

Krisenerfahrung 2 (2011)

Nachdem ich über vier Semester stabil gewesen bin und die stimmungsstabilisierende Medikation über fast 3 Jahre regelmäßig eingenommen hatte, reifte in mir der Wunsch, es einmal wieder ohne Medikamente zu versuchen. Dabei war mir bewusst, dass dies auch schief laufen könnte. Gemeinsam mit meinem Psychiater reduzierte ich die Medikamentendosis sehr langsam. Bis ich schließlich im September 2011 ohne Medikamenteneinnahme meinen Alltag bewältigen konnte. In der Folgezeit hatte ich nun vermehrt Schwankungen, vornehmlich depressiver Natur. Hinzu kam wieder mal eine unglückliche Beziehung mit einem Mädchen. Ohne die schützende Medikation, war ich leichter zu verletzen, hatte auch mehr Zugang zu meinen Gefühlen, aber auch die psychotischen, verzerrten Gedanken kamen wieder leichter auf. Außerdem machte ich weniger Auftritte, weniger Poetry-Slam. Zu dem Publikum im Café Atlantik, wo monatlich ein Poetry-Slam in Freiburg stattfand, hatte ich eine negative Feindbild-Haltung entwickelt. Mich schmerzte es, wenn andere Poeten besser ankamen und meine Poesie – in meinen Augen – nicht genügend von den Zuhörenden wertgeschätzt wurde. Gräben entstanden zwischen mir und dem Publikum, ich zog mich mehr zurück und entwickelte einen Hass auf die „Menschen ohne Tiefgang“ die im seichten Wasser schwimmen und sich von billigen Witzen und einfältigen Texten erheitern lassen. Ich war teilweise auch neidisch, da ich erkennen musste, dass andere Poeten talentierter waren bzw. besser beim Publikum ankamen. Schließlich gelang es mir mithilfe einer guten Freundin Abstand zum Poetry-Slam zu gewinnen und ich beschloss nicht mehr in dieser Lokalität aufzutreten. Ich hatte mich dort zu oft sehen lassen und es war mir nicht mehr länger möglich, guten Gefühls dort aufzutreten. Zu viel hatte ich von mir persönlich gegeben, zu wenig war zu mir zurück gekommen.

Hinzu kam dass ich viel meditierte und Sprechtraining machte. Meine Sprachtrainerin zeigte mir den „Feueratem“. Eine sehr energiegeladene Übung, die ich nicht zu oft machen sollte. Ich machte sie natürlich ständig. Meditierte dazu noch täglich. Ging nicht mehr joggen sondern machte alles langsam und mit sehr viel Achtsamkeit. Hinzu kam die Sterbemeditation in einem Seminar an der Hochschule, die vielleicht der letzte Auslösefaktor für meine Psychose war. In den Vorlesungen saß ich nun immer im Schneidersitz und besonders aufrecht. Ich merkte, dass ich sehr aufnahmefähig bin und eine gute Ausstrahlung besitze. Meine Rückenschmerzen verschwanden. Mein Körper schien sich zu erneuern, zu regenerieren und zu erholen.

Die Erlebnisse, die ich nun schildere, geschahen alle im Zeitraum von zwei bis drei Tagen. In jedem Falle war ich bereits „psychotisch“ bzw. sehr aktiv und aufmerksam. Meine Sinne waren geschärft. Doch gleichzeitig war ich in manchen Momenten bereits leicht verwirrt. Dann war ich zu einer WG-Party bei dem Kommilitonen, der mich in den letzten Monaten immer mit seinem „durchdringenden Blick“ bedacht hatte, eingeladen. Ich nahm für ihn und die anderen drei Mitbewohner Postkarten mit und schenkte sie ihnen. Den Kommilitonen, der mich verletzt hatte, mied ich eher. Ich legte ihm die Postkarten auf seinen Nachttisch. Sein Zimmer kam mir seltsam vor. Ich nahm an, dass er seltsame okkulte Dinge und Zaubereien machen würde. Er hatte einen großen „Hänge-Stuhl“ im Zimmer. Darunter war ein großer schwarzer Metallrahmen in Kreisform, der dem Stuhl Stabilität verlieh. Ich assoziierte diesen Kreis mit Goethes Faust. Der, wie ich mich zu erinnern glaubte, einen ähnlichen Kreis auf den Boden malte, als ihm Mephisto erschien. Genau so kam mir der Kommilitone vor. Als ein ständig Suchender, ein Getriebener. Auch heute glaube ich noch, dass ich mit dieser Einschätzung nicht gänzlich falsch lag. Einer, der versucht alles im Verstande zu ergreifen, und an diesem zu Viel des Wissen-Wollens scheitern muss. So sein zu wollen wir ‚Gott‘,

wissen zu wollen „was die Welt im Kern zusammenhält“, so kam er mir vor. Vielleicht sah ich aber in ihm auch einfach nur Dinge und Seiten, die ich an mir selbst nicht wahrhaben wollte! Hinzu kam, dass er an dem Abend mit einem Mädels anbandelte, die ihren schwarzen Schuhe (Hexen-Schuhe, wie ich dachte) neben dem Bett liegen hatte. Dies schien meinen Verdacht des Okkultismus und der Hexerei zu bestätigen.

Generell fühlte ich mich auf der Party wie in einem großen Spiel. Ich fühlte mich den anderen überlegen und ich hatte erneut eine erhöhte Sensibilität für zwischenmenschliche Beziehung und ich meinte, viele Dinge zu erkennen, die für andere nicht so offensichtlich waren. Ein Mitbewohner hatte stets zwei Mädchen um sich herum, die ihn offensichtlich anheimelten. Ich schaltete mich ein. Immer wenn er mit der anderen sprach, sah ich im Gesicht des Mädchens, von der er sich abwendete, Nuancen der Enttäuschung. Schließlich sprach ich zu ihm: Du musst dich entscheiden, und deutete mit dem Kopf zu den beiden Mädchen. Er verstand was ich meinte. Über ein Jahr später kamen wir noch mal auf die Situation zu sprechen, und er versicherte mir, dass ich damals recht gehabt hatte und er sich wirklich nie voll und ganz für eine der beiden hatte entscheiden können und dass ihm diese Situation bis dato im Kopf geblieben ist. Ich denke, dass meine Aufmerksamkeit und mein Feingespür in diesen Momenten höchst ausgeprägt waren und ich Dinge wahrnehmen durfte, die für den normalen, alltäglichen Betrachter unzugänglich sind.

Erneut floss Energie und Leben in Strömen aus mir heraus. Mein Herz glühte. Auf der Party lief ich umher. Ich sah einen Typen von meiner Hochschule mit einem Teddybär-Shirt. Ich fragte mich, wieso er so ein kindisches T-Shirt angezogen hatte und kam zu dem Schluss, dass er genau so wahrgenommen werden möchte. Sein Gesicht, seine Gestik und Mimik, alles an ihm, auch seine Haare, waren wie die eines Teddybärs. Zärtlich, kindhaft, verspielt. So interpretierte ich die verschiedenen Situationen im Haus und ich hatte großen Spaß dabei. Die Musik, die gespielt wurde, ging tief in mich ein. Ich spürte den Boden vom Bass vibrieren, mein Bewusstsein war weit und aufnahmefähig. Der Eisberg meines Bewusstseins hatte sich aus meinem Unterbewusstsein nach oben verschoben, wenngleich trotzdem noch ein Großteil unterbewusst und unbemerkt blieb bzw. schlief. Unglaublich welche Kraft in unseren Tiefen schlummert. Schließlich verließ ich die Party und sprach vor dem Haus noch einen Segen für die Party-Gäste aus. Ich verabschiedete mich und ging beseelt nach Hause.

