

Krisenerfahrung 1 (2008)

Um den Ausbruch meiner Psychose im September 2008 zu verstehen muss ich zunächst etwas weiter ausholen: Meiner Meinung nach, wurde das Fundament für meine erste große Lebenskrise bereits während meiner Abiturvorbereitungen im Frühjahr 2007 gelegt, um ehrlich zu sein, bereits viel früher; denn letztlich führten mich Verhaltensweisen, Charaktereigenschaften u. Persönlichkeitszüge, die sich in den zurückliegenden 18 Jahren in und aus mir entwickelt und manifestiert hatten, in Verbindung mit erheblichen äußeren und familiären Belastungen (Druck, Stress) in eine Sackgasse. Doch eins nach dem Anderen:

Ich war von meiner gesamten Persönlichkeit her immer schon ein sehr ehrgeiziger, strebsamer, teilweise auch egozentrischer Mensch. In der Kindheit eher zurückhaltend, schüchtern und Mutter-gebunden. Einerseits hatte ich in der Kindheit große Angst vor Hexen und vor dem Keller in unserem Haus, andererseits habe ich mich gerne stark gezeigt, wovon viele Bilder von mir zeugen, auf denen ich meine Muskeln zeige. Außerdem habe ich mich (aufgrund meiner christlichen Erziehung; Vater: Pfarrer, Mutter: Diakonin und Krankenschwester) mit Helden aus biblischen Geschichten (David der Goliath besiegt, Samson der den Tempel zerstört, etc.) und anderen Erzählungen (z.B.: Herkules, Robin Hood, etc.) identifiziert. In der Schule war ich oberer Durchschnitt. Bereits in der Grundschule war es mir sehr wichtig, ins Gymnasium zu kommen. Nicht weil dies von mir erwartet wurde, sondern weil ich dies von mir selbst erwartete. Ich hatte noch im Kopf, dass ich Jahre zuvor eine Freundin meiner Schwester ausgelacht hatte, als ich hörte, dass diese „nur“ auf die Realschule kommen sollte. Daraufhin hatte ich immer Angst, selbst den Sprung auf das Gymnasium nicht zu schaffen, weshalb ich mich stets um gute Noten und Anerkennung von Seiten der Lehrer bemühte. Ich schaffte es auf das Gymnasium, kam gut zurecht, und schaffte es letztlich ohne größere Probleme bis zum Abitur. Während meiner Abiturphase hatte ich erstmals stärkere depressive Verstimmungen. Ich führe dies in erster Linie auf die Angst vor dem Scheitern zurück. Nach 13 Jahren Schulbildung wollte ich auch diese – zunächst – letzte Hürde nehmen, und nicht im letzten Moment versagen. Darüber hinaus wollte ich ein möglichst überdurchschnittliches Abitur ablegen, was mir schließlich auch gelang. Ferner war die Ungewissheit – was ich nach meinem Abitur machen sollte – ein großes Problem. Ich hatte mich für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Ausland beworben, wusste zunächst aber noch nicht, ob ich genommen werden würde. Ich wollte eigentlich überhaupt nicht weg. Der Großteil meiner Freunde wählte den „einfacheren Weg“: Zivildienst in Deutschland bei Caritas und Co. Ich beneidete sie, hatte aber das Gefühl, selbst etwas wagen zu müssen, wie meine größere Schwester. Sie war bereits im Ausland (in Afrika) gewesen, und ich wollte ihr in nichts nachstehen. Schließlich wurde ich von der Weltweiten Initiative für Soziales Engagement e.V. für einen Freiwilligendienst in Südafrika ausgewählt. Die Organisation verlangte sehr viel Engagement. Über 6000 Euro Spenden sollten gesammelt werden. Fundraising und Abiturvorbereitung fielen in dieselbe Zeitspanne. Ich war überfordert, depressiv. Darüber hinaus legte die Organisation großen Wert auf Eigenengagement und übte Druck auf uns Freiwillige aus: „Wer nicht genügend Spenden zusammenbekommt, darf nicht zu seinem Projekt!“ Hinzu kam, dass ich noch nie zuvor selbst alleine im Urlaub gewesen war. Ich war eher ein ängstliches, von der Mutter abhängiges (Mama-)Kind und ich war sehr gerne Zuhause; hatte sogar Angst bzw. keine Lust bei anderen zu übernachten, da bei uns daheim bestens für uns gesorgt wurde.

Meine Mutter war stets für uns da, fürsorgend, warmherzig, empathisch, mit einem großen, weiten Herz für Familie, Freunde und Verwandte. Sie hielt die Familie zusammen, gab und gibt meinem Vater Stabilität. Mein Vater war immer viel mit der Arbeit beschäftigt. Ich denke, dass die Beziehung zu meinem Vater recht normal war, nur die zu meiner Mutter war

eben etwas inniger. Rückblickend habe ich das Gefühl, dass er manchmal etwas eifersüchtig auf mich war, da ich stets die volle Aufmerksamkeit von meiner Mutter bekommen habe. Aber da war er nicht der Einzige in der Familie. Auch meine Geschwister warfen das meiner Mutter manchmal vor: „Der Simon ist doch dein Lieblingssohn!“ Letztlich nichts, was überbewertet werden muss. Vielleicht hat meine Mutter eine so innige Beziehung zu mir gehabt, weil ihr Vater kurze Zeit vor meiner Geburt verstorben ist. Das ist aber wirklich reine Interpretation! Auf jeden Fall bestand eine enge Verbindung zwischen uns. Als meine Pflegeschwester Steffi als fünftes Kind zu uns in die Familie kam, hatte ich große Angst, dass meine Mutter (noch) weniger Zeit für mich haben würde. Schließlich musste ich sie ja schon mit den anderen Geschwistern teilen. Von uns Kindern hatte ich zunächst die größte Schwierigkeit, Steffi als zusätzlichen Teil unserer Familie zu akzeptieren. Ich hatte sowieso schon das Gefühl, dass vier Kinder fast zu viel waren und hätte mir lieber eine kleinere Familie gewünscht, in der die Eltern sich mehr Zeit für jedes einzelne Kind nehmen können. Eine Zeit lang reagierte ich mit verbalen Attacken auf Steffis Eintreten in unsere Familiengemeinschaft. Einmal brachte ich sie am Esstisch zum Weinen. Ich denke, dass es für Dora und Hanna einfacher war, Steffi als Schwester anzuerkennen; eine Spielgefährtin mehr und außerdem hatten sie somit eine größere Schwester, zu der sie aufschauen und von der sie lernen konnten. Lukas schien auch keine größeren Probleme mit ihr zu haben. Zumindest kann ich mich nicht daran erinnern. Später gelang es mir besser Steffi zu akzeptieren und dennoch hatte ich noch Jahre danach schwere Schuldgefühle dass es mir damals so schwergefallen war sie als Schwester anzunehmen. Eine Wunde, die viele Jahre brauchte, um zu heilen.

