

Sven Ramos Bulik: Ach ja, ich bin unsterblich! Oder?

Geboren bin ich im wunderschönen Cuba. Auf „meiner“ Insel, speziell in der Hauptstadt Havanna. Aber das einzige, was ich über Cuba persönlich weiß, ist ein schöner Traum. Denn ich bin noch zu jung, um größere bleibende Bilder oder Erlebnisse zu behalten. Das einzige, was ich über meinen Vater weiß ist, dass er Nationaltrainer der albanischen Volleyballnationalmannschaft ist oder war. Sonst hab ich nichts mehr von ihm gehört, da sich meine Eltern scheiden ließen und somit meine Mutter allein mit mir in die damalige DDR zurückreiste und somit mein darauffolgendes Leben prägte.

Aufgewachsen bin ich dann ab dem siebten Jahr in Leipzig. Ich wurde hier in die Klasse 2c eingeschult und bemühte mich eher schlecht als recht um gute Noten. In Cuba belief es sich auf drei bis vier. Es interessiert mich einfach nicht. Ich träume mich so durchs Leben, verlerne nebenbei mein Spanisch, aber das stört mich nicht wirklich, bis jetzt. Ich bestehe meine zehnte Klasse (gerade so) und habe somit meinen (heute so genannten) Realschulabschluss. Toll (das war knapp). Mache meine Lehre als Instandhaltungsmechaniker und bestehe die Prüfung. Diesmal aufgrund von praktischer Arbeit mit einem Notendurchschnitt von 2,5. Ich bin kein Einzelgänger. Erlebe so mein Leben mit anderen teilweise guten Freunden, und alles scheint in der DDR schon erlebt zu sein. Doch dann kommt mir ein Wink des Schicksals zugute. Die Politik. Die Politik und das dazugehörige Gesellschaftssystem, welches ja in der DDR bekanntlich Sozialismus ist. Sozialismus ist, so glaub ich, eine gute Sache. Nur der Mensch ist noch nicht soweit.

Es kommt die Wende. Ab jetzt wird's dann langsam interessant. Oder besser gesagt, es passiert, so find ich, einiges. 1989. Das Ende meiner Lehre und der Anfang der neuen Gesellschaftsordnung in der früheren sowjetischen Besatzungszone. Damit verbinde ich Freiheit, neue Währung (Westgeld), welches ich noch nicht kannte. Ich hatte nicht einmal ein paar Pfennige für einen damaligen Intershop. Aber zurück. Neue Freunde, die Bundeswehr usw. Viele versuchen ihr Glück im „Westen“ und ziehen in westdeutsche Städte. Ich bleibe. Eine Wohnung ist schnell gefunden.

Es ist fast Sommer und ich spüre wieder einmal Freiheit auf mich zukommen. Will mir erst mal 'ne Auszeit nehmen. Arbeitslos melden und so.

Ich lerne nebenbei neue Leute kennen. Daraus entwickelt sich schnell eine Kiffergemeinschaft, da dieser Freundeskreis mit Drogen hantiert, welches mich auch sehr anspricht. Outlaw oder so. Wäre mal was Neues in meinem Leben. Wird ein toller Sommer denk ich. Aufbruchsstimmung. Ich freue mich. Ab jetzt wird gefeiert. Party, Party und noch mal Party. Keinerlei Probleme. Alles easy! Viele neue Eindrücke, so kommt es mir vor. Was ich doch alles so erlebe, glaub ich zu bemerken. Doch schon bin ich dem Ganzen auf den Leim gegangen. Denn was erlebe ich schon? Natürlich erkenne ich es viel, viel später. Drogen täuschen dich, Drogen und auch der ja so „harmlose“ Alkohol.

