

Jene verrückte Zeit  
Aufklärung zum Thema Psychose



von  
Georg Horn

## Jene verrückte Zeit

### **(Aufklärende Geschichte zum Thema Psychose)**

Als ich an einer Psychose erkrankte, suchte ich Wissen hierzu. Fand aber nichts Passendes. Es war schwierig die Erlebnisse herauszustellen und es hat lange gedauert, bis der Text vollständig war.

Psychische Erkrankungen gehören zu den Themen, die verschwiegen werden. Unsere Gesellschaft redet nicht gerne darüber. Es ist oft nur möglich in Fachbüchern etwas über die Erkrankung zu erfahren. Diese Bücher sind theoretisch und erzählen keine Geschichte, darum war es mir wichtig, aus Erfahrungen zu berichten. Ich erinnere mich oft an jene verrückte Zeit.

Körperlich völlig gesund aber psychisch am Nullpunkt. Es sollte über psychische Erkrankungen gesprochen werden, damit diese Krankheiten Ihren Schrecken verlieren. Informiert kann man besser mit einer Psychose umgehen. Man kann für seine Psyche etwas tun und gegen die Psychose wirken und seine Situation verbessern. Oft wird vorgegeben, dass die akute Zeit der Schizophrenie etwas Endgültiges ist.

Im Gegenteil man kann sich in verschiedener Hinsicht verbessern und Anzeichen (Symptome) der Schizophrenie abmildern oder sogar ausräumen. Mit etwas Glück dauert die akute Zeit der Schizophrenie, so wie so nur, ein paar Wochen an. Doch meine Erfahrungen sind kein Ersatz für den Arzt. Aber durch Erfahrung ist es möglich, Aufklärung zum Thema Psychose (Schizophrenie) zu erfahren.

Dieses Buch ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten oder Helfer. Es wird keine Garantie für die Richtigkeit des Textes gewährleistet und es wird keine Haftung übernommen. Leserinnen und Leser und wie auch immer sind selbst für sich verantwortlich.

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet und überdacht worden und es waren viele Erfahrungen nötig. Oft waren es Jahrzehnte der Erfahrungen. Dem Leser/Leserin oder wie auch immer wird selbst die Verantwortung überlassen sich aus diesem Buch das angemessene Wissen an zu eignen.

Der Autor dieses Textes möchte nicht benannt werden weil er nur Erfahrungen übermitteln will was eine Tradition ist. Es geht dem Autor nicht um Erfolg und Bekanntheit.

Im Sommer 1996 wurde ich von der Polizei aufgegriffen. Ich ging mitten auf einer Landstraße außerhalb von meiner Heimatstadt, weil schönes Wetter war, und weit und breit kein Verkehr aufkam. Als ich den Polizeiwagen herannahen hörte, ging ich natürlich auf den Randstreifen allerdings wusste ich noch nicht das es die Polizei war, denn ich hatte mich nicht umgedreht, sondern nur auf mein Gehör verlassen. So hielten Sie direkt neben mir und stiegen aus dem Bulli aus und stellten mir einige Fragen die ich so schnell nicht beantworten konnte aber ich gab mir Mühe allerdings waren meine Antworten nichts Genaues also disassoziiert. Das heißt, für die Polizei muss es wirres Zeug gewesen sein. So wurde ich in den Bulli gebeten und wir fuhren Richtung Innenstadt zur Hauptwache. Unterwegs fragte mich ein Polizeibeamter, was ich von der Polizei halte. Darauf antwortete ich: "Die Polizei ist dein Freund und Helfer". Weiter nichtssagend trafen wir an der Wache ein. Ein Protokoll wurde aufgenommen und anschließend wurde ich mit einem Rettungswagen in die Psychiatrie gebracht. An der Eingangstür zur Station wurde ich auf scharfe oder spitze Gegenstände untersucht. Das ist wichtig denn es wird dann vermutet, dass man sich und andere gefährden kann. Nun wurde ich aufgenommen in den Akuten Bereich auf der Rechtsgrundlage vom Psychischkranken Gesetz, kurz PSYCHKG. Es ist wichtig, dass psychisch erkrankte Menschen nicht sich und auch nicht andere gefährden. Das ist nicht unbedingt der Fall das man sich und andere gefährdet aber es ist vielleicht möglich und schon sehr oft vorgekommen. Die Sicherheitsvorkehrungen sind also sehr wichtig und ernst zu nehmen. Es war gut und richtig das mich die Polizei mitnahm denn ich irrte sozusagen schon seit Jahren herum und vor Jahren war ich schon einmal in einer Psychiatrie aber nach einigen Tagen wurde die Einrichtung wieder verlassen auf eigene Gefahr. Vieles hätte mir erspart bleiben können aber ich war falsch beraten. Und so ging es dann für mich viele Jahre weiter ohne das mir jemand helfen konnte und ohne Diagnose. Das ist natürlich nicht zu empfehlen. Psychotherapien hatte ich allerdings schon einige hinter mir und arbeitslos war ich auch schon lange. Wegen einer Rückengeschichte konnte ich meinen Beruf als Maurer nicht mehr ausüben. Eine folgende Umschulung zum Bautechniker musste ich wiederum abbrechen aufgrund meiner psychischen Erkrankung.

Erst viele, viele Jahre später hatte ich die Diagnose Schizophrenie schwarz auf weiß. Aus der Bevölkerung erkrankt statistisch jeder ein Mal im Leben an einer psychischen Erkrankung. In meinem Fall war der Aufenthalt in der Psychiatrie nicht weiter schlimm denn das Thema psychische Krankheiten fand ich früher schon interessant vor meiner Erkrankung. Deshalb wusste ich das eine Psychiatrie ein Krankenhaus ist, wie jedes andere nur das die Erkrankung nicht sichtbar ist. Ich habe dort nie eine Zwangsjacke gesehen oder Fangnetze oder Gummizellen. Auch Elektroschocks gibt es dort nicht, jedenfalls nicht so wie man das vom Fernsehen vielleicht kennt allenfalls werden Elektrotherapien in abgeschwächter Form in seltenen Einzelfällen und nur unter Vollnarkose durchgeführt und auch nur mit dem Einverständnis des Patienten. Wenn also jeder einmal erkrankt dann sollten sich die Leute auch einmal dafür interessieren und nicht bloß psychische Krankheiten verschweigen denn wenn man aufgeklärt ist hat man kaum irgendeine Angst vor etwaigen Verklärungen oder Gerüchten die sich auf die Psychiatrie oder die psychischen Erkrankungen beziehen. So sollte man eine Psychiatrie einmal besichtigen oder an einem Sommerfest, welches viele Psychiatrien veranstalten teilnehmen, um zu sehen, dass Sie nur erkrankte Menschen sind, die keinem etwas tun. Am besten ist es also, wenn man kaum Berührungängste hat und in irgendeiner Form die Krankenhäuser mal gesehen hat und auch weiß das dort nichts Unheimliches stattfindet. Es ist ein Krankenhaus für kranke Menschen. Den meisten Leuten sieht man es auch nicht an das Sie

psychisch krank sind und vor allem sind sie deshalb nicht kriminell. Sicher gibt es unter psychisch kranken auch Kriminelle aber das sind etwa genau so viele wie bei den Gesunden und die werden eben weg gesperrt in speziellen Einrichtungen. In den gewöhnlichen Kliniken wird man nicht mit kriminellen konfrontiert. Darüber hinaus ist es wichtig das die Leute mit einem gewissen Respekt dem kranken Menschen begegnen denn sie müssen mit einer starken Einschränkung leben und sind nicht einmal schuld daran. Wenn man alles einmal sieht, lernt man auch den Respekt zu wahren gegenüber den Kranken. Schauen Sie sich ruhig einmal alles an, denn schon in der Bibel steht: "Du sollst Dein Angesicht nicht abwenden vom Unheil dieser Welt". Für Leute ohne christlichen Glauben kann es natürlich auch wichtig sein, sich das Mal anzusehen oder auch Literatur zum Thema zu lesen.

Nun war ich in die Psychiatrie eingewiesen worden und musste mich erst einmal an alles gewöhnen. Die Tür der Station war abgeschlossen so das niemand ein und aus gehen konnte ohne eine Autoritätsperson. Wenn die Tür offen gewesen wäre, dann wären sicher die meisten gegangen, ohne eine

Behandlung anzunehmen. Denn wer zum Beispiel an Schizophrenie leidet, ist oft nicht krankheitseinsichtig. Viele Patienten sind auch nach dem Ausgang nicht wiedergekommen denn man durfte natürlich nach und nach wieder in die Freiheit aber Schritt für Schritt. Zu erst durfte man eine halbe Stunde mit einem Pfleger raus später dann musste man sich mit einem anderen Erkrankten zusammen Tun und durfte etwas länger raus und dann konnte man schon mal allein raus, wenn man sich gut verhalten hatte. Erst für eine Stunde und dann unbegrenzt. Alles, nach und nach, bis man seine Freiheit ganz wieder hatte. Das hat nichts mit gefangen sein zu tun sondern vielmehr mit der Tatsache, das viele Menschen die Hilfe nicht wollen, obwohl diese Hilfestellung nur hilfreich sein will. Wie will man den Menschen denn sonst helfen, wenn sie sich und andere eventuell gefährden und sich nicht helfen lassen wollen? Da hilft nichts. Die Menschen brauchen dann Medikamente für die Psyche damit sie sich und andere eben nicht mehr gefährden können und außerdem soll ihnen ein würdiges Leben ermöglicht werden.

Das alles ist ohne Hilfe mit Tabletten schwer möglich. So war es wichtig, das all die Kranken Menschen ein Medikament bekommen, und gesehen wurde, wie verträglich das ist, denn heut zutage gibt es viele gute Medikamente bei psychischen Erkrankungen so das die Leute schon nach kurzer Zeit in die Wiedereingliederung (Rehabilitation) gehen können. Wie ich mich fühlte? Meine Gefühlswelt war flach so das alles nur mit dem Kopf bewältigt wurde und für mich war es nicht schön auf meine Gefühlswelt zu verzichten wegen dieser Krankheit. Die Erkrankung hatte meine Gefühlswelt immer mehr abflachen lassen, was sich aber mit der Zeit normalisierte. Und doch fühlte ich mich irgendwie gelassen in der Psychiatrie. Es gab in der Psychiatrie auch nette Pfleger und Pflegerinnen und einer meinte zu mir ob ich nicht duschen wolle denn: "Duschen tut gut", sagte er. Eine gute Dusche ist eine Wohltat für die Psyche. Der Pfleger hatte recht behalten und ich nahm den einen oder anderen Ratschlag auch an denn die Körperhygiene wird vernachlässigt, weil der Erkrankte durch die Psychose unter starkem Stress steht und gar nicht an Duschen denken kann. Dazu gab mir der Pfleger Kleidung aus der Kleider Spende, denn ich hatte ja nur die Sachen, die ich schon anhatte, bei der Ankunft. Ich war dankbar und es war auch für alles gesorgt, ob ich nun Briefe versenden wollte oder einen Schreibstift haben wollte es war alles organisiert. Kurz es fehlte nichts.

Es ist natürlich auch kein 5 Sterne Hotel das sollte auch klar sein vielleicht gibt es solche Standards in Privatkliniken das weiß ich nicht aber mir war die schlichte Psychiatrie gut genug. Später, nach der Akut Station, als es mir schon etwas besser ging, kam ich auf eine offene Station, dort konnte ich eigentlich kommen und gehen, wann ich wollte, es musste nur abgesprochen sein beziehungsweise die Zeiten mussten eingehalten werden zum Beispiel eben die Nacht Ruhe oder die Essenszeit. Es musste natürlich vernünftig zu gehen. In dieser Zeit bekam ich eine Depotspritze verabreicht. Depotspritzen werden gegeben, damit die ständige Medikamenten-Einnahme überflüssig wird, und auch wohl deshalb, weil nicht jeder sein Medikament regelmäßig nimmt, man vergisst die Einnahme der Medikamente schnell. Die Spritze gibt es dann alle 14 Tage oder 21 Tage. Der Wirkstoff des Medikamentes befindet sich in einer öligen Flüssigkeit in der Spritze, die wiederum in den Gesäßmuskel gegeben wird. Das Medikament für den Patienten wird im Muskel nun über mehrere Wochen nach und nach in den Organismus abgegeben. Ich hatte das Medikament nicht sehr gut vertragen deshalb bekam ich ein Antiparkinson Medikament zusätzlich. Dieses Mittel eignet sich sehr gut, um die Nebenwirkungen von Psychopharmaka zu reduzieren oder gar zu beseitigen. Bei einem guten Medikament ist nicht unbedingt eine Nebenwirkung zu erwarten. So kann es schwierig sein auf

Anhieb ein geeignetes Medikament zu finden und das heißt, dass man ein Medikament nach dem anderen ausprobieren muss, bis man das richtige gefunden hat, denn man weiß bei jedem Medikament nicht vorher wie es wirkt denn die Medikamente wirken bei jedem Patienten anders. Das bezeichnet man als Medikamentenfindung, wenn das richtige Medikament erst gefunden werden muss. Ich habe ca. 10 Medikamente ausprobiert (getestet), mit ärztlicher Hilfe weil, ein um das andere Medikament nicht ganz zufriedenstellend war. So gab es Nebenwirkungen, die mich verunsicherten, weil sich zum Beispiel mein Hals zur rechten Seite verkrampfte. Gerade dann kam ein Pfleger und sagte das, das nicht schlimm ist. Das ist wichtig das man in solcher Situation weiß, dass es nicht so schlimm ist, wie es den Anschein hat. Ich bekam ein Antiparkinson Mittel. Wichtig dabei ist dann das man einen Therapeuten hat, mit dem man das ausführlich besprechen kann. Das heißt auch das man Vertrauen zum Therapeuten haben muss, um dann zu sehen, ob ein anderes Medikament infrage kommt. Tatsächlich hat es bei mir Jahre gedauert, bis ich mit dem zehnten und letzten Medikament gut zurechtgekommen bin. Ein Medikament zu finden kann aber auch schnell gehen, es muss nicht lange dauern.

Die Wahl des Therapeuten finde ich enorm wichtig besonders, wenn man die Psychiatrie verlässt. Ich sage immer das Wir Menschen mit Schizophrenie Menschenfreunde brauchen, solche, die von Herzen gutmütig sind und helfen wollen und nicht solche die nur ihren Job machen. Wir brauchen Therapeuten, die mit dem Herzen dabei sind und uns etwas Gutes geben wollen und dafür geben wir unser Vertrauen. Gefunden habe ich solch einen Therapeuten erst um einiges später nach meiner Entlassung vom zweiten Aufenthalt in der Psychiatrie. Eine Neurologin und Psychotherapeutin, eine Frau mit Herz. Allerdings musste auch erst Vertrauen entstehen. Aber nun weiter zu meinem Klinik Aufenthalt. Das Essen war O.K und die Pfleger und Pflegerinnen waren es auch alle das heißt die einen mag man mehr und die anderen weniger aber ein Problem hatte ich mit keinem. Was das Freizeitangebot betrifft, kann ich nur großes Lob aussprechen denn es gab viele Aktivitäten.