Tags darauf ließen mich die Gedanken an den „okkulten Zaubermeister“ nicht los. Ich hatte das Gefühl seinen Zauber brechen zu müssen, und konnte nicht loslassen! In der nächsten Nacht beschloss ich, den Zauberlehrling zur Geisterstunde zu lesen. Am Ende heißt es, dass nur der Alte Meister die Dinge wieder regeln kann. Ich dachte, wie geschickt dies Gedicht doch formuliert war. Nur der alte Meister. Ich dachte Goethe war wohl auch ein Zaubermeister, der „Tod, ist ein Meister aus Deutschland“. Aus „Goethe“ wurde schnell das „Böse“. Und so spann ich meine Gedanken weiter. Schnell war der Kommilitone der neue „Meister aus Deutschland“, „der mit den Schlangen spielt“. Ängste kamen in mir auf. Ich bekam Angst vor dem Buchstabe „S“. S wie Schlange, wie Sauron, wie Slytherin, wie Satan, wie... Simon? Assoziationsketten brachten mich in die Bredouille. Ich beschloss den Bann des alten Meisters zu brechen und sprach in die Nacht in meinen Gedanken: „Alle Krieger des Lichts mögen sich erheben, lasst uns den Teufel und das Böse ein für alle Mal töten!“ So baute ich meine Holzwäscheklammer auf meinem Küchentisch auf und klemmte mir eine Wäscheklammer an den Finger.

So stand ich zur Geisterstunde in der Küche und las das Gedicht „Der Zauberlehrling“, um direkt daran einen Auszug meines Gedichts „Unsinniversum“ anzuschließen. Dabei konzentrierte ich meine gesamte Energie auf das Haus in dem die WG-Party stattgefunden

hatte. Ich wollte den schwarzen Zauberer niederringen. Ihm die Hand reichen. Ihn aber nicht vernichten, sondern ihm (in meinem Größenwahn) vergeben. So sprach ich zunächst Goethes und anschließend meine Zeilen. Bei meinen Zeilen wurde ich immer schneller, wiederholte sie wie in Trance, zum Abschluss mobilisierte ich nochmal alle Kraft. In der Mitte der Wäscheklammer hatte ich eine kleine, drahtige Metallkugel gesteckt, und in diese wiederum eine Papierkugel, die ich mit verschiedenen Ölen eingerieben hatte. Ich habe keine Ahnung mehr weshalb genau. Aber alles ergab einen Sinn. In jedem Fall wollte ich meine gesamte, gebündelte Energie durch diese Kugel von meinem Zeigefinger und der Wäscheklammer an meinem Finger, in Richtung seines Hauses sprechen. Zum Abschluss schrie ich laut auf und ließ die Wäscheklammer in eine Wasserschale (die ich unter mir aufgestellt hatte) fallen.

In diesem Moment kam meine chinesische Mitbewohnerin aus ihrem Zimmer. Mein Schrei hatte sie wohl aufgeweckt. Ich beruhigte sie und sagte: Sie habe nur einen Albtraum gehabt, der jetzt vorbei sei. Ich selbst bekam das Gefühl nicht los, einen schrecklichen Fehler begangen zu haben. Gesündigt zu haben, selbst schwarze Magie vollführt zu haben. Und so verließ ich das Haus auf schnellstem Wege. Ich rannte mindestens 200 Meter und setzte mich dann auf den Boden. Ich flehte ‚Gott‘ um Verzeihung und versuchte ihm mein Verhalten zu erklären. Ich durfte nicht zurück schauen, sonst wäre ich – wie ich in diesem Augenblick dachte – (wie in der biblischen Geschichte von Sodom und Gomorra) zu einer Salzsäule erstarrt. Zumindest hatte ich dieses Bild im Kopf (christliche Erziehung). Auf dem Weg zum Bahnhof zerschmetterte ich mein Handy. Ich musste alles hinter mir lassen. Allem weltlichen Abschwören. Ich denke, dass ich vor allem von mir selbst getrieben wurde. Von meinen Ängsten und insbesondere von der tief verwurzelten Angst, etwas falsch gemacht zu haben, vor Gott versagt zu haben, und die Angst vor einem strafenden Gott trieb mich weiter voran. Bis auf die Fahrradbrücke beim Hauptbahnhof.

Es war tief in der Nacht (dunkle Nacht der Seele?). Der Mond leuchtete erhaben. Ich setzte mich in die Mitte der Brücke und betete. Plötzlich vernahm ich ein Geräusch hinter mir. Ich hörte es schon aus der Ferne. Ich sprang zur Seite und versteckte mich hinter einem der Pfeiler. Es war ein Polizeiauto das vorbeifuhr. Ich weiß nicht, warum sie mich nicht gesehen haben. War ich nicht mehr sichtbar? Hatte ich mich aufgelöst? War ich nur noch Geist, nur noch Energie? Ich setzte mich wieder und betete. Plötzlich begannen meine Handinnenflächen zu brennen. Ich sprach zu mir oder zu ‚Gott‘(?), „Ich will kein scheiss Heiliger werden, lieber will ich blind sein!“ Meine Augen begannen zu brennen. „Ich will kein Blinder sein, lieber will ich sterben.“ Daraufhin wurde es still und ich wusste, ich muss sterben. Dieses bewusste Wissen und das Einwilligen in den Tod brachte Erleichterung. Ich wurde weiter geführt, oder führte ich mich selbst? Und schließlich kam ich zu Gleis 1 am Freiburger Hauptbahnhof. Alles wirkte wieder sakral und heilig, was sicherlich auch an der nächtlichen Bahnhofsatmosphäre, der Stille und dem Leuchten der Lichter lag. Eine Frau saß auf einer Bank. Sie hatte lange blonde Locken und sah aus wie ein Engel.

Ich lief das Gleis entlang und dann sah ich sie: Die wundersamsten Fäden, die ich jemals gesehen habe. Dünne, silberne Fäden, die von einer blauen Bahnhofssäule ausgingen. Ich konnte sie nicht berühren. Sie waren weit über mir. Und sie wiesen mir den Weg bzw. sie bewegten sich wie leichte Wellen, wie leichte Haare im Wind horizontal in eine Richtung. Auf und ab. Ich folgte der „Anweisung“ und blickte auf ein Plakat auf der gegenüberliegenden Seite des Gleises. Eine VW-Golf Werbung. „Unter allen Goliaths nur ein David!“ Wie konnte das sein? Dies musste göttliche Führung sein. Doch selbst wenn: Sie war zweideutig. Spielte Gott ein Spiel mit mir, wurde ich gar verhöhnt? Oder verhöhnte mein Unterbewusstsein mich selbst? Doch wie hätte es wissen können, dass hier eben dieses Plakat stand. War ich Tage zuvor schon einmal zufällig hier vorbei gelaufen. Ich konnte mich nicht

erinnern und kann es bis heute nicht. Ich denke nicht, dass ich das Plakat zuvor gesehen habe, auch nicht unterbewusst. Oder doch? In jedem Fall ließ die Bemerkung, der Werbespruch zweierlei Deutungen zu: 1) Ich bin König David. Der Eine unter all den Goliaths. Unter all den Menschen, die denken, dass sie die größten wären, bin ich der kleinste, mit dem größten und reinstem Herzen. „Wer sucht, der findet!“ Traf dies wirklich auf mich zu? Oder war damit vielmehr gemeint: 2) Es gibt nur einen König David bzw. es gab nur einen. Du bist Simon Felix, ein Goliath unter vielen. Doch König David bist du nicht.

Natürlich identifizierte ich mich lieber mit David als mit Goliath. Natürlich waren auch hier meine Assoziationen nicht fern. Aus Goliath wurde später „Go“ und von David nahm ich das „D“ in meinen assoziativen Gedankenströmen, aus denen dann ein „Do“ bzw. später ein „Dot“ wurde und schon war ich bei „Godot“. Der Titel eines Theaterstücks. Bei dem viel erwartet wird, u.a. auf Gott der nicht kommt. Aus Godot wurde schließlich „Go doch“ „Geh doch!“ „Geh doch selbst“. Also eine Art Aufforderung. Warte nicht ewig, sondern werde selbst aktiv, beweg dich selbst. „Geh doch selbst!“ Diese Gedanken- und Wortspiele vollzogen sich allerdings später, auf dem Weg in die Psychiatrie. Doch noch war es nicht so weit.