Doch es verläuft noch eine ganze Weile so. Später werd ich mal sagen, dass es wie eine Autobahn ins Nichts scheint. Diese ganzen Partys sind nüchtern oder clean einfach nicht zu ertragen. Zurück bleibt ein Gefühl der Leere. Aber das kommt bei mir erst viel später, denn ganz nebenbei passiert ganz unterschwellig noch etwas sehr Beängstigendes. Anfangs passiert nicht viel, außer dass sich meine Wahrnehmung verändert.

Und so kommt das auf mich zu, welches ich später einmal als meine größte Lebenskrise erkenne. Denn das Leben verläuft geradezu in eine Sackgasse. Kein Ausgang. Zu meinem Drogenproblem, welches ich natürlich nicht glauben will, legen sich jetzt dunkle Schatten auf meine Seele. Es beginnt ganz beiläufig. Meine Wahrnehmung beginnt sich Dinge zu merken, die anfangs noch recht amüsant anmuten, nein sogar berauschend und vor allem bestätigend. Ein Gedankengang im Kopf wird nach Abschluss von einem in der Umgebung aufbrennendem Licht (Lampe, Feuerzeug etc.) bestätigt, sozusagen beziehe ich langsam Signale in meinem Umfeld auf mich.

Alles noch nicht groß beunruhigend, aber langsam. Ich „verschlinge“ Bücher von Autoren, die sich mit Übersinnlichem und anderen Wahrnehmungen wie Drogen, Realitäten usw. beschäftigten. Diese Lektüre in meinem Kopf stellt alles bei mir auf den Kopf. Ich beginne zu meditieren. Minuten, Stunden, nächtelang. Andere tun es auch, und wir tauschen uns aus. Was ist Nichts, Nichts ist alles und anderes Pseudophilosophisches. Meine „Erlebnisse“ auf speziellen Drogen werden immer beängstigender. Sie bedrohen meine Seele und den rationalen Teil meines Verstandes.

Ich höre mit geschlossenen Augen im Schneidersitz in meiner Wohnung sitzend bedrohliches Hundeknurren. Meine Seele schreit. Sie fängt an sich zu verdunkeln. Habe atemberaubende sogenannte Sinnestäuschungen auf LSD-Drogen. Ich lasse die Zeit um mich nun anhalten, sie rückwärts laufen. Ich werde vor Freunden unsichtbar. Was soll das alles? Was ist denn nur los?

Grauenhafte Angstzustände, Nacht für Nacht! Am Abend, wenn es dunkel wird, steigt eine Unruhe in mir hoch, die einfach nicht zu unterdrücken, nein, nicht zu beseitigen ist. Mein Verstand läuft Amok, ich weiß einfach nicht was los ist. Verstehe nichts mehr.

Natürlich kiffe ich noch dazu. Im Nachhinein eine wahrhaft verrückte Tat. Angst, Unsicherheit, Unruhe usw., gepaart und verstärkt mit psychedelischen Drogen, grauenhaft. Grauenhaft. Nacht für Nacht dieser Schrecken.

Und ich ein Häufchen Elend. Nur noch beobachtend. Von Kontrolle keine Spur. Vermag ich jetzt etwa Gedankenlesen, was sind das nur für neuartige Wahrnehmungen?! Brauche ich Hilfe, kann mir niemand oder irgendetwas auf dieser Erde helfen?!

Dann eines Nachts. Auf meinem Bett sitzend erwarte ich nicht mehr viel von meinem Leben. Bis ich plötzlich etwas auf mich zukommen spüre. Es beginnt! Ich hocke mich an die Wand in meiner kleinen Ein-Raumwohnung in Leipzig und es durchfährt mich eine Energieladung, Gefühl, Entladung, ein Energiestoß oder was auch immer. Etwas Vergleichbares habe ich dato in meinem Leben noch nicht erlebt. Diese Gefühlsausschüttung verbunden mit dem weißen, gleißendem hellen, grellen göttlichen Licht etwa, lassen mich zusammenfahren und zur Seite fallen, wobei es dann nach wenigen Augenblicken auch schon wieder vorbei ist. Glaube ich. Ich weiß nur noch, dass ich dachte, „War das alles?“

