich, über Leidensdruck hinwegzugehen. Als ich 16 wurde und der Druck in meinem Kopf wuchs, warnte sie mich. Ich solle mir nicht so viele Gedanken machen. Das belaste mich. Schmerz mache Frauen verdächtig, egal welcher Art.

Der Schmerz blieb trotzdem. Und ich mit ihm allein. Alle 28 Tage kommt er garantiert, zyklusbedingt. Und dann je nach Welt- und Wetterlage. Er ebbt ab, manchmal wochenlang. Dann bleibt er, Stunden, oft über Tage. Geschrien habe ich nie wieder.

Ich kaufte mir Sonnenbrillen, drei Stück, mit unterschiedlich dunklem Glas. Denn alles, was hilft, ist blau. Die Realität durch einen Filter zu brechen. Distanz zu schaffen. Sich zu verbergen. Ich lerne, mich tagelang zu verstecken. Allein zu sein und mich an diese Version meiner selbst zu gewöhnen. Nachts wach zu liegen und zu denken: Tränen können nicht der einzige Weg sein, um diesen Staudamm zu brechen. Zu denken: Im Schmerz zu existieren, ist wie Trinken ohne Durst. Zu denken: Morgen ist alles wieder vorbei. Zu denken: Das also bist du.

2018, ich bin 25, sitze ich in einer Vorlesung über Gilles Deleuze. Es geht um Wiederholung. Um Wellen, denke ich, um Schmerz. Ich schreibe in mein Dokument: »Wiederholung ist höchst unwahrscheinlich. Wenn sie eintritt, dann eher durch ein Wunder als durch ein Gesetz der Natur.« Ein Un-Fall.

Dass auch Nietzsche unter starker Migräne litt, Joan Didion, Virginia Woolf, Elvis Presley, Charles Darwin und angeblich sogar der hartgesottene Julius Cäsar tröstet kaum. Auch nicht, dass die Elektrowellen schnelles Denken und das Gedächtnis trainieren. Dass Migräniker angeblich intelligenter sind als der Durchschnitt. Im abgedunkelten Zimmer, halb bewusstlos, liegt man trotzdem allein. Vielleicht gehen auch deshalb viele von uns ins Wasser. Die Selbstmordrate ist überdurchschnittlich hoch.

Dann kippen 2018 in Venedig die engen Gassen. Mein Körper bleibt an Straßenecken, Pfeilern und Menschen hängen. Mein Gesicht verzieht sich im Spiegel bis zur Unkenntlichkeit. Ich probiere, mir die Wimpern zu schminken, aber die Mascara rutscht am Auge vorbei. Das kurze Flimmern, das normalerweise einer Kopfschmerzwelle vorausgeht, dehnt sich über Tage aus. Eine Woche lang sehe ich doppelt. Aber ich wundere mich nicht mehr. Ich sage keinen Ton.

Zurück in Berlin, verliert meine linke Körperhälfte an Gefühl. Die Taubheit krabbelt mein Bein hinauf, den Arm, irgendwann den Hals, bis in meine Wange. Ich bekomme Lähmungserscheinungen. Aber erst nachdem ich in der U-Bahn auf dem Weg zur Arbeit zusammenbreche, suche ich die Notaufnahme auf. Ich ahne, jetzt ist etwas vorbei. Die Ärztin schaut mich eindringlich an. Sie fragt, wieso ich nicht früher einen Arzt aufsuchte, nicht früher in die Klinik kam, nicht früher reagierte? Sie sagt, ab jetzt werde alles anders, aber ich würde das schaffen. Dann beendet sie die ewige Ungewissheit mit einem Begriff. Sie diagnostiziert Multiple Sklerose.

Kurz darauf lasse ich mir die Haare abschneiden. Pixie, raspelkurz. Auf dem Rückweg vom Friseur fährt der kalte Wind mir über die Kopfhaut. Ich fühle mich frei. Bei der Arbeit denken alle, ich hätte Krebs. Sie denken, eine Chemo frisst mir die Haare vom Kopf. Und für einen kurzen Moment fühle ich mich gesehen.

