

## **Mein Leben mit der bipolaren Erkrankung**

Ich weiß heute noch nicht – über 30 Jahre nach dem ersten Ausbruch meiner Erkrankung – was mit mir von heute auf morgen geschah. Ich fühlte mich leicht wie eine Feder, als Balletttänzerin auf der Bühne, so überintelligent, dass ich das Gefühl hatte, überall mitmischen zu können, Streit jedweder Art vom Zaun brechend, offensiv, sogar aggressiv in Männerbekanntschaften und immer das Gefühl, dass ich die Größte sei. Kritische Reaktionen von anderen nahm ich gar nicht zur Kenntnis, meine Einstellung war die einzig richtige. Mein soziales Engagement ordnete ich – großwahnsinnig wie ich war – in die Reihe bedeutender Persönlichkeiten ein, so z.B. Mutter Theresa oder Mahatma Gandhi.

Mein damaliger Tagesablauf wurde von einer immensen Unruhe, aber auch Aktivität bestimmt, in dem Schlafen, Ausruhen und Essen keinen Platz hatten. Ständig stand ich nachts auf, um irgendetwas zu erledigen. Und wenn das Ganze mit Geräuschen verbunden war, die meine Mitbewohner störten, machte auch das auf mich wenig Eindruck.

Irgendwie hatte ich schon gespürt, dass mit mir etwas nicht in Ordnung war. So verändert, so total herumgedreht, kannte ich mich nicht. Es war wie ein Gefühl des Rausches nach der Einnahme einer Droge, obwohl ich das nie praktiziert hatte, das mich anheizte, das mir Flügel verlieh, mit denen ich spielte, mich bewegte, kreativ war, die Welt verbesserte, ohne mich wesentlich anzustrengen. Ich fühlte als Mensch eine Gottnähe.

Aus meiner heutigen Sicht klingt das vermessen, anmaßend, aber nur so kann ich meinen derzeitigen Zustand beschreiben. Das mir Fremde nahm ich an, es wurde ein selbstverständlicher Anteil von mir, der mir einfach so zugeflogen war. Alles war leicht, großzügig. Trotz meines begrenzten Etats gab ich Unsummen für teure Bogner-Kleidung aus, kaufte mir einen komfortablen Sprungrahmen und eine entsprechende Matratze für mein Bett, einen Bademantel, den ich nie getragen habe, einen feuerroten Skianzug und, und, und – alles mit Scheckkarte ohne Deckung.

Diese meine Kapriolen musste ich, als ich Monate später ernüchert wieder auf realistischerem Boden stand – und zwar mit einer tiefen Depression – mit rechtsanwaltlicher Hilfe annullieren. Seinerzeit stand ich zwischen zwei Welten, einer Welt, die mir aufgrund meiner Entwicklung und meines gelernten Verhaltens vertraut war und einer Welt, die mich total chaotisierte, die Eigenschaften aus mir produzierte, wogegen ich mich nicht zu wehren vermochte. Letzteres war – so denke ich heute – wie ein übler Zauber, wie ein Dämon über mich hereingebrochen und ich war ihm unberechenbar ausgeliefert.

Zunächst wusste ich nicht, dass ich an einer bipolaren Erkrankung – früher auch Manie und Depression genannt – litt, die bis heute nicht heilbar, aber medikamentös einstellbar ist. Mittlerweile ist sie mir vertraut – wie ein Kleidungsstück. Ich lebe mit der Situation, kann sie irgendwo annehmen und auch relativieren. Ich bin konsequent mit der Tabletteneinnahme, habe meine manischen Episoden nur noch im Gedächtnis, rauche schon lange nicht mehr und trinke keinen Alkohol, treibe Sport und bin mehr oder weniger zufrieden, was meinen Lebensstil betrifft. Dennoch holen mich meine Erinnerungen an vergangene kritische Situationen in meinem Leben häufig ein, verbunden mit dem Wunsch, sie nie wieder erleben zu müssen.

### **Sozialisation**

Ich wurde 1944 als zweites Kind geboren. Mein Vater war ungelernter Arbeiter, meine Mutter Hausfrau. Der Vater meiner Mutter war selbständiger Schreinermeister und Bestatter, meine Großmutter mütterlicherseits hatte einen Einzelhandelsladen. Mein Vater war ein voreheliches Kind. Sein Vater, Ingenieur, hat die Mutter (2. Frau) später geheiratet.

Die wirtschaftliche Situation meiner Familie war, bedingt durch die Kriegseinwirkungen, denkbar schlecht. Sie veränderte sich aber auch in der Folgezeit nicht zum Besseren.

Meinen Vater habe ich in der frühen Kindheit als einen hoch aufgeschossenen, sportlich-schlanken Mann erlebt, der mich sehr liebte. Das resultierte auch daraus, dass ich das „ersehnte Mädchen“ nach meinem 1 ½ Jahre früher geborenen Bruder war. Meine Mutter hat mir später oft erzählt, dass ich als Kleinkind mit einer fröhlichen Natur ausgestattet war. Ich lachte viel und war „pflegeleicht“.

In der späten Kindheit erlebte ich meinen Vater sehr häufig als willenlos und als „Versager“: Er betrank sich oft, kam dann mit wenig Wochenlohn nach Hause und war seiner mittlerweile 5-köpfigen Familie gegenüber sehr gleichgültig. Hinzu kam, dass dieses sein Verhalten zu Hause ständig zu Streitigkeiten führte, die sich immer ums Geld drehten. Diese Streitigkeiten erfuhren wir Kinder, insbesondere mein Bruder und ich, sehr konkret und drastisch, sicherlich auch bedingt durch die beengten Wohnverhältnisse.

Mein Vater ist 1989 an einem Herzinfarkt gestorben. Er lebte vor seinem Tod allein in seiner Wohnung, da seine zweite Frau mit einer Alzheimer-Erkrankung in ein Heim eingeliefert wurde. Der Tod meines Vaters wurde von seinen Hausnachbarn dadurch bemerkt, weil er sein Mittagessen nicht abgeholt hatte.

Im Gegensatz zu meinem Vater war meine Mutter – trotz ihrer kleinen und zarten Gestalt – ein Bündel von Energie, Lebensfreude und Arbeitsamkeit. Nichts konnte sie an Aufgaben erschrecken, sie nahm alles in Angriff und führte es auch zu Ende. Sie muss meinen Vater in den ersten Jahren der Beziehung sehr geliebt haben, hat sie nicht zuletzt sogar ihrem im Ort sehr angesehenen Elternhaus getrotzt, als sie sich für diesen Mann entschied.

Im Verlauf ihrer Ehe (sie dauerte 24 Jahre und wurde 1964 geschieden) konzentrierte meine Mutter ihre ganze Liebe und Fürsorge auf ihre Kinder, insbesondere auf meinen älteren Bruder und auf meine in ihren Kinderjahren häufig kranke Schwester. Mit mir hatte sie eigentlich die wenigsten Probleme, so dass ich mich sehr oft vernachlässigt fühlte.

Meine Beziehung zu meinem Vater war m.E. sehr ambivalent. Ich liebte ihn, weil er gut zu mir sein konnte. Ich hasste ihn andererseits, weil er mit meinen „Talenten“ Raubbau trieb, in dem er mich mit ca. 8 Jahren auf dem Thekentisch seiner Stammkneipe Gedichte rezitieren ließ. Er bekam dann Freibier und wir Kinder eine Tafel Schokolade oder Limonade. Als ich mich nach geraumer Zeit mit Unterstützung meines Bruders weigerte, seinem Ansinnen nachzugeben, mich in der Öffentlichkeit zu produzieren, bekam ich eine Ohrfeige vor versammelter Mannschaft und fiel vom Tisch.

Ich hasste meinen Vater auch, wenn er samstags oder vor hohen Feiertagen betrunken nach Hause kam und dann den restlichen Verdienst auf den Tisch warf. Ich wusste, dass es dann massive Streitigkeiten zwischen den Eltern gab. Ich glaube sagen zu können, dass ich unter diesen dauernden Querelen und Konflikten in der ehelichen Beziehung von uns drei Kindern am meisten gelitten habe. Ich erinnere mich, dass ich als Kind vor hohen Feiertagen immer gebetet habe: „Lieber Gott, lass meinen Vater nicht betrunken nach Hause kommen.“

Die ambivalente Beziehung zu meinem Vater zeigte sich u.a. auch in meinen Aktivitäten ihm gegenüber. Ich versuchte, ihn durch meine Liebe und Aufmerksamkeit davon abzubringen, weiter zu trinken. Das misslang mir allerdings auf der ganzen Linie.

Die Beziehung zu meiner Mutter war eigentlich immer getragen von Respekt vor ihrer Autorität, aber auch Liebe zu ihr. Ich litt, wenn sie traurig war und wenn sie weinte ob der diffusen familiären Situation. Ich bewunderte sie, dass sie trotzdem ihren Lebensmut nicht verlor und immer wieder von vorn begann. Ich versuchte, ihr nicht noch zusätzliche Sorgen zu bereiten, was mir in meinem sozialen Umfeld auch stets gelang. Ständig brachte ich hervorragende Schulzeugnisse mit nach Hause und war z.B. als 12-Jährige im kirchlichen und sozialen Bereich - zeitweise zusammen mit meiner Mutter – aktiv tätig.

Mit Beginn meiner Pubertät – wenn man das überhaupt betonen kann – entwickelte sich die Beziehung zu meiner Mutter auf eine kameradschaftliche Ebene hin: Meine Mutter sprach mit mir wie mit einer gleichaltrigen Freundin. Sie vertraute mir Sachen aus ihrer ehelichen Beziehung an, dass wir eigentlich 7 Kinder gehabt hätten (ein Kind – behindert - wurde tot geboren, 2 Abtreibungen und eine Fehlgeburt), die mich als 12-/13-jähriges Mädchen zutiefst erschütterten und natürlich gegen meinen Vater noch mehr einnahmen. Ich fühlte mich mit diesen Problemen total überfordert, gab das aber ihr gegenüber nicht zu.

Dieses „Vertrauen“ hielt an bis zu ihrem Tode. Meine Mutter lebte nach ihrer Scheidung, die sie nie verkräftet hat, bis zu ihrem tödlichen Autounfall im Jahre 1972 gemeinsam mit mir in einem Haushalt. Zunächst gehörte meine Schwester auch dazu. Das änderte sich nach ihrer Eheschließung.

Die Beziehung zu meinem älteren Bruder Max-Dieter war in den ersten Kinderjahren getragen von gegenseitiger Liebe. Als wir rollenspezifische Spiele spielten, flachte diese enge Bindung ab.

