

## 'Meine Persönlichkeit und ich, Episoden einer Krankheit'

Die nachfolgende Geschichte ist genauso passiert, wenn gleich die Beschreibung natürlich subjektiv gesehen werden muss. Vorausschickend sollte man erwähnen das sich die Ereignisse auf die erinnerbaren Highlights beschränkt und nicht vollständig ist. Die zweite Manie konnte aus meinem Tagebuch allerdings recht gut rekonstruiert werden.

Ich war früher ein sehr schüchterner und leiser Mensch, der schon in jungen Jahren wohl eine Tendenz zu leichten Stimmungsschwankungen hatte und ein hyperaktives Kind mit niedriger Frustrationstoleranz, diese waren immer Phasen aber sehr mild und somit nicht so bemerkbar.

Das Jahr 2000 die erste Manie:

Ich bin 25 Jahre alt und gerade verliebt, habe Sie auf einem Fest kennen gelernt. Es war die Freundin eines Freundes aber er wollte sie abschießen und loswerden. Es funkte und fing ganz harmlos mit den üblichen Hochgefühlen des verliebt Seins an. Sie war einmal bei mir Zuhause in München und ich einmal bei Ihr in Austria.

Ich habe gute Laune und bin souverän wir kennen uns nun seit 4 Wochen, haben uns zweimal gesehen und wollen zusammenziehen. Ich kündige meine Wohnung und verschenke viel von meinen Möbeln und Sachen welche ich nicht brauche. Viele meiner Freunde sind vor den Kopf geschlagen, doch die welche Widerworte geben mit denen gibt es richtig Streit. Ich bin auf dem Weg zu Ihr, habe Geld dabei um Ihre Schulden zu bezahlen, alles läuft gut und ich fühle mich wohl. Nur die Kündigung für die Arbeit habe ich vergessen, das macht dann drei Monate wo ich keine Wohnung habe, aber es ist mir egal. Ich habe Urlaub und verkaufe erstmal mein Auto um mir ein Größeres zu besorgen von Smart auf Passat, ein schöner Wagen. Ich verkaufe mein Motorrad dazu und besorge Ihr einen schönen Ring. Ich sah ihn im Schaufenster, Weißgold mit einem Brillanten. Ich pendle nun schon eine Weile zwischen Austria und München hin und her und zwar jeden Tag. Ich arbeite immer noch in München und wohne in Austria, es sind nur 600 km täglich. Dem Maniker ist nix zu schwer. Aber da ich eh nicht mehr viel Schläfe, bleibt genug Zeit für uns übrig. Meine Chefs sind traurig mich zu verlieren, wo doch mein Einsatz so stark angezogen hat. Selbst die Stockoptions welche ich mit der Kündigung wegwerfe, können mich nicht halten. Ich bin begeistert wir Renovieren gerade unsere Wohnung, das Geld sitzt bei mir recht locker. Ich bin nun ganz in Österreich und habe auch sofort einen Job gefunden. Man ist von mir begeistert ich bekomme in kurzer Folge zwei Gehalterhöhungen. Man bittet mich aber nur noch die zugeteilten Aufträge zu bearbeiten, da Sie keinen Techniker ausstellen möchten und mich nicht verlieren. Ich bin immer ziemlich früh zu Hause es geht mir Spitze.

Der Jahreswechsel ist geschafft.

2001 immer noch gut drauf

Es gibt sehr viel Streit, wir zoffen uns um alles Mögliche, die Bügelwäsche, den Abwasch und das Geld reicht einfach nicht. Ich kaufe viele Klamotten und zerschlage meine Harfe, dann ziehe ich aus. Ich nehme viele Dinge gar nicht erst mit, die Bank möchte das Auto, es kann nicht mehr bezahlt werden. Egal ich habe ja noch ein zweites, ich fühl mich glücklich.

Ich schreibe 300 Gedichte, Lieder und Geschichten und mache ein Onlinebuch draus. Ich baue <http://www.musengarten.de/> auf und lasse mir einen Künstlernamen eintragen

Ich vögle mich gerade durch die gesamte Swingerzene Austria und durch den halben Freundeskreis. Ich mache dort Dinge welche andere sich nicht vorstellen können und ich ruiniere die Ehe eines Freundes. Ich habe einen guten Lauf.

Ich habe mir gerade einen Synthesizer vom feinsten mit allem Firlefanz gekauft, ein halbes Musikstudio und dabei kann ich noch nicht mal Noten lesen. Tja Maniker sind bei der Bank

einfach überzeugend. Ich produziere eine CD, gar nicht mal so schlecht und verteile sie im Freundeskreis. Ich bin dabei nach Karlsruhe zu ziehen. Ich habe auf einem Fest eine Frau am Abend so beeindruckt, das Sie am Morgen in mein Bett gekrochen kam... Ich telefoniere um die 500 Euro im Monat. Ich muss meinen Führerschein für einen Monat abgeben weil ich zu schnell und zu nah war, ich habe ja nichts dagegen wenn jemand langsam ist, aber dann soll er mir aus dem Weg gehen. Wir haben eine freie Beziehung, ich mache davon ausgiebig gebrauch. Wir haben ein Fest ich bin so großartig Ich bin ständig in Aktion, trinke viel, feiere und laufe nackt über den Festplatz um meine großflächigen Tattoo's zu zeigen welche ich mir machen habe lassen. Es geht mir Saugut.