Doch zurück ins Jahr 2007. Ich hatte das Abitur erfolgreich abgeschlossen und es war mir gelungen, die negativen Gefühle in die tieferen Schichten meines Bewusstseins abzudrängen. Langsam freundete ich mich mit dem Auslandsjahr an und auch das Fundraising gelang mir überraschend gut. Als Freiwillige sollten wir während unseres Auslandseinsatzes regelmäßig Berichte über unsere Arbeit schreiben und an Unterstützer, wie Interessierte in Deutschland schicken, um eine „Rückkoppelung in der Gesellschaft“ zu erreichen, wie es von Seiten der Organisation genannt wurde. Ich hatte über zweihundert e-Mail-Adressen an welche ich meine Erfahrungsberichte schicken würde. Die ganzen Menschen „im Rücken“ hinter mir, war mir mehr Last auf meinen Schultern, als Unterstützung. Ich hatte das starke Gefühl, Ihnen etwas zu schulden, Ihnen etwas beweisen zu müssen. Auf keinen Fall scheitern zu dürfen und 1000 Prozent zu geben, was auch von der Organisation gefordert wurde: Lernen & Helfen. „Liebe verschenken und viel von sich geben!“ – zumindest kam es damals so bei mir an, und während diverser Vortreffen und Vorbereitungsseminaren wurde uns das Gedankengut der Organisation von ehemaligen Freiwilligen und Verantwortlichen regelrecht eingetrichtert. Allerdings möchte ich der Weltweiten Initiative diesbezüglich keinen Vorwurf machen. Ich denke, dass ich hier auch durch mein Naturell und meine Persönlichkeit sehr offen war, für Beeinflussung und Prägung von außen. Gerade als Abiturient, ohne große Lebenserfahrung und in vielerlei Hinsicht „noch grün hinter den Ohren“. Mit dem Abitur in der Tasche und nachdem ich auch die erforderlichen Spenden gesammelt hatte, überkam mich endlich wieder Leichtigkeit und Lebensfreude, die auch zuvor nie vollkommen verschwunden gewesen war. Außerdem half es mir immens, während der Vorbereitungszeit auf das Auslandsjahr mit anderen Freiwilligen über Ängste und Sorgen direkt zu sprechen und zu erkennen: „Es geht nicht nur mir so, auch andere haben verletzliche Seiten.“ Was ich in meiner Familie nie sonderlich gut gekonnt hatte, konnte ich plötzlich mit und bei den anderen Freiwilligen erstaunlich gut: Über meine Gefühle sprechen, Ängste benennen und mit anderen teilen. Diese Erfahrung ließ viele meiner Zweifel von mir abfallen.

Und so machte ich mich schließlich im August 2007 gemeinsam mit einem Mit-Freiwilligen (Steffen) frohen Mutes und in einer stabilen Stimmungslage für ein Jahr nach Südafrika auf.

Wir lebten in einer kleinen Hütte zusammen, etwa drei Gehminuten von unserem Projekt (Harding Special School) entfernt. Jeder hatte ein eigenes Zimmer, die Küche konnten wir gemeinsam benutzen. Ich hatte viel Energie und stürzte mich voll Begeisterung in meine Aufgaben. Steffen hatte anfangs mehr Probleme als ich sich einzufinden. Dennoch verstanden wir uns recht gut. Er telefonierte täglich mit seiner Freundin. Ich suchte wenig Kontakt nach Hause und genoss das Leben und das Arbeiten. Es fühlte sich alles richtig an und ich freute mich, dass ich mich auf dieses Wagnis eingelassen hatte. Die Arbeit mit den körperlich und geistig behinderten Kindern und Jugendlichen fiel mir leicht. Ich lernte viel Englisch und Zulu, machte viel Sport, organisierte gemeinsam mit Steffen viele Projekte für die Kids. Vormittags halfen wir den Lehrerinnen in den Klassen, nachmittags organisierten wir die Freizeitgestaltung von über 100 (!) Kindern mit Beeinträchtigungen verschiedenster Art. Mir fiel es schwer mich abzugrenzen. Ich gab viel von mir, aber es machte mir nichts aus, ich hatte die Energie, die Kraft, die Freude, „es floss förmlich aus mir heraus!“ Ich fühlte mich gut betreut, das Verfassen der Berichte bereitete mir große Freude, wie die Arbeit und das Lernen von Sprache, Gewohnheiten und der südafrikanischen Mentalität. Wir fanden schnell Freunde in und um Harding. Häufig verbrachten wir aber auch Abende allein in der Hütte und wir hatten viel Zeit uns dem Lesen, dem Schreiben und dem Lernen zu widmen. Ich merkte nicht, dass ich mich zusehends verausgabte. Nach ca. einem halben Jahr fühlte ich meine Kräfte schwinden. Fühlte mich schwach, ausgebrannt, leer. Ich hatte keine Energie mehr, das Sprechen fiel mir schwerer, ich fühlte mich schwerer und weniger kommunikativ. Dazu kam, dass ich mich in eine indische Ärztin verliebt hatte. Sie arbeitete in einem Dorf, in etwa eine Autostunde von uns entfernt. Wir hatten uns bei einem „Trip ans Meer“ kennengelernt. Es lief nicht viel zwischen uns, und dennoch hatte ich mich über beide Ohren in sie „verknallt“. Wir trafen uns einige Male und schrieben uns Liebesbriefe. Es war wunderschön gewesen, doch dann hatte sie sich nicht mehr gemeldet. Und auch ich hatte nicht mehr die Kraft den Kontakt aufrecht zu erhalten. Ich weiß nicht ob ich deshalb depressiv wurde. Ich denke, dass verschiedene Faktoren eine Rolle spielten. Ich hatte die ersten Monate nur einen Teil von mir selbst gelebt: Den extrovertierten, offenen, lebensbejahenden Teil. Ich hatte versucht, alles positiv zu deuten: Lernen & Helfen. Liebe verschenken, so viel wie möglich. Jedem ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern, ständig und überall. Ob im Supermarkt, auf der Straße, im Lehrerzimmer, bei Kindern und Freunden. Das Leben tanzte, und ich mit ihm!

Doch irgendwann war ich dazu nicht mehr in der Lage. Die Fassade begann zu bröckeln. Meine zurückhaltende, introvertierte, schüchtern-selbstzweifelnde Seite, die ich über Monate unterdrückt hatte, meldete sich wieder zu Wort. Hinzu kam die unglückliche Verbindung zu der indischen Ärztin und Schuldzuweisungen. Zweifel und Ängste zogen wieder ins Bewusstsein ein: Wie konnte ich ans Meer fahren, wo doch einige der Kinder, obwohl sie in Südafrika lebten, noch nie das Meer gesehen haben? Wie kann ein gütiger Gott, dieses Leid zulassen? Warum sind diese Kinder behindert? Werde ich meine Geschwister, meine Freunde, meine Familie jemals wieder sehen oder werde ich der Kriminalität Südafrikas, die omnipräsent ist, zum Opfer fallen? Selbstzweifel bestimmten fortan meine Gedanken. Darüber hinaus bekam ich Druck von Zuhause; genauer gesagt: Von meinem Vater, der einige seine Ängste und Sorgen auf mich übertrug. Ich wollte nach dem Auslandsjahr noch ein Jahr Pause machen, vielleicht sogar durch Afrika reisen. Er wollte, dass ich mich um einen Studienplatz bewerbe. Doch das wurde mir alles zu viel. Die Arbeit, der Druck von ihm, mich von Afrika aus (mit sehr eingeschränktem Internetzugang) bewerben, Verlängerung des Visums, Angst vor Mord und Totschlag, Selbstzweifel. Die Ungewissheit, wie es weiter gehen würde nach dem Jahr. Dazu kam noch der Besuch meiner Tante und meiner Mutter. Wie einfach war es plötzlich, sich wieder in den schützenden Mutterschoß, in die helfenden, fürsorglichen Mutterhände zurück zu begeben? All die Verantwortung, all die Last abgeben und nach Hause zurückkehren. Wie schön, wie entlastend das wäre. Meine Mutter war da und

ich spürte das lange Zeit nicht bemerkte und unterdrückte Gefühl des Heimwehs und der Sehnsucht nach Deutschland und meinen Freunden. Ich konnte nicht mehr, war stark depressiv, ständig müde, kraftlos, wortkarg, gefühlseingeschränkt. Ich sprach das erste Mal zu meiner Mutter von Suizidgedanken. Sie machte sich erhebliche Sorgen und wollte mich am liebsten gleich mit nach Hause nehmen. Ich blieb jedoch. Wollte es versuchen, aber dann bot sich die Möglichkeit mit einem ehemaligen Freiwilligen der Weltweiten Initiative zurück zu fliegen. Ich konnte nicht mal mehr den Flug buchen, kaum sprechen. Ich schlief fast die gesamte Fahrt zum Flughafen oder schwieg. Ohne mich zu verabschieden verließ ich Südafrika und die Kinder. Gebrochen, versteinert, ohne Kraft und ohne Hoffnung auf Besserung und ich wusste bereits: Diese Entscheidung, dieses Scheitern würde ich mir niemals vergeben können. Ich hatte den Menschen die mich unterstützt hatten, versprochen mein Bestes zu geben und 1000 Prozent Leistung zu bringen. Doch aufzugeben, etwas nicht zu schaffen, das konnte ich von mir selbst nicht vertreten, und so gedieh Selbsthass und Verachtung auf mich in mir, und ich fiel in die tiefsten Abgründe meiner Seele: Eingekekert, Abgekapselt, unfähig zu empfinden. Zur Leblosigkeit erstarrt.

