

Ich bin verstimmt heute. Es ist als wäre ich verkatert. Doch ich habe nicht getrunken. Ich habe beruflichen Stress. Das hängt mir nach. Aber, das wird schon. Ich muss auf mich achten. Ich suche Balance. Selbst jetzt, da ich einige Jahre, mehr als zehn, nicht mehr an einer Psychose erkrankte, selbst jetzt, muss ich vorsichtig sein. Gesundheit ist mir ein hohes Gut. Wenn ich krank werde, dann ist alles im Eimer. Somit waren die letzten Tage nicht einfach. Es geht mir heute schon besser, aber noch immer ist nicht alles gut. Manchmal ist es das.

Ich sitze in einem Café und warte auf Mo. Wir treffen uns regelmäßig. Er hat derzeit Urlaub. Mo ist das. Ein Freund. Ich habe nicht viele Freunde. Mit den Jahren hat sich das zerstreut. Ich habe zu manchen den Kontakt verloren.

Also sitze ich hier oben auf der Dachterrasse eines Cafés und warte auf Mo. Ich weiß, dass wir nicht lange zusammen sitzen werden. Meist ist unser Bedarf an Begegnung schnell gedeckt. Dann trennen wir uns wieder.

Mo kommt heute auch etwas früher. Er trägt die beigefarbenen Birkenstocks, die er sich neulich gekauft hat, als wir zusammen in einer Boutique dort im Einkaufszentrum waren. Ausnahmsweise ist er mal rasiert heute. Oft sieht man ihm an, dass er viel im Bett liegt und schläft. Er hat das Bett im Gesicht. Aber das sei ihm gegönnt. Denn Mo hat zu kämpfen. Er hat psychische Schwierigkeiten. Alle paar Wochen, alle Monate durchlebt er kleine schizophrene Krisen. Schlafen und Radio hören geht dann immer. Sagt er. Heute trinken wir alkoholfreies Bier. Wie meistens. Wir unterhalten uns. Wir sind genügsam. Wir haben beide den Wunsch nach Austausch und Gemeinschaft. Im Grunde sind wir vielleicht beide einsam. Mo klagt über Langweile. Wir sind Wohlstandskinder. Er arbeitet seit Jahren in einer WfbM. Einer Werkstätte für Menschen mit seelischen Behinderungen. Unsere Ausgangslage war eine gute gewesen. Wir waren an der Uni. Aber wir haben unsere Chance vertan. Nun, jetzt leben wir am Existenzminimum. Wir haben versagt. Wir scheitern, aber schön.

Auch heute tauschen wir uns kurz aus. Der Mitbewohner von Mo hat morgen Geburtstag. Ein terroristischer Anschlag in Barcelona. Und nein, ich habe keine Lust nach Lissabon zu fahren. Klar, wenn du möchtest, Moritz, dann geh zum Friseur. Wir bezahlen und gehen gemeinsam zum Aufzug. Vor dem Einkaufszentrum sind zwei Behindertenparkplätze. Dort parke ich wenn wir uns hier treffen. Meist bete ich noch kurz für Mo, bevor wir auseinandergehen. Ich bin gläubig und wünsche mir neben Gesundheit auch Jesus für Mo. Ich bete. Dann fahre ich nach Hause. Es ist ein milder Sommertag. Nicht übermäßig heiss. Am Abend treffe ich mich mit Glaubensgeschwistern. Wir tauschen uns über das Johannesevangelium aus.

Ein paar Tage später sitze ich mit drei weiteren Psychiatrieerfahrenen zusammen. Eine Selbsthilfegruppe. Ich bin bemüht Kontakte zu pflegen. Raus zu gehen. Mich zu unterhalten. Mich zu treffen. Also sitzen wir in einem türkischen Restaurant und essen Dönerteller. Zwei von uns vieren waren zuletzt akut depressiv. Robert war es wohl schlecht ergangen. Er war ein paar Wochen in einer psychiatrischen Klinik wegen seiner Depressionen gewesen. Er weint viel, wie er meint. Zudem sitze er zitternd in seiner Wohnung. Alarmierende Schilderungen. Sicher, es geht Robert auch

heute nicht gut. Das merke ich.

Auch der übergewichtige Ted ist gerade einer depressiven Episode entronnen. Er klagt über Schlafmangel. Wie so oft. Aber er geht wieder zur Arbeit in eine WfbM und scheint recht aufgeräumt. Mo stößt zu uns und alle essen Dönerteller mit Pommes. Mir selbst ging es die letzten Monate und Jahre gut. Ich bin meist ausgeglichen. Vereinzelt lastet Stress auf mir. Ich kann nicht sehr gut damit umgehen. Dann versuche ich mich zu entspannen. Ich nehme Neuroleptika in einer geringen Dosis. Die Nebenwirkungen halten sich in Grenzen. Sicher, ich habe Übergewicht. Manchmal bin ich müde.

Heute habe ich mich wieder gefangen. Die vergangenen Tage war ich etwas frustriert. Das erlebe ich in dieser Form selten.

Ich haderte mit meinem Leben. Den Aufgaben, die mir gestellt sind. Ich hatte Sorgen. Aber sie verflogen.

Heute fängt eine neue Woche an. Es ist Montag. Das vergangene Wochenende war ereignislos. Ich schlief viel und lag auf dem Sofa.