Da mein Bruder nicht so gute Zeugnisnoten wie ich mit nach Hause brachte, war er vermutlich oft eifersüchtig und neidisch, was sich insbesondere in heftigen Streitigkeiten und Handgreiflichkeiten zeigte. Diese zwiespältige Beziehung hielt bis zu meinem 16. Lebensjahr an. Erst dann hatten wir ein „Bruder-Schwester-Verhältnis“, wir unternahmen gemeinsam etwas, er beschützte mich bei Tanzveranstaltungen und sorgte dafür, dass ich gut nach Hause kam. Die Beziehung zu meinem Bruder und seiner Familie ist auch heute noch sehr lebendig und innig.

Das Verhältnis zu meiner jüngeren Schwester Hannelore war meinerseits in den frühen Kinderjahren getragen von einer ausgesprochenen Hassliebe. Meine Schwester kam mit einem Blutschwamm zur Welt, als ich drei Jahre alt war. Meine Mutter konzentrierte ab sofort ihre Liebe und Sorge auf dieses kranke, schwächliche Kind, so dass ich mich vernachlässigt fühlte. Ich reagierte mit einer Ohrendiphtherie im Alter von 3 ½ Jahren, die mich fast das Leben gekostet hätte.

Später – im Alter von 4 ½ bis 5 Jahren – musste ich auf meine Schwester aufpassen. Ich fuhr sie mit einem Kinderwagen, der größer als ich selbst war, spazieren. Ständig weinte und kreischte sie, was mich einmal dazu veranlasste, sie mit dem Kinderwagen in den Rinnstein zu kippen. Der Wagen fiel um, und sie lag daneben. Das Hüten meiner Schwester war mir auch deshalb unangenehm, weil ich selbst mit meiner Kindergartenfreundin spielen wollte und durch die Tatsache, dass ich meine Schwester hüten musste, daran gehindert wurde.

Eine schwesterliche, vertraute Beziehung habe ich zu meiner Schwester erst sehr spät entwickelt. Unsere Interessen, Ambitionen, Probleme waren so gegensätzlich, dass wir auf keinen gemeinsamen Nenner kamen. Dies hat sich erst verändert, als sie Mutter eines kleinen Jungen (mit einem schweren Gaumenspalatendefekt) wurde, der ihre ganze Aufmerksamkeit erforderte. Seinerzeit war ich im Studium, so dass ich ihr oft mit Rat und Tat zur Seite stehen konnte. Das ist auch heute noch so.

### **Schilderung der frühen Kindheit**

Uns Kindern war in der Familie eine bestimmte Rolle vorgegeben. Mein Bruder war der unbeschwerte Lausbub, sogar Nichtsnutz, ständig zu Streichen aufgelegt, die teilweise Folgen (Beschwerden, Sanktionen) hatten. Ich war das „begabte“, intelligente Mädchen, vernünftig, nicht ausschweifend, das keinerlei Schwierigkeiten machte. Meine Schwester war die stets kleine zarte Puppe, naiv, hübsch anzusehen, die alle Freunde meines Vaters sofort verzauberte. Ihr konnte und durfte man nicht böse sein.

Die Rolle, die man mir zugeteilt hatte, habe ich ausgefüllt, mehr noch: ich identifizierte mich mit ihr. Das einzige, was mir Schwierigkeiten bereitete, war die Tatsache, dass man meine Schwester als hübsch und süß bezeichnete. Daraus zog ich bereits als Kind den Schluss, dass ich hässlich sei. Dieses Bewusstsein ließ mir keine andere Möglichkeit, als mich in der vorerwähnten Rolle zu bewegen. Ich kann mich erinnern, dass ich als 13-jähriges Mädchen nach der Lektüre von Stifters Novelle „Brigitta“ vor unserem dreiteiligen Spiegel stand, mein Gesicht aus allen möglichen Perspektiven betrachtete und aufgrund des Ergebnisses hemmungslos weinte. Das passierte in der Folgezeit noch häufiger. Den Komplex, nicht hübsch, ansprechend, attraktiv zu sein, habe ich nicht verloren.

### **Schulzeit**

Ich war stets eine gute Schülerin, in der Volksschule sogar regelmäßig die Beste aus der Klasse. Der Übergang zum Gymnasium, den mein Klassenlehrer befürwortete, wurde von meinem Vater strikt abgelehnt. Er war der Meinung, dass Mädchen einer solchen vorbereitenden akademischen Ausbildung nicht bedürften, da sie ja eh mit 18 Jahren heiraten würden. Trotz des ständigen Drängens auch der mütterlichen Verwandtschaft und dem Angebot, das Schulgeld zu übernehmen, blieb es bei dem „Nein“ meines Vaters.

Meine Stärken in der Volksschule lagen eindeutig auf dem sprachlichen Gebiet. Das Formulieren von Aufsätzen, Erörterungen etc. machte mir keine Schwierigkeiten. Da ich als Kind eine Stimme hatte, die sich zum Rezitieren gut eignete, erteilte mir mein Rektor Sprecherziehung. Daraus folgte, dass ich öfter in unserer Lokalpresse erwähnt wurde, was mich (und auch meine Eltern) mit sichtlichem Stolz erfüllte.

Mein Rektor hat dann auch sehr früh meine schauspielerische Begabung erkannt. Da wir ein reges Schulleben hatten, gab es viele Anlässe, um irgendein Schauspiel (vorwiegend Märchen) aufzuführen. Mir fiel dann zumeist die Hauptrolle zu. In den Proben war meine Aktivität recht zäh und für meinen Rektor nicht zufriedenstellend. Ich war aber nicht in der Lage, mich voll zu verausgaben. Erst wenn der Saal voll Publikum, wenn Premiere des eingeübten Stückes war, ging ich aus mir heraus. Ich spielte und vergaß alles um mich herum, ich spielte mich selbst in der Rolle und erntete vollen Applaus, sicherlich bereits ein Anzeichen für eine hypomanische Phase. Erst in einem Nachgespräch mit meinem Rektor fiel mir auf, welche Diskrepanz zwischen der eingeübten und der gespielten Rolle war. Aber da ja alles gut gelaufen war, ließ mein Lehrer es dabei bewenden.

Seinerzeit hatte ich wirklich die Idee, mich als Schauspielerin ausbilden zu lassen. Ich liebte an der Schauspielerei das Stehen im Rampenlicht, das Lampenfieber vorher und die Bestätigung des Publikums nachher. Noch während meiner Lehrzeit in einer Kommunalverwaltung durfte ich mit Genehmigung meines Personaldirektors für meine ehemalige Volksschule bei offiziellen Anlässen spielen.

Meinem Wunsch als ich 16 Jahre alt war, unterstützt durch einen mir unbekanntem Studienrat, die Schauspielerei richtig zu erlernen, scheiterte an dem „Nein“ meiner Mutter, die diesen Beruf für eine „brotlose Kunst“ hielt. Heute kann ich diese Entscheidung verstehen.

Im Alter von 13 Jahren trat ich in die Deutsche Pfadfinderinnenschaft St. Georg ein. Diesen Beitritt versuchte mein Vater, der früher kurzzeitig der SS angehört hatte, zu verhindern. Trotz seines Protests und mit Unterstützung meiner Mutter schaffte ich es, durch Einsatz auf einem Bauernhof das nötige Geld für die Ausrüstung zu beschaffen.

Ich war eine begeisterte Pfadfinderin. Als ich 14 Jahre alt war, erteilte mir das Kreisjugendamt eine Ausnahmegenehmigung, um unsere seinerzeit verwaiste Gruppe weiterzuführen.

Durch die Mitgliedschaft in der Gemeinschaft der Pfadfinderinnen habe ich mögliche Probleme in der Pubertät nicht verspürt. Zudem deutete mir meine energiegeladene Mutter an, dass die körperliche Entwicklung keine Krankheit, sondern etwas durchaus Normales sei.

## **Beruf**

Nach meiner Volksschulzeit, also nach Vollendung des 8. Schuljahres, begann ich meine Lehre in einer Kommunalverwaltung. Ich wurde in verschiedenen Ämtern ausgebildet. Nach drei Jahren Ausbildungszeit bestand ich im Frühjahr 1961 meine Lehrabschlussprüfung mit „gut“. Bereits im März 1961 holte mich der Chef der Verwaltung in sein Vorzimmer. Ich fühlte mich als 17-jähriges Mädchen dieser Aufgabe nicht gewachsen und begann, zusätzlich Abendkurse in Stenografie und Maschinenschreiben zu belegen. Ein Jahr später meldete ich mich zu einem Kurs an der Volkshochschule an, in dem ich das Zertifikat „Gepr. Sekretärin DSV“ erwerben konnte. Diese Prüfung bestand ich im Frühjahr 1963 als jüngste Teilnehmerin mit dem besten Ergebnis.

## **Freizeitinteressen und Beschäftigungen**

Meine Interessen und Beschäftigungen waren nach meiner Lehrzeit eigentlich nur darauf gerichtet, mich weiterzubilden. Denn der von mir ausgeübte Beruf war nicht mein Endziel.

1964 – 1967 besuchte ich eine Abendrealschule. Sie war für Bewerber eingerichtet, die am Tage ihrem Beruf nachgingen und abends (4 Mal in der Woche) am Unterricht teilnahmen. Der Unterricht dauerte bis 21.30 Uhr, so dass ich, da ich in einem entfernten Kreis wohnte, gegen 23.00 Uhr zu Hause war.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Abendrealschule blieb ich aber zunächst noch in der Kommunalverwaltung. Ich war körperlich zu ausgelaugt, um eine andere Möglichkeit zu erwägen bzw. in die Praxis umzusetzen. Erst die kommunalen Eingemeindungsbestrebungen, die 1969 zum Abschluss kamen, brachten eine veränderte Situation.

Aufgrund des Einflusses von Freunden, die ich in der Kommunalverwaltung kennen gelernt hatte, besuchte ich ein 4-monatiges Vorbereitungsseminar in einer Landvolkshochschule. Die Kosten trug über die Hälfte ein Industrieunternehmer.

Nach bestandener „Begabtensonderprüfung“ an der Pädagogischen Hochschule begann ich zum Wintersemester 1971 das Studium in den Fächern Deutsch, Geschichte und Sport. Ich bestand das 1. Staatsexamen für das Lehramt an der Grund- und Hauptschule im November 1974 „mit Auszeichnung“.

Damit war eigentlich für mich ein Kindertraum erfüllt. Das gute Abschlussergebnis, das Ermutigen meiner Professoren, aber auch die Angst vor dem praktischen Schuldienst motivierten mich, ein Aufbaustudium anzuschließen. Ich ließ mich als Diplomkandidatin mit den Fächern Allg. Pädagogik, Sozialpädagogik, Soziologie und Fachdidaktik Deutsch einschreiben.