2002-2003 der Abstieg

Ich nähere mich der Nullmarke, kurz vor Null eine Krise. Ich versuche mich umzubringen, nehme Schlaftabletten im Urlaub. Es geht schief, ich Kotze die ganze Nacht, niemand merkt etwas. Ich bin kurzzeitig stabil auf Null.

Es geht mir schlecht ich kann nicht mehr richtig laufen, komme ins Krankenhaus. Verdacht auf Multiple Sklerose, die Ärzte finden nichts außer auffällig viel Eiweiß in der Hirnflüssigkeit. Sagen etwas von chemischem Ungleichgewicht, dissoziative Gangstörung und schicken mich zum Psychiater. Ich gehe nicht hin. Die Symptome verschwinden und ich ziehe nach Karlsruhe.

Es geht mir richtig schlecht, an Jobsuche ist nicht zu denken, ich will mich umbringen habe aber keinen Antrieb. Ich bin so nutzlos. Ich bekomme Psychotherapie und die Diagnose Mittelschwere bis Schwere Depression endogener Natur. Ich bekomme keine Medikamente. Meine Beziehung ist vorbei und ich ziehe stabiler und mit neuem Job nach München.

2003-2008 Gemischte Gefühle

Es gibt viele stabile Phasen, aber auch ein paar Hypomanien mit mittleren Depressionen. Ich mache mich in eigener Regie schlau und habe den Verdacht, dass ich ein Manisch Depressiver bin. Ich will es nicht wahrhaben und beginne zu lügen und zu schauspielern meinem Umfeld gegenüber. Meine Hypomanien und Manien fallen eher dadurch auf das im Job wenn Ich Urlaub hatte immer 2-3 Aushilfen gebraucht wurden um das Pensum zu schaffen. Meine Depris und Melancholien wurden durch meinen engsten Freundeskreis abgedeckt, es war aber eher auch die milde Form. Im Freundeskreis gelte ich halt als liebenswerter exzentrischer Extremist. Ich bin halt so, die Krankheit ist Teil meiner Persönlichkeit. Ende 2007 Bandscheibenvorfall welcher mich lahm legt wurde im Anfang März erfolgreich operiert.

2008 eine alte Bekannte meldet sich zurück, die Manie

Es ist Ostern, der Bandscheibe geht es gut, ich bin noch im Krankenstand und angenehm leicht Hypomanisch, wie ich es kenne. Überschwänglich gut drauf, eloquent, ein Spaßbringer auf unser Osterfeier unter Freunden, ein Flirtender, liebenswürdiger Zeitgenosse. Habe Sex mit einer Freundin, der Schwiegermutter eines Freundes und einer Bekannten Nachbarin, welche mir eine sehr gute Freundin ist. Dann eine Woche später erneute Krise, gesteigerter Antrieb aber völlige Leere. Ich beschließe mich umzubringen. Hole mir euphorisch eine Flasche Scotch, unterhalte mich angeregt mit treffenden Nachbarn. Schreibe einen Abschiedbrief. Lasse mir ein Bad ein und schneide mir die Adern auf und zwar richtig. Lehne mich entspannt zurück, Trinke den Alkohol und verliere das Bewusstsein. Durch einen glücklichen Zufall werde ich gerettet, als ich bereits fast einen Liter Blut verloren habe. Ich

erwache bewusst erst wieder am nächsten Tag mittags auf der Intensivstation des normalen Krankenhauses. Alles ist so laut und grell, ich werde mit Gewalt wieder ins Leben gerissen. Bin gut gelaunt ganz leicht Hypomanisch, aber erschöpft und belüge den Neuropsychiater wie gedrückt. Komme auf normale Station und werde nach 3 Tagen und einer weiteren Begutachtung entlassen, es wird auf den Alkohol geschoben, als Affekthandlung, das ich die Flasche erst dabei bzw. danach getrunken habe weiß ja niemand. Bin dann 4 Tage bei einem Freund, lese viel habe gute Laune und denk mir noch im Krankenhaus, eine gute Lüge aus indem ich es auf meine Rückenschmerzmittel schiebe, weil etwas Passendes im Beipackzettel steht. Das ich die Mittel sei Wochen nicht mehr nehme, weil es meinem Rücken gut geht. erzähle ich nicht. Es geht mir gut, es geht mir besser, noch besser, zu gut, zu spät.

