

Erfahrungsbericht - Chronologie einer Psychose

Vorwort

Die Psychiatrie, besser gesagt die Seelenheilkunde, hat sich im 21. Jahrhundert erheblich verbessert. Dies ist wohl notwendig, wenn man sich die gesellschaftliche Entwicklung in den letzten Jahrzehnten ansieht.

Zum Beginn meiner Psychose im Jahr 1988 gab es in Deutschland rund vier Fernsehprogramme mit einer einfachen Hausantenne. Heute im digitalen Zeitalter gibt es unzählige Fernsehsender, Internet im Taschenformat und das Ganze, ohne Sendeschluss, rund um die Uhr. Wenn man sich nun vorstellt, wie die Welt vor etwa 100 Jahren ausgesehen hat: Kein Fernsehen, kein Radio – lediglich Zeitungen als tägliche Informationsquelle, dann kann man natürlich die Frage stellen, ob die Evolution des menschlichen Gehirns, im Zeitraum von einem Jahrhundert, mit der technologischen Entwicklung wirklich Schritt gehalten hat.

Infolge der permanenten Informations- und Reizüberflutung der Medien sind viele Menschen überlastet. Aber der heutige Zeitgeist heißt globales Bewusstsein. Und dies wird ständig weiter gefüttert. Vielleicht lauert hier die Gefahr für so manche seelische Erkrankung. Jede Menge Glotze und Internet, aber wo bleibt die Philosophie oder die Religion in unserer Gesellschaft? Ist dieses Fundament wirklich gut genug?

In einer Lebenskrise kann man tief abstürzen. Das soziale Netz in Deutschland ist wohl in Ordnung. Finanziell geht es dann runter auf Grundsicherung. Langfristig ändert sich dabei aber die Perspektive auf diesen rücksichtslosen Kapitalismus. Was ist wichtig in dieser Welt? Beruflicher Status, gutes Aussehen und ein extrem volles Bankkonto? Also eine Welt der Scheinheiligen? Und was tun die Menschen, um dieses Ziel zu erreichen? Egoismus, Machtkämpfe und Mobbing bereits in der Schule! Wen wundert es, wenn als Folge seelische Opfer auf der Strecke bleiben.

Im folgenden Erfahrungsbericht versuche ich die Ursachen und den zeitlichen Verlauf meiner Erkrankung darzustellen. Wörtlich eine "Psychose" – besser zu verstehen als seelische Störung meiner persönlichen Biografie.

Das Ei des Kolumbus

Angefangen hatte alles im Januar 1988 mit einer gewöhnlichen Depression und Sinnkrise. Ich war durch die Trennung von meiner Verlobten und wegen meiner Arbeitslosigkeit ziemlich frustriert. Bis Ende August 1987 hatte ich in einem Alten- und Pflegeheim als Zivildienstleistender gearbeitet. Und im Anschluss wollte ich eigentlich die Fachhochschulreife absolvieren, aber unschlüssig und zweifelnd hatte ich alle Zukunftspläne wieder umgeworfen.

Inzwischen waren vier Monate vergangen und ich wusste noch immer nicht, wie es weitergehen sollte. Ich verbrachte deshalb sehr viel Zeit in meiner Wohnung in Stutensee-Blankenloch, um über meine Probleme nachzudenken. Und ich grübelte oft stundenlang über philosophische Themen, die man meistens in einer Lebenskrise als wichtig empfindet. Über die unendlichen Weiten des Universums, andere Dimensionen, Anfang und Ende der Welt, über Gott und den Ursprung des Lebens.

Mehrere Tage hintereinander hatte ich verrückte Gedanken. Zum Beispiel über die Existenz eines Parallel-Universums, sozusagen als Gegenstück unseres Daseins. Oder die Möglichkeit, dass jede Erkenntnis im eigenen Bewusstsein zu finden sei.

Diese Idee hatte mich richtig aufgewühlt. Nach einigen unruhigen Nächten hatte ich das Gefühl, eine richtig außergewöhnliche Einsicht zu finden. Tagsüber fühlte ich mich ziemlich aufgedreht.

An diesem Tag erschien mir alles unglaublich seltsam. Jedes Mal, wenn ich mein Gesicht im Spiegel sah, konnte ich mich weniger erkennen. Meine Wahrnehmung veränderte sich offenbar.

Und irgendwann hörte ich eine fremdartige Stimme. Vielleicht könnte man es als gewaltigen Gedanken beschreiben, der in meinem Kopf dröhnte: "Dein Leben ist jetzt zu ende. Wenn Du in den Himmel kommen willst, dann geh' mit einem gelben Physikbuch in die Kirche, oder nimm ein Ei und setze es auf den Altar."

Ich fühlte mich wie eine Marionette in einem riesigen Spiel. Die Wirklichkeit veränderte sich jetzt völlig, gerade so, als ob die ganze Welt einstürzt. Eine elementare Aufgabe. Ich musste nur noch den Befehl befolgen, um in den Himmel zu kommen. Mein gelbes Physikbuch konnte ich nicht finden. Deswegen holte ich ein Ei aus dem Kühlschrank, und fuhr anschließend mit dem Auto zur katholischen Kirche St. Hedwig in der Waldstadt, einem Stadtteil von Karlsruhe, um das Ding auf den Altar zu setzen, wie das Ei des Kolumbus.

