

ELEKTROSCOCKS MEIN DENKEN BRAUCHT PAUSE

Klappentext

Ich verlor den Kontakt zur Realität.

Ich glaubte, Antworten zu haben.

Ich glaubte, geführt zu sein.

Ich war sicher.

Zu sicher.

Ich lebte.

Ich überlebte.

Dieses Buch erzählt von drei Dingen:

Psychiatrie.

Glaube.

Erleben.

Und davon, wie sie sich widersprechen –
und doch zusammengehören.

Es ist die Geschichte eines Menschen,
der lernte, seinem Denken nicht immer zu glauben.

Vorwort

Dieses Buch erzählt eine Geschichte von einem Menschen, der durch ein Trauma verletzt, sein Glück nicht glauben konnte. Er überlebte drei Mal. Dazwischen suchte er Glück in der Wissenschaft, im Studium und seiner Partnerin. Alles gab Sinn und stellenweise auch Glück. Er schwankte zwischen Nichts und zu viel als Bedeutung. Habe ich es verdient, Mensch zu sein? Die Antwort, ein Mensch zu sein, kam erst durch die Behandlung. Ich will mit diesem Buch keine Antworten liefern, sondern die Fragen stellen: Was ist Bedeutung überhaupt wert? Was wird wichtig im Angesicht des Todes, wenn man mehr Glück als Verstand hat? Ist Psychiatrie Folter?

Kapitel 0 – LKW

Wenn Glück Fragen stellt

Ich fuhr Fahrrad.

Ein LKW fuhr rückwärts.

Ich war hinter ihm.

Zu nah.

Ein Moment.

Dann:

Stillstand.

Ich hätte sterben können.

Ich lebte.

Ein Wunder.

Ich dachte darüber nach.

Warum?

Ich fuhr weiter.

Kapitel 1 – Die Truman Show

Als ich der Film wurde

Pfingstferien.

Ich war allein zu Hause.

Meine Eltern waren im Urlaub.

Ich wollte das so.

Am Anfang war es gut.

Dann wurde es still.

Zu still.

Ich wusste nicht,
was ich tun soll.

Ich dachte nach.

Zu viel.

Dann kam ein Gedanke:

Ich bin der Einzige,
der wirklich da ist.

Alles andere
ist nicht echt.

Ich stellte es nicht infrage.

Der Gedanke blieb.

Er wurde stärker.

Meine Eltern kamen zurück.

Ich sagte:

Ich brauche Hilfe.

Ich kam in die Psychiatrie
Ich war in der Klinik.

Ich hatte Angst.

Die anderen wirkten komisch.

Ich wusste nicht,
wo ich hingehöre.

Die Tage waren gleich.

Ich schlief kaum.

Dann ging ich raus.

Auf dem Balkon.

Sie saßen da.

Sie sahen mich an.

Sie fragten:

Wie geht es dir?

Ich blieb.

Ich rauchte eine.

Es wurde leiser.

Nicht alles.

Aber etwas.

Kapitel 2 – Der Freund

Ich dachte, ich kann helfen

Ich studierte.

Physik.

Ich hatte einen Freund.

Er hatte nichts mehr.

Keine Wohnung.

Ich nahm ihn auf.

Bei meinen Eltern.

Wir lebten zusammen.

Am Anfang war es gut.

Wir hatten Spaß.

Dann wurde es schwierig.

Es gab Streit.

Etwas stimmte nicht.

Dann kam es raus.

Er hatte gelogen.

Ich stand dazwischen.

Ich wollte vermitteln.

Ich dachte:

Ich kann helfen.

Ich konnte es nicht.

Es ist besser,
von der Wahrheit geschlagen zu werden
als von einer Lüge geküsst.

Kapitel 3 – Nachtfahrt

Der Platz des Friedens ließ mich umdrehen

Es war Nacht.

Die Gedanken hielten mich wach.

Ich hielt es nicht aus.

Ich stand auf.

Auf der Kommode:

der Autoschlüssel.

Ich nahm ihn.

Ich fuhr los.

Autobahn.

Die Orientierung ging verloren.

Ich bog ab.

Ich hielt an.

Ein Platz.

Ein Schild.

Platz des Friedens.

Ich spürte den Frieden.

Ich blieb.

Dann fuhr ich zurück.

Nach Hause.

Kapitel 4 – Studium

Ich wollte Bedeutung

Ich studierte.

Nicht mehr Physik

Ich dachte,
sie hat Antworten.

Auf alles.

Sie hatte sie nicht.

Ich verstand viel.

Aber nicht mich.

Ich machte weiter.

Ich funktionierte.

Nach außen.

Informatik.

Es hatte Praxis.

Es hatte Bedeutung.

