

LASST MICH IN RUHE!

TEXT ANNE KUNZE
FOTOS REGINE PETERSEN



► Manche Jugendliche haben so viel Angst vor der Welt, dass sie ihr Zimmer nicht mehr verlassen. Oft für Jahre, manchmal sogar für Jahrzehnte. Unsere Autorin hat sich auf die Suche nach ihrer Cousine gemacht, die sie noch nie gesehen hat.

IM SÜDEN DEUTSCHLANDS lebt eine Familie mit einem Geheimnis. Ihre Wohnung ist groß und hell, gehalten in sanften Orangetönen, mit blauen Sofas und Sesseln. Warme Sommerluft bläht die Gardinen. Alle Türen stehen offen. Bis auf eine, hinter der lebt Marie. Seit 22 Jahren kommt sie nur noch aus ihrem Zimmer, wenn es unbedingt sein muss. Sie hat weder Freunde noch Arbeit. Sie war noch nie auf einem Konzert, hatte noch nie Sex.

Marie ist meine Cousine, ihre Familie auch meine. Dass es sie gibt, habe ich erfahren, als ich 16 war und sie 40. Meine Verwandten meiden das Thema. Maries Name ist wie alle in dieser Geschichte geändert. Jetzt will ich endlich mehr erfahren.

Maries Eltern und ihr Bruder gehen nach draußen, wenn sie über sie reden wollen. Zu groß ist die Furcht, Marie könnte etwas mitbekommen, und alles würde noch schlimmer. Vielleicht sogar so schlimm wie damals, als sie acht Tage lang gar nicht mehr die Tür öffnete und alle Angst hatten, sie würde verdursten. Stundenlang redete die Mutter durch das Schlüsselloch auf sie ein, immer ganz leise, damit die Nachbarin nichts hörte. Morgens stellte sie ihr Mineralwasser vor die Tür – und nahm es abends unberührt wieder weg. Bis der Bruder irgendwann einen Zettel unter der Tür durchschob, auf dem stand, er habe Angst, sie würde sterben. Mit zittrigen Knien kam sie endlich aus ihrer acht Quadratmeter großen Kammer und sagte: »Ich will nicht sterben!«

Maries Geschichte gleicht der vieler junger Menschen, die am Leben und seinen Anforderungen zerbrechen. Sie leben in aller Welt, in Deutschland, Japan, den USA, ihr Lebensweg hat aber eines gemeinsam: Irgendwann ziehen sie sich in ein Zimmer der elterlichen Wohnung zurück und brechen alle sozialen Kontakte ab. Manche für Monate, die meisten für Jahre, einige sogar für Jahrzehnte.

Hinter dem Rückzug vermuten die Psychologen schwere soziale Phobien – die Angst, sich zu blamieren oder den Ansprüchen anderer nicht gerecht zu werden. Angst vor anderen Menschen. In Japan ist das Phänomen offenbar besonders stark verbreitet, immer mehr Eltern bitten dort Psychologen um Hilfe, weil ihre Kinder ihre Zimmer nicht mehr verlassen wollen. Der Psychologe Saito Tamaki spricht von einer »nationalen Tragödie«, die meist junge Männer in der Pubertät erfasse.

Wie viele Betroffene es gibt, ist schwer zu schätzen. Das japanische Gesundheitsministerium spricht von 50 000 allein in Japan, Tamaki rechnet mit einer Million. Sicher ist, Ärzte und Psychologen behandeln in Japan mittlerweile so viele Patienten, dass sie den Rückzögern einen eigenen Namen gaben: Hikikomori, zu Deutsch: die Zurückgezogenen. Hikikomori, so die verbreitete Vorstellung, zeichnen oft Manga-Comics, sehen fern, spielen am Computer.

Maries Eltern kennen keinen Namen für den Zustand ihrer Tochter. Sie nennen sie »isoliert«. Über ihr Schicksal sprechen sie nur selten. Wie sollten sie anderen auch erklären, was mit Marie los ist? In Deutschland ist das Phänomen des sozialen Rückzugs wenig erforscht. Wie viele hierzulande die Tür ein für allemal hinter sich schließen, vermag niemand zu schätzen.