In der Nacht danach schrecke ich hoch, mein Herz rast, ich bekomme eine Panikattacke. Der Mensch, der ich im Begriff war zu werden, wird nie sein, denke ich. Ich laufe mit den Füchsen durch die im Dunklen versunkene Stadt. Ich beschließe, nach Paris zu ziehen, jetzt erst recht.

Aber die Diagnose hält nicht. Das MRT gibt nichts her. Ich brauche einen neuen Begriff und suche einen weiteren Neurologen auf, diesmal am Berliner Kurfürstendamm. Er ist auf Migräne spezialisiert. Im Wartezimmer rechne ich zusammen: 15 Prozent der Frauen in Deutschland leiden unter diesem Schmerz. 12,4 Millionen Menschen. 552.789 Personen in Berlin. Wie viele von ihnen saßen schon hier?

Der Arzt überfliegt meine Akte, klatscht sie auf den polierten Kirschholztisch. Er glaubt an Epilepsie, möchte »das mal probieren«. Aber ich glaube ihm nicht. Die Antiepileptika stelle ich neben meine Oxy in den Schrank.

Diagnosen seien antiliterarisch, schreibt Roland Barthes in Mythen des Alltags. Die Sprache der Wissenschaft spart jedes Rauschen aus, sie erlaubt keine Ambivalenz, keine Poesie, keine Brücke zwischen Wahrnehmung und Realität. Sie schneidet jede produktive Unbestimmtheit ab, die meinen Schmerz ausdrücken und vermitteln könnte. Erlaubt keine Lebendigkeit, nur Statik und Kontrolle. Dabei ist sie auch nur Ausdruck eines Augenblicks.

Andere Versuche drangen ebenfalls nicht mehr zu mir durch.

Meine Neurologin stellt mich vor ein Dilemma. Sie sagt, wir müssten beginnen, präventiv zu arbeiten, am besten mit Blockern. Ich könne entweder mit einem weiteren Antiepileptikum vorbeugen oder mit einem klassischen Betablocker. Das eine Medikament würde das Denken erfahrungsgemäß etwas mühsam gestalten und in dauerhaftem Brain-Fog münden. Das andere in Gewichtszunahme und Schwindel. Ich müsste mir überlegen, was mir wichtiger sei. Wirkungschance: ungewiss. Ich hatte keine Lust mehr, mir die Zukunft zu verblocken.

Im Vergleich zu Zeiten Cäsars wissen wir heute über den mystischen Kopfschmerz mehr. Die Unsäglichkeit des Schmerzes zieht sich durch alle Schriften, Zeichnungen und Artefakte, die unsere Menschheitsgeschichte dokumentieren. Archäologen haben Schädel aus der späten Altsteinzeit, von vor etwa 12.000 Jahren, ausgegraben, die darauf hinweisen, wie hilflos man probierte, die Betroffenen zu erlösen. Etwa mit Löchern in den Schädelknochen, die den Druck ablassen sollten. Solche Therapievorschläge blieben mir immerhin erspart.

Aber das Leben mit dem Schmerz, die geistige und gesellschaftliche Qual, die eigenen und fremden Schuldzuweisungen und die nie enden wollende Suche nach Erlösung, bleibt für viele von uns gleich. Dabei konnte die Wissenschaft in den vergangenen Jahren sogar Fortschritte verzeichnen. Trotz des begrenzten

Verständnisses der Hirnabläufe ist es Forschern gelungen, ein Bündel an Molekülen im Hirn zu identifizieren, das Schmerzen vermittelt. In ihren Untersuchungen stellten sie fest, dass das Neuropeptid CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) in großen Mengen von den Nervenenden rund um die Hirnblutgefäße freigesetzt wird und die Migräne gestoppt werden kann, wenn es gelingt, diesen Vorgang zu unterbrechen. 2018 kam das erste Medikament, eine vierteljährig zu injizierende Spritze, auf den europäischen Markt. 500 Euro pro Stück, Erfolgsaussicht: 20 Prozent. Nebenwirkungen: unklar. Dauer des Erfolgs: ungewiss.

Weit verbreitet ist die Behandlung mit der Spritze in Deutschland bis heute nicht. Vielleicht weil einige der Glücklichen, bei denen sie überhaupt angeschlagen hat, berichten, dass die Wirkung mit der Zeit schwindet. Oder weil die Spritze genauso viel oder wenig verspricht wie alle anderen Behandlungsmethoden auch. Sie ist eine weitere Wette. Ein Wundermittel ist sie nicht.