Beschäftigungstherapie war eine Maßnahme, in der gemalt werden konnte oder man konnte werken, töpfern oder irgendetwas tun das einen beschäftigte. Auch die Musiktherapie war vertreten so das jeder der teilnahm verschiedene Instrumente ausprobieren konnte und auch einige Spiele mitmachte. Es wurde sogar ein Anfängerkurs für Bildhauerei angeboten, wobei man ein Stück Baumberger Sandstein mit Hammer und Meißel bearbeitete, bis man eine Figur heraus bekam oder etwas Ähnliches. Neben der Arbeitstherapie gab es noch den Sport und natürlich noch Freizeitaktivitäten und es gab noch das Kaffee, das man besuchte. Dazu gab es noch die Möglichkeit einzukaufen und spazieren zu gehen und noch einiges mehr. So ging ich zum Beispiel jeden Sonntag in die Klinik eigene Kirche. Das fanden die Pfleger positiv, man ging ja nicht um Pflegern zu gefallen, sondern um zu beten und so weiter. Der Gang zur Kirche gab mir irgendwie Halt, obwohl ich mich ständig fragte, warum mir nur so ein Schicksal zuteilgeworden war. Es gibt auch Unerfreuliches in einer Psychiatrie. Sicher wird mit Hochglanzprospekten geworben aber das heißt nicht das in den Psychiatrien alles tadellos ist.

Zum Beispiel gibt es auch den Konsum von Drogen, auch wenn das niemand so wirklich wahr haben will, aber oft ist auf dem Klinikgelände auch eine Suchtstation und das Drogen angeboten werden kann man nicht ausschließen. Einiges wäre außerdem verbesserungsfähig. Die Medikamente, die zur Schizophrenie gegeben werden, sollten aber regelmäßig genommen werden, das heißt, wenn es Tabletten oder Dragees oder Kapseln sind, ist die Einnahme zumeist

täglich erforderlich. Das Medikament muss ständig eingenommen werden und eine Spritze (Depotspritze) muss ständig erneuert werden das heißt alle 14 Tage oder alle 21 Tage bekommt man eine neue Spritze. Weil die Erkrankung eine regenerative Krankheit ist, die mal in Erscheinung tritt, und mal ist die Erkrankung überhaupt nicht zu verspüren, bietet die Medikamente einen Langzeitschutz so das die Krankheit keine Chance hat in Erscheinung zu treten und das über viele Jahre. Aber was ist das eigentlich diese Schizophrenie? Wie entsteht so etwas und was geschieht dabei genau in uns?

Schizophrenie ist eigentlich nichts anderes als eine Überproduktion des Botenstoffes Dopamin im Gehirn. Das Glückshormon, so wird es im Volksmund genannt, ist in erhöhter Menge für das veränderte Verhalten des Erkrankten bei dieser Krankheit zuständig. Das heißt die erhöhte Ausschüttung des Botenstoffes im Gehirn wird mit einem Medikament unterbrochen so das die Übermenge nicht ausgeschüttet werden kann. Auch kann man sagen das die überhöhte Ausschüttung bei Schizophrenie sporadisch geschieht also irgendwann und somit die Krankheitssymptome auslöst. Bei regelmäßiger Einnahme der entsprechenden Medikamente also durch die Wirkung der Medikamente besteht ein Langzeitschutz. Wichtig ist noch das die Medikamente in ausreichender Menge gegeben werden. Das hört sich einfach an allerdings muss man erst das richtige Medikament finden (Medikamentenfindung). Die Nebenwirkungen sind meist der Grund, weshalb man nicht gut mit einem Medikament zurechtkommt, aber in solchen Fällen gibt es die Möglichkeit zusätzlich ein Antiparkinsonmittel zu bekommen, das die Nebenwirkungen beseitigt. Bei mir war, dass der Fall denn als ich diese Nebenwirkungen bekam, Sitzunruhe und Zittern, nahm ich zusätzlich ein Anti-Parkinson Mittel und es war wie ein Wunder denn die Nebenwirkungen waren anschließend weg. Auf Dauer war das für mich keine Lösung denn das Ganze hatte ich nicht gut vertragen. Aber ich kenne Leute, die ein Medikament nehmen und zusätzlich ein Anti-Parkinson Mittel und sehr gut damit zurecht kommen.

So ist es völlig unterschiedlich, wie die Medikamente vom einzelnen vertragen werden und deshalb ist es wichtig richtig eingestellt zu sein das heißt man braucht die richtigen Medikamente. Auch wenn die Schizophrenie von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich verläuft, ist doch die Medikation das wichtigste. Diese Krankheit hat eine gute Vorhersage (Prognose) denn von den gesamten Erkrankten wird ein Drittel wieder völlig gesund und ein Drittel der Leute, können mit wenigen Einschränkungen ein ganz normales Leben führen. Das letzte Drittel der Betroffenen kann noch ein annehmbares Leben führen. Wenn man sich vorstellt, dass 1% der Bevölkerung an Schizophrenie erkrankt, und es ist egal, welche Hautfarbe, oder Religion, oder Geschlecht oder gesellschaftliche Stellung man hat. Es werden von 80 Millionen Bürgern in Deutschland 1% an Schizophrenie erkranken das sind also 800000 Bürgerinnen und Bürger. Dazu kommt, dass die Erkrankungen einen ganz unterschiedlichen Verlauf nehmen und je plötzlicher die Erkrankung in Erscheinung tritt desto größer sind die Chancen, dass die Erkrankung wieder schnell vergeht. Wenn die Krankheit langsam kommt, dann wird sie wohl möglich auch langsam wieder vergehen oder aber es bleibt eine chronische Erkrankung wie bei mir. Keine Sorge ich fühle mich meistens wohl und habe auch sehr viel Angenehmes zu berichten aber man muss sich auch dafür einsetzen, dass es einem gut geht. Ich gehöre also zum letzten Drittel derer die mit der Erkrankung ein annehmbares Leben führt. Tatsache ist auch noch das Menschen mit dieser Erkrankung keinerlei geistige Einschränkungen haben. So gibt es zum Beispiel auch einen Nobelpreisträger für Wirtschaftsmathematik der an Schizophrenie litt und während seiner Erkrankung an der Arbeit für seinen Nobelpreis wirkte. Nun können wir nicht alle einen Nobelpreis bekommen, es soll vielmehr gesagt sein das auch

bei den Erkrankten unterschiedliche Begabung und Bildung vorhanden ist und es ist möglich mit der Krankheit zu studieren, das muss natürlich auch nicht jeder. Aber dafür braucht man auch gewisse Voraussetzungen, die ich zum Beispiel nicht hatte.

So lassen Sie sich es gesagt sein das Menschen mit unserer Erkrankung nicht dumm sein müssen. Sicher gibt es darunter auch Menschen mit niedrigem Bildungsstand aber gerade diese brauchen umso mehr Respekt und Hilfe um sich in dieser Welt zurechtzufinden. Wir sind also nicht dumm, weil wir krank sind. Und es gibt ein Beispiel aus meinem Leben, wo es eine junge Frau gab, die von der Hauptschule kam, die ich lieber mochte als diejenigen mit Abitur, zum Beispiel, denn es ist nicht unbedingt gesagt, dass ein hoher Bildungsstand sympathisch macht. Gerade das Natürliche war an dieser jungen Frau einmalig. Aber wie so viele liebe Menschen habe ich auch sie aus den Augen verloren. Also räumen Sie mit Ihren Vorurteilen auf, wenn Sie welche haben, denn das ganze besteht nur aus Eitelkeit und Sie tun sich keinen Gefallen damit. Ob die Leute von der Sonderschule kommen oder Querschnitts gelähmt sind an Schizophrenie leiden oder geistig krank sind, es sind Menschen wie Du und Ich und haben alles Recht der Deutschen Bundesbürger. Wie schnell können Sie einmal krank werden? Dann wollen Sie auch respektiert werden. Wenn Sie sich lustig machen über einen Menschen mit Behinderung dann könnte ich das sogar verstehen, auch ich fand das lustig als ich noch jung war aber als ich das Leid gesehen habe war mir klar das man darüber nicht lachen kann denn es ist zu traurig und auch nicht angebracht zu spaßen. Der Respekt vor den Menschen geht verloren und man wird sich selbst betrügen, wenn man Menschen aus grenzt und nicht ernst nimmt. Jeder wird in seinem Leben also einmal psychisch krank und so sollte jeder sich auch darauf vorbereiten ob nun mit einer Patienten -Verfügung oder in der Familie oder auch durch die eigene Aufklärung denn, wenn man einmal krank wird, ist es viel besser, wenn man sich auskennt und Bescheid weiß.

Manchmal frage ich mich: "Wer ist hier eigentlich verrückt?" Denn in der heutigen Zeit geht es scheinbar nur darum, wer am schnellsten durch den Straßenverkehr kommt. Es geht darum, wer es noch günstiger anbietet oder wer schön ist und erfolgreich. Es geht darum, wer gebildet ist und wer viel Geld hat, oder? Alle wollen das Schöne, die Jugend und das Ewige. Das der Nachbar nicht mehr weiß wer nebenan wohnt ist schon normal und das sich die Leute bei Unstimmigkeiten vor Gericht wiedersehen ist die Regel. Ich bin der Meinung das, das nicht mehr normal ist. Eigentlich hat niemand die Veranlagung so durch das Leben zu hetzen. In anderen Ländern geht es noch normal zu, da gibt es noch ein normales Tempo, bei der Arbeit zum Beispiel. Die Erkrankung ist bei mir entstanden, weil mir der Stress zu viel wurde. Durch viel Arbeit dazu noch der Besuch einer Abendschule, der Stress mit der Freundin mit den Verwandten später der Stress der Arbeitslosigkeit und die Ohnmacht das Es nicht weitergeht und zum Schluss auch noch sexueller Missbrauch, der mir als Kind zugestoßen war. Außerdem wurde meine Mutter schwer krank, sie hatte einen Schlaganfall, sodass sie nichts mehr sagen konnte und auch nicht alles verstanden hatte, was ich ihr sagte. Und immer war das begleitet von einer Existenzangst so das Ich nie wusste, wie es weiter gehen soll. So ist wichtig das zu viel unangenehme Belastungen (schlechter Stress) vermieden werden sollte, ob man nun krank ist oder nicht. Angenehme Belastungen (guter Stress) entsteht durch das was wir gerne tun und uns wenig oder gar nicht belastet und uns dabei dennoch fordert. Unangenehme Belastungen in irgendeiner Art oder Arbeitslosigkeit bedeuten natürlich auch schlechten Stress. Es kommt auch noch darauf an, ob man belastbar ist oder weniger belastbar ist. Am Ende wird aber jeder krank der zu viel unangenehme Belastungen (negativen also schlechten Stress) ertragen muss. Nach

meinem ersten Aufenthalt in der Klinik (1996) also im akuten Bereich kam ich in eine offene Station, in der sehr viel mehr möglich war, als im akuten Bereich denn mir half sicherlich das Medikament und eingewöhnt hatte man sich auch so ziemlich.

So waren die ersten Anspannungen die aufgrund der außer gewöhnlichen Situation entstanden aufgelöst und es ging entspannter in die nächste Runde. Auf der Station ging es dann weiter darum sich schon mal auf ein Leben mit den Medikamenten ein zu richten und zu klären, wie es weiter gehen sollte. Das betreute Wohnen kam für mich infrage, wobei die Betreuung freiwillig war und ich nichtentmündigt wurde denn dafür gab es keinen Grund. Das ist oft so bei Menschen mit Schizophrenie. Einen Vormund brauchte ich nie und das bedeutete mehr Verantwortung. Wenn man also Betreuung sagt, dann ist, damit nicht unweigerlich gemeint das man entmündigt wird. Das betreute Wohnen war ein Verein der sich aus einer Gruppe von Angehörigen gebildet hatte mit dem Ziel den kranken Menschen eine Wohnung zu bieten und durch Betreuung auf den richtigen Weg zu helfen.

Und so gab es einen Spruch, der lautete: "Manchmal geht es nicht ohne Hilfe". Für mich war das sehr willkommen, weil mir schon lange eine Wohnstätte fehlte. Ich wohnte bei der Großmutter und konnte Hilfe gebrauchen. So war bald klar, wie es weiter geht und nach einigen Wochen wurde ich entlassen. Vorher musste ich mich aber noch an das Medikament gewöhnen und auch daran, dass alles ein bisschen anders war als zuvor. So ging ich ins betreute Wohnen und mietete ein Zimmer in einer WG des Betreuungsvereins. Es gab vier Sozialarbeiter/innen für alle psychisch Kranken. So war jeweils ein Sozialarbeiter der Ansprechpartner für eine Handvoll Leute. Das Zimmer war klein, es hatte 13qm und einen Einbauschränk. Die Küche wurde mit zwei weiteren Bewohnern geteilt auch das Bad und der Flur wurde von den Mitbewohnern und mir gemeinsam benutzt.

Die Miete war nicht sehr hoch so das meine Arbeitslosenhilfe für diesen Zweck reichte. Also war für alles gesorgt denn es gab auch eine Waschmaschine und eine Küchenzeile und alles, was notwendig war und mit den WG-Kollegen kam ich auch ganz gut klar. Zu meiner Beschäftigung fuhr ich 3x in der Woche in eine Klinik um dort Bücher zu binden. Den Rest der Zeit verbrachte ich damit Bücher zu lesen, eines nach dem anderen denn es war ein unwahrscheinlicher Drang in mir alle Bücher zu lesen, die mir gefielen. Aber zuerst war ich blockiert, bis ich ein dickes Buch vom Arbeitsamt nahm und es zerriss und auf den Boden warf und darauf herum trampelte so das der ganze Ärger, der vom Arbeitsamt entstanden war, verflog. Die Arbeitslosigkeit hat mich lange belastet und blockiert. Früher gab es kaum die Gelegenheit und die Ruhe zum Lesen oder es fehlte an der nötigen Lust. In zwei Jahren wurden ca.200 Bücher verschlungen. Es waren dicke Bücher und es waren dünne Bücher die Hauptsache war nur das gelesen wurde. Mein WG Kollege der Germanistik und Kunstgeschichte studiert hatte gab mir außerdem noch weiteren Lese Stoff, weil ich ihn fragte, ob er mir Bücher empfehlen könne. Er hatte weitaus mehr Bücher als die, die sich bei mir im Zimmer stapelten. So war es zu ertragen, dass keine Arbeit da war und das Geld knapp war. Nach längerer Zeit aber nagte die Armut und der Stillstand an meinen Nerven und außerdem war immer noch nicht ein geeignetes Medikament gefunden denn das, was ich verabreicht bekam, hatte doch erhebliche Nebenwirkungen und es war irgendwie unmöglich das jemandem mitzuteilen, weil ich für eine Medikamenten-Umstellung wahrscheinlich wieder in die Klinik gemusst hätte. Es kam natürlich noch dazu das die Angaben auf dem Beipackzettel wegen der Nebenwirkungen mich verunsicherten. Warum niemand für mich da war, um darüber zu reden und eine Lösung zu finden weiß ich nicht. Es war alles so

schwierig und einsam. Man war auf sich selbst zurückgezogen und wollte keine weiteren Kontakte, obwohl da einige Leute waren, mit denen ich befreundet war, aber über meine Medikamente wollte ich nicht mit ihnen reden. Man denkt, das Thema alleine bewältigen zu können. Aber so leicht ist es dann doch nicht wie die folgende Geschichte erzählt.

Ich fuhr mit dem Fahrrad in der sengenden Sonne vom Münster nach Nimes an der französischen Mittelmeerküste und mein Ziel war eigentlich Portugal denn ich wollte einfach nur weg, weil ich als Kind an der Algarve war, am Atlantik, wo es schön ist. Ich hatte die Armut satt und auch das tägliche Einerlei und am Atlantik war es wenigstens schön. Es war ein sehr warmer Sommer und meine Haut bekam Blasen von der Sonne. Bei dieser Hitze fuhr ich mit einer leichten Jacke mit dem Rad, damit meine Haut nicht völlig verbrannte. Das waren über 25 Grad Celsius im Schatten und in der Sonne war es noch viel heißer. Ich dachte ich könnte auswandern mit einem Fahrrad, 500 DM und einem wetterfesten Schlafsack, auf einem Fahrrad vom Sperrmüll zusammengebastelt. Einem Verfolgungswahn ähnlichem Zustand gleich war das, was lange anhielt und mich fesselte in dem Ich diese Tour gefahren bin, die ich sonst im Leben nicht unternommen hätte und wenn dann niemals so in dieser unzureichenden Form und auch nicht alleine. Das war ein Abenteuer für sich.