Das Examen als „Diplom-Pädagoge“ schloss ich im November 1977 mit der Note „sehr gut“ ab. Mein Studium für das Lehramt sowie des Diploms (also ab 4. Semester) wurde von einer politischen Stiftung finanziert.

Von 1979 bis 2000 war ich als Hauptschullehrerin tätig. Neben meinen studierten Fächern unterrichtete ich zusätzlich 1.-Hilfe-Lehrgänge des Deutschen Roten Kreuzes sowie die Abnahme des Rettungsschwimmabzeichens der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft. Ich wurde zum Beratungslehrer für die Schüler und zur Supervisorin für die Kollegen ausgebildet, Tätigkeiten, die ich mit Engagement ausgeübt habe.

Zum November 2000 wurde ich auf eigenen Wunsch aufgrund meiner Krankheitssymptome pensioniert. Seinerzeit bestand die einmalige Möglichkeit, ohne finanzielle Abzüge, allerdings mit eindeutigen Begründungen, in den Ruhestand zu treten.

### **Körperliche Erkrankungen und seelische Krisen**

Bereits im August 1977, also noch im Diplom-Prüfungsverfahren, trat ich meinen Vorbereitungsdienst für das Lehramt an der Grund- und Hauptschule an. Die Mehrfachbelastung (Lehramtsanwärter mit Stundenvorbereitungen und Teilnahme an Haupt- und Fachseminaren sowie andererseits Vorbereitung auf die Diplom-Hauptprüfung) ließen mich nach Abschluss dieser Prüfung fast zusammenbrechen. Ich konsultierte einen Internisten, der mich zunächst einmal zwei Wochen krank schrieb. In den ersten Tagen habe ich lediglich vor Erschöpfung geweint, nichts gegessen und zu schlafen versucht. Als sich mein Zustand besserte, ging ich wieder zur Schule und unterrichtete eine 8. Jahrgangsstufe in den Fächern Deutsch und Sport. Ich erhielt während dieser einjährigen Ausbildungszeit mit dem Status eines „Beamten auf Widerruf“ insgesamt 16 Unterrichtsbesuche von Fachleitern. Im September 1978 schloss ich diese Ausbildungsphase mit der 2. Staatsprüfung und dem Ergebnis „gut“ ab.

Der Tod meiner Mutter (ein Autounfall) im Jahre 1972 stürzte mich in eine tiefe Depression. Ich konnte gar nicht auf den Tod reagieren, war wie stumm und leer. Zudem konnte ich mich nicht von meiner toten Mutter verabschieden, da sie nach Aussagen des behandelnden Arztes durch den Unfall übel zugerichtet war. Ich habe sehr lange gebraucht, um zu begreifen, dass meine Mutter tot war. Überall begegnete sie mir, überall war sie für mich präsent und doch nicht da. Als ich mit diesem Problem um Hilfe beim Studentenwerk suchte, wurde mir von dort erklärt, dass ich mir aufgrund meiner geistig-seelischen Kapazität selber helfen könne.

### **Liebesbeziehungen, Sexualentwicklung**

Von der Sexualmoral meines Elternhauses weiß ich nur punktuell Erlebtes zu berichten. Geschlechtliche Aktivitäten meiner Eltern spielten sich hinter verschlossenen Türen ab. Als ich 12 Jahre alt war und das Schlafzimmer mit meinen Eltern und meiner Schwester in einem Bett (hinter einem Kleiderschrank) teilen musste, habe ich häufig den Meinungsverschiedenheiten (meist Ablehnung von Seiten meiner Mutter) und den sexuellen Nebengeräuschen zuhören müssen. Später, als ich ein Schlafzimmer mit meiner Schwester teilte, konnte ich am frühen Morgen an der Stimmung meiner Mutter feststellen, was gelaufen war. Wenn mein Vater betrunken war, wird er sie wohl gezwungen haben, ihm gefügig zu sein.

Körperlichkeit wurde in unserer Familie eigentlich nicht gezeigt. Als wir allerdings 1958 in eine andere Stadt zogen, wo unsere Familie eine Werkswohnung erhielt, spielte sich das morgendliche Waschen mangels eines Badezimmers in der Küche ab. Mein Vater, der seinerzeit an einer Hautkrankheit litt, urinierte in das Waschbecken und wusch sich dann seine Haut mit seinem Urin.

Zum gleichen Zeitpunkt sollte ich frühstücken und dann zur Arbeit fahren. Dass ich dann natürlich nicht frühstücken konnte, sondern angeekelt nur meinen Kaffee trank, war wohl verständlich.

Diese Situation hat mich dann bewogen, mich morgens in der Waschküche im Keller mit kaltem Wasser zu duschen. Irgendwann fühlte ich mich beobachtet: Mein Nachbar, Rentner, der auf der oberen Etage wohnte, hatte sich die Kellerfenster freigemacht, um mir beim morgendlichen Waschritual zuzuschauen. Als ich das bemerkte, habe ich meine Mutter verständigt. Diese hat dann das Ganze abgebrochen, indem sie den alten Mann zur Rede stellte. Ich habe aber gefühlt, dass er sich diesen Anblick von Zeit zu Zeit noch einmal erlaubte.

In meiner Jugendzeit bin ich keinerlei sexuellen Aktivitäten nachgegangen. Durch meine Jugendarbeit und meinen Beruf hatte ich weder Zeit noch Gelegenheit, meine Sexualität zu leben. Zudem stand hinter meiner Einstellung zur Sexualität (ich hatte Angst davor) das verschrobene Bild in meiner Familie. Ich hörte immer die warnenden Worte meiner Mutter: „Komm mir nun ja nicht mit einem Kind nach Hause!“

Als ich 14 Jahre alt war, lernte ich bei einem Jugendherbergsaufenthalt einen Jungen kennen, der zwei Jahre älter war als ich. Er war ein gebürtiger Ungar, ein liebenswerter, attraktiver junger Mann, der nur Augen für mich hatte. Ich fühlte mich geschmeichelt, Mädchen aus unserer Gruppe waren eifersüchtig. Ich glaube, dass wir noch nicht einmal einen Kuss getauscht haben, so verklemmt war ich. Und trotzdem denke ich, dass er in mir eine bleibende Erinnerung hinterlassen hat, sonst würde ich mir heute nicht wünschen, ihm noch einmal zu begegnen.

Sexuelle Aktivitäten begannen für mich erst mit dem 23. Lebensjahr. Mit 18 Jahren lernte ich in der Verwaltung einen fünf Jahre älteren Mann kennen, der seinerzeit bereits verlobt war. Er interessierte sich für mich, was mir sehr schmeichelte. Zunächst passierte weiter nichts, der junge Kollege heiratete im gleichen Jahr seine Braut.

Im Laufe seiner Tätigkeit in der Verwaltung wurde er zum Assistenten meines Chefs berufen. Unsere Sympathiebeziehung verfestigte sich. Sein Werben um mich verstärkte er trotz seines Verheiratenstatus, und ich fand das Ganze auch spannend. Als ich 23 Jahre alt war, begegneten wir uns das erste Mal sexuell. Da die Beziehung ein Geheimnis bleiben musste, ließ er mich mit den Folgeproblemen der Defloration alleine. Ich bekam meine Menstruation nicht und konnte niemandem von meiner Angst berichten.

In den folgenden 16 Jahren – also bis 1978 – habe ich die Höhen und Tiefen einer solchen Beziehung miterlebt. Mehrere Male wollte ich aufgeben, die Verbindung lösen. Er hielt mich sodann dadurch zurück, dass er betonte, dass er mich brauche für sein Leben und auch für seine Familie (mittlerweile hatte er drei Kinder). Für seinen jüngsten Sohn hatte mir seine Frau die Patenschaft angetragen, die ich aus Schuldgefühlen auch angenommen hatte.

Angekettet an die Beziehung zu ihm war ich nicht in der Lage, andere Beziehungen einzugehen. Die Wochenenden, die ich ja als „treue“ Geliebte alleine zubrachte, füllte ich mit vielen Nebenaktivitäten aus. Ich verrichtete Sonntagsdienst im Krankenhaus oder half Freunden bei irgendwelchen Schreibarbeiten. Das tat ich nicht nur, um mich abzulenken, sondern auch, um meinen Schuldkomplex abzudecken.

Die Beziehung an sich wurde von der Familie nicht thematisiert. Lediglich die älteste Tochter hat mich, als unserer beider Freundschaft begann, einmal gefragt, ob ihr Vater und ich etwas miteinander gehabt hätten.

In den Jahren, in denen ich in Urlaub fuhr und auch während meiner Studentzeit bei der Durchführung von Kindertransporten lernte ich mehrere junge Männer kennen, die Interesse an mir zeigten. Ich fühlte mich dann zunächst frei und erwiderte ihr Interesse. Es kam allerdings über den Austausch von oberflächlichen Zärtlichkeiten nicht hinaus. Wiewohl ich für manchen der mir in dieser Zeit begegneten Männer große Zuneigung fasste, in der konkreten Situation sogar eine Dauerbeziehung erwog, zerfielen diese Erlebnisse zu Hause wie ein Kartenhaus. Ich war zunächst immer fest entschlossen, mit ihm Schluss zu machen. Er, der mir meine Freude und mein Glück aufgrund einer neuen Beziehung stets anmerkte, antwortete mit Traurigkeit und Verzweiflung. Ich habe es sodann nie geschafft, mich gegen ihn zu entscheiden und gab alle anderen schönen Kontakte auf.

Den endgültigen Absprung habe ich erst durch eine räumliche Trennung geschafft. Ich bewarb mich zum Vorbereitungsdienst für die 2. Staatsprüfung ins Sauerland. Durch den räumlichen Abstand fiel es mir leichter, ihm einen Besuch oder Anruf zu verbieten und das Verbot auch durchzuhalten.

Nach meiner 2. Staatsprüfung im November 1978 brach ich vollkommen zusammen. Ich schlief nicht mehr, nahm an Gewicht ab, war nervös und zerfahren. Ich hatte Halluzinationen: Auf der mir entfernten Seite eines Grabens standen mein Vater und er und streckten die Arme nach mir aus, um mich zu ergreifen. Ich bäumte mich auf, schrie aus Leibeskräften und sackte danach zusammen. Zwei Tage war mir, als würde ich zwischen Leben und Tod hin und hergerissen. Erst danach – unter der Aufsicht meiner Freunde – beruhigte ich mich.

Wenn ich das bisher Erlebte meiner sexuellen Beziehungen reflektiere, stehe ich „auf den Trümmern meiner verlorenen Jugend“. Ich hatte eigentlich sehr viel Anklang und Zulauf als jugendliches Mädchen und junge Frau, habe aber alle sich mir bietenden Chancen verworfen, wiewohl ich gerne einen Lebenspartner gehabt und Kinder großgezogen hätte.

