

Heute bin ich frustriert. Verstimmt. Ohne Motivation ein wenig. Kann ja mal vorkommen, denke ich. Wenn ich nur nicht depressiv werde.

Nun, mein Leben ist in der Tat nicht beschaffen, um Jubelsprünge zu machen. Es ist zerfahren, wenn ich es mit dem Gelingen anderer Leben betrachte. Irgendwie bin ich gescheitert.

Ich war krank gewesen. Meine Psyche war kollabiert. Ich sitze nach einem tragischen Unfall im Rollstuhl.

Ich habe mehrere Jahre in Berlin gelebt und es gefiel mir dort. Ich war zufrieden mit meinem aufgeregten Leben damals. Die Stadt wartete mit ihren Reizen auf. Urbanes Leben. Vielfalt und Kultur. Ein buntes Leben. Wie das einer Blume, die in einer Ritze im Asphalt wächst. Ich war viel unterwegs in der Hauptstadt. Ich zog öfters um.

Ich war auch in Clubs gewesen. Ich war auf Poetry Slams, in Cafés und Kneipen. Jetzt lebe ich wieder in meiner Heimat. Ich lebe am Bodensee.

Ich lebe in einem Dorf im Hinterland. Manchmal geht mir mein zurückgezogenes, mein abgeschiedenes Leben auf die Nerven. Die letzten Tage geht es mir nicht sonderlich. Ich schlage mich mit dem Abschluss eines Auftrages rum. Ich verdinge mich als Web-Designer. Es drückt mir heute aufs Gemüt.

Ich weiß nicht. Ich habe nicht Karriere gemacht. Auch, gerade in dieser Hinsicht bin ich gescheitert. Meinen Ansprüchen nach.

Doch ich habe zu einem Leben mit Gott gefunden. Ich habe Hoffnung. Es hängt von der Sicht auf die Dinge, vom Blickwinkel ab. Denn was ist schon ein Leben ohne Gott. Die Vergleiche hinken. Gott überragt alles.

Die letzten Tage bin ich eben frustriert. Es ist ungerecht. Die Welt stand mir offen. Ich kenne das Leid, das das Leben bedeuten kann. Ja, ich litt an Psychosen. Aber, dann eine Querschnittslähmung.

Ich hatte verspielt. Die Karten waren ausgespielt und es war offenkundig: Ich hatte verloren.

Also, ich bin noch jung, Anfang vierzig. In Phasen wie die der letzten Tage, sehne mich nach einem gesunden Leben. Ich frage mich ob denn alles gegen mich läuft. Ob mir denn Gelingen verwehrt ist. Manchmal ist mir so. Aber das ist sicher das Resultat meiner Frustration. Es scheint so.

Ich schaue nach Freunden aus und finde nur wenige. Weniger als es waren. Zum Teil sind

Freundschaften eingeschlafen. Ich habe gehäuft keinen Kontakt mehr. Sicher, es gibt neue Freunde, Glaubensgeschwister, rundum meine Kirchengemeinde. Es gibt Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen der Gemeindepsychiatrie. Zum Teil sind meine Freunde auch schizophran. Mein soziales Netz ist jetzt anders gelagert.

Die letzten Tage ist es mir über. Ich habe genug gelitten. Mir geht es heute nicht sonderlich. Aber das wird schon.

Zuletzt saß ich mit drei weiteren Psychiatrieerfahrenen zusammen. Eine Selbsthilfegruppe. Ich bin bemüht, Kontakte zu pflegen und raus zu gehen. Mich zu unterhalten und Bekannte oder Freunde treffen.

Also saßen wir in einem türkischen Imbiss. Zwei von uns Vieren waren zuletzt akut depressiv. Robert war es wohl schlecht ergangen. Er war ein paar Wochen deswegen in einer psychiatrischen Klinik gewesen. Er weint viel, wie er meinte. Zudem sitzt er zitternd in seiner Wohnung. Alarmierende Schilderungen.

Sicher, es ging Robert auch an jenem Tag nicht gut. Auch der übergewichtige Ted war gerade einer depressiven Episode entronnen. Er klagte über Schlafmangel. Davon wusste ich. Aber er geht zur Arbeit in eine WfbM. Also eine Werkstatt für behinderte Menschen. Er schien aufgeräumt.

Mo stieß zu uns und alle aßen Dönerteller mit Pommes. Wir saßen verhältnismäßig lange. Ein paar Stunden. Ich habe der Selbsthilfegruppe, die Robert ins Leben gerufen hat, eine Webseite gemacht und betreue diese auch. Wir sahen sie uns auf dem Smartphone an.

Mo, einen guten Freund, treffe ich regelmäßig auf ein alkoholfreies Cola-Bier. Ihm gefällt die Selbsthilfegruppe nicht so recht. Das äußerte er, als wir uns abseits davon trafen. Doch Mo und ich pflegen unsere freundschaftlichen Treffen weiterhin. Außerhalb der Gruppe.

Mir selbst ging es die letzten Monate und Jahre vergleichsweise gut. Ich war meist ausgeglichen. Vereinzelt lastete Stress auf mir. Ich kann nicht sehr gut damit umgehen. Ich versuche dann, mich zu entspannen.

Ich nehme eine geringe Dosis Neuroleptikum. Wenn meine Psyche droht, die Balance zu verlieren, eher selten in den vergangenen Jahren, manchmal, erhöhe ich die Dosis des Medikaments. Das hat mir schon geholfen. Nach ein paar Tagen gehe ich dann mit der Dosis wieder nach unten. So konnte ich bereits Krankheitsphasen umgehen.

Die Nebenwirkungen der Psychopharmaka halten sich in Grenzen. Sicher, ich habe Übergewicht. Manchmal bin ich müde. Doch da ich nur wenig einnehme, quälen mich die Pillen nicht zu sehr. Ich kann so leben. Ich funktioniere. Ich habe bereits versucht ohne Antipsychotikum zu leben, doch es gelang mir nie. Mein Hirn scheint nicht mehr ohne zu funktionieren. Nun.