Ja, mein Leben verläuft jetzt ruhig. Sicher, ich hatte eine wilde Jugend erlebt. Ich war dann jung erkrankt. An einer Psychose, die abklang aber dann doch wiederkehrte und mich zurückwarf. Ich rappelte mich auf und fiel. Ich rappelte mich auf und fiel. Mein erster Aufenthalt in einer Psychiatrie liegt zwei Jahrzehnte zurück. Damals, ich war ungefähr zwanzig Jahre alt, befiel mich als Folge eines ungesunden, zügellosen Lebens Verfolgungswahn. Ich wurde in ein Landeskrankenhaus gebracht, mit Psychopharmaka behandelt, war eingesperrt und ging die Gänge auf und ab. Ich kaute meine Fingernägel und war sehr unglücklich. Ich sehnte mich nach den Besuchen meiner Freundin. Sie war nicht unbeteiligt an meiner Erkrankung. Sie war ein durchtriebenes Mädchen. Ja, Mädchen. Wir waren jung und standen am Übergang zum Erwachsenenalter.

Diese Grenze zur Adoleszenz ist die Lebensphase, in der die Schizophrenie besonders häufig ausbricht. Ich wurde damals ohne Medikation entlassen und war doch nicht gesund. Ich zog zurück in meine Heimat, der Bodenseegegend. Mein Leben war aus der Spur geraten. Während ich nur Gelingen gekannt hatte, quälten mich jetzt Probleme. Ich kam nicht mehr mit dem Leben klar. Ich war desorientiert und wusste nicht was aus meinem Leben werden sollte. Ich sah weder ein noch aus. Das waren schwere Jahre. Ich war das, was ich als psychisch krank bezeichnen würde. Zwei Jahre vielleicht. Unfähig Klarheit zu gewinnen. Versackt ohne Ideen und zutiefst getroffen von Hoffnungslosigkeit. Ich stand auf der Stelle. Ich kam nicht voran. Es war quälend.

Ich erkrankte fast jährlich. Wenn es zwei Jahre ohne Krise ging, war das lang. Zehn Jahre also Drehtürpsychiatrie. Schlußendlich fand sich ein Präparat, ein Medikament das mir half. Zehn bewegten Jahren folgten zehn ruhige. Ich machte eine Ausbildung und arbeitete ein paar Jahre.

Heute lebe ich am Bodensee und verdinge mich als Web-Designer.

Gestern traf ich mich mit Christen und wir studierten die Bibel. Wir hatten unterschiedliche Übersetzungen. Diese unterscheiden sich sehr. Wir verglichen die

Verse. Wir gingen Glaubenthemen auf den Grund. Wortstämmen. Studienbibel. Schlachterübersetzung. Apogryphen. Lutherbibel.

Manchmal sehne ich mich zurück nach Berlin. In die Stadt. In das bunte Leben dort. Es ist zehn Jahre her, dass ich dort lebte und dann an den Bodensee zurückkehrte. Dort war es hektisch. Hier ist mein Leben gleichförmig. Ich habe meinen Alltag. Ich bin selbstständig. Heute will ich nicht an Arbeit denken. Ich will keinen Stress heute. Ich will schlafen. Kein Druck. Nur Freizeit. Schlafen. Freizeit. Schlafen. Nun, sicher, mein Terminplan ist diese Woche locker. Ich bin weitgehend frei. Das ist gut. Denn ich suche Erholung.

Wegen einem halben Dutzend Psychosen und der damit verbundenen Behandlungen bin ich zwar gesund, aber eben auch labil, eben auch verletzlich. Die letzten Tage war ich betrübt. Aber mein Leiden ist eigentlich nicht die Depression. Vielmehr hatten mich die Psychosen in ihrer Kralle. Viele Jahre hatte ich mich kaum mehr von der letzten Krise erholen können. Da folgte schon die nächste. Qualvoll dann auch. Seelische Krisen. Eingesperrt in geschlossener Anstalt. Spielball von geistlichen Mächten. Orientierungslos und verloren. Ein, zwei Monate in Behandlung. Dann wieder raus aus der Klinik und ein weiterer Versuch Fuss zu fassen. Dann wieder Pharmakotherapie. Hohe Dosen von Antipsychotikum. Arbeitstherapie. Beschäftigungstherapie. Viele Zigaretten. Ein Krankenbett und ein wirklich krankes Umfeld dort in der Psychiatrie.

Dann doch irgendwie einsam im Leid. Verängstigt. Maltretiert von Halluzination und Wahn. Hin und her geworfen zwischen Vision und Kult. Eine Grenzerfahrung. Eine Krankheit und das Leid von glühenden, Funken stäubenden Hirnfunktionen. Einem brennenden Hirn. Einem brennenden Menschen. Ich selbst gequält dann. Eingezwängt zurück in die Realität, die sich sträubte mich aufzunehmen. Dann folgte stets die Genesung. Wundersam, dass sich mein Geist stets beruhigte. Denn dramatisch war das oft. Verfangen und in Seenot im aufgewühlten Meer einer tobenden Geisteskrankheit. Ich habe mich stets erholt. Doch was blieb ist dieses labile, verletzliche Bewußtsein, dass an Stärke verloren hat. Unbezwingbar war, einst. Jetzt wiederverankert nach grenzenlosem Fall.

Kürzlich traf ich mich mit Martha. Wahrscheinlich ist sie eine Freundin. Auch wenn ich sie selten sehe. Ab und an mal bei Veranstaltungen des Gemeindepsychiatrischen Zentrums. Bei einem Faschingsabend oder einem Sommerfest. Bei einem Angebot der WfbM. Ja, ich habe Martha auch schon mit in meine Kirchengemeinde genommen. Ich bin gläubig und sie inzwischen auch. Sie praktiziert ihren Glauben katholisch. Ich eher als Nachfolge Christi. Nun, neulich wurde sie fünfzig und hatte zwei Tische auf einem Wild-West-Fest reserviert. Sie hatte mir eine Einladung gegeben und dann doch versäumt mitzuteilen, dass das Essen zwei Stunden später, als angedacht, stattfinden würde. Also kam ich dort auf einem Bauernhof an und von Martha war weit und breit nichts zu sehen. Ich rief sie an und wir machten aus, dass ich sie abholen würde, um einen Kaffee trinken zu gehn. Es waren noch zwei Stunden zu überbrücken. Also fuhr ich zu ihr und sie stieg meinem Wagen zu. Sie hatte einen Tragekorb dabei und darin einen Wasserkocher. Recht ungewöhnlich, doch bei

