

einfach!ch

Torsten Poggenpohl

einfach!ch - einfachDu

Ich widme dieses Buch allen Menschen,
die sich ihrer Erkrankung stellen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
01 - Oktober 2013 - Wie alles begann	11
02 - Der Pakt mit dem Teufel	17
03 - Einfach!ch extravagantes normales Augsburg	22
04 - Je eher dahin - je eher davon	29
05 - Set fire to the rain	31
06 - Die Wege des Ich sind unergründlich	35
07 - Secret opening	41
08 - 88 bunte Jahre	46
09 - Presseball Augsburg	50
10 - Wenn sich ein Arzt an Bord befindet	55
11 - neutral manisch	58
12 - Zwölf Apostel	62
13 - Das rollende Piano	65
14 - Familie	70
15 - BaoBaoBag - die Tasche des Lebens	75
16 - „Aussen Alster“	81
17 - Club du Nord	85
19 - Geschlossene Gesellschaft	90
20 - Das Zentrum der Macht der Welt	97
21 - I did it my way	102
22 - Hausverbot	106
23 - Einsamkeit	109
24 - Das Krankenhaus zahlt die Rechnung	114
25 - Wittenberg und seine Thesen	124
26 - Es ist wie es ist	131
27 - Prinz Charming	138
28 - Supergirl	143

29 - Red Ladies	147
30 - Materielle Präklusion	152
31 - Mach die Augen auf	156
32 - Vom Arschloch zum König	163
33 - Immer, wenn Du denkst es geht nicht mehr	168
34 - Blue Angel	172
35 - Ein Tag wie jeder andere	178
36 - Sehnsucht nach Schlaf	184
37 - Machen Sie mal die Augen zu	190
38 - Neues Jahr - neues Glück?	198
39 - Mit dem Nachtzug nach Milano	203
40 - Nur für eine Nacht	208
41 - I am all out of clever things to say	215
42 - Kurhotel Bad Cannstatt	219
43 - Mehr als ein Freund in der Not	224
44 - Lieber Matz, dein Papa hat 'ne Meise	228
45 - Privatjet nach Rio de Janeiro	232
46 - Bahnhofsschließfach	236
47 - Das Wunder von Augsburg	241
48 - Lebensmittelgutschein	244
49 - Hello again	251
50 - Der Herr mit der Kriegskrankheit	257
51 - There was no fire to set against the rain anymore	261
52 - Privatpatient	268
53 - Alte und neue Herausforderungen	273
54 - Behind the scenes	279
55 - Mama und Papa	283
56 - P3b	289
57 - Mittendrin, statt nur dabei	294

58 - Nürnberger Straße	301
59 - Ein Gläschen in Ehren oder auch nicht	305
60 - Meeting Mr. Jean-Paul Gaultier	309
61 - Back to reality	313
62 - Mark Twain	321
63 - Fordern & Fördern	327
64 - Letzter Mittwoch im Monat	331
65 - Praktika	334
66 - Arschloch des Lebens	342
67 - Vater und Sohn	347
68 - Lieber Gestern als Morgen	353
69 - Always on my mind	359
70 - Sie haben einen Tumor	364
71 - Sanfter Windhauch	370
72 - Privatier	374
73 - Stabilität	381
74 - Heimat	387
75 - Alle guten Dinge sind drei	393
76 - Das Juwel von Stuttgart	398
77 - TOM'S BAR	404
78 - Positive Begegnungen	409
79 - Danke Universum	418
80 - Hello fourty	426
81 - Freitag der Dreizehnte	431
82 - Sommer der Freiheit	438
83 - Die Kür ist gelaufen, jetzt folgt die Pflicht	445
84 - Ende gut, alles gut?	450
Nachwort - Das Beste zum Schluss	455
Nachwort: Laura Halding-Hoppenheit „Mut“	459
Nachwort: Prof. Dr. Dr. Bürgy	462

Vorwort

Schön, dass Sie mein Buch in Ihren Händen halten und somit herzlich willkommen in meiner Welt - in der Welt des *einfach!ch*.