Heute habe ich mich wieder gefangen. Eine Niedergeschlagenheit wie die der letzten Tage erlebe ich nur sel- ten. Ich haderte mit meinem Leben. Den Aufgaben, die mir gestellt sind. Ich hatte Sorgen. Doch 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 habe eine wilde Jugend erlebt. Ich war dann jung erkrankt. An einer Psychose, die zwar abklang, aber dann doch wiederkehrte und mich zurückwarf.

Ich rappelte mich auf und fiel. Ich rappelte mich auf und fiel. Es war schwierig einmal mehr aufzustehen, als zu fallen. Mein erster Aufenthalt in einer Psychiatrie liegt zwei Jahrzehnte zurück. Damals, ich war jung, befiel mich als Folge eines ungesunden, zügellosen Lebens Verfolgungswahn.

Ich wurde in ein Landeskrankenhaus gebracht. Weil ich mich wehrte als sie mich auf die Station zerrten, begann meine Psychiatrielaufbahn mit einer medizinischen Fixierung durch einen unsympathischen Pfleger. Festgeschnallt auf eine Liege und mit hohen Dosen von Psychopharmaka behandelt. Die Behandlung in der Psychiatrie kann traumatisch sein. In diesem Fall war sie das.

Wie ich wieder freigemacht war, ging ich die Gänge auf und ab. Ich war eingesperrt in einer geschlossenen Station. Im Wahn zündete ich mein Bett an. Ich bekam ein neues.

Ich biss meine Fingernägel ab 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.

Die Adoleszenz ist die Lebensphase, in der Psychosen besonders häufig ausbrechen. Ich war gerade mal zwanzig.

Ich wurde damals, nach meinem ersten Psychiatrieaufenthalt, ohne Medikation entlassen und war doch nicht gesund. Ich zog zurück in meine Heimat, an den Bodensee. Ich

flüchtete aus Freiburg. Mein Leben war aus der Spur geraten. Während ich nur Gelingen gekannt hatte, quälten mich dann Probleme.

Ich kam nicht mehr klar mit meinem Leben. Ich war vereinsam. Ich war desorientiert und wusste nicht was aus diesem Leben werden sollte. Ich lebte wieder in meinem Elternhaus. Unten, zwar in einem geräumigen Kellerzimmer. Doch es war ein erstes Scheitern. Ich sah weder ein noch aus.

Damals gelang es mir nicht, mich von jener Freundin zu lösen. Sie trieb mich weiter in das Versagen. Sie tat mir nicht gut.

Sie rief wiederholt an. Manchmal sprach ich mit ihr. Manchmal beendete ich das Telefonat. Das waren schwere Jahre. Ich war das, was ich als psychisch krank bezeichnen würde. Unfähig Klarheit zu gewinnen. Versackt in Ideenlosigkeit und zutiefst getroffen von Hoffnungslosigkeit. Ich stand auf der Stelle. Ich kam nicht voran. Es war quälend.

Ich entschied mich und das geschah in Orientierungslosigkeit und Verwirrung, für die Initiatische Therapie. Eine spirituelle Heilbehandlung sollte es sein. Ein Aufenthalt in einem esoterischen Zentrum, einem Weiler im Schwarzwald. Ein Therapieaufenthalt dort. Doch ich kam auch mit dieser, sicherlich experimentellen, Therapie nicht klar. Daraufhin fand ich mich wieder in der Psychiatrie.

Fortan, seither, werde ich mit Psychopharmaka behandelt. Die Psychiatrieaufenthalte folgten einander in mehr oder weniger großem Abstand. Ich erkrankte fast jährlich. Wenn ich zwei Jahre ohne Psychose blieb, war das lang.

Zehn Jahre ging das so. Drehtürpsychiatrie. Schlussendlich fand sich ein Medikament, das mir half. Vielleicht lag es auch an meinem Umzug in die Idylle meiner Heimat, dass sich mein Krankheitsverlauf zum Guten wendete. Vielleicht meine Lebensweise und mein Streben nach Ausgeglichenheit und Balance. Vielleicht hat mich mein Glaube an Jesus gerettet.

Zehn bewegten Jahren folgten zehn ruhige. Ich machte eine Ausbildung zum Informatiker und arbeitete ein paar Jahre. Heute bin ich selbstständig als Webdesigner.

Ich muss auf mich achten. Ich muss Ausgeglichenheit bewahren. Selbst jetzt, da ich diese Jahre keine Psychose mehr hatte, selbst jetzt, muss ich auf mich achten. Gesundheit ist mir ein hohes Gut. Wenn ich krank werde, also psychotisch, dann ist alles im Eimer. Es

wäre ein arger Rückschlag. Somit waren die letzten labilen Tage nicht einfach. Es geht mir heute besser, aber noch immer ist nicht alles gut.

Ich sitze in einem Café und warte auf Mo. Er hat derzeit Urlaub. Mo ist das. Jener Freund. Auch wenn ich mit den Jahren zu Freunden, auch guten, den Kontakt verloren habe, blieben Mo und ich befreundet. Wir pflegen unsere Freundschaft seit Jahren.

Also jetzt sitze ich hier oben. Im ersten Obergeschoss eines kleinen Einkaufszentrum, auf der Dachterrasse eines Cafés. Ich trinke Milchkaffee und Guns and Roses „November rain“ tönt aus den Boxen. Zwei Postangestellte machen Pause hier oben, oder Feierabend. Sie haben gelbe Polohemden an und trinken Latte Macchiato.

Ich warte auf Mo. Ich weiß, dass wir nicht lange zusammen sitzen werden. Meist so eine Stunde. Dann trennen wir uns wieder. Unsere Treffen gleichen sich.

Mo kommt etwas früher heute. Er trägt die beigefarbenen Birkenstocks, die er sich neulich gekauft hat, als wir zusammen in einer Boutique dort im Einkaufszentrum waren.

Er hat sich rasiert. Oft sieht man ihm an, dass er viel im Bett liegt und schläft. Er hat das Bett im Gesicht. Aber der Schlaf sei ihm gegönnt. Denn Mo hat psychische Schwierigkeiten. Mehr als ich. Alle Monate durchlebt er kleine Krisen. Schlafen und Radio hören geht dann immer. Sagt er.

Heute trinken wir wieder alkoholfreies Cola-Bier. Wie meistens. Wir genügen uns. Wir haben beide den Wunsch nach Austausch und Gesellschaft. Im Grunde sind wir vielleicht beide einsam. Wortkarg sind wir zu- dem.