Urplötzlich stirbt mein Adoptivvater, mein einziger verbliebener Angehöriger. Als ich ihn in meinem Überschwang besuchen will, macht mir schon die Kripo die Türe auf. Ich musste mich so beherrschen, denen nicht lauthals ins Gesicht zu lachen, als sie mir sagten dass mein Vater tot ist, denn ich fühlte mich so glücklich. Also Maske an und auf die Bühne, Maniker sind echt begabte Schauspieler. Ich habe ihn dann billigst anonym verscharen lassen, sehr zur Missgunst seiner Freunde, aber ich hatte keine Zeit dafür, musste Pläne machen und wollte auch nicht grinsend am Grab stehen. Es war schon schwer genug am Telefon den trauernden Sohn zu spielen. Ich schlafe nicht mehr viel, so im Schnitt in 18 Tagen 29-33 Stunden. Ich rauche dreimal soviel wie sonst. Die Gedanken explodieren, ich schreibe ein weiteres Buch zumindest die Hälfte in 2 Tagen und eine Menge Gedichte. Ich will damit eine Stiftung gründen, um Lebensträume von Menschen zu fördern. Ein Freund bereitet einen Vortrag vor, ich rede mit ihm und meine Begeisterung steckt ihn an und inspiriert ihn. Ich gehe mitten in der Nacht drei Stunden bei Regen im Wald spazieren. Ich chatte viel, erzähle von der Revolution, wie man den kleinen Mann über Nahrung und Sex zum mitmachen bringt und eine Rede welche ich vorbereitet auf dem Stachus, mit anschließendem Sturm aufs Rathaus. Meine Euphorie fällt auf, ich gerate in Zorn und streite mich mit allen die widersprechen. Ich soll ein Sommerfest für unseren Verein planen wir haben 10 Mitglieder. Ich plane ein Fest für 100 Leute mit Festzelt, Catering, Sicherheitskräften und will Thomas D. von den Fanta 4 buchen, alles selbst bezahlen und dem Verein spenden oder überlege ein Spendenkonto einzurichten. Ich bin ein Genie.

Ich gehe einkaufen zum Tengelmann, völlig unnötig da ich kaum noch etwas esse. An der Kasse frage ich ob ich wirklich bezahlen muss oder auch dafür singen kann. Die Kassiererin meint ich muss zwar bezahlen, aber ich könnte trotzdem singen. Ich singe lauthals die erste Strophe von Behind Blue Eyes. Es gefällt ihr, Sie meint ich sollte doch bei Deutschland sucht den Superstar mitmachen, ich sage da würde ich mich nur auf die Jurybank setzen. Alle lachen darüber und sind fröhlich, ich bin unwiderstehlich. Ich bringe ihr ein paar Kugelschreiber.

Ein Freund und seine Frau fahren zu einem Ausdruckstanz, ich lade mich kurzerhand selbst ein. Auf der Fahrt drehe ich das Radio auf und singe lauthals mit. Dort angekommen sind mir die Veranstaltung und die Musik zu ruhig, ich gehe einfach mittendrin und laufe vor der Türe hin und her. Als alle bis auf uns verschwunden sind, erzähle ich meinem Bekannten von meinen Plänen, frage ob wir das Fest nicht auf 1000 Leute vergrößern sollen. Es wird Essen bestellt, auf die Frage was ich möchte, antworte ich nichts, ich hatte gestern früh eine Schüssel Cornflakes. Aber ich trinke ein paar Bier und unterhalte mich angeregt mit der Gastgeberin, singe ein paar Lieder alle sind fröhlich. Auf der Heimfahrt komme ich komischerweise ein paar Minuten etwas runter. Ich nutze die Gunst und weihe meinen Bekannten ein dass ich vielleicht eine Manie habe und dass er mich bitte beobachten soll. So schnell wie es kam, war es weg und ich wieder voll drauf. Ich weiß nicht ob er mich ernst genommen hat oder überhaupt damit was anfangen kann. Ich übernachtete bei ihm schlafe 3 Stunden, höre danach

Musik, rauche wie ein Schlot und lese 2 Bücher an. In den Morgenstunden fahre ich nachhause. Er ruft mich Nachmittag an ob ich nicht zum Grillen kommen möchte, spontan was unternehmen? Klar immer doch, ich hole die Bekannte meine Nachbarin ab und nehme sie mit. Ich fahre sehr aggressiv und das Radio läuft Vollgas. Als wir ankommen mache ich bei jeder Dame bei der Begrüßungsumarmung eine BH-Kontrolle. Ich trinke ein Bier und lasse mir ein kleines Stück Rinderlende aufschwätzen, das zweite lasse ich liegen. Es gibt viel zu lachen, Ich mache viele Späße, manche auch ziemlich derb. Ich habe den Schalk im Nacken. Mein Freund betrachtet mich mit Argusaugen, entweder durch mein Verhalten ausgelöst oder er versucht einzuschätzen ob er mich einliefern soll. Wir fahren wieder weil ich einen Brief an den Papst schreiben will. Daheim kommt meine Nachbarin noch mit. Ich höre laut Musik und schreibe nahezu gleichzeitig durch ständiges hin und her springen weiter an meinem Buch, ein Gedicht und den Brief an den Papst wo ich ihn auffordere das Buch Bibel zurückzurufen weil so viele Inhaltliche Fehler drin sind, diese habe ich dann aufgelistet und beschrieben. Klingt alles sehr geschwollen. Ich werde von Tag zu Tag intelligenter. Meine Nachbarin geht mir auf die Nerven, ich kann mich nicht konzentrieren. Also schmeiße ich Sie unter dem Vorwand noch was lesen zu wollen raus. Lesen tue ich natürlich nix, sondern ich ziehe mich nackt aus und tanze in der Wohnung umher bis zum Morgen, schlafen tue ich gar nicht.