Und als ob Gott mit mir spricht, sagt eine Stimme: „Wart's ab“. Danach geht's erst richtig los! Die Intensität des ersten „Lichtes“ wird um das Zehnfache überboten. Oh Gott, was ist das? Die gleiche Stimme, die mir sagte „Wart's ab!“, fragte mich jetzt „Was willst du?“, und ich mit Gefühlen überschüttet, die ich vorher noch nicht einmal zu erahnen wagte, bat nein, ich flehte um mein Leben, ich will leben, und dieselbe Stimme meinte, wie zur Erlösung: „Dann lebe!“ Stand ich vorm jüngsten Gericht? Aber dann war's endlich, nein dann war's leider zu Ende. Denn ich erlebte den bisher beängstigendsten und zugleich glücklichsten Moment meines ganzen Lebens.

Bin ich durch? Wodurch?

Ich krieche zum Schlafen wieder ruhig in mein Bett. Ich versuch einfach mal zu schlafen! Na ja. Ich habe halt einfach ein Licht erlebt, nein, erfahren.

In der Zeit „danach“ scheint alles gegen mich zu arbeiten. Das Problem schein ich zu sein. Was kann ich bloß dagegen tun.

Margaritha bittet mich um ein „kleine Reise“ nach Hamburg. Margaritha war meine allseits zu mir sprechende innere Stimme, die ich auch irgendwann zwischendurch bekomme. Sie spricht in ganzen Sätzen zu mir. Während ich zwischendurch auch mein Gedächtnis verliere, „erscheint sie“ und sagt mir, was ich tun soll. Mach dir was zu Essen, schaue Fernsehen, usw... Margaritha bittet mich also, denn das tut sie anfangs, eine Reise zu unternehmen. Ich glaube, dass es jetzt „los“ geht. Was auch immer losgehen kann, fängt jetzt an. Nur mit einer Sparkassencard im Gepäck, einer Reisetasche voll mit Bekleidung und etwas Geld, nicht viel, machte ich mich an diesem Abend auf den Weg zum Bahnhof.

Ich trage einen langen Mantel. Und mit Vorstellungen, auf dass ich einem Vampir gleich durch die Nacht ziehe, komme ich auf dem Bahnhof an. Mein Ziel ist Hamburg. Dort lebt seit geraumer Zeit eine Freundin. Sie hieß Mimie, und ich glaube bei ihr Unterschlupf zu finden. Oder was auch immer. Also, ich kaufe mir eine Fahrkarte, alles unter Anweisung von M.! Ohne sie würde ich stundenlang rumliegen oder sonstiges. Ich bin völlig auf sie angewiesen.

Ich steige in den Zug nach Hamburg und suche mir ein leeres Zugabteil. Einfach mal zur Ruhe kommen. Die kleine Heizung in meinem Abteil tut ihr Bestes und ich fühle mich endlich mal so etwas wie geborgen. Ich habe mal meine Ruhe. Die letzten Tage oder Wochen waren einfach schrecklich. Mein psychischer Zustand ist einfach katastrophal. Dem Wahnsinn gleichzusetzen. Und alles ohne Beistand. Nur M. ist da, um mich zu trösten, mich zu ermutigen.

Und dann noch dieser Winter. Selbst meine Träume sind schrecklich. Wann hört das nur auf. Kann mir denn nichts und niemand helfen?

Was denken eigentlich die anderen über mich? Meiner Auffassung nach scheinen sie mir alle unterlegen. Ist ja auch verständlich, mich als Messias, als Unsterblicher, als eine neue Art von

Intelligenz zu sehen, solche Dinge nämlich erzählte mir M. ständig.