### **Klinikaufenthalte**

Die Stresssituationen, die ich mir in den letzten Jahren zugemutet hatte, ohne mir über die Folgen klar zu werden, führten dazu, dass ich mich ständig in einem manischen bzw. hypomanischen oder depressiven Zustand befand. Das war sogar meinen Freunden aufgefallen, sie empfahlen mir, einen Psychiater zu Rate zu ziehen. Darauf bin ich wie selbstverständlich eingegangen, als hätte ich schon darauf gewartet. Der Psychiater versuchte, an meine Einsicht zu appellieren und einem stationären Aufenthalt zuzustimmen. Nach einem von mir intendierten scharfen Wortwechsel stimmte ich diesem stationären Aufenthalt zu, ohne natürlich genau zu wissen, auf was ich mich einließ.

Eine Freundin begleitete mich in die Psychiatrische Klinik. Dort wurde ich untergebracht in einem Zimmer mit 4 Betten. Ausgang gab es zunächst nicht, die Türen nach draußen waren für mich verschlossen. Meine Mitpatienten waren sehr nett und mitfühlend, aber nachts habe ich meistens kein Auge zugetan, da von allen Seiten in dem Zimmer geschnarcht wurde.

Der erste ärztliche Akt war, dass ich mit Haldol versorgt wurde, um ruhig zu werden. Ich bekam noch andere Medikamente (insgesamt 16 – 20 Tabletten), kann mich aber an die Wirkung nicht mehr erinnern. Meine „Ruhigstellung“ sah so aus, dass ich mich wie ein Roboter über den Flur bewegte und meine Extremitäten nicht mehr unter Kontrolle hatte. Bevor dieser Zustand eintrat (noch außerhalb des Klinikums), war ich manisch, schlief mit jedem Mann, der sich für mich interessierte, trank Alkohol und rauchte Unmengen Zigaretten. Zudem verschenkte ich meine Garderobe, die für meine Verhältnisse viel Geld gekostet hatte. Erst in der depressiven Phase wurden mir meine Aktionen bewusst, ich tat mir leid, aber das, was geschehen war, war nicht reversibel. Ich schlidderte in die Verschuldung, und es wuchs mir alles über den Kopf.

In der Klinik lief ich zunächst den Korridor rauf und runter, meist mit einem Buch von Peter Habeler, „Der einsame Sieg“, in der Hand, was ich zu dem Zeitpunkt aber nicht mehr lesen konnte. Vielmehr war es sicher ein Identifikationsobjekt. Das veranlasste den behandelnden Arzt zu sehr ironischen, provokanten Bemerkungen, die mich allerdings in keiner Weise störten. Zunächst störte mich auch nicht, dass es sich bei der Station um eine „geschlossene“ Abteilung handelte.

Einmal wöchentlich hatte ich ein Einzelgespräch mit dem Stationsarzt. Ich mochte ihn nicht, weil er immerzu in verwaschenen Jeans und immer im gleichen Pullover ankam und seine Haare nicht gekämmt waren, dreckige Boots trug, so als müsse er sich mit uns solidarisieren. Das Einzelgespräch dauerte in der Regel 20 Minuten, wobei im Grunde ja nichts herauskam, denn erst nach 20 Minuten war ich in der Lage, überhaupt Kontakt mit ihm aufzunehmen.

Durch die hohen Medikamentendosen war ich zwar ruhiger geworden, aber ich hatte immer einen wahnsinnigen Durst. Ich trank am Tage bestimmt drei bis vier Flaschen Selterswasser, das Reden über meine Probleme strengte mich sehr an.

Nach der zweiten Woche musste ich an der Gruppentherapie teilnehmen. Diese Gruppe bestand aus ca. 12 Mitgliedern. Davon war einer – ich weiß seinen Namen nicht mehr – 19 Jahre und vollkommen abgedreht. Er lief zumeist im Schlafanzug herum, onanierte im Speiseraum, dem einzigen Raum, wo man sich hinsetzen konnte, schmiss den Fernseher kaputt, drehte immer laute Jazzmusik auf und

schrie „Ho chi minh“ . Ein weiterer lief immer wie der kleine Affe Judy aus einer Fernsehserie herum. Ein anderer hatte bereits kriminelle Vorstrafen auf seinem Konto, ein anderer war hypochondrisch, er krampfte, schlug um sich, weinte. Ein Mädchen war drogenabhängig gewesen und hatte am Puls Narben von misslungenen Suizidversuchen. Eine ältere Frau sah stets die Ufos neben, vor und hinter sich gehen - ein Gewusel von unterschiedlichen Menschen und Schicksalen.

Die Gruppentherapie, an der ich nach zwei Wochen Auszeit auch teilnehmen musste, sah so aus, dass sich die Mitglieder vornehmlich mit ihrer sexuellen Problematik einbrachten. Sie waren sehr ehrlich, was ich bewundernswert fand. Aber es ekelte mich an, das zu hören, es ekelte mich an, diesen Jungen im Schlafanzug mit seinen in dieser Kleidung abgedrückten Genitalien zu sehen, zu hören, agieren zu sehen. Auch jetzt, wo ich das niederschreibe, habe ich das Gefühl, dass ich diesen Ekel wieder spüre. Ich nehme an, dass auch darin der Hauptgrund zu sehen war, dass ich meine „intellektuelle Überlegenheit“ einsetzte. Ich tat es unbewusst, um mich zu schützen, so denke ich heute. Das änderte sich auch mit längerem Klinikaufenthalt nicht, wahrscheinlich unter dem Einfluss der harten Medikamente, die ich ja immer unter Aufsicht nehmen musste. Ich wurde zunehmend ruhiger, gleichzeitig aber depressiver, gleichgültiger, mich konnte nichts erschüttern. Ich motivierte sogar den Affen Judy, den Daktari zu spielen, was er dann auch tat.

Die ganze Station war, was ja sehr modern ist, heterogen. Es fanden auch sexuelle Aktivitäten zwischen den Patienten statt. Ich weiß von einer Zimmernachbarin, dass sich immer irgendwie eine Möglichkeit ergab, sexuell aktiv zu sein. Ich habe das während meines Aufenthaltes zu keiner Zeit getan, hatte aber auch überhaupt kein Bedürfnis danach.

Die Komplimente, die man mir machte (ich war einmal mit einem Mitpatienten schwimmen), ich hätte einen schönen Körper, er sähe das durch meinen Badeanzug, ließen mich kalt; ich hatte einen dumpfen Ekel in mir. Dieser Ekel war wahrscheinlich auch der Grund, warum ich in der Gruppe nichts sagen konnte und erst nach drei Wochen meine Problematik, zumindest punktuell, vorstellte. Ich weiß, dass ich nachher schrecklich geweint habe. Alsdann war alles verstummt in mir.

Neben der Gruppentherapie fand einmal wöchentlich eine Gestaltungstherapie statt, die so aussah, dass wir alte Zeitschriften ausschnippelten und auf Kartons klebten. Dann sollten wir etwas dazu sagen. Auf jeden Fall habe ich dort gelernt, wie man wirkungsvoll Collagen gestaltet. Das konnte ich später in der Schule gut gebrauchen.

Weiter hatten wir einmal in der Woche Sport. Der sah so aus, dass wir in einem überheizten Raum Mätzchen machten mit Kriegsdienstverweigerern, die sich selbst kaum bewegen konnten. Ich übernahm in den ersten drei Wochen – also noch in der manischen Phase – die Leitung der Sportstunde, was den beiden Kriegsdienstverweigerern sehr gefiel. Im Verlauf des Aufenthaltes verlor ich aber – wahrscheinlich unter dem Einfluss der mir gegebenen Medikamente – die Koordination: Ich hatte keine Kontrolle mehr über mich und war an dieser wöchentlichen Pflichtübung nicht mehr interessiert, mehr noch, sie belastete mich.

Andererseits war diese wöchentliche Sportstunde zumindest eine Abwechslung in diesem öden Trott, der für mich nach drei Wochen Medikamenten mit Dumpfheit, Gleichgültigkeit und Apathie eintrat. Ich interessierte mich für nichts mehr, ich ekelte mich vor meinen eigenen Körperfunktionen, hatte nachts Wahnvorstellungen, konnte immer noch nicht schlafen. Hinzu kam, dass die anderen in meinem Zimmer furchtbar schnarchten und mein Bett bei jeder Bewegung kreischte. Kurzum: Ich verlor meine Identität. Dieses Gefühl kann ich noch nicht einmal schriftlich wiedergeben, ich kann nur erzählen, was ich „tat“. Den ganzen Tag saß ich wartend im Speiseraum (wir hatten keine andere Möglichkeit des Aufenthaltes) und brütete vor mich hin. Ich weiß nicht worüber, ich weiß nur noch, dass ich überhaupt nicht mehr sprach, kein Gefühl mehr in mir hatte, weder schreiben, noch lesen, noch fernsehen konnte, nichts, rein gar nichts. Mir war alles zuviel. Ich erappte mich dabei, dass mir das Aufstehen eine unheimliche Anstrengung war, auch das Zähneputzen, Waschen, Anziehen. Das Spaziergehen in der Dreiergruppe (also mit den anderen Patienten) war mir eine Qual, ich schämte mich furchtbar, mit ihnen in die Stadt zu gehen, vor allen Dingen auch deswegen, weil sie mehr oder weniger Leute anpöbelten und in den großen Kaufhäusern der Stadt Waren mitnahmen, die sie nicht bezahlt hatten. Wir waren also verpflichtet, auf sie aufzupassen.

Das Wochenende war für mich stets die ersehnte Erlösung: Nach 14 Tagen „Knast“ durfte ich erstmals nach Hause fahren. Dort machte ich lediglich meine Wäsche und versuchte, ansonsten zu schlafen, immer ausgestattet mit einer Ration Tabletten, die mir von der Psychiatrie mitgegeben



wurden. Ich machte in meiner Wohnung – im 7. Stock eines Hochhauses - alles dunkel, ich aß kaum, nur schlafen, schlafen. Meine Freunde vor Ort bemühten sich um Kontakt mit mir am Wochenende. Ich sagte immer nur, es ginge mir gut, weiter konnte ich nicht reden. Ich mied alles, ich wollte niemanden sehen. Dabei hatte ich kein Gefühl mehr, alles in mir war leer und dunkel. Ich wusste nur noch, wie ich hieß und glaube heute, dass ich, hätte man mich nach meinem Namen gefragt, irgendeinen Ausweis (meinen Personalausweis hatte ich verloren) gezeigt hätte.

Sonntags musste ich zurück in die Psychiatrie. Die Rückreise dorthin empfand ich als willkommene Abwechslung, mehr noch, ich freute mich, mit den anderen Patienten, die mich freudig und kindlich begrüßten, wieder zusammen zu sein.