Ich ziehe mich fein an und bin beseelt vom Brief an den Papst. Ich möchte ihn dem katholischen Pfarrer bringen, aber ich finde die Kirche nicht. Aber in der City spreche ich die Leute an und lasse sie den Brief lesen bzw. Gruppen lese ich ihn vor. Es sind noch nicht viele unterwegs, es ist zu Früh am Morgen Viele finden ihn gut, andere sind über die Informationen erstaunt. Eine allerdings meinte so was kommt ihr bekannt vor, ich sei hochgradig Manisch und sollte bitte mitkommen, Sie bringt mich in die Klinik nach Gauting. Ich habe ihr denn Brief aus der Hand gerissen und bin abgehauen. Ich lasse mir doch nicht einreden krank zu sein.

Ich will einen Freund besuchen der wohnt 800 KM weg und einen Kaffee mit ihm trinken. Da ich keine Wegbeschreibung habe rufe ich ihn an, leider keiner da. Also will ich mir ein Navigationsgerät kaufen. Ich stelle fest dass Sonntags leider keine Geschäfte aufhaben. Also will ich zu einem anderen Freund fahren, das Fest mit ihm durchsprechen und meinen Brief an den Papst, Korrektur lesen lassen. Rauf aufs Motorrad, neue Lederkombi an und erstmal an die Tanke. Ich will 10 Päckchen Tabak, Paper und Filter, leider haben sie nur noch drei. Darüber rege ich mich so auf das ich sogar vergesse, die 10 Feuerzeuge zu kaufen, welche ich noch wollte. Also auf zu meinem Freund bis dahin sind es direkt eigentlich 60 KM, mehrere Stunden und 600 KM später bin ich auch schon da. Aber leider er nicht, gut da ich pinkeln muss stelle ich mich mitten in den Garten und pinkeln an den Baum. Danach rauche ich erstmal ein paar Zigaretten, die Kippen schmeiße ich einfach auf die Terrasse. Ich pack das Handy aus und rufe ein paar Leute an, leider niemand zuhause. Ich will gerade runter in die Stadt gehen, da ruft eine Bekannte zurück. Ich habe einen Laberflash und telefoniere lautstark während ich ins Dorf runter laufe. Ich erzähle ihr von meiner Stiftung und dem Buch, meinem Brief welchen ich ihr vorlese (Sie fand ihn super, hat aber auch nichts übrig für Katholiken), dem schlechten Tabaksortiment von Tankstellen, den Benzinpreis, die Biospritbeimischung von Diesel, Verkehrsminister Tiefensee, Helmut Kohl usw. und das ungefähr in 2 Minuten. Mein Gehirn arbeitet mit Lichtgeschwindigkeit. Ich saß nun in der Dorfkneipe und suchte den Wirt als er endlich kam sagte ich ihm erstmal das normalerweise alles auf mich wartet und nicht ich auf ihn und bestellte 2 Getränke auf einmal, das großzügige Trinkgeld versöhnte ihn wohl, weil er saß sofort am Tisch und wir hatten eine schöne Diskussion übers Moped fahren. Wieder zurück beim Haus benutzte ich erstmal wieder meinen Baum. Danach setzte ich mich in die Sonne es war so ein herrlicher Tag, leider war der Akku von meinem Handy leer ich hörte auf meinem Mp3player erstmal Musik und war eins mit der Schöpfung. Es wurde

dunkler und ich fuhr ein bisschen Karussell mit meinen Gedanken. Dann überlegte ich kurz ob ich nicht nach Rom fahren und den Brief persönlich abgeben soll, aber mir war es zu kalt. Also den Müll lasse ich einfach liegen und will schnell nach Hause. Auf der AB lieferte sich ein Mopedfahrer und ich ein Rennen, ich habe gewonnen und einer der 100 Gedanken als mir gebückt mit 230 beinahe der Rucksack vom Rücken gezogen wurde war, egal dann kaufe ich mir morgen einen neuen. Ich war schnell Zuhause, mit einem Schnitt von etwas über 200. Ich war glücklich und zufrieden.