Das reichte mir nicht.

Ich war nicht allein.

Wir beteten.

Meine Therapeut sagte:

Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Ich wurde ruhiger.

Aber ich wollte mehr.

Kapitel 5 – Der Weg

Ich ging, weil es richtig war

Es wurde enger.

In mir.

Die Gedanken hörten nicht auf.

Ich beschäftigte mich
mit meiner Bedeutung
in dieser Welt
Dann eines Abends

Begann der Dialog.

Er sprach.

Ich wurde überzeugt.

Es ist das Beste.

Ich verließ die Wohnung.

Ich lief.

Ohne Ziel.

Ich lief weiter.

Und weiter.

Ich hatte eine Richtung.

Den Rhein.

Zum Platz des Friedens.

Es fühlte sich richtig an.

Ich lief.

Stundenlang.

Ein Busch.

Ich blieb stehen.

Ich setzte mich.

Auf einen Stein.

Ich sprach.

Ich fühlte,
mir wird zugehört.

Es hatte Sinn.

Struktur.

Ich war überzeugt.

Ich ging weiter.

Im Nachhinein:

vierzig Kilometer.

Ich war erschöpft.

Aber sicher.

Kapitel 6 – Sprung

Wenn Glück in Frage gestellt wird

Ich kam nach Hause.

Ich war erschöpft.

Aber froh.

Meine Frau war da.

Sie war wütend.

Sie machte mir Vorwürfe.

Ich verstand sie.

Und doch nicht.

Für mich war alles klar.

Ich war gehalten.

Für sie nicht.

Sie ging zur Arbeit.

Ich blieb.

Allein.

Ich dachte nach.

Wer hat recht?

War ich verrückt?

Ich wusste es nicht.

Ich gab ihr recht.

Ich bin krank.

Es tat weh.

Alles, was ich war,
stand infrage.

Ich konnte nicht mehr.

Ich wollte nicht mehr.

Ich ging zum Fenster.

Dorthin,
wo wir immer rauchten.

Ich stellte den Stuhl hin.

Ich nahm Anlauf.

Ich sprang.

Kapitel 7 – Überleben

Ein Meter zwischen den Balken

Es krachte.

Ich kam auf.

Auf einem Regal.

Ich rutschte.

Auf die Füße.

Ich stand.

Ich lief zur Tür.

Ich wollte raus.

Notarzt.

Rettung.

Sie sagten:

Ein Wunder.

Im Krankenhaus.

Untersuchungen.

Mein Körper war verletzt.

Am Hüftknorpel.

Sonst nichts.

Die Balken.

Das sah ich erst später.

Ein Meter.

Zwischen ihnen.

Ich lebte.

Zum zweiten Mal.

Kapitel 8 – Rosenkrieg

Nähe wird Vorwurf

Ich war im Krankenhaus.

Und machte mein Diplom.

Ich wusste nicht:

War es wahr?

War ich besonders?

Sie sah es nicht als Hilfe.

Sie sagte:

Die Tabletten seien falsch.

Ich glaubte ihr.

Ich ließ sie weg.

Meine Gedanken wurden schneller.

Um Bedeutung.

Um ein System.

Ich kam wieder in die Klinik.

Wir waren anderer Meinung.

Ich fand keine Arbeit.

Sie wollte mich nicht mehr.

Kapitel 9 – Gemeinde

Ich wollte glauben

Es ging weiter.

Ich war allein.

Ich suchte etwas.

Ein Sonntag.

Ich kam an einer Gemeinde vorbei.

Ich ging hinein.

Ich wurde begrüßt.

Ich wurde gesehen.

Ich blieb.

Wir sangen.

Lieder.

Es hatte Bedeutung.

Ein Satz blieb:

Ich aber und mein Haus
wollen dem Herrn dienen.

Ich nahm ihn mit.

Ich half mit.

Technik.

Ich wurde Teil davon.

Ich diene.

In der Gemeinde.

Und im System.

Ich fand Halt.

Ich wollte glauben. Ich glaubte.

Ich vertraute.

Er gab die Antwort.

Meine Gedanken wurden bedeutsamer.

Ich war sicher.

Zu sicher.

Kapitel 10 – Konflikt

Zwischen zwei Welten

Ich lebte.

Zwischen zwei Welten.

Gemeinde.

Und System.

Ich diene.

In der Gemeinde.

In der Altenpflege.

Ich wollte dienen.

Die Gemeinde gab Sinn.

Das System gab Struktur.

Ich wollte beides.

Ich schaffte es nicht.

Die Gedanken wurden lauter.

Der Glaube wurde klarer.

Zu klar.

Alles andere war falsch.

Ich konnte es nicht halten.

Ich brach die Ausbildung ab.