Mo klagt über Langweile. Wir sind Wohlstandskinder. 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.

Mo arbeitet auch in einer WfbM. Es gibt einige dieser Stätten in meinem Umkreis. Vielen sind sie eine Hilfe, ihr Leben zu strukturieren. Ich komme derzeit ohne aus.

Manche töpfern. Es gibt Arbeitsbereiche in den neuen Medien. Eine Ebay-Verkaufsagentur. Druckservice.

Mo arbeitet in der industriellen Fertigung und einen Tag die Woche in der Gartengruppe. Sie mähen Rasen und arbeiten in den Weinbergen.

Auch heute tauschen Mo und ich uns kurz aus.

Der Mitbewohner von Mo hat morgen Geburtstag. Ein terroristischer Anschlag in Barcelona. Und nein, ich möchte nicht nach Lissabon 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 im Café oben im Einkaufszentrum treffen. Bevor wir auseinandergehen, bete ich meist kurz für Mo. Ich bin gläubig und wünsche mir neben Gesundheit besonders Jesus für Mo.

Dann fahre ich nach Hause. Es ist ein milder Sommer- tag. Nicht übermäßig heiß. Am Abend treffe ich mich mit Glaubensgeschwistern. Wir tauschen uns über das Johannesevangelium aus.

Heute ist Redaktionssitzung. Ich schreibe für das Mottoblatt einer WfbM in der nächstgelegenen Stadt. Ein- mal die Woche bin ich dort und wir besprechen als Redaktion die aktuelle Ausgabe. Derzeit arbeiten wir an einem Jubiläumsheft. Die Zeitschrift gibt es nun seit zehn Jahren. Ich bin zwei Jahre dabei. Ich komme regelmäßig zur Sitzung. Die letzten Ausgaben habe ich Texte beigesteuert. Thema war „Inspiration“ oder „Kommunikation – Versteh' mich nicht falsch“.

Meist komme ich etwas zu früh und trinke noch einen Milchkaffee. Es gibt dort in der WfbM ein kleines Bistro. Die Sitzung findet zur Mittagszeit statt. Manche Leute sitzen und essen in einem der Speiseräume. Sie laufen mit Tablett durch die Gänge.

Draußen spielt jemand Tischtennis. Ein Betriebsturnier. Ich sitze im Eingangsbereich an der frischen Luft. Zusammen mit ein paar Klienten. Ich trinke meinen Milchkaffee und höre den Tischtennisball klacken, unten, hinter einigen Grünpflanzen und Schilf versteckt.

Wie ich heute ankam, schallte es aus zwei Richtungen ein „Hallo“. Ich drehte mich, um zu sehen wer mich ruft. Es sind Ted und ein Mädchen, die ich nicht gut kenne. Ted treffe ich ab und an in einer Selbsthilfegruppe, die er leitet. Wir treffen uns in einer Pizzeria oder im Gewölbekeller, der zur WfbM gehört. Ein restauriertes Steingewölbe.

Eigentlich leidet Ted an Psychosen. Doch zuletzt war er akut depressiv und wochenlang krankgeschrieben. Jetzt geht er offenkundig wieder zur Arbeit. Er arbeitet oben im Bürobereich. Im unteren Stockwerk gibt es eine industrielle Fertigung. Ich war da noch nicht.

Heute rolle ich durch die Gänge und die meisten Räume sind leer. Auch zur Sitzung sind wir nur zu Vieren. Almut, die die Leitung über das Blatt hat, ist eine Sozialarbeiterin. Die Redaktionssitzung war bereits weitaus besser besucht.

Es ist Hochsommer. Schulferien. Viele der Angestellten der WfbM haben, wie auch anderswo, Urlaub.

Wir sprechen über die Gestaltung des Covers der Jubiläumsausgabe.

Etwas verspätet stößt ein weiterer Klient der WfbM zu uns. Er versteht sich nicht sonderlich gut mit Almut und schlägt vor, ein Jahrbuch zu machen. Ich weiss nicht genau was er sich vorstellt. Wir sind mehrheitlich dagegen. Wir waren schon ab und an gegen einen Vorschlag von ihm gewesen, wenn er mit Ideen kam. Er rückt dann nicht davon ab, oder erst wenn man ihm deutlich macht, dass die Idee nicht sehr gut ist, sein Text hier und da Schwächen hat oder das gewünschte Bild unpassend ist. Man muss ihm das deutlich machen und er ist hartnäckig. Er ist ein wenig starrsinnig.

Ein anderes Mädchen arbeitet am Layout. Zusammen mit einer Arbeitstherapeutin setzt sie die Ausgaben. Zuletzt war sie zwei Wochen krank. Sie fürchtete eine Psychose und blieb zu Hause, um einen Krankheitsschub zu vermeiden.

Ich kenne einige Leute, die in WfbMs arbeiten. Sie sind öfters krankgeschrieben. Teils sind sie labil. Oftmals ist es auch notwendig, dass die Angestellten zuhause bleiben und sich erholen. Ich würde es auch nicht anders machen. Zudem bleibt der Lohn weitgehend der selbe, die Anwesenheitsprämie wird dann wahrscheinlich nicht bezahlt. Der Lohn bleibt niedrig. Einziger finanzieller Vorteil der Arbeit in einer WfbM ist, dass in die Rentenkasse einbezahlt wird. Soviel wie das Mittel der arbeitenden Bevölkerung verdient. Etwa 2500€. Dabei verdient man nur wenige Hundert.

Während ich vor dem Eingang sitze und meinen Kaffee trinke, kommt ein weiterer Mann auf den Parkplatz gefahren. Er war schon ab und an in der Selbsthilfegruppe. Er ist mit Ted befreundet. Heute ist er vergleichsweise gesprächig. Er ist wohl in eine andere WfbM gewechselt und hat einen Arzttermin in der Stadt. Deshalb kommt er vorbei, um etwas Zeit zu überbrücken.