Allerdings melden sich auch bei der Freiburger Psychologin Elisabeth Schramm, einer Expertin für soziale Phobien, immer häufiger besorgte Eltern oft schon erwachsener Kinder, die nicht mehr hinauswollen. »Es gibt mehr soziale Phobien, weil unsere Ansprüche gewachsen sind. Da reagieren viele mit Leistungsverweigerung«, vermutet sie. Eine soziale Phobie bedeutet aber nicht unbedingt den vollständigen Rückzug – manche Soziophobiker gehen einfach nur nicht mehr auf Partys, meiden Unterhaltungen mit Fremden oder brechen die Schule ab.





»WIR LEBEN wie mit einem Geist, ich habe nachts Herzklopfen.«

wechselt vom Gymnasium auf die Hauptschule. Nach dem Abschluss lässt sie sich zur Säuglingsschwester ausbilden und arbeitet in einer Kinderklinik. Nach sieben Jahren muss sie den Schlüssel für das Säuglingszimmer an eine Krankenschwester abgeben, sie wird zum Aufwickeln von Mullbinden eingeteilt. Sie spricht weniger und geht gleich in ihr Zimmer, wenn sie nach Hause kommt.

Schließlich kündigt sie ihre Stelle und ruft am Mittag die Mutter an, sie komme nach Hause. Dort setzen sie sich an den großen, runden Tisch im Esszimmer. Später wird die Mutter sagen, sie bereue jede Sekunde des Gesprächs, das nun stattfindet: »Marie, so geht es nicht weiter, du hast dich zurückgezogen, du redest kaum noch mit uns«, sagt sie. »Du musst zum Arbeitsamt und dich arbeitslos melden.« Die Mutter erzählt, Marie sei ausgerastet, sei in ihrem Zimmer verschwunden und habe die Tür zugemacht. »Für immer.«

Seitdem, sagt der Vater, »leben wir wie mit einem Geist«. Die Mutter hört sie rumoren um drei Uhr morgens, »ich habe Herzklopfen nachts«. Manchmal holt sie sich etwas aus dem Kühlschrank, aber immer nur so viel, dass man meinen könnte, sie hätte nichts genommen. Und sie räumt heimlich Schränke und Regale um.

Auch am Tag hängt eine beklemmende Stimmung in der Wohnung, jeder senkt automatisch die Stimme. Jeder weiß, es gibt da noch jemanden, der vielleicht zuhört. »Ich möchte sie so gerne mal in den Arm nehmen«, sagt die Mutter, »aber sie lässt mich gar nicht an sich ran.« Soziophobiker haben häufig eine sehr enge Beziehung zur Mutter, Psychologen bezeichnen sie als »verstrickt«.

»Eine Familie muss sich ihren Hikikomori leisten können«, sagt der Psychiater Furukawa. »Wenn Eltern sich weigerten, sie zu versorgen, würden sie sich vielleicht sozialisieren.« Die Psychologin Schramm gibt zu bedenken: »Bei der Methode ›Friss oder stirb!‹ kann man auch sterben. Die Betroffenen benötigen professionelle Hilfe.«

Marie hat die Gardinen in ihrem alten Kinderzimmer abgerissen und schwere Decken vor die Fenster gehängt. Sie lebt in völliger Dunkelheit. Bloß der Fernseher läuft die ganze Zeit. Der Bruder hat kürzlich einen Blick auf sie erhascht, »ich habe nur ihren weiß gewordenen Pony gesehen, und sofort hat sie sich weggedreht«.

Elisabeth Schramm vergleicht die Abwesenheit jeglicher Stimuli mit Folter. Dem versuche Marie irgendwie entgegenzusteuern – durch das Fernsehen werde sie optisch und akustisch stimuliert, vielleicht sogar emotional. »Fürs Überleben ist das sinnvoll. Und es geht da nur noch ums nackte Überleben, nicht mehr um Lebensqualität«, sagt Schramm.