Nur zwei ältere Leute, die zufällig beim Gebet waren, hatten mich dabei gesehen. Als ich an den Beiden vorbeiging, konnte ich ihre leuchtende Seele in den Augen sehen. Hinterher bin ich zum Pfarrer gelaufen, um die absurdesten Fragen über das Universum, Gott, Jesus Christus und die Dreifaltigkeit zu stellen.

Danach besuchte ich noch einen Freund, bei dem ein ähnliches Gespräch stattfand. Am nächsten Tag wusste ich gar nicht mehr sicher, ob das tatsächlich passiert war. Es hätte genauso gut ein Traum sein können.

Schlüssel-Erlebnis

Einen derartigen Vorfall kann man wahrscheinlich in einigen Wochen wieder vergessen bzw. verarbeiten, und in der Kategorie "religiöse Wahnvorstellung" oder "metaphysisches Erleben" einordnen.

Aber wenige Tage später wurde ich durch Freunde und Bekannte in die bizarrsten Gespräche verwickelt. "Gespräche" ist eigentlich nicht das richtige Wort. Man könnte eher "Interviews" sagen. Mit dem unterbewussten Gedanken: "Wir wissen etwas, was Du nicht weißt."

Ich sollte Fragen beantworten, die mir in dieser Art noch nie gestellt wurden, z.B. wie meine Meinung über die Kirche ist oder über verschiedene politische Themen. Aber auch Fragen über Personen, die ich während meiner Zivildienstzeit kennen gelernt hatte. Dabei hatte ich zunehmend das Gefühl, in einem psychologischen Testgespräch gelandet zu sein. Aber dann kam die folgende Bemerkung: "Kannst Du Dir nicht vorstellen, dass so was eventuell für das Fernsehen interessant sein könnte. Die haben jetzt auch ganz kleine Kameras. An Deiner Stelle würde mir genau überlegen, was ich sage. Und vielleicht sind ja auch einige Kameraleute vom ZDF in Karlsruhe."

Diese direkte Bemerkung mit der versteckten Kamera kam nur von einer Person. Ob es nur als schlechter Witz gemeint war? Den Eindruck hatte ich nicht! Er hatte mir sehr bewusst suggeriert, dass sich irgendwo im Schrank eine versteckte Kamera befindet. Und die unterbewussten Signale waren tatsächlich sehr kompliziert bzw. beunruhigend. Zweifelsfrei fragwürdige Hintergedanken. Ein Gefühl, als ob im Hintergrund einige Beobachter sitzen, die sozusagen Regie führen. Meine Reaktion darauf war sehr unsicher, weil ich mich in einem eher labilen Zustand befand. Mit dieser Art der Diskussion hatte ich nicht gerechnet. Kurz darauf endete das Gespräch.

Einige Tage später - nochmals bei diesem Freund, verlief es ähnlich. Die Unterhaltung fand in der Küche statt. Und wieder dieses seltsame Frage- und Antwortspiel. Mit dem Unterschied, dass er diesmal suggerierte, die Mini-Kamera wäre im Küchenschrank versteckt. Nachdem ich alles beantwortet hatte, war das Treffen wieder vorbei. Zu einem weiteren Gespräch mit diesem Arbeitskollegen (auch Zivildienstleistender im Pflegeheim) kam es nicht mehr. Soviel Doppelsinn wollte ich nicht mehr durchmachen.

Hier war sozusagen der eigentliche Beginn für meine Erkrankung. Eine Irritationsproblematik, die sich im weiteren Verlauf zu einer paranoiden Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis (paranoide Schizophrenie) entwickelte. Ich hatte jetzt tatsächlich die Vermutung, dass man mich heimlich beobachtet. Und in so einer Situation reagiert man äußerst empfindlich auf Kleinigkeiten.

Television - Mattscheibe

Sicherlich eigenartig, das Fernsehen hatte plötzlich konkrete Übereinstimmungen. In vielen Talkshows wurde unerwartet über philosophische Themen diskutiert. Über die Fragen: Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und es gab auch bewusste Signale, die letztlich nur auf mich zutreffen konnten.

Aus heutiger Sicht fällt es mir selbst schwer, dieses Hirngespinnst genauer zu erklären. Was muss gesprochen oder gedacht werden, damit man eine TV-Begebenheit auf sich interpretiert? Vielleicht kann man so etwas mit den Begriffen "Schlüssel-Erlebnis" und "Schlüsselreiz" erklären, aber mit anderen Worten gesagt: Ich hatte das Gefühl, jemand würde mit meiner Telefonnummer winken.

Auch die nonverbale Kommunikation spiegelte meine Gedankenwelt. Das ZDF hatte tatsächlich meine Privatsphäre ausspioniert und meine physikalische Vision geklaut.

Oder ich war auf dem besten Weg zu einem Verfolgungswahn. Wenn man in so eine Situation gerät, dann fährt der Verstand anscheinend Karussell, und das rationale Denken verabschiedet sich. Das zeigte sich schon durch die Tatsache, dass ich mich in meiner Wohnung nicht mehr sicher fühlte. Wer "unter die Lupe" genommen wird, muss mit allem rechnen!

Die Mattscheibe wurde wirklich unheimlich. Das ging so weit, dass ich die Kabel zur Antenne kontrollierte, um auszuschließen, dass dieses Programm über eine andere Leitung auf meinen Fernseher eingespielt wurde.