Ich fuhr an einem Sommerabend los. Ich hatte nicht viel Geld. Kein Wunder, das sich auf dem Sperrmüll für mich alles Mögliche fand. Ein wundervoller Kupferkessel nebst Pflanzen, ein Gemälde und eine Stereoanlage, dazu kamen Vorhänge und was sich sonst noch so fand. Das Beste war aber ein 28er Herrenfahrrad, was nur auf beiden Reifen platt war und ansonsten voll funktionstüchtig war.

Dieses Fahrrad wurde von mir geflickt und etwas hergerichtet. Es hielt tatsächlich allen Beanspruchungen stand bis an die Mittelmeerküste. Und es war mir egal, woher das Fahrrad kam. Es war alles so mühselig in der Zeit, als ich krank war und auch so stressig und kräftezehrend und kein Lichtblick war in Sicht. Als ich ins Krankenhaus kam und gar nicht so genau verstanden habe, warum ich dort bleiben musste und warum ich Medikamente nehmen musste, warum ich eine Depot Spritze bekam, hatte ich viel Kraft verloren. Es war z. T. Unerträglich mit den Medikamenten, die ich über die Jahre ausprobiert hatte. Und es wäre das Beste gewesen, wenn jemand bei mir gewesen wäre, um mir zu helfen und mit dem ich hätte reden können. Es war wieder einmal das falsche Medikament und ich fühlte mich allein und ohne Sinn in meinem Leben. Ich hätte das Medikament weiter nehmen sollen denn eine Psychose zu riskieren und sich völlig verausgabte und am Ende zu sehen ist sehr viel schlimmer als das schlechteste Medikament. Das ist meine Meinung, die im nach hinein entstanden ist aus meiner Erfahrung heraus. Ich hatte keine psychotischen Beschwerden und das Medikament hatte ich nicht sonderlich gut vertragen deshalb habe ich es damals abgesetzt und deshalb war ich in diese unmögliche Situation geraten. Den Verfolgungswahn ähnlichen Zustand möchte ich wie folgt schildern. Plötzlich aus dem Leben heraus fühlte ich mich verfolgt und bedroht, als wenn mir jemand nach dem Leben trachtet. Ich denke dann gibt es eine Verschwörung, die ich selbst erfunden haben muss und ich muss fliehen und meine Flucht vorbereiten und angehen. Denn als ob mich wer jagt-natürlich nur in meiner Erkrankung wahrnehmbar -flüchte ich wirklich und mein Ziel war Portugal, weil ja sowieso alle gegen mich verschworen waren. Ja ich dachte ich wäre Opfer einer Verschwörung, wie das genau zusammenhing, vermag ich nicht zu sagen. Das alles existiert natürlich nur in meiner erkrankten Psyche und wird auch von niemandem bestätigt werden können und auch ich selbst weiß ja, dass das Ganze die Schizophrenie ist, die in

Erscheinung trat. So kam es das Ich des Nachts auf mein Rad stieg und fuhr, vom Münsterland aus. Das war unheimlich nachts allein mit dem Fahrrad zu fahren mit den paar Dingen, die ich mithatte, aber die Krankheit trieb mich weiter und weiter und weiter. Mitten in der Nacht machte ich ein Feuer am Dortmunder Ems Kanal und briet mir Grillwürstchen denn ich hatte Hunger.

Die Schatten die das Feuer warf waren noch unheimlicher als die Dunkelheit selber und kurz dachte ich das mich die Dunkelheit verschluckt. Derart beunruhigt löschte ich später das Feuer und fuhr mit meinem Fahrrad weiter. Durch die Nacht weiter und weiter, und jedes Mal wenn ich ein Licht sah, redete ich mir etwas Mut ein. So was wie, da ist ja noch Licht an dann kann es hier ja nicht so unheimlich sein. Eigentlich fahre ich nicht viel mit dem Fahrrad denn im Allgemeinen fahre ich mit dem Bus. Und deshalb war es so anstrengend, die ganze Strecke mit dem Rad zurückzulegen. Ich orientierte mich nach der Sonne und nach Straßenschildern, sodass ich mir vorstellte, dass die Sonne am Morgen im Osten ist und am Mittag im Süden und am Abend im Westen, so richtete ich meine Fahrtrichtung immer nach Süden so Pi mal Daumen denn die Sonne war tagsüber immer zu sehen. Es war ein sehr sonniger Sommer. Tatsächlich kam ich später bei Nimes raus also passte meine Richtung denn ich wollte nicht über die Pyrenäen. So bin ich zur Mittelmeerküste gekommen und wäre von dort aus, die Küste entlangefahren, bis ich dann landeinwärts, zur Algarve gekommen wäre. Ich hätte meine Fahrtrichtung an der Küste also nach Südwesten gerichtet so Pi mal Daumen. Dazu gibt es einen Spruch, den man sich merken kann: Im Osten geht die Sonne auf (morgens) im Süden nimmt sie ihren Lauf (mittags) im Westen wird sie untergehen (abends) und im Norden ist sie nie zu sehen (nachts). Morgens ist also die Sonne im Osten usw.

So gibt es noch sehr viel mehr zu erzählen was ich gerne tun will, damit sich nicht alles ums Fach Simpeln dreht. Meine Fahrt geht also nachts weiter vom Dortmunder Emskanal bei Lüdinghausen von wo ich im Dunklen weiter fuhr, tagsüber dann bis nach Köln. Dort legte ich mich abends an einer stark befahrenen Straße in ein Waldstück, um zu schlafen. Morgens, als ich aufwachte, bemerkte ich, dass ich einen Plattfuß am Fahrrad hatte, und machte mich auf den Weg, um in Köln ein Fahrradladen zu finden. Das war die einzige Panne, die ich auf dem langen Weg hatte. Ich lieh mir nur das Werkzeug und etwas Flickzeug aus einer Fahrradwerkstatt und flickte das Rad. Danach ging es weiter nach Luxemburg. Natürlich hatte ich etwas zum Frühstück gegessen und getrunken aber wo das war, weiß ich jetzt nicht mehr. Dann erinnere ich mich, dass da endlose Straßen waren, die durch Täler und Wälder und Dörfer führten. Ich war mittlerweile in Frankreich sicher waren einige Tage vergangen. Es ging viel Tage über diese Straßen und oft wurde tagsüber gerastet und abends gefahren denn es war einfach zu heiß in der Sonne. Essen und trinken wurde überall besorgt, Mal an der Pommes Bude und mal im Supermarkt sogar eine Zuckerrübe vom Acker eines Bauern habe ich verspeist.

Bis ich ausgemergelt war und mein Geld weniger wurde. Der Schlafmangel durch die ungemütlichen „Betten“ und die anstrengende Fahrt und natürlich die Einsamkeit machten mich fertig, kurz man war erschöpft. Mit dem Schlafsack lag ich auf dem Boden und das war hart und einmal war nichts zu Essen da in irgendeinem Kaff in Frankreich, sodass ich notgedrungen eine Fertigpizza aus einer Tanke kaufte und in die Sonne legte. Das aufgetaute Teil wurde dann mit Heißhunger gegessen. Sicher die Psychose gab mir den Rest, sodass eine lange, lange Rast eingelegt wurde. Das war ungefähr, bei Colmar, auf der französischen Seite. Ich hatte immer eine Plastikflasche, die bei Gelegenheit gefüllt wurde. Z. B. fragte ich eine Frau nach Aqua in

Frankreich und hielt ihr die leere Flasche hin, an einem Haus, wo ich vorbei kam. Sie hatte die Flasche nichtssagend gefüllt und kam zurück. Merci sagte ich.

Flüssigkeit war sehr wichtig in diesem heißen Sommer. Weiter mit dem Fahrrad, das nun geschoben wurde, denn es war einzusehen das Es in diesem Tempo nicht weiterging. Also wurde das Rad geschoben und ich ging nebenher, bis es Abend wurde und in der Dämmerung ließ ich mich auf einem Rasen Stück am Wegesrand nieder. Dann kam ein Auto heran und parkte direkt vor mir. Eine junge Frau stieg aus und redete mit mir aus heiterem Himmel.

Glauben Sie an Wunder? Für mich war das ein Wunder. Eine junge Frau kam zu mir und wir redeten über dies und das, Sie war interessiert an meinem Ziel. Sie müssen sich vorstellen das weit und breit niemand da war in der Abenddämmerung und diese Frau parkte neben mir und unterhielt sich mit mir. Für mich war das wunderbar, denn viele viele Tage war da sonst niemand, mit dem man reden konnte. Und hübsch war Sie auch noch. Leider fuhr sie später wieder denn sie erfuhr auch das mein Ziel noch weit entfernt war. Ein Esel bin ich denn wohl möglich hätte sie mir geholfen aber die Psychose ließ mich nicht los. Und so wurde weiter geradelt durch die Nacht und auf harten Böden übernachtet. An einer Haltestelle rastete ich eines Tages, es war kein Geld mehr da und es war nicht mehr weit von der Mittelmeerküste. Da war Hunger, und Durst, und Verzweiflung und tiefe Traurigkeit.

Es geschah noch ein Wunder, auch wenn Sie nicht an Wunder glauben, es war bestimmt eines. Ein Mann hielt an mit seinem Auto am Fahrbahnrand und winkte mich heran. Etwas erstaunt was er wohl wollte ging ich zu ihm hin. Er hatte lauter Gebäck und Plätzchen und belegte Brötchen und sagte mir er hätte das alles übrig, ob ich es nicht haben will. Da sagte ich: "Ja", und daraufhin packte er das Ganze in Papiertüten reichte mir diese und war verschwunden so schnell, wie er erschienen war. Natürlich wurde erst einmal ein ausführliches Mahl abgehalten. Sonst wurde nicht viel gegessen auf der Reise aber dieses Mal war nach einem Tag alles aufgegessen. Es ging weiter und ich näherte mich der Stadt Nimes. Ich konnte schon das Meer riechen aber dann änderte sich meine Einstellung und das Fahrrad wurde in einer Bushaltestelle abgestellt und es wurde der Rückweg angetreten. Denn es war genug. Mindestens 7 Kilogramm war ich leichter geworden und ich war fertig mit der Welt. Den Daumen hielt ich hoch und kurz darauf hielt jemand der mich mitnahm. Irgendwie mit Händen und Füßen verständigte er sich mit mir bis klar war, dass er in die Richtung fuhr, in die ich wollte. Dann ging es schnell. Er ließ mich nach einigen Kilometern an einer stark befahrenen Straße heraus das war für mich ein Grund den Daumen wiederum hochzuhalten. Es dauerte nicht lange, bis ein Sportwagen hielt und ich fuhr mit denn er fuhr in meine Richtung. So schnell bin ich niemals gefahren in meinem Leben der Mann neben mir gab Gas und beschleunigte wie ein Rennfahrer, bremste ab und überholte in einem Wahnsinns Tempo und das über eine lange Strecke, bis wir uns trennten.

Es war bereits dunkel und die Straße, an der ich gestanden hatte, war stark befahren bis auf einmal der Verkehr ausdünnte und niemand mehr auf mein Zeichen hielt. So ging ich zu Fuß weiter und übernachtete sozusagen auf einer Bank in einer Bushaltestelle, na geschlafen habe ich nicht wirklich. Vorher fand ich noch eine ganze Schachtel Zigaretten, eine Großpackung. Weil ich gerne rauche, war das ein weiteres Wunder für mich. Im Morgen Grauen war der Daumen wieder raus und es dauerte nicht lange, bis ein Trucker mich ran winkte. Es war ein netter Franzose, der mich mitnahm und um einiges später wieder absetzte und es ging weiter mit einem weiteren Franzosen, der mir Zigaretten anbot und Spaß daran hatte jemanden bei sich zu haben. Wir hörten viel Radio bis kurz vor Saarlouis dann ließ er mich raus. Dort stand ich etwas ungünstig und es dauerte einige Zeit, bis es weiterging. Später näherte sich nämlich ein Polizei

Kleinbus und eine junge Frau stieg aus und im Gespräch mit mir bot sie mir an mich mit zu nehmen bis nach Straßburg so kam man bis zu dortigen Polizei Wache, wo mich der Hauptmann fragte, ob ich mir zutraue bis nach Hause zu kommen denn ich muss fertig ausgesehen haben. Von dort mit dem Zug fuhr ich wiederum ins Münster Land. Man war wieder zu Hause. Der Rückweg hat sicherlich nur zwei Tage gedauert.

Die Sozialarbeiter vom Betreuungsverein hatten mich lange vermisst und auch überall gesucht. Das war nicht O.K. Und ich war anschließend 3 Monate in der Psychiatrie. Ich werde aber auch die ganzen Landschaften nie vergessen. Die Wälder und Wiesen, Äcker und Gewässer, die wie gemalt da lagen und durch die Sonne ausgeleuchtet wurden. Völlig kräftige Farben und Linien wurden nur durch einzelne Dörfer oder Straßen oder Brücken die dort hineingesetzt waren unterbrochen. Eine endlose Weite in der die Sonne auf und unterging mit fantastischen Farben. Die Sonne war hell und warm und nur das Sternbild und der Mond hatten ein ganz anderes fantastisches Bild hinterlassen so das mir diese Erlebnisse als etwas Großartiges in Erinnerungen bleiben. Nein es gibt auch immer etwas Gutes trotz alledem. Ob die Leute nett waren auf meiner Reise oder ob das Wetter gut war oder ob ich Glück hatte trotz dieser schwierigen chronischen Krankheit. Immer mehr Begebenheiten fallen mir ein die ich dennoch positiv bewerte und wenn es nur die frische Luft war oder das Fahrrad, das nur eine Panne hatte. Oder die Wolken, die ich unter dem Himmel sah, als ich irgendwo im Stroh lag. Aus diesen Wolken wurden Figuren und sogar eine Geschichte entstand.

Eine Wolken Fantasie Geschichte. Es ist so wichtig, sich das Vorteilhafte in Erinnerung zu rufen. Ich hätte eben mein Medikament nehmen sollen und diese Fahrt mit dem Rad hätte ich planen sollen. Nein auch wenn meine Geschichte nicht so schön verlaufen ist möchte ich nicht auf all die schönen Dinge im Leben verzichten. So sind Lebensqualität und Genuss wichtig. Die Tatsache das Ich im Frieden und im Überfluss gelebt habe macht mich dankbar. Paulus sagte in Gefangenschaft: "Und bin ich gefesselt in Ketten, so bin ich dennoch frei. So will ich das Sehen denn auch wenn die Erkrankung mich unfrei macht so habe ich doch alle Freiheit dieser Welt. Es ist so wichtig, sich das Vorteilhafte vor Augen zu halten. Für mich symbolisiert die Fahrt nach Nimes meinen unbändigen Freiheitswillen und meinen Wunsch auszubrechen denn wo lebte ich? Im konservativen Münster Land auf 13 Quadratmeter in Armut und mit einer Psychose. Dass alles zeigt, wie wichtig Medikamente sind. Ein Mensch mit der Zuckerkrankheit wäre völlig hilflos ohne Insulin. So auch Menschen mit dieser psychischen Erkrankung, sie sind hilflos ohne die Medikamente. Aber es gibt noch sehr vieles, das man über diese Krankheit wissen sollte. So ist es nicht nur wichtig wie der Betroffene reagiert, sondern auch wie sein Umfeld eingestellt ist mit dieser neuen Situation.