Nach drei Wochen Aufenthalt war ich doch noch so clever, um in Erfahrung zu bringen, dass man spätestens drei Wochen nach Absetzen der Medikamente entlassen werden könnte. Ich log dem behandelnden Arzt vor, dass ich wieder schlafen könnte. Daraufhin setzte er die Medikamente ab. Da zwischenzeitlich mein Verdauungstrakt gestört war, half ich mir mit abführenden Mitteln, die ich mir kaufte. Schlimmer war eigentlich, dass ich kein Wasser lassen konnte, mein Bauch hart und dick wurde und schmerzte. Ich bat um Hilfe. Daraufhin wurde eine Katheterisierung vorgesehen. Dieser ging ich insoweit aus dem Wege, dass ich mich stundenlang in die Badewanne legte, Wasser laufen ließ und auch in die Badewanne urinierte. Das Problem war nur, dass ich sehr oft gestört wurde, da dem Badezimmer die Toilette angeschlossen war (die einzige auf dieser Station) und ja auch die Putzfrauen in das Badezimmer mussten. Mir ging es nur darum, meinen Aufenthalt in der Psychiatrie nicht durch irgendwelche Maßnahmen zu verlängern. Ich war nur von einem einzigen Gedanken getragen: Ich will hier raus, egal wie, natürlich mit dem Einverständnis der Ärzte. Eine Flucht kam nicht in Betracht, weil dann sehr wahrscheinlich die Polizei mich wieder eingefangen hätte.

Am 22. 02. 1979 wurde ich also aus dieser „totalen“ Institution entlassen. Ein abschließendes Gespräch mit dem behandelnden Arzt, einer Untersuchung der Reflexe etc. ließen diesen zu dem Ergebnis kommen, dass ich zwar noch krank sei, aber versuchen solle, wieder Fuß zu fassen, ansonsten solle ich mich wieder melden. Und das war gerade nicht meine Absicht. Der Arzt gab mir seine Telefon-Nr. und riet mir, eine Psychoanalyse durchzuführen. Ich nahm das an, sagte aber nichts dazu.

Meine Verabschiedung von den anderen Insassen war schön: Sie weinten (ich konnte zu diesem Zeitpunkt schon nicht mehr weinen) und wünschten mir viel Glück. Eine sagte: Bis zum Wiedersehen! Aber gerade das wollte ich nicht. Mit schwerem Koffer, dabei körperlich sehr geschwächt, bedankte ich mich bei allen und verließ die Anstalt. Nur weg, nichts mehr sehen und hören, wiewohl ich nicht wusste, wie es weitergehen sollte. Am Bahnhof wusste ich nicht mehr, wie man sich eine Fahrkarte löst, ich war durch den Aufenthalt hospitalisiert. Ein Bahnbeamter half mir, und ich fuhr zurück zu meiner Wohnung im 7. Stock. Dort stellte ich meinen Koffer ab und sympathisierte mit dem Gedanken, mich umzubringen. Lange stand ich auf dem Balkon meiner Wohnung und versuchte (es war nur ein Versuch, ich konnte ja gar nichts mehr denken) zu überlegen, wie ich mich am besten töten konnte. Die Tabletten, die ich mit in die Klinik gebracht hatte, musste ich in der Klinik abgeben. Und ehrlich gesagt war ich zu feige, sie zurückzufordern. Das einzige Medikament, das ich noch in meiner Wohnung hatte, war Frisium. Davon nahm ich zunächst einmal 5 Stück, um schlafen zu können, ging natürlich davon aus, dass aufgrund meiner körperlichen Schwäche bereits eine Wirkung eintreten würde. Nach Einnahme des Medikaments befiel mich eine wohlige Wärme und ein wunderschöner Schlaf, von dem ich gar nicht mehr aufwachen wollte. Am anderen Tag nahm ich die gleiche Ration noch einmal, dann hatte ich keine Tabletten mehr.

Am Wochenende fuhr ich zu meiner Tante, der Schwester meiner verstorbenen Mutter, ausgerüstet mit einer Reisetasche, in der sich nur ein Schlüpfertuch befand und Papiertaschentücher. Das Karnevalswochenende verbrachte ich bei ihr. Ich sprach nicht, aß wahnsinnige Mengen (meine Tante freute sich über meinen Appetit), wiewohl mir das alles gar nicht schmeckte. Ich hatte überhaupt kein Gefühl in mir.

Ich schlief in ihrem Wohnzimmer (nachts machte mich die Pendeluhr verrückt), wälzte mich hin und her. Am Tage fraß ich wie ein Tier, am liebsten hätte ich mit den Fingern gegessen. Meine Tante war glücklich, dass ich so viel essen konnte. Ansonsten ließ sie mich zunächst in Ruhe (sie selbst erzählte viel, ich tat, als hörte ich zu, habe allerdings nichts verstanden.) Sie nahm sich 14 Tage Urlaub, was mir gar nicht recht war, um mich nicht alleine zu lassen. Sie störte mich in meiner Absicht, mich umzubringen. Mehrere Male ging ich mit einem Messer in das Badezimmer, um meine

Halsschlagader zu spüren, zu treffen. Es tat mir überhaupt nicht weh, die Messer waren allerdings stumpf. Ich schlief sehr viel oder tat so, als ob ich schlief und bat sie ständig, die Rollläden unten zu halten, mich alleine zu lassen. Sie schimpfte mit mir, sie schaffte es dadurch, dass ich mich zumindest anzog, aber ohne Waschen und Zähneputzen. Wenn sie mich danach fragte, log ich ihr vor, dass ich das gemacht hätte.

Meine Tante war zufrieden mit mir und ermunterte mich – mir war alles egal. Ich konnte noch nicht einmal Dankeschön sagen. Günstig war, dass sie über eine oberflächliche empathische Struktur verfügte, so dass ich emotional nicht zuviel zu erwarten hatte.

Nachdem das mit den Messern meiner Tante, die ich alle ausprobiert hatte, nicht klappte, kam mir die Idee, von der Eisenbahnbrücke zu springen, was aber einen Fußweg von mindestens einer halben Stunde erforderte. Und meine Tante entließ mich nicht ihrer Aufsicht. Nach 14 Tagen musste sie in den Dienst zurück, so dass ich tagsüber alleine in ihrer Wohnung war. Meine Suizidgedanken hatten sich insoweit verändert, als ich mich entschloss, einfach wegzugehen. Ich identifizierte mich mit den Pennern in der Stadt. Mein Problem war nur, dass ich nicht wusste, wohin. Ich verfügte nicht über Geld, hatte jedoch die Idee, mir eine Fahrkarte zu kaufen, zu meiner Wohnung zu fahren bzw. in den angrenzenden Wäldern herumzustrolchen. Ich wusste auch, dass ich meinen Lodenmantel als Kälteschutz tragen wollte. Das elementare Problem lag in der Frage: „Was machst du, wenn du menstruiert?“ – eigentlich irrelevant, da ich nach dem Aufenthalt in der Klinik ca. vier Monate nicht menstruiert hatte. Ich verwarf also dieses Problem und war froh, dass diese Funktion ausgesetzt hatte. Dann traten noch mehr Ängste in den Vordergrund: Ich hatte Angst, vor die Türe zu gehen, ich wusste nicht einmal, wie ich dem Schalterbeamten am Bahnhof sagen sollte, dass ich eine Fahrkarte kaufen wollte. Ich stand total neben mir, fühlte mich unendlich leer und ohne Initiative. Begriffe wie Hospitalismus und Stigmatisierung aufgrund meines Aufenthaltes in einer psychiatrischen Klinik prägten mich. Lachen, Weinen, Trauer, Freude waren Gefühlsreaktionen, die mir fremd wurden. Jedes Essen schmeckte nach nichts, ich schluckte es ohne Appetit herunter. Mein Körpergewicht schnellte in die Höhe, die Kleider, die ich noch hatte, passten mir nicht mehr. Meine Tante kaufte mir einen Faltenrock, eine Freundin schenkte mir zum Geburtstag eine rote Bluse. Die beiden fanden die Zusammenstellung gelungen – mir war es gleichgültig; ich wurde durch andere bestimmt.

Ergänzend zu meinem äußeren Erscheinungsbild, dick und aufgedunsen zu sein, kam noch meine blasse Gesichts- und meine graue Haarfarbe hinzu – ich war total ausdruckslos.

Die erste Begegnung mit meinen Freunden Willi und Marianne (er war Rechtsanwalt und meine Freundin Steuerberaterin), die entscheidenden Anteil an meiner beruflichen Entwicklung gehabt hatten, brachte als Ergebnis, dass ich anwaltlich vertreten werden musste in einem Prozess gegen das Arbeitsamt. Willi bat mich bei diesem Gespräch, ihm eine Vollmacht zu erteilen. Stundenlang redete er auf mich ein, bis Marianne, seine Frau, ihm andeutete, dass ich doch nichts verstehe. Marianne fragte mich in der ihr eigenen praktischen Art, ob ich denn zumindest eine Blankovollmacht unterschreiben wolle. Ich sagte ja und war froh, dass dieses Gespräch zu Ende war. Ich fühlte mich müde und schwer und hatte „Hunger“, aß haufenweise Kuchen und hoffte, dass sie nicht merken würden, wie ich dieses „Zeug“ gefühllos verschlang. Willi guckte mich immer verstohlen von der Seite an und fragte mich im Verlauf des Abends irgendwann einmal: „Renate, was haben sie mit dir in der Psychiatrie gemacht? Das ist ja wie eine Gehirnwäsche. So verfährt man auch mit Terroristen.“ Mir klingen diese Worte noch heute im Ohr. Ich erwiderte aber nichts und dachte: „Hoffentlich bist du bald wieder zu Hause“ (bei meiner Tante). Mich strengte dieses Gespräch furchtbar an, die beiden bemühten sich wirklich, aber ich fühlte ihre Anteilnahme nicht. Mir war, als ginge ich neben mir, vollkommen depersonalisiert. Marianne nahm mich in die Arme, ich konnte nichts erwidern. Willi nahm Kontakt zu seinem (meinem) Arzt auf und vermittelte mir einen Arzttermin. Der Arzt wusste überhaupt nichts mit mir anzufangen und bat mich, ihm den Bericht aus der Klinik zu besorgen. Ich versprach es. Er schrieb mich krank, gab mir allerdings keine Medikamente, kümmerte sich rührend um mich. Aber ich konnte nur stumpf gucken. Willi appellierte an mein Verantwortungsbewusstsein, mich um meine Existenz zu kümmern. Ich versprach alles, hielt aber nichts, ließ alles laufen. Nur daran dachte ich, dass ich irgendwie Zeit herauschinden müsste, Zeit wofür, wusste ich nicht. Ich denke heute, dass ich damit meinte, Zeit, um mich vor einer Entscheidung zu drücken.