Der Schlaf war erholsam, ich schaffte sogar 3,5 Stunden, auf dem Telefon war eine Nachricht gestrigen Datums von der Bekannten mit dem Ausdruckstanz, die wie ich erfahren musste auch ausgebildete Psychologin ist. Ich ignorierte ihn und ordnete erstmal ein paar Papiere und spüle ab, wobei da ich nichts esse gibt es nicht soviel zu spülen, wie ich dachte. Dann schreibe ich ein wenig und summe gutgelaunt vor mich hin und warte bis der Tengelmann aufmacht, denn ich will einkaufen gehen. Zwischenzeitlich rufe ich beim Notar an und mache einen Termin um das Erbe meines Vaters auszuschlagen, meine Sprache ist schnell hektisch aber überaus präzise. Ich nehme einen Umschlag und schreibe Pontifex Maximus, dem Papst, Rom/Vatikan Italien drauf, dann tüte ich meinen Brief an den Papst ein und schreibe noch ps. die Erde ist rund !!! drauf. Ich fühle mich so beschwingt. Ich fahre zur Bank und hebe 150 Euro ab. Ich bin auf dem Weg zum Notar, alles läuft bestens die Menschen sind so nett. Während ich im Wartezimmer sitze bestelle ich bei der Sekretärin einen Kaffee, Sie guckt zwar blöd, bringt mir aber einen. Bevor ich geh nehme ich noch jede Menge Infolyer, über Hauskauf, Stiftungen und Existenzgründungen mit. Ich fahre mit einem riesen Umweg nach Hause, vorher aber zum Tengelmann, ich kaufe ein paar Getränke und 600 Teelichter, als die Kassiererin verdutzt guckt sage ich charmant mit einem lächeln, ich stehe auf Teelichter. Die Kassiererin welcher ich etwas vorgesungen habe ist an der anderen Kasse, wir unterhalten uns ein wenig. Es ist so ein toller Tag.

Als ich zuhause bin nehme ich meinen Brief an den Papst und tüte noch die Erbausschlagung vom Notar ein, um sie an das Amtsgericht zu schicken, als Absender schreibe ich über meinen Namen, der Einzigartige in roter Schrift. Ich rauche ein paar und bringe die Briefe auf die Post. Es gibt keine Probleme, ich fühle mich so gut das ich am liebsten eine Scheibe Glück abschneiden und in Dosen verteilen würde wenn es ginge. Ich überlege ob ich nicht tausend Rosen in der Fußgängerzone verteilen soll.

Der Absturz nach ca. 6 Wochen feinster Manie

Ich streite mich wieder einmal im Chat, drucke alles aus und fahre wieder zu meinen Freunden überzeugt dass alles mit mir in Ordnung ist. Ich bin völlig aufgedreht, fast schon psychotisch als ich meine Pläne vortrage. Ich gehe im Dorf spazieren und treffe auf einen Geschenkladen der hat so schöne Ketten, ich kaufe 4 Stück, habe in 2 Tagen über 300 Euro ausgegeben. Eine halbe Stunde später, tauche ich glücklich und beseelt bei meinen Freunden auf und präsentiere stolz meine Beute. Ich habe Lust zu tanzen, meine Bekannte legt Arosmith auf und das ziemlich laut. Ich tanze bis ich fast körperlich zusammen breche. Es ist Abend ich sitze am Tisch und falle von 320 auf minus 200 in drei Minuten. Ich heule in embryonaler Haltung auf der Couch ziemlich lange. Danach gerate ich in einen Mischzustand. Wir beraten was zu tun sei, ich bitte darum dass sie mich in eine Klinik bringen, sie tun es.

Der Arzt will mich erst nicht aufnehmen, aber als er mich sieht nimmt er mich sofort auf. Er sagt zu mir „Sie haben aber schon ganz schön was mitgemacht“. Ich erzähle meine Geschichte in Kurzform und werde immer aufgedrehter. Mein Puls ist der eines Vogels, kein Wunder wenn man solange geflogen ist. Mein Drogenscreen ist negativ und meine Körpertemperatur etwas zu niedrig. Ich habe 5-6 Kilo abgenommen. Ich bekomme 2,5mg Tavor und schlafe 5 Stunden.