Martha muss man mit vielem rechnen. Also fuhren wir auf die Höhe, an einen Platz, wo man über den Bodensee sehen kann. Martha hatte Kaffeepulver dabei. Mit dem warmen aber nicht heißen Wasser aus dem Wasserkocher schmeckte das nicht und ich schüttete das Gebräu aus. Wir fuhren durch die Stadt und sie wies mich auf einen Defender, einen Offroad-Jeep hin. Sie formulierte ihren Wahnsinn. Sie denkt, dass diese Autos die Menschen abholen, ins Jenseits. Verrückt.

Am Abend kamen dann Familie und Freunde zu Country-Musik und Barbecue zusammen. Ich aß Steak und gegrillten Mais, Ofenkartoffel und saß Martha gegenüber, die lachend bekannte sie habe ein Beruhigungsmittel eingenommen. Ich verließ die Feier beizeiten, nach dem Essen. Ich nahm eine Freundin von Martha mit zurück in die Stadt. Ich kenne sie von einer Weihnachtsfeier. Sie saß neben mir damals. Ein paar Jahre ist das her. Es gab Rippchen und sie hatte ihres plötzlich in die Tasche gepackt, war abrupt aufgestanden und verschwunden. An jenem Abend sah ich sie wieder und fuhr sie nach Hause. Sie wohnt mitten in der Stadt.

Heute geht es mir besser. Heute geht es mir gut. Ich habe nicht viele Termine, den Rest der Woche. Ich kann mir die Arbeit einteilen. Über allem steht die Gesundheit. Sie steht über der Einsamkeit.

Ich weiß, dass ich auf mich achten muss. Ich weiss, dass ein reizarmes Leben für mich ist, nicht gegen mich. Ich weiss, dass ein ausgeglichenes Leben notwendig ist für mich. Die Gesundheit steht auch über der Langweile.

Vor mehreren Jahren kehrte ich zurück an den Bodensee. Der Verlauf meines Lebens war nicht absehbar. Ich wusste nicht wie es verlaufen würde. Ich wusste nicht wie es weitergehen sollte. So kam ich erneut zurück weil ich am Boden war. Ich war im Wahn aus dem Fenster meiner Berliner Wohnung gestürzt. Ich wußte nicht weiter. Es war ein Trauma. Lähmung. Ich musste mich einfinden in mein Leben im Rollstuhl. Es war eine schwierige Zeit. Der Unfall ist mehr als zehn Jahre her. Also bin ich hier gelandet. Nach schweren Jahren. Nach Leid und Qual. Therapie und Krankenhäusern. Ich bin zurückgekehrt. In meine Heimat und in ein gleichförmiges Leben. Abseits der Betriebsamkeit Berlins. Der Verlauf meiner Erkrankung ist ein guter inzwischen. Zehn Jahre hektisches Leben, Misserfolg und Scheitern. Dann als Gipfel des Versagens ein Unfall und der Rollstuhl bis auf weiteres. Jetzt Ruhe. Wald und Wiese. Fachwerk und der Bodensee. Das ganze Jahr, schön, der See. Doch von mir ist Genügsamkeit gefordert. Demut auch meinem Leben der beschränkten Möglichkeiten zu. Sicher, ich habe den Anschluss an eine Freikirche gefunden. Ich habe Zeit für das Bibelstudium. Regelmäßige Gottesdienste und Treffen mit Geschwistern. Wertvoll, bestimmt. Ein sinnerfülltes Leben mit und durch Jesus Christus. Es gibt nichts besseres.

Ich denke ich kann mich in der Ruhe, hier auf dem Land auf den Glauben besinnen. Hier zwischen Wäldern statt Parks. Landstraßen statt Stadtautobahn. Apfelplantagen statt Schaufensterarkaden. Grün statt Asphalt. Idyllische Dörfer statt Babylon.

Ein Hochsommertag. Über dreißig Grad. Ich komme nicht in die Gänge. Ich stehe zwar zeitig auf, aber döse dann in den Tag hinein. Am frühen Mittag treffe ich dann Mo. Dem geht es nicht gut. Er leidet an einer seiner regelmäßig wiederkehrenden schizophrenen Krisen. Schon als ich ihn anrufe ist mir klar, dass er in solch einer Episode steckt. Aber vielleicht tut es ihm gut, mich zu treffen. Raus aus der Wohnung. Sich unterhalten. Gemeinschaft haben. Das tut ihm bestimmt gut. Auch wenn ich aus Erfahrungen weiß, dass ich ihm rein mit Gespräch nicht aus der Krise helfen kann. Erfahrungsgemäß löst sich bei ihm eine solche Phase nach ein paar Tagen wieder auf. Diese kranken Tage sind für Mo nichts neues. Ich frage mich, ob man diese nicht mit zusätzlicher Medikation lindern könnte. Er hat keine Bedarfsmedikation für diese Fälle. Ich denke dass man seine Behandlung in diesem Punkt optimieren könnte. Doch das müsste sein Psychiater tun. Ich mag diesen nicht. Er hat mich vor Jahren behandelt. Er ist mir unsympathisch. Ich kann ihn nicht leiden.

Also, vielleicht würde Mo bei einer solchen Phase ein Beruhigungsmittel guttun. Er nimmt eine hohe Dosis Neuroleptikum. Dieses kann er vielleicht nicht erhöhen. Ich weiss das nicht genau.