Dabei ist es notwendig so viel wie möglich über die Krankheit in Erfahrung zu bringen und neue Verhaltensweisen an den Tag zu legen zum Beispiel. Die Angehörigen der Erkrankten sollten sich informieren. Auch Freunde und Bekannte sollten dieser Änderung mit einem angebrachten Verhalten begegnen. Es ist zum einen für den Betroffenen eine schwierige Situation aber auch für die Angehörigen deshalb sollte auch darüber geredet werden.

Man muss es ja nicht in alle Welt hinaus tragen es ist nur wichtig das ein Dialog entsteht, der gegenseitigen Respekt beinhaltet. Es ist auch wichtig das die Angehörigen entlastet werden denn diese neue Situation kann auch sehr anstrengend sein. Ein Wunschdenken der Angehörigen hilft diesen sicher nicht weiter denn sie müssen akzeptieren das die erkrankten

Menschen sich aufgrund ihrer seelischen Störung anders verhalten werden als gewünscht aber durch Aufklärung zur Krankheit und durch Unterhaltungen darüber kann wesentlich etwas zur Verbesserung der Krankheit unternommen werden, das kann zur besseren Lebensqualität beitragen. Rahmenbedingungen Manchmal sind die Rahmenbedingungen wichtiger als alles, was sich um die Psychose dreht. Das wurde mir klar, als ich verstanden habe, wie wichtig die Dinge um uns herum sind. Das beeinflusst uns enorm aber so klar war mir das nicht, bis mich meine Psychotherapeutin darauf ansprach. Es waren verschiedene Dinge wichtig für mein Seelenheil. Wichtig war es den Wohnraum sauber und ordentlich zuhalten das zahlte sich positiv aus und ich fühlte mich wesentlich besser. Gut das Ich ein Handwerk gelernt habe denn dann lernt man schon Ordnung und es war einfach Zuhause umzusetzen. Viele Dinge, die lange schon nicht mehr benötigt wurden, habe ich verkauft oder gespendet oder entsorgt. Das hat mir gut getan das all der Ballast fort war und neue Dinge kommen konnten. Ziel war es sich zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern, und zwar Schritt für Schritt, in Babyschritten. Es sollte vor allem wohnlich und gemütlich sein Zuhause denke ich denn dann kann man sich wohlfühlen. Eigentlich ist alles wichtig, die Kleidung, die Körperpflege, die Ernährung, das Hobby und auch das, was man gerne tut. Dadurch wurde ich etwas belastbarer. Das alles zählt auch zuden Rahmenbedingungen, die einen wesentlichen Einfluss auf unsere Psyche haben.

Immer wieder mal kam eine Situation, in der ich mich verbessern konnte und es waren

erreichbare Ziele, die ich mir dann gesetzt habe. So bin ich weiter gekommen und so war es für mich nicht zu schwierig und auch nicht unmöglich. Und so ist zu berichten, dass man sich verbessern kann und nicht muss und vor allem sollte man das für sich selber tun und man sollte an sich selber denken, mit der Psychose, denn andere denken nicht für mich. Ein gesunder Egoismus ist eine wichtige Angelegenheit in meinem Leben.

## Vergebung

Es wurden mir meine Schuldgefühle bewusst. Da wo eigentlich keine Schuldgefühle sein dürften denn ich hatte nicht einmal einen Strafzettel wegen falsch Parken. Es begann jedoch meine Suche nach Vergebung denn mein Gewissen war groß, weil die Verantwortung zu groß schien. Ich wurde in eine katholische Familie hinein geboren und so erhielt ich eine katholische Erziehung. Schuldgefühle wo eigentlich keine sein dürfen entstanden dadurch das mir in der Kirche ein übermäßiges Gewissen gemacht wurde. So suchte ich einige Priester mit der Zeit auf, um zu beichten. Das zog sich über Jahre hin. Mit anderen Worten dachte ich das mein Leben so schlecht verläuft, weil Gott mich straft, denn ich hatte ja bestimmt gesündigt. Und eben das ist verkehrt denn wir in Deutschland leben nach dem deutschen Recht und wir haben uns daran zu halten. Wir müssen eben nicht nach dem Kirchenrecht leben, wenn wir das nicht wollen. Ich habe nichts gegen eine gemäßigte katholische Religion, die unterstützend wirkt, allerdings waren zu meiner Zeit noch fanatische Priester am Werk. So begann ich mich selbst zu entlasten mit Sprüchen wie Nobody is perfekt oder irren ist menschlich und Entschuldigung muss man sagen können. Es ist ja eine Tatsache das Ich kein perfekter oder heiliger Mensch bin also darf ich Fehler machen und auch sündigen ohne das mein Gewissen sich auf bäumt. Sagt nicht Jesus zu den Seinen: "Sünder seid ihr allemal,, Warum soll ich dann ein Gewissen haben, weil ich mal was falsch gemacht habe? Das sehe ich nicht mehr ein! Habe ich überhaupt was falsch gemacht? Es ist ja normal etwas falsch zu machen.

Glaube Bei dem Gedanken mich selbst zu töten habe ich gedacht, dass das die Strafe ist für alles also die Hölle auf Erden nur waren andere für mein Unheil verantwortlich es war nicht meine Schuld und auch nicht Gottes Wille. Ich hatte ja noch nicht einmal gegen irgendein Gesetz verstoßen. Darum war es auch wichtig meinen Glauben und das deutsche Gesetz zu trennen. So war es erst einmal wichtig zu sehen, dass ich vor dem deutschen Gesetz überhaupt nicht schuldig bin. Das war schon einmal eine große Erleichterung das mich überhaupt keine Schuld trifft. Andere hatten mir Schuldgefühle eingebläut wo keine sein dürfen das ist eine Tatsache und zum Schluss waren es die Ungerechtigkeiten Anderer, die mich umgebracht hätten. Es ist schon interessant, wie sich in manchen Gemeinden alle möglichen Leute Lamm fromm verhalten und nach der Messe ihre sündige Verhaltensweise an den Tag legen. So gab es ja auch einige Kirchenleute die Kinder sexuell missbraucht haben und das ist nicht das Einzige was ans Licht gekommen ist es gibt einige in der Kirche, die straffällig sind und man weiß außerdem oft nicht, was diese auf dem Gewissen haben. Und gerade solche Leute reden von Jesus und Sünde. Ich habe mal einen Theologieprofessor befragt und der sagte mir das Er sich wundert, was manch ein Priester aus der frohen Botschaft Gottes macht. So wird also alles Mögliche von den Kirchenleuten erwartet und mit Androhung von Strafe eingebläut aber überlegen Sie bitte welche Strafe haben sie nach deutschem Recht verdient? Wahrscheinlich gar keine denn es wird übermäßig ins Gewissen

geredet da, wo es überhaupt nicht sein muss. Früher war das oft so. Na ja, nicht in jeder Kirche Gott sei Dank. So wurde ständig etwas von mir erwartet. Mit welcher Rechtsgrundlage frage ich mich. Erwartungshaltungen. Damals waren die Wohnungen knapp und so musste ich mir eine Bleibe suchen.

War ich bei meinem Vater, so hat er Erwartungshaltungen bezüglich meiner Arbeit und mein Bruder mischte gerne mit, wenn es darum ging, dass ich viel Arbeiten sollte. Das wurde mir zu viel und deshalb zog ich in das Haus dass der Freundin meiner Mutter gehörte und auch hier gab es große Erwartungen aber es wurde sich zurückgehalten. Das Zimmer in das sich zog war 12 m<sup>2</sup> groß wenn überhaupt und es lag ein alter Teppich darin und ein altes Bett stand an der Wand zudem gab es noch einen Hängeschrank und ein Spülenschrank darunter mit Kochplatten. Anschließend gab es einen kleinen Raum mit Dusche und WC. Wahrscheinlich sollte ich etwas Großartiges tun, das Fachabitur machen, jobben, um dann zu studieren, um wie mein Vater Architekt zu werden. Damals war mir überhaupt noch nicht klar, dass sich eine Psychose anbahnt. Eine Psychose! Was Schizophrenie war das musste ich bzw. ich dachte ich wüsste es. Was eine Psychose ist das habe ich erst sehr viel später erfahren, es ist dasselbe. Eine Neurose wurde bei mir diagnostiziert von einem Nervenarzt, der unfreundlich war und der mir mangelnde Kooperation vorwarf. Als ob ich mit so einem unfreundlichen Menschen meine feinsten psychischen Probleme bespreche, das glaubt er doch selber nicht habe ich damals gedacht. Es war eine Psychose und keine Neurose das hatte der Nervenarzt verkannt.

Das war Anfang 1990. Ich ging aber in eine Psychiatrie auf Anraten dieses Neurologen. Dort wurde ich zwei Tage so mit Medikamenten zu gepumpt, dass ich auf eigene Verantwortung freiwillig wieder ging. Wäre ich damals in dieser Klinik geblieben, es wäre mir viel erspart geblieben. Warum redete kein Angehöriger mit mir oder Ärzte oder Freunde? Keine Ahnung hatten alle viel und davon reichlich. Niemand hatte mir gesagt, dass ich psychisch krank bin und mir war das auch erst sehr viel später klar. Geholfen hätte mir jemand der sich auskennt, der weiß, dass es wochenlang dauern kann, bis die Diagnose Psychose feststeht. Jemand der Weiß, wie mein Verhalten zu deuten ist und der mich bei einem Aufenthalt in einer Psychiatrie unterstützt hätte. Ein Sozialarbeiter z.B. hätte auch gewusst wie er sich am besten mir gegenüber verhalten muss denn bei einer Psychose sollte man bestimmte Verhaltensregeln einhalten gegenüber dem Erkrankten. Das ein Neurologe eine Neurose festgestellt hatte war mir egal denn ich fühlte mich ja schon lange so. Ich hatte vorher meine Arbeit als Maurer aufgegeben und meine mittlere Reife auf der Abendschule erhalten. Den Maurer Gesellenbrief bestand ich und auf der Abendschule hatte ich noch eine gute Note in Mathematik. Weitere Bemühungen ergaben kein Resultat denn es passte einfach nichts mehr in meinem Kopf. Mein Kopf war voll und meine Psyche hatte keine Lust mehr irgendetwas aufzunehmen, geschweige denn, etwas zu lernen.

Versuchen sie das Mal jemandem zu erklären. Ich konnte das nicht ändern auch unter großen Anstrengungen nicht. So dachte ich das psychisch etwas nicht mit mir stimmt und musste zusehen, wie es weitergeht. Blockiert war ich, völlig blockiert. So gab es noch den Versuch von mir das Fachabitur zu machen und auf der Technikerschule einen Abschluss zu machen aber es ging nicht. Wirklich nicht! Ich hab es nicht verstanden denn ein Jahr vorher hatte ich doch noch die mittlere Reife gemacht und davor den Gesellenbrief. Nein es ging gar nichts. Nur leben konnte ich, einfach nur leben. Ja und es musste weiter gehen und so ging ich zum

Psychologen und machte eine Therapie. Einzeltherapie und Gruppentherapie. Diese Therapien waren sinnvoll für mich, weil sie mir wieder Selbstvertrauen gegeben hatten, unabhängig von irgendwelchen Erwartungen. Rückblickend wäre es besser für mich gewesen alle Erwartungen zu vergessen, um eine gute Lebensqualität zu erreichen. Das Problem war, das alle was von mir erwarteten und am Ende hätte ich das auch noch von mir selbst erwartet. Das Leben hätte besser laufen können. Mein Vater und seine zweite Frau hatten die Erwartung, dass ich eines Tages das Architekturbüro meines Vaters übernehme, meine Mutter erwartete ebenfalls das Ich lerne und mein Bruder wollte auch, dass ich etwas erreiche. Bis ich eines Tages in ein Kloster ging, das nicht weit von meiner zuvor beschriebenen Junggesellen Stube war. Bruder Georg hörte aufmerksam zu und beschrieb die Anstrengungen, die wir auf uns nehmen, um zufrieden miteinander leben zu können. Als eine Aufgabe an und für sich sah er das, so das Wir alle den nächsten lieben. Er hatte eine gute Menschenkenntnis und meinte das Ich einfach leben könne und was denn dagegen spreche? Gar nichts sprach dagegen. Er meinte, dass der heilige Franz noch auf dem Sterbebett sagte: „Nun lasst uns endlich anfangen. " Damit meinte der heilige Franz die Nächstenliebe, die gefördert werden muss und das wir nun anfangen sollen den nächsten zu lieben und damit anfangen, endlich, denn wenn man nur darüber redet, bringt das nichts. Also einfach nur leben. Das war das hilfreichste seit Langem. Keine Erwartungen erfüllen müssen keinen Druck mehr aufbauen einfach nur leben. Ich hätte allen Sagen sollen, dass ich einfach nur leben will. Hört auf mich zu überfordern! Das Ich nur gering belastbar bin stand dabei nicht einmal im Vordergrund. Das war mir erst später bewusst. So war es von Vorteil, dass ich einmal Eremit werden wollte, denn sonst wäre ich nie in das Kloster ein und ausgegangen. Ich hatte ein neues Lebenskonzept, einfach nur leben. So war es mir insgeheim, egal was andere erwarteten und forderten, ich lebe einfach bloß bis zum heutigen Tag, denn ich hatte damals die Abendschule und die Arbeit zum Teil als Leben gesehen. Eine Treitmühle, die mich krank werden ließ. Auch später als ich das Krankenhaus verließ nach der akuten Psychose wollte ich einfach nur leben. Es begann dann eine Umstellung der Lebensumstände langsam aber stetig. Wichtig war es nicht alles umzusetzen und zu sehen was passend ist denn viele, viele Ratschläge sind vorhanden, und wenn alles berücksichtigt wird, ist man ein anderer Mensch, was ich nicht will. Es gibt eine solche Vielzahl von guten Ratschlägen für Menschen mit Psychose das einen das schnell überfordert und es können sowieso nur Ratschläge, wenn überhaupt, langsam in das eigene Leben übernommen werden. Es ist schon wieder zu viel des Guten, denn wer alles Mitmachen will gerät unter negativen Stress. Oft ist es viel wichtiger negativen Stress zu vermeiden als sich mit Aktivitäten herum zu ärgern die einen nur belasten.

Ich habe mich nicht völlig umkrepeln lassen. Es war auch wichtig angeblich gute Ratschläge zu verwerfen und Aktivität diesbezüglich zu unterlassen. Dinge die einen belasten und zu einer Quälerei werden sollten doch bitte unterbleiben. Andere haben oft kein Verständnis dafür, weil sie nicht wissen, in welcher Weise man darunter leidet. So sucht man einen Ausweg, um nicht zu lange mitmachen zu müssen.

## Wichtig ist die Frage: Was brauche ich?

Vermeide diesen Stress, bitte! Es gibt viele Dinge, die in unserer Vorgeschichte geschehen sind, die uns hemmen und uns zurückhalten von vielen Aktivitäten. Hierzu gibt es Therapien die

weiterhelfen können Blockaden zu lösen. Allerdings wird es schwer, wenn wir früher gezwungen wurden, etwas zu tun, was wir so nicht wollten und nun aufgefordert werden das zu tun, was uns verhasst ist. Darum war es mir auch wichtig zu sehen, was möglich ist, was geht und nicht was üblich ist. Zu allem gibt es eine Alternative, eine Lösung. Früher wurde ich gezwungen, eine ganz besondere Ordnung zu halten und z. B. zur Kirche zu gehen. Heute ist meine Ordnung locker und ich sehe mir die Messe am Fernsehen an wenn überhaupt.