Also, bei all diesen Dingen können die anderen mir ja nur unterlegen sein. Ganz klar! Viel später erfahre ich, dass einige echt Angst um mich hatten, da sie ja merken, dass ich mich absonderlich verhielt.

Nachdem mich der Schaffner mit vielen schlechten Gedanken, ich nehme sie ja wahr, kontrolliert, steige ich aus, ohne zu wissen, wo Mimi eigentlich wohnt. Ich habe nur Bruchstücke im Kopf. Ich lass es einfach. Von meinem letzten Geld hole ich mir noch ne' Wurst, und ab geht's nach Hause. Was für ein Abenteuer.

Aber es sollte noch recht lustig werden, denn mein Problem besteht jetzt darin, dass ich kein Geld mehr für ne Fahrkarte habe. Na mal sehen! Ich mache mir einfach keine großen Sorgen. Beim ersten Schaffner wird's dann wild. Er schreit mich an, was mir einfallen würde und beschimpft mich vor all den Leuten, um mich daraufhin zu seinem Dienstabteil zu „bringen“. Die darauf verständigte Polizei wartet beim nächsten Stop auf dem Bahnsteig. Der hochrot angelaufene Schaffner erklärt den beiden Beamten, wild gestikulierend, den Sachverhalt: Ich wollte schwarz fahren. Das Problem ist nur, dass ich mich im Recht fühle. M. meint von innen nur leise „Bleib ruhig, ich liebe dich!“. Okay. Auf dem Bahnhofsrevier angekommen werde ich untersucht und ausgefragt. Ich komme mir immer mehr vor wie'n Schwerverbrecher. Ich sollt jemanden anrufen, der mich kennt. Also rufe ich meine Mutter an: „Hallo Mutsch, ich sitze hier bei der Polizei, komme aber bald nach Hause, du, es ist alles in Ordnung“. Das ist mir echt unangenehm. Ich darf meine Sachen zusammenpacken und gehen. Was mach ich jetzt. Ich will meine Ruhe, so eine Scheiße. Natürlich denke ich mir das alles nur. Mir fällt es nicht schwer, ruhig zu bleiben. Ich lasse alles mit mir machen. So. Nach ein paar Minuten bis Stunden kommt der nächste Zug nach Leipzig. Okay, was mach ich jetzt? Immer noch kein Geld, keinerlei Ausweise nur ein Formular von der Polizei, dass mit mir ja alles in Ordnung ist. Makaber. Jetzt muss ich mir was einfallen lassen. Der Zug hält, ich steige ein und warte, dass er losfährt. Danach suche und find' ich den Zugschaffner, um meinen Text loszuwerden. „Ich würd gern nach Hause, hab aber kein Geld und keine Papiere dabei, nur dieses Formular der Bahnhofspolizei Hannover. Wieder ist der Schaffner entsetzt. Was ist denn nur mit denen los? Ich würd auch gern das Doppelte bezahlen. So als Ordnungsbuße etwa, ich will nur noch nach Hause. Soweit ich das noch weiß, wird der Schaffner dann bitterböse. Er beschimpft mich aufs Äußerste und droht mir Prügel an mit den Worten: "Euch Pack werd ich's noch zeigen". Also, ich hab genug gesehen. M. meint nur „bleib ruhig“, stecke die Hände in die Hosentaschen. Muss wohl für den Schaffner eine recht große Provokation gewesen sein. Aber ich fühl mich im Recht. Eine Kollegin von ihm schmeißt mir die Kabinentür vor den Kopf. Nur noch mal zur Information, ich tue nur, was Margaritha will. Sie sagt mir, frag sie nach dem Namen und trag deine Beschwerde vor. Daraufhin meint diese barsch, dass sie ja nicht mehr im Dienst sei. M. meint frag sie ob sie jetzt Angst hat, worauf diese Frau versucht, überspielen wollend zu lachen, was aber nicht so recht klappt. Na ja. Und wieder steht die Polizei am Bahnsteig und nimmt mich fest. Wiederum führt der Weg aufs Revier. Kurz davor, wandelt sich dieser wütende beleidigende Schaffner in den untertänigsten Beamten, den ich je gesehen habe.