Heute jedenfalls ist er sehr zurückhaltend. In sich gekehrt. Er ist kleinlaut und spricht noch weniger als sonst. Ich sehe ihm an, dass er leidet. Er wirkt verängstigt und verunsichert. Wenn es Mo nicht gut geht, dann ist er unentschlossen. Schon eine kleine Sachen wie die Bestellung eines Getränkes in einem Café ist begleitet von einem „Ich hätte, ich hätte nicht sollen“. Hätte, hätte, Fahrradkette. Heute bestelle ich ein alkoholfreies Colaweizen. Er einen Milchkaffee. Dann revidiert er seine Entscheidung. Er will jetzt doch ein Bier. Ich sage, dass wir ja beides bestellt haben. Wenn die Getränke kommen kann er wählen. Er trinkt das Bier und schaut irritiert. Raucht. Er tut mir leid. Denn ich kann mir vorstellen, dass er leidet. Ich erinnere mich an meine Krankheitsphasen. Das macht einem schon Angst wenn sich psychotische Phasen einstellen. Ich denke, dass man Angst bekommt, dass man in einer psychiatrischen Klinik landet. Aber auch die Symptome, der Wahn, der Irrsinn sind so angstbehaftet, dass man sich allein deshalb fürchtet. Wahrscheinlich fürchten wir Kontrollverlust. Wir haben Angst, dass die Symptome überhand nehmen und wir im Wahnsinn versinken. Mo ist heute durcheinander. Ich möchte für ihn da sein und weiss nicht wie. Als wir nach kurzem auseinandergehen bete ich für ihn. Wir waren im ersten Stock des kleinen Einkaufszentrum, im Café oben. Vor der Glasfront, dem Eingangsbereiches des Einkaufszentrum berühre ich Mo am Oberarm und spreche ein Gebet. Mein Gebet für ihn kommt von Herzen. Natürlich wünsche ich nur Gutes für meinen Freund. In ein paar Tagen geht es ihm bestimmt besser.

Eine Psychose ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Manchmal ist sie angenehm. Das war sie zu Teilen für mich. Ich bewegte mich zwischen Gottheiten, Kult und Transzendenz. Das war ergreifend dann auch. Ich war durchflutet von Euphorie. Manchmal. Gerade die ersten Wochen der Psychose waren meist geprägt von geistigen Eindrücken, geistlichen Erfahrungen. Doch vorallem waren diese Episoden wohl Anfechtungen des Bösen. Auch wenn das entgrenzte Erleben zuweilen

bewegend war. Episodisch und poetisch oft. Dann, nach ein paar Wochen ebte dann der Rausch ab und er wich Kraftlosigkeit. Ausgebrannt war ich dann meist. Weitere Wochen in einer Psychiatrie untergebracht. Ohne Inspiration. Ich quälte mich zurück in die Realität. Also die Realität, wie wir das Leben verstehen. Real ist die Welt jenseits der Nüchternheit ebenso. Eine unsichtbare Welt, der ich ein halbes Dutzend Male begegnete. In die ich etliche Male eintauchte und der stets die Entkräftung folgte. Ich trank Kaffee und rauchte viel. Direkt nach dem Aufstehen begab ich mich in das Raucherzimmer. Machte mir dann mit dem Eintreffen der Pfleger, die die Morgenschicht hatten, den ersten Kaffee und verbrachte große Teile des Tages dort rauchend. Mit meinem Ernüchtern wurde mir deutlich, dass das Umfeld dort krank ist. Ich war es auch für die ein oder andere Woche gewesen. Jetzt war ich aufgefordert mit wirren Patienten umzugehen. Die Zeit verging nur langsam. Nach ein bis zwei Monaten kam dann die Entlassung. Meist war ich gezeichnet von den bewegten Wochen. Ich hatte gebrannt und schleppte mich jetzt durch den Alltag. Es brauchte Zeit bis ich wieder in meinem Leben angekommen war. Meinem normalen Leben. Wenn man noch von Normalität reden kann. Nach solch einem Wirbel, nach solch einem vernichtenden Feuer, nach Vision und dem Kater danach war ich gefordert zurückzufinden in mein Leben, das dann doch irgendwie krank war und nicht der Garten Eden, das Paradies das ich erwartet hatte. Stattdessen ein kränkliches Zurück in das, was von meinem Leben noch übrig war. Eine Genesung, die Kraft und Zeit bedurfte. In jenen Jahren wiederholt Genesung von weiteren Krankheitsphasen. Erst jetzt, da ich seit vielen Jahren stabil bin, erst jetzt kann ich mich erholen und verwurzeln in einem stabilen Leben und einem ausgeglichenen Geist.

Ja, somit sind schizophrene Krisen einschneidende, ernstzunehmende Erlebnisse. Sie können Leben zerstören. Auch Depressionen und andere psychische Krankheiten können das. So findet man sich vielleicht nach ein paar Jahren der Erkrankung in einer WfbM, sieht sich um und erkennt sein Leben nicht wieder. Freunde sind weg. Träume auch.

Manchem schwindet die Hoffnung. Manche finden diese. Ich finde sie im Glauben. Denn Gott ist in den Schwachen mächtig. Gott ist bei mir. Gerade in Zeiten der Not. Auch ein Leben mit Einschränkungen ist lebenswert.