## Finanzielle Sicht

Weil nun ständiger Geldmangel herrschte, überlegte ich mir einige Dinge, die ich unternehmen konnte, ohne Geld dafür auszugeben. Spazieren, meditieren, auf der Stelle gehen, beten, in ein Bekleidungsgeschäft gehen und etwas anprobieren, in die Bücherei gehen denn dort liegen Prospekte und Broschüren kostenfrei aus.

Büchereien bieten auch Leseecken an und kostenlose Magazine zum durchblättern. Zweimal in der Woche kommt eine kostenlose Zeitung bei uns und einmal sogar das wöchentliche Fernsehprogramm. In die Kirche gehen kostet nichts (es muss nicht Messe sein), freundlich sein ist umsonst ebenso wie auf einer Parkbank sitzen oder am Kanal oder am See. Die Sterne betrachten oder den Mond oder auch die Natur inklusive der Vögel am Himmel kostet nichts. Es gibt meist sehr viel Dinge, die umsonst sind, aber sind wir uns dessen eigentlich bewusst. Es wurde mir bewusst, weil sich scheinbar alles um das Geld drehte und das zur völligen Gewohnheit wurde. War nicht mehr möglich ohne Geld. Hängt Lebensqualität, die für Menschen mit Psychose wichtig ist, nur vom Geld ab? Ich machte sehr viele Spaziergänge in der Zeit als die Psyche nicht mitspielte. Auf diesen Spaziergängen kann man zum Beispiel Birkenblätter und Brennnesseln oder Kamillenblüten sammeln. Das Gesammelte kann man trocknen und Tees davon machen. So kann man getrockneten Majoran und Estragon und Lorbeer klein gemacht als Tee aufbrühen (10 Minuten ziehen lassen). Diese Mischung ist besonders gut für die Psyche.

Eigentlich gibt es diese Gewürze in jeder Küche. Es gab für mich immer etwas das wenig oder gar nichts kostete. Es gab eine Zeit, in der ich sehr viel gelesen habe. Mit einem Bücherei Ausweis, der nicht viel kostet, hatte ich viele Bücher ausgeliehen und gelesen so das mich die Ausleihe für ein Buch wenig gekostet hat.

Armut ist nicht schön vor allem, wenn Hunderte von Autos an einem vorbeifahren, unter anderem auch Nobelkarossen die, ja wem gehören müssen. Und mir wird unwohl, wenn noch jemand am Fernsehen erzählt, wie schön billig das Essen sein kann, auch wenn sie selbst die feinsten Leckerbissen verspeisen. Menschen, die da meinen das wäre, alles nicht so schlimm und Selbst vom Feinsten leben. Es ist in hohem Maße unglaubwürdig diese Ungleichheit zu vertreten. Anfangs hatte ich weniger als Menschen mit Sozialhilfe. Das blieb lange Zeit so, weil meine Frau mehr Rente hatte und zusammen lagen wir knapp über dem Grundsicherungssatz. Meinen Sie, ich nehme meiner Frau noch was weg, von dem bisschen was sie hat? Und die Regierung meint es geht immer nur mit Geld, dabei wird so viel vernichtet und eben das ist Wahnsinn.

Da half alles nichts nur sparen, und wenn mein Vater mich nicht unterstützt hätte, weiß ich nicht, wie es weiter gegangen wäre. Also Energiesparlampen rein, Wasserspardüsen rein und der

Toiletten Spülkasten wurde auf wenig Spülwasser eingestellt. Es gab oft günstiges Essen wie Spaghetti mit Soße oder Pfanne Kuchen mit Komplott oder ähnlich günstige Speisen. Es gab Zeiten, wo ich zur Kleiderkammer beim Roten Kreuz ging oder wo ich fast abgelaufene Lebensmittel günstig gekauft habe. Mittlerweile haben wir nur Strom sparende Geräte. Viele Dinge haben wir auch geschenkt bekommen. Es gibt auch viele Dinge wesentlich günstiger im Internet. Auch wenn man die Preise vergleicht, kann man gut sparen. Viel blieb am Ende wirklich nicht übrig aber ich hatte einen Staubsauger, zwei Stühlen und einen Scanner, alles einwandfrei, auf dem Sperrgut gefunden und hatte mit solchen kleinen Lichtblicken immer wieder Hoffnung.

Es gibt sehr viele Spartipps auch im Internet die ich ausprobiert habe sonst wäre ich nie schuldenfrei zu Recht gekommen. Erst zehn Jahre nach dem Ich das erste Mal Rente erhielt wurde meine Rente überprüft und es kamen über 120 EUR monatlich dazu außerdem erhielt ich eine stattliche Nachzahlung, sodass keine großen Geldsorgen mehr vorhanden waren.

Aber ist das richtig, 10 Jahre lang zu wenig Geld zu erhalten? Und vor allem wer hatte sich denn verrechnet mit der Rente und warum? Es hat sich niemand entschuldigt glauben sie so was nicht. Auch das Ich damals keine Arbeit hatte war allen egal. Die Rente belief sich anfangs auf 600 Euro. Manch einer meint, dass ich auf Kosten des Staates lebe, ganz so ist das nicht denn das Rentensystem berücksichtigt auch die Renteneinzahlungen der Vorfahren. Meine Vorfahren haben zum Beispiel ihr Leben lang in die Rentenkasse eingezahlt und haben niemals Rente bekommen, weil sie vorher verstorben sind. Wo bleibt also das Geld, was von meinen Vorfahren eingezahlt wurde? Genau, mir wird wiederum eine Rente ausbezahlt. So gibt es in vielen Familien Angehörige, die vor der Rente verstorben sind und immer eingezahlt haben. Ich erhielt also 600 Euro Rente aber davon geht schätzungsweise wieder 1 Drittel an den Staat als Steuer zurück. Darin sind natürlich Steuern auf Lebensmittel und Steuern, die in Miete und Nebenkosten enthalten sind und eben Mehrwertsteuer sowie Tabaksteuer denn ich bin Raucher. Außerdem habe ich auch 15 Jahre in die Rentenkasse eingezahlt. Arbeit?

Was soll man tun, wenn man unverschuldet erwerbsunfähig wird? Ich habe acht 1/2 Jahre in einer Behindertenwerkstatt für ein bis zwei Euro gearbeitet allerdings hatte mich das später deprimiert denn erstens konnte ich mich an den geringen Verdienst nicht gewöhnen und zweitens wurde durch mich wenig Gewinn erwirtschaftet, obwohl ich Arbeiten verrichtete, die in jeder anderen Tischlerei auch verrichtet werden. Das heißt, dass meine Arbeit in der Werkstatt den Steuerzahler auch nur wieder Geld kostet. Wer dort arbeiten möchte, soll das auf jeden Fall tun denn sinnvoll ist diese Art der Beschäftigung und Versorgung. Mir hatte die Arbeit auf Dauer keinen Spaß mehr gemacht, weil ich völlig überqualifiziert war und außerdem sind die Möglichkeiten der Fortbildung und Eingliederung in den normalen Arbeitsmarkt sehr beschränkt gewesen. Oft habe ich gedacht das Behinderten Werkstätten für psychisch Kranke Menschen der Beschäftigung von Sozialarbeitern und Arbeitsanleitern dienen und eben nicht dem Fortkommen der psychisch Kranken.

Warum wurden wir nicht in die normale Arbeitswelt integriert? Ja ja das Soll nicht meine Sorge sein denn ändern kann ich es auch nicht und denkt man länger darüber nach macht sich eine Ohnmacht breit. So habe ich den Halbtags Job gekündigt, um zu arbeiten, wo immer sich Arbeit findet. Dann habe ich Arbeit aus der Zeitung aufgenommen mit einem Verdienst von

weit unter 400 EUR, denn hätte ich mehr als 400 EUR verdient wäre automatisch meine kleine Rente, meine Existenzgrundlage, gekürzt worden. Es wäre eventuell auch möglich gewesen in der Verwandtschaft zu arbeiten, was ich früher auch hin und wieder tat. Die Arbeiten aus der Zeitung waren niedere Beschäftigungen wie Unkraut jäten, entrümpeln oder auch z. B. Texte für eine Familienchronik schreiben. Nach ein paar Jahren hatten meine Frau und ich genug davon denn es war nicht befriedigend auch, weil die Bezahlung schlecht war. Ich hatte den Eindruck, dass meine Ausbildungen umsonst waren.

Natürlich waren die Ausbildungen von mir und meiner Frau nicht umsonst aber niemand hatte mehr Interesse an uns. Dann hatten meine Frau und ich genug davon und haben unsere Bemühungen eine Arbeit aus zu üben aufgegeben. Man kann sich auch so beschäftigen. Die Tageszeitungen werden täglich gelesen und der Haushalt muss auch gemacht werden. Wäsche waschen, spülen, Staub saugen und Putzen usw. muss alles gemacht werden. Es gibt ja auch noch Hobbys, denen man nachgehen kann. Hobbys machen uns Psychose kranken Menschen auch belastbarer.

Mein Erleben der Schizophrenie Anfangs habe ich nicht direkt verstanden, dass ich krank bin. Es hat sehr lange gedauert bis klar war, hier läuft was nicht 100% ig. Geholfen hat es mir, dass ich verstanden habe, dass ich Medikamente brauche. Dann später habe ich verstanden, dass ich psychisch krank bin. Und zuletzt wurde von mir angenommen, dass ich an Schizophrenie leide. Einfach war das sicher nicht. Und so entwickelte sich mein Verständnis weiter. Wichtig scheint mir das je mehr ich aufgeklärt war und die Befürchtungen und Vorurteile vor dieser Krankheit geschwunden waren je eher war ich bereit die Krankheit anzunehmen. Das geschieht mithilfe der Logik denn die Umstände der Erkrankung waren begreifbar. So gibt es auch Situationen, wo ich meine, Menschen am Fernseher wüssten was ich denke aber das passiert dann, wenn zum Beispiel Politiker versuchen in Ihren Fernsehansprachen zu überzeugen und dabei natürlich so tun als wüssten sie genau, was die Menschen denken. Dann denke ich es gibt eine Gedankenübertragung allerdings ist mir vom Verstand her klar, dass es so etwas nicht gibt denn dann bräuchten wir kein Telefon mehr. Auch meine ich manchmal das Ich in die Zukunft sehen kann aber das rührt daher das Ich Angst vor der Zukunft habe und mir Einrede das mir alles Böse nicht passieren kann eben, weil ich ja weiß, wie meine Zukunft aussieht, was ich von Wahrscheinlichkeiten herleite. Manchmal habe ich dann ein Bild vor Augen und denke ja ich hab ja gewusst, dass es so kommt, dann ist das aber Wunschdenken. Andere Angst kenne ich natürlich auch das hängt aber vor allem manchmal damit zusammen das mir nicht bewusst ist, welche Gefahren momentan real sind. Verfolgt habe ich mich oft gefühlt oder ich dachte alle haben sich gegen mich verschworen, obwohl es keinerlei Anzeichen dafür gab. Manchmal denke ich, dass fremde Leute gefährlich sind oder das sie unfassbar fremd und eigenartig oder bedrohlich sind aber einen Beweis gibt es dafür nicht.

Natürlich zählen auch einige andere Symptome zur Psychose zum Beispiel Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit und Verwirrtheit. Das war für mich aber nicht wirklich schlimm denn irgendwann hatte ich so etwas wie Routine mit dieser Krankheit und den Begleiterscheinungen. Aber es war auch wichtig, das jemand da war, mit dem ich das besprechen konnte und nicht gleich in Verzweiflung geriet. So habe ich mich nicht gescheut auch manches Mal einen Arzt aufzusuchen und wenn auch nur den Hausarzt. Hausärzte haben eine gute psychologische Ausbildung habe ich später erfahren. Ich kann nur sagen, dass Ärzte mir viel geholfen haben.

## Psychoedukation

Als ich in der Tagesklinik war, nahm ich an einer Psychoedukation teil. Das heißt, dass mir in einer Gruppe die Erkrankung erklärt wurde. Das förderte das Verständnis und den Umgang mit der Erkrankung. Das war ein weiterer Schritt für die Behandlung meiner Psychose. Auch Angehörige können von einer Psychoedukation profitieren denn diese Art von Aufklärung über die Psychose kann sehr vieles verständlich machen. Ich konnte mir das alles nicht merken deshalb habe ich mir später ein Buch dazu gekauft in dem Ich immer mal nachschlagen konnte, auch im Internet war etwas zu finden. Zu aller erst sollten wir den Menschen sehen und nicht die Psychose. Wenn wir uns ganz normal verhalten sind wir eigentlich auf der sicheren Seite denn in der Regel sieht man es dem Betroffenen auch nicht an, das er eine Psychose hat, soweit er nicht in einer akuten Krankheitsphase ist. In einer akuten Phase sollte jedoch Hilfe gerufen werden wie zu Beispiel die Feuerwehr oder

Polizei. Oder man bringt den Betroffenen in eine psychiatrische Notfallambulanz, die gibt es in vielen psychiatrischen Krankenhäusern. Glauben Sie aber nicht, wie ein Mensch sich verhalten muss, denn das ist oft nur unsere eigene Meinung, ein Neurologe oder Psychiater kann das sicherlich besser beurteilen denn wir sind zu schnell der Meinung dies und das sei verrückt. Stellen wir uns vor das Menschen mit Psychose nur gering belastbar und leicht verletzbar sind. Meistens verhalten sich die Leute vernünftig aber auch in der Verwandtschaft gibt es Ironie also Spott, Herabwürdigungen oder man wird nicht ernst genommen oder ignoriert und das alles ist offensichtlich, ich bin ja nicht dumm, auch wenn das so manch einer denken mag. Menschen, die belastbar und nicht leicht verletzbar sind, machen sich nicht viel aus solch verletzendem Verhalten.

Ich kann es nicht steuern, wenn etwas Verletzendes kommt, dann hält mich das eine Weile gefangen und tut weh oder nervt ungemein, bis ich mir sagen kann, dass das der ganz normale Wahnsinn ist. Aber es ist eigentlich nicht nötig denn andere können Rücksicht nehmen. Dann denke ich noch manchmal darüber nach, bis es mir irgendwann egal sein kann. In der Regel beurteile ich verletzendes Verhalten Anderer als Unsinn oder als dummes Zeug oder auch heutzutage als hektischen Irrwitz usw. Ich weiß, dass die Bäckerei Verkäuferin die mich bedient beim Bäcker im Stress ist und wenn sie unfreundlich ist, dann liegt das nicht an mir aber es verletzt mich und das kann ich nicht lange mitmachen. Dann brauch ich auch nicht mehr zum Bäcker gehen. Anderen wird das egal sein diese stressbedingte Unfreundlichkeit. Wenn meine Familie mich ignoriert und nie Zeit hat, wenn ich schon mal anrufe, dann verletzt mich das zum Beispiel ebenfalls sehr, das kann ich nicht ändern, es empört mich. Das zeigt mir das Sie nichts weiter mit mir zu tun haben wollen. Für jeden Unsinn haben sie Zeit aber für mich keine 5 Minuten Telefongespräch. Sie wollen nichts mit mir zu tun haben oder mich los werden denke ich dann. Ich fühle mich mal wieder ausgegrenzt. Das muss mir dann irgendwie egal sein denn eine Konfrontation

Kann noch nerviger werden das ist für mich mit unter sehr stressig. Noch schlimmer sind Beschimpfungen und Beleidigungen, die gegen mich ausgesprochen werden. Oder beispielsweise ständige Kritik an mir kann dazu führen, dass ich in die Psychiatrie muss. Hält man sich zurück, dann gibt es in der Regel keine Auseinandersetzungen. Meine Belastungsgrenze ist schnell erreicht. So konnte ich in der

Behindertenwerkstatt nur halbtags arbeiten, weil ich bei mehr Arbeit Symptome einer Psychose bekam.