Ich stand also am Bahnhof und dachte, dass ich vielleicht jetzt doch noch nicht sterben muss, und so ging ich weiter und bahnte mir meinen Weg durch die Nacht zu der jungen Dame. Vielleicht war das Plakat ja auch ein Test für mich. Eine Versuchung? Oder ein Rätsel. Etwas das nicht gelöst werden kann? Wie bspw. die buddhistischen, paradoxen „Anekdoten“ (Koan), die auf den ersten Blick als unsinnig und vollkommen paradox erscheinen? Vielleicht kann und muss dieser Moment, dieses Erlebnis auch gar nicht gedeutet werden. Manches bleibt in der Schwebelage und entzieht sich unserem Deutungshorizont.

Schließlich kam ich bei der Universität vorbei. Die Tür war offen, ich ging hinein. Der Putzdienst oder die Hausmeister waren da und meinten „Gehen sie schnell raus hier, wenn sie gesehen werden, ist hier gleich die Hölle los!“ Man kann sich vorstellen, dass diese Worte nicht sonderlich wohltuend waren, in dem Zustand in dem ich mich befand. Natürlich folgten auch darauf wieder wilde Spekulationen. Ich werde verfolgt. Ich bin König. Plötzlich war es mir klar: Ich bin König David und die Dame in der Dreikönigsstraße ist meine Frau und Prinzessin. Absztrakt und Amewu, die beiden Rapper, sind die beiden anderen Könige, und ich bin der dritte, der sich jetzt zu seiner Auserwählten durchschlagen muss. Ich kämpfte gegen die beiden „Geister“, die beiden anderen „Könige“ in Gedanken an und kam bis ins Stadtzentrum. Immer wieder hatte ich mit den Schattenwesen, den beiden „Königen gerungen“ und meine ganze Energie gegen sie gewandt. Ich spuckte und schrie, sie sollen von mir weichen. Sie hätten keine Macht. Natürlich ist mir heute bewusst, dass sich das alles vornehmlich in meinem eigenen Kopf abspielte.

Ich trank aus einem Brunnen im Stadtkern und nahm mir schließlich ein Taxi und ließ mich zur Dreikönigsstraße fahren. Es war inzwischen fünf Uhr morgens. Ich hatte mich wirklich durch die Nacht gekämpft und nun drohte ich vor Erschöpfung zusammenzubrechen. Ich fand ihr Zimmer gar nicht und ich hatte die Angst, um Jahrzehnte gealtert zu sein. Auch bei ihr dachte ich, sie müsse jetzt über 80 Jahre alt sein. Zu meiner großen Überraschung war sie immer noch jung. Und ich auch. Ich legte mich zu ihr. Festumschlungen schliefen wir ein. Bzw. sie schlief ein. Ich konnte nicht, hatte Angst sterben zu müssen, zu einem Baum zu werden, wenn ich nun schlafen würde. Ich hörte meinen Kopf knacken, wie auch Wurzeln draußen von den Bäumen. Ich hatte Angst, dass das Haus zu-wuchern würde. Wie bei dem Märchen Dornröschen (mythisches und magisches Bewusstsein). Ich konnte nicht schlafen, ich musste wach bleiben. In der Früh verabschiedeten wir uns und ich ging nach Hause. Auf

dem Nachhauseweg sah ich ein Fußgängerschild. Interessanterweise sah ich in der Frau auf dem Schild Bernadette (die Mutterfigur) und in dem Jungen mich (der Sohn). Generell kam mir die junge Frau wie meine Mutter vor. Es kann gut sein, dass ich Bilder aus der Sterbemeditation, auch von meiner Mutter, auf die Dame übertrug bzw. dass ich Gesichtszüge und Wesensmerkmale in ihr als typisch mütterlich und fürsorgend erkannte. Sie war auch eine Mutterfigur. Und letztlich bin ich froh, mich später von ihr losgesagt zu haben, wenngleich sie mich später, während der acht Wochen in der Psychiatrie, sehr gut und liebevoll unterstützt hat. Doch rückblickend gesehen war es keine Liebe, sondern vielmehr die Suche des hilflosen Ichs nach Halt und Beistand. Wie in der ersten Psychose bereits, kam auch hier wieder die romantische und menschliche Hoffnung, auf eine Liebe, die ewig dauern möge, die eine perfekte Liebe hoch. Anscheinend ein tief in mir angelegter Wunsch, der sich immer wieder in diesen emotionalen Ausbrüchen zeigt.

Auch in dieser Krise irrte ich durch die Nacht, um zu „meiner Auserwählten“ zu kommen. Ich war der Held, der Gefahren bestehen musste und „Ungeheuer/Dämonen/Feinde“ besiegen musste, um zu seiner Angebeteten zu kommen. Sicherlich spielten auch hier wieder Archetypen, also Urbilder aus meinem Bewusstsein eine große Rolle: Heldenmythen, gesellschaftliche Rollenbilder, Erzählungen aus der Kindheit, usw. In jedem Fall begab ich mich auf dem Rückweg zum Bahnhof und mir kam ein Spruch des Rappers Amewu in den Sinn: „Springe gegen Tausend Mauern und sieh dahinter.“ Ich nahm all meinen Mut zusammen. Es war noch vormittags- Reges, geschäftiges Treiben am Gleis. Es kam (noch) kein Zug. Ich holte fünf, sechs Schritte Anlauf und sprang mit voller Wucht, ohne Angst vor Verlusten, in Richtung des Schildes (unter allen Goliaths nur ein David) und von da an, kann ich mich nur noch bruchstückhaft an die Ereignisse erinnern. In jedem Fall weiß ich noch, dass ich zurück über die Gleise kletterte und jemand schrie „Achtung, da kommt ein Zug!“ Ich rannte entgeistert, vollkommen im Wahn, in die Bahnhofshalle. Ich hatte das Gefühl, etwas unrechtes getan zu haben. Verfolgt zu werden. Ein Stigma auf der Stirn zu tragen. Außerdem kam mir ein Fetzen eines Songtextes in den Sinn „Tötet ihn, er will uns Liebe bringen“ bzw. „Wer die Wahrheit spricht, braucht ein sehr schnelles Pferd“. Da ich meinte, diese Wahrheit (Liebe) erkannt und gefunden zu haben und dies auch auszustrahlen, war mir viel daran gelegen, die Aufmerksamkeit (alles schien auf mich zu schauen) schnell von mir abzulenken. Weshalb ich in der Bahnhofshalle auf einem Polizisten losstürmte und ihm zurief: „Tötet ihn(!), er(!) spricht die Wahrheit!“ Sozusagen um von mir abzulenken und um die Aufmerksamkeit weg von mir auf ihn zu lenken.

Mein Plan ging nicht wirklich auf. Ich wurde zu Boden gedrückt und von der Polizei abgeführt. Sie kamen mit einem großen Streifenwagen, mindestens vier Polizisten. Ich war stark wie ein Bär, von Todesängsten getrieben. Handschellen wurden mir angelegt, was in dem Moment auch absolut nötig gewesen ist. Ich war nicht zu bändigen, ein wildes Tier. Ich schlug meinen Kopf gegen den Wagen und gegen einen Betonpfeiler, damit man sehen möge, dass ich deportiert, weggefahren, verschleppt werde. Interessant und etwas beängstigend war, dass mir später von einer Polizistin (ich hatte eine Anzeige bekommen) erzählt wurde, dass ich auf dem Gleisbett liegend gefunden worden war. Und ich mich dann gewehrt hatte (und vielleicht daraufhin erst in die Bahnhofsvorhalle gerannt bin). Durchaus möglich, da ich ja kurzzeitig mein Bewusstsein verloren hatte. Später erzählte mir die junge Frau bei einem Besuch in der Klinik, dass inzwischen ein anderes Plakat aufgehängt worden war. Eine Werbung von „sky“ (Himmel). Beinahe passend...