auf der Station der lockeren Schrauben

Ich wache erholt auf, bin immer noch Hypoman und der König der Station. Das lasse ich mein Gefolge auch spüren, ich unterhalte mich viel mit Mitpatienten, gebe Hilfetipps zu ihren Problemen und fange an sie zu therapieren. Ich streite mich vereinzelt. Beim Arztgespräch bin ich wieder in einem Mischzustand. Ich bekomme nun 3x 1mg Tavor und werde auf Zyprexa eingestellt. Am Abend stürze ich vollendet in die Depression. Ich schlafe 15 Stunden, zwingen mich zum Essen, bin so leer, traurig und verbraucht. Besuche von Freunden und Spaziergänge mit Pflegern im Park bringen mir ein wenig Freude. Mir ist so elend, ich habe viele Ängste und Probleme. Mir wird geholfen und ich akzeptiere dass ich krank bin. Die nächsten Tage sind von schweren Depressionen gekennzeichnet, voller Traurigkeit und Scham. Ich schlafe nun sehr viel, aber esse immer noch fast nichts. Ich fühle mich so leer, als ob jemand meinen Stoppel gezogen hat und alles meine Empfindungen und Persönlichkeit wie durch ein schwarzes Loch aufgesaugt werden. Ich weine viel, aber nicht so viel wie ich wollte, weil mir die Tränen dazu fehlen. Meine Gedanken kreisen um Scham, Trauer und Tod. Ich gebe meinen Freunden alle spitzen und scharfen Gegenstände mit, damit ich mir nichts antun kann. Ich fühle mich allein und einsam. Ich will möglichst viel über die Krankheit in Erfahrung bringen. Ich versuche zu überleben, obwohl ich mich so wahnsinnig alt fühle. Ich fühle mich manchmal wie ein Kind, welches in einen Brunnen gefallen ist und in der Dunkelheit die Leiter nicht findet. Wir führen Gespräche mit Patienten und Pflegern. Ich kann ein wenig über meine Geschichte und Ängste sprechen. Das tut mir gut, ich habe ein kleines Hoch. Falle aber wieder in den Schwermut, welcher mich seit Tagen begleitet. Eine gute Freundin ruft an und nimmt meine Entschuldigung an. Sie weiß dass es nicht ich war, der sie verletzen wollte. Das bedeutet mir sehr viel. Danach gehe ich rauchen und zügig ins Bett. Der nächste Morgen ich werde unsanft geweckt und fühle mich hundeeelend. Ich schlepe mich zum Frühstück und würgen eine Semmel hinunter. Danach starre ich ins Leere, eine Patientin macht mir Mut, Sie ist auch bipolar, das hilft mir ein wenig. Nach der Morgenrunde bin ich so K.O. das ich mich in Embryohaltung aufs Bett lege und die Wand anstarre. Ich schlafe bis zum Mittagessen. Ich esse ohne Lust gerade so viel das der Motor weiterläuft. Dann starre ich stundenlang auf mein Wasserglas. Ich rauche nun fast wieder so viel wie vor meiner Manie, vielleicht etwas mehr aus Langeweile. Ich fühle mich leer und traurig, habe aber nicht mal mehr die Kraft um zu weinen. Aber dank der Medikamente kreisen meine Gedanken nicht dauernd in meinem Kopf. Ein Pfleger macht mit mir einen Spaziergang, wir unterhalten uns ein wenig über mein Leben, danach fühle ich mich ein wenig besser. Gute Freunde kommen zu Besuch, sie bringen mir einen Kirschblütenzweig mit. Wir dürfen in die Cafeteria gehen und unterhalten uns ein wenig. Sie geben mir das Gefühl, das alle hinter mir stehen, das tut mir gut. Aber leider kann ich, so sehr ich es mir wünsche, die gute Stimmung nicht festhalten. Sie zerrinnt wie feiner Sand in meinen Händen. Ich will so nicht leben, ich kann es nicht. Es macht mir Angst, was wird nur aus mir werden? Ich gehe das erste Mal seit Tagen aufs Klo, kein Wunder habe ich doch tagelang nichts gegessen. Ich fühle meinen Körper wieder und den Raubbau welchen ich an ihm vollzogen habe. Der Muskelkater und die Erschöpfung zeigen mir aber, dass ich noch am Leben bin. Der Abend bringt mir einen Phasenwechsel in die Manie. Ich bin wieder verdammt gut drauf und flirte mit dem Personal. Vor einer Stunde wollte ich noch vom Balkon springen und nun könnte ich wieder die ganze Welt umarmen. Ich bekomme mittlerweile die vierte Tavor um mich zu beruhigen. Es hilft nicht viel Stunden später sitze ich überdreht beim rauchen und die Nachtschwester gibt mir ein starkes Schlafmittel. Ich schlafe ein paar Stunden und erwache Hypoman. Mir geht es so gut, ich bin freudig erregt, unterhalte mich viel und reiße Witze. Es ist ein guter Tag, er wird immer besser. Das Mittagessen esse ich in 2 Minuten restlos auf. Ich fühle mich wach und habe einen präzisen Blick. Ich bin schon wieder im Antrieb gesteigert, mein Zimmernachbar und eine Schwester spielen mit mir eine Runde Kicker wo ich ein wenig von meinem Bewegungsdrang abbauen

kann. Wir verlieren, aber ich fühle mich zufrieden und glücklich. Dennoch glaube ich liegt die Manie im sterben, es sind die letzten Zuckungen vor der Depression. Sie hat ihre Kraft verbraucht. Als der Abend die Nacht küsst sinkt meine Stimmung weiter. Ich war wohl zu lange gut gelaunt und alles fordert seinen Preis. Selbst Gespräche können mich nicht mehr aufheitern. Wäre ich allein zu hause würde ich über die Autobahn laufen. Das Loch ist diesmal größer als je zu vor. Ich will nur noch schlafen...