Vielleicht wäre Marie in früheren Zeiten als Eremitin bezeichnet worden, als weise Einsiedlerin. Aber Schramm hält es für unwahrscheinlich, dass Marie glücklich ist. »Sich selbst vom Leben abzu-

Wann Maries Angst begann, weiß niemand mehr so genau. Aber die Eltern und der Bruder spekulieren viel. Sie fragen sich, ob sie nicht etwas hätten merken müssen, als Marie noch ein Kind war, als sie zugenommen hatte und die Klassenkameraden sie auslachten. »Da muss die Traurigkeit gekommen sein«, sagt der Bruder 40 Jahre später. Maries Schüchternheit habe er sehr schnell als Normalität hingenommen, später auch ihren Rückzug. Er zuckt mit den Schultern: »Man findet sich irgendwie mit der Situation ab, obwohl sie eigentlich unerträglich ist.«

Der japanische Psychiater Toshika Furukawa hat schon einige Hikikomori behandelt. Die meisten, sagt er, seien als Kinder in der Schule gehänselt worden. »Dann beginnt ein Teufelskreis, die Kinder tun alles, um nicht aufzufallen.« Dazu bedienten sie sich kleiner Tricks: »Sie tragen hochgeschlossene Kleidung, damit der Hals nicht zu sehen ist, wenn sie erröten. Wenn sie trinken, fassen sie das Glas mit beiden Händen an, damit niemand sie zittern sieht. Sie schauen immer zu Boden und sprechen möglichst wenig.« Dieses Verhalten wirke seltsam auf andere und führe dazu, dass die Kinder noch häufiger ausgelacht würden als zuvor.

AUF FOTOS VON MARIE kann man diesen Wandel nachvollziehen: Mit drei Jahren lacht darauf ein Mädchen mit heißen Wangen und offenem Mund, seine Hände streckt es der Kamera entgegen. Die Haare sind lockig, die Lippen sehr rot. Später, mit 17, sind die Haare länger, verdecken das Gesicht. Marie schaut nicht mehr in die Kamera, jedes Bild zeigt ihr Profil. Die Lippen sind geschürzt, das Lächeln gequält. Die meisten Bilder stammen von Familienfeiern – die Familie ist groß, aber Marie sitzt immer alleine.

Marie geht zu dieser Zeit noch mit dem Bruder spazieren und gelegentlich ins Kino. In der Schule läuft es immer schlechter, Marie

1 / 1 HOCH

X: -4 MM
Y: -4 MM

schneiden ist nicht gesund.« Menschen mit derart schweren sozialen Phobien haben den Kontakt zur sozialen Realität verloren, aber nicht den zur Realität. Sie wissen sehr wohl, dass es noch ein Leben außerhalb ihrer vier Wände gibt.

Um an Maries Leben teilzunehmen, haben sich die Eltern Tricks ausgedacht. Den Frosch auf der Badewanne etwa. »Wir denken oft, sie wäscht sich nicht«, sagt der Vater, »aber manchmal tut sie es doch, dann steht der Frosch eben unten.« In den 22 Jahren von Maries Eremitendasein gab es zwei oder drei »Lichtblicke«, erzählen sie. Marie kam für Stunden heraus, setzte sich zu den Eltern, wollte wissen, wer in der Familie geboren und wer gestorben sei. Drei Wochen dauerten diese Phasen – dann war alles wieder beim Alten.

Die größte Herausforderung für die Familie war der Umzug im vergangenen Jahr. Schon Monate vorher hatten die Eltern Marie erklärt, ihr altes Haus würde abgerissen, und sie würden an den Stadtrand ziehen. Aber Marie weigerte sich, ihre Habseligkeiten in Kisten zu verstauen. Bis buchstäblich die Wände um sie herum eingerissen wurden und schließlich ihre Schwester die Tür öffnete. »Da hat sie plötzlich geredet wie ein Wasserfall«, erzählt der Bruder,

**»WIR DENKEN oft,
sie wäscht sich nicht, aber
manchmal tut sie es.«**



noch immer erstaunt. Die Schwester fuhr mit ihr in ein Café, wo sie miteinander plauderten, als ob alles ganz normal wäre.

Für die Dauer des Umzugs wohnte Marie im Schrebergarten der Familie, wo sie sich nach wenigen Tagen auch wieder zurückzog und die Fenster verhängte. Erst als die Temperaturen auf den Gefrierpunkt sanken, ließ sie sich überzeugen, mit in die neue Wohnung der Eltern zu kommen, wo sie seitdem lebt.

Als ich Marie kennen lernen möchte, habe ich keine Chance: An ihre Tür klopfen darf ich nicht, Kontakt aufnehmen soll ich nicht. Ich schreibe Marie einen Brief. Normalerweise legen ihr die Eltern die Post auf die Kommode im Flur. Ob sie meine erreichen wird, weiß ich nicht. Während ich auf Antwort warte, besuche ich ähnliche Fälle, die mir das Leben meiner Cousine näher bringen könnten.

