

Was meine Welt beschleunigte und wie ich (nicht) damit zurechtkam

Vortrag anlässlich der 12. Jahrestagung der DGBS in Hannover, 28. September 2012

Als ich das erste Mal vom Tagungsmotto „Bipolar in einer beschleunigten Welt“ hörte, dachte ich zunächst, hmm, gibt es diese Beschleunigung tatsächlich oder ist das nur ein Schlagwort, ein Hype oder ein unbestimmtes Gefühl? Dann sah ich mich ein wenig um und erkannte doch eine Reihe von eindeutigen Anzeichen einer zunehmenden Beschleunigung in allen möglichen Bereichen unseres Lebens:

- Das Internet, besonders durch Google und Wikipedia, versorgt einen innerhalb von Sekunden mit fast dem gesamten Wissen der Welt
- Dank Smartphone hat man auch immer und überall Zugriff darauf und wird immer und überall von jedem erreicht
- Wegen 20 Minuten Fahrzeiteinsparung werden Milliarden für einen neuen Bahnhof ausgegeben
- Die Rechenleistung von Computerchips verdoppelt sich alle vier Jahre
- Fürs Abitur müssen neuerdings acht statt neun Jahre reichen
- Der CO₂-Ausstoß, die Staatsverschuldungen, die Erderwärmung, die Weltbevölkerung, die Geldmenge, die täglich um den Globus gepumpt wird – all diese Kurven zeigen exponentiell nach oben
- Die Halbwertszeit von Superstars beträgt nunmehr gerade noch ein Jahr
- Diejenige von Bundespräsidenten scheint nicht viel länger zu sein
- Kaffee wird mehr und mehr im Gehen statt im Sitzen konsumiert
- Alles in Allem: Aus „Coffee to go“ wird allmählich „Life to go“

Zum Zusammenhang zwischen dieser Beschleunigung und der Bipolaren Störung kann ich keine objektive Studie oder Ähnliches vorlegen, aber wenn ich an meine eigene Geschichte denke, dann traf mich die Erkrankung schon genau dann, als sich meine persönliche Welt ziemlich heftig in Bewegung setzte.

Dazu muss ich ein wenig ausholen.

Bis 1978 verlief mein Leben in mehr oder weniger ruhigen Bahnen. Ich besuchte das Gymnasium und verfolgte nebenher die Anfänge einer musikalischen Karriere, die schon 1974 mit der Veröffentlichung einer ersten LP begonnen hatte. An den meisten Wochenenden gab ich Konzerte und erspielte mir nach und nach eine gewisse Reputation als akustischer Gitarrist in der Region, sprich Baden-Württemberg, später dann auch bundesweit. 1977 traf ich einen anderen Gitarristen, Ralf Illenberger. Das erste spontane Zusammenspielen zeigte uns sehr schnell, dass da etwas ganz Besonderes entstand, wenn wir unsere beiden Gitarren zusammenführten. Ein ganz neuer Sound war das, etwas sehr Vielversprechendes und vor allem etwas noch nie Gehörtes. Man kann sagen, wir verliebten uns musikalisch ineinander. Wir beschlossen dann sehr schnell, von nun an alles in einen musikalischen Topf zu werfen und fortan fest zusammenzuarbeiten.

Musik lässt sich nur schwer in Worten beschreiben; wer einmal hineinhören möchte, findet auf YouTube einige Videos aus der damaligen Zeit.

1978 kam wirklich vieles zusammen und heute meine ich, dass dies alles ursächlich mit dem ersten Auftreten der Bipolaren Störung zusammenhing. Deshalb möchte ich dieses Jahr und das Folgende ein wenig genauer beleuchten.

Im Frühjahr 1978 waren wir nach den ersten gemeinsamen Konzerten im Studio, um die erste Platte als Duo aufzunehmen. Eine Stuttgarter Plattenfirma, die sich vor allem auf Jazz spezialisiert hatte, nahm uns unter Vertrag. Unsere Musik war nicht ausgesprochen jazzig, aber es gab gewisse Schnittmengen, deshalb passte das schon. Die Firma war von Musikern gegründet worden und gab sich alle Mühe, es uns so angenehm wie möglich zu machen. Wir verbrachten also die Tage und vor allem die Nächte im Studio, begleitet von unzähligen Tassen Kaffee und noch mehr Zigaretten, die meistens mit gewissen pflanzlichen Stoffen angereichert waren. Daneben war da noch die Schule: Ich befand mich zwischen schriftlichem und mündlichem Abitur und hatte mich auf die Prüfungen vorzubereiten. Außerdem fastete ich. Es stand eine Musterung an und ich versuchte, durch das Fasten ein beträchtliches Untergewicht zu erzielen, um als untauglich zu gelten. Das hat leider nicht geklappt, sie wollten mich einfach ein Jahr später noch einmal sehen.