Die folgenden vier Monate blieb ich Zuhause. Ich schrieb eine Rund-Mail in der ich erklärte, dass ich aufgrund einer Depression zurück nach Deutschland geflogen bin, um mich behandeln zu lassen. Ich schrieb dies nur, da ich wusste, dass ich mit diesem Gefühl des Scheiterns in keinster Weise weiterleben könnte und dass mich, früher oder später, in jedem Falle selbst richten würde. Es war mir damals nicht möglich, mir dieses Versagen zu vergeben, es passte nicht in mein Bild von mir hinein: Ich war der, der niemals scheiterte, niemals aufgab, stets kämpfte bis zum Schluss. Aufzugeben, mir meine eigene Schwäche eingestehen, all das war mir zuwider. Ich hatte in meinen Augen in voller Linie versagt, und die Menschen die mich unterstützt hatten, bitter enttäuscht. Natürlich war es – durch diese innere Einstellung – in keinster Weise möglich zu gesunden. Vielleicht wäre es besser gewesen in Südafrika zu bleiben, vielleicht hätte sich die Depression wieder abgeflacht und ich hätte mich selbst wieder erholt. Ohne diesen Bruch mit Allem hätte ich vielleicht weitergekämpft und mich folglich nicht als Gescheiterten gesehen. Unter Umständen wäre es tatsächlich das Beste gewesen. Aber ich bin nun mal diesen Weg gegangen. Doch solange ich mir selbst nicht vergeben konnte, ging es nicht voran, und so vegetierte ich nichts tuend, von meiner Mutter über-fürsorglich beschützt, in geistiger Umnachtung und in einem Meer aus Zweifeln, Scham und Selbsthass badend, vor mich hin. Sicherlich war es nicht hilfreich, dass ich Zuhause „gesund gepflegt wurde“! Im Rückblick erscheint es mir töricht, dass ich nicht in eine Klinik eingewiesen worden bin. Doch damals wollte ich das nicht. Zu schön war es, wieder daheim zu sein und umsorgt zu werden. Und so vergingen Tage und Wochen in denen ich nichts mehr mit dem Leben und mir mit anzufangen wusste: Simon der Stein blieb Stein und Felix der Glückliche schwieg, in einer Kruste aus ewigem Eis gefangen.

Erst mein Vater brachte schließlich Bewegung in die Sache. Irgendwann ertrug er mein Herumhängen und Nichtstun nicht mehr und heute muss ich sagen: Er hatte Recht. Wenngleich er es nicht sonderlich gut ausdrückte: „Wer nichts arbeitet, soll nichts zu essen haben!“ Seltsam wie gnädig er zu Menschen außerhalb der Familie sein konnte, und wie hässlich, verletzend und herablassend er sich doch teilweise über uns Kinder äußerte. Ich mache ihm keine Vorwürfe (mehr). Doch damals eskalierte manche Situation. Immerhin fühlte ich wieder etwas, nämlich Aggression. Es ist nicht leicht einen Depressiven über Monate zu ertragen, wenngleich dies kein Vergleich ist zu einem, der manisch wird! Irgendwann ist meinem Vater der Kragen geplatzt, wie es jedem von uns einmal passiert. Und es war notwendig und an der Zeit, mich aus meinem Tiefschlaf zu rütteln. Es war für alle Beteiligten nicht mehr viel länger zu ertragen und so wollte ich noch die letzten Wochen meines Lebens genießen, meine letzten 200 Euro ausgeben, um dann einen Schlussstrich zu

ziehen. Eines Tages stand ich an den Gleisen und wollte mich darauf legen bzw. ich spielte mit dem Gedanken, wenngleich ich es niemals getan hätte, aber letztlich ist es ein tröstender Gedanke, diesen letzten Ausweg stets zu besitzen: Das Recht auf den eigenen Tod! Allerdings dachte ich kurz darauf daran, dass es an diesem Tage etwas Vorzügliches zum Essen geben würde, und so lief ich wieder nach Hause. Häufig scheinen es Belanglosigkeiten zu sein, die uns am Leben erhalten. Kleinigkeiten, Nuancen, und manchmal auch ein gutes Essen.

Schließlich plante ich dann doch meinen Abschied. Ich wollte es endlich hinter mich bringen. Ich packte einen Rucksack, mit einem Seil und dem großen Küchenmesser und stellte ihn vor unserem Haus ab, um mich noch einmal von meiner Familie zu verabschieden. Ich brachte es nicht über mein Herz. Ich weiß auch nicht ob ich es wirklich durchgezogen hätte; doch so weit kam es sowieso nicht. Meine Mutter hatte – wie auch immer – etwas bemerkt und den Rucksack gefunden, bevor ich in den Wald gehen konnte. Mit dem Rucksack und Tränen in den Augen stand sie mir gegenüber und, zum ersten Mal seit Langem, konnte auch ich wieder weinen. Ich nehme an, dass ein unbewusster Teil von mir insgeheim darauf gehofft hatte, dass der Rucksack gefunden werden würde und so brachen heiße Tränen durch die Bitterkeit und rannen die Wangen hinunter. Wir als Familie saßen im Wohnzimmer, weinten und es war – trotz allem – so etwas wie Erleichterung zu spüren. Jetzt war klar: Simon kann nicht länger Zuhause behandelt werden, er kommt jetzt in eine Klinik. Denn das Risiko mich weiter Daheim zu behandeln, wollte sich niemand in der Familie aufbürden. Und so kam ich in die Psychiatrie in Ulm auf die geschlossene Station. Ich empfand es als angenehm. Bekam hin und wieder Besuch, konnte endlich auch wieder lesen, bekam neue Medikamente, viele Bücher, und langsam schöpfte ich wieder neue Lebenskraft. Ich denke, dass dies der Knackpunkt war. Das Geheimnis, die Todessehnsucht, die ich solange nur für mich getragen und vor Anderen verborgen hatte, war ans Tageslicht gekommen und nun verspürte ich plötzlich ein Gefühl der Befreiung. Mein Brustpanzer bekam die ersten Risse und die Ketten, die mich über Monate gefesselt hatten, wussten, dass auch sie bald zerbersten würden.