Anschließend wurde ich von der Polizei weggeschafft und untergebracht. Ich hatte keine Ahnung wo sie mich hinbrachten. Keiner sprach mit mir bzw. ich erinnere mich nicht mehr wirklich an Gespräche. Nur Fetzen. Immer wieder gab es „Inseln der Klarheit“ an die ich

mich auch jetzt noch erinnern kann. Andere Dinge und Gespräche entziehen sich meinem derzeitigen Bewusstsein. In jedem Falle versuchte ich verzweifelt aus dieser Zelle herauszukommen. Ich hatte teilweise immer noch die Gedanken, dass dies alles eine Art Spiel war. Vielleicht stand meine Hochzeit zu Weihnachten an und man hatte mich hier hergebracht als eine Art „Scherz“ und bald würden meine Eltern kommen, um mich dort rauszuholen. Doch nichts geschah. Ich leckte die Fliesen ab und zeichnete Kreuze an die Wand. Ich stellte mir auch ein Kreuz vor, das von oben herab durch meinen Kopf zu fallen schien. Die drei Worte „themba thanda thula“ kamen mir wieder in den Sinn: Hoffnung, Liebe, Friede. Ich versuchte irgendwie einen Schlüssel zu finden, um aus der Zelle herauszukommen. Ich legte mich auch hier nicht zum Schlafen hin. Ich war viel zu aufgebracht. Die Polizisten dachten wohl, ich wäre ein Freak und auf irgendwelchen illegalen Drogen hängen geblieben.

Schließlich öffneten die Polizisten die Tür und brachten mich in ein Zimmer wo ich meine Finger für Fingerabdrücke auf ein „Scann-Gerät“ legen musste. Ich weigerte mich, worauf einer meinte: „Wenn sie ihre Finger da jetzt nicht sofort drauflegen, hacken wir sie ihnen ab!“ Ich bin mir ziemlich sicher, dass er dies wirklich gesagt hat und es nicht nur eine Einbildung von meiner Seite war. Nicht unbedingt die allerbeste Methode, um jemanden in meinem Zustand, dazu zu bringen, zu folgen. Natürlich bekam ich sofort Angst und fühlte mich nur darin bestätigt, dass ich es mit extrem gefährlichen, obrigkeitlichen Menschen zu tun habe. Ich ließ meine Fingerabdrücke nehmen. Dann wurde ich von zwei Männern über den Boden geschleift. Meine Hände hinter dem Rücken zusammengebunden (Handschellen) hielt mich je einer an einem Arm und so schleiften sie mich aus dem Gebäude. Ich dachte, mein letztes Stündlein hätte geschlagen. Sie behandelten mich sehr unsanft. Wahrscheinlich hat es ihnen nicht sonderlich gefallen, dass ich wild um mich geschlagen und ihnen mehrere Male ins Gesicht gespuckt hatte. Verständlich. Über mehrere Stationen und Umwege kam ich schließlich in die geschlossene Abteilung der Psychiatrie.

In jedem Fall erholte ich mich im Zentrum für Psychiatrie (Zfp) in Emmendingen recht schnell wieder von der, rückblickend betrachtet, doch sehr intensiven Psychose und durfte bereits am nächsten Tag wieder die „Isolationshaft“ verlassen. Nach 8 Wochen wurde ich ganz entlassen, mit derselben Medikation wie vor dem Absetzversuch. Aus dem Psychiatriealltag gäbe es sicherlich einiges zu berichten, lustige wie dramatische Begebenheiten, doch ich will mich auf einige wenige beschränken: An einem Tag bekam ich es mit der Angst zu tun. Ein seltsamer afghanischer Patient aus der Forensik machte mir große Angst. Ich spürte wie „böse Energie“ von ihm ausging. Er hatte etwas düsteres, fast schon dämonisches und ich spürte große Gefahr von ihm ausgehen. In der Folgezeit ging ich ihm aus dem Weg. Immer wieder hatte ich kleinere Panikattacken. Bspw. wenn ich einen Polizeiwagen vor dem Krankenhaus sah. Was nach meinen Erfahrungen und dem Umgang der Polizei mir sicherlich mehr als verständlich ist. Später bekam ich raus, dass der Afghane wegen Mordes in der Psychiatrie sitzt.

Auf meiner Station traf ich eine junge Türkin, die depressiv war und sich von ihrem Freund bzw. Ehemann trennen wollte, die Kraft und den Mut aber nicht aufbrachte. Sie war Christin. Ich sprach oft mit ihr, schrieb ihr Gedichte von mir auf und ließ sie Lieder meines Lieblingsliedermachers (Jan Koch) anhören, da ich bei manchen Liedern das Gefühl hatte, dass diese perfekt in ihre Situation passen könnten. Sie war sehr davon berührt, von den tief sinnigen Texten und Melodien. Aber auch von den Gesprächen. Sie fragte mich immer wieder, ob „ER“ zu mir spreche. Ich verneinte und sagte ihr nur, dass ich eine sehr enge Verbindung zu meinem Unterbewusstsein (und vielleicht auch zu „IHM“) hätte und dass ich feines Gespür für menschliche Verhaltensweisen und Gefühlslagen habe. Dass ich genau hinsehe und vieles in Nuancen erahne und spüre, aber nein, sprechen höre ich ihn

(glücklicherweise) nicht. Keine Stimmen oder Ähnliches. Ich schrieb einen Vierzeiler: „Als ich nicht ganz da war, war wer für mich da, als ich wieder klar sah, sah ich wer ER war“. Wer ER war, aber nicht wer ER ist oder sein wird. Nur die Vergangenheitsform.

Heute nehme ich wieder eine etwas distanzierte Haltung zu diesem Vierzeiler aus. Sicherlich auch, weil ich die Situation mit den Gleisen nicht ganz deuten kann. Mir fällt dazu noch etwas ein: Etwa vier Wochen bevor ich selbst über die Gleise sprang. Stand ich bei Gleis 3 und wartete auf einen Zug. Mir ging es relativ gut. Ich war nicht auffällig. Dann sah ich diesen Mann auf Gleis 1 stehen. Er lief verwirrt hin und her, und legte sich, als ein Zug in den Bahnhof hupend einfuhr, im letzten Moment vor dem Zug auf die Gleise, also ins Gleisbett, und der Zug fuhr über ihn hinweg. Ihm geschah nichts. Andere haben ihn auch gesehen, eine Frau neben mir brach in den Tränen aus, da sie dachte dass es ihn erwischt hatte. Ich blieb wie angewurzelt stehen, mir wurde bewusst wie schnell alles vorbei sein kann. Als der Zug vorbeigefahren war, kam schnell die Polizei und führte den verwirrten Mann ab. Wie seltsam doch, dass mir einige Wochen später, etwas sehr Ähnliches geschah. Am selben Gleis. Heute deute ich es so, dass ich diesen krassen Moment, von dem ich mich nicht abwenden konnte, unverarbeitet in mein Unterbewusstsein abgeschoben habe. Als ich später auf der Brücke saß und mich mit der Erkenntnis angefreundet hatte, dass ich nun sterben müsse. Da führte mich eben diese Erfahrung, dieses Erlebnis des Mannes der sich töten wollte, in den Bahnhof zu dem Gleis, dass ich unterbewusst womöglich mit den Begriffen und Assoziationen „Tod“ und „Sterben“ verbunden hatte. Zwischenzeitlich dachte ich auch, dass ich vllt. eine Art Zeitsprung gemacht hatte oder ich eine Vision hatte, die später dann Realität wurde. Aber da andere Passanten den Mann auch gesehen haben, glaube ich vielmehr, dass mich dieses Erlebnis stark beeindruckt und innerlich bewegt hat. Und ich mich deshalb später selbst dorthin geführt habe. Wieder stellt sich die Frage wer oder was mich geleitet hat. Eine höhere Macht oder ich selbst. Und wie in der ersten Psychose gelange ich rückblickend wieder zu dem Ergebnis, dass mein Unterbewusstsein in jedem Falle damit in Verbindung stand. Meine eigenen Gedanken haben mich gejagt und getrieben. Allerdings kann ich nicht ausschließen, dass auch andere Mächte mit ihm Spiel gewesen waren, insbesondere die Fäden und das Plakat entziehen sich meinen Möglichkeiten der rationalen Deutung fast gänzlich, wengleich auch dies unterbewusst nach außen transportierte Inhalte, Wünsche, Hoffnungen gewesen sein könnten. Letztlich ist nicht alles zu deuten, manches bleibt mystisch, verborgen, unkenntlich verworren. Schließlich wurde ich nach 8 Wochen Aufenthalt entlassen.