Nach dem bestandenen Abitur stand mein weiterer Weg schon fast automatisch fest: Es lief musikalisch so gut, dass sich ein Weiterverfolgen einer Musikerkarriere mehr als anbot. Unser Terminkalender explodierte förmlich. Neben weiteren Konzerten und den ersten kurzen Tourneen, die auch ins nahe Ausland führten, zog ich noch aus dem Elternhaus aus - als jüngstes von sechs Geschwistern eine nicht eben einfache Angelegenheit. Im frühen Herbst nahm uns die All-Star-Formation „United Jazz & Rock Ensemble“ als Gäste im Programm mit auf Tournee. Plötzlich standen wir auf den großen Bühnen der Republik, etwa die Philharmonie in Berlin, die Halle Münsterland, in München der Zirkus-Krone-Bau – ein ganz besonderes Erlebnis für mich, da hier auch schon die Beatles aufgetreten waren, die Initialzündung für mein Interesse an der Musik. Unsere Platte bekam hervorragende Kritiken und verkaufte sich sehr gut. Die erste große Deutschlandtournee als Duo war fast überall ausverkauft; egal, wo wir hinkamen, eilte uns schon ein blendender Ruf voraus, dem wir zum Glück auch einigermaßen gerecht werden konnten. Wir beschlossen dieses äußerst erfolgreiche und vielversprechende Jahr mit einem ebenfalls ausverkauften Konzert in der Stuttgarter Liederhalle.

In den zurückliegenden Monaten war ein ganzer Tornado von neuen Eindrücken und Erlebnissen über mich hereingebrochen. Jeden Tag in einer anderen Stadt zu sein, tägliche kurze und intensive Begegnungen mit immer neuen Leuten, der plötzliche Erfolg, all die Ampeln, die auf Grün standen – das galt es erst einmal zu verarbeiten. Ralf nützte die anstehende Pause, um mit seiner Freundin in die Skiferien zu fahren, ich blieb im gemeinsamen Haus zurück (inzwischen wohnten wir auch zusammen). Zum ersten Mal in meinem Leben war ich ganz auf mich allein gestellt.

Doch anstatt die Ruhe zu genießen und mich zu erholen, wusste ich nichts mit mir anzufangen und fiel in ein Loch, das man heute wohl als Burnout oder schlicht als Erschöpfungsdepression

bezeichnen würde. Ich schlief schlecht und ohne das Gefühl der Regeneration, fuhr ziellos mit dem Auto in der Gegend herum, ohne irgendwo anzukommen, wollte auch niemanden treffen und machte mir Sorgen um die Zukunft: Außer den Aufnahmen für die nächste Platte im Frühjahr stand nichts im Kalender. Was, wenn das schon alles gewesen wäre? Und wenn das stimmte – was dann? Ich hatte keinen Plan B.

Als Ralf wieder aus seinem Urlaub zurückkehrte, zog mich sein unbeirrbarer Optimismus wieder ein wenig aus dem Loch, doch so richtig gut fühlte ich mich noch immer nicht. Unser erster Versuch im April, die nächste Platte aufzunehmen, schlug fehl: Nach drei Tagen ohne zufriedenstellendes Ergebnis gaben wir auf und vertagten das Ganze. Möglicherweise scheiterten wir an dem selbst gestellten Anspruch, auf jeden Fall etwas noch Besseres abzuliefern als die erste LP. Zum Glück machte die Firma uns keinen Druck: So etwas könne schon mal vorkommen, meinten sie.

Die freie Zeit bis zu den nächsten Terminen benutzte ich, um der Einladung einer Frau nachzukommen, eine Tourneebekanntschaft vom vergangenen Herbst, die in der Zwischenzeit immer wieder angerufen hatte. Auf der Bahnfahrt zu ihr gab es ein kleines, aber folgenreiches Erlebnis, das den Verlauf der nächsten Monate bestimmen sollte: Ich wollte das Ticket im Zug mit einem Euroscheck lösen, doch der Bank war ein Fehler unterlaufen – statt einer 4 erschien in der Kontonummer auf den Schecks ein h. Der Kontrolleur wollte das verständlicherweise nicht akzeptieren und erklärte sich erst nach längeren Verhandlungen dazu bereit, dass ich auf Rechnung reisen konnte. Das Problem war zunächst gelöst, aber in meinem Kopf begann sich eine Gedankenspirale zu drehen. Unterschied sich „wohlhabend“ von „besitzlos“ wirklich nur durch ein paar gedruckte Zeichen auf Papier? Waren wir schon so den Maschinen ausgeliefert? Und wohin sollte das alles noch führen?