Ich habe einen Termin beim Psychiater. Wie ich bei der Psychiatrischen Ambulanz ankomme, ist gerade noch ein Parkplatz zu bekommen. Das Gebäude ist dreistöckig und zwei Balkone geben Raum für Raucher und den Blick auf den Bodensee frei. Es gibt verschiedene Arbeitsbereiche, wo Menschen mit psychischen Problemen, seelischen Schwierigkeiten und Behinderungen arbeiten. Ich erreiche die Praxis im ersten Stock und muss etwas warten. Ich habe einen Termin bei meinem Arzt. Verschiedene Mitarbeiter des Zentrums der Gemeindepsychiatrie gehen durch die Gänge. Zum Teil kenne ich sie, hatte bereits mit ihnen zu tun. Ich melde mich bei der Arzthelferin an. Seit Jahrzehnten arbeitet sie dort. Ich habe eine ebenso lange Krankheitsgeschichte. Seit dem Ausbruch meiner Psychosen in jungen Jahren bin ich in psychiatrischen Behandlung. Doch es geht mir gut. Ich habe lange keine Krankheitsphase mehr gehabt. In diesem Sinne bin ich gesund. Die

Sprechstundenhilfe kommt meist mit dem Fahrrad und hat den Fuß ihres Schreibtischs mit einem Batiktuch abgehängt. Ich warte und besehe ein Regal mit Flugzetteln und das Programm des Gemeinde Psychiatrie Verbunds. Flyer zu Suchterkrankung, Schizophrenie, Depression und themenrelevanten Verbänden und Vereinen. Mehrere Gedichte sind auf lebensgroßem Papier gedruckt und eine große Skulptur, die aus Weinkorken geformt ist steht dort. Sie heißt „Sonnenanbeterin“ und stellt eine Person dar, die kniet und die Arme nach oben streckt. Das Werk erinnert an einen betenden Menschen. Dieser streckt sich der Sonne entgegen. Würden die Menschen hier doch mehr beten. Zu Gott, nicht zur Sonne.

Ich verliere mich in Gedanken. Die Tür zum Behandlungsraum des Psychiaters öffnet sich. Ich gebe regelmäßig Blut ab. An der Blutabnahme misst sich das Gelingen des Termins. Wegen meiner Medikation muss das Blutbild beobachtet werden. Das Medikament soll bei mir Psychosen verhindern. Ich rolle in das Sprechzimmer. Der Arzt positioniert eine Schaumstoffunterlage auf der Behandlungsliege, die dort im Arztzimmer in der Ecke steht. Ich kreppe meinen Pullover nach oben und weise den Psychiater auf eine Stelle in der rechten Armbeuge. Dort wurden gute Venen gefunden für die Abnahme. Der Arzt nimmt schmerzlos Blut ab. Dann sprechen wir. Der Psychiater hält die Röhrchen mit meinem Blut in Hände und bewegte sie. Soll er tun. Wir sprechen über Empfindsamkeit und Spiritualität. Der Arzt spricht von Transzendenz. Er ist wohl ein spirituell offener Mensch. Ich erzähle vom Christentum und der Reduktion des Antipsychotikums. In kurzen Worten bezeuge ich das Evangelium.

Der Psychiater trägt Jeans und dunkelgraue Sportschuhe, die Haare kurz, keinen Bart und eine runde Brille. Sein Kopf ist auffallend oval und er erinnert an eine Eule. Er schreibt ein Rezept und bricht das Gespräch ab. Das stört mich nicht. Ich lasse mir bei der Sprechstundenhilfe einen weiteren Termin bestätigen und verlasse die Ambulanz. Ich rolle über den Balkon zum Aufzug. Dieser bringt mich hinab zu den Parkplätzen. Ich fahre nach Hause. Ein Pflaster in der Armbeuge und ein Rezept in der Tasche.

Ein weiterer heißer Sommertag. Wochenende. Ich schlafe aus und frühstücke. In den Mittagsstunden fahre ich mit meinen Eltern meine Oma in der Altersresidenz besuchen. Sie lebt oben auf dem Berg und ich parke vor dem Altenheim. Draußen, vor dem Heim, sitzen ein paar Alte in Rollstühlen oder auf Stühlen im Schatten. Wir treffen meine Großmutter im Speisesaal an. Sie realisiert zuerst nicht, dass wir da sind. Sie isst Erbeerkuchen und trinkt aus einem Becher Kaffee. Eine Pflegerin bringt sie aus dem Speiseraum in einen Aufenthaltsraum. Das Fenster ist geöffnet. Draußen, davor blühen Blumen. Meine Oma macht einen zerbrechlichen Eindruck. Sie kann uns nicht beim Namen nennen und mir ist nicht klar ob sie uns nicht erkennt oder sich nur nicht unserer Namen entsinnt. Vielleicht ist das auch das selbe. Jedenfalls ist sie altersschwach. Abgemagert. Alt. Sie ist vierundneunzig und ich denke, auch wenn sie vor sich hin vegetiert, wenn sie friedlich ihre letzten Jahre verbringen kann, auch ok. Ich hoffe für sie, dass sie zufrieden Abschied von ihrem Leben nehmen kann. Ich hoffe sie kann versöhnt sterben. Sie verbringt ihre Tage in funktionellen Räumen. Ein Altenheim. Eine Malerei ist dort im Raum, in dem wir sitzen aufgehängt. Sie zeigt

den vom Kreuz abgehängenen Jesus in den Armen Marias. Im Speisesaal singen sie jetzt Volkslieder. Wir verbringen Zeit mit meiner Großmutter. Sie ist dement und durcheinander. Manches, das sie äußert ist verständlich. Das meiste nicht. Wir sollten sie nicht quälen mit unseren Namen. Der Kuchen schmeckt ihr. Sie trinkt eigenständig den Kaffee. Meine Mutter spricht mit ihr, spricht sie an, fragt und füttert ihr schließlich den Erdbeerkuchen in mundgerechten Stücken. Ich sitze still dort mit meiner greisen Oma am Tisch. Ich kann für sie beten und tue das im Stillen. Doch versöhnt Abschied zu nehmen und zu sterben, stelle ich mir anders vor. Aber ich habe Hoffnung für meine Großmutter. Ich besuche sie ab und an. Ich sitze auch bei ihr wenn sie nicht weiss wer ich bin.