Durch die Erfahrungen in meiner zweiten größeren Krise gelang es mit in der Folgezeit immer besser zu verstehen und einzusehen, dass es notwendig ist die Medikamente zu nehmen. Um andere vor mir und meinen akuten Phasen zu schützen und auch um mich vor lebensbedrohlichen Ausnahmeständen zu bewahren. Vielleicht ist es irgendwann noch mal an der Zeit einen Absetzversuch einzuleiten, aber dann am besten in einem geschützten und mich begleitenden Rahmen. Solange nehme ich den Stimmungsstabilisator weiterhin und inzwischen habe ich mich auch recht gut damit arrangiert und kaum Nebenwirkungen.

Fragen die sich aus dem Erlebten ergeben:

- 1) Woher kamen die Fäden, die ich gesehen habe?
- 2) Wie ist es möglich, dass ich genau zu diesem Plakat geführt wurde. Habe ich mich selbst geführt oder wurde ich geführt?
- 3) Warum wurde mein Kommilitone zum bösen Hexenmeister?
- 4) War das Absetzen der Medikation der Auslöser der Psychose?
- 5) Gab es eine Verbindung zwischen mir und Amewu und zu Mascha, die über eine gedankliche Bindung hinaus ging und war es „Liebe“ zwischen Bernadette und mir?

Antwortversuche & Interpretation

- 1) Die Fäden, die ich in der besagten Nacht gesehen habe, wirkten so, als wären sie nicht von dieser Welt. Sie waren silber, hauchdünn, und sie bewegten sich leicht auf und ab. Wie dünne Spinnfäden, hauchzart. Diese „Halluzination“ war und ist immer noch sehr schwierig für mich zu deuten. Prinzipiell gibt es zwei Möglichkeiten: 1) Mein Bewusstsein hat sie dort hin-projetziert, oder 2) sie wurden von irgendeiner anderen Macht, einer „höheren Macht“, etwas, das außerhalb von mir lag und mit mir in Beziehung treten wollte, erschaffen und für mich sichtbar. In jedem Falle bin ich mir ziemlich sicher, dass nur ich diese Fäden in diesem Moment sehen konnte. Und jetzt wo ich diese Reflektion und Interpretation schreibe, denke ich, dass es am wahrscheinlichsten ist, dass ein Teil meines Unterbewusstseins diese Fäden gestaltet hat. Es fällt mir schwer zu glauben, dass „Gott“ oder eine höhere Macht diese Fäden für mich erschienen ließ, um mir etwas zu zeigen. Dennoch ist es nicht von der Hand zu weisen, dass ich zuvor – als ich das Gedicht „Unsinniversum“ geschrieben habe – ganz stark in Kontakt mit meinen tiefsten Tiefen gekommen bin. Mit meinem Unterbewusstsein, vllt. auch mit etwas wie einem „kollektiven Unterbewusstsein“, dem Zeitgeist, dem „heiligen Geist“ oder sonst irgendeiner Kraft, die aus mir heraus strömte und die mich diese enorme Verbindung mit der Welt und der Schöpfung spüren ließ. Alles hatte einen sakralen und heiligen, göttlichen Anstrich. Ich muss an dieser Stelle zugeben, dass ich mir diese Erscheinung, diese leuchtenden Fäden, nicht wirklich, rational zumindest nicht gänzlich erklären kann. Angenommen die Fäden wären mir mit irgendeiner Intention gezeigt worden. Was wollten sie mir zeigen? Sie zeigten ja unmissverständlich auf dieses Plakat. „Unter all den Goliaths nur ein David.“ Lange habe ich dieses Erlebnis in meinen Gehirnwindungen immer wieder bewegt, doch ich bin zu keiner klaren Erklärung vorgedrungen. Vielleicht war es ein Test an mich. Auch eine mögliche Interpretation. Schließlich lässt dieses Plakat zwei Deutungen zu. Entweder bin ich dieser eine David oder es gibt eben nur einen David, den es einmal gegeben hat: Die biblische Gestalt des Königs David. Was wäre geschehen wenn ich mich einfach seelenruhig auf den Boden gesetzt hätte und gewartet hätte, was passieren würde, ohne zu schlussfolgern dass dieser David ich sei, und ohne daraufhin weiter durch die Nacht zu irren. Wären die Fäden geblieben? Hätten sie sich aufgelöst? Sollte ich verwirrt werden? Oder war es lediglich Zufall? Hätten die Fäden auch auf etwas anderes deuten können und ich hätte mit allem Assoziationen bilden können? Trotzdem schien und scheint es mir, als wäre eine Antwort aus dem Universum, von Gott, seinen Engeln oder einer Quelle gekommen. „Wer sucht der findet“ – Vllt. steckt doch eine Wahrheit in diesen Worten. Oder. „Wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott in ihm.“ Aber war das was ich stellenweise empfunden habe wirklich Liebe? Oder war es nur Leidenschaft, Energie, grenzenlose Selbstannahme und Liebe in das Leben, das Universum, die Schöpfung. Fragen über Fragen entstehen, aber die Antwort kann und will ich nicht geben. Es bleibt dabei, ich lebe in die Antworten hinein. Manches kann ich (noch) nicht erklären, aber ein möglicher Erklärungsansatz wäre, dass ich das Plakat vllt. zufällig Tage zuvor oder bei meinem Streifzug durch die Nacht unterbewusst kurz wahrgenommen habe und mein Unterbewusstsein deshalb eine Verbindung dazu hergestellt hat. Aber dennoch, an dieser einen Stelle, bei diesen Fäden und dem Plakat, komme ich mit dem rationalen, logischen und analytischen Denken einfach nicht weiter. Ich kann es mir nicht erklären. Und das muss ich mir eingestehen. Ich kann nicht vollends entschlüsseln „was die Welt im Kern zusammenhält“ und das ist unter Umständen auch ganz gut so, auch wenn es mich drängt irgendeine plausible Erklärung zu finden.