Auf Geheiß der beiden bewarb ich mich um eine Stelle als Bildungsreferentin beim Erzbistum, ein aussichtsreicher Posten, dessen Voraussetzungen ich durch meine Erfahrung und meine Zeugnisse sicherlich real erfüllt hätte. Ich bewarb mich also, schrieb tagelang einen Lebenslauf (ich konnte noch

nicht einmal ein Wort richtig schreiben und meine Handschrift war die eines Erstklässlers. Aber ich dachte, dass meine Freunde damit ihre Ruhe hätten. Sie sind ja lieb zu mir und warum soll ich ihnen nicht den Gefallen tun?)

Beim Zusammenstellen meiner Zeugnisse für die Bewerbung ertappte ich mich, dass ich das Feuer, womit ich meine Zigarette anzündete (ich hatte in der Psychiatrie das Rauchen wieder angefangen), an meine Zeugnisse hielt. Ich wollte sie verbrennen. Dabei wurde ich durch das Klingeln meiner Verwandten, die im Erdgeschoss wohnt, gestört und gehindert. Die Bewerbung wurde also abgeschickt, nachdem ich sie 14 Tage hatte liegen lassen. Ein Freund von Willi und Marianne, der auch in dieser Institution arbeitete, freute sich schon auf eine neue Mitarbeiterin. Ich ließ ihn in dem Glauben, dass ich ernsthafte Absichten hätte, in diesem „Haufen“ zu arbeiten.

Nachdem meine Bewerbung abgeschickt worden war, wurde ich zu einem Gespräch eingeladen. Währenddessen ging ich schon einer Arbeit nach, die mir meine Freunde besorgt hatten: ich war „Stenotypistin“ in einer Wohnungsbaugesellschaft. Die Kollegen waren nett zu mir, wussten allerdings nichts mit mir anzufangen, da ich ja nicht sprach. Ich war nur ruhig und schrieb die Briefe, die sie mir auf Tonband diktierten, teilweise 20 Mal neu. Der Papierkorb quoll täglich über.

Aufgrund meiner Bewerbung bei der Kirche wurde ich zur persönlichen Vorstellung eingeladen. Diese verlief so, wie sie laufen musste: Ich hatte keine Vorstellungen von dem, was ich machen wollte oder sollte, ich wollte ja gar nichts. Der Mann, der mich befragte, war sehr nett, lobte mich ob meiner Zeugnisse, meinte aber zum Schluss des „Gesprächs“, das ja keins war, da er nur sprach, dass ich mir die Sache noch einmal durch den Kopf gehen lassen und ihm nach 14 Tagen Nachricht geben solle, wie ich mich entschieden hätte. Ich versprach es ihm und hatte wiederum Zeit herausgeschunden. Nach 14 Tagen meldete ich mich erst gar nicht, erst zwei Monate später bat ich um Rücksendung der Unterlagen.

Zwischenzeitlich hatten mir meine Freunde meine Bewerbung für den Schuldienst ab August 1979 ausgefüllt und mir ein Anschreiben diktiert. Ich schickte es auch irgendwann einmal weg und hielt dadurch den Bewerbungstermin ein. In den Schuldienst wollte ich auch nicht, ich hatte Angst, vor einer Klasse zu stehen, Kinder zu unterrichten, da ich einfach nicht mehr wusste, wie ich das machen sollte. Aber ich dachte, dass bis August noch viel Zeit sei. Selbsttötungsgedanken hatte ich keine mehr, aber auch keine anderen Gedanken.

Nach meiner Bewerbung für den Schuldienst bekam ich die Einberufung für das Ruhrgebiet. Diesen Schrieb bewahrte ich zunächst einmal. Aber auf Drängen meiner Freunde sagte ich ihnen, wo ich hinkäme. Willi schaltete sich wieder ein und erreichte dadurch, dass ich wegen eines ärztlichen Attests eine Stelle im Rheinland erhielt.

Der Einsatz meiner Freunde bewirkte also, dass ich mich dem Amtsarzt vorstellen musste. Das ist obligatorisch bei der Einstellung in den Schuldienst. Ich ging hin und kam an eine nette Ärztin, die mich fragte, was passiert sei. Ich sagte – so drückte ich es aus –, dass ich im Frühjahr „ausgeflipt“ und in der Psychiatrie gewesen sei. Die Ärztin probierte eine halbe Stunde meine Reflexe, konnte aber nichts finden, ich sah ja gut ernährt aus. Dann schrieb sie in das Gesundheitszeugnis, dass meiner Einstellung als 18-Stunden-Lehrer nichts im Wege stände, zur Verbeamtung aber ein neurologisches Gutachten angefordert werden müsse. So war ich also „diensttauglich“.

Mein Schuldienst begann mit dem neuen Schuljahr nach den Sommerferien. Um 05.00 Uhr musste ich aufstehen, damit ich um 7.45 Uhr in meiner Schule sein konnte. Mir wurde eine 7. Klasse zugeteilt, die sich aus vier anderen 7. Klassen zusammensetzte. Meine Kollegen waren bei der Einteilung so freundlich gewesen, mir - ich war ja Anfänger - die schwierigsten Schüler aus ihren Klassen zu überlassen. Der Rektor bestand auf ein Losverfahren, sie weigerten sich und selektierten aufgrund der Schülerkartei.

So stand ich zunächst einem Haufen halb verwahrloster Schüler einer 7. Klasse mit einem unterdurchschnittlichen Leistungsniveau – fast die Hälfte waren Repetenten – gegenüber. Mittlerweile war ich zumindest motiviert, meine pädagogische Tätigkeit zu versuchen. Es war chaotisch: die Kinder machten keine Hausaufgaben, randalierten bei mir und meinen Kollegen. Ein guter Freund riet mir, geduldig zu sein, da ich ihm gegenüber immer wieder betonte, dass ich das nicht könne und Angst hätte vor der Reaktion der Schüler. Ich versuchte zu schimpfen, versuchte es im Guten, keine Reaktion von Seiten der Schüler. Hinzu kam, dass ich meinen Unterricht nicht

vorbereiten konnte, da ich kein Arbeitsmaterial hatte. Mein ganzes Mobiliar, Bücher und Unterrichtsvorbereitungen aus meiner Referendanzzeit befanden sich in einem Getreidelager. Auch diese kostenlose Möglichkeit hatte Willi mir besorgt.

Meine mangelnde Vorbereitung war das erste, was die Kinder bemerkten. Die Sportstunden mit ihnen waren für mich ein Albtraum. Ich selbst hatte ja noch keine besonders hohe Koordination, konnte kaum die Bewegungsabläufe erklären, geschweige denn vormachen.

Die Fahrerei vom Wohnort meiner Tante zu meinem Schulort war für mich sehr anstrengend. Mittags verließ ich fluchtartig das Schulgelände und kam erst nachmittags völlig erschöpft nach Hause. Gut war es, dass ich aufgrund meines 18-Stunden-Deputats zwei Mal wöchentlich frei hatte. Langsam begann ich mich zu erholen. Ich beschaffte mir Literatur, las sie aber nicht, weil ich sie nicht verstand. Irgendwann hatte ich auch den Wunsch, wieder ein eigenständiges Leben zu führen. Meine Tante ging mir nämlich auf die Nerven. Sie kommandierte mich herum (was natürlich zu Anfang richtig war) und redete ununterbrochen. Ich war nicht in der Lage, auch nur eine Schulstunde vorzubereiten. Abends, wenn sie schlafen ging (so gegen 22.00 Uhr), machte ich zunächst meine Vorbereitungen mit dem Material, was ich mittlerweile hatte. Spätestens um 23.00 Uhr ging die Türe auf und sie schimpfte, ob ich nicht schlafen gehen wolle. Am anderen Tag käme ich nicht aus dem Bett. Das konnte ich wohl, allerdings total übermüdet. Die mangelnden Vorbereitungen für den Unterricht bewirkten irgendwann in mir den Wunsch, wieder eine eigene Wohnung zu haben, mein eigener Herr zu sein. In den Herbstferien ging ich auf Wohnungssuche – zunächst wenig motiviert und intensiv, weil ich noch viel Angst spürte, mich überhaupt zu entscheiden, und sagte überall ab. Ich wollte an meinem Schulort wohnen, zentral nicht aus der Stadt heraus, möglichst nahe an Schule und Bahnhof. Zwischenzeitlich hatte ich mich auf Drängen meiner Kommilitonen entschlossen, eine therapeutische Behandlung in Angriff zu nehmen. Ich spürte mich wieder und mein „Wollen“ – ganz langsam.

Bei der ersten therapeutischen Begegnung mit einem Arzt bekam ich eine Injektion, nach der ich furchtbare Wahrnehmungen hatte. Ich habe dann nach vier Wochen meinen ganzen Mut zusammengenommen und ihm erklärt, dass ich eine derartige Behandlung für mich nicht von Vorteil sei. Seine Antwort darauf: „Sind Sie der Arzt oder ich?“

Danach konsultierte ich einen Arzt, der zunächst versuchte, durch autogenes Training prophylaktisch zu helfen. Ich verstand nichts, war wütend über ihn, hielt aber die Termine mit ihm ein.

Nach der dritten Sitzung bei dem Therapeuten hatte ich den Mut, ihm zu sagen, dass ich von der Aktion „Autogenes Training“ nichts hielt, dass ich nichts begriff und ich wohl besser täte, wenn ich wieder Strecken laufen würde. Er riet mir, mit 1.000 Metern anzufangen, das autogene Training dabei aber nicht zu vergessen. Hinzu kam, dass ich nicht wusste, wo ich das Training zu Hause machen sollte. Wenn ich aus der Schule kam, war ich zu kaputt; wenn ich es machen wollte, putzte meine Tante entweder die Fenster oder wusch oder machte irgendwelche Hausarbeiten. Ich konnte es mir nicht anders erklären, dass ich das Training in der Praxis des Arztes mittlerweile schaffte, nur nicht zu Hause. Ich bat den Arzt, mir ein Medikament zu geben, welches mich die Umwelt besser wahrnehmen ließe. Ich empfände mich als zu gleichgültig auch den Kindern gegenüber, ich hätte Angst vor ihnen und keinen Spaß an der ganzen Sache. Er verschrieb mir Alival, wies mich allerdings darauf hin, dass damit nichts an der Ursache geändert werde. Dieses Medikament nahm ich ca. 1 ½ Monate. Bereits nach der ersten Woche stellte ich fest, dass ich wieder Interesse an meiner Umwelt bekam. Ich konnte langsam wieder Zeitung lesen, Radio hören, auf meine Mitmenschen (so auch auf meine Kinder) eingehen. Ich war glücklich und fest entschlossen, mich nun auch für mich zu interessieren. Ich ging zum Frisör, ließ mir meine furchtbar grauen Haare in meine Naturfarbe zurückfärben (zur Verwunderung meiner Klasse) und sah 10 Jahre jünger aus. Meine Tante war mit alledem nicht so recht einverstanden, sagte aber nicht viel dazu. Ich selbst fühlte mich wieder mehr als Renate, wurde lebhafter, an Vielem interessiert, schminkte mich dezent und begann schrittweise, mich wieder geschmackvoll zu kleiden. Da ich für meine eigenen Sachen zu dick war, versuchte ich, mit einem Appetithemmer mein normales Gewicht zurückzubekommen. Das klappte zu Anfang nicht, da ich trotz der Einnahme des Appetithemmers noch viel aß. Wenn meine Tante nicht da war – samstags ging sie immer zu ihrer Schwester – aß ich zwar viel, mir wurde allerdings schlecht; ich legte auch meine Hosen so hin, dass ich sah, wie viel ich noch abnehmen musste. Jeden Tag wog ich mich. Wenn ich gegessen hatte – immer noch unkontrolliert –, steckte ich mir den Finger in den Hals und erbrach alles, da ich das Völlegefühl nicht ausstehen konnte. Diese Aktionen ekelten mich nach

längerer Zeit an, und ich begann, vernünftig zu essen. Die Appetithemmer-Aktion stellte ich ein, weil ich dachte, dass man das auch auf natürliche Weise erreichen könnte.