Er erkundigt sich nach dem nächsten Treffen der Selbsthilfegruppe. Ich sehe auf mein Smartphone in den Kalender. Die Gruppen treffen sich zweimal im Monat. Robert leitet die eine. Ted die andere. Obwohl die beiden zuletzt an Depressionen litten, finden die Treffen meist statt. Auch jener schweigsame Mann war ab und an dabei.

Manchmal war er so in sich versunken, dass er bestimmt darunter litt. Er sprach meist nicht viel. Ich weiß nicht so recht woran er leidet. Vor ein paar Monaten verstarb seine Mutter. Sie lebte im selben Altenheim wie meine Oma zu jener Zeit.

Ja, er hat es auch manchmal schwer. Ich denke, die meisten dort in der WfbM haben es schwer. Auch für mich gibt es keine Leichtigkeit des Seins.

Mein Krankheitsverlauf allerdings ist gut. Darüber kann ich mich glücklich schätzen. Auch wenn zu einem hohen Preis. Der Behandlung mit Psychopharmaka.

Mir geht es im Grunde gut. Wenn auch ich Phasen habe, in denen ich auf mich achten muss. Zuletzt war ich etwas niedergeschlagen.

Heute geht es mir besser. Ich hatte längere Zeit an einem Webseiten-Auftrag gearbeitet und erlebe gerade einen Mini-Burn-Out. Aber jetzt schone ich mich. Ich schlafe viel. Ich schlafe ehemals viel.

Sicher, an Mo komme ich nicht ran. Doch er bekommt auch hohe Dosen von Neuroleptika. Das macht ihn müde. Besser viel zu schlafen als nicht schlafen zu können. Ted kann nicht schlafen. Das ist auch eine Last. Ich kann meist schlafen. Das ist nicht mein Problem.

Heute bin ich eben etwas ausgebrannt. Ich stehe um 8.30Uhr auf. Ich finde das ist zeitig. Heute schlafe ich dann doch noch ein wenig auf dem Sofa. Gestern traf ich mich mit Christen und wir studierten die Bibel. Wir hatten unterschiedliche Übersetzungen. Wir verglichen die Schriften. Wir gingen Glaubens Themen auf den Grund. Wortstammen. Studienbibeln. Schlachter-Übersetzung. Apokryphen. Lutherbibel.

Nun, solange ich mich mit Menschen treffe und mich sozial integriere, geht es mir nicht schlecht. Es gab schon Phasen da ich einsam war. Vereinsamt hier im Hinterland des Bodensees, in einem Dorf ab vom Schuss. Ich wirke dieser Einsamkeit entgegen, indem ich mich zu Aktivität anhalte. Heute ist mir vor allem wichtig, dass ich ein Webseitenprojekt abschließen kann. Ich will meinen Job gut machen. Es war anstrengend und ich bin froh, dass der Auftrag in absehbarer Zeit endet.

Manchmal bin ich unzufrieden hier in der Provinz. Ich sehne mich zurück nach Berlin. In die Stadt mit ihren Möglichkeiten. Hier am Bodensee ist mein Leben unaufgeregt. Ich habe ein übersichtliches soziales Netz. Ich habe meinen Alltag. Beruflich bin ich eingespannt. Ich habe Aufträge.

Doch heute mag ich nicht an Arbeit denken. Ich will keinen Stress. Ich möchte Urlaub. 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 muss mich erholen. Ich bin eben nicht stressresistent. 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 nicht die Depression. Vielmehr hatten mich die Psychosen in der 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 der Mächte. 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. Kaum Psychotherapie. Stattdessen Arbeitstherapie. Beschäftigungstherapie. Viele Zigaretten. Ein Krankenbett und ein wirklich krankes Umfeld dort in einer geschlossenen Krankenstation einer Psychiatrischen Klinik.

Dann doch irgendwie einsam im Leid. Verängstigt. Malträtiert von Halluzination und Wahn. Hin und her geworfen zwischen Vision und Kult.

Psychose. Eine Grenzerfahrung. Eine Krankheit und das Leid von glühenden, Funken stäubenden Hirnfunktionen. Einem brennenden Hirn. Einem brennenden Menschen. Ich selbst gequält dann. Ruhelos. Eingezwängt zurück in die Realität, die sich sträubte mich aufzunehmen. Dann folgte stets die Genesung. Wundersam, dass sich mein Geist beruhigte. Denn dramatisch war das oft. Verfangen und in Seenot im Meer einer tobenden Geisteskrankheit. Ich habe mich stets erholt. Doch was blieb ist dieses labile, fast zerbrechliche 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 hatte Martha auch schon mit in meine Kirchen- gemeinde genommen. Sie schätzt das. Ich bin ja eben gläubig und sie inzwischen auch. Sie praktiziert ihren Glauben katholisch. Ich mehr in einer Freikirche und als moderne Nachfolge des Christus.

Nun, neulich wurde Martha fünfzig und hatte zwei Ti- sche auf einem Wild-West-Fest

reserviert. Sie hatte mich eingeladen und dann doch versäumt, mir 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. Ihre Geburtstagsfeier sollte etwas später stattfinden.

Ich rief sie an und wir machten aus, dass ich sie abholen würde, um noch vor dem Fest, einen Kaffee trinken zu gehen. 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 mehr heißen Wasser aus dem Wasserkocher schmeckte das nicht und ich schüttete die Brühe aus. Wir fuhren zur Tankstelle und kauften zwei Flaschen „Mountain Dew“. Wie wir durch die Stadt fuhren, wies sie 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. Sie bekannte lachend, dass sie ein Beruhigungsmittel eingenommen habe.

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 hatte neben mir gesessen. Ein paar Jahre ist das her. Es gab damals Rippchen und sie hatte ihres plötzlich in die Tasche gesteckt und war verschwunden. An jenem Abend sah ich sie wieder und fuhr sie nachhause. Sie wohnt mitten in der Stadt.

Heute bin ich einsam. Ich arbeite etwas. Am Morgen. Zu Mittag ruhe ich. Dann gehe ich einen Milchkaffee trinken. An der Seepromenade der nächsten Stadt am Bodensee. Es ist heiß heute und ich sitze dort ohne Ziel. Wie ich das Café verlasse fällt mir eine Dame mittleren Alters auf, die dort, an einem Tisch an der Seepromenade sitzt und schreibt. Sie ist stilvoll gekleidet, trägt eine modische, helle Brille und bestimmt teure Sommersandalen. Sie schreibt in einem Café an der Seepromenade. Manchmal tue ich es ihr gleich.