Die Psychiatrie war seltsam. Ich hatte, soweit ich mich erinnern kann, kaum ein wirkliches Arztgespräch oder irgendeine Art von Therapie. Ich saß meistens rauchend auf dem Balkon oder vor dem Fernseher. Nur mit Medikamenten wurde ich schnell, zuverlässig und in ausreichenden Mengen versorgt. Als ich nach ein oder zwei Wochen entlassen wurde, setzte ich die Medikamente selbstständig von einem Tag auf den anderen ab. Ich fühlte mich wieder gut, wollte wieder leben und ich hatte das Gefühl, nicht länger auf irgendwelche Hilfe von außen angewiesen sein zu müssen. Ob es an den Medikamenten lag, die ich absetzte, oder ob es sich auch so bereits in mir anbahnte, in jedem Fall brach nun die eigentliche, akute, „psychotische Manie“ aus, wie die Diagnose später lautete. Vielleicht war es auch eine affektive Psychose. Die Bezeichnung bzw. die Diagnose ist mir inzwischen auch ziemlich egal. Die Psychose begann damit, dass ich nicht mehr schlief. Ich war voller Energie und Tatendrang. Zunächst noch in Maßen. Doch schnell steigerte sich das Ganze in eine Art wahnhaften, manischen Zustand. Es erscheint mit heute so, als wollten all die Emotionen, die solange eingekerkert waren, ans Tageslicht. All die Anteile meines Ichs, die ins Unterbewusstsein hineingetrieben und abgespalten worden waren, drängten sich nun auf und vermischten sich – traumähnlich-verworren – mit Ur-Bildern (Archetypen) und Ängsten aus den tiefsten Tiefen meiner Psyche. Ich hatte wieder Zugang zu meinen Emotionen. Der Stein, der den Eingang zu meinem Unterbewusstsein verschlossen hatte, war beiseite gerollt worden, und all die lange Zeit verschollenen Gefühle, Bilder und Erfahrungen begannen in reißenden Strömen, wie Schmetterlinge, die sich eben erst aus ihrem Kokon entpuppt haben, durch und aus mir hinaus zu fließen. Sie rissen mich mit. Ich telefonierte zunächst mit einer Bekannten aus Südafrika. Mir fiel das Sprechen (auch in Englisch) endlich wieder leicht. Die Monate zuvor hatte ich Angst gehabt, mich in Südafrika zu melden. All diese Hemmungen waren

plötzlich wie verfliegen. Ich schlief nicht mehr, lag nur noch auf dem Boden, saß vor meinem Laptop, schaute Bilder aus Südafrika an. Alles strahlte viel intensiver als sonst. Die Trübung meiner Augen war wie fortgefegt. Später hatte ich gar das Gefühl als würden meine Augen stahlen, leuchten und ihre Farbe wechseln. Der schweigende Vulkan war ausgebrochen und die Lava strömte die langen Bergketten in gewaltigen, hellaufleuchtenden Strömen hinab. Und ich schwamm in all diesen Bildern, in dieser gefühlsgewaltigen Ladung Leben. Abends gab es in Ulm ein Treffen mit Freunden. Ich fuhr in die Stadt und hatte Sachen von mir dabei, die ich an meine Freunde verschenken wollte. Warum, kann ich nicht mehr genau sagen. Vielleicht um diesen, mir so heiligen Moment, nach all der Zeit des Leidens zu feiern und um Ihnen zu zeigen, wie wichtig sie mir sind. Außerdem wollte ich ein Mädchen in Nürnberg besuchen, welche ich vor einigen Tagen erst bei einem Musikfestival in Ulm kennengelernt hatte. Ich traf meine Freunde schließlich in einem Irish Pub in Ulm, doch sie teilten meine Freude nicht wirklich. Ich erschien Ihnen verändert. Allerdings nahmen sie bei mir eher meine Zerstreuung wahr und machten sich Sorgen. Ich war auch nicht fähig, meine Gefühle in adäquater Weise auszudrücken, obgleich ich mit Ihnen Einzelgespräche führte. Ich war extrem energiegeladener, leicht reizbar und ich wollte schnurstracks nach Nürnberg marschieren und hoffte, dass mich einer meiner Freunde begleiten würde. Natürlich war es vollkommen irrational bis nach Nürnberg zu laufen, da dies mehr als 200 Kilometer Entfernung gewesen wären. In jedem Fall wollte ich zu dieser Freundin marschieren, vielleicht auch, weil ich endlich wieder Liebe spüren konnte, wo ich doch die letzten Monate felsenfest davon überzeugt gewesen war: „Es gibt keine Liebe!“ Denn damals war die Liebe tatsächlich aus allen Bereichen meines Bewusstseins und meines Lebens entschwunden. Doch nun war sie wieder in mir und strömte aus mir heraus; zumindest fühlte es sich so für mich an! Doch meine Umwelt nahm mich nur noch gereizt wahr. Ich war schwer enttäuscht von meinen „Freunden“, denn sie wollten und konnten mich nicht verstehen. „Jeder geht allein!“ Letztlich ließ ich mich doch dazu überreden mit Ihnen nach Hause zu fahren. Tags darauf wurde ich sehr zornig auf einen Freund und stellte ein seltsames Video von ihm online, mit Bildern aus Afrika, seiner Stimme aus einem Hörbuch, das wir vor Jahren gemeinsam aufgenommen hatten, in Verbindung mit beleidigenden Aussprüchen, die sich auf das von ihm Gesagte bezogen. Allerdings fand nur ich dieses Video lustig, ich konnte mich darüber kaputt lachen, wenngleich ich nun im Nachhinein sagen muss, dass es wirklich so lustig nicht gewesen war. Meine Familie machte sich langsam Sorgen. Eines Abends saß ich am PC und bastelte an meinem Blog herum, als ich plötzlich das Gefühl hatte, die Wahrheit erkannt zu haben. Daraufhin bekam ich es mit der Angst zu tun und ich wurde paranoid. Ich hatte eine erste optische Halluzination. Ich sah wie auf dem Bildschirm eine Meldung erschien: Ihr Computer wird gehackt. Vielleicht ist diese Meldung „wirklich“ erschienen, vielleicht auch nicht. In jedem Fall habe ich daraufhin alle meine Mails gelöscht, die dort gespeicherten Dokumente und eine Rund-Mail herum geschrieben mit dem Hinweis, dass ich verfolgt und/oder überwacht werde. Ganz genau erinnere ich mich nicht mehr. Dann habe ich drei (!) große Familienpizzen bestellt, ohne das Geld dafür zu besitzen, da ich davon überzeugt war, dass meine Freunde zu einer Party zu mir kommen würden. Als die Pizza dann kam, hatte ich allerdings kein Geld und meine Schwester musste bezahlen. Daraufhin kamen meine Eltern und sagten mir, dass ich manisch sei und dass sie mich wohl wieder einliefern lassen müssten, woraufhin ich mich losriss und barfuß losmarschierte. Meine Mutter wollte mich festhalten und brach in Tränen aus, mein Vater sagte ihr: Lass ihn ziehen! Und ich entschwand in die Nacht. Auf dem Weg in den nächsten Ort zitierte ich mir selbst Gedichte und Lieder. Alles war wieder da, ich hatte vollen Zugriff auf alles was ich in Südafrika auswendig gelernt hatte: Sprachfetzen, Lieder, Gedichte, usw. So lief ich, mich selbst vorantreibend immer weiter. Die Straße entlang. 10 km. Bis sich das Mädchen aus Nürnberg bei mir meldete, da sie sich Sorgen um mich machte. Ich glaube ich habe ihr eine SMS geschrieben gehabt, sie angerufen oder sie war von meiner besorgten Mutter informiert worden. In jedem Falle bat sie mich