Die nächsten Tage in der Gegend von Bielefeld waren von diesen und vielen weiteren Gedankengängen erfüllt und auf der Rückfahrt reichte das mitgeführte Papier nicht, um all die Ideen festzuhalten, die nun unablässig auf mich einströmten. Zuhause wartete ein mittleres Chaos auf mich. Ständig kamen und gingen Gäste und ich hatte in meinem Durchgangszimmer nie Ruhe und Zeit für mich. Die Spirale drehte sich weiter und immer schneller und ich erinnere mich an einen Abend, als Freunde aus dem Nachbarort bei uns waren, eine kürzlich gegründete Bhagwan-Kommune (zu jener Zeit DAS große neue Ding). Wir saßen auf dem Boden im Kreis im Schneidersitz, wie es sich gehörte, und ich hielt eine regelrechte „Lecture“ über das Leben im Allgemeinen und wie alles mit allem zusammenhing, während der ich mir selbst zuhörte und erstaunt war über das, was da alles aus meinem Mund floss wie warmes Wasser. Die orangerot gekleideten Freunde waren sichtlich beeindruckt, denn das, was ich von mir gab, war sozusagen „voll auf Linie“ und in sich absolut schlüssig.

Ein weiteres, sehr merkwürdiges Phänomen in dieser Zeit: Ich konnte mit erstaunlicher Sicherheit voraussagen, wer gerade anrief (und das war lange vor der Zeit der automatischen Nummernkennung auf dem digitalen Display – Telefone waren damals weder digital noch hatten sie ein Display). Auch wenn der Anrufer sich schon lange nicht mehr gemeldet hatte: Ich wusste,

dass er jetzt anrief. Diese eigenartige Fähigkeit, die an sich nicht weiter bemerkenswert ist, verleitete mich zu der ziemlich verheerenden Idee, ich könne auch sonst alles Mögliche vorhersagen.

Mein Gedankenkarussell drehte sich schneller und schneller, darunter waren auch schreckliche Bilder von Gasexplosionen, schlimmen Autounfällen, Atomreaktorunglücken und Starfighterabstürzen, die natürlich immer mich und/oder meine Freunde betrafen. Auch wenn keine dieser vorhergesagten Tragödien eintraf – die nächste Katastrophe stand ja schon vor der Tür. Natürlich nahm niemand meine Warnungen ernst und ziemlich schnell verwandelte sich eine zunächst als sehr positiv empfundene Wahrnehmungsverschiebung, in der ich mich zeitweise mithilfe von Versatzstücken aus Physik, Chemie, Biologie, Astronomie etc. schon der Weltformel nahe glaubte, in einen psychotischen, ja paranoiden Zustand. Wegen meiner jüngst entwickelten speziellen Kabbalistik weigerte ich mich, in Autos einzusteigen, deren Nummernschilder Unheilvolles prophezeiten, das Gleiche galt für die Abfahrts- bzw. Abflugzeiten von Zügen oder Flügen. An Konzerte oder Plattenaufnahmen war so nicht mehr zu denken. Vor einem Konzert in Heidelberg saß ich hinter der Bühne, hörte das erwartungsvolle Publikum und konnte einfach nicht mehr. Die Welt war nur noch ein Meer aus Tränen. 'Kann man am Weinen sterben?', fragte ich mich – genau so fühlte es sich an. Danach sagte ich alles ab und empfand doch keine Erleichterung. Da ich fast nicht schlief, sogar Angst vor dem Schlaf hatte, weil dann nicht mehr alles unter Kontrolle war und ich auch kaum noch etwas zu essen fand, was nicht vergiftet war, baute ich körperlich schnell ab. Es wurde schlimmer und schlimmer und immer noch chaotischer.

Eine Nacht bleibt mir besonders im Gedächtnis: Ich strandete irgendwie auf dem Stuttgarter Hauptbahnhof, um einen Zug zu besteigen, der um 1:15 Uhr abfuhr, egal wohin. Schließlich sang Joni Mitchell „I'm leaving on the one fifteen“ - und Joni hat immer recht! Wahrscheinlich würde ich auf der Reise sterben, aber das war ok, denn das war dann einfach meine Bestimmung. Aber da gab es nur Züge um 1:10 oder 1:18 – ja, welcher denn nun? Ich beschloss, lieber ein Taxi nach Hause zu nehmen. Der Weg zum Taxistand war allerdings mehr als schwierig: Da ich der Staatsfeind Nr. 1 war, waren die Bodenplatten vermint und konnten jederzeit losgehen, überall versteckte Scharfschützen lauerten nur darauf, mich abzuknallen.