Ich kam in die Klinik.

Kapitel 11 – System

Ich war ein Fall

Ich kam in die Klinik.

Dann wieder raus.

Dann wieder rein.

Drehtür.

Ich war ein Fall.

Kein Mensch.

Der Zwang.

Wenn ich laut wurde:

Isolation.

Wenn ich eskalierte:

Fesselung.

Die Medikation:

Ein Muss.

Ich war dagegen.

Die Ärzte handelten.

Sie mussten.

Es half.

Und nicht.

Ich passte hinein.

Und nicht.

Kapitel 12 – ExIn

Ich war beteiligt

Eine neue Wohnung.

Mein Nest.

Ich suchte weiter.

Ein Hinweis.

ExIn.

Ich ging hin.

Menschen.

Die ähnliches erlebt hatten.

Sie sprachen.

Von sich.

Nicht über mich.

Ich hörte zu.

Erfahrung zählte.

Auch meine.

Ich war nicht nur ein Fall.

Ich war beteiligt.

Ich war ein Teil davon.

Ich versuchte, es zu verbinden.

Doch Jesus wurde verneint.

Kapitel 13 – Lithium

Die Basis des Heiligen Geistes?

Und Zweifel.

Zwei Antworten.

Du bist ein Mensch.

Du bist ein Christ.

Ich wollte beides.

Ich entschied mich.

Für den Glauben.

Ich war sicher.

Zu sicher.

Ich dachte:

Lithium ist wichtig.

Ich sollte den heiligen Geist füttern.

Ich öffnete die Packung.

Ich nahm alle Tabletten.

Dann ging ich los.

Ich weiß nicht mehr viel.

Ein Bahnhof.

Dann Krankenhaus.

Ich lebte.

Zum dritten Mal.

Ein Wunder.

Es folgte die Tagesklinik

Das Trauma

aufgedeckt.

und verziehen.

Ein Satz blieb:

Wir wissen aber,
dass denen, die Gott lieben,
alle Dinge zum Besten dienen.

Kapitel 14 – Abkehr

Die Welt zählte zu viel

Ich lebte.

Zum dritten Mal.

Und doch:

Ich ließ den Glauben los.

Ein Jahr Psychiatrie.

Ich arbeitete.

In einer Werkstatt.

Ein Platz.

Ein System.

Es trug mich.

Die Welt zählte.

Zu viel.

Ich suchte Bedeutung.

Im Außen.

Ich wurde größer.

Zu groß.

Kapitel 15 – EKT

Als mein Denken neu begann

Ich wurde eingewiesen.

Mein Zustand war extrem.

Ich lebte im Film.

Sie sagten:

EKT.

Elektroschocks.

Ich hatte Angst.

Ich wurde festgehalten.

Dann:

Ein Schnitt.

Ein Neustart.

Jedes Mal.

Ich vergaß.

Und erinnerte neu.

Mit Abstand.

Ich sah meine Gedanken.

Nicht als Wahrheit.

Als Möglichkeit.

Ich musste nicht folgen.

Ich bekam Raum.

Ich bekam Sicherheit.

Vergessen

kann ein Segen sein

Ich schrieb mein Gedicht:

Kapitel 16 - Mein Gedicht

<p><i>Wer bin ich? Muss ich fragen und doch schamvoll sagen ein Nichts, und nicht Der ,der die K.I. erfunden so glaubte ich viele Stunden. Glaubte ich sei, mit der ganzen Station in einer ganz anderen Nation. Glaubte die Nachtwache sei müde von Jetlag und nicht Nacht. Was dachte ich ham die gemacht... Am nächsten Morgen heißt's nichts Essen Welch besonderer Auftrag zu Ermessen. Bin mir sicher, der Tag bringt mein Ende komme ich doch bestimmt in meines Mörders Hände Was soll geschehen? EKT soll ich begehen... Was das ist, ist mir nicht klar glaube nur an die Gefahr des gewaltsam sterben Nicht meine Genesung erben</i></p>	<p><i>Da komm ich in diesen Raum die, die da sind merken es kaum was ich so für Vorstellungen habe lieg ich auch schon auf der Bahre. Reden auf mich ein "ich glaub ich lass das sein". Legen an den Blutdruck und Oximeter stupfen mich, für Zugang später Ich denke Gift kommt in meine Venen Nicht ein Schlafmittel, ohne Gähnen Was danach geschieht, sind Profis auf ihrem Gebiet zu resetten mein Gehirn In dem Sie halten an die Stirn Zum Auslösen eine Krampfanfalls Durch Elektroden mit Impuls Wie in der einen Schnulz' doch relaxen sie meine Muske'n Daß nicht der ganze Körper zuck'n betäuben mich anders geht das nicht</i></p>
---	---