darum, irgendwo Unterkunft zu suchen bzw. wieder nach Hause zu gehen, da sie um mich Sorge. So beschloss ich, mir eine Unterkunft für die Nacht zu suchen. Als ich unter einer Stromleitung hindurch lief, nahm ich den Strom und die enorme Spannung über mir wahr. Auch mein Handy schien an und auszugehen, wie wenn ich die Energieströmungen lenken bzw. spüren konnte. Mir schien es so, dass alles Energie ist und dass alles innig miteinander verbunden ist (mystisches Erleben). Ich klingelte am ersten Haus und nahm auch den Ton der Klingel viel mannigfaltiger wahr. Fast wie Engelsklänge oder Harfentöne, in jedem Falle wunderschön und intensiv. Kein Vergleich zu der versteinerten Zeit in der Depression, eher das Gegenteil: Alles nahm ich intensiver, stärker und schöner wahr, als jemals zuvor! Und ja, man könnte tatsächlich gar von einem „Orgasmus der Seele sprechen“. Als niemand die Tür öffnete, ging ich zum zweiten Haus, ein Mann und eine Frau öffneten, verwiesen mich aber zu einem Wirtshaus in der Nähe. Es war vier oder fünf Uhr in der früh. Ich kam mir plötzlich so vor wie Maria und Josef, als sie von Haus zu Haus liefen und keiner ihnen helfen wollte. Von diesem Bild voran getrieben, war ich durch eine kleine, weitere Assoziation bereits Jesus. Jesus 2.0. Und so versuchte ich bei einem letzten Haus mein Glück: Eine große Villa. Ich stellte mich extra in 20 Meter Entfernung auf, nachdem ich geklingelt hatte und wartete mit erhobenen Händen (um zu zeigen, dass ich unbewaffnet bin) auf eine Reaktion. Schließlich ging der Rollladen hoch und ein Paar schaute aus dem Fenster: Ich bat um Hilfe, da ich – wie ich es beschönigend ausdrückte – von Zuhause rausgeschmissen worden wär und keinen Schlafplatz hatte. Ich wollte die Menschen testen und sehen, ob sie in 2000 Jahren etwas gelernt hatten. Daraufhin sprach der Herr des Hauses: „Scheren Sie sich zum Teufel!“ Diese Worte in dieser Situation trafen mich tief im Herzen und ich sank zu Tränen gerührt zu Boden. Gleichzeitig war ich Zorn erfüllt und ich bat Gott, mit dem ich in irgendeiner Verbindung zu stehen schien, um Hilfe: „Brenne dieses Haus nieder, denn hier wohnen gottlose Menschen!“ Doch nichts geschah. Sie drohten mir damit, die Polizei zu rufen und ich rief nur zurück: „Na dann macht es doch!“ Schließlich kam die Polizei und als ich wirr von meinen Erlebnissen berichtete und darum bat mich an einen sicheren Ort zu bringen (da ich unter Verfolgungswahn litt und Angst hatte – wie Jesus – ermordet zu werden), riefen sie einen Krankenwagen, der mich schließlich nach Günzburg in die geschlossene Psychiatrie brachte.

An die Fahrt im Krankenwagen kann ich mich nicht mehr wirklich erinnern. Allerdings weiß ich noch, dass ich mein Handy liegen ließ, in der Hoffnung man würde es finden und mir helfen. Später wurde mir das Handy von den Krankenwagenfahrern vorbei gebracht. Ich kam also in die geschlossene Psychiatrie, hatte Tage nicht mehr oder nur sehr wenig geschlafen, war auf Medikamentenentzug und total gereizt, „psychotisch“ und gleichzeitig voller Energie. Nach einem Aufnahmegespräch wurde ich auf den Gang verlegt. Ich hatte das Gefühl, als wäre ich erleuchtet und so lag ich auf dem Gang, als plötzlich eine Frau an mich herantrat, mein Gesicht liebevoll mit ihren Händen umschlang und zu mir sagte: „Du bist wahrlich erleuchtet!“ Später stellte sich heraus, dass sich die Frau selbst gerne als Maria Magdalena bezeichnete. Nichts ungewöhnliches, da sich viele der Patienten und Patientinnen mit religiösen Bildern bzw. mit christlichen Personen identifizierten, wie ich später noch herausfinden sollte. Als mir ein Krankenpfleger am nächsten Tag Blut abnehmen sollte, merkte ich dass er nervös war. Wahrscheinlich weil er noch sehr jung war und noch nicht allzu häufig Blut abgenommen hatte. Ich sagte zu ihm: „Machen sie sich keine Sorgen, nur weil ich Jesus bin, müssen sie keine Angst davor zu haben, mich zu verletzen.“ Eine junge Ärztin sprach am nächsten Tag mit mir und erklärte mir dass ich mich in einer akuten manischen Phase befinden würde. Sie wollte mich mit Lithium behandeln, alternativ auch mit Ergenyl, einem Stimmungsstabilisator der antimanisch wirkt. Ich war zunächst dagegen, vor allem weil ich zuvor schlechte Erfahrungen mit Medikamenten gemacht hatte. Die Ärztin meinte, wenn ich mich weigern würde, würde ein Richter herbestellt, der meinen Zustand

prüfen würde und folglich würde ich mehrere Wochen zwangsuntergebracht. Also nahm ich das Medikament, gemeinsam mit einigen anderen, die mir wegen der Psychose verabreicht wurden. In der Folgezeit gelang es mir einige Male, die Medikamente unter der Zunge zu verstecken, um sie dann in den Vorhof der Psychiatrie zu spucken. So verbrachte ich letztlich vier Wochen in der geschlossenen Abteilung der Psychiatrie. Ich war voller Zorn, aber ich hatte auch ein sehr starkes Gerechtigkeitsempfinden und ich schrieb erste Gedichte, die ich den Pflegerinnen und Pflegern, wie dem Ärzte-Team, bei den täglichen (oder wöchentlichen?) Rundgängen vortrug. Ich denke, dass einige es als belustigend und auch als interessant empfanden, in welchem Ton ich mit „der Obrigkeit“ (Klinikleitung) sprach. Ich freundete mich schließlich mit einem homosexuellen, schizophränen Amerikaner an. Als einziger auf der Station gelang es mir, Zugang zu ihm zu finden, da ich wieder einen sehr guten Zugang zur englischen Sprache besaß und ich mich gut mit ihm unterhalten konnte und ihm teilweise auch englische Gedichte zitierte, mit ihm Tischtennis spielte und viele Gespräche führte. Mit der Zeit konnte er Vertrauen zu mir aufbauen und seine aggressive, abweisende Grundhaltung wich.

Ich machte viele interessante Begegnungen, von denen ich nicht alle hier aufzählen kann. In jedem Falle kamen mir mit der Zeit drei Worte. Es begann mit dem Wort „themba“ aus der südafrikanischen Sprache Zulu. Als ich auf der Toilette in der Psychiatrie saß und mich von allen Menschen und von Gott verlassen fühlte, stand plötzlich dieses eine Wort, in die Toilettenwand hinein gekratzt. Is heute weiß ich nicht, ob mein Unterbewusstsein dieses Wort aus mir heraus an die Wand projiziert hat, oder ob es wirklich dort stand. In jedem Falle war es einer der einprägsamsten Momente, die ich in der Psychiatrie erfahren durfte: „Hoffnung ist da aufzufinden, wo sie uns zuvor verließ!“ Mit der Zeit entstanden dann noch zwei weitere Wörter aus mir heraus; „thanda“ und „thula“. „Thanda“ bedeutet Liebe und „thula“ kann man mit Ruhe übersetzen, wobei ich es – damit es sich für mich richtig anfühlte – mit Frieden übersetzte. Hoffnung, Liebe, Friede. Interessanterweise fiel mir schnell auf, dass die drei Begriffe nicht nur sehr gut zusammen klingen, sondern dass alle drei mit einem „t“ beginnen. Schreibt man es klein, sieht es aus wie ein Kreuz. Drei Kreuze erinnerten mich an Golgatha und das Kreuz Jesu. Später entwickelte sich daraus eine Art Lebensphilosophie bzw. ich versuchte die drei Worte für mich so zu deuten, dass zunächst Hoffnung in uns wachsen müsse, bevor wieder Liebe in uns sein könne, und wir schließlich Frieden in der göttlichen Ruhe finden. Außerdem bekam ich später heraus, dass auch in der Bibel von „Hoffnung, Liebe, Glaube“ die Rede ist. Bei mir war der Glaube durch Friede ersetzt worden. Hin und wieder bekam ich Besuch. Vor allem ein guter Freund von mir (M.) unterstützte mich in dieser Zeit. Er besuchte mich häufig und brachte mir verschiedene Dinge von Zuhause mit. Ich bin ihm bis heute sehr dankbar dafür! Ich war weiterhin voller Energie. Lebhaft und voller Tatendrang. Schrecklich in so einem Zustand eingesperrt zu werden. Bei einem der zwei täglichen Spaziergänge in der Gruppe, kamen wir an einem Kreuz vorbei. Jesus hing nicht (mehr) daran, was wilde Assoziationen bei mir weckte. Allerdings war ich auch froh, dass er abgehängt worden war: „Jetzt hing er fast zwei Jahrtausende am Kreuz. Das muss doch reichen. Das Kreuz allein ist doch schon Symbol genug. Hängt Jesus endlich vom Kreuz und lasst ihn ruhen.“ Ich muss auch noch anfügen, dass ich nie wirklich glaubte Jesus 2.0. zu sein oder eine Wiedergeburt von ihm. Es war vielmehr so, dass ich mich mit ihm verbunden fühlte und dass ich mich in seine Lage hineinversetzen konnte. Mit dem Unrecht dass ihm wiederfahren war konnte ich mich identifizieren, auch mit der Lage, von allen verlassen worden zu sein. Ich denke, dass eben diese Erfahrungen, die ich in der langen Depression und auch in der Manie/Psychose machen durfte, in mir viel Empathie und Mitgefühl mit dem Leid und den Ohnmachtserfahrungen Anderer, geschaffen haben. Im Nachhinein habe ich auch erkannt, dass in der Depression viel in mir „unterirdisch“ bzw. unterbewusst gearbeitet hat. Viele Eindrücke und Emotionen wurden neu geordnet und umgeformt. Ich wurde zunächst