Die Seepromenade ist belebt. Zahlreiche Menschen, Touristen flanieren dort am Bodenseeufer. Mediterran ein wenig. Blumen. Die Sonne. Der See, in dem diese sich

spiegelt. Die Cafés bevölkert. Es ist Hochsommer. Hauptsaison für die Gastronomie und den Tourismus am Bodensee. Schulferien. Ich sitze auch gerne dort an der Promenade und trinke Kaffee. Dann fahre ich wieder nach Hause.

Heute geht es mir besser. Heute geht es mir gut. Ich habe kaum 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 ruhiges Leben für mich ist, nicht gegen mich. Ich weiß, dass ein ausgeglichenes Leben notwendig ist für mich. Die Gesundheit steht auch über der Langweile. Die Ruhe über dem Exzess.

Ich bewohne derzeit einen eigenen Bereich im Haus meiner Eltern. Zwei Zimmer und ein Bad. Eine Glastüre führt auf die Terrasse, die meine Eltern und ich gemeinsam nutzen. Die Terrasse ist groß und von dort führt eine Steintreppe in den bunten Garten. Meine Mutter pflanzt dort Gemüse und Salat an. Sie hegt zahlreiche Rosensträucher. Im Sommer ist meist Leben auf der Terrasse. Meine Eltern unterhalten sich. Sie sitzen am Tisch, lesen oder unterhalten sich.

Ich schließe im Sommer meist die Türen nicht. So leben wir miteinander. Mein Vater wird siebzig. Ich höre ihn lachen. Ich lebe zwar in meinem eigenen Bereich, aber dann doch recht nahe bei meinen Eltern. Deshalb werde ich auch in absehbarer Zeit in eine eigene Wohnung ziehen.

Vor mehreren Jahren kehrte ich zurück an den Bodensee. Der Verlauf meines Lebens war nicht absehbar. Ich wusste nicht wie es verlaufen würde. Das weiß natürlich niemand. Aber ich wusste nicht wie es weitergehen konnte. Ich kam zurück weil ich am Boden war. Ich war in einer psychotischen Krise aus dem Fenster meiner Berliner Wohnung gestürzt. Ich habe mir die Lähmung der Beine zugezogen. Ich wusste dann nicht weiter. Ich musste mich in mein Leben im Rollstuhl einfinden. Es war eine schwierige Zeit. Eine Zeit der Eingewöhnung in eine Behinderung, die auf mir lastete.

Der Unfall ist mehr als zehn Jahre her. In den letzten Jahren arbeitete ich in einer Internetagentur.

Als es dem CEO finanziell etwas schlechter ging, war ich der erste, der gehen musste.

Ich arbeitete damals meist von zuhause aus. Ein Tag die Woche war ich im Büro. Also meist im Homeoffice. Ich arbeitete 70% und selbst das war mir teils zu viel. Ich kam an meine Grenzen. Mir wurde deutlich, dass ich nicht uneingeschränkt leistungsfähig bin. Ich

ging in die Arbeitslosigkeit und es folgten zwei Weiterbildungen. Eine technische, die sich mit Linux-Administration beschäftigte und eine zum Online-Redakteur.

Der Bodenseekreis ist kein Eldorado für IT-Spezialisten. Aber hier bin ich gelandet. Nach einer schweren Zeit. Nach Therapie und Krankenhäusern.

Ich bin in meiner Heimat und einem gleichförmigen Leben abseits der Betriebsamkeit Berlins angekommen. Hier auf dem Land ist das Leben reizarm.

Der Verlauf meiner Psychosen ist ein guter inzwischen. Meine Vergangenheit war geprägt von Misserfolg und Scheitern. Dann als Gipfel des Versagens der Unfall und der Rollstuhl bis auf weiteres. Jetzt Ruhe. Wald und Wiese. Fachwerk und der Bodensee. Das ganze Jahr schön der See.

Genügsamkeit ist von mir gefordert. Demut auch meinem Leben der beschränkten Möglichkeiten wegen. Sicher, ich habe den Anschluss an eine Christengemeinde gefunden. Zeit für das Bibelstudium. Regelmäßige Gottesdienste und Treffen mit Glaubensgeschwistern. Wertvoll, bestimmt. Ein sinnerfülltes Leben mit Jesus Christus. Es gibt nichts Besseres.

Die Psychosen, die ich durchstand, brachten mich auf den Weg zu Gott. Ich denke ich kann mich in der Ruhe, hier auf dem Land, auf den Glauben besinnen. Hier zwischen Wäldern statt Parks. Landstraße statt Stadtautobahn. Apfelplantagen statt Schaufensterarkaden. Grün statt Asphalt. Idyllische Dörfer statt Babylon.

Ein weiterer Hochsommertag. Über dreißig Grad. Ich komme nicht in die Gänge. Ich stehe zwar zeitig auf, aber schlafe dann in den Morgen hinein.

Am frühen Mittag treffe ich dann Mo. Dem geht es nicht gut. Er leidet an einer seiner wiederkehrenden Psychose-Light-Krisen. Schon als ich ihn anrufe ist mir klar, dass er in solch einer schizophrenen Episode steckt. Meist bewältigt Mo diese Phasen ohne Arzt und Klinik. Vielleicht tut es ihm gut, mich zu treffen. Aus der Wohnung raus zu kommen. Sich zu unterhalten. Gemeinschaft zu haben. Das kann nicht falsch sein.

Auch wenn ich aus Erfahrung weiß, dass ich ihm rein mit Gespräch nicht aus der Krise helfen kann. 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 machen.

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. Ob er diese in Krisenzeiten erhöhen kann, das weiss ich nicht. Ich bin kein Psychiater. Heute jedenfalls ist Mo 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 Sache wie die Bestellung eines Getränkes in einem Café ist begleitet mit einem „Ich hätte, ich hätte nicht sollen“. Hätte, hätte, Fahrradkette. Auch heute bestelle ich ein alkoholfreies Cola-Weizen. 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. Ich also den Kaffee. Mo schaut irritiert und raucht.