Ich will weinen aber kann es nicht meine Leere frisst alles auf. Ich fühle mich wie ein Lottogewinner der viel Geld gewonnen hat, aber alles in ein paar Tagen verpulvert hat. Nun sind nur noch Schulden übrig. Ich bin wie Treibsand alle Aufmunterungen versacken und für mich bleibt nichts übrig. Die nächsten Tage sind die Hölle. Ich esse kaum, duschen erfrischt mich nicht, Musik ist tonlos und die Sache mit meinem Vater macht mir zu schaffen. Jede menge Tavor und einige Heulkrämpfe bei Pflegern schaffen es mich ein wenig zu stabilisieren. Ich bekomme wieder einen Phasenumschwung, fühle mich witzig und unbesiegt. Ich bin überdreht, trage Gedichte vor und unterhalte die Abendrunde. Die fünfte Tavor schafft es auch nicht mich zu bändigen. Ich muss mich zwingen nicht alle Bücher der Station nach dem Alphabet zu ordnen. Ich bin so voller Tatendrang. Ich erwache nach kurzem Schlaf und bin sofort gut drauf. Eigentlich ein Wunder, bei der Menge Beruhigungsmittel welche ich intus habe. Die würde für einen ausgewachsenen Elefantenbullen reichen. Mit Besen und Schaufel bringe ich den Raucherraum auf Vordermann. Ich beginne doch die Bücher nach dem Alphabet zu ordnen als mich die Tavor endlich etwas runter bremst. Die Bewegungsgruppe kommt meinem Energieüberschuss gerade recht. Ich packe meine Sachen aus und akzeptiere dass ich in der Psychiatrie bin. Ich ziehe ein. Der Morgen ist tumultvoll ein Mitpatient hat versucht sich umzubringen, es geht mir am Arsch vorbei. Ich bin gut drauf und habe viele Ideen. Die Musiktherapeutin geht mit mir trommeln und das war in meinem Zustand saugeil. Meine Medikation wird weiter erhöht. Da ich wie sich herausstellt ein ultra rapid cyler bin. Ich bin eloquent und erheitere die Rauchertruppe. Meine gute Stimmung ist ansteckend und wir haben viel Spaß. Dieser Abend bringt mir den Spitznamen Loki ein. Ich werde etwas ruhiger und mir kommt alles so langsam vor. Ich falle in ein Loch. Warum muss man jeden Tag im Himmel mit zwei in der Hölle bezahlen? Ich fühle mich wie ein Junkie dem man seine Drogen weggenommen hat. Doch die Leere welche dadurch zurückbleibt saugt mir die Seele aus. GOTT HASSE ICH MEIN LEBEN! In der Nacht habe ich eine große Krise mit Suizidgedanken. Ein Gespräch mit der Nachtschwester 2,5mg Tavor und ein Schlafmittel helfen mir. In der nächsten Morgenrunde erzähle ich dass ich mich am liebsten vor einen Lkw werfen möchte. Ich habe ein wenig Energie für die Kochgruppe aber ich verbrauche alle Energie dabei und esse nichts. Ich fasse meine Stimmung in ein paar Verse welche ich in der Abendrunde vorlese. Ich bekomme als Mitkoch Applaus für das gute Essen welches ich nicht einmal gekostet habe. Der neue Tag bringt mir bessere Stimmung und sie wird besser und besser Ich bekomme einen Phasenwechsel. Ich albere herum und lese eine meiner Geschichten vor. Mittags brauche ich nur 1,5 Minuten zum essen, neuer Rekord. Ich schwanke in den nächsten Wochen immer wieder zwischen Was kostet die Welt und kann der verfluchte Tag nicht zu Ende gehen. Dann stabilisiert mich das Zyprexa, leider in einer Depression. Viele Krisen mit suizidalen Elementen später bekomme ich noch Elontril dazu und lande in einem Zustand den ich fast normal nennen würde. Meine Freunde, Arbeitskollegen und mein Chef sind sehr verständnisvoll.

Ich kehre wieder langsam ins Leben zurück, habe viel erlebt und durchlitten. Ich wurde gut mit Medikamenten eingestellt, 150mg Elontril am Morgen und 15mg Zyprexa am Abend und dies ohne Nebenwirkungen, ich habe weder zugenommen, noch bin ich erschöpft, lediglich manchmal Kopfschmerzen und eine erhöhte Lichtempfindlichkeit habe ich. Damit kann ich umgehen. Bei meiner Prognose werden mich die Medikamente wahrscheinlich ein Leben lang begleiten. Hätte ich mich früher in Behandlung begeben wäre ich wahrscheinlich kein ultra rapid cyler geworden, aber erst der zweite Suizidversuch hat mich aufwachen lassen, so

möchte ich nicht enden, verblutet in meiner Badewanne. Ich habe eine handvoll guter Freunde welche mir beistehen und durch meine Phasen helfen. Ich möchte Ihnen danken, dass Sie an meiner Seite stehen und mit vielen Gesprächen mir Trost und Mahnung bringen, auf mich aufpassen wenn ich es nicht mehr kann. Sie haben mir sehr damit geholfen. Dennoch werde ich zusätzlich eine Gesprächstherapie beginnen, lediglich Selbsthilfegruppe werde ich meiden, da ich einen intakten Freundeskreis habe, der diese Funktion übernimmt. Die Psychiatrie ist ganz anders als ich Sie mir vorgestellt habe, nicht so wie man Sie aus Filmen kennt. Mir hat sie geholfen, vor allem die Musiktherapie und die Psychoedukation. Nun bin ich auf meinem Weg und wenn ich in mir eine Heimat finde, finde ich sie auch da draußen. Eines Tages vielleicht auch meine Berufung, wie immer die auch aussehen mag. Fast 12 Wochen in der Achterbahn des Teufels liegen hinter mir. Ich habe viel über mich gelernt und werde damit leben, immer etwas anders zu sein als die „normalen“ Durchschnittsmenschen. Die Krankheit wird mich begleiten und kann ein Wegweiser für mich sein. Ich weiß nun Hilfe ist eine Hol-Schuld und ich werde sie mir holen, immer wenn ich sie brauche.