Dieses ganze Gerede von versteckter Kamera, da steckte möglicherweise mehr dahinter. Eine gewisse psychologische Absicht, mit der man etwas bewirken wollte. Aber was? Sollte ich nun unfreiwillig an einem Experiment teilnehmen? Die nächsten Wochen wurden zum absoluten Horror. Meine vier Wände wurden zum Testlabor, und ich zum Probanden, der diesen Versuch überstehen musste.

Flucht

Während dieser Zeit bin ich einmal nach Heilbronn zu Urlaubsfreunden geflüchtet, um dort zu übernachten. In der Nacht, auf der Luftmatratze, begleiteten mich böse Stimmen und Todesangst. Einen weiteren Fluchtversuch unternahm ich zu meiner Cousine nach Bayern. Auf der Fahrt dorthin stoppte ich in der Nacht an einer Autobahnraststätte kurz vor Stuttgart, weil ich einen Kaffee trinken wollte. Kurze Zeit später setzte sich ein Italiener an meinen Tisch, der wie ein Schauspieler wirkte. Nachdem er mich längere Zeit in ein Gespräch verwickelt hatte, warf er einen bedeutungsvollen Blick durch die Glasfenster, gerade so als ob draußen in der Nacht jemand mit einer Fernsehkamera warten würde. Kurz darauf verschwand er. Meine weitere Fahrt endete deswegen in Stuttgart, weil ich dort die Redaktion der Bildzeitung suchte, um dort Hilfe zu bekommen. Ich irrte jedoch nur, wie in einem LSD-Rausch, durch die Stadt. Es war wirklich ein Wunder, dass ich später wieder mein Auto gefunden hatte. Wie ich dann noch unbeschadet nach Karlsruhe zurück fand, kann ich mir heute nicht mehr erklären.

Das sollte bestimmt die Strafe dafür sein, dass ich den katholischen Kirchturm entweiht hatte. Deshalb schrieb ich auch lustige Postkarten an den Bundeskanzler und Verteidigungsminister, sowie einige Briefe an eine junge prominente Talkmasterin beim Zweiten Deutschen Fernsehen.

Die ersten Gespräche beim Psychiater, im Januar 1988, waren verhältnismäßig oberflächlich. Es ging weniger um die Ereignisse, die mich verunsichert hatten, sondern um Fragen der richtigen Medikamente. An die Namen der verschiedenen Präparate, die ich während dieser Zeit verschrieben bekommen hatte, kann ich mich heute nicht mehr erinnern. An die Wirkung der Tabletten allerdings schon. Sie verursachten psychomotorische Störungen bzw. starke Unruhe.

Man sollte eigentlich denken, dass sich meine Weltsicht, nach einigen Wochen, wieder normalisierte. Leider nicht! Es gab zu diesem Zeitpunkt sehr viel Dinge, die ich meinem Psychiater nicht sagen konnte. Das lag einfach an der Tatsache, dass ich zu viel Angst hatte meinen komplexen Verfolgungswahn zu beschreiben.

Die Begebenheit mit dem Ei in der Kirche und der versteckten Kamera, kannte er natürlich. Von den versteckten Botschaften, die mir das Fernsehen sendete, und meiner "Probanden-Theorie" wollte ich lieber nicht erzählen. Vielleicht auch deswegen, weil ich den Eindruck hatte, dass er meine ganze Geschichte als Bagatelle einschätzte.

Im März 1988 hatte ich durch eine Zeitarbeitsfirma eine Anstellung als Laborant gefunden. Ziemlich schnell und unkompliziert. Das Unternehmen rief mich kurzfristig an - mit der Auskunft, dass vom Arbeitsamt auf meine Arbeitslosigkeit hingewiesen wurde. Und eine Woche später konnte ich bereits in einem Labor anfangen.

In Hinblick auf meine Psychose, war es mit Sicherheit keine gute Idee. Das zeigte sich schon am ersten Arbeitstag. Ich sollte dreieckige Warnschilder mit dem Hinweis "Radioaktiv" aufhängen. Unter normalen Umständen wäre das absolut kein Problem gewesen. Aber die Symbolik erinnerte mich wieder an den Vorfall in der Kirche. Infolgedessen interpretierte ich diese Aufgabe vollkommen falsch. Sozusagen als "Wink mit dem Zaunpfahl", der mir mitteilen sollte: Wir wissen über alles Bescheid.

Wirklich nicht leicht, wenn man plötzlich das Gefühl hat, mit dem Rücken an der Wand zu stehen. Die Tätigkeit war zwar verhältnismäßig einfach, dafür lag mein Problem jetzt beim Umgang mit den anderen Mitarbeitern. Und diese Problematik sollte mich noch einige Zeit begleiten.

Missverständnisse im Berufsleben sind bestimmt nichts Außergewöhnliches, aber mit einer seelischen Erkrankung, die von Vorgesetzten und Kollegen gar nicht als solche erkannt wird, kann man nur Schiffbruch erleiden. Es wäre besser gewesen, wenn ich meinen Arbeitgeber darauf hingewiesen hätte. Nur wer redet schon gerne über psychische Probleme oder regelmäßige Psychiaterbesuche? In meinem Alter von 24 Jahren wäre das undenkbar gewesen.