Wieder bin ich der Dumme. Auf dem Revier begrüßt mich ein Beamter mit den Worten „Mit Dir sollte man ganz anders umgehen, ne Tracht Prügel oder so wäre das Richtige“, worauf ich ihn frage, ob das seine Auffassung von Recht sei, worauf er nur meint „Recht, pah“. Irgendwie bitte ich um die Nummer des Polizeichefs, worauf er meint, dass er sie mir nicht zu geben brauche. Ich bleib aber hartnäckig und frage weiter. Er versucht's mal auf die Autoritätsvolle und meint mit doch etwas wackeliger aber lauter Stimme „Nein!“. Und ich werd langsam zur Tür „bewegt“. Mann drückt mich raus und ich erwische noch einen Fußbreit Tür und stelle meinen Fuß dazwischen. Schließlich schaffen sie's doch und die Tür kracht zu. Vorbei. Jetzt hab ich Hunger, mir ist bitterlich kalt, meine Reisetasche ist weg und ich sitze immer noch 100 Kilometer weg von zu Hause auf einer kalten Treppenstufe und ich sehe in allen Augenpaaren, die mich betrachten, die Unendlichkeit. Es nützt nichts, ich will jetzt heim. Meine schönen Sachen. Scheiße, denk ich. Ich steige prompt stur in den nächsten Zug, um's einfach besser zu machen. Ich geh auf den Schaffner zu und berichte ihm den Sachverhalt. Kein Geld, keine Klamotten, keine Papiere und zwei Polizeiprotokolle der Bahnhofspolizei. Worauf er meint, so'n Unfug und gute Reise wünschte. Toll. Endlich die Erlösung? Das ist so ziemlich das Menschlichste, was ich seit langer Zeit erfahren habe.

Den Rest der Fahrt erlebe ich wohl so etwas wie Glückseligkeit. Toll. Zu Hause in meiner kleinen warmen und noch halbwegs gemütlichen Wohnung angekommen, freue ich mich schon

aufs Schlafen. M. meint noch, dass ich am nächsten Tag meine Mutter aufsuchen soll. Ich verspüre Freude und ein großes Glücksgefühl daraufhin. Endlich. Wird jetzt alles gut?

Am nächsten Tag sitze ich dann auf der Treppe, da nach dem Klingeln an der Tür niemand aufmacht. Sie ist nicht da. Es öffnet sich unten im Haus eine Tür und ich höre Schritte. Ist Sie's? Sie ist's. Ich stehe auf, sie steigt die Treppe herauf und ich meine einfach befreit, da M. sagt, red was du willst, „Hallo, meine liebe Mutter“. Meine Mutter ist leicht verwirrt, da sie nicht weiß, was Sie jetzt so recht tun soll. Aber sie freut sich tief drin bestimmt sehr. Ich tu's jedenfalls. Am Küchentisch sitzend, bricht's aus mir raus. Oh Mutti, mir tut die Seele weh, mir tut die Seele weh, und ich weine bitterlich. Minutenlang. Darauf fällt auch meiner Mutter ein Stein vom Herz, da ich jetzt endlich wieder da bin und sie meint nur, dass Sie das schon lange bei mir ahnt. Die letzten Male, als sie mich sah, war sie sehr erschrocken. Sie glaubte sogar schon an eine Sekte.

Wir beide sind jetzt sehr erleichtert und ich versuche, etwas stockend meiner neuen verbalen Freiheit wegen, alles zu erzählen, was mir nur einfällt. Ich glaub, das ist der Anfang vom Ende des Schmerzes, des Wahnsinns, des Schreckens, der Hoffnungslosigkeit... und was weiß ich nicht noch alles.

