

An aerial photograph of a river delta, likely the Amazon, showing a complex network of waterways and land. The land is covered in dense green vegetation, with numerous brown and tan patches indicating cleared areas, agricultural fields, or urban development. The water is a deep blue-grey color.

Unüberwindbar

Sechs Berichte von
Frank Hendrik Paul

Unüberwindbar

“Auf der Strasse hast du nur einen Namen.”

- Jerry -

Sechs Berichte von
Frank Hendrik Paul

Ich muss das folgende aufschreiben.

Ich kann einfach nicht darüber reden.

Ich traue mich nicht es auch nur irgendwem vermehrt anzuvertrauen. Es macht mich einsam es für mich zu behalten, aber es ist nirgendwo Platz dafür. Es sollen diese papiermäßigen Seiten dafür dauerhaft flackernd aufrecht halten und in dunklen Stunden das Lämpchen nicht ausgehen lassen.

Wenn man als junger Erwachsener durch psychisch emotionales Trauma in eine schizoauffektiv bipolar psychiatrische Erkrankung fällt, bleiben einem eigentlich nicht viele Optionen.

Man verbringt Jahre mit Therapien, Psychoanalyse, unzureichend wirkenden Medikamenten, Heilungsfantasien und erneuten akuten Krankheitsphasen. Das Pendel schlägt gnadenlos hin und her und man versucht im fortlaufenden Dauerwahnsinn irgendwie den Faden zu finden und zu berichten.

Ich möchte hier exemplarisch fünf Berichte meinerseits über mich aus den letzten fünf Jahren vorstellen. Als Hintergrund mag dienen, dass ich, geboren 1988, seit 2008 auf eine schizoauffektive

bipolare Störung diagnostiziert bin und seitdem psychiatrisch behandelt werde.

In den ersten Jahren mit meiner Erkrankung war für mich medizinische Compliance in Bezug auf die dauerhafte Einnahme von Psychopharmaka kein Problem, auch keine Frage. Ich merkte subjektiv rein gar nichts von diesen Tabletten, damals Quetiapin, fand es aber wichtig sie der Medizin willen einzunehmen. Leichte Gewichtszunahme war für mich im Glauben an die Konventionelle Medizin ein wegzusteckender Kompromiss, den ich gewillt war einzugehen.

Es hörte jedoch nicht auf mit den affektiv negativen und positiven Phasen und dem Wahnerleben bis die Oberärztin der Psychiatrie des Otto-Wagner-Spitals Wien auf der verdammten Baumgartner Höhe im Jahr 2017 anfang mir Risperidon, Risperdal zu verabreichen.

Das antipsychotische Neuroleptikum ist hoch potent und bisher als einziges in der Lage meine Manie zu stoppen.

Ich habe in diesem Wirkstoff wohl meinen größten Feind als auch Helfer gefunden.

Es ist wie es ist. Mögen wir es vielleicht auch gar nie ganz durchblicken.

Nun ja, um fortzufahren, Risperidon hatte mich in seinem Bann ab 2017. Ich funktionierte wieder. Ich hatte jedoch auch bedeutende Stimmungstiefs und rappelte mich so wirklich erst ganz langsam auf, aber eine eingeflößte Depression ist dem Gesundheitswesen nun mal immer noch lieber als eine ungebrochene Manie.

Mein erster Bericht, geschrieben im Herbst 2019, ist eher ein Befreiungsschlag, es ist ein Pamphlet, eine Kampfschrift.

Es ist für mich der erste Ausdruck meines wiederkehrenden manischen Dranges, über die Weigerung der Psychopharmaka-Einnahme, die Kontrolle über meine physisch-neuronale Konstitution zurückzugewinnen. So wenig ich vielleicht jetzt noch genau hinter der literarischen Botschaft stehe, das Right To Refuse hat mir selber von mir selber das Stück Boden zurückgegeben, auf dem ich stehe.

Ich werde niemals von dessen Ansatz weichen.

Es ist auf Englisch geschrieben, weil ich zu der Zeit bei einem internationalen Unternehmen anfang und es irgendwie für universeller hielt, wenn ich das folgende in Englisch verfasste:

The Right to Refuse.

The Courage to Doubt.

The Chance to take back Control.

An instructive tale for the depressed, calmed and downed brothers and sisters in arms all around the world.