Zur gleichen Zeit hatte ich eine kleine Wohnung an meinem Schulort mitten im Zentrum der Stadt gefunden. Sie war kleiner als meine vorhergehende, aber das machte nichts. Das Haus wurde von der Vermieterin, einer 77-jährigen Dame, die zusammen mit ihrem 43-jährigen, etwas zurückgebliebenen Sohn lebt, und einer anderen Familie bewohnt. Es war familiär, ich fühlte mich überhaupt nicht alleine. Morgens bekam ich die Brötchen vor die Türe gelegt, ich hatte 10 Gehminuten zur Schule. Die alte Frau hatte mich sehr gerne, und ich sie auch. Sie wohnte schon immer in der Stadt und war, wie alte, alleinstehende Menschen halt sind, auch sehr neugierig. Wenn ich sie schon einmal besuchte, hörte sie interessiert zu, was ich ihr erzählte. Sie war besorgt um meine Gesundheit, die aufgrund meiner Erlebnisse noch etwas angegriffen war. Nach vier Stunden Unterricht – donnerstags hatte ich acht Stunden zu halten – war ich sehr erschöpft. Mittags legte ich mich aber konsequent eine Stunde hin, aß auch wieder richtig, d.h. ich kochte wieder selbstständig. Abends lief ich – wenn es das Wetter erlaubte – auf dem nahegelegenen Sportplatz 2000 Meter. Viele meiner Kinder machten das mit mir. Ich lief wieder sehr gut, so wie ich immer gelaufen war. Obwohl ich immer noch rauchte, merkte ich nicht, dass das mich irgendwie beeinträchtigte.

Zwischenzeitlich hatte ich mein normales Gewicht erreicht. Die Tabletten, die ich eben erwähnte, hatte ich mittlerweile wieder abgesetzt. Und das autogene Training, was für mich zunächst so verpönt war, schaffte ich nunmehr spielerisch.

Seit dem 2. Advent konnte ich sogar wieder weinen, eigentlich das gravierendste Erlebnis überhaupt. Ich war wieder ich, ich ging nicht mehr neben mir. Ich war wieder die fröhliche, temperamentvolle Renate, ausgestattet mit dem Humor und auch dem Lebenswillen meiner Mutter. Ich konnte wieder lesen und schreiben, hatte Ideen und Freude am Leben. Ich genoss jeden Tag wie eine Wiedergeburt, als hätte meine Großmutter Recht gehabt, als sie im Sterben meine Mutter bat, mich „Renate“ zu nennen.

Ich sagte, dass ich jeden Tag als ein himmlisches Geschenk ansah. Ich fühlte mich im Augenblick froh, aber nicht mehr manisch-euphorisch. Mein Beruf, ein Kindertraum, machte mir, seitdem ich wieder alleine wohnte, viel Freude. Die Schüler liebten mich, und ich liebte sie. Meine Freunde brauchten sich keine Vorwürfe mehr zu machen, mich zur „Wissenschaft“ verführt zu haben. Ich fühlte mich gut, hatte aber das Gefühl, dass ich sehr unruhig und leicht aufbrausend war. Ich führte das auf meine schulischen Aktivitäten zurück, die den Bogen des „normalen“ Arbeitsablaufes weit überspannten.

Im Dezember 1979 fuhr ich mit meinem Bruder und seiner Familie und meiner Tante zum Skifahren nach Österreich. Auf der Fahrt dorthin habe ich ununterbrochen geredet, was insbesondere meine Tante erheblich störte. Am Zielort angekommen suchte ich mir ein Zimmer. Am ersten Abend wanderte ich bereits in eine Gaststätte, trank Dunkelbier, rauchte Zigaretten und betätigte unentwegt die Musikbox. Am zweiten Abend geschah das Gleiche. Bereits zu diesem Zeitpunkt scharten sich eine Menge Österreicher um mich, mit denen ich heftig und lautstark diskutierte. Ich lernte einen Österreicher kennen, einen Mann von ca. 40 Jahren, Witwer mit einem 20jährigen Sohn, Bauhilfsarbeiter von Beruf, der gut und kräftig dem Alkohol zusprach. Nach der Sperrstunde gingen wir in seine „Wohnung“, ein Zimmer, total verwahrlost, moderig, schmutzig und trank mit ihm und seinen Freunden weiter. Nach Hause ins Hotel ging ich anschließend mit einem jungen Mann, schlief mit ihm und ließ ihn morgens nach draußen. Dabei wurde ich vom Zimmermädchen überrascht. Das hatte zur Folge, dass die Hotelbesitzerin mich aufforderte, das Hotel zu verlassen. In einem Gespräch und dem Versprechen, dass dieses Ereignis nicht noch einmal passierte, konnte ich ihre Aussage rückgängig machen.

Da ich meine Brille bei Heinz (meinem „Verehrer“) liegen gelassen hatte, besuchte ich ihn am Morgen. Dabei vereinbarten wir einen weiteren Besuch am Abend. Heinz hatte wieder viel Alkoholisches besorgt, dem wir auch fleißig zusprachen. Für meine Familie, die in einer anderen Pension wohnte, war ich trotz Zureden nicht ansprechbar.

Am darauffolgenden Tag eröffnete mir Heinz, dass er wieder eine Frau brauche und mich nett fände. Silvester machte er mir einen Heiratsantrag. Danach übernahm ich die Initiative: Ich erklärte meiner Familie, dass ich nicht mit ihr nach Deutschland zurückfahren würde.

Die Wirkung meiner manischen Phase auf andere Menschen kann ich am besten an einem Geschehnis erklären:

Ich saß in Tirol in einem Kaufhaus und betrachtete die Leute, die dort einkauften. Als dann eine ältere Dame vor dem Spiegel stand und ihre neu erworbene Bluse bewunderte, war ich fasziniert von ihrem schönen Dekolleté, das sie mit einem edlen, auffälligen Schmuck verziert hatte. Der Schmuck fand sich wieder an ihren Armen. Soweit ich mich erinnern kann, habe ich ihr ein Kompliment über ihre ausgesuchte Eleganz ausgesprochen. Das war eigentlich unsere ganze Begegnung.

Am Abend klingelte es an der Wohnungstüre, herein kam das Ehepaar. Sie beschuldigten mich, dass ich der Frau den Schmuck gestohlen hätte und drohten, zur Gendarmerie zu gehen, wenn ich diesen Diebstahl nicht zugeben würde.

Ich war außer mir. Schmuck zu stehlen wäre das Letzte gewesen, was ich auf meiner „Liste“ hatte. Voller Verzweiflung warf ich ihnen meinen Koffer vor die Füße, damit sie selber sehen sollten, dass ich mit dem Diebstahl nichts gemein haben würde.

Tatsächlich haben sie den Diebstahl bei der Gendarmerie gemeldet, von der ich auch geladen wurde. Dort zogen sie meinen Personalausweis ein mit der Auflage, Österreich in dem schwebenden Verfahren nicht zu verlassen. Auch die Gendarmerie glaubte nicht meinen verzweifelten Beteuerungen, mit dem Schmuck nichts zu tun zu haben. Und Heinz wollte von der ganzen „Diebstahl-Angelegenheit“ überhaupt nichts wissen.

Die Sache hatte noch ein Nachspiel in Deutschland: Im Wege der Amtshilfe wurde ich zum Amtsgericht geladen und nochmals verhört. Als auch das kein Ergebnis brachte, wurde das Verfahren mangels Beweisen eingestellt. Die Polizei riet mir, gegen das Ehepaar Klage wegen Verleumdung zu erstatten. Ich wollte es nicht – es war mir zuviel, ich wollte mit diesen Menschen, die mein krankhaftes Verhalten so missbraucht hatten, keinen Kontakt mehr haben.

In der manischen Zeit war ich äußerst unruhig, ich fand keinen Schlaf, stand mitten in der Nacht auf und fuhr einmal um 04.00 Uhr morgens mit dem Milchwagen, deren Arbeiter ich gar nicht kannte, zu den Kunden. Auch Heinz schöpfte einen nicht erklärbaren Verdacht, so dass ich einen Arzt konsultierte. Der verwies mich weiter an einen Neurologen und Psychiater. Dieser konstatierte, dass eine klinische Behandlung in Deutschland durchgeführt werden müsse und nannte das erste Mal für mich den Namen der Erkrankung: „Manisch-depressiv“. Ich lehnte eine Überführung nach Deutschland ab. Die Medikamente, die er mir verschrieb, warf Heinz ständig fort, da er der Meinung war, dass sie mir nicht helfen würden. So blieb meine Unruhe, meine Zerfahrenheit, meine Aggressivität weiterhin bestehen.

Ende Februar hatte ich meine Papiere zusammen und ging mit Heinz zum Standesamt. Bereits vorher hatte er mich aus Eifersucht mehrmals körperlich zugerichtet, einmal so schwer, dass ich nachts zu meinem praktischen Arzt floh und auch dort übernachtete. Am frühen Morgen holte er mich ab, bezahlte die Unterkunft und versprach, mich nie wieder tätlich anzugreifen.

Ab Mitte März schlug meine Stimmung ins Depressive um. Nachts, wenn Heinz aus der Gaststätte angetrunken oder betrunken nach Hause kam, weckte er mich. Er forderte mich auf, mit ihm Alkohol zu trinken, um dann später mit ihm zu schlafen. Da ich Angst vor Schlägen hatte, war ich ihm gefügig.