So gesehen, kein Wunder - bereits im Juni kam es zu einem Streitgespräch im Labor. Und das Ganze wegen einer Kleinigkeit, d.h. Verspätung um ca. zehn Minuten. Außerdem wurde mir vorgeworfen, dass ich nicht über die notwendige Konzentration verfügen würde, um die Arbeit weiterhin auszuführen. Daraufhin fand noch ein ähnliches Gespräch bei dem Zeitarbeitsunternehmen statt, und mein Arbeitsvertrag wurde kurzerhand fristgerecht gekündigt.

Anschließend konnte ich etwas Ordnung in mein Leben bringen. Ich hatte meine Wohnung, die mir sowieso unheimlich geworden war, gekündigt, um kurzzeitig zu meinen Eltern in die Waldstadt zurückzuziehen.

Und im Oktober begann bereits meine Tätigkeit bei einem größeren Unternehmen im messtechnischen Bereich. Sowohl Aufgabengebiet, als auch Betriebsklima waren optimal.

Eigentlich ein Job, den man als Lebensstellung bezeichnen könnte. Die nächsten Monate vergingen relativ unbeschwert, weil ich mich hauptsächlich auf meine Arbeit konzentrierte. Und im April 1989 fand ich auch eine neue Wohnung in Karlsruhe-Weiherfeld. Ein Tapetenwechsel soll oftmals Wunder bewirken, aber in meinem Fall bewirkte er genau das Gegenteil. Das Gefühl der Isolation wurde wieder größer.

Die nachfolgende Zeit war sowohl beruflich als auch persönlich ziemlich konfus. Abendschule, Stellenwechsel, Arbeitslosigkeit, im Oktober 1990 wieder berufstätig. Und die alten Gedanken meldeten sich wieder. Ich wechselte in dieser Phase auch zu einem anderen Psychiater. Die Dialoge waren hier zwar ähnlich, aber zumindest die Art der Medikamente - mit beruhigenden und schlaffördernden Effekt - war besser.

Psychiatrische Klinik I

Im November 1990 wollte ich schließlich für zwei Wochen zur Beobachtung in die Klinik, um dadurch wieder den festen Boden der Realität zu erreichen. Aber in Wirklichkeit hatte ich mir damit keinen Gefallen getan. Das Dilemma war bereits nach einigen Tagen klar: Tabletten bzw. Tropfen bis zum Umfallen und der Fernsehapparat offen im Aufenthaltsraum. Und natürlich Psychiater bzw. Ärzte, die gelegentlich über den Flur huschten, um dann für den Rest des Tages unauffindbar zu sein. Einmal in der Woche gab es eine größere Visite, die immer nach dem gleichen Schema und mit den selben Fragen ablief. Die restliche Zeit war ich entweder mit Schlafen oder Körbe flechten beschäftigt.

In der zweiten Woche hatte ich wirklich genug, und den Stationsarzt darum gebeten, mich vorzeitig zu entlassen. Er war allerdings der Meinung, dass ich noch einige Zeit bleiben müsse.

Aus diesem Grund verließ ich am nächsten Tag das Krankenhaus ohne Erlaubnis, und fuhr mit der Straßenbahn nach Hause. Dort setzte ich mich gleich ins Auto, um den Rest des Tages ziellos durch den Schwarzwald zu fahren. Als ich abends wieder zurück war, erwartete mich zuerst ein Anruf meiner Eltern, der mich darüber informierte, dass mich das Krankenhaus sucht und bereits die Polizei benachrichtigt wurde.

Dieser Ausflug hatte dann zur Folge, dass ich von der offenen auf die geschlossene Station verlegt wurde. Beim ersten Gespräch mit der Stationsärztin wurde mir außerdem klar gemacht, dass ich die Therapie notfalls durch richterlichen Beschluss fortsetzen muss. Jetzt war auch keine Rede mehr von zwei oder vier Wochen, sondern von vier Monaten.

Eine weitere Diskussion schaffte ich gar nicht mehr, weil mein Verstand (und Sprechvermögen) durch eine hohe Dosis Haldol regelrecht schachmatt gesetzt wurde. Ich konnte nur noch dasitzen, mit dem Kopf schütteln und mich fragen, ob ich im falschen Film gelandet war.

Es wurden also vier Monate daraus. Ob freiwillig oder nicht, spielte gar keine Rolle mehr. Hauptsache ich konnte irgendwann wieder Zuhause sein. Ansonsten sorgten die Medikamente dafür, dass ich in einer Art defekter Resignation mein Schicksal erdulden wollte. Schließlich musste ich froh sein, nicht den Rest meines Lebens in der Psychiatrie verbringen zu müssen.

Mittlerweile war mir gar nicht mehr klar, wie ich einige Wochen vorher als Physiklaborant hatte arbeiten können. Ganz zu schweigen von der Techniker-Abendschule. Jetzt wurde schon die morgendliche Rasur zur Strapaze. Eine einfache Rechenaufgabe hätte ich jetzt nicht mehr lösen können.

Der Tagesablauf in der geschlossenen Station war ebenso monoton. Eine Aneinanderreihung von Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und dazwischen gähnende Leere. Wie bereits erwähnt, gab es auch eine Ergotherapie, die mir allerdings überhaupt keinen Spaß machte. Körbe flechten, Seidenmalerei - was sollte das für einen Sinn machen? Und dann immer die gleiche Frage der Therapeutin: "Wie ist es Ihnen heute ergangen?"