It was a depressive day in a depressive month in an overall and never ending depressive world of the 21st century, christian calendar, when that night somewhere in Germany, precisely in the Lower Rhine area close to the Netherlands, a young man, called the Ginger Boy, tried out the first time exactly what he is absolutely not supposed to do.

But to explain that, we have to go a bit back in the past of the Ginger Boy to know what his Grapefruit Essences Self-Experimentation is all about.

HP Ginger started as a little child and would not talk until he was four. It was not that he wasn't able to speak or give signs, but he just was thinking it is not necessary to speak up for himself. He was growing

up as the fourth of four siblings in the house of his well caring mother and father.

Anyhow, at some point as a little child the Ginger Boy started talking and finding great sense in it. Socially, ideally, humanly. Later, when he was older and going to parties he talked with some people long time and learned to enjoy the bonding forces of conversation. He loved the exchange of unheard, honest and differentiated opinions and experiences. He was writing secretly in the night at home melancholy lyrics, poems and short stories, which seem not but may always have a final positive relief in the end, which only and only has to be found. Somehow. By a continuous and eternal search endeavor.

When it started with HP's bipolar mental disorder there was a depressive phase in the beginning. School was over, all well done, a couple of months until the civilian service was about to begin, he fell into a crisis of sense and unknowing future plans what will be in the time after the service. There was no orientation, which seemed undoubtable or which would have convinced the Ginger Boy entirely. Very sudden and also negatively influenced

by alcohol and cigarettes with additives this led to a permanent downtime, confusion and a paralysed, depressive state of mind.

The Ginger was not feeling the usual spirits and beliefs that keep one running. They were somehow toxic and very negative, condemning and denying. Speech and language were regarded to be the carriers of the world's vileness and so the Ginger Boy began to condemn his own thoughts even and more the whole time. That led him down hard and long. He was silent for long and nearly half-ghost-half-human, which was difficult to bear not only for him, but also for his friends and family.

A depression is quite individual, but in all extreme cases you have sort of an holistic denial of the world as it is or how you perceive it. Rejection, compulsive avoidance, fear, despair and extreme negatively biased thinking. The vicious circle doesn't let anyone escape so easily.

However, in the 20th century the clever conventional western medicine came up with even cleverer medicine, called psychotropic drugs, which can be used to treat acute episodes (e.g. psychotic perception) and all other manic, depressive,

psychotic or whatsoever mental disorder, there are diagnosed to the people.

The Ginger Boy had experienced until the 32nd year of his life six depressions and five hypomanic episodes, all of a couple of months each, up to seven months for an entire depression or fourteen months of sub-depressive perception and experience, and up to one and a half years of hypomanic episodes with peaks and a final burnout in the end for example.

However, HP Ginger is of such a kind that during his hypomanic episodes he's like a communicative water fountain and loves the language as the carrier of information, trust and bond. The Flipside of the coin, during the depressive episodes he does not want to talk a word. He hates himself, all what he ever did and more even how he did it.

That's very frankly HP's disorderly background and now we may continue with the biological part of the story because it will directly lead us to what this tale began to tell of.

In western conventional medicine there's a strong belief in accuracy of knowledge, validity of

measurement methods, observation and treatment with pharmaceuticals. That may very likely apply perfectly to the physical world of medicine with effective-as-purposed pharmaceuticals like anesthetics, antibiotics, pain killers, insulin and so on, for which it is quite well known and proven that they do take effect and they know why and where that effect is coming from or how it is triggered in the human body by the medicinal stimulus.

Everyone of us cannot seriously claim that he or she had never needed physical medical care once in his or her life, for example in an emergency. And we do know western conventional medicine is capable to rescue us from horrible car accidents or to give us clever forecasts of heart and other organic diseases, we are statistically about to have more likely, if we won't finally start to go for a run, into the gym or eat less beef and french fries with mayonnaise.

So, when it's about physical and organic disorders of a patient, western conventional medicine is quite far, precise and accurate. That means they can diagnose, treat and heal even the most complicated cases. It seems there's only few, which cannot be treated by western medicine and pharmaceuticals.

It has become so perfect that they have decoded the human genetics in the beginning of the 21st century, knowing now everything about the human organism and its constitutional components from the gene up to the cell and further to the organs and then the mind.