Von da an verbessert sich mein Gesundheitszustand deutlich. Es stellt sich endlich eine Linderung ein. Die nächsten Tage bzw. Wochen sind geprägt von Heulkrämpfen, Redefluss und Kampf. Kampf, da ich mich gegen diese Symptome aufbäume - noch weiß ich nicht viel über meine Krankheit. Redefluss, da jetzt nach all der Zeit des Schweigens, in der ich mich wie unter Schock „durch's“ Land treiben ließ, mich tagelang meiner Mutter ausschütete.

M. meinte immer wieder, erzähl was du willst. Und ich erzähle, was mir nur einfällt. Ich kann gar nicht anders. Es tut so gut! Doch das kann ja nicht alles bleiben auf dem Weg zur Genesung.

Meine Mutter bringt es auf den Punkt. Ich brauche einen Arzt, Psychologen in dem Fall. Nach wochenlangen Gefühlsirrfahrten, Beruhigungstabletten fressend (von meiner Mutter) sitze ich so 1995, November etwa, bei einer Neurologin und erzähle, dass ich ne Frau geworden bin und ähnliches. Sie sieht mich nur an, und ich kann den Blick einfach nicht halten. Es kommen mir einfach immer wieder die Tränen. Sie gibt mir meine Krankenschreibung mit den Worten „Ich muss erst mal was draufschreiben, erschrecken Sie nicht“. Der erste Befund von Schizophrenie Paranoia. Mir macht's nichts aus. Mal was Neues, denke ich, und muss lachen.

So geht es dann von Woche zu Woche. Es vergeht so einige Zeit. Mir geht's schon besser, aber richtig gut geht's auch noch nicht. Fühle mich daheim auf der Schlafcouch meiner Mutter behütet. Schrecklich im Nachhinein und ich rede und rede. Es ist mittlerweile 1996 und ich fliehe wochenlang vor meiner Angst. Möchte ihr entfliehen, sie kaputtmachen, irgendwie verdrängen. Ich erlebe eine Angstattacke nach der anderen und sehe dies alles als Wahrheit, das ist ganz normal. So ist einfach die Realität. So glaub ich. Mein ganzer Gefühlshaushalt ist durcheinander. Geht es jedem so? Ach ja, ich bin ja unsterblich! Oder?

Nach einiger Zeit besuche ich eine stationäre Therapie im Parkkrankenhaus Dösen bei Leipzig. Natürlich, so glaub ich an den Gedanken der anderen zu erkennen, sehen diese ein, dass ich ihnen überlegen bin. Natürlich. Was wollen die auch alle von mir, da ich doch alle durchschau, besonders die verrückten Psychologen, da bin ich doch der einzig Normale hier. Alle sind verrückt, nur ich nicht.

Die angebotenen Therapien mache ich so lala mit. Bringt ja eh nix. Ich weiß doch viel besser, was mit mir ist. Ja, echt! Struktur fällt mir echt schwer. Früh aufstehen, zur Straßenbahn, wo mir immer wieder seltsame Personen auffallen. Hat das irgendwas mit mir zu tun? Am Anfang der täglichen Besuche im Irrenhaus war ich natürlich stationär, das heißt ich übernachtete dort. Da ich aber bald Besserungen mache, was auch immer das sein soll, wird der enge Stundenplan gelockert. Ich muss schnell hier raus, meint ein Mitpatient. Natürlich denk ich drüber nach und bekomme Angst, dass ich nicht mehr rauskomme.

Nach fünf Monaten reicht es mir und ich bitte vehement um Entlassung. Ich werde auf morgen vertröstet, wo ich dann aber auch wirklich gehen darf.

Ich freue mich, wieder in Freiheit zu sein. Und was tue ich mit meiner Freiheit? Ich nehme keine Medikamente mehr, die mir verschrieben sind. Brauch ich nicht mehr. Wozu auch!