Auch die Arztvisiten gingen mit der gewohnten Gleichförmigkeit weiter. "Wie fühlen Sie sich? Wie wirken die Medikamente?" Nach ausreichender Beantwortung durfte man weiter herumliegen. Oder man konnte sich zum Zigaretten rauchen im Fernsehzimmer hinsetzen, um irgendeinen Blödsinn anzuschauen. Zur positiven Ausnahme im Krankenhaus zählte die Physiotherapie. Sport und Bewegung wirkten sehr anregend auf meine Psyche. Eine weitere Abwechslung war der Besuch

meiner Familie. Die Gespräche gaben mir eine gewisse Normalität zurück. Zudem hatte ich dann die Möglichkeit, in Begleitung, die Klinik für einige Zeit zu verlassen.

Einige Wochen später bekam ich sogar halbe oder ganze Tage frei, d.h. mein Vater konnte mich nachmittags oder morgens abholen. Das Weihnachtsfest und Silvester durfte ich sogar ganz bei meinen Eltern verbringen. Abgesehen vom "Medikamenten-Nebel", hätte es ein ganz normaler Jahreswechsel sein können.

Im Februar 1991 wurden mir schließlich andere Tabletten (Leponex) verordnet. Das Präparat hatte eine gute Wirkung auf meine Gemütslage. Natürlich lag dies auch an der Tatsache, dass ich keine Haldol-Tropfen mehr einnehmen musste.

Die Unterhaltung mit den anderen Patienten wurde zunehmend besser. Das Krankenhaus durfte ich jetzt auch alleine verlassen. Entweder zum Einkaufen, für einen Spaziergang oder für einen Kinobesuch.

Es ging wieder bergauf. Das Einzige was mir jetzt Sorgen machte, war mein Arbeitsplatz. Ich hatte im Oktober angefangen und bisher nur etwa sechs Wochen gearbeitet. Daher fanden einige Gespräche mit dem sozialen Dienst in der Klinik statt, der sich dann mit meinem Arbeitgeber in Verbindung setzte. Ohne diese Hilfe hätte ich mit einer Kündigung rechnen müssen.

Im März 1991 war ich wieder Zuhause. Und kurze Zeit später konnte ich wieder normal arbeiten. An der Abendschule sollte ich noch eine Weile pausieren. So lautete zumindest der Rat der Stationsärztin. Die versäumten Monate aufzuarbeiten und weitere 2,5 Jahre Doppelbelastung waren mir jedoch zu viel. Eine Abmeldung hielt ich für sinnvoller.

Wieder normal?

Meinen Arbeitsplatz konnte ich also behalten, allerdings nicht langfristig. Der Vertrag war bis Ende 1991 befristet. Eine Verlängerung des Zeitvertrags kam nicht in Frage. Und darauf hatte ich eigentlich gehofft. Nach einigen Bewerbungen, unterschrieb ich für Januar 1992 einen Arbeitsvertrag bei einem kleineren Unternehmen. Der Job entsprach meinen Vorstellungen, weil ich sehr selbständig und alleine in einem kleinen Labor arbeiten konnte. Meine Medikamente nahm ich inzwischen nur noch reduziert. Mit einer geringen Dosis Leponex am Abend fühlte ich mich uneingeschränkt belastbar.

Die nächsten zwölf Monate verliefen beruflich und gesundheitlich recht gut bzw. stabil. Mein Arbeitgeber war mit meiner Leistung zufrieden. Zum Psychiater ging ich nur noch selten und die Tabletten hatte ich währenddessen auf Null runter dosiert. Trotzdem keine glückliche Zeit, aber vielleicht gewöhnt man sich an eine gewisse Isolation, wenn wenigstens der Arbeitstag stimmt. Das soll nicht bedeuten, dass ich dieses Alleinsein anstrebte. Ganz im Gegenteil.

Zeitweise hatte ich sehr viele Frauen bzw. Leute durch Zeitungsannoncen kennen gelernt. Und diese Bekanntschaftsanzeigen wurden richtig zur Sucht. Am Wochenende durchsuchte ich immer die Rubriken "Sie sucht Ihn" oder "Neue Leute", um außergewöhnliche Texte zu beantworten.

Im Frühjahr 1993 inserierte ich mit einem Text, der Menschen mit Depressionen und Psychosen, für ein gemeinsames Treffen, ansprechen sollte. Ich bekam darauf etwa fünf Antworten. Die anschließenden Telefonate waren sehr anstrengend und erzielten nichts, außer einer Verschlechterung meines psychischen Gleichgewichts. Im September wollte ich deswegen das Thema ändern. Diesmal ging es um Frust und Einsamkeit, mit Telefonnummer in einem Kleinanzeiger. Die Resonanz war sehr gut. Bei den Gesprächen ging es um alltägliche Dinge und Probleme. Es kam auch zu einem Treffen mit allen Leuten, aber eine dauerhafte Gruppe entstand dadurch nicht. Verständlich! Das Ganze erinnerte eher an einen gewöhnlichen Singletreff.

Durch diese Annonce begegnete mir auch meine Traumfrau. Das dachte ich jedenfalls. Sie rief fast zwei Wochen später an, um sich mit mir alleine zu treffen. Wir verabredeten uns zum Essen, und es funkte eigentlich sofort. Der Rest des Abends verlief unglaublich euphorisch. Natürlich wollte ich

Sie bald wiedersehen. Wir telefonierten wenige Tage später, aber Ihre Antwort ließ mich aus allen Wolken fallen. Keine Zeit! Sie plante für Silvester eine Reise nach New York und vorher wollte sie noch mit einem Freund aus Frankfurt die Buchmesse besuchen. Anfang Oktober und bis Weihnachten kein Platz mehr im Terminkalender. Eine klare Absage, die ich nicht verstehen konnte. Weitere Anrufe oder Briefe brachten überhaupt nichts.