Einmal hat er mir aus Eifersucht heraus nach einer langwierigen Diskussion die gemeinsame Bettstatt verweigert. Ich schlief sodann in der kleinen Küche, die ungeheizt war, zugedeckt nur mit einem Küchenhandtuch. Als ich dann merkte, dass er eingeschlafen war, kroch ich, schon ziemlich unterkühlt, an seine Seite.

In dieser Zeit der Anspannung, der Zwistigkeiten, der Streitereien wurde ich zunehmend depressiver, sprach nicht mehr, lag tagsüber, wenn er arbeitete, im Bett.

Am 22. 03. 1980 heirateten wir. Mein Bruder mit Familie, meine Schwester mit Sohn und meine Tante waren aus Deutschland angereist. Ich hoffte, mein Bruder würde meinen Zustand bemerken und mich in das Auto packen und mit nach Deutschland nehmen. Aber er wusste auch nicht, was er machen sollte.

Die Folgezeit verlebte ich nur mit stumpfem Brüten, wenn ich alleine war. Heinz stritt immer häufiger mit mir, schlug auf mich ein, verweigerte mir mehrmals die Schlafstelle, betrank sich regelmäßig und pöbelte mich in der primitivsten Art und Weise an. Die in dieser Zeit stattgefundenen sexuellen Aktivitäten waren meinerseits, da ich überhaupt nicht mehr fühlen konnte, getragen von Abscheu, Hilflosigkeit und bar jeder Eigenaktivität lediglich eine „Pflichtübung“.

Bereits kurz nach der Eheschließung versuchte ich, aus diesem sozialen Milieu auszubrechen. Im Gespräch reagierte Heinz mit Wutausbrüchen, versuchte, sich mit einem stumpfen Küchenmesser die Pulsader zu öffnen und weinte hemmungslos. Im weiteren Verlauf, als ich dazu überging, einfach meine Koffer zu packen, was ihm natürlich aufgefallen war, schimpfte er nur noch und schlug brutal auf mich ein. Daraufhin packte ich meine Sachen wieder in den Schrank zurück und versprach zu bleiben.

Da mein Leidensdruck immer größer wurde, konzentrierte ich mich mit meiner ganzen gedanklichen Kraft auf einen überlegten Ausbruch nach Deutschland. Es dauerte eine Woche, bis ich alles Für und Wider durchdacht hatte. Ich bat einen Freund in Deutschland, mir das Fahrgeld zu schicken, was er auch tat. Dann ging ich an einem Freitag hin, packte morgens, während der Arbeitszeit von Heinz, den Koffer mit den nötigsten Sachen, stellte ihn aber wieder an seinen Platz zurück. Nach dem Mittagessen, als Heinz wieder zur Arbeit gefahren war, rannte ich zur Sparkasse, löste mein Konto auf, eilte zurück in die Wohnung, packte meinen schweren Koffer und vier Umhängetaschen und schleppte mich zum Bus nach Salzburg. Dort kaufte ich zunächst meine Fahrkarte, erkundigte mich nach dem erstbesten Zug, versorgte mich mit einer Tafel Schokolade, da ich nicht mehr Geld hatte, und kam am nächsten Morgen gegen 04.00 Uhr in Bonn an. Dort wartete ich auf dem zugigen Bahnsteig auf meinen Anschlusszug nach Euskirchen. In Euskirchen schickte ich telefonisch ein Telegramm zu Heinz nach Österreich, in dem ich ihm mitteilte, dass ich gut in Deutschland angekommen sei und die Scheidung einreichen würde. Eine Woche später war ich mit Hilfe meiner Freunde in der Psychiatrischen Abteilung des hiesigen Krankenhauses. Der behandelnde Arzt entdeckte, dass mein Körper übersät war von Hämatomen, die von Gewaltanwendung herrührten. Nach intensiven Untersuchungen wurde ich auf Lithium eingestellt, das ich heute noch nehme. Nach fünf Wochen Krankenhausaufenthalt war ich wieder stabiler und konnte entlassen werden. An eine unterrichtliche Tätigkeit in der Schule war aber noch nicht zu denken.

Die Scheidung von Heinz übernahm Willi, Rechtsanwalt und mein guter Freund, in die Hand. Es war nicht viel Aufhebens damit, allerdings wollte ich eine zusätzliche Annullierung der Ehe, die gar keine war. Das wurde nach deutschem Recht auch vollzogen. Auf Rechtsansprüche hatten wir beide verzichtet.

Erst nach den großen Ferien konnte ich wieder in der Schule arbeiten. Ich fühlte mich immer noch etwas schwankend und unsicher, hoffte aber, dass mir die Tätigkeit in der Schule dabei helfen würde, wieder Fuß zu fassen. Nunmehr wurde ich zunächst auch als Fachlehrerin eingesetzt, was mir zumindest die Verwaltungsarbeit ersparte. So konnte ich mich verstärkt für die Schüler einsetzen, was auch meinen Interessen und meinem Naturell entsprach.

Als eine mögliche Verbeamtung anstand, die man mir in Aussicht gestellt hatte, musste ich ein halbes Jahr jede Woche einmal das Landeskrankenhaus besuchen, um irgendwelche Test zu absolvieren. Das Ergebnis war positiv, und ich konnte trotz einer nicht heilbaren Erkrankung in den Beamtenstatus übernommen werden. Die Psychiaterin im Landeskrankenhaus erklärte, dass ich die Erkrankung und die Medikation gut im Griff hätte und in der Lage wäre, meinen Beruf zuverlässig auszuführen. Seit diesem Zeitpunkt trinke ich weder Alkohol noch rauche ich – wie vorher – Zigaretten.

1996 hatte ich noch einmal einen Rückfall. Mein Arzt und ich hatten vereinbart, Lithium langsam auszuschleichen. Ich glaube, dass das mir zu langsam war. Jedenfalls hatte ich nach geraumer Zeit die Nachwirkungen: Ich wurde krank geschrieben und brauchte ca. 3 Monate, um wieder halbwegs stabil zu sein. In dieser Zeit haben mich meine Freunde aufgefangen und regelmäßig betreut.

Ein etwas unruhiger Mensch bin ich allerdings immer geblieben. Aktionismus gehörte zu meinem Leben, ich stand auch gerne in der vordersten Reihe. Die Beschäftigung mit der Psychologie nahm einen breiten Raum in meinem Leben ein. Eine analytische Gruppentherapie und eine Einzeltherapie verhalfen mir zu mehr Einsicht, Verständnis und Annahme meiner Situation. In Fortbildungen habe ich dieses Interesse noch intensiver vertieft.

Im November 2000 wurde ich auf meinen Antrag hin aus dem Schuldienst entlassen. Zunächst genoss ich die Pensionszeit ohne Arbeit, aber bald merkte ich, dass mich die Situation des Ruhegehaltsempfängers nicht zufrieden stellte. Ich übernahm wieder eine Tätigkeit als Ausbilderin für 1. Hilfe-Ausbildung beim Roten Kreuz und verschiedene Nachhilfestunden, half Freunden im Haushalt und bei Bürotätigkeiten. Später meldete ich mich zu einem Französisch-Kurs an, den ich im Verlauf – aus Gründen, die ich noch schildere – in einen Spanisch-Kurs für Anfänger änderte.

Bereits im Sommer des Jahres 2001 hatte ich die Idee, einmal ehrenamtlich eine Zeit lang im Ausland – weit weg von zu Hause - zu arbeiten. Nach Vorbereitungen dieses Projekts bei den Deutschen Jesuiten startete ich Anfang des Jahres 2002 – genau zu meinem Geburtstag – nach Perú. In Lima wurden wir – meine Mitstreiterin und ich – zunächst in der spanischen Sprache geschult, die meine Mitstreiterin wesentlich besser beherrschte als ich. Nach 4 Wochen Aufenthalt in Lima übernahmen wir in Jaén, im Norden Perús, die Aufgabe, mit arbeitenden Kindern und Jugendlichen im Rahmen ihrer Freizeitgestaltung zu arbeiten. Die Kinder und Jugendlichen gehörten der Kindergewerkschaft „Manthoc“ an, die dafür Sorge trägt, dass die arbeitenden Kinder und Jugendlichen ihre Rechte als „Arbeitnehmer“ wahrnehmen können. Denn dass diese Kinder und Jugendlichen arbeiten müssen, um ihre Familien mitzuernähren, ist ein Fakt, an dem auch internationale Hilfsorganisationen nicht rütteln können.

Unsere Aufgabe bestand vornehmlich in sportlichen und kreativen Aktivitäten. Die Kinder und Jugendlichen waren sehr aufgeschlossen, interessiert, sehr anhänglich und trotz ihrer Armut fröhlich und äußerst liebenswert. Man musste sie einfach gern haben. Es war eine unvergessliche und beeindruckende und prägende Zeit, für mich allerdings psychophysisch auch sehr anstrengend.

Nach 10-monatigem Aufenthalt in Perú flog ich Anfang Januar 2003 zurück nach Deutschland, um aber im peruanischen Sommer 2004 und 2006 in Eigeninitiative – mit dem gleichen „Helfersyndrom“ – wieder zurückzukehren.

Mein letzter Aufenthalt in Perú, von dem ich im Januar 2007 zurückflog nach Deutschland, trug dazu bei, dass ich total erschöpft in meiner Heimat ankam. Darauf folgten zahlreiche Arztbesuche und die plötzliche Implantation eines Herzschrittmachers. Im Dezember 2010 erfolgte eine Operation, Totalendoprothese meines linken Knies, das durch meine sportlichen Aktivitäten, die nicht immer vorsichtig waren, extrem vorbelastet war.

Was bleibt noch zu sagen? Mittlerweile freue ich mich auf meine wiederentdeckten sportlichen Interessen und das Interesse an mir und meinen Mitmenschen. Ich bin dankbar für meine zuverlässigen Freunde, meine Ärzte, die immer Verständnis für mich hatten und haben und mir Hilfe gaben und geben, sowie meine Geschwister und Anverwandten.

Und wenn ich Kapitel für Kapitel meines Lebensberichtes Revue passieren lasse, empfinde ich auch Dankbarkeit und Demut dafür, dass ich trotz aller bitterer Geschehnisse „ja“ sage zu mir, meinem Mut, meiner Kraft und meiner Energie, mein Leben trotz allem wieder auf „normale“ Bahnen zu lenken – natürlich nicht ohne die Hilfe der Menschen, die sich um mich gesorgt und auch aktiv eingegriffen haben und immer noch tun.

Vielleicht hätte ich ohne die beschriebenen „Irrungen, Wirrungen“ nicht erfahren, was mein Leben bedeutet und dass es Sinn macht, es anzunehmen.