Wenn zu vieles auf mich einwirkt, dann wird mir das zu stressig und ich muss zusehen, dass ich mich zurückziehe und mich davon erhole, wobei positiver Stress von vorneherein nicht so belastend ist wie negativer Stress. Schon als Kind war ich leicht verletzbar und gering belastbar, damals als ich noch gar keine Psychose hatte und das wird auch immer so bleiben. Das ist meine Veranlagung. Wir werden krank an einer Psychose durch zu große Belastungen. So gibt es Menschen die gering belastbar und leicht verletzbar sind aber keine Psychose bekommen, weil sie nicht derart belastet werden.

## Eine gute Frage

Wie soll ich mich denn einem Menschen mit Psychose gegenüber am besten verhalten?  
Menschen, die unruhig sind oder angespannt oder aggressiv beunruhigen mich und regen mich auf und es kann dazu kommen, dass ich völlig verunsichert werde durch diese Unruhe. Deshalb ist es gut. Wenn sie ruhig bleiben. Ich muss es ja wissen denn ich leide an Schizophrenie und das ist nur das was schon die Wissenschaftler diesbezüglich festgestellt haben, ich kann das nur bestätigen, bleiben sie locker. Ich arbeitete damals mit vielen Menschen zusammen, die an Schizophrenie erkrankt waren zusammen und ich musste mich ihnen gegenüber angemessen verhalten. Das ist ein Verhalten, das man üben kann. Weitere Verhaltensweisen im Umgang mit Menschen, die erkrankt sind, folgen noch in diesem Text. Machen sie nicht das Leben des Betroffenen zu ihrem eigenen Leben, sondern leben sie ihr eigenes Leben weiter. Meine eigene Verantwortung möchte ich mir nicht nehmen lassen deshalb sollten sie so wenig Verantwortung wie möglich dem Betroffenen abnehmen. Ich brauche Freiraum und möchte das andere sich zurückhalten und mir nicht zu nahe kommen denn sonst fühle ich mich bedroht und habe Angst, wenn mir irgendwer auf die Pelle rückt. Außerdem sollten sie zu verstehen geben, dass sie es gut meinen, denn sonst weiß ich nicht mit was ich es zu tun habe. Das sollten sie öfter mal durchblicken lassen. Oft ist es so das andere es nicht gut meinen. Verhalten sie sich wie sonst auch, sie brauchen sich nicht völlig verstellen es geht nur darum, dass der Erkrankte sie versteht und weiß das Sie nicht gegen ihn sind. Sie sollten also keine umständlichen Beschreibungen oder Fremdwörter verwenden, sondern verständliches Deutsch, kurz und bündig und zeitgemäß aber locker und ganz normal. Sehen sie außerdem zu, dass Sie negativen Stress vom Betroffenen fernhalten. Belastungen, die nicht unbedingt sein müssen, sollten abgestellt werden. Sie können auch fragen was belastet und was Spaß macht.

Positiver Stress ist keine große Gefahr aber es sollte dennoch keine übermäßige Belastung dadurch erfolgen denn oft ist die Euphorie groß und die Erwartungen, so das sich der Betroffene eine Schwäche eventuell nicht eingestehen möchte denn manchmal wird positiver Stress schnell zu negativen Stress. Oder es ist einem nicht klar das man etwas eben nicht so gerne tut. Es ist wichtig das Es beim positiven Stress bleibt. Das was wir gerne tun erzeugt positiven Stress und kann gefördert werden, soweit das im Rahmen der Vernunft bleibt. Unbedingt darauf achten, dass nicht zu viele Reize den Betroffenen überfordern. Wenn genug ist, ist genug und der Betroffene sollte sich dann auch zurückziehen können. Ich lege mich

manchmal aufs Bett und schließe 20 Minuten meine Augen bei völliger Ruhe oder mit Ohrstöpseln und Augenbinde, dann erhole ich mich von einer Reizüberflutung. Sie sollten dem Betroffenen nicht zu viel abverlangen und denken sie daran, dass wir gering belastbar sind und schnell nicht mehr können. Wenn sie mir beispielsweise ständig sagen würden was ich falsch mache würde ich sicher erneut krank deshalb sein sie sparsam mit Einwänden gegen das Verhalten der Kranken sondern vielmehr loben sie doch auch mal den Menschen mit Psychose, glauben sie er freut sich nicht darüber? Fangen sie keinen Streit an sondern halten sie sich bei Meinungsverschiedenheiten zum Beispiel zurück.

Sein sie nett wenn sie dazu stehen können das gefällt uns viel besser denn wir finden das ist eine freundliche Gesinnung uns gegenüber denn wir meinen ja manchmal, dass uns jemand was will. Die Hauptsache dabei ist, dass sie nicht künstlich nett sein sollten. Entweder sie sind nett oder sie lassen es besser, wenn ihnen das nicht zusagt. Natürlich brauchen sie nicht Nettigkeiten vorspielen, wenn sie nur an ihren eigenen Vorteil denken! Versuchen sie eine Harmonie in die Verhältnisse des Betroffenen zu bekommen denn alles, was negativ ist, wie Uneinigkeit und Zank usw. sollte außen vor bleiben, damit das den Betroffenen nicht belastet. Nehmen sie uns so an wie wir sind mit unserer Erkrankung denn wir sind krank, auch wenn man das nicht sehen kann, verstehen sie das bitte und versuchen sie nicht an uns herumzubasteln. Wir haben aufgrund der Erkrankung keine geistigen Einschränkungen das wurde schon in den 1980er Jahren erwiesen. Wir sind nicht dumm, weil wir psychisch krank sind. Wir haben normale geistige Veranlagungen. Auseinandersetzungen und langes Reden über geteilte Meinungen und Ansichten sollten ebenfalls unterbleiben und bleiben sie in jedem Fall locker und ruhig und regen sie sich nicht auf und behalten sie am besten ihren Unmut für sich. Halten sie sich zurück und versuchen sie nicht ihren Willen aufzuzwingen.

Wir sind geistig nicht eingeschränkt und erwachsen und wissen meist selber, was richtig ist und was nicht und wir sind deutsche Bundesbürger und verlangen Respekt. Fragen sie sich, was wichtig ist, und beschränken sie sich darauf. Manche Verhaltensschwierigkeiten sollten sie ignorieren, um nicht einen Konflikt zu erzeugen. Erwarten sie auch nicht zu viel. Wir Menschen mit Psychose müssen ja damit leben und ich kann ihnen sagen das, das nicht leicht ist. Wir brauchen ihren Respekt denn wir leiden unter dieser Krankheit und müssen vielleicht sogar den Rest des Lebens damit klarkommen. Was einem im Leben des Menschen mit Psychose abverlangt wird, ist schon reichlich denn man muss sich auch einmal vorstellen, was alles an Stress oder Ärger oder Unmut usw. aufkommen kann. So ist es wichtig, alle negativen Ereignisse zu verdauen und Positives zu schaffen. Sie haben ja mein Beispiel. Als ich 5 Jahre war, ließen sich meine Eltern scheiden und ich wuchs in der Grundschulzeit bei der Großmutter, in einem anderen Ort auf.

Meine Eltern habe ich in dieser Zeit kaum gesehen und wenn gab es Zank. Sie haben zum Teil ihre Streitigkeiten auf meinem Rücken ausgetragen. Gegen Ende der Grundschulzeit wurde ich sexuell missbraucht. Deshalb schaffte ich auch nicht die Realschule, die nach der Grundschule folgte und wechselt zur Hauptschule, wo der Umgang unter den Heranwachsenden auch nicht besser war. Mit dem Hauptschulabschluss machte ich eine Lehre zum Maurer, weil einfach 1985 keine andere Lehrstelle zu kriegen war. Kurze Zeit nach der Lehre konnte ich meinen Beruf nicht mehr ausüben, weil ich ein Wirbel gleiten habe und meine Beine schon taub waren. Es folgte Arbeitslosigkeit, und verzweifelte Versuche doch noch irgendetwas beruflich zu erreichen. Jahrelang hat mir niemand weiterhelfen können, bis ich 1996 erst in eine Klinik kam, wo ich

dann jahrelang brauchte, um rehabilitiert zu werden. Man muss ein Optimist sein, wenn man dann noch arm ist und die Maiskolben vom Feld des Bauern klaut, um etwas zu essen oder, wenn man alte Kippen von der Straße kratzt, um sich mal eine zu rauchen. Meinen Urlaub machte ich per Anhalter. Es ist schon außergewöhnlich wie mein Leben verlaufen ist aber noch außergewöhnlicher ist, wenn man an einer Psychose erkrankt und das jahrelang Selbst nicht annimmt und nur weiß das psychisch etwas nicht in Ordnung ist oder so. Selbst die Christenheit hat das nicht interessiert denn helfen musste ich mir selber und es war kein Christ da der mir ohne eine finanzielle Leistung geholfen hätte. Arme Christenheit! Das schreibe ich hier damit niemand in die Illusion verfällt es gäbe Christen, die einem selbstlos zur Seite stehen.

## Rückfälle vermeiden

Es gibt für Menschen mit Psychose und eben auch für mich die Möglichkeit einen Rückfall zu vermeiden. Das bedeutet für mich, Anzeichen der Psychose zu erkennen und bei schlaflosen Nächten oder bei erhöhter Nervosität oder Ängstlichkeit einen Arzt aufzusuchen. Ich kann mich erinnern, als ich nicht mehr in der Klinik war da war ich eines Tages durch den Wind, also durcheinander ängstlich und dachte andere Menschen reden über mich und beobachten mich. So ging ich noch am gleichen Tag zu einer Neurologin, die mir half mit der richtigen Medikamentengabe, mit den Anzeichen zurechtzukommen. Die Neurologin sagte mir aber auch das Ich selbst dazu beitragen kann, dass es mir besser geht und das ein Rest der Anzeichen der Psychose bleiben kann aber das man später doch noch besser damit zurecht kommen kann. Anzeichen für eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes kann sein das man denkt das andere über einen reden oder wenn man sich zu Beispiel beobachtet oder verfolgt fühlt. Es gibt auch andere Anzeichen, die von jedem anders wahrgenommen werden.

Es ist wichtig das Sie in gesundem Maß etwas für sich tun. Es sollte eine gute Lebensqualität gefördert werden. Das Wichtigste ist, das sich der Mensch mit Psychose wohlfühlt. Sie sollten negativen Stress abbauen, auch wenn es erst nach positivem Stress aussieht. Wenn der Betroffene sich wirklich wohlfühlt, dann kann man grünes Licht geben.

## Entlastungsmechanismus

Wenn mich etwas belastet dann überlege ich mir, wie die Belastung abzustellen ist. Wie kann ich Belastungen umgehen? Wir wissen ja, dass Menschen mit Psychose gering belastbar sind.

Menschen die belastbar sind bekommen erst gar keine Psychose denn die regenerieren sich oder werden anders krank. Für uns Menschen mit Psychose ist es daher wichtig, Belastungen auch zu umgehen. Es kann sehr wichtig sein anderen mitzuteilen das man nur gering belastbar ist denn dann können andere wiederum erst Rücksicht nehmen. Wenn andere nicht wissen, das das so ist, werden sie uns wohl möglich übermäßig belasten, womit für uns eine Leidensphase beginnen kann. Nein sagen oder sich aus der Affäre ziehen kann wichtig sein. Ich muss genau wissen was mich belastet denn ich hab nur ein begrenztes Belastungspotenzial, mit dem ich Haushalten muss.

Es mag auch Dinge aus der Vergangenheit geben, die uns heute noch belasten, solche Dinge

können aber nach vielen Jahren noch mithilfe eines Psychotherapeuten aufgearbeitet werden und für Entlastung sorgen. Ich erinnere mich das Ich als Kind sexuell missbraucht wurde, auch das hatte mich sehr belastet. Erst nach 20 Jahren meldete ich das der Polizei in Form eines Briefes und bat die Polizei sich bei weiteren Fragen doch bitte an meinen Sozialarbeiter zu wenden. Das war schon alles und es gab noch ein Gespräch mit dem Sozi und die Exekutive war im Bilde. Der Täter wurde tatsächlich gefasst. Und einige Jahre später bat ich eine Psychotherapeutin mir zu helfen und ich konnte einen großen Teil aufarbeiten. Es belastet mich nicht mehr großartig. Hinzufügt sei das Sie in so einem Fall an sich denken sollten so das Sie gar nicht erst eine Anzeige machen müssen damit sie ihr ruhiges Leben weiterführen können. Es ist nicht meine Aufgabe den Schwerverbrecher hinter Gitter zu bringen. So muss ich mir für jede Belastung eine Strategie überlegen. Als ich den Brief an die Polizei sendete, habe ich mir Mut angetrunken, damit ich den Brief absende, das gehörte mit zur Strategie. So haben auch wir unser Päckchen zu tragen und überlegen am besten einen Entlastungsmechanismus.

Wenn mich das Brötchen holen beim Bäcker morgens nervt dann gehe ich zum anderen Bäcker oder backe meine Brötchen selbst oder nehme Toast oder so. Das nenne ich einen Entlastungsmechanismus. Wenn ich mit anderen nicht reden will dann schicke ich denen eine Postkarte oder E-Mail oder sonst was, ansonsten bleib ich passiv. Manchmal dauert es, bis der richtige Mechanismus gefunden ist, aber so einen Mechanismus kann ich fast überall einsetzen. Ich mache es mir so leicht und einfach wie möglich. Also ist da oft die Frage wie geht es einfacher oder wie fällt mir etwas leichter? Mit den eigenen Kräften und Belastungsmöglichkeiten Haushalten ist wichtig. Wenn sie die Hitze im Sommer belastet dann bauen sie sich z. B. einen Deckenpropeller unter die Decke. Wenn sie das Ganze herumlaufen, wegen der Bank oder den Ämtern nervt, dann kaufen sie sich doch einen gebrauchten Computer und machen Linux (Linux kostet nichts) drauf, hab ich hier auch und es war ein echtes Schnäppchen. Und wenn sie keine Lust haben ständig in den Müllkeller zu laufen um den Abfall wegzubringen dann holen sie sich große Abfalleimer und gehen einmal weniger in den Müllkeller. Und wenn sie das Abtrocknen des Geschirrs nervt, dann lassen sie es einfach nach dem Spülen stehen, sie werden sehen es trocknet von selbst. Sie können auch den Telefonhörer danebenlegen wenn sie nicht durch ständige Werbeanrufe geärgert werden wollen oder sie lassen die Leute auf den AB Sprechen und gehen gar nicht mehr ran oder lassen sie die Telefonnummer ändern oder stellen sie die Klingel ab, wenn immerzu irgendwelche Vertreter klingeln oder wenn nachts wer Schelle Männchen macht. Das sind Dinge, die unwahrscheinlich ärgern können. Man sollte sich eben was einfallen lassen. Entlasten sie sich mit einem Entlastungsmechanismus. Sie wollen guten Kaffee? Dann holen sie sich doch eine Kaffeemaschine mit Thermoskanne denn der Kaffee verkocht nicht und sie können ja einen Countdowntimer zwischenschalten dann schaltet sich das Gerät nach ein paar Minuten ab und der Kaffee bleibt lange heiß. Und Strom sparen sie auch noch jede Menge. So simpel können Entlastungsmechanismen sein. Nun ja das hier sind Dinge die mich genervt haben aber ich wünsche viel Glück.