Für mich kam sie damals ohnehin zu spät. 2019, in dem Jahr, in dem ich in der Sturmflut zu ertrinken drohte, rieselte die Neuigkeit erst langsam und mit Skepsis begleitet in die Praxen ein. Meine Neurologin listete sie nicht einmal als Option. Und hätte sie es getan, wäre auch das bei mir vielleicht nicht mehr angekommen. Ich hatte genug. Und fuhr ans Meer.

13 Meter steigt und fällt das Meer in der Bretagne, bei Saint-Malo, wenn es in Höchstform ist, alle sechs Stunden. Dann stehen manche Wege zum Dorf den ganzen Nachmittag unter Wasser, bis sich das Meer verzieht und es hinter dem Horizont verschwindet. Das eine Extrem kündigt das andere an.

Die Wellen lecken sich mal langsam, mal schneller den Strand hinauf, rollen über die Klippen hinweg, ziehen sich zusammen, bevor sie schließlich an der Promenade zerbrechen.

Morgens, wenn der dumpfe Schmerz mir durch die Adern drückte und mich in den Tag hinein, war die Flut schon da. Nachmittags zogen sich beide zurück.

Manchmal stürzt das Meer über die Brandung, es zerschießt die Crêpe-Büdchen und Umkleidekabinen am Strand. In den frühen Morgenstunden fährt dann ein Traktor über den Sand, das Kaputte wird repariert.

Doch obwohl es uns übermannt, obwohl es die Kraft hat, uns zu ertränken, zweifeln wir das Meer nicht an. Seit Jahrtausenden richten wir unser Leben nach ihm aus. Illusorisch der Versuch, es zu unterdrücken. Demütig nutzt man am besten seine Kräfte. Oder gibt sich ihm hin.

»Unendlich die Wellen. Immer ist alles in Bewegung, nirgends das Feste und Ganze in der doch fühlbaren unendlichen Ordnung«, schrieb der Philosoph Karl Jaspers über das Meer. Und weder vor noch nach ihm trauten sich Denker, die Unordnung des Meeres als Chaos zu verrufen. Virginia Woolf fand in ihren »Wellen«, den unaufhörlichen Fluss der Zeit, die Kontinuität des Lebens. Freud verglich das Unbewusste mit den Tiefen des Ozeans. Und Hemingway sah zwischen Mensch und Meer ein existenzialistisches Kräftemessen, ein überlebensgroßes Gleichnis.

Blickt man so aufs Meer, steht es für sich. Nie ist es zu viel oder zu wenig, zu schwach oder zu stark, auch wenn es über die Stränge schlägt oder sich stundenlang nicht blicken lässt. Nie misstraue ich seinen Kaskaden. Warum also misstraute ich meinen?

Ich hörte auf, Abbildungen von Molekülen anzustarren. Meine Tränen trockneten. Ich tauschte die Trauer langsam mit Akzeptanz. Die Datei »Chronik des Schmerzes« zog ich von der Oberfläche meines Desktops in den Ordner »Krams«. Die Oxy landete im Abfall.

Ich wollte segeln, nicht ertrinken. Und lernte langsam, wie.

Kam der Schmerz, ließ ich mich von ihm fluten. Konnte ich ihn mit Medikamenten nicht abwenden, ging ich einfach in ihm auf. Ich ließ mich an die Ufer meines innersten Selbst spülen, ließ mich forttreiben, ohne Angst. Vertraute, dass der Sturm vorüberging. Dachte: Nach der Ebbe kommt die Flut. Nach der Flut die Ebbe.

Bis heute hält das Gleichnis. Bis heute erscheint mir vor meinem inneren Auge das Meer, wenn der Druck sich aufbaut und meine Schläfen schwellen. Es trägt mich durch die dunklen Stunden.

Zieht sich das Wasser dann zurück, ist mein Kopf leer. Mühsam setzen sich die Elektronen wieder in Gang. Meine Sinne regen sich. Zart kräuselt der Wind übers glatte Meer. Und der Horizont ist weit.