Ich kann mir vorstellen, dass er leidet. Ich erinnere mich an meine Erkrankung. Das macht einem schon Angst wenn sich psychotische Phasen abzeichnen.

Ich denke, dass man Angst bekommt, in einer psychiatrischen Klinik zu landen. Aber auch die Symptome, der Wahn, der Irrsinn sind so angstbehaftet, dass man sich fürchtet. Wahrscheinlich auch vor 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 eines kleinen Einkaufszentrum, im Café oben. Vor der Glasfront, dem Eingangsbereiches des Einkaufszentrums berühre ich Mo am Oberarm und spreche ein Gebet. Ich hoffe, dass Gott sich seiner annimmt und ihn behütet. Ich bete regelmäßig für Mo. Wenn wir uns trennen. Nicht immer, aber häufig. Mein Gebet für ihn kommt von Herzen. Ich wünsche nur Gutes für diesen Freund. In ein paar Tagen geht es ihm hoffentlich wieder besser.

Neulich sprachen wir über das ewige Leben und meiner Hoffnung als Christ. Mo drückte aus, dass er nicht ewig leben wolle. Sicher, das Leben wie wir es jetzt haben soll enden. Da bin ich eins mit ihm. Doch ich erwarte ein Leben, das alles Gesehene übertrifft. Derzeit

hänge ich auch nicht sehr an meinem Leben. Es ist gleichförmig und trudelt so vor sich hin. Es plätschert ohne Höhepunkte und ist gemacht aus Rückzug.

Heute denke ich, dass wir sterben müssen und ich denke diesen Gedanken, weil ich weiß, dass er wichtig ist. Vergänglichkeit betrifft uns alle. Das ist sicher wie traurig. Unsere Sterblichkeit relativiert die Bedeutsamkeit des Lebens. Ich möchte die Menschen, die ich liebe nicht verlieren. Ich versuche mit dem Leben klarzukommen. Trotz Verlust und der Realität des Todes. Heute fahre ich parallel zu einem Zug. Ich sehe auf meinen Tachometer. Der Zug und ich fahren an die 100 Stundenkilometer. Ich erinnere mich der Selbstmörder aus meinem Bekanntenkreis. Einer hat sich vor einen solchen Zug geworfen. Das war dann tödlich.

Ich denke an die Verstorbenen. Ich erinnere, dass sie aus dem Leben gingen. Jeder anders als der Andere. Ich sinniere über die Wege des Suizids. Den Wegen aus dem Leben. Manchmal bin ich auch lebensmüde. Ich bin nicht selbstmordgefährdet. Doch ich blende das Ende des Lebens hier auf Erden nicht aus.

Ich harre aus, warte auf den Regen und gebe mein Bestes mein Leben zu gestalten. Wenn man solche Gedanken hegt, auch an den Tod denkt, dann relativiert das das Streben nach Gelingen. Es lässt die Sorgen klein werden. Denn ich weiß, dass der Alltag so unwichtig ist, in Anbetracht der Hoffnung, dem Glauben und der unfassbaren Größe Gottes. Also lebe ich mein reiches wie karges, mein langweiliges und doch irgendwie zufriedenes Leben.

Es stürmt. Regen, Wind. Blitz und Donner. Das kupferfarbene Windrad draußen im Garten rotiert. Es kühlt ab und ich rolle nach draußen. Ich stehe dort im Sommerunwetter. Ich trage keine Oberbekleidung. Ich stehe dort mit nacktem Oberkörper und betrachte das Gewitter, das wie ein grauer Wall ist, der sich nähert. Die Blumen und Sträucher biegen sich im Wind. Der Regen prasselt auf die Granitsteine, die die Terrasse pflastern. Ich stehe unterm Dach. Grelle Blitze. Ein Sommergewitter. Hier im Dorf. Ein Gewitter, das sich entlädt nachdem sich die Hitze des Tages angestaut hat. Der Herbst naht.

Das Gewitter kühlt ab. Auch unser Gemüt. Der Donner grollt. Mir ist es wohl, weil ich weiß, ich habe ein Dach über dem Kopf und brauche mich nicht zu fürchten.

Dann, als das Gewitter abklingt, stehe ich an der Terrassentür und sehe durch eine große Glasscheibe zum Esszimmer meiner Eltern. Dort sitzt in gelbem Lampenlicht meine

Mutter, mit ihrer Brille und macht Rätsel. Ich fühle mich gut und ich denke nach. Wenn ich nicht gerade schlafe, dann denke ich. Ich denke also bin ich. Also bin ich versonnen. Manchmal träume ich. Dann verweile ich in meiner Fantasie und denke an die schönen Momente meines Lebens.

Ich mag die Träume nachts. Ich meine nicht die Tag- träume. Ich erinnere mich gerne an die Erlebnisse im Schlaf. Ich freue mich wenn ich einen Traum vergegenwärtigen kann. Ich spreche gerne über mein Erleben im Schlaf. Ich spreche gerne über Träume. Ich träume gerne und ich weiß, dass manche Dinge vergehen und verschwinden wie Träume nach dem Aufwachen. Das lehrt mich die Bibel. Dort steht das geschrieben und solche Worte nehme ich aus der Heiligen Schrift, um zu verstehen und Gott zu erfahren. Ich lese in diesen Tagen häufig in der Schrift. Ich suche Gott darin und vor allem die Bilder, die dort beschrieben sind.

Das Gewitter ist verzogen und bringt Abkühlung von einem sehr heißen Tag. Ich beschließe den Tag indem ich dusche. Dann gehe ich zu Bett.

Immer noch hängt mir der Stress des letzten Webseitenprojekts nach. Aber im Grunde geht es mir gut. Ich erinnere mich an Zeiten, da es mir weitaus schlechter ging. Ich erinnere mich an schizophrene Episoden und die damit verbundene Entgrenzung meines Geistes. Wie mit der Einnahme einer Droge verzerrte sich damals mein Bewusstsein.

Ich ging durch Berlin und meine Wahrnehmung war zerstreut. Es war ein Tag wie heute. Heiß. Die Sonne brannte auf den Asphalt. Damals ging ich durch die Stadt.