- 2) Wie bereits erwähnt, hatte ich in der ersten Psychose zunächst gedacht, dass ich geführt wurde. Und auch heute will ich das nicht vollkommen ausschließen. Zumindest wurde ich auch dieses Mal wieder wie durch eine unsichtbare Macht (über das Gleis hinweg) getragen, geschützt und geborgen. Zwar wehre ich mich gegen die Vorstellung eines Gottes der uns lenkt und führt und so weiter, dennoch deuten manche der Erfahrungen auf eben so einen Gott hin. Zumindest war es in dieser „düsteren Nacht“ ein Ringen mit mir und meinem Unterbewussten, vllt. ist ja auch Gott in uns und durch uns in unserem Unterbewusstsein aktiv. In jedem Fall liegen eine gewaltige Anzahl an religiösen Motiven, Mythen, Bildern und Symbolen in uns, teilweise durch unsere Erziehung geprägt, aber vllt. werden uns auch über unsere Gene, durch die Vererbung (vgl. kollektives Bewusstsein, Archetypen, C. G. Jung) bestimmte Urbilder (Mutter Erde, Heldenvorstellungen, usw.), die in verschiedenen Traditionen, Religionen und Kulturen in ähnlicher Weise in Erscheinung treten, in die Seele, in unser Bewusstsein eingepflanzt. Zumindest wäre dies eine mögliche Erklärung. Vielleicht liegt auf jede Frage, die wir in uns tragen, bereits eine Antwort in Roh-Form in uns, die gefunden werden will und zu der wir uns – zur rechten Zeit – selbst hin führen, sofern wir uns auf die Suche in uns begeben. Wahrscheinlich, so glaube ich inzwischen, ist es niemals vollkommen möglich, eine Psychose vollkommen ganz zu verstehen. Man kann ihr auf den Grund gehen und versuchen, sich über möglichst viel bewusst zu werden. Aber einige Aspekte kann ich einfach nicht vollkommen deuten und erklären. Die Psychose (oder Manie mit psychotischen Elementen) ist dem Traumerleben sehr nahe. Nur dass dieser Traum in die Realität hineinreicht. Die wunderschönsten Gefühle und Bilder können erscheinen, und gleichzeitig auch die schrecklichsten Ängste, Bilder, Dämonen und Schattenwesen. Gut und Böse, Engel und Dämonen, all dies steckt in uns. Bildgewaltig. Verstörend und betörend. Aufwühlend, erregend. In jedem Falle: Höchst interessant und intensiv!
- 3) Diese Frage lässt sich für mich relativ leicht beantworten. Bereits die Monate zuvor war mir dieser eine Kommilitone negativ aufgestoßen. Er gehört zu den Menschen, die einen stets wachsam im Auge haben, einen prüfenden Blick, ein durchdringendes Auge und wenn sie einen anschauen, merkt man sofort, wie es in ihnen arbeitet. Wie sie sich eigene Gedanken und Interpretationen zusammen spinnen und einen in Schubladen verfrachten. Nicht nur ich hatte Probleme mit seiner Art. In Gesprächen wurde mir bewusst, dass es auch anderen in meinem Semester so ging. In jedem Fall ein schwieriger Charakter. Schon über 30, noch im Studium, problematische Vergangenheit. Ein Suchender, Getriebener. Auf der WG-Party sah ich ein Bild von ihm an der Wand mit seinen Freunden. In seinem Blick war etwas dämonisch-abstoßendes. Zumindest kam es mir in der Phase damals so vor. Wie wenn ein dunkler Dämon von ihm Besitz ergriffen hatte. Mir fiel es auch auf der Party extrem auf. Er war ständig unterwegs, nie ganz bei sich. Sein T-Shirt verschwitzt. Ständig am Röcheln. Er bemerkte mein selbstsicheres Auftreten an diesem Abend. Zum ersten Mal seit langem fühlte ich mich wieder überlegen. Ich meinte, ihm überlegen zu sein und ich sah tief in ihn hinein und ich sah eben dieses „Nicht bei sich sein können.“ Er hatte mich auch Wochen zuvor mal beiseite genommen, aufgrund der „drei Verletzungen, der Stiche“ der drei Kommilitonen, zu denen er auch gehörte. Wir hatten ein sehr intensives Gespräch. Ich war in dieser Zeit leicht depressiv und verunsichert. Seine Worte trafen mich. Es war ein intensives Gespräch. Ich glaube nicht, dass er mir böses wollte. Ich glaube auch, dass seine Motive die waren, dass ich ihm tatsächlich wichtig war, und er mir einfach ein paar Sachen sagen wollte, die ihm aufgefallen waren. Er sprach bspw. von Jesus, dass er glaube, dass dieser in erster Linie darum gekommen sei, um Liebe unter die Menschen zu bringen und dass es wichtig ist, füreinander da zu

sein. Nicht wirklich was Neues. Außerdem sprach er davon, dass es ihm stark auffalle, wie sich alle auf Facebook profilieren würden. Vor allem auch ich, bspw. mit Kinderbildern oder Familienbildern. Mit Bildern von meinen Auftritten, usw. Ich fühlte mich angegriffen, musste ihm aber auch Recht geben. Kurze Zeit darauf, nach unserem Gespräch, löschte ich meinen Account. Er hatte große Macht über mich gewonnen. Ich wollte ihm und mir beweisen, dass ich auch ohne Facebook leben kann. Vielleicht wollte ich auch seine Anerkennung haben oder mir selbst einfach eine Auszeit verschaffen, letztlich hatte es mich auch selbst schon streckenweise genervt. In jedem Fall fiel dadurch auch viel Anerkennung weg, die ich erhalten habe. Auch „Freundschaften“ bzw. Kontakte. Ich bekam nicht mehr so viel „von der Welt“ und von Anderen mit, isolierte mich dadurch zusätzlich. Aber es war zumindest eine interessante Erfahrung, ein radikaler Schritt. Ein halbes Jahr später meldete ich mich schließlich wieder an. Doch zurück zum Konflikt zwischen uns beiden. Ich fühlte mich stets unwohl in seinem Beisein, er machte mir Angst. Ich traute mich nicht mehr wirklich in Seminaren viel von mir zu erzählen und versuchte mich zurückzuhalten, der Gedanke, nur nicht zu viel von mir preiszugeben ermächtigte sich meines Selbst und wurde zu einer Art Zwangsgedanken. Zumindest wenn er da war, und wir hatten mindestens 1-2 Seminare zusammen, hatte ich das Gefühl, dass er mich beobachtete und er schränkte mich mit seiner Art zu sein stark ein. Ich konnte ihn nicht riechen. Erst in der Psychose konnte ich mich ihm überlegen fühlen und meine „Seele“ bzw. mein Bewusstsein konnte sich aus dieser Situation befreien. Dazu fällt mir noch eine andere Situation ein. Ich war mit einer guten Freundin in Freiburg unterwegs. Da kamen mir eben dieser Kommilitone und der andere, der auch bei den drei Jungs dabei gewesen war, die mich vor der Hochschule durch ihre Worte verletzt hatten, entgegen. Ich verabschiedete mich von der Freundin, die in die gleiche Richtung musste wie die anderen beiden. Später erzählte mir, dass die zwei sehr seltsam darauf reagiert hatten, dass sie mit mir unterwegs waren und sie gemeint hatten: „Wie kannst du mit dem etwas unternehmen.“ Sie war darüber richtig geschockt gewesen. Mir tat es weh, dies zu hören. Doch es verwunderte mich nicht. Auf jedenfall denke ich, dass ich eben all die Gefühle, die ich in Bezug auf diesen einen Kommilitonen hatte, nicht aktiv ausleben konnte. Ich konnte es ihm nicht direkt sagen. Diese unterdrückten Gefühle kamen in der Psychose hoch und so wurde aus ihm „der Hexenmeister“, der Böse, der Tod. Der Zauberer. Auch durch die „Zeichen“ in seiner Wohnung und durch mein über-assoziatives Denken. Letztlich war es auch wie ein Befreiungsschlag. Meine Seele ertrug es nicht mehr, unter ihm. Ich hätt vllt. kein weiteres Semester mehr in seinem Beisein ertragen. Auch die Konstellation mit dem Freundeskreis, zu dem ich nicht wirklich mehr gehörte, und dass ich trotzdem die Leute ständig sah, all das kam zusammen, und indem ich ihn als das Böse entlarvte, konnte ich mich als den Guten sehen und profilieren.