Ich beginne vor Langeweile wieder zu kiffen. Meine Symptome kommen wieder. Fühle mich im Niemandsland. Zwischen Angst und teilweiser Glückseligkeit. Meine Ängste kommen

wieder. Aber wer weiß! Glückselig fühle ich mich im Bereich zwischen Einschlafen und Schlaf. Hauptsache berauscht.

Es vergehen Tage und Wochen. Mir geht's überhaupt nicht gut. Die meiste Zeit verbringe ich im kleinen Gästezimmer des Partners meiner Mutter. Hier kann mir nichts passieren. Hier kann „es“ nicht rein. Wenigstens ein klein wenig gemütliche Behaglichkeit. Mein Kopf spielt verrückt. Selbst eine Zigarette zu rauchen gleicht einem Abenteuer. Wildeste Gedanken. Niemals endend. Ich muss mich unbedingt umbringen oder einfach sterben, sagt M.

Ein schrecklicher Tag liegt zur Hälfte hinter mir, als ich nach Hause komme und meine Mutter zu mir sagt „Sven, du fährst im Februar zur Therapie!“.

Ich kann mich aber aufgrund meines jetzigen Gefühls nicht drüber freuen. Dafür freut sich meine Mutter erleichtert. Na wenigstens einer, der sich freut.

Dem Arzt auf Therapie weine ich auf seine Frage, was er für mich tun kann, entgegen: "Ich will meine Angst loswerden". Eine klare Marschroute für meinen Aufenthalt. Meine Therapie, die mir beschafft wurde, ist eine Drogentherapie. Ich hab doch kein Drogenproblem! Ansonsten scheint mir alles egal. Meine weiteren Wochen, Monate sind einfach schrecklich. Mir geht's sehr schlecht. Durch die Psychotherapie kommt alles wieder „hoch“. Ich werd regelrecht verrückt. Habe akustische Sinnestäuschungen, Depressionen, Angstzustände schrecklichsten Ausmaßes. Ich werde regelrecht psychotisch.

Ich bin sogar fünf Monate in Kontaktsperre, was mir aber gar nicht mal so schlimm erscheint. Es gelingt mir, jeden gegen mich aufzubringen. Kein Problem. Ich spreche schon teilweise in einer eigenen Sprache. Erst gegen Ende Therapie, die fünfzehn Monate(!) dauerte, werde ich ruhiger, ein wenig klarer und endlich wieder optimistischer. „Ich will, dass es mir gut geht. Jeden Tag möchte ich mir was Gutes tun“. So lautet mein Kampfruf. Ich will einfach nicht mehr jammern! Teilweise gelingt es mir wieder, kleinere schöne Momente zu erleben.

Am 31. März ist es dann soweit. Ich packe meine Sachen und fahre mit einem mir zur Verfügung gestellten Kleinbus zu meiner Nachsorge. Täglich versuche ich die Sonne in mein Herz zu lassen. Ein paar Augenblicke des Glücks - herrlich.

Meine Psyche kommt leider nicht zur Ruhe. Habe Heulkampf bei Erstuntersuchung in meiner Nachsorge. Hab auch sonst kein gutes Lebensgefühl. Mein derzeitiges Leben ist geprägt von Arztbesuchen, Tabletten nehmen, einer permanent quasselnden inneren Stimme - M.! Ich kann mich gegen sie erwehren, was aber alles sehr viel Kraft kostet. Nach einem Erstickenanfall wegen neuer Medikamente lande ich in einer psychiatrischen Klinik. Fühle mich aber nicht so krank, wie es andere mir sagen. Bin aber noch lange nicht im Reinen mit mir.

Habe jetzt eine EU-Rente bescheinigt bekommen. Klingt ja nicht schlecht, aber.