2008 die Story geht weiter

Ich bin aus der Klinik entlassen und etwa seit einen Monat stabil, dann kommt ein Wochenende und meine Stimmung fällt ins bodenlose. Ich mache mir gerade Gedanken wie ich am besten aus dem Leben scheide, als mich eine gute Freundin anruft und aus meinen trüben Gedanken reisst. Als Sie merkt wie es mir geht lädt Sie mich ein und zwar ohne Wiederrede. Das Wochenende ist stabilisieren, danach bin ich ein paar Tage in einem Mischzustand. Es ist Dienstag und ich bin wieder auf der Überholspur. Ich arbeite 11 Stunden und schlafe immer weniger. Kollegen fragen mich scherzhaft was ich denn genommen habe, weil ich so gut drauf bin. Der Arzt in der Klinik am Donnerstag hält mich für Hypoman und verschreibt mir ein sedierendes Schlafmittel Zopiclon 7,5mg, mir fällt vor allem auf das er mich nie ausreden lässt. Meine Gedanken werden schneller und mein Antrieb steigert sich. Ich nehme es erst am Wochenende, nachdem ich bei 2 Stunden Schlaf angelangt bin und gerade noch ein wenig Selbstkontrolle habe. Meine Freunde machen sich sorgen, aber die sind nun unbegründet, denn ich schlafe nun dank der Medis wieder. Das bringt mich runter und ich lande auf etwas über Normal. Puh, Glück gehabt, meine Eigenwahrnehmung normalisiert sich. Ich hätte nicht gedacht das trotz meiner hohen Dosis Olanzapin ich beinahe wieder in eine Manie gerutscht wäre. Meinen normal Zustand empfinde ich als total langweilig, irgendwie fehlt mir was. Mich begleiten komische Gedanken und in mir reift die Gewissheit, dass ich mich eines Tages selbst töten werde. Ich habe zwar keine Suizidgedanken, aber wenn ich in ein Loch falle, keine Hemmungen mehr es zu tun. Es wird Abend und meine Stimmung sinkt, ich fühle mich kraftlos und bekomme plötzlich einen Heulkampf. Ich bin nicht stolz auf mein Leben und habe Angst vor meinem neuen Arbeitstag. Aber ich brauche den Job und die Knete. Also werde ich die Backen zusammen kneifen und hingehen. Ich überlege ob ich eine Überdosis Tabletten nehmen soll, aber ich verwerfe den Gedanken wieder, weil ich bei einem früheren Versuch mit Tabletten vor Jahren nur gekotzt habe. Sterben ist ganz anders als es sich die Menschen vorstellen. Ich nehme ein Bad, es entspannt mich nicht wirklich. Ich versuche mich mit Fernsehen und Musik von der Spirale nach unten zu lösen und gehe früh schlafen. Ich kämpfe gegen meine Depressionen und Suizidgedanken, heute gewinne ich und zum Dank verlebe ich ein paar stabile Tage. Ich schliesse mit meiner Therapeutin ein Bündnis mir nichts anzutun, weil meine Stimmung immernoch schwankt. Es gibt Tage da stehe ich vor der Maschine welche ich reparieren soll und kann eine Stunde nichts tun. Mein Arzt möchte das ein paar Wochen beobachten und dann etwas an den Medikamenten drehen, zu diesem Zweck schreibe ich ein Stimmungstagebuch. Ich gebe den Tagen Farben, schlechte sind rot und es ist viel rot in diesem Tagebuch. Mein Pendel kommt einfach nicht zur Ruhe, wo soll das nur hinführen? Meine Schwankungen sind zwar im Moment nicht so Extrem, aber sie verunsichern mich. Das gute ist das ich nun einen Schwerbehindertenausweis bekommen

habe. Das gibt mir zumindest Sicherheit im Job. Ich lebe entweder auf der Überholspur oder befinde mich in einem tiefen Loch, Stabilität gibt es selten. Ich versuche damit zu leben, mal sehen ob es mir gelingt. Egal wie es euch geht, gebt nicht auf, denn verstecken macht einsam.

Danke dir lieber Leser das du mich bis hierher begleitet hast. Wer weiß eines Tages kreuzen sich vielleicht unsere Wege oder auch nicht...

Tristan Talis Kolisch  
[www.musengarten.de](http://www.musengarten.de)

Kontakt mit dem Autor erwünscht  
Info@musengarten.de