Mein Name ist Torsten Poggenpohl und ich bin *schwul, bipolar* und *positiv*. Während des Schreibens dieses Buches bin ich 41 Jahre alt geworden – sprich, ich stehe in der Mitte meines Lebens, und der *Corona Lockdown* hat mir etwas beschert, was ich sonst in dieser Kombination in den vergangenen Jahren nie hatte: Muße und Zeit zugleich.

Doch in einer Zeit, in der die ganze Welt zum Innehalten gezwungen ist, bietet es sich an, genau dies zu tun. So habe ich mich hingesezt und endlich das realisiert, was ich schon so lange vorhatte: Ich habe ein Buch über meine letzten sieben Jahre geschrieben, in denen mich meine *bipolare Störung* und meine *HIV-Infektion* auf dem Weg des Lebens begleiten.

Eins ist sicher: Los werde ich beide nie wieder bis ich diese Welt verlasse, aber das ist auch nicht weiter schlimm, denn ich habe gelernt mit ihnen umzugehen.

Und genau darum geht es in meinem Buch: Ich nehme Sie, den werten Leser, mit auf die Reise durch meine Welt der manischen Gedanken. Sie dürfen meinen unbändigen Willen zum Leben kennenlernen, den ich immer hatte - egal wie schlecht die Aussichten standen. Ich lasse Sie an meiner depressiven Phase genauso teilhaben, wie an meiner panischen Angst vor dem Verlust meines Genies und vor allen Dingen nehme ich Sie mit in die Welt meiner Therapien und somit heraus aus diesem Nirwana.

Ich sage es Ihnen direkt: So einfach, wie sich die letzten Zeilen gelesen haben, so einfach war es wahrlich nicht immer in den vergangenen Jahren.

Und zugleich ist mein Versprechen an Sie, dass die Maxime meines Schreibens eine erfrischende Ehrlichkeit mit der Thematik (und mit mir selbst) auf der einen, und ein charmantes Augenzwinkern auf der anderen Seite gewesen ist. Ob mir dies gelungen ist, dürfen und müssen Sie entscheiden. Interessanterweise hat meine Reise circa sieben Jahre gedauert. Sieben ist eine magische Zahl, die in vielen Zusammenhängen als Zyklus des Lebens beschrieben wird, in dem sich alles erneuert.

So sangen *Karat* in ihrem berühmten Song „Über sieben Brücken musst Du gehen“ von sieben dunklen Jahren, bevor man der helle Schein sein wird. Es gibt sieben Weltwunder und ein zerbrochener Spiegel bedeutet sieben Jahre Unglück. Auf ein Wunder hoffte ich so manches Mal in den vergangenen sieben Jahren, nachdem meine bipolare Störung, bzw. die damals allmächtige Manie, das Porzellan meines Lebens zertrümmert hatte. Es katapultierte mich förmlich aus einem gut bürgerlichen Leben an den Abgrund der Gesellschaft.

Sieben Jahre später bin ich achtsamer mit mir selbst, stärker und reflektierter als jemals zuvor. Wie mir dies gelungen ist dürfen Sie in den folgenden Kapiteln lesen - ich wünsche Ihnen ganz viel Freude dabei.

Aber um eine Frage direkt zu beantworten, welche mir immer wieder in den letzten sieben Jahren gestellt wurde: „Bereust Du das, was in Deinem Leben passiert ist bzw. tut es Dir leid?“ Die einfache, aber klare, Antwort lautet: „Nein“ – denn, und das haben Sie bitte jederzeit im Hinterkopf, bereuen kann man nur etwas, was auf einer bewussten Entscheidung beruht. Ja, es fällt schwer bzw. es ist unmöglich, sich für etwas zu entschuldigen, was man nie selbst bewusst entschieden hat.

Die folgenden Worte nehmen Sie bitte sehr ernst und berücksichtigen diese jederzeit: Entschuldigen Sie sich nicht für ihre Erkrankung. Sie haben es sich nicht ausgesucht. Es ist wie es ist. Aber und das meine ich genauso ernst: finden Sie einen Weg in Frieden mit ihrer Erkrankung zu leben. Wer

glaubt, einzig das Lesen eines Buches wird einen wieder heilen, wer glaubt, dieser Weg der Genesung ist ohne Medikamente und professionelle Hilfe machbar, der irrt gewaltig. Im Gegenteil: Er wird aus meiner Perspektive dazu verdammt sein, dass sein *Synapsenfasching* niemals enden wird und sein Leben zu einer Endlosschleife in einer emotionalen Achterbahnfahrt verkommt.