Sonntags bin ich meist im Gottesdienst. Ich bin Mitglied einer mennonitischen Freikirche. So bin ich auch heute dort. Ich reihe mich zum Abendmahl ein. Wir stehen im Kreis, zu je dreißig Menschen. Brot und Traubensaft geht die Runde. Eine handvoll Gemeinemitglieder teilen das Abendmahl aus. Einmal im Monat, vielleicht alle sechs Wochen findet ein solches statt. Heute sind wir angehalten, es wie Bettler zu empfangen. Währenddessen gibt es Live-Lobpreis. Anbetungslieder begleiten das Ritual und es ist mir wohl dabei. Heilsam ist es und ich fühle mich gut. Dort in der Gemeinde. Bei frommen Menschen. Bei Geschwistern im Glauben. Wir alle beten an, gedenken und warten auf den Messias. In Liebe.

Ich treffe heute Mo kurz. Er kommt pünktlich. Er hat nasse Haare. Er schwitzt, denn er ist mit dem Fahrrad gekommen. Er bestellt auch ein Alkfreies und raucht eine Zigarette. Ich habe aufgehört zu rauchen. Schon vor einer Weile. Vor fünf oder sechs Jahren. Mo raucht seine letzte Zigarette aus der Packung. Es gibt dort keinen Automaten, Kiosk oder ähnliches. Also muss Mo die eine Zigarette genügen. Wir gehen ehemals früh auseinander. Dann kann er sich Zigaretten besorgen. Mo war die Hälfte der Woche krank. Wenn Mo krank ist, dann schläft er viel. Das hilft ihm. Ich habe ihn, jetzt erinnere ich mich, gesehen wie es ihm bereits nicht gut ging. Ich bin mir dann nicht sicher ob oder wie ich ihm helfen kann. Reden ist zwar bestimmt nicht verkehrt, aber seine Heilmethode ist der Schlaf. Mir ist vor allem wichtig, dass er Auswege aus seinen Psychosen findet. Wie ist mir zweitrangig. Doch ich wünsche mir, dass es ihm gut geht. Ohne Krisen.

Er hat die Idee, dass er ein dipolares Leiden habe. Ich denke nicht. Ich denke das Leben ist ein Auf und Ab. Das ist normal. Doch die Ausschläge bei Menschen, die an einer dipolaren Störung leiden, sind eben extremer. Oft wird dann eine Phasenprophylaxe, ein Medikament gegeben, das die Spitzen der Emotionen und Stimmungen nehmen und somit die Stimmungslage stabilisieren soll. Ich denke nicht, dass Mo unter dieser Erkrankung leidet. Vielmehr leidet er an wiederkehrenden psychotischen Minikrisen. Kleine Krankheitsepisoden von Wahn und Irren. Das ist der Verlauf seiner Erkrankung. Mo kann nicht festmachen was die Auslöser sind für sein Leiden. Jemand sagte, dass er sich vielleicht in eine Psychotherapie begeben sollte. Das sagt er und das denke ich auch. Denn wie ich das begreife sind es unverarbeitete Erlebnisse in der Vergangenheit, die zu seinen Krankheitsphasen führen. Ich frage ihn nach Ursachen und er kann das nicht festmachen. Es hängt wohl

mit Schuld zusammen. Also eine Art von schuldbehaftetem Erinnern in Verbindung mit seiner Verletzlichkeit.

Ich glaube an Jesus und so ist mir Schuld genommen. Durch seinen Kreuzestod bin ich der Schuld gestorben. Mo erfährt diese Vergebung nicht. Denn sein Glaube ist ein zierliches Pflänzchen. Weit entfernt von der Nachfolge des Christus. Neulich hörte ich die Ansicht, dass psychische Erkrankungen Resultat seien von unverarbeiteten Erlebnissen in der Vergangenheit. Wenn dem so wäre, dann wäre Mo eine Psychotherapie anzuraten. Eine Möglichkeit Erlebtes aufzuarbeiten. Sich durch das Gespräch Lasten zu entledigen. Vielleicht sollte er das tun. Auch ich war in Therapie gewesen. Vor zwanzig Jahren ungefähr, hatte mir eine Verhaltenstherapie geholfen mein festgefahrenes, an die Wand gefahrenes Leben, wieder in die Gänge zu bringen. Meine Hoffnung auf Genesung kam mit der Therapie und nach deren Ende schwamm ich mich frei von den Schwierigkeiten meiner jungen Erwachsenenjahre. Ich fand den Weg aus Lethargie und einem versandeten Leben. Einem Leben, dem ich nicht gewachsen war. Den Anforderungen nicht. So kam ich kaum klar. Nicht in der Liebe, nicht in Gesellschaft und nicht im Beruf. Erst nach wenigen Jahren dann brach der Morgen in die Nacht meines Lebens. Ich hatte nicht mehr damit gerechnet. Hatte keine Hoffnung mehr. Dann doch am Ende des Tunnels das Licht.

Ich machte den Fehler zweimal bereits! Nicht zu hoffen! Nicht zu vertrauen, dass die Nacht des Lebens von neuem Licht, einem neuen Tag durchbrochen wird. Du darfst die Hoffnung nicht verlieren. Auch wenn keine Lösung deiner Probleme ersichtlich ist. Kein Erfolg. Kein Licht. Trotzdem zu hoffen und zu wissen, dass das Leben wieder gut wird. Ich bin über vierzig und habe diesen Fehler wiederholt gemacht. Auch im kleinen. Wichtig auf die Sonnenseiten des Lebens zu vertrauen. Die Kraft des Guten und die Macht Gottes. Die Möglichkeit, dass das Leben wieder an Fahrt gewinnt, dem Erfolg hin. Dies nicht aus den Augen zu verlieren. Dies zu sehen und in den Blick rücken. Denn ohne Hoffnung zu leben ist trostlos und wenn sie dann wiederkehrt, die Hoffnung, ist es dann zu spät um nicht überrascht zu werden. Von den Wegen des Lebens.