## Missbrauch

Ich war 9 Jahre, als ich sexuell missbraucht wurde. Der Sex Gangster der das schwere Verbrechen an Mir beging war mir völlig fremd und es war nicht einmal klar, wo dieser herkam

und wo dieser Verbrecher anschließend hinging, nur sein Name war mir irgendwie bekannt. Er hatte mich unter ein Gebäude gelockt, was von außen nicht einsichtig war am heller lichten Tag. Mir wurde damals auch nicht beigebracht, laut Feuer zu rufen oder mich irgendwie aus der Situation zu befreien. Ich musste den Irrsinn über mich ergehen lassen und fühlte mich schrecklich danach. Ich war zutiefst traumatisiert und wusste, wenn mir niemand hilft, wird es schwer sein zu überleben und es wurde schwer. Durch das Verbrechen wurde ich verschlossen und es war mir nicht möglich jemandem von meinem Leid zu erzählen, erst 20 Jahre später. Die Angst, dass man in die Psychiatrie muss, wenn man jemand was sagt oder das der Gangster einen umbringt ist enorm. Verzweiflung und Verdrängung haben ihr Übriges getan außerdem war da die Scham. Der Täter muss sich an vielen Kindern vergangen haben denn er wurde nach 20 Jahren dabei ertappt, wie er Kinder missbrauchte. Glauben sie dieser Mensch hat 20 Jahre keine Kinder missbrauchte? Es gab damals auch einige junge Männer, die sich das Leben nahmen in dieser Gegend, wohl möglich wurden sie Opfer dieses Monsters. Es ist für mich unglaublich das mir damals niemand geholfen hat Als ich noch Kind war, hat sich mein Glaube völlig verdreht durch fanatische Kirchenleute und Menschen die mich zum Glauben zwingen wollten noch bevor ich Opfer eines sehr schweren Verbrechens wurde.

Es ist schwer zu sagen, was ich glaubte, als sich meine Psychose anbahnte. Sicher aber bin ich immer noch überzeugter Anhänger des Grundgesetzes so das Ich keine Straftaten beging auch keine Ordnungswidrigkeit. Den Bezug zu meiner Religion hatte ich teilweise ganz verloren, das lag daran. Dass ich früher oft mit dem strafenden Gott und der Hölle bedroht wurde. Später war mir klar das waren Menschen die den Glauben missbrauchten aus Unwissenheit denn sie wollten von der Liebe Gottes nichts wissen, weil sie keine Gefühle zulassen wollten und alles mit Züchtigungen erreichen wollten. Es waren Kirchenleute aus der Nachkriegsgeneration, die eben herzlos waren. Einige verließen ihr Kirchenamt oder starben oder wurden straffällig. Wenn ich mir heute eine Messe im Fernsehen ansehe, dann ist da nichts mit Verdammnis oder der Strafe Gottes schon gar nicht gegen Kinder. Auch hier in meiner Religion in meiner Vergangenheit gab es einiges was mich belastete auch, weil ich als Kind zur Messe gezwungen wurde. Es war für mich wichtig eine Neutralität in der Religion zu erreichen das heißt, dass ich erst einmal unbeeinflusst selber nach Antworten zur Religion suchen musste, daher kann ich hier keine Ratschläge geben, aber es kann klar werden, was ich meine. Man kann aus der Bibel die Verdammnis und die Hölle der Menschen machen und das sehr überzeugend oder man kann die gute Nachricht Gottes predigen. Letzteres ist Aufgabe der Jünger Jesu und eigentlich der heutigen Priester. Es ist wirklich absurd sich was vom Zorn Gottes oder von der Verdammnis anzuhören, wenn man noch nicht einmal einen Strafzettel wegen falsch parken hat oder wenn man Kind ist. Ich weiß bis heute nicht, was man mir in der Kirche eigentlich vorwerfen wollte. Tatsächlich hat das die Entwicklung meines natürlichen Gewissens beeinflusst. Gute Prediger halten eben gute Predigten und schlechte Prediger halten eben sehr schlechte Predigten und es ist wirklich entscheidend, in welchen Gottesdienst man geht. Für mich kommt der Besuch einer Messe überhaupt nicht mehr infrage denn das gebrannte Kind scheut das Feuer. Deshalb ist für mich nicht die ganze Religion schlecht auch nicht die Kirche als solches. Im Gegenteil Religion ist für mich etwas anderes geworden und es belastet mich nicht mehr enorm.

[Wie ich mit der Psychose umging](#)

Der bewusste Umgang mit der Psychose erfolgte relativ spät. Erst nach meinem Krankenhausaufenthalt war mir klar das mit dieser Erkrankung überhaupt umgegangen werden kann, dass man die Erkrankung nicht hinnehmen muss ohne etwas ausrichten zu können. Bevor meine Erkrankung überhaupt auffällig wurde empfand ich diese als unabänderbaren Zustand. Erst das Wissen darüber machte die Psychose berechenbar natürlich in Verbindung mit den Medikamenten die ich regelmäßig einnahm und auch die positiven Veränderung die die Psychose mitbrachte zeigte mir das man durchaus positiv auf die Krankheit einwirken kann. Aber dass diese Veränderung positiv waren zeigte sich viel später erst. Es war auch wichtig eine Zeit lang Menschen kennenzulernen, um zu sehen wie sie mit der Psychose umgehen denn man kann dazu lernen und sich etwas abgucken. Auch bei gesunden Menschen kann man sehen wie sie mit Problemen sinnvoller Weise umgehen. Meine Themen im Umgang mit der Psychose sind außerdem tiefgründig und es sind Problematiken aus der Vergangenheit die mich zusätzlich belasteten die ich aber immer vergessen wollte. Aber vorher möchte ich noch schreiben das ich ein empfindlicher Mensch bin und mit meiner Frau zurückgezogen lebe. Und zurückgezogen leben würde ich auch als empfindlicher Mensch wenn ich nie krank geworden wäre. Alle die meinen wir müssten sehr aktiv sein und Kontakte knüpfen haben das eigentliche Wesen der Erkrankung verkannt denn Kontakte und Aktivitäten wirken sehr schnell auch schlecht auf die Belastbarkeit und das bestätigen mir nicht nur schlechte Erfahrung. Und es gibt noch einen Spruch: "weniger ist mehr". Der Umgang mit der Psychose sollte sich also auf das Wesen des Menschen mit Psychose beziehen und nicht auf ideale gegründet werden. Also gilt für mich die Frage: "was geht denn"? Und nicht: "was ist üblich"?

Anders seinen ist normal! Hitler und seine Helfers Helfer wollten das den Menschen damals ausreden. Das war ein Albtraum denn auch viele psychisch kranke Menschen wurden Opfer der Massenvernichtung im Zweiten Weltkrieg. Ich sehe heute wie die Menschen falschen Idealen nachjagen. Schlank sein, erfolgreich sein, jung aussehen, und sportlich sein das sind heute nur ein paar Vorstellungen die man uns andrehen will weil ein große Industrie Abnehmer braucht für die Angebote die dahinter stehen. Das es ganz andere Schwierigkeiten gibt wie z.B. das sich viele Menschen selbst ums Leben bringen oder das viele Menschen missbraucht werden oder vergewaltigt oder z.B. das so viele Menschen im Straßenverkehr umkommen oder im Krankenhaus an Sepsis versterben das ist uns gar nicht so bewusst wie es uns eigentlich bewusst sein sollte. Aber wir müssen an uns denken und dann an andere, wir Menschen mit Psychose.

Es gibt dann noch einen Spruch: jeder denkt nur an sich, nur ich, ich denk an mich. Mit anderen Worten gesagt ist es wichtig auch mal nur an sich zu denken, jedoch musste ich erleben dass ich auch viel geben kann wenn man mich lässt. Aber erst einmal soll gesagt sein das ich nicht verpflichtet bin anderen zu helfen und ich muss auch nichts verändern. Das sollte allen Beteiligten klar sein das Menschen mit Psychose nicht irgendetwas aufgebürdet werden darf was oft so der Fall ist weil einige Menschen auch erkennen dass wir mitunter beeinflussbar sind. Das gehört alles mit zum Thema wie gehe ich mit der Psychose um. Darum ist ausgrenzen für mich wichtig denn ich kann nicht zulassen das ich negativ beeinflusst werde und meine Existenz deshalb gefährde. Ich hab mit Leuten nichts zu tun die nur was von mir wollen. Auch hörte ich das man sich ein dickes Fell zu legen soll und das hört sich für mich nach Rücksichtslosigkeit an aber auch das ist wichtig. Ich habe gelernt das man mal fünf gerade seinen lassen sollte und das viele Menschen auch einfach dummes

Zeug machen oder sagen und dabei gar nicht darüber nach denken. Nein, viele Menschen denken gar nicht darüber nach was sie sagen. Viele haben auch politisch eine schräge Gesinnung. So kommt es das man sich wundert was manch einer so ausbrütet.

Vielleicht könnte man die Menschen auch als positiv wirkend oder negativ wirkend bezeichnen das würde Menschen wie uns, die wir eine Psychose haben, helfen uns abzusichern. Das ist manchmal schwierig gerade wenn es um gute Freunde geht oder um Familienmitglieder. Man kann darüber nachdenken und gescheite Entschlüsse fassen denn es ist oft schwierig Menschen zu ertragen die Negativ auf einen einwirken. Auch könnte man Situationen als positiv oder negativ sehen denn oft lässt sich auch daran etwas ändern. Auch habe ich mich gefragt wie andere Menschen so verletzend sein können. Sie haben das so gelernt sag ich mir und es macht ihn nicht viel aus weil sie nicht leicht verletzbar sind wie wir , es interessiert sie manchmal nicht einmal was sie gesagt haben. Egal! Das Sagen diese Leute sich. Und es ist der ganz normale Wahnsinn denn ihnen fehlt das Feingefühl. So gab es Situationen wo ich mich zurückhalten musste um mich nicht darin zu verstricken. So musste ich Drogen ablehnen und mich nicht auf Menschen einlassen die charakterlich verkommen waren. Der Umgang ist wichtig und so galt es schlechte Einflüsse auf mein Leben oder Verhalten auszuschließen. Ja ich wollte eine Sicherheit die mich zur Ruhe kommen ließ. Keine Drogen, nichts kriminelles oder ähnliches. Einfach nur leben aber mit gutem Gewissen und ohne Angst auf die schiefe Bahn zu geraten. Ich durfte mich gar nicht großartig beeinflussen lassen. Sicher ich nahm keine Drogen tat nichts kriminelles, sowieso nicht, aber ich bemerkte die Einflüsse diesbezüglich und auch in anderen Beziehungen bei den meisten Kontakten die ich hatte. Gut oder Böse und richtig oder falsch. Mariuhana rauchen ist nicht richtig ebenso wie übermäßiger Alkoholgenuss nicht richtig ist. Auch der Konsum von Drogen sollte dem Krankenhauspersonal mitgeteilt werden am besten so das man nicht mit hineingezogen wird. Es ist wichtig sich zu schützen! Mir ist klargeworden das die Welt gefährlich ist.

## Ins Verhältnis setzen

Wenn ich von einem Auto angefahren worden wäre und wäre querschnittsgelähmt und müsste im Rollstuhl sitzen, dann hätte ich eine körperliche Behinderung die im Gegensatz zur Psychose sichtbar wäre. Es gibt viele Menschen mit Behinderung und Jemand muss diese Behinderung haben und niemand kann ausschließen, dass wir eine Behinderung im Laufe des Lebens bekommen werden nur wie wir damit umgehen ist wichtig. Was gesagt werden muss ist das eine Behinderung im Verhältnis gesehen werden muss damit man davor den Schrecken verliert. Meine Psychose ist ja keine körperliche Behinderung und ich kann froh sein das ich nicht auch noch Körperbehindert bin und sehe das für mich eine körperliche Behinderung vielleicht schlimmer wäre. Das Vorteilhafte sehen ist sinnvoll, denn es geht immer noch schlimmer und man kann froh sein wenn man davon nicht betroffen ist. Die heile Welt oder den idealen Menschen gibt es nicht. Viele Jahre lebt man auch ohne Psychose also man leidet z.B. nicht sein ganzes Leben an der Psychose und viele Psychosen heilen auch völlig aus. Je älter man wird desto besser werden die Anzeichen der Psychose. Man kann natürlich auch nicht annehmen das man zu einer kleinen Gruppe der Menschen mit Behinderungen gehört, den diese Gruppe ist groß und man kann auch noch sagen das es außerdem noch viele andere Dinge gibt die einen

hätten treffen können. Zum einen darf ich froh sein das ich über 40 Jahre alt geworden bin denn viele Menschen werden nicht einmal so alt. Es gibt auch Alkoholsucht oder Drogensucht oder Tablettensucht oder andere schwere Krankheit und davon muss jemand betroffen sein.

Auch wenn es manchmal den Anschein hat das man weit und breit der einzige ist der Betroffen ist so täuscht man sich denn es gibt viele gesundheitliche Einschränkung die man nicht sieht oder auch übersieht. Es wird heutzutage auch durch die Medien ein über natürliches Bild vom Menschen eingepägt aber die Realität ist eine andere wenn man einmal darauf achtet. Außerdem herrscht Frieden in Deutschland und Deutschland ist reich, außerdem ist die medizinische Versorgung für unsereins gesichert aber sicher gibt es auch Ärztepfusch und mangelnde Hygiene aber man kann dankbar für Frieden und Reichtum sein und wegen der Versorgung in diesem Land. In anderen Ländern sind diese Verhältnisse anders. Nein ich bin froh das es nur bei meiner Psychose geblieben ist. Man kann der Krankheit noch mehr Positives abbringen, man kann nach wie vor kreativ sein, zudem gibt es die Tatsachen dass die Psychose eine Regenerative Krankheit ist also man fühlt sich ab und zu auch völlig gesund und es gibt auch sonst viel positives in meinem Leben. Auch wenn's manchmal schwer ist und die Vergangenheit nicht so schön war So war mein Leben trotz-dem geil.

So viel Schönes ob Natur oder Sonne, Mond und Sterne oder ob es Kleinigkeiten waren über die man sich manchmal am meisten freut. Wenn man sich einen Kaffee macht oder Tee zur Pause, oder ob man ordentlich duscht, fernsieht oder sich kaltes Wasser durchs Gesicht macht, das alles sind kleine Freuden. Öfter mal Pause machen. Mische tun mit Nichtstun dann wirst du nicht verrückt, das besagt ein russisches Sprichwort. Es gibt viele Dinge, weshalb sich ein weitermachen lohnt. Sicher ist es manchmal schwerer und ich leugne auch nicht das mich das schon viel Kraft gekostet hat aber zäh sein hat sich ausgezahlt, immer. In meiner Geschichte hat sich z. B. alles geändert und später verbessert seit der Zeit, als ich ins Krankenhaus gekommen bin. Nach und nach konnte ich mich weiter verbessern. Die Zeit hat alles mit sich gebracht deshalb ist auch die Zeit wichtig.

Die Zeit kann man in Anspruch nehmen, um zu genießen. Mein Vater sagte mir einmal als ich mich ärgerte das Ich mich nicht aufregen solle denn es ändert auch nichts. Er hatte recht und ich muss mich fragen, worüber ich mich eigentlich aufrege. Ich muss die Dinge ins Verhältnis setzen und fragen was der Grund des Ärgers ist denn oft habe ich keinen Grund mich aufzuregen, denn anderen geht es noch viel schlechter. Oft kann man es auch nicht ändern.