Irgendwann, im Mai 1979, hielt es Ralfs Freundin nicht mehr aus und meinte, das könne so nicht weitergehen. Eine Bekannte arbeitete in der psychiatrischen Klinik in Tübingen, also kam ich dorthin. Nachdem man mich mit Haldol aus einer ziemlich erdfernen Umlaufbahn abgeschossen hatte und ich wieder auf dem Boden der Realität gelandet war, fragte ich den Klinikpsychiater, was das denn nun gewesen sei. Er sagte, „Wahrscheinlich eine Adoleszenzstörung.“ Dabei blieb es für die nächsten Jahre. In den Monaten nach dem Klinikaufenthalt fiel ich fast lehrbuchmäßig in eine tiefe Depression, trotzdem musste es beruflich irgendwie weitergehen. So entstand also die nächste Platte mit einem Gefühl völliger Resignation und Verzweiflung und in diesem Zustand wurden auch etliche TV-Termine und viele Konzerte sowie die Arbeit als Studiomusiker z.B. bei Hannes Wader absolviert. Ich führte damals Tagebuch, und wenn ich das jetzt nachlese, frage ich mich, wie ich das überhaupt hinbekommen habe. Ich kam jeweils völlig desillusioniert und frustriert von der Bühne und am nächsten Tag stand dann etwas von „vollendeter Harmonie“ in

der Zeitung – ein eklatantes Beispiel für die Diskrepanz zwischen Selbstwahrnehmung und Außenwirkung. Seltsamerweise hört und sieht man es auch den Aufnahmen überhaupt nicht an. Erst im darauf folgenden Frühjahr wurde alles wieder leichter.

Rückblickend kann man also folgende Auslöser für die Erkrankung erkennen:

- eine extreme berufliche Belastung
- körperlicher Raubbau
- zahlreiche und intensive neue Eindrücke
- eine drastische Veränderung der Lebensumstände (der Auszug aus dem Elternhaus)
- dazu der dauernde Gebrauch von sogenannten weichen Drogen

Das „Resultat“, wenn man so will, war zunächst eine depressive Episode, anschließend die erste Manie (beide nicht als solche erkannt). Erst 1987, acht Jahre und zwei weitere Episoden später, wurde die Diagnose „Bipolare Störung“ gestellt (damals noch manisch-depressive Erkrankung). Es dauerte aber noch viele weitere Jahre, bis ich diese Diagnose auch annehmen und die Konsequenzen daraus ziehen konnte. In der Zwischenzeit waren die Zusammenarbeit mit Ralf Illenberger, meine musikalische Karriere, meine Ehe, zeitweise auch über Jahre der Kontakt zu meinen beiden Kindern und etliche Freundschaften auf der Strecke geblieben. Erst als ich 2003 wieder einmal vor den Scherben meines bisherigen Lebens stand, begriff ich, dass ich nicht länger einfach auf die nächste Katastrophe warten durfte. Ich musste endlich handeln.

Heute versuche ich, der allgemeinen und individuellen Beschleunigung entgegenzuwirken und gehe so mit der Erkrankung um:

- Bewusste Reiz- und Stressreduktion (dazu gehört auch, keine Beziehung zu führen – ich habe erkannt, dass hier die stärksten Trigger für mich liegen. Das ist aber völlig in Ordnung so, denn ich bin zwar allein, aber nie einsam)
- Verrentung (das Wegfallen der Sorge um die täglichen Brötchen erwies sich als äußerst zuträglich)
- Alle zwei Wochen besuche ich eine Selbsthilfegruppe, die ich mitgegründet habe
- Medikament zur Schlafregulierung (in meinem Fall die niedrigste Dosis von 25 mg Quetiapin zur Nacht)
- Hände weg von Drogen aller Art (bis auf schwarzen Tee und Zigaretten gelingt mir das auch, ein Glas Wein hin und wieder gönne ich mir)
- Regelmäßige Kontrollbesuche beim Psychiater (ich betrachte ihn als eine Art Bodenstation, die mir meine Flughöhe durchgibt)
- Erkennen und Beachten von Frühsymptomen
- Bei Instabilität Gegensteuern durch Aufdosieren des Medikaments und
- zeitnahe Konsultation des Psychiaters zur Besprechung des weiteren Vorgehens

Dank dieser Maßnahmen bin ich frei von weiteren Episoden seit 2003. Mir ist bewusst, dass dies nur für mich gilt; ich denke immer wieder, es gibt so viele Bipolare Störungen, wie es Betroffene gibt - es existiert kein Patentrezept, das für alle funktioniert. Den richtigen Umgang mit seiner Erkrankung oder der Anlage dazu muss jeder für sich selbst herausfinden – ein oftmals langer und beschwerlicher Weg mit vielen Rückschlägen. Aber er lohnt sich!

Martin Kolbe, Zürich 2012