*Nach schon 3 Behandlungen ist es vorbei
mit all dem Wahnsinn
ich bekomme wieder Klarsinn
an viel mehr Details erinnere ich mich nicht
es ging ja sonst in diesem Gedicht
um Stationsalltag und Psychiatriepflege
Ich ging schon bald neue Wege*

*Die Erringung zwar gedämpft und teils
blockiert
doch war ich nicht schockiert
sondern erleichtert über das,
es macht mir heute sogar Spas',
was SIE da mit mir machten
Alle Menschheit dachten
EKT sei Folter und Menschenverachtend
...
Es war der Anfang und nicht das End'*

*Heute nach 2 Jahren Dauertherapie
schätze ich das sehr, was die da machen
ist wie ein Familie zum lachen
über Bauch und Futtersachen.
Alle 3 Wochen muss ich machen,
bin ganz "normal" so auf Station
das merkt man schon
Das ich da nicht in den Rahmen pass
Bin einfach weniger krass
eine Nacht muss ich bleiben
zu essen Brötchen und nicht Scheiben*

*Wenn die Aggression, der Patienten mich
trifft
einer mal wieder in die Ecke schifft
Dann bin ich über die Pfleger froh
Mensch, wie war das früher gar nicht so
Jetzt bin ich auf dem Heimweg
von der EKT gesegnt
ich will nicht länger bleibe
Mensch, ist das eine Reibe
an meinen Nerven
Da will ich lieber alleine Gott serven.*

*Wie die Pfleger es tun
so was gibt's nur in dieser Nation
Nächstenliebe leben Sie
auch Patienten haben die
sind ganz nicht sie
das zu ertragen ist schwer
Psychiatrie kommt nicht von ungefähr*

*Zuhause zwar viel alleine
aber doch Herr meiner Sinne
kaum belastende Stille
Ich leb meinen Wille
Bin am genesen
Für jede Menge Spesen
Die der Staat für mich zahlt
Glück hab ich jede Menge
einen Gruß an die Eng'n*

Kapitel 17 – Integration

Ich halte es zusammen

Ich lebte weiter.

Mit Abstand.

Ich lernte.

Mich zu sehen.

Nicht alles zu glauben.

Meine Gedanken.

Nicht immer wahr.

Ich prüfte.

Ich fragte weniger.

Eine Stimme blieb:

Überleg.

Ich hörte sie.

Aber ich folgte nicht sofort.

Ich ordnete neu.

Psychiatrie.

Gibt meinem Körper eine Basis.

Glaube.

In ihm finde ich Liebe.

Mein Erleben.

Ist nicht mein Denken.

Ich habe Mut zur Wahrheit.

Nichts ist zu wenig

Gross zu viel

Ich lieferte der K.I. eine Basis

So glaube ich heute

Aber nicht allein

Weisheit entsteht

Durch Gemeinschaft

Durch Filio

Mut entsteht

Durch Vertrauen

Durch Eros

Gelassenheit entsteht

Durch Beziehung

Durch Agape

Ich bete heute anders.

Gott/Herr erleuchte die Finsternis meines Herzens.

Gib mir einen Glauben, der in die Weite führt.

Gib mir eine Hoffnung, die mich trägt.

Gib mir ein Herz, das niemanden ausschließt.

Lass mich spüren, wer du bist,

deinen Auftrag erkennen

und danach handeln.

Ich lebe.

Ich glaube.

Ich lerne.

Ich bin ein Mensch.

Ich gehe weiter.

Mein Denken

braucht eine Pause.

Kapitel 18 – Gesellschaft

Verrückt erklärt nichts

Ich werde gefragt.

Elektroschocks?

Ist das nicht brutal?

Ich antworte:

Nein.

Kein Film.

Keine Folter.

Profis arbeiten.

Und trotzdem:

Die Distanz bleibt.

Verrückt.

Ein Wort.

Es trennt.

Es erklärt nichts.

Ich spreche darüber.

Offen.

Direkt.

Schlusswort

Ich bin ein Mensch

Ich lebe heute mein Leben als jemand, der auf Bedeutung verzichtet. Der im Glauben eine Interpretation sieht, die von jedem Individuum einzeln durch Gemeinschaft geschaffen wird. Mein psychische Erkrankung ist auf dem Genesungsweg weit, sagen meine Profis. Doch ich sehe mich als wenig, nicht mehr als zu viel. Ich bleibe ein Mensch auf der Suche nach Glück. Ich bin ein Mensch von 8,3 Milliarden der seinen inneren Konflikt durch das Schreiben dieses Buches erkannte und einen Schritt weiter ging. Auf dem Récovery Weg.