And there we have reached that difficult complex in everyone's self, which gets referred to as the mind, the spirit, the soul, the human psyche. Often the opposite pairing of the more or less tangible physical sphere against the intangible psychical sphere is drawn to provide an initial, simpler understanding of the two interrelated complex phenomena within each self-aware being. The body and the mind. Both spheres are very likely only in theory differentiated so clearly. It is assumed that in reality both complexes are deeply interwoven, co-dependent and reciprocal. They cannot be regarded as separated from each other.

However, now to the core:

As of the 20th year of his life, HP Ginger agreed until today to take part in the regular intake of

psychotropic substances or should I better keep calling them drugs. The basic mechanism of an old or modern neuroleptic is to reduce the neurologic transmitting of the natural and important messenger substance Dopamine, which appears to be in a too high concentration, when there's a patient suffering from psychotic, manic or depressive perception. Basically, it was just observed that psychotic persons had shown to have an exorbitant high Dopamine level. Therefore, actually one could only draw the conclusion that psychotic perception and the Dopamine level above average are correlated, but not necessarily in a causal relationship.

The treatment with neuroleptics has the single purpose to decrease the overconcentration of Dopamine in the human brain desiring to achieve a state of mind of the patient, which is less psychotic, incoherent, disorderly and more coherent, structured, calm, antipsychotic.

But, not far after that the solid proof of profound knowledge about the de facto effect mechanism becomes less consistent and evident. The scientific studies, which have been conducted all over the

world, are not really showing strong evidence for some kind of straight, effective-as-purposed mechanism of neuroleptics in practice.

The basic assumption or approach of neuroleptics may here not be absolutely demonized, but until today a solid proof of the validity of the causal treatment hypothesis - a decrease of Dopamine traffic caused by the intake of neuroleptic stimuli will lead to decreasing symptoms of the psychotic perception - is still pending.

Basically, one can conclude that modern psychiatric medicine still does not know what exactly neuroleptics are doing in the human brain. Or what else next to the known may also be affected neurologically by the intake. Or could eventually suffer from it. Or there appear defective long-term side effects, when someone's taking those psychotropics for more than ten or twenty years in a row.

There's a figure called accumulated total neuroleptics intake, which worries serious scientists or psychiatrists because they fear the risk of not being able to totally foresee their medical prescriptions' potential unknown long-term effects.

The neuroleptics studies are suffering from a high rate of dropouts and fluctuation. Those studies are often conducted in a clinical context. During the study Patients get released, they also receive other forms of therapy, which could have played a greater role in the reduction of the patient's psychotic symptoms than the medicinal input had at all.

Probabilities. The human brain is definitely quite well explored by science, but it simply cannot be denied that the attempt to steer or influence psychical perception and/or negative perceived symptoms of mental disorder (psychosis) by the intake of psychotropic pharmaceuticals is still until today an assumption, an approach, an experiment, an attempt.

It has not shown that neuroleptics can be applied interpersonally without constraints or uncertainties. It is highly individual and dependent on the person's psychiatrist what specific medication will be taken in, for how long, when to change, with what other neuroleptic or antidepressant it is combined with, which might also influence the overall effect in a further dimension.

Finally, unknown probabilities and risks in a still partially undiscovered overall 'game' of human neurology, which may or may not be the root cause for psychotic perception - and but which could and seemingly also should be questioned to be a scientifically valid and reliable treatment approach for psychotic patients. The knowledge basis of neurology and the derived psychiatric treatment practice really struggle to show valid, clear and plausible proof or even some credible indication to enable the whole system continuing conducting justifiably this neuroleptic prescriptive therapy attempt.

You can't call it more than an attempt. No Psychiatrist will ever promise you more or less, but he or she is very certain to prescribe something psychotropic. This is not to flame all psychiatrists. But eventually it could come in handy, if those medicine men and women might come across rethinking their basis of justification for their professional behavior.

Honestly, Aren't all medicinal standards permanently violated to the highest possible degree, if there really comes another year or month

or week, when a deficiently researched field (neurology) continues to try in practice (psychotropic drug prescriptions issued by psychiatrists) and relies on inconsistent research of the real life effect taking (outcomes) on psychosis experiencing people (patients), which has no real external validity or any kind of reliability or indication of credibility?

Actually, there shouldn't pass any more day until this grievance is resolved.

So, what do?

A tale needs a teller. A story needs a thriller. A text needs a writer.

A writer needs narration. A writer needs the luck of capturing the relevant.