Nun aber ganz viel Vergnügen mit Ihrem neuen Buch „*einfach!ch*“ - und seien Sie sich ganz gewiss: Weder Schwulsein noch eine bipolare Störung sind ansteckend. Eine behandelte HIV-Infektion unter der Nachweisgrenze im Übrigen auch nicht!

Womit Sie dieses Buch anstecken wird, ist Zuversicht - also nur MUT.

Herzlichst Ihr
Torsten Poggenpohl

04 - Je eher dahin - je eher davon

Da stand ich nun auf dem Balkon von Haralds Wohnung mit Blick über Stuttgart, es war eisig kalt, aber meine *Bogner Fire&Ice* Daunenjacke und mein *Burberryschal* wärmten mich äußerlich. Innerlich war ich beim Lesen der E-Mail quasi erfroren, respektive zu einer Salzsäule erstarrt.

Ich zündete mir eine *rote Gauloises* an, nahm ein tiefen Zug, blies den Rauch in die Luft, las nochmals Katrins Worte, schloss das E-Mail-Programm und wählte ihre private Telefonnummer. Es tat so verdammt gut in diesem Moment ihre vertraute Stimme zu hören. Sie entschuldigte sich immer und immer wieder, dass sie mir diese E-Mail schreiben musste, aber sie hatte meine aktuelle Handynummer verlegt und konnte mich anderweitig nicht erreichen. Ich sagte nur, dass sie sich dafür nicht entschuldigen müsse und dass es ist, wie es ist. Ich war erschrocken rational in diesem Moment. Wochen vorher hatte ich im Zuge der Club-eröffnung und der Finanzierung des Ganzen, einen Kredit in Höhe von ein paar hundert Tausend Euro aufnehmen wollen und als Sicherheit sollte unter anderem eine Lebensversicherung dienen. Für den Abschluss dieser Lebensversicherung benötigte ich einen aktuellen *HIV-Test*. Für diesen war ich extra nach Hamburg gereist, um ihn bei meiner Freundin Katrin zu machen, die ich aus meiner Zivildienstzeit in St. Peter-Ording kannte, und die seitdem quasi meine persönliche Ärztin des Vertrauens war.

Am 01. November 2013 war es somit amtlich: ich hatte HIV. Katrin hatte in ihrer E-Mail bereits liebevoll alle weiteren Informationen zusammengetragen, die in diesem Augenblick von Bedeutung waren, wie die Telefonnummer der *Infektiologischen Institutsambulanz des UKE Hamburg*

Eppendorf, welche führend in der HIV-Therapie ist und sie hatte mir ebenfalls mitgeteilt, dass ich nur höchstpersönlich dort einen Termin ausmachen könne. Immer wieder hämmerten ihre Worte in meinem Kopf: „*Je eher dahin - je eher davon*“, die sie so treffend in ihre E-Mail geschrieben hatte.

Sie gab ihr Bestes, um mir Zuversicht zu schenken während der Minuten unseres Telefonates. Wie bereits angesprochen, war ich erstaunlicherweise sehr rational in diesem Moment, immerhin ging es um nichts Geringeres als meine Gesundheit und mein Leben. Aber irgendwie machte sich in mir der Slogan „*Es ist wie es ist, und nun müssen wir das Beste daraus machen*“ breit und ich versprach Katrin, mich umgehend um einen Termin zu kümmern und sie auf dem Laufenden zu halten.

Nach Beendigung des Telefonates steckte ich mir noch eine *rote Gauloises* an, nahm mehrere tiefe Lungenzüge, blickte auf Stuttgart, welches mir zu Füßen lag, und mir rannen ein paar Tränen die Wangen herunter. Ich ließ die Tränen von der eiskalten Luft trocken. Nachdem ich zu Ende geraucht hatte, holte ich tief Luft, ging wieder rein, setzte mich an den Tisch zu meinen Freunden, frühstückte weiter, als wenn nichts sei und scherzte und lachte mit ihnen. Denn egal was kommen würde, in diesem Moment wollte ich einfach nur den Moment der Normalität für mich festhalten und so tun, als sei nichts passiert.