Also sitze ich am Bodensee. Ich sehe auf das ruhige, fast zarte Branden des Wassers. Es ist ein Sommertag. Die Sonne brennt vom Himmel. Eigentlich nicht das Wetter für Melancholie. Doch ich besehe mein Leben nicht ohne Traurigkeit. Ich sehe über meine gelähmten Beine hinweg auf den See und erinnere mich. Ein wenig wehmütig erinnere ich mich an Berlin. Mein Leben dort. Die ersten Jahre des neuen Jahrtausends. Hektische Jahre. Ein buntes Leben dort. Belebte Straßen. Lange Nächte.

So sitze ich hier, wie am Meer. Ich sehe auf das Wasser und meine Seele besinnt sich ihrer in Ruhe. Es ist wie Therapie. Ein Schnitt nach ruhelosen Jahren. Strich drunter. Ich betrachte jene Zeit. Ich denke nach. Weil sie doch gegenwärtig sind. Diese Jahre. Wie die Brandung des Bodensees schwappen sie aus meinem Unterbewußtsein. Hinauf an die Oberfläche des Bewußtseins. Der Erkenntnis. Des Erinnerns von Begegnungen und Gesprächen. Das Rauschen der Straßenbahn klingt noch immer nach. Das harte Pflaster, der steinige Asphalt ist jetzt eine grüne Wiese. Ich wundere mich nicht, dass es viele therapeutische Einrichtungen hier in der Bodenseeregion

gibt. Kranke finden hier Platz auf Höfen, kleinen Weilern, in Zentren. Es gibt therapeutische Arbeit in der Landwirtschaft und Ergotherapie. Malen und Werken. Ja. Hier am Bodensee ist ein guter Platz, um zur Ruhe zukommen. Emotional und geistig. Der aufgewirbelte Grund des Lebens kann sich setzen. Die U-Bahn fährt jetzt ohne mich. Ich sitze am See oder ich sitze im Wald. Ich sitze auf der Höhe. Und ich erlebe Alltag. Ein übersichtliches soziales Umfeld. Ein unaufgeregtes Leben. Ich vergesse den urbanen Life-Style und ich nehme den Wechsel der Jahreszeiten an. Die Sonne im Sommer. Den Wind und die fallenden Blätter des Herbstes. Ich giere nicht mehr nach Leben. Ich erfahre Balance, die mir wohl tut. Sie hält mich gesund und doch sehne ich mich ein wenig nach Berlin. Ich finde nicht zurück in diese Stadt. Ich erlebe die zweite Hälfte meines Lebens. So Gott will und für mich ein hohes Alter vorgesehen hat. Die zweite Hälfte vergeht meist schneller als die erste Hälfte. Und in der Tat rennen mir die Tage davon. Ein Jahr jagt das andere. Bevor ich mich verseehe bin ich ein alter Mann. Ich sah einen Greis, dort in der Altersresidenz wo meine Großmutter lebt. Er saß draußen auf einer Bank und rauchte. Vielleicht beginne ich das Rauchen dann wieder. Im Alter. An meinem Lebensabend.

Ich akzeptiere mich und sehe, dass ich hier gezeichnet sitze. Nach einem imaginativen Erdbeben, dass die Pfeiler meines Seins erschütterte. Einem Sturm, der über mein Leben fegte. Jetzt in der Gegenwart habe ich einen Blick auf die Zukunft, die sicher mit Schwierigkeiten aufwartet und sich doch so unaufgeregt gebärt. Noch schlafe ich fest. Ich sitze hier in der Stille. Ohne Drang. Im Sein ohne Hast. Und doch denke ich an Verlust. Denn die Jahre fressen mein Leben. Und einzig mein Glaube bleibt und besteht ob des Zergehens und dem Wechsel der Jahre. Ich schicke eine Postkarte nach Berlin. Ich denke an die Stadt und will sie doch vergessen. Ich lebe hier am See. Mit der Aufgabe der seelischen Wiederherstellung. Gott stehe mir bei.

Manche fahren ans Meer, um zu vergessen. Ich lebe nur an einem See und vergesse doch. Ich habe mich entschieden. Gegen die Gier nach Leben.

Ich bin an jenem Tag auch in der WfbM zur Redaktionssitzung für das betriebsinterne Blatt. Es hat sich noch immer jemanden gefunden, der mich die steile Rampe zum Eingang hochschiebt. Wie meistens trinke ich oben einen Milchkaffee und stehe etwas vor der Tür, im Eingangsbereich. Die industrielle Fertigung macht Mittagspause. Es ist ein eigenartiges Bild. Denn dort sitzen gestandene Männer in Arbeitshosen und Sicherheitsschuhen. Es ist merkwürdig und ich denke: Kranke Männer. Denn irgendwie ist es bizarr. Testosteron meets Depression. Die Mannhaftigkeit kränkelt. Weinende Männer mit Sorgen.

Kürzlich kam der Geschäftsführer vorbei und sagte im Vorbeigehen: „Alles in Ordnung“. Sicher, alles geht dort seinen Gang in der Werkstatt für Behinderte Menschen. Sie bietet vielen Menschen die Möglichkeit zur Inklusion, zur Arbeit. Mir ist nichts bekannt von einem Wahnsinnigen, der die Ordnung durch einen schizophrenen Schub gestört hätte.