## Geschichte – 1793

befreite der französische Psychiater Pinel Kranke in den Irrenanstalten von ihren Ketten. Die sogenannten irrsinnigen wurden nicht mehr wie Zucht Häusler behandelt jedoch eine schonende Behandlung wie bei sogenannten normalen Kranken war noch weit entfernt. Die damals nicht seltenen Kranken bestanden aus psychisch-, geistig-, und nervenkranken Menschen, die befreit wurden, das war eine grundlegende Reform. Pinel hatte die Erfahrungen gemacht, dass das Verhalten der Kranken Menschen von der Unterbringung und den Umständen abhängt. Die gesunden Anteile der Krankenmenschen sollten gefördert werden

und positiv auf die Erkrankungen wirken. Das war ein Meilenstein seinerzeit, außerdem sind Pinel noch weitere positive Entwicklungen zu verdanken.

## Geschichte - 1934-1945

Mir wurde die Verfolgungen behinderter Menschen in Zeiten der nationalsozialistischen Diktatur in Erinnerung gerufen. Entsetzt war ich und fassungslos und konnte nicht verstehen, wie man solch eine Unmenschlichkeit zum Tagesprogramm machen kann. Seit 1934 war es legitim viele Tausende Menschen zu sterilisieren und später war die Euthanasie in großem Umfang im Gange. Es wurden Tausende Behinderte, Kranke und Kinder und alte ermordet im Nationalsozialismus. Es wurden z. B. 70 000 Bewohner aus Heil und Pflege Anstalten sowie Heimen für Menschen mit Behinderungen umgebracht. Auch wurden 30 000 Menschen durch gezielte Tötung über dosierten Medikamenten oder durch Verhungern lassen ermordet  
alles Patienten aus Heil- und Pflegeanstalten. Es gab auch Proteste gegen die Euthanasie z. B. Vom Bischof von Münster Clemens, August Graf von Galen und anderen. Es wurden fast 200 000 wehrlose Menschen umgebracht deren Leben als Lebens Unwert bezeichnet wurde ihre Ermordung hieß Euthanasie. Mein Großvater wurde auch Kriegsoffer und insgesamt starben schätzungsweise 80 Millionen Menschen im Zweiten Weltkrieg darunter auch schätzungsweise sechs Millionen jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürger. Das ist ein Wahnsinn, der noch gar nicht so lange her ist und eine Denazifizierung nach dem Zweiten Weltkrieg dauerte eine ganze Zeit. Es gibt heute Leute mit faschistischen Ansichten, Leute, die sich um Menschenrechte wenig kümmern.

Wir durften all die Opfer niemals vergessen und auch nicht die menschenverachtend das alles ist. Menschen mit Schizophrenie wurden also damals vergast oder mit Tabletten vergiftet oder man ließ sie einfach verhungern. Das hat nicht betroffen gemacht und ich war zutiefst traurig darüber. Mir fehlten die Worte.

Die deutsche Gesellschaft ist auf einem guten Weg den rechten Umgang mit behinderten Menschen zu pflegen aber es muss noch viel besser werden denn es reicht nicht psychisch behinderte Menschen in Behindertenwerkstätten arbeiten zu lassen zu mal Sie geistig zu ganz anderen erlernbaren Arbeiten fähig sind denn die geistigen Fähigkeiten sind nicht durch die psychische Krankheit verlorengegangen. Ganz abgesehen davon, was ist das für eine Art die Behinderten nicht in das normale Arbeitsleben einzubringen Und sie z.B. in einem Industriegebiet in Werkstätten anzusammeln wie es auch z.B. im Jahr 2010 gang und gäbe war, ohne Förderung die darauf abzielt einen Job zu machen. Zwar wird so getan als ob sonst was gefördert wird aber bei mir und vielen anderen kommt es nicht an. Entweder es wird um gedacht und die Selbstständigkeit der Behinderten gefördert oder sie leben weiter abgesondert von der Arbeitswelt und sind aus der Gesellschaft ausgegliedert. Auf dem Abstellgleis. So gibt es wenig Schulungsmöglichkeiten z.B. für Menschen mit Psychose. Ich bekam eine kleine Rente und wurde nicht in das Arbeitsleben eingebracht denn es gab nur die Möglichkeit in einer Behindertenwerkstatt zu arbeiten oder aber auf eigene Faust tätig zu werden. Die Tatsache das ich in der Behindertenwerkstatt arbeitete nannte sich berufliche Rehabilitation aber eine berufliche Rehabilitation war das beim besten Willen nicht.

## Unangenehme Belastungen abbauen

Etwas für die Gesundheit tun und gegen die Psychose arbeiten. Wie schon erwähnt, machen uns Menschen mit Psychose, Belastungen, unter denen wir leiden, nur noch kranker. Belastungen aber die uns Spaß machen, sind nicht hinderlich, soweit das im Rahmen der Vernunft bleibt. Es ist immer eine Aufgabe, den Belastungen, unter denen wir leiden, auszuweichen. Es kann sinnvoll sein sich aufzuschreiben, unter welchen Belastungen man nicht mehr leiden will. Sicher auch in meinem Leben gibt es Belastungen denen ich nicht entgehen kann aber vielleicht ist ein Abmildern möglich oder es gibt die Möglichkeit eine andere Belastung zu umgehen oder zu verarbeiten. Es scheint mir das Wichtigste zu sein, frei zu sein von den schlechten Belastungen. Das kann sich über Jahre hinziehen, dass man nicht einmal genau weiß was einen da so belastet. Deshalb war es für mich wichtig, den schlechten Stress nach und nach abzubauen. Erst als die Belastungen, unter denen ich litt, beseitigt waren, fühlte ich mich wieder frei.

Auch durften keine neuen schlechten Belastungen dazukommen sonst hätte ich ja nicht verstanden, dass ich davon krank werde. Also musste ich mich fragen worunter leide ich oder besser was ist so unangenehm? Wie geht es besser und wie bleibt es im Rahmen des deutschen Rechts?

## Notvorrat

Einen kleinen Vorrat an den notwendigsten Medikamenten habe ich angelegt. Es ist stressig, wenn die Medikamente ausgehen und man sich krank fühlt. Für den Fall einer Krise ist ein Vorrat sehr sinnvoll, falls eine Krise ansteht, kann ein Vorrat sehr entlastend sein, weil wir in dieser Zeit sehr gestresst sind, durch die Psychose, deshalb sollten auch Lebensmittel vorrätig vorhanden sein, damit das Einkaufen nicht unbedingt nötig ist, weil das eine Belastung sein kann. Wenn es irgendwie möglich ist, sollte man sich entlasten und zur Ruhe kommen. Eventuell kann mit dem behandelnden Arzt eine zusätzliche Bedarfs-Medikation vereinbart werden, auf die in Krisenzeiten zurückgegriffen werden kann. Ein Notvorrat ist auch für andere Begebenheiten empfehlenswert. Ich habe zum Beispiel Lebensmittel und Medikamente sowie Wasser und Batterien für Radio und Licht für ein paar Wochen immer vorrätig da. Ich glaube nicht an den Weltuntergang aber es kann z. B. der Strom ausfallen oder es kann Engpässe in der Versorgung geben. Ich bin nicht davon überzeugt das eine große Katastrophe kommen wird aber alles ausschließen kann man eben auch nicht. Vielleicht sollte man auch etwas Geld und einen Ausweis vorrätig haben für den Fall, dass man das Portemonnaie verliert. Es geht natürlich auch ohne Vorrat.

## Alles Geschichte

Wenn man zurückdenkt an die Zeit wo man Kind war.

Das kann eine schwierige Zeit sein wenn sich die Eltern trennen. Man ist dann vielleicht ohne seine Eltern bei fremden Leuten, die hatte man vielleicht zuvor noch nie gesehen. Das kann verunsichern und verletzen. Aber auch andere Dinge können Hinweise darauf geben ob wir leicht verletzbar sind wenn wir vergleichen können wie andere Kinder etwas das verletzend ist erleben. Es macht ihnen in der Regel nicht so viel aus.

Andere Kinder können anders damit umgehen. Warum muss man psychisch so leiden als leicht verletzbarer junger Mensch? Es interessiert wohl möglich noch nicht einmal irgendwen. Zudem können einige Dinge belasten die wir als Kind erleben und vielleicht fragen wir uns ob andere Kinder auch so erlebt haben. Man kann sich schlechte Noten erklären denn es belastet einen wohl möglich vieles ungleich mehr als andere im gleichen Alter.

Erst in der zehnten Klasse konnte ich ein bisschen aufatmen und dann kam es zur Berufswahl 1985. Eine Psychotherapie half mir etwas nachdem ich meinen Beruf nicht mehr ausüben konnte. Das waren einzelne Gespräche oder Gespräche in einer Gruppe von mehreren jungen Menschen mit psychischen Störungen. Das war dann doch noch einen Glücksgriff. Nach der Therapie dann eine Zeit, die für mich inhaltslos war. Es gab nicht viel zu tun und für Arbeit war ich psychisch in einer zu schlechten Verfassung. Das zog sich über Jahre hin. Jahre in denen ich auch versuchte eine Arbeit zu machen, oder wenigstens aus zu helfen. Es war alles nicht befriedigen. Am Wochenende betrank ich mich oft damit da ein anderes Gefühl war nicht nur Resignation. Nein es half mir auch niemand.

Ich war geduldet aber es unterhielt sich auch niemand großartig mir.

Es entstanden Erfahrungen mit Marihuana, Alkohol und Zigaretten. Das alles war aber noch überschaubar. Und dieses seltsame Marihuana Zeug hab ich Vielleicht viermal Geraucht in einem Zeitraum von fünf Jahren.

Trotzdem ist jedem davon abzuraten.

## Ruhe und Einsamkeit

Damals war mir als wäre ich einsam und verlassen, in der Zeit als sich meine Psychose anbahnte und später als ich richtig krank wurde. Weil keine Freunde da waren oder Bekannten, weil niemand sonst da war. Später wurde mir klar das Ich höchstens alleine war und viel Ruhe hatte. Einsamkeit gibt es nur auf einer einsamen Insel denn man begegnet so vielen Menschen so das man sich höchstens alleine fühlen kann. Ich entlarvte die Einsamkeit als ein Gefühl, das ich hatte und wusste das dieses Gefühl aufgrund der Ruhe, die ich hatte, entstand. Ruhe war das eigentliche Gefühl das Ich haben sollte nicht Einsamkeit. Auch heute lebe ich zurückgezogen und das ist nicht absonderlich, sondern es ist normal, wenn man Ruhe sucht in der Hecktischen Zeit heute. Welcher Freund ist schon ein wahrer Freund? Ich konnte mich auf niemanden verlassen! Ich habe besser mit meiner Ruhe gelebt als mit angeblichen Freunden. Damals dachte ich ja ich hätte Freunde aber das konnte ich vergessen. Ich ziehe die Ruhe vor, und wenn was auf der Seele brennt, schreib ich es besser nieder oder wende mich mal an die Seelsorge. Heute

fühlen sich Menschen allein obwohl sie viele Leute kennen und sprechen. Das Gefühl kann sich bessern wenn man anderen ein bisschen von sich mitteilt.

## Angst (ein Gebet)

Manchmal habe ich Angst, die mich einschnürt und mich bedrängt. Ich bin unruhig und aufgeregter und fühle mich gehetzt.

Lass mich bitte zur Ruhe kommen Gott.

Fragen über Fragen überwältigen mich und keine Antwort finde ich. Ist meine Existenz bedroht oder mein Leben?

Bitte Gott beschütze mich! Bitte befreie mich und hilf mir bitte heraus aus meiner Angst.

In der Regel lassen die Anzeichen der Psychose (Schizophrenie) so wie so mit der Zeit nach. Eine psychische Krankheit ist keine Verrücktheit.

Wenn wir von Verrücktheiten oder verrückt reden dann meinen wir in der Regel die Menschen die sich unvernünftig verhalten aber auch die Menschen die krank sind. Wir neigen dazu alles in einen Topf zu werfen.

Das ist nicht dasselbe und das sollte klar sein denn es geht bei Menschen mit Psychose um eine schwere Krankheit und sollte nicht leichtfertig abgetan oder verharmlost werden. Außerdem ist nicht richtig die Menschen mit Psychose erziehen zu wollen denn in der Regel verhalten sich diese Menschen vernünftig und zeitgemäß mit Ausnahmen in der akuten Phase dieser Krankheit. In einer akuten Phase sind außerdem keine erzieherischen Maßnahmen nötig denn dann muss eine Arzt helfen und es geht nicht darum dem Menschen mit Psychose ein anderes Verhalten bei zu bringen. Oft habe ich erlebt das an Menschen mit Psychose herum erzogen und belehrt wurde was natürlich nicht richtig ist. Die "verrückten" gibt es nicht mehr und Zwangsjacken und Gummizellen bleiben abgeschafft. Wir sind erwachsen nur werden wir in der Regel nicht verstanden. Es wird dann so getan als ob wir Verständnisschwierigkeiten haben oder als ob wir dumm sind. Es wird oft dabei außer Acht gelassen das wir unter unserer Krankheit leiden und das diese Situation schwierig ist. Wenn die Wissenschaft nicht wäre, die alle Vorurteile wiederlegt, dann würden wir sicher noch weniger respektiert und unsere Erkrankung noch weniger verstanden.

Deshalb ist es notwendig für außenstehende sich zu informieren und es ist auch für den erkrankten wichtig informiert zu sein. Darum gibt es die Psychoedukation. Man war darauf bedacht die Menschen ein zu führen in das Verstehen der Psychose. Man wählte unglücklicherweise das Wort Psychoedukation. Es sind auch noch viel mehr Fremdwörter im Gebrauch wenn es um die Psychose geht aber es soll hier nicht näher darauf eingegangen werden.

## Abschließende Worte

Psychosen verlaufen völlig unterschiedlich. Bei einem dauert sie nur ein paar Jahre und beim anderen fast ein ganzes Leben. Auch die Symptome also Anzeichen sind oft unterschiedlich.

Während der eine Stimmen hört hat ein anderer dieses Symptom nicht. Es ist auch unterschiedlich was den Menschen mit Psychose belastet und verletzt. Bei einem ist die Vergangenheit eine große Belastung und beim anderen sind es Ereignisse in der nahen Gegenwart. Aber gemeinsam haben alle Menschen mit Psychose das sie gering belastbar sind und sie sind leicht verletzbar. Oft sind sie auch noch feinfühlernd aber das ist nicht unbedingt so. In dieser Niederschrift wird ein Einzelfall mit ganz individuellen Symptomen und Ursachen beschrieben. Es handelt sich in diesem Buch um eine chronische Erkrankung. Das Wichtigste ist bei dieser Krankheit das wir nicht übermäßig belastet werden und das wir nicht zu sehr verletzt werden. Es liegt oft an uns kranken Menschen was wir mitmachen denn andere denken nicht für uns und wir selbst können am besten beurteilen was uns wann und wie belastet und was uns wann und wie verletzt denn das wissen andere oft nicht oder es ist Ihnen egal. Was tut ein verletzter Mensch der übermäßig belastet wurde? Er zieht sich zurück und leckt seine Wunden. In meiner Vergangenheit hat sich niemand meiner Verletzbarkeit angenommen und es hat auch niemand darauf geachtet ob ich übermäßig belastet war. Ich musste für alles selber sorgen und es gab nur wenig Hilfe von außen aber es ging und es hat sich immer gelohnt.

Auf ein gutes Gelingen.

## Sprüche

Hinter her weiß man immer mehr.

Mische Tun mit nichts tun dann wirst Du nicht verrückt.

Gut Ding will Weile haben.

Alles hat seine Zeit.

Unrecht Gut gedeihet nicht.

Die Erde wird sich weiterdrehen.

Morgen sieht die Welt schon anders aus.

Ein Unrecht macht ein anderes Unrecht nicht wieder gut.

Und bin ich gefesselt in Ketten so bin ich dennoch frei.

Was Du nicht willst das man Dir tu das füg auch keinem anderen zu