Diese Geschichte verursachte bei mir eine längere Krise, sowie einen psychotischen Schub zum Jahreswechsel. Anfang 1994 musste ich mich für zwei Wochen krankschreiben lassen. Entsprechende Tabletten (Leponex) nahm ich auch wieder in höherer Dosis ein.

Im Februar bekam ich von meinem Arbeitgeber eine fristgerechte, betriebliche Kündigung. Mein Chef war bei dieser Entlassung recht betrübt. Auf jeden Fall hatte ich den Eindruck, dass es ihm leid tat.

Chancenlos

Zu Beginn meiner Arbeitslosigkeit wechselte ich auch zu einem anderen Psychiater. Etwas älter, ziemlich freundlich und kompetent. Eine verständnisvolle Psychiaterin wäre wahrscheinlich auch gut gewesen, aber Parkplatzprobleme beeinflussten meine Entscheidung.

Wir sprachen zunächst über meine aktuelle Situation. Bei den weiteren Terminen, die wöchentlich und später monatlich stattfanden, ging es auch um die alte Geschichte, aus dem Jahr 1988, die meine Psychose verursachte.

Zum positiven Aspekt dieser Gespräche, kann man Folgendes sagen: Der Arzt konnte gut zuhören und sehr viel Optimismus weitergeben. Er überredete mich schließlich, die Medikamente weiterhin einzunehmen. Mindestens so lange, bis ich wieder einen Arbeitsplatz gefunden hätte. Außerdem sollte mein Blutbild regelmäßig kontrolliert werden.

Die Stellensuche erwies sich als schwierig. Bis Ende des Jahres erhielt ich einige Einladungen für Vorstellungsgespräche, die jedoch mit einer Absage beantwortet wurden. Eigentlich verständlich. Den Anschein eines glücklichen und zielstrebigem Mitarbeiters konnte ich nicht vermitteln. Wie sollte ich meine berufliche Entwicklung erklären, ohne das leidige Thema "Psychose" anzusprechen.

Die nächsten Jahre könnte man als monotone Wiederholung des vorherigen Jahres beschreiben. Eine deprimierende Zeit bzw. Erfahrung. Die Beratung beim Arbeitsamt brachte mich kein Stück weiter. Und bei den Arztterminen hatte ich den selben Eindruck. Die Dialoge drehten sich zeitweise im Kreis. Es ging entweder um ein neues Rezept für die Tabletten oder um die Besprechung der Blutwerte, weil die Blutentnahme alle vier Wochen bei meinem Hausarzt stattfand. Über die optimale Dosierung der Medikamente sprachen wir auch. Mein Psychiater argumentierte vorwiegend für eine höhere Dosis. Deswegen musste ich ihn häufig davon überzeugen, dass eine abendliche Einnahme ausreichte. Tagsüber wollte ich nicht müde und matt sein. An die schlaffördernde Wirkung am Abend hatte ich mich hingegen richtig gewöhnt.

Aber trotz ständiger Einnahme meiner Tabletten, kam es etwa zweimal im Jahr zu massiven Schlafstörungen, die eine längere psychotische Phase auslösten. Meine private und berufliche Situation wurde mit der Arznei logischerweise nicht besser. Oftmals genügten Kleinigkeiten, um irrsinnige Gedankengänge hervorzurufen.

Die schizophrenen Schübe könnte man mit einem Schreckgespenst vergleichen, dass immer wieder an alte Erlebnisse erinnerte.

Paranoia - Mind Control

Das neue Jahrtausend in meiner neuen DG-Wohnung in der Waldstadt, sollte ohne Leponex beginnen. Bereits im Dezember 1999 reduzierte ich deshalb langsam die Dosis. Mein Psychiater

war nicht erfreut über diese Entscheidung. Er plädierte stattdessen für eine weitere Einnahme der Medikamente. Mein Entschluss stand trotzdem fest: Endlich ohne Psychopharmaka zurechtkommen.

Die kommenden acht Wochen vergingen ganz normal und ohne nennenswerte Schlafstörungen. Bis zum Einschlafen dauerte es allerdings viel länger. Manchmal zwei bis drei Stunden. In der ersten Märzwoche wurden die Probleme wieder stärker, d.h. etwa drei Tage, an denen ich überhaupt nicht abschalten oder schlafen konnte. Die Ursache hierfür waren frustrierende und unangenehme Gedanken. Insofern ein negativer Kreislauf der wieder psychotisches Denken herbeiführte. Besonders beim Fernsehen wurde meine Wahrnehmung zunehmend realitätsfremder, und einfache Ereignisse wirkten plötzlich bedrohlich. Ich musste unbedingt zum Arzt gehen. Doch beim Gespräch reagierte er ziemlich sauer und weigerte sich irgendeine Arznei zu verschreiben.