- 4) Ich glaube, dass das Absetzen der Medikation meine Verletzlichkeit und Sensibilität auf jeden Fall erhöht hat. Gleichzeitig hatte ich aber auch wieder mehr Kraft und fühlte mich mir selbst näher. Ich konnte also wieder mehr Unterbewusstsein in mein Bewusstsein integrieren. Gleichzeitig war ich wieder stärkeren Schwankungen unterworfen. Natürlich kann das alles auch Kopfsache sein. Schließlich hatte sich durch die Medikation aber auch viel in mir angestaut, das nicht bearbeitet werden kann, da ich der Auffassung bin, dass es letztlich auf Dauer nicht gut ist, wenn Dinge durch Medikamente ins Unterbewusstsein abgedrängt werden. Irgendwann brechen sie dann unter Umständen noch viel gewaltiger aus. Neben dem Absetzen der Medikation kamen einige andere Faktoren dazu, die das Ausbrechen der Psychose begünstigten: Der Poetry-Slam und die vielen Auftritten hatte mich viel Energie gekostet. Mich

immer auf der Bühne zu verausgaben, viel von mir preis zu geben und teilweise so wenig zurückzubekommen. Dazu sah ich es als meine Mission an, gegen die Stigmatisierung psychisch kranker anzugehen, indem ich mich stellenweise selbst „outete“, um ein Bewusstsein bei Anderen für solche Erkrankungen zu schaffen. Doch teilweise waren meine Texte zu schwer für das Publikum, ich hatte das Gefühl, dass die anderen, das „einfache Volk“ zu stumpf für meine Texte wäre und sie nicht verstehen wollten. Anstatt sie mit leichten Texten langsam in die Tiefe zu führen, was mir auch in den Sinn kam, reduzierte ich meine Auftritte und hörte schließlich, nach der Ausstrahlung des perfekten Dinners vorübergehend ganz mit Slam auf. Ich erinnere mich noch an eine Zugfahrt, als ich mit einer befreundeten Slammerin über meinen Auftritt bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften sprach und über mein Auftreten beim perfekten Dinner. Sie meinte, dass ich mir wohl damit selbst keinen Gefallen gemacht habe. Und ich fühlte, dass sie recht hatte. Man hatte einen falschen Eindruck von mir bekommen. Teilweise weil ich mich selbst in einer gewissen Weise inszeniert hatte (wenngleich ich das alles mehr als Spiel gesehen hatte und gar nicht großartig über die Folgen nachgedacht hatte), und andererseits, weil mich der Sender auch in einer ganz gewissen Weise präsentierte, um Einschaltquoten zu generieren. In jedem Fall hatte ich mitgemacht, u.a. auch, weil ich Lust auf die Aufmerksamkeit und das Geld gehabt hatte. Im Nachhinein habe ich es dann bereut, aber trotzdem habe ich auch aus dieser Erfahrung viel gelernt. Auf jeden Fall saß ich mit der befreundeten Slammerin im Zug und wie wir so sprachen wurde mir bewusst, wie stark ich mich emotional in dieses Dichterschlacht-Wettbewerbs-Ding verrannt hatte. Dass er mir überhaupt keinen Spaß mehr machte und ich eigentlich tief verbittert war. Bei dieser Erkenntnis und diesem Eingeständnis mir selbst gegenüber flossen die Tränen in Strömen, ein Stück Heilung bereits, nur durch das Erkennen. Diese emotionalen Ausbrüche kamen, als ich das Medikament etwa zur Hälfte reduziert hatte. Ich denke, dass ich vllt. sonst nicht in dem Maße emotional verletzlich gewesen bin. Auch wenn ich mehr Schwankungen und leichte depressive Schübe hatte als zuvor, so war es mir doch angenehmer, da ich so wusste: Das bin ich ohne Medikation. Einfach nur ich, ungedämpft. Damit fiel es mir auch leichter die Depressionen zu ertragen, zumindest die leichten bis mittelschweren. Eine so starke wie damals in der Krise 2008 habe ich zum Glück nie wieder erlebt. Und dennoch bin ich mir sicher, dass ich sie mit der ganzen Erfahrung die ich inzwischen gesammelt habe, irgendwie würde Meistern können. In jedem Fall ist Suizid kein Thema mehr für mich seitdem gewesen. Zu viel was mich im und am Leben hält und das Wissen darum, dass es immer wieder Licht gibt, egal wie dunkel die Nacht ist, dieses Wissen und diese Erfahrung habe ich tief in mir verankert. Weitere Auslöser für die Psychose waren dann noch: Das Verhältnis mit Mascha, die Sterbemeditation, das eigene Meditieren und das Atemtraining, wodurch ich mich selbst in Trance und höhere Bewusstseinszustände versetzte. Immer tiefer steigerte ich mich hinein, irgendwann begann ich dann auch noch, mich wild ein zu parfümieren, mich mit Tigerbalsam selbst einzusalben und dazu machte ich Yogaübungen, entwickelte eigene Übungen, meditierte lange Zeit am Stück und versank beinahe in diesem gewaltigen Strom („die reißenden Flüsse) aus Glück, aus Energie und Lebensfreude. Ich hob ab, bis ich den Himmel küsste, und beinahe hätte mich auch kein Fixiergurt mehr zurückholen können.

- 5) Es gab sicherlich eine gewisse Verbindung zwischen mir und meinem „Idol“ Amewu. Allein schon von den Gedanken und von den Erlebnissen, die er in seinen Texten zum Ausdruck bringt. Auch die Art und Weise wie er mit Worten umgeht und wie kritisch er mit sich selbst ins Gericht geht, auch bestimmte Gefühle die seine Texte in mir

auslösen und die er beschreibt, sind mir vertraut und lassen mich ihm nahe fühlen. Allerdings glaube ich, dass diese Verbindung, die ich gespürt habe, wohl eher einseitig war. Das ich viel von ihm gehört, gelesen und mitbekommen habe, er aber nicht wirklich von mir. Schließlich habe ich mich auch hineingesteigert und wollte so sein wie er. Er wurde mein „Mammon“, mein „goldenes Kalb“, mein Idol, das ich anhimmelte und das ich bewunderte, ein Ideal welchem ich nacheifern wollte. Eine Art großer Bruder, den ich niemals hatte. Darüber hinaus halte ich es für möglich, dass so etwas wie überpersonale Verbindungen möglich sind. Wahrscheinlich sind wir alle viel mehr miteinander verbunden als wir glauben. Vieles deutet darauf hin. Ich kenne das auch von anderen Erfahrungen und habe auch schon manches darüber gelesen. Zum Beispiel wie Menschen gemerkt haben und geträumt haben, dass ein Freund oder ein Familienmitglied gestorben ist, und dies dann wirklich so war. Meine Mutter ist da, das beste Beispiel. Sie scheint einen „sechsten Sinn“ zu haben. Oft denkt sie an Menschen und kurze Zeit später rufen diese an. Zwar haben wir ihr oft schon unterstellt, wenn sie am Telefon sagte „Ich habe eben an dich gedacht...“, dass dies nur eine Floskel sei, dennoch glaube ich, dass es – wenn auch nicht immer, dann – doch häufig zutrifft und dass sie wirklich eine Gabe in diese Richtung besitzt. Vielleicht habe ich ein Teil dieses Sinnes mitbekommen, wengleich ich nicht immer dieses feine Gespür habe. Aber ich merke bspw. wenn es mir gut geht und ich viel Positives ausstrahle, dass dann auch viel mehr zu mir zurückkommt und dass sich bspw. mehr Freunde bei mir melden. Wenn es mir nicht so gut geht, und ich denke, dass sich eh keiner bei mir meldet, wenn ich mich selbst isoliere und ich depressiv gestimmt bin, dann ist es auch häufig so, dass sich wirklich keiner bei mir meldet. Dies kann natürlich auch damit zusammenhängen, dass man sich selbst in guten Zeiten mehr zeigt und mehr Kontakt zu anderen hat, und man dadurch auch für andere präsenter ist und damit auch mehr im Bewusstsein der anderen auftaucht. Andererseits halte ich es trotzdem für möglich, dass auch Stimmungen und Beziehungen über weite Distanzen transportiert und aufrecht erhalten werden können und dass eine gewisse Art gedanklicher oder emotionaler Übertragung möglich sein kann. Dass eine solche Verbindung zu Mascha bestand glaube ich weniger. Zwar erzählte sie mir, dass sie, während es mir „schlecht“ ging (subjektiv gesehen fühlte ich mich nicht so) und ich in der Klinik war, sie drei Mal umgekippt war. Ich habe das natürlich gleich mit mir in Verbindung gebracht und die wildesten Theorien aufgestellt. Letztlich denke ich aber, dass da kein Zusammenhang bestand und ich mir eine solche Verbindung mehr gewünscht habe, als dass sie wirklich bestand. Sie bestand in jedem Falle in meinem Kopf, mehr aber nicht. Ob die kurze Zeit mit Bernadette wirkliche „Liebe“ war ist nicht ganz eindeutig zu sagen. Ich denke aber, dass es vor allem die manische Leidenschaft war und der Wunsch die eine perfekte Frau, das stimmige gegenüber, den Deckel für meinen Topf, zu finden. Ich wollte nur sie und hatte sofort große Angst als sie ein Gespräch mit ihrem Ex-Freund führen wollte, dass sie sich gegen mich und für ihn entscheiden könnte. Eine Angst, die sicherlich auch so stark war, weil ich zuvor von Mascha und Monate zuvor bereits früher von einer anderen Freundin „verlassen“ worden war (auch wenn wir nicht wirklich in einer festen Beziehung gewesen waren). Im Großen und Ganzen war es keine Liebe, da ich sie in einer akuten Notlage und einer manischen Episode kennengelernt habe, in der ich alles in einer Rosa-Brille gesehen habe, die weit über die Intensität einer Brille der Verliebtheit hinaus ging. Darüber hinaus habe ich wohl auch das Bild von meiner Mutter (wie sie mich als Säugling zusammen mit meinem Vater in der Hand hielt), welches durch die Sterbemeditation in mir emporgestiegen war, nach außen auf sie projiziert. Deshalb habe ich bspw. auch das Schild mit der Mutter und dem Kind so gedeutet, dass sie die Mutter darstellte und ich das Kind. Es tut mir auf jeden Fall sehr leid, dass ich sie