Ich ruhte elegisch an einem Wasser speienden Brunnen. Ich ging barfuß. Ich streunte durch Berlin Kreuzberg. Wahrscheinlich fiel es den meisten Menschen dort in der Stadt nicht auf, dass ich in einer anderen Welt wandelte. Und wenn schon. Jedenfalls erinnere ich mich an jene Stunden. Es liegt Jahrzehnte zurück und irgendwie landete ich dann in einer Psychiatrischen Klinik. Im Verlauf dieser Psychose fuhr ich zurück in meine Heimat. Dort wurde ich in einer Klinik therapiert.

Die Psychose ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Manchmal ist sie zwar angenehm. Das war sie zu Teilen für mich. Ich bewegte mich zwischen Gottheiten und Kult. Das war ergreifend auch. Euphorie flutete in mir. Manchmal.

Gerade die ersten Wochen der Erkrankung waren meist geprägt von geistlichen

Eindrücken. Das entgrenzte Erleben war zuweilen angenehm. Episch und poetisch oft. Doch vor allem waren diese Episoden wohl eine Anfechtung durch böse Mächte. Ich wehrte mich wie ich konnte.

Nach ein paar Wochen ebte der Rausch meist ab und er wich Kraftlosigkeit. Ausgebrannt war ich dann. Weitere Wochen in einer Psychiatrie untergebracht. Ohne Inspiration.

Ich quälte mich zurück in die Realität. Also der Realität, wie wir das Leben verstehen. Real ist die Welt jenseits der Nüchternheit ebenso. Eine unsichtbare Wirklichkeit, der ich einige Male begegnete. Wobei Halluzinationen schon wieder sichtbar sind. Jedenfalls tauchte ich in diese Ebenen ein und stets folgte die Entkräftung.

Während ich zuerst Blumen pflückte, um sie einer imaginären Geliebten zu schenken, folgte dann die einsame Genesung und ein vertrockneter Blumenstrauß.

Ich trank Kaffee und rauchte.

Direkt nach dem Aufstehen begab ich mich in das Raucherzimmer. Machte mir dann mit dem Eintreffen der Morgenschicht den ersten Kaffee und verbrachte große Teile des Tages dort im nikotinvergilbten Raum rauchend.

Mit meinem Ernüchtern wurde mir deutlich, dass das Umfeld dort krank war. Ich war es auch für die ein oder andere Woche gewesen. Jetzt war ich gefordert mit wirren Patienten umzugehen.

Die Zeit verging nur langsam. Nach ein bis zwei Monaten dann die Entlassung. Meist war ich gezeichnet von den bewegten Wochen. Ich hatte gebrannt und schleppte mich jetzt ausgebrannt 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, dem Griff der Psychose, 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 erwartete mich, wie ich gedacht hatte. Stattdessen ein kränkeldes Zurück in das, was von meinem Leben noch übrig war. Eine Genesung, die Kraft und Zeit bedurfte. In jenen Jahren der wiederkehrenden Erkrankung. Erst jetzt, da ich seit über zehn Jahre nicht mehr psychotisch war, erst jetzt bin ich in einem stabilen Leben und einem ausgeglichenen Geist verwurzelt.

Ich werde von einem Psychiater begleitet. Einmal im Monat gebe ich Blut ab und wir reden kurz. Ich hatte auch schon Psychotherapie. Derzeit nicht. Ich genesen ohne.

Ich habe Schwierigkeiten mich auf dem ersten Arbeits- markt zu behaupten. Ich kann nicht mit Stress umgehen. Ich wiederhole mich.

Das bleibt mir. Nach all den seelischen Turbulenzen und Querelen ist mir eine Anfälligkeit geblieben.

Noch arbeite ich nicht in einer WfbM. Stattdessen bringt mich die Selbstständigkeit als Webdesigner an meine Grenzen. Aber so kann ich mir die Arbeit besser einteilen und auch mal den ein oder anderen Tag nicht arbeiten. Mich erholen. Dann neue Projekte angehen. Die Arbeit gibt mir Struktur. Doch zuletzt ging mir ein Kunde auf die Nerven. Hier noch eine Änderung, dort noch ein Wunsch. Direkt Montag früh.

Ja, so eine Psychose ist wirklich ernst zu nehmen. Sie kann Leben zerstören. Auch Depressionen und andere psychische Krankheiten können das. So findet man sich vielleicht nach 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 die- se, wie ich im Glauben. Denn Gott ist in den Schwachen mächtig. Gott ist bei mir. Gerade in Zeiten der Not. Auch ein Leben mit Einschränkung 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 dort 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. Der ein oder andere Mitarbeiter des Zentrums der Gemeindepsychiatrie geht durch die Gänge. Zum Teil kenne ich sie. Ich 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 derzeit geht es mir gut.

Ich war lange nicht mehr krank. 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 Veranstaltungsprogramm des Gemeinde Psychiatrie Verbunds vor dem Sprechzimmer. 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. Ich gebe regelmäßig Blut ab. An der Blutabnahme misst sich das Gelingen des Termins. Es wurde noch immer eine Vene gefunden. Wegen meiner Medikation muss das Blutbild beobachtet werden. Die Einnahme kann zu Unregelmäßigkeiten führen.

Die Tür zum Behandlungsraum des Psychiaters öffnet sich und ich rolle in das Sprechzimmer. Der Arzt positioniert eine Schaumstoffunterlage auf der Behandlungsliege, die dort im Arztzimmer in der Ecke steht. Ich kramle 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 den Händen und bewegt sie. Soll er tun.

Wir sprechen über Empfindsamkeit und Spiritualität. Er spricht von Transzendenz. Er ist ein spirituell offener Mensch. Ich rede 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 nachhause. Ein Pflaster in der Armbeuge und ein Rezept in der Tasche.

Nun, ein weiterer Sommertag geht zu Ende. Wochen- ende. Ich bin untätig. Ich verliere mich in Betrachtungen und Überlegungen. Wie klein doch mein Leben ist. Ich brauche mich nicht zu sorgen. Denn meine Probleme sind gering angesichts der unfassbaren Situation, in der wir uns auf der Erde befinden. Die Welt, das Leben ist ein Mysterium. Geburt, Leben, Tod. Dazu die Weite der Galaxien. Die Erde unfassbar winzig. Noch viel kleiner ist mein Leben. Also denke ich an Seelenheil.