Wenige Tage später ging der Wahnsinn richtig los. Frühere Verfolgungsängste und irrealer Ideen vermischten sich zu einer richtigen Schreckensvision. In meiner Phantasie entwickelte sich der Fernseher zum gefährlichen Manipulationsinstrument. Spezielle Beeinflussungsprogramme sollten minderwertige und kriminelle Menschen in den Selbstmord treiben. Ein psychologisches Ausleseverfahren im neuen Jahrtausend hatte begonnen.

Ein Alptraum, der nicht enden wollte. Noch verrückter war die Tatsache, dass ich in dieser akuten Phase alle Antennenkabel mehrfach durchschnitt. Und einen Tag später warf ich die zwei Fernsehgeräte meiner Eltern, die beide kurzzeitig nicht Zuhause waren, vom Balkon, um das zerstörende TV-Programm unwiderruflich auszuschalten. Mein Vater, als ehemaliger Soldat der Waffen-SS, stand natürlich auf der Abschussliste und hatte das Antennenkabel trotzdem repariert.

Etwas später gab es einen Riesenkrach. Die Wohnung meiner Eltern durfte ich danach nicht mehr betreten. Hinterher wurde nur noch telefoniert. Meine Mutter war stark beunruhigt. Sie redete auf mich ein, dass ich freiwillig ins Krankenhaus gehen soll. Noch mal vier Monate in die Psychiatrie? Wieder Haldol? Nein, danke! Stattdessen packte ich meine Tasche mit den wichtigsten Dingen und fuhr ins normale Klinikum. Der Mensch an der Pforte starrte mich nur seltsam an, und sagte, ich sollte besser zum Hausarzt gehen. Und das Gespräch dort verlief ähnlich. Er durfte keine Psychopharmaka verschreiben. Ich sollte in der psychiatrischen Klinik nachfragen.

Jetzt war Anfang April. Rund vier Wochen, die wie ein schlechter Traum hinter mir lagen. Die Halluzinationen wurden immer stärker. Die Wirklichkeit hatte sich endgültig verabschiedet. Die Grenze zwischen Traum und Realität verschwand. Mittlerweile waren göttliche Mächte am Werk. Der ganze Erdball sollte geläutert werden. Und ganze Stadtgebiete wurden von Satelliten bestrahlt. Ich musste tatsächlich in die Psychiatrie fahren. Dort gab es bestimmt eine Strahlenabschirmung.

Die Fahrt dorthin dauerte etwa fünfzehn Minuten. Ich wunderte mich über die leeren Straßen. Hoffentlich war noch Platz im Krankenhaus. Das anschließende Gespräch, mit zwei Ärzten, verlief ganz schön verwirrend. Höchstwahrscheinlich musste ich einen Test bestehen, um einen Schlafplatz zu bekommen. Sie fragten mich, ob ich in die Klinik nach Wiesloch gehen würde. Nein, ich wollte lieber in Karlsruhe bleiben. Gott sei Dank, nach etwa zwanzig Minuten bekam ich ein Zimmer. Ich durfte bleiben. Sie hatten mich in der Kategorie "Gut" eingeordnet.

Psychiatrische Klinik II

Ich verstand jetzt den Sinn der Gitterstäbe vor den Scheiben. Sie gehörten zur Abschirmung. Das verabreichte Medikament wirkte schon stärker. Endlich wieder richtig schlafen. Die Spannung in meinem Kopf wurde auch kleiner. Die Strahlung erreichte mich demzufolge nicht mehr. Im Zimmer lag noch eine Person. Bestimmt ein Polizist, der in einem Bestrahlungsgebiet wohnte und hier kurzzeitig Urlaub machte.

Der nächste Morgen verlief richtig gut, aber die anderen Patienten auf der Station verunsicherten mich. Hier waren kriminelle Leute und Polizeibeamte. Alle mit Jogginganzug gekleidet. Sie fragten mich, ob ich beim Sport mitmachen möchte. Das ging nicht, weil ich keine Sachen dabei hatte. Im Laufe des Tages wurde mein Kopf langsam klarer. Ein längeres Gespräch mit dem Stationsarzt fand statt. Er informierte mich darüber, dass ich - wegen den freien Betten - kurzzeitig auf einer Suchtstation war. Danach wurde ich von einer jungen, attraktiven Ärztin gründlich durch gecheckt. Mit den Medikamenten hatte ich diesmal Glück. Morgens und abends 100 mg Solian. Und zum besseren Einschlafen etwas Valium.

Im Aufenthaltsraum wurde heftig diskutiert und gelacht. Die Atmosphäre erinnerte eher an ein normales Begegnungszentrum. Ruhiggestellte Patienten gab es hier nicht. Am zweiten Tag verschwanden alle irrationalen Gedanken. Die angeblichen Polizeibeamten entpuppten sich als normale Alkoholiker. Und mit einer heimlichen Beobachtung, durch versteckte Kameras, musste auch nicht gerechnet werden.

Der dritte Tag begann mit einem Umzug auf eine andere geschlossene Station. Im Vergleich zur Suchtstation, wirkte dieses Stockwerk richtig ruhig. Hier waren vorwiegend Psychosen jeder Art anzutreffen. Von der Schwangerschaftspsychose bis zur Alterspsychose. Mittlerweile wusste ich schon, dass ich höchstens vierzehn Tage bleiben sollte. Die Tabletten wirkten sehr gut. Ich hatte wirklich keine Zweifel, diesmal länger bleiben zu müssen. Meine Eltern kamen jetzt auch zu Besuch. Für eine gemeinsame Aussprache mit dem Stationsarzt. Der zurückliegende Streit, und die rasende Wut von meinem Vater, wirkte noch ziemlich bedrückend. Wir besprachen die zurückliegenden Wochen. Besonders den Vorfall mit den runter geworfenen Fernsehern.