ES GIBT FAMILIEN, die offener mit dem Rückzug ihres Kindes umgehen. Wie Familie Schmidt. Thomas ist der Erste in der Familie, der es aufs Gymnasium geschafft hat – bis zur zehnten Klasse. Dann standen Prüfungen an, der Junge, 17 Jahre alt, erwachte immer häufiger mit Bauchschmerzen und sagte Morgen für Morgen: »Ich kann nicht in die Schule.«

Die Großeltern waren gerade gestorben, und Thomas hatte Angst, auch seiner Mutter könnte etwas zustoßen. Er wollte am liebsten immer bei ihr bleiben. Einmal, er war 16 und hörte Tag und Nacht die Beatles, schenkte ihm sein Vater zu Weihnachten eine Reise nach Liverpool. Nur sie beide, Vater und Sohn. Auf dem Weg zum Flughafen musste der Vater anhalten. »Ich kann nicht«, sagte Thomas leise. Die Eltern tauschten ihre Söhne, die Mutter fuhr mit Thomas nach Hause und der Vater mit dem kleinen Bruder nach Liverpool.

Jetzt ist Thomas 25 und lebt seit acht Jahren vor allem in seinem Zimmer. Jeden Nachmittag um 17 Uhr, wenn er gerade aufgestanden ist, kommt er in das Wohnzimmer mit der holzgetäfelten Decke und der roten Couch. Er stellt seiner Mutter immer die gleichen Fragen: »Was steht heute an? Was machst du?«

Am Anfang drängten die Eltern ihn, tobten, er müsse doch in die Schule. »Mensch, Junge, stell dich nicht so an!« Sie dachten sich Strafen aus: nahmen den Fernseher weg und dann den Computer. Thomas rastete aus, zertrümmerte Schränke und Fensterbrett, schlug faustgroße Löcher in die Wand.

»Unser Sohn war nicht mehr erreichbar für uns«, sagt der Vater, »als hätte man ein Stück Seife in der Hand, das wegflutscht.« Eine Jugendtherapeutin riet ihnen: »Es ist sein Leben, Sie können es nicht ändern. Akzeptieren Sie es.« Da wurden sie gelassener im Umgang mit ihrem Sohn und ihr Sohn gelassener im Umgang mit ihnen.

Plötzlich tritt Thomas ins Zimmer. Weiß ist seine Haut, er sieht kaum Tageslicht, auch er hat sein Zimmer abgedunkelt. Er trägt ein altes, weißes T-Shirt, sein Blick ist schüchtern und sein Lächeln freundlich. »Hallo«, sagt er, holt sich eine Fanta aus der Küche und verschwindet wieder in seinem kleinen Reich.

Als er geht, herrscht minutenlang Schweigen. »Das ist ein großer Fortschritt«, sagt die Mutter schließlich. Seit Januar muss Thomas wöchentlich zur Therapie. Das hat ein Richter angeordnet, nachdem er nicht zum Wehrdienst erschienen war. Auch Sozialstunden muss Thomas ableisten. Als er nach der ersten nach Hause kam, erzählte Thomas, er habe Rasen gemäht im Freibad. »Ganz kurz«, erzählt die Mutter, »habe ich Freude in seinen Augen aufblitzen sehen. Ich glaube schon, er war ein bisschen stolz auf sich.«

Die Psychologin Schramm hat in einer gerade abgeschlossenen Studie herausgefunden, dass 58 Prozent aller Patienten mit sozia-

1 / 1 HOCH

**X: -4 MM
Y: -4 MM**



»NACHTS räumt sie heimlich Schränke und Regale um.«

len Phobien bereits durch kurze Psychotherapien eine mittlere oder deutliche Verbesserung ihrer Krankheit erfahren. Je länger der soziale Rückzug dauere, desto schwerer falle allerdings der Weg zurück in die Welt, sagt sie. Den Soziophobikern fehlen viele Fertigkeiten, sie wissen nicht, wie man eine Bitte adäquat formuliert, wie man ein Gespräch beginnt oder wie man Konflikte löst.