Immer wieder, wie Zusammenbrüche, wie von Blitzen getroffen auf offener Straße, sacken die Bekannten und Freunde zusammen und leiden dann. An Verzweiflung

oder Traurigkeit. Einer kranken Psyche. Einem Hirnstoffwechsel außer Rand und Band.

Es beginnt zu regnen. Es kühlt ab und mir ist es wohl dabei. Ich bin ausgeglichen und ausgeschlafen. Heute also Regen. Fast ein wenig herbstlich. Ich sitze in einem Café und sehe nach draußen, auf die Gassen einer Stadt am Bodensee. Im Sommer sind die Fenster des Cafés geöffnet. Heute ist Sommer und doch regnet es. Ein Flügel eines Fensters ist geöffnet. Regen tropft vom Rand der Marquise, draußen. Es läuft angenehme, ruhige Musik. Das Café ist eine Kaffeerösterei und hier ist alles etwas retro. Auch die Musik. Ich sitze gerne hier und trinke frischgebrühten Kaffee. Schwarz. Um die Ecke das Ufer der Bodensee. Wenn ich Glück habe finde ich nicht weit entfernt einen Behindertenparkplatz für mein Auto. Es ist gut, dass es diese Parkmöglichkeiten gibt. Es ist eine Erleichterung. Hier in der Stadt am See gibt es diverse Möglichkeiten, mit Rollstuhl zu parken. Nur in Stoßzeiten, Schulferien, Sommerferien ist es teils schwierig. Meist ist derzeit die Uferpromenade überlaufen. In Berlin Prenzlauer Berg würde man kaum einen Parkplatz finden. Heute, da es regnet, habe ich die freie Auswahl. Trotz der Sommersaison am Bodensee. Nun, eine Stufe gilt es zur Kaffeerösterei zu überwinden. Ich greife rechts und links den Türrahmen und wuchte mich die Stufe nach oben. Ich trinke starken Kaffee. Ich sitze gerne in Orten wie Cafés, Kaffeeröstereien oder Kaffeehäusern. Ich mag Kaffee und Schokokuchen. Kaffee und Zigarette. Ich verzichte jetzt auf einen Teil der Lebensqualität. Ich habe das Rauchen aufgegeben.

Nun, gemeinhin ist mein Leben unaufgeregt. Meine Seele ist um Ausgeglichenheit bemüht. Mein Körper ist ohne Schmerz. Dafür danke ich Gott. Sicherlich bin ich in meinen Möglichkeiten beschränkt, als sei ich eine Pflanze, meine Zweige beschnitten. Aber es könnte sehr viel schlimmer sein. Etwas Muskelatur an den Beinen hilft mir. Nur unterhalb des Knies, dort abwärts sind meine Füße taub und leblos. Ich bin tief verzweifelt ob der Lähmung. Aber ich bleibe dankbar. Verzweifelt aber dankbar.

Ich bin frei. Ich habe einen Schwerbehindertenausweis. Doch ich weiss was Freiheit ist. Ich weiss was Schranken sind und Schrankenlosigkeit. Ich verweile in der Zeit. Ich lebe in den Tag hinein.

Ich habe ja das Rauchen aufgegeben. Ich kannte keine Grenzen beim Rauchen. Eigentlich absurd in meiner Lage das Rauchen aufzugeben. Doch da hat sich die Vernunft durchgesetzt. Manche würden denken, dass ehemals alles im Eimer sei. Warum jetzt noch verzichten. Doch es gibt Momente, da ist der Verzicht fehl am Platz. Aber ich bleibe dabei. Ich rauche nicht mehr. Ich habe das Rauchen aufgegeben.

Ich trinke auch kaum. Aber auch ohne Rausch bin ich im Grunde zufrieden. Zumal die Sucht so unfrei macht. Ich werfe die Vernunft nicht über Bord. Ich tue es nicht. Das sind meine Gründe.

Der Besitzer der Kaffeerösterei stellt mir ein Glas Wasser hin. Ich denke an Verlust. Wie ich es trinke an zerflossene Liebschaften. Bis es leer ist. Denke ich an Nähe. Schwer vorstellbar, vielleicht, dass mein Leben, das so durch Einschränkungen beeinträchtigt ist, doch Akzeptanz kennt. Bizarr, dass ich in einem Stuhl mit Rädern

sitze. Tag für Tag sitze ich. Ich sitze das aus und habe mich abgefunden, habe mich mit dem Schicksal arrangiert. Es ist nicht das Ende. Bestimmt ist vieles verraucht, vertan, verloren, vergebens. Doch das Leben ist kein Ponyhof. Das ist es nicht. Es gibt Menschen, die sind ärger dran.

Ich habe Hoffnung. Das steht fest. Ich schätze das Leben. Ich kann nicht stehen. Aber ich sitze das aus. Mein Leben ist kein Gemeinplatz. Auch kein Platz an der Sonne. Ich bin mehr genügsam, denn gierig. Denn wie es in der Bibel, dem Wort Gottes steht: „Sterben ist mein Gewinn“. Und so fürchte ich das Ende nicht. Wir sollten uns nicht sorgen. Nicht um das Morgen. Stattdessen danken für das, was uns gegeben ist. Der Regen nimmt zu. Wie der Aufschlag von Tränen. Wie fallende Perlen jetzt die Regentropfen. Menschen mit Regenschirmen passieren. Nun, das Café ist jetzt leer. Ich bin der einzige Gast. Die Musik scheint aus zu sein. Ein Flöte spielt. Das ist irgendwie experimentell. Ich stoße dort auf eine junge Frau aus der WfbM. Sie ist schwanger. Ein Pärchen. Sie besehen froh die Lätzchen, die sie gekauft haben. Ich habe nur die besten Wünsche für sie. Ich fahre nach Hause.

© Carsten Weigelt