

For the Healthy Person Who Wants to Know How to Be My Friend

Mia Nägeli, 1991, arbeitet nach einer Journalismusausbildung und ein paar Jahren bei verschiedenen Medien heute in der Musikbranche in der Kommunikation, als Tontechnikerin und als Musikerin.
Seit Herbst 2024 studiert sie Kunst in Wien.

Ich bin krank. Repeat after me: Ich bin krank. Bin ich schon lange, muss es aber trotzdem erwähnen, wieder und wieder: Ich bin krank. Sieht man mir nicht an, heisst es dann. Lucky Me, denn wenn die Leute checken, dass ich krank bin, sagen sie nur: Du bist krank. Wieder und wieder.

Ich habe das zweifelhafte Privileg, dass ich mein Kranksein – Traumafolgestörung, Persönlichkeitsstörung, was auch immer – ganz okay verstecken kann. Ich habe mir meinen Alltag um meine Accessibility Needs gebaut, mit Selbständigkeit, Einzimmerwohnung, durchgeplantem Sozialkontakt und als Exzentrik getarntem Symptomanagement. Durchdrehen tu ich nur allein Zuhause. Self-Care, Me-Time, right? Nach sozialem Kontakt brauche ich die gleiche Zeit im Dunkeln, mit Selbstgesprächen und einem systemischen Who is who der inneren Anteile. Wenns unter Leuten brenzlig wird, schleiche ich mich davon und überbrücke den Heimweg mit Ammoniak oder Schlafpillen. Sounds exhausting, ist es auch, aber leider hie und da notwendig.

Vor ein paar Jahren hatte eine nahestehende Person mit nahestehenden Diagnosen einen Schub unter nahestehenden Leuten, Kulturschaffenden, Sozialarbeiter:innen und professionellem Awareness-Personal. Niemand kam mit dem Symptom klar, und also tat man, was Gesellschaften gerne tun, wenn wer gesundheitlich, äusserlich oder sonst wie divergent ist: die Polizei rufen. Die hat die kranke Person dann eingepackt und kurzzeitig verwahrt. Lesson learned. Niemand wird je meine Symptome zu sehen bekommen.

Das führt dazu, dass Menschen nicht glauben, dass ich krank bin. Die Soziologie der Medizin nennt das Konzept «Sick Role»: wie man handeln, reden, aussehen muss, damit die Gesellschaft einen als krank akzeptiert und Behandlung, Pausen oder Fehler erlaubt. Und ich performe die Sick Role nur allein zuhause. Den Winter lang habe ich eine Person gedatet, von Krankheit und Symptomen erzählt, aber die Schwere wurde doch nie klar. Bei vielen chronischen Krankheiten kriegt die Aussenwelt nur die guten Momente zu sehen, die schlechten verbringt man sediert, in Schmerzen, in Isolation. Wenn mich ein Trigger tagelang am Verlassen der Wohnung hindert oder ich wegen Schmerz und Erschöpfung nicht kochen kann, heisst es: «Ich habe dein Kranksein schwer unterschätzt, sorry.» Wieder und wieder.

Ich wünschte, ich könnte den Menschen um mich herum zeigen, wie krank ich bin, damit die darauf Rücksicht nehmen, mir die Privilegien der Sick Role erlauben, ohne dass sie mich aus internalisiertem Ableismus und Neoliberalismus verurteilen oder gar wegsperren wollen. I wanna be seen without being pointed at. Oder, nach der schwarzen queeren Autorin Pat Parker und ihrem Text *For the White Person Who Wants to Know How to Be My Friend*: «The first thing you do is forget that I'm sick / Second, you must never forget that I'm sick.» And now repeat after me: Ich bin krank.