SVEN HANSEN gehört zu denen, bei denen es wieder besser wurde. Der 29-Jährige ist groß, hat muskulöse Arme und wasserblaue Augen hinter einer grauen Brille. Zum Gespräch lädt er in eine Eisdiele in Westfalen. »Vor vier Monaten«, strahlt er, »hätte ich das noch nicht gekonnt.« Alles ist neu: ein Spaghetti-Eis zu bestellen. Der blonden Kellnerin in die Augen zu sehen. Und ein ärmelloses Shirt zu tragen. Früher gingen die Pullover bis zu den Handgelenken – egal, wie heiß es war.

Seit vier Monaten macht er eine Therapie. Er sagt, seine Isolation habe er erst verlassen, »als der Druck von außen groß genug war«. Der Vater hatte Sven aus der elterlichen Wohnung geworfen. Sven suchte sich eine eigene und vergrub sich wieder. Aber ihm ging es niemals so schlecht wie Marie und Thomas, Sven ging hin und wieder – wenn auch mit viel Angst – einkaufen, in die Uni oder in ein Fitnessstudio. Dort riet ihm der Trainer zu einer Therapie.

Weil er nicht mehr weiter wusste, hörte er auf den Rat. Zwei Jahre lang hatte er fast nur in seinem Zimmer gelebt. Zwei Jahre lang hatte der Tag mit Sat.1-Frühstücksfernsehen begonnen und sich mit Playstation-Spielen hingezogen. Zwei Jahre lang war Angst sein ständiger Begleiter gewesen. Soziophobiker stehen ständig unter Stress, können nicht abschalten. Angst hatte Sven, dass der Vater wieder sagen könnte, er sei faul. Und vor dem Anruf beim Professor, von dem er noch einen verloren gegangenen Schein brauchte.

► Soziale Phobien

WENN ANDERE ANGST MACHEN

Angststörungen zählen neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Die Betroffenen leiden an Angstreaktionen, obwohl entsprechende Auslöser wie etwa eine akute Gefahr oder Bedrohung fehlen. Als Phobien bezeichnen Psychologen wiederkehrende Ängste, die meist durch bestimmte Situationen oder Gegenstände hervorgerufen werden. Die Patienten versuchen oft, diese mit allen Mitteln zu meiden, selbst wenn ihr Alltag dadurch stark beeinträchtigt wird. Manche Menschen sind sogar so einfallsreich beim Entwickeln von Ausweichstrategien, dass ihre Ängste jahrelang unentdeckt bleiben. Patienten mit sozialen Phobien empfinden immer dann starke Angst, wenn sie mit anderen Menschen umgehen müssen. Sie fürchten sich etwa davor, auf Fragen antworten zu müssen, vor einer größeren Gruppe zu sprechen oder ungewollt im Mittelpunkt zu stehen. Häufig beschreiben sie ihre Angst als Furcht, sich lächerlich zu machen oder peinlich aufzufallen. In Extremfällen meiden Soziophobiker das Zusammentreffen mit anderen und ziehen sich völlig zurück. Soziale Phobien beginnen meist schleichend in der Kindheit und werden von Eltern oder Erziehern oft nur als Schüchternheit eingeschätzt. Später besteht die Gefahr, dass Alkohol oder Drogen als Spannungslöser dienen oder depressive Verstimmungen hinzukommen.

Wie ein Tier im Käfig fühlte er sich, beobachtet von tausend Augen. Nachts schnürte sich die Angst wie ein Riemen um seine Brust und raubte ihm den Atem.

Ziel seiner Therapie, sagt Sven, »ist, dass ich die Angst kontrolliere und nicht die Angst mich«. Wenn er, wie neulich, einer Bekannten auf der Straße begegnet, läuft in seinem Kopf nicht mehr der alte Film ab: »Jetzt sage ich bestimmt was Blödes, und dann sagt die, hau ab, du Arsch.« Stattdessen habe er mit ihr über die Fußball-WM geredet. Er grinst und beugt sich über den Tisch – die Bekannte hat ihn sogar zu ihrem Polterabend eingeladen.

Sven ist ein Ausnahmefall. Einer, der das Leben außerhalb seines Zimmers in der elterlichen Wohnung wiederentdeckt hat. Und der Hoffnung macht: Ich wünsche mir, auch einmal mit meiner Cousine im Café zu sitzen und Spaghetti-Eis zu essen. Aber ich weiß, dass das lange dauern kann. Bis heute hat Marie auf meinen Brief nicht geantwortet. ■■

■ Hören statt Lesen: www.zeit-wissen.de/audio

1 / 1 HOCH

X: -4 MM
Y: -4 MM