Der Krankenhausalltag belastete jetzt gar nicht. Die Diskussionen waren interessant und sogar die Ergotherapie machte diesmal Spaß. Jeder durfte zwischen Malen, Tonarbeiten und anderen Aufgaben auswählen. Einmal in der Woche wurde gekocht. Diesmal erlebte ich alles ganz anders. Das gesamte Personal war freundlich und hilfsbereit. Die ganze Klinik hatte sich, in den vergangenen zehn Jahren, wirklich enorm verändert. Die vierzehn Tage vergingen sehr schnell.

Und eine wichtige Sache sollte noch erwähnt werden: Der Fernsehapparat war im Aufenthaltsraum in einem Schrank eingesperrt. Wer abends eine Sendung ansehen wollte, musste den Schlüssel im Stationszimmer verlangen.

Narben der Erinnerung

Ende April hatte ich noch mal ein Gespräch mit meinem Psychiater. Auf weitere Besuche wollte ich allerdings verzichten, weil die Vertrauensbasis nicht mehr stimmte.

Die positive Erfahrung im Krankenhaus war wirklich sehr wichtig. Sonst wäre mir der Tablettenausstieg im Juni 2000 nicht gelungen. Eine Reservepackung (Solian/Amisulprid) war griffbereit, und im Notfall konnte ich immer noch in die Klinik fahren.

Im September 2001 und Februar 2002 hatte ich zwei kurze psychotische Phasen am Wochenende, die wieder durch Schlafstörungen entstanden waren. Die Schübe hielten sich in Grenzen, weil ich umgehend ins Krankenhaus fuhr und dort mit einem Psychiater sprach. Nach einem ausführlichen Gespräch bekam ich jeweils zwei Schlaftabletten (Rohypnol) und konnte wieder Nachhause fahren. Am nächsten Tag waren alle "Schreckgespenster" verschwunden. Durch diese Kurzbesuche in der Klinik musste ich auch wieder den Kontakt zu meinem Psychiater herstellen, der zwischenzeitlich in Rente gegangen war und seine Praxis an zwei Ärztinnen übergeben hatte.

Bei den anschließenden Gesprächen ging es hauptsächlich um meine berufliche Situation.

Schlusswort

Selbstverständlich bin ich weiterhin in psychiatrischer Behandlung und nehme seit Frühjahr 2004 als Neuroleptikum wieder "Amisulprid" - in einer geringen Dosis, die ich notfalls auch selbstständig erhöhen kann. Bei extremen Schlafstörungen kann ich das Schlafmittel "Zopiclon" einnehmen. Das ist allerdings nur sehr selten der Fall. Aber es könnte auch sein, dass ich dann wieder etwas Befremdliches im Fernseher wahrgenommen habe. Denn bis zum heutigen Tag beschäftigt mich immer wieder das Jahr 1988 mit diesen fragwürdigen Ereignissen. War es nun eine psychologische Methode, vergleichbar mit einem dressierten Affen, der auf Kopfdruck im Quadrat springt, oder nur eine böartige Lüge mit einer Aneinanderreihung von Zufällen?

Wie es auch sein mag, diese Psychose ist mein persönliches Trauma. Das Wort "Schizophrenie" aus dem Jahr 1908 vom Schweizer Psychiater Eugen Bleuler verliert inzwischen jede Bedeutung. In meinem persönlichen Fall interpretiere ich diese Diagnose als "Misstrauenskrankheit", die ihre Ursachen auch in der Kindheit hat. Meine Eltern, als Weltkriegsgeneration, haben mit Sicherheit ihren Teil dazu beigetragen. Wahrheit und Vertrauen – zwei Begriffe, die in jeder Familie und Gesellschaft wichtig sind.

Es bleibt die Hoffnung, dass sich eben diese Gesellschaft in den nächsten einhundert Jahren nicht nur technologisch weiter entwickelt. Wünschenswert wäre vielmehr soziale Intelligenz und das Pflichtfach Philosophie in der Schule. Oder kommt nun die Generation der digitalen Demenz, deren Denkgorgane durch Betriebssysteme und Medien jederzeit manipulierbar sind? Dann sollten wir uns auf neue psychische Krankheitsbilder freuen.

Alles Gute kommt von ganz oben. Empathie ist dabei allerdings Mangelware und der Narzissmus ist allgegenwärtig. Leider wird die Stigmatisierung von Menschen mit der Diagnose Schizophrenie zunehmend schlimmer. Damit zeigt die Gesellschaft letzten Endes ihr hässliches Gesicht. Wo sind denn nun die defekten Gene zu suchen? Das Rätsel einer Psychose ist manchmal ganz einfach.

Zum Ende ein Zitat von Willy Meurer, deutsch-kanadischer Kaufmann, Aphoristiker und Publizist aus Toronto: "Wenn man bedenkt, was die Menschen so alles tun, kann die Erde wohl nur die Irrenanstalt des Universums sein."

© Rolf Schmidt, Dezember 2002 – Korrektur und inhaltliche Ergänzung am 06. Mai 2017

Dies ist die Druckversion der Webseite: www.psychotiker.de/bericht.html