Wie ich so denke ist mir alles andere nicht von Wichtigkeit. Es mag fatal klingen, aber diese Haltung hilft mir mit dem Elend meines Lebens klarzukommen. So kann ich erdulden und annehmen. So kann ich leben, ohne zu zerbrechen. Ich versuche, meine Sorgen zu vergessen. So ist mein Leben beschaffen. Mein Tag geht ereignisarm. Morgen ein neuer.

Ein weiterer heißer Sommertag. 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.

Eine Pflegerin bringt sie aus dem Speiseraum in den Aufenthaltsraum. Das Fenster ist geöffnet. Draußen, davor blühen Blumen.

Meine Oma macht einen gebrechlichen 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. Aber wir sind bei ihr.

Sie ist altersschwach. Abgemagert. Sie ist alt. Sie ist vierundneunzig und ich denke, auch wenn sie vor sich hin vegetiert, wenn sie friedlich ihre letzten Jahre verbringen kann, ist das o.k. Ich hoffe für sie, dass sie zufrieden Abschied von ihrem Leben nehmen kann. Ich hoffe sie kann versöhnt sterben. Sie verbringt ihre letzten Tage in funktionellen Räumen. Ein Altenheim.

Eine Malerei ist dort im Raum, in dem wir sitzen aufgehangen. 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. Vieles nicht. Wir sollten sie nicht quälen mit unseren Namen,

die sie teils nicht benennen kann.

Meine Oma isst Kuchen. Meine Mutter spricht mit ihr, spricht sie an, fragt und füttert ihr schließlich den Erdbeerkuchen in mundgerechten Stücken. Sie hilft ihr beim Trinken ihres Kaffees.

Ich sitze still dort mit meiner greisen Oma am Tisch. Ich bete für sie im Stillen. Doch versöhnt alt zu werden, 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. Ich trinke mit meinen Eltern Kaffee und wir essen Kuchen vom Konditor.

Mo sagt, es ginge seinen Eltern gut wenn es ihm gut ginge. Das ist bei mir wohl auch so. Es ist lange her, dass ich in einer Psychiatrie untergebracht war. Mir ist klar, dass es für Eltern schmerzhaft ist, wenn ihr Kind krank ist. Inzwischen kann ich nachvollziehen, wie Menschen psychisch erkranken.

Die vergangenen Tage bin ich mit Tatenlosigkeit und Langeweile konfrontiert. Ich bin nicht traurig oder ver- zweifelt. Ich lebe vor mich hin und tue nicht viel. Das schlägt mir auf das Gemüt. Ich muss mich dazu anhalten, aktiv zu bleiben. Arbeit. Gespräche. Sozialer Umgang.

Mir ist klar, dass mein Leben Brüche erfahren hat. Mir ist klar, dass ich gescheitert bin. Ich bin gefallen und nur schwer und mühsam wieder aufgestanden. Ich habe Krankheit erfahren. Leid. Misserfolg. Ich werde meinem Versagen gewahr. Ich sehe eine verspielte Karriere, einen vertanen Familienentwurf, ein unerfülltes Leben. Ein Leben am Rand der Gesellschaft. Bestimmt ist es das. Ein Leben zwischen Selbsthilfegruppen und Christengemeinde. Eingeschränkt durch meine Behinderung.

Diese Gedanken machen mich trübsinnig. Der Verlust, die Niederlage in dieser Klarheit kränkt mich. Ich weigere mich heute, mein Leben zu akzeptieren. Ich begehre still auf. Denn in diesem Sinne trauere ich über gestorbene Wünsche und Träume.

Ich will das vergessen. Ich weigere mich es zu realisieren. Ich möchte es ausklammern. Oftmals gelingt mir das. Ich kenne auch Zufriedenheit. Nur eben heute. Heute ist nicht mein bester Tag.

Morgen. Ja. Vielleicht morgen. Morgen wird alles gut sein. Morgen wache ich auf und bin glücklich. Morgen höre ich nicht auf zu träumen. Ich wache auf und meine Träume fangen gerade erst an. Morgen freue ich mich und tanze. Denn morgen habe ich vergessen. Die

Verlorenheit auch. Die Trübsal. Morgen ist ein Lächeln und ein Kuss. Na ja. Ich bin voller Hoffnung. Morgen wird alles gut. In Spanien sagt man mañana. Morgen, irgendwann oder garnicht.

Manchmal schwanke ich in meinem Sinn für die Welt. Es sind Momente, da bin ich zufrieden, ja fast glücklich. Gestern erst. Ja. Gestern. Dann bin ich wieder vergrämt.

Wie kann das sein. Ich habe keine bipolare Erkrankung. Doch meine Stimmung schwankt. Nicht pathologisch. Meine ich. Zumindest sind die Höhen und Tiefen meines Befindens nicht zu ausgeprägt. Das liegt, meines Wissens, der Diagnose dieser Erkrankung zu Grunde. Somit für mich eher nicht. Klar, ich kann nicht leugnen, dass ich Psychosen hatte. Das war offenkundig für alle, die es erlebt haben. Für mich am Meisten. Denn ich konnte mich nicht wehren. Ich war verschleppt in eine Welt aus Wahnsinn.

Meine Tage jetzt sind, sicherlich, Folge der Erkrankung in jungen Jahren. Ich kann nicht sagen wo ich ohne Psychosen stehen würde. Ob ich nicht auch im Rollstuhl sitzen würde. Wer weiß das schon. Sicher, so wie es sich heute für mich darstellt, war der Unfall ein Resultat des Wahns. Eine Kurzschlusshandlung, ein Fenstersturz aus dem dritten Stock. Im Wahn.

Die Schizophrenie an sich hätte ich verdauen können. Doch jetzt habe ich schwer zu knabbern an meiner Niederlage. Der Lähmung. Dem Scheitern. Scheitern, aber schön. Also im Rollstuhl. Hat das wirklich sein müssen. Querschnittsgelähmt mit allen Konsequenzen. Menschen bitten, mich über Stufen zu heben, mir zu helfen. Doch bei allem Verlust falle ich nie tiefer als in die Hände Gottes.