Asche, um danach wieder als gereinigter Phönix aus diesem zerstörten, alten Leben aufsteigen zu können. Meine hohe Sensibilität hielt noch einige Wochen an. Bei einem türkischen Mädchen, die offensichtlich eine schwere Depression hatte, meinte ich „Besessenheit“ zu erkennen. Sie schaute mich immer mit ihren dunklen Augen und einem – wie ich es damals empfand – fast teuflischem Grinsen an. Sie bewegte sich sehr verlangsamt und sie wurde häufig von ihrer Mutter begleitet. Eines Tages wollte ich schauen was passiert, wenn ich (der so voller Liebe zu sein schien und das Gute verkörperte) sie berührte. Also tippte ich ihr leicht auf die Schulter. Sie riss den Kopf, wie vom Blitz getroffen herum, und zischte mir – wie in einem Horrorfilm – zu: „Fass mich nicht an!“ Sie machte mir Angst. Generell hatte ich Angst, von einem der Verrückten nachts ermordet zu werden, was sicherlich auch daran lag, dass ich mich stark mit Heiligen, wie bspw. Mahatma Gandhi und Jesus identifizierte und ich deren Lebensgeschichte gut kannte. Eines anderen Tages trat eine Frau, die wahrhaftig wie ein Zombie oder eine Leiche aussah, zu mir und flüsterte mir hilfeschend zu: „Komme ich in den Himmel?“ – Ich erwiderte darauf etwas amüsiert: „Natürlich. Also; ich hoffe doch für sie!“ Wieder fühlte ich mich darin bestärkt, dass ich zumindest eine sehr starke Ausstrahlung und Anziehungskraft besaß. Später wurde ich von einem Patienten als „Überflieger“ bezeichnet, worin sich sicherlich auch etwas Neid seinerseits zeigte. Er konnte ja nicht wissen, wie schrecklich die Monate zuvor für mich gewesen waren und wie verändert ich nun zu sein schien. Mit der Zeit flachte die Manie ab und ich hatte vor allem mit den Nebenwirkungen der Medikamente zu kämpfen. Schließlich kam ich auf verschiedene offene Stationen. Ich hatte nicht das Gefühl, dass mir der weitere Aufenthalt viel brachte, aber ich nahm an Psychoedukation, Kunsttherapie und verschiedenen anderen Angeboten teil und mein Energieniveau senkte sich allmählich wieder auf ein „Normalniveau“.

In einer der „offenen Häuser“ traf ich auf einen Arzt, der von seiner Art her, sehr provokativ und herausfordernd auf die Patientinnen einzugehen schien. Auch ich fühlte mich von der ein oder anderen Aussage von ihm, leicht provoziert. Vielleicht war dies seine Art, die Patientinnen aus der Reserve zu locken, doch seine zu direkte Art missfiel mir und ich sah auch die Gefahr darin, da ich viele – leicht zu provozierende Patientinnen – kennengelernt hatte. Deshalb warnte ich ihn davor, so mit Patientinnen zu sprechen. Einige Tage später, und dies trug sich wirklich zu (!), wurde er von einem Patienten mittleren Alters mit dem Messer angegriffen und im Gesicht verletzt. Ich glaube nicht wirklich, dass ich dies prophetisch kommen sah bzw. vorhergesehen habe. Aber ich denke, dass ich die Gefahr seiner Sprache, seiner Ausdrucksweise und seines Umgangs mit den Klientinnen gesehen habe. Meine Wahrnehmung war sehr klar und ich glaube, dass sich mir teilweise Dinge erschlossen, die sich tieferliegend dem gewöhnlichen Alltagsblick entzogen. Nach einem knappen halben Jahr wurde ich schließlich entlassen. Ein Lernprozess war in Gang gesetzt worden, doch es dauerte noch viele Jahre, bis ich die Stigmatisierung wirklich von mir abfallen sah und ich mit meinem ersten Gedichte-Band „StigmaVerziert“ einen langen, inneren Prozess abschließen konnte.

Fragen die sich aus dem Erlebten ergeben:

- 1) Woher kam die Depression?
- 2) Was hat die Manie ausgelöst?
- 3) Wie konnte meine Mutter meinen Selbstmordversuch vereiteln?
- 4) Woher kam der Hass auf meinen Kumpel?
- 5) Woher kam der Zorn auf meinen Vater?
- 6) Warum wollte ich nachts barfuß nach Nürnberg laufen?
- 7) Habe ich die Halluzinationen aus mir heraus (unbewusst) erschaffen?
- 8) Wurde ich in der akuten Psychose (von einer höheren Macht) gelehrt oder habe ich mich (durch mein Unbewusstes) selbst gelehrt?
- 9) Woraus erwuchs die ganze Energie und das Gefühl der innigen Verbundenheit mit der Außenwelt und mit anderem Leben?
- 10) Wie sehe ich meine Psychose? Als ein Hirnstoffwechselfehler oder als ein komplexes biopsychosoziales Phänomen?

Antwortversuche & Interpretation

- 1) Ich denke dass die Depression multifaktoriell entstand. Zu hohe Ideale und Erwartungen an mich selbst. Der Druck von meinem Vater. Die Unterstützer die als Last empfunden wurden. Das Jahr im fernen Ausland, in einem Land voller Kriminalität und sozialer Nöte, kam viel zu früh. Dazu eine übertriebene, aufgezwungen-positive Haltung gegenüber allem. Abtreibung unliebsamer Gedanken und Gefühle in das Unterbewusstsein. Verausgabung an allen Fronten. Fehlende Rücksichtnahme auf eigene Befindlichkeiten. Zu viel von mir selbst gegeben, bis zum vollständigen Ausgebrannt-Sein. Darüber hinaus eine enge Mutter-Sohn Bindung gepaart mit Eifersuchtsgefühlen und Existenzängsten des Vaters, die sich auf mich übertrugen, etc.
- 2) Einerseits das Absetzen der Medikation (medikamenteninduzierte Psychose). Aber vielleicht wäre die Psychose/Manie auch ohne dieses Absetzen entstanden. Ich denke, dass es mit der Einlieferung nach dem vereitelten Suizidversuch zu einem Umbruch im mir kam. Ich hatte nichts mehr zu verlieren und das Totgeschwiegene, das Geheimnis um den Plan des Suizids war aufgedeckt und benannt worden. Der Teil von mir, der sich dies erhofft hatte und der sich nicht alleine hätte befreien können, wurde befreit und freigesetzt. Wodurch lange Zeit verschollenes wieder aufzudämmern begann. Und durch das Absetzen der Medikation wurde dieses Empfinden eben nochmals zusätzlich gesteigert und ins Extreme verschoben.
- 3) Ich glaube, dass sie die Angst, dass ich mir etwas antun könnte, über Monate mit sich in ihrem Bewusstsein umher getragen hat und sie aufmerksam ihr Auge über mich hat wachen lassen. Sie kennt sich mit depressiven Menschen, auch mit Suizidgefährdeten, aus. Ich denke, dass sie an dem besagten Tag gemerkt hat, dass etwas anderes ist. Ich glaube nicht an Fügung oder daran, dass ihr eine höhere Macht („Gott“) zugeflüstert hat, dass sie besonders aufpassen muss, sondern dass sie einfach kleine, feine Nuancen in meiner Gestik, meiner Mimik und meinem Tonfall bemerkt haben muss, die sich an diesem Tag verändert zeigten. Sie hat gemerkt, „dass etwas im Busch ist“ und dass etwas anders war als sonst. Niemand kennt sein Kind so gut wie eine Mutter. Manchmal sind es eben Kleinigkeiten, die vielleicht auch gar nicht benannt werden können und nur unterbewusst wahrgenommen werden. Ihr Mutterinstinkt ließ sie Vorsicht walten und letztlich war der Rucksack von mir auch so hingestellt worden,