damals mit hineingezogen habe und dies ist u.a. auch ein Grund weswegen ich es für notwendig erachte, die Medikation einzunehmen, da ich niemanden in ähnlicher Weise nochmals in eine solche Situation mit hineinziehen möchte.

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

Auch in dieser Krise habe ich extrem viel gelernt, wovon ich nun versuche einen kleinen Bruchteil aufzuschreiben. Die Erfahrung und die unglaublichen Glücksgefühle waren absolut einprägsam und bereichernd. Die Erweiterung meines Bewusstseins und die Verbundenheit mit der Natur und dem Universum hatte ich in diesem Ausmaß höchstens während meiner ersten Krise 2008 gespürt. Die manische Episode bzw. die affektive Psychose hat vieles in mir gereinigt (Psychose als Reinigungsprozess) was mich lange Zeit belastet hatte. Ich bin sozusagen erneut zu Asche geworden (Depression) um aus diesen Trümmern und Bruchstücken meines alten Ichs erneuert und verwandelt empor zu steigen.

Wieder einmal hat sich gezeigt, was ein Rainer Maria Rilke schon vor einem Jahrhundert treffend formuliert hat: „Nicht Lust soll um uns sein, sondern Leben.“ Gerade in unseren dunkelsten Stunden erfahren wir unsere Bestimmung, erkennen wer wir wirklich sind. In den schweren Phasen wirken die helfenden Hände, die uns im Inneren verwandelt. Der Ballast, die Last, die auf uns drückt, presst uns zusammen, drückt uns in unser Bewusstsein, in etwa so wie wenn man einen Ball, der auf der Wasseroberfläche ausgeglichen schwimmt, unter Wasser drückt. Er drängt nach oben, doch der Druck hält ihn unten. Bricht dieser Druck weg, schießt er nach oben, wie bei einem seelischen Vulkanausbruch, und viele Bilder und Inhalte aus der Tiefe werden kurzzeitig an die Oberfläche gehoben, bevor der Ball wieder seine Balance findet. In ähnlicher Weise sehe ich meine Krisen. Meine Höhen und meine Tiefen und meine stabilen Phasen. Im Anschluss an die Psychose fiel es mir zunächst wieder einmal schwer, mich einzufangen, die Balance zu finden. Ich suchte Erklärungen für das was mir wiederfahren ist. Diese Erfahrungen zu benennen, zu interpretieren und Erklärungen zu finden, ist meiner Meinung nach extrem wichtig.

Nur wenn ich lerne, diese Erlebnisse nicht abzuspalten, sondern einen Sinn darin sehe, kann ich sie in meine Leben integrieren und anerkennen, um mich dadurch selbst besser zu verstehen. Interessant und neu war für mich auch, wie klar ich bis zum akuten Ausbruch/Zusammenbruch war. Das Gedicht „Unsinniversum“ zeugt davon. Es ist ein eindrückliches Dokument dafür, was damals, kurz bevor ich gegen die Werbetafel bzw. das Plakat gesprungen bin, in mir vorgegangen ist. Ich glaube nicht daran, dass die Psychose einfach so entstanden ist, weil meine Synapsen mal wieder sinnlos in der Gegend herum schießen wollten. Mich selbst als komplexe Einheit mit vielen verschiedenen Seiten und Anteilen zu sehen, mit einem unglaublichen, in großen Teilen unterbewussten, Reichtum, hilft mir sehr. Auch diese fein ausgeprägte Fähigkeit zur Selbstreflektion und die Gabe empathisch auf Andere Menschen einzuwirken, Schwäche einzugestehen und zu meinen Brüchen im Leben zu stehen, habe ich meinen Krisen zu verdanken.

Gleichzeitig sehe ich aber auch die Gefahren, die bspw. ein erneuter Absetzversuch mit sich bringen würde. Und dennoch denke ich, dass ich vielleicht in einigen Jahren noch mal einen Versuch unternehmen werde. Allerdings brauche ich dazu einen geschützten Rahmen als eine Art Lebensversicherung. Ich denke, dass es möglich sein kann, ganz ohne Medikation zu leben. Nur momentan ist es mir zu riskant, da ich so sehr gut zu recht komme und ich das Leben, wie ich es momentan führe, nicht aufs Spiel setzen will. Ein anderer Patient hat mir gegenüber einmal die Einnahme von Psychopharmaka mit der Einnahme von Hustensaft

verglichen, den man prophylaktisch einnimmt, damit der Husten nicht wieder kommt. Ein normaler Husten bringt einen nicht um, wenn man ihn aber sehr lange unterdrückt und dann die Medikation nicht mehr einnimmt, dann bricht er unter Umständen noch sehr viel heftiger aus.

Ich möchte die Medikamente weiter nehmen, aber einen Absetzversuch in zwei, drei Jahren, mit Begleitung und in einem geschützten Rahmen möchte ich derzeit auch nicht ausschließen. Außerdem will ich mich nicht von Anderen deshalb unter Druck setzen lassen. Natürlich machen sich Freunde, Verwandte und die Eltern Sorgen, und dies auch zu Recht, aber letztlich muss ich die Verantwortung dafür übernehmen und natürlich bist mir bewusst, dass ein solcher Absetzversuch große Gefahren birgt. Aber mit Notfallmedikation und mit Begleitung könnte es vielleicht möglich sein. In jedem Fall bin ich momentan recht zufrieden mit meinem Leben und bis zum Ende des Studiums und auch die erste Zeit mit Berufseinstieg etc. werde ich die Medikamente in jedem Fall weiternehmen.

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