Ich hab dann später in meiner neuen eigenen Wohnung Monate nichts zu tun. Also, ich stehe Mittags auf und weiß nicht, warum? Könnte ebenso gut weiterschlafen. Depressionen usw. lassen mich nicht zur Ruhe kommen. Fühl mich einfach nicht wohl. Meine neuen Medikamente sedieren mich aufs Äußerste. Wann geht's vorbei!?

Ich versuche so 1998 mein Abitur auf einer Abendschule nachzuholen. Ein Desaster. Es gelingt mir nicht, dem Lehrer zuzuhören. Bin stark depressiv, muss zu Hause oft weinen. Mir macht nichts wirklich Spaß. Ich schaffe es einfach nicht, Spaß am Lernen zu finden. Es strengt mich so an! Habe dazu noch teilweise am Wochenende nicht zu essen da ich mein bisschen „verprasse“. Es einfach nicht vernünftig damit umgehe.

Mein derzeitiges Leben gleicht einer großen Depression. Wo ist meine frühere Lebensfreude, meine früheste Lebensbejahung? Ich habe mir zwar geschworen, dass es mir gut gehen soll. Aber wie stell ich das nur an?

Meine Entscheidung, zurück nach Leipzig zu gehen, ist wohl die wichtigste Entscheidung, die ich je getroffen habe. Zuhause, Geborgenheit. Die ersten zwei Monate wohne ich bei meiner Mutter.

Weihnachten 2000 ist mal wieder ein Tiefpunkt in meinem jetzigen Leben. Stundenlanges Schweigen, tiefste Hoffnungslosigkeit machen meiner Mutter sehr Angst, wie sie mir später sagt. Meine noch frisch riechende neue Wohnung gibt mir Hoffnung. Die Medikamente werden neu eingestellt. Ein neuer Versuch zum Gesunden. Ziehe dann Januar 2001 in meine eigene

Wohnung. Das wäre erst mal geschafft.

Lerne Manuela kennen. Sie ist Journalistin und leitet eine Art Selbsthilfegruppe. Sie ist jetzt einer meiner besten Freunde.

Durch sie finde ich Anschluss ans Leben. Sie half mir mit einer Tätigkeit, die ich heute noch mit Begeisterung tue. Schulprojekte etwa. tun vermochte und noch tue. Bei diesem Projekt geht es um das Antistigma-Programm, welches darin besteht, vor Schulklassen oder Lehrerkollektiven über Schizophrenie zu reden, zu berichten, aufzuklären. Man klärt auf mit Tabellen, Umfragen und ich erzähle aus meiner Erfahrung mit dieser Krankheit. Nebenbei bemerkt, wir sind ein richtiges Traumpaar. Dieses tun zu dürfen und an weiteren Projekten beteiligt sein zu dürfen erfüllt mich so mit Freude, wie ich sie noch nie oder etwa lange nicht mehr kannte.

In einem anderen Projekt geht es um die Kontaktaufnahme zur Slowakei und einem Krankenhaus, wo Petr Nawka, jetzt in der Slowakei lebend, dabei mithilft die, Psychiatrie zu öffnen, um Psychiatrien transparenter zu machen. Toll, und ich darf dabei sein.

Zur Zeit ist dieses Vorhaben meinen Lebenssinn. Mein Leben ist wieder schön. Ich vermag jetzt zu sagen, es geht mir gut, es wird aber noch besser. Ich habe wieder Selbstvertrauen, ein angenehmes Selbstwertgefühl, mein Leben ist einfach wieder lebenswert. Und es wird noch viel besser.

Zum Schluss bleibt mir nur noch eins zu sagen. Es gibt vielleicht Momente, Lebensabschnitte, wo's einfach Scheiße läuft. Aber, es lohnt sich durchzuhalten und wenn's teilweise durchhalten ist, lohnt es sich. Genieße das Leben in vollen Zügen. Denk einfach positiv und der Rest kommt von alleine. Du hast keine andere Wahl, denn es gibt bis jetzt nur das Leben. Dann lebe!!!