dass er gefunden werden wollte. Es war ein (letzter) verzweifelter Hilfeschrei meines eingekerkerten Ichs, der gehört werden wollte, und der – Gott sei Dank – erhört wurde.

- 4) Einerseits davon, dass ich sowieso extrem überspannt war und Tage lang nicht mehr richtig geschlafen hatte. Außerdem meine ich mich erinnern zu können, dass ich mich nicht ernstgenommen fühlte. Dazu kam, dass ich erfuhr, dass seine Eltern bzw. seine Familie meinen Eltern dazu geraten hatte, mich aufgrund meiner Manie einweisen zu lassen. Wahrscheinlich habe ich deshalb auf diese Weise übertrieben aggressiv und ablehnend auf ihn reagiert.
- 5) Ich fühlte mich von ihm unter Druck gesetzt. Er wollte mich, wie auch die anderen Kinder, nicht länger bei sich haben, sondern wir sollten selbst Erwachsene werden und unser Leben in die Hand nehmen. Diametral dazu, wollte meine Mutter sich weiterhin an uns binden und uns nur zögernd hinaus in die Welt entlassen. Zeitweise sagte ich zu meinem Vater auch, dass nicht er mein wirklicher Vater sei, sondern dass ‚Gott‘ mein Vater sei und dieser mich erschaffen habe und er mich nur gezeugt. Letztlich war es ein notwendiger Schritt, mich von ihm zu lösen und das Band zu ihm (wie zu meiner Mutter) zu zerschlagen und aus dem familiären System auszubrechen, damit das Band später wieder neu und heil werden konnte. Manchmal muss man einen Teil seiner Kindheit zerstören, um Erwachsen und unabhängig werden zu können (Loslösungsprozess von Zuhause).
- 6) Ich wollte mich zunächst aus der Enge meines Elternhauses befreien und mich von meiner Mutter nicht länger binden lassen. Ich wollte frei sein. Durch die Nacht laufen, meine Gedanken strömten mit meinen Empfindungen durch mich und ließen mich innerlich beben. Meine Brust war voller Kraft und meine Gefühle wallten nur so durch mich hindurch, und darüber hinaus empfand ich es als ungerecht, diesen lange abgespaltenen Teil nicht ausleben zu dürfen und ich sah mich nicht als „verrückt“ oder „krank“ an, sondern ich wollte meine innere Liebe leben und das Gefühl des Wiederlieben-Könnens mir einer anderen Person teilen. Ich übertrug auch die Hoffnung, die eine Liebe gefunden zu haben auf das Mädchen und Nürnberg. Romantische Vorstellungen der einen wahren Liebe, trieben mich durch die Nacht ihr entgegen, wengleich ich nicht sonderlich weit kam, bis ich aufgegriffen wurde.
- 7) Ich glaube, dass die Halluzinationen aus mir heraus erschaffen wurden. Die Trennung zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein löste sich auf. Ich war in einer Art Traumzustand. Dinge die ich (halbbewusst) dachte, traten dann auch in der Außenwelt zutage. Wie in einem Traum, der sich der „Realität“ bemächtigte. Und so zeigten sich Urängste in Form von Paranoia und Verfolgungswahn, wie bspw. in dem Moment, als ich glaubte mein Computer würde gehackt und man sei mir auf der Spur, da ich die eine Wahrheit erkannt hatte. Ich glaube nicht wirklich, dass ich überwacht wurde, wengleich man das heutzutage ja auch nie vollkommen ausschließen kann, sondern ich denke vielmehr, dass eigene Ängste die Bilder aus meiner Unterbewusstsein in die Außenwelt getragen haben und diese dann für mich wie ein Teil der Realität erschienen ließen. Die enorme Wachheit und Aufnahmefähigkeit, die erhöhte Sensibilität und das extreme Feingefühl ermöglichten mir in der Tat, bestimmte Reize stärker wahrzunehmen, als dies normalerweise im Alltagserleben der Fall ist. Reize die normalerweise ausgeblendet oder nicht in dieser Intensität wahrgenommen wurden, prasselten auf mich ungefiltert ein. Meine Synapsen feuerten ununterbrochen

Hormone durch meine Nervenbahnen: Ein Kopfkinofeuerwerk war die Folge.

- 8) Anfangs sah ich die Erlebnisse in meiner Psychose als von ‚Gott‘ geleitet. Er schien mich zu leiten. Mir kam der Gedanke, dass ich ausgewählt sein könnte und vieles interpretierte ich folglich auch in diese Richtung. Beispielsweise als ein Lichtstrahl auf den Namen „Simon“ in der Kirche fiel, die wir als Gruppe in der Psychiatrie betraten. Außerdem hatte ich einen Hang zu religiösen Symbolen und fühlte mich selbst heilig, fühlte mich aber auch in der Außenwelt stark zu religiösen Bildern, Symbolen und Orten hingezogen. Inzwischen sehe ich die Psychose aber anders, eher psychologisch/psychoanalytisch. Mit dem Abstand von mehreren Jahren, auch aufgrund viel Literatur die ich gelesen habe und Inhalten, die ich während meines Studiums erfahren durfte, habe ich viel über Menschen, über Psychologie und über mich gelernt und die Fähigkeit erworben, mich sehr kritisch, auch distanziert mit mir als Person auseinanderzusetzen. Ich sehe mich nicht (nur) als Einheit, sondern ich weiß, dass ich aus vielen – teilweise paradox miteinander in Verbindung stehenden – einzelnen Anteilen zusammengesetzt bin. Ich bin nicht nur Simon der Fels, sondern auch Felix der Glückliche. Früher habe ich nie großen Wert darauf gelegt, Felix genannt zu werden. Das kam erst durch diese Erfahrung der grenzenlosen Verbundenheit mit allem. Ich glaube, dass in der Psychose, viele Inhalte und Gefühle, die lange Zeit in der Depression von mir abgeschnitten gewesen sind, wieder gelebt und bewusst wahrgenommen werden wollten. Sie hatten sich im Inneren zunächst verloren, um sich dann verändert und vereint in einem „Großangriff auf mein Bewusstsein“ zur rechten Zeit wieder an die, von meinem bewussten Ich wahrnehmbare, Oberfläche zu begeben. Ich glaube heute nicht an einen persönlichen Schöpfer, der uns führt, sondern ich denke, dass wir uns (mehr oder weniger bewusst) selbst führen. Obgleich wir niemals zusammenhanglos betrachtet werden können und ich Führung durch „höhere Mächte“ nicht vollkommen ausschließen kann und will. Wir sind soziale Wesen und ohne Verbindung und Beziehung zu anderen Menschen nicht denkbar und nicht lebensfähig. Auch diese beeinflussen uns und unseren Weg, unsere Gedanken, Psychosen, Ängste, Träume, Wünsche, Hoffnungen und somit haben sie einen entscheidenden Anteil an unserer Vergangenheit wie an unserer Zukunft. Diese Allverbundenheit, diese Verbindung zwischen allem das lebt und existiert, wurde mir durch meine Psychose-Erfahrung erstmals in seiner ganzen Fülle wirklich bewusst.
- 9) Energie verschwindet nie. Sie wird nur umgewandelt. Und in meinem Fall lag sie lange Zeit komprimiert und verdichtet in meinem Inneren, wie in einem Kochtopf, der ganz langsam erhitzt wird. Irgendwann kommt es, wenn ein Deckel darüber liegt, unweigerlich zum vulkanähnlichen Ausbruch, welcher sich bei mir in der Psychose zeigte. All die zuvor entbehrte Energie brach mit ihrer gesamten Wucht aus mir heraus. Die Frage ist natürlich, ob es möglich gewesen wäre, die Energie langsam wieder hervorsprudeln zu lassen oder ob dieser Ausbruch notwendig und überfällig war. Quasi eine seelische Revolution abgespaltener Teile, die wieder Tageslicht tanken wollten. Die Verbundenheit mit allem erkläre ich mir anhand des Bilds eines Eisbergs. Der bewusste Teil von uns ragt aus dem Wasser und ist uns zugänglich, doch das ist – im wahrsten Sinne des Wortes – nur die Spitze des Eisbergs. Der weitaus größere und mächtigere Teil bleibt in den Tiefen des Gewässers unter uns (Unterbewusstsein). In der Psychose löst sich die klare Grenzziehung und Trennung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein auf. Man bekommt Zugang zu Teilen des eigenen Ichs, die lange verschollen waren. Bei mir war die Wiederbegegnung mit diesen Anteilen eine Quelle der unbeschreiblichen Freude. Teilweise kommen Bilder,

Erinnerung und Gefühle aus der Kindheit mit hoch, die lange Zeit verborgen waren. Es kam sozusagen zu einer inneren Aussöhnung meiner Anteile in mir und somit konnte ich mich in mir versöhnen und mich annehmen. Vergleichbar mit einem Stück Kohle, das durch extremen Druck in Jahrillionen zum Diamanten wird. Es war mir als hätte all der Druck auf meiner Brust, die innere Leere, dazu geführt, dass daraus ein Diamant geboren wurde, sozusagen ein „Seelenjuwel“. Meine Brust, mein Herz war wieder voll und gefüllt mit Leidenschaft. Und wenn es einem in diesem Maße gut geht und man plötzlich wieder Zugang zu seinen Gefühlen hat, möchte man auch nicht weiter isoliert bleiben, sondern gemeinsam mit anderen diesen Zustand erleben und teilen. Schließlich fühlte ich mich so unendlich reich und grenzenlos verbunden mit allem, dass ich diesen Reichtum und diese Fülle an Liebe mit meinen Freunden und mit der Welt an sich teilen wollte. „Wenn das Herz überläuft, sprudelt es auch aus dem Mund!“

- 10) Ich denke, dass bereits durch meine Ausführungen deutlich wurde, dass die Psychose weit mehr war, als nur ein „Hirnstoffwechseldefekt“. Eine solche Erfahrung allein auf eine Fehlfunktion im Gehirn zurück zu führen, ist fast schon ein Verbrechen! Ich sehe die Psychose inzwischen als ein extrem komplexes Phänomen biologischer (Hirnstoffwechsel, Veranlagung, Vulnerabilität, etc.), psychologischer (Charakter-Eigenschaften, Persönlichkeitsstruktur, Ich-Schwäche, etc.) und sozialer (Familiensituation, Freundeskreis, soziale Lage, Arbeits- und Wohnsituation, etc.) Faktoren, die allesamt miteinander in Zusammenhang stehen und sich gegenseitig beeinflussen.

Lernerfahrung: Was habe ich in und aus der Krise gelernt?

Ich habe so unglaublich viel gelernt, dass es mir schwerfällt all dies zu benennen. Darum möchte ich mich auf das Wesentliche konzentrieren. Die drei Worte „themba, thanda, thula“ sind die Quintessenz aus der gesamten Psychose. Hoffnung, Liebe und Friede, wobei die Liebe im Zentrum steht. Bis heute würde ich sagen, dass diese drei Worte die Säulen sind, auf die ich mein Leben bauen möchte. Werte und Ideale, woraufhin ich hinzuleben versuche. Die gesamte Fülle an Eindrücken, Leidenschaft und Energie, die ich in der Psychose erleben durfte, war die bis dato prägendste und intensivste Erfahrung meines Lebens. Zu erkennen, dass keine Depression ewig dauert, und dass es ein Entrinnen aus dem Klauen dieses Kerkers gibt, wo wieder Licht und Liebe erscheint, war eine Erkenntnis die mich auch heute noch in Krisen trägt.

Ich habe eine neue Leidenschaft, ein neues Talent, für mich entdeckt: Das Schreiben. Was anfangs rudimentär und kümmerlich begann, hat sich immerzu weiterentwickelt. Zu Beginn war es mehr Selbsttherapie und Verarbeitung von Erlebnissen. Inzwischen ist es mir zu einem Begleiter und zu einer Ausdrucksform geworden, die mir hilft, emotionale Momente und Schwierigkeiten, durch die Bewusstwerdung und Benennung und durch das Ausdrücken in klaren Strukturen und „eigenen“ Worten, zu bewältigen. Ich habe auch einen neuen Teil an mir (wieder-)entdeckt. Den aufbrausenden, zornigen, extrovertierten Teil; sozusagen die zwei „Haupt-Seiten“ von mir: Simon, der standhafte Fels (Depression) und Felix, der Glückliche (Manie). Diese Identifikation mit meinem eigenen Namen hat mir geholfen, den Selbstverlust in der Depression zu überwinden und wieder zu mir zu finden. Ferner habe ich eine höhere Sensibilität für mich entwickelt. Für meine Belangen, meine Empfindungen, für das was ich brauche, und für das was mir gut tut.

Glücklicherweise habe ich nie vollkommen die Auffassung vertreten, dass alles nur verrückt und nicht Teil von mir sei, sondern ich habe in der Folgezeit, den folgenden Jahren, immer wieder versucht, die Erlebnisse so zu deuten, dass ich sie nicht von mir abspalten muss, sondern dass ich sie verstehen und in sinnstiftender Weise einordnen kann (Integration). Die Synapsen schießen nicht einfach drauf los, sondern ich beeinflusse sie auch durch mein Verhalten und durch meine Entscheidungen, mein Tun und Lassen! Einen großen Fehler, den ich in der Psychose begangen habe, weil ich ja Ähnliches noch nie zuvor erlebt habe, war, dass ich mich mit den auftauchenden Bildern und Ängsten meines Unterbewusstseins (Ur-Bilder, Archetypen) zu sehr identifiziert habe. So bekamen sie noch mehr Macht über mich. Das Problem ist, dass sich im Wahn alles total „echt“ und realitätsnah erscheint, und für mich waren die Dinge, wie ich sie damals erlebt, gesehen und erfahren habe, zumindest in dem Moment, auch präsent und „wahr“. Hier kommt für mich auch die Frage auf, ob alles was wir wahrnehmen stets subjektiv ist oder ob es eine allgemeine, objektive Realität gibt. Was überhaupt Realität und Wirklichkeit ist. Doch dies führt zu tief in theoretische Überlegungen, in Physik, in Philosophie und in den Bereich der Erkenntnistheorien.

© *Simon Felix Geiger, 2015*
www.thembathandathula.blogspot.com