A writer needs a few master reader. For whom is it anyway?

What is written, is to be read.

The tale is a thing, the teller a voice, the story the bond, the text the truth and the writer a creator. He

creates me, the narrator, and I only pick the stuff up, arrange the contents, smuggle some secret stuff into the text and release the tale. That's me?

I'm very possibly solely the metalinguistic instance of HP Ginger, that has become independent. Or maybe I'm one of his best friends like Adin, the cook, or the Rariusses from the upper village hills.

It doesn't matter who I am.

It solely matters of whom I'm telling how.

However, herewith exists from now on a testified report of the events around that HP Ginger Boy and his Grapefruit Essences Self-Experimentation in that dark and depressive night at the Lower Rhine area, western Germany, 21st century, christian calendar, midsummer's night 20th of June 2020 at 22:44 o'Clock.

But a last remark must be mentioned before. The Ginger once was told by a psychologist in a psychiatry to strictly avoid any Grapefruit juice or Grapefruits. This would interfere with the psychotropic medication and could cause irregularities in the effect taking of the neuroleptics.

She said that publically over and over again as if that would be enormously important and crucial to pay attention to because a single droplet of Grapefruit juice would have fatal consequences. The psychologist somehow kept riding that horse and each Friday/Weekend address it was especially emphasized that HP and his brothers and sisters in arms don't ever fall for that Grapefruit juice trap and risk their well being.

Somehow, this was more or less ignored by the Ginger Boy, when he heard it because Grapefruits aren't really a very common and regular food item for him or that they'd taste so tempting he could hardly resist.

Basically, he never had the idea to ever drink a single droplet of Grapefruit juice.

But as years passed by and times have become different for him, he came across the idea of *moving complexes finally* - planned to put an end to the epistemic grievance and insufferable side effects he was bearing until that day for many years.

Actually, HP kept thinking for years he'd use the Grapefruit Escape just only for a story idea with a superhero theme of some guy called Grapefruit Man and his sidekick Pharmaceutical Boy. It would work like this that Grapefruit Man is a serious intaker of psychotropic drugs, which seemingly keep him running proper.

Once a time in a desperate attempt to find any left liquids to drink something, Grapefruit Man picked up a bottle of Grapefruit juice and drank the whole bottle.

In his first transformation, which is only of a mental kind, he reaches to delighting insights about everything that is in the universe, on our planet, in ourselves. To see blindly clear and finally to the very end of the matter was his superpower, when he was high on Grapefruit juice because that invalidated the permanent impact of the psychotropic intake without residuals for a certain period of time.

When flying too high on pure objective, epistemic Grapefruit rides, there appeared that Pharmaceutical Boy, who should down his superhero fellow then and keep the balance.

But, as years passed again and HP had never written that story, he kind of re-decided to try this Grapefruit Experiment on himself. On purpose. Planned. With full impact. No return.

He waited another six months, slowly reducing the psychotropic intake interval to a less regular and less overall dosed one, waiting for the midsummer night 2020 finally to come.

It has to be said that the so called Grapefruit Escape is a highly unproven means to get cut off the psychotropic substance impact on a specific and planned date with no certainty of effect taking, validity or rightfulness. Or sense, justification, moral epiphany or any nothing.

It is probably better to regard the Grapefruit Escape Self-Experiment more figuratively.

But whatsoever, Grapefruit juice is not really rare or illegal, there's some diffuse information on the Grapefruit - Neuroleptics reciprocity on the internet and that was enough for the Ginger to just give that a try.

Midsummer night 2020 is a sinister night.

HP Ginger is packed and ready to go. He's counting down the minutes until 22:44 o'Clock.

Since the morning he's drinking small but increasing volumes of ice cold Grapefruit juice. The last dose of neuroleptics came in a day ago and he's awaiting the Grapefruit Nullification being noticeable any moment.

Since that 13 days have passed and there's no tragedy, no drama, no show, no mania, no failure, no panic, no angst, no psychosis, no depression, no psychotropic drug intake anymore, some but not too intense good mood.

We'll wait another 66 hours to make sure we have conducted the Grapefruit Escape successfully.

This is a tale of self-dependent, self-responsible, collaborative nullification of unforeseeable prescribed medicinal intake.

It is supposed to be thought
As the last and ultimate act

Of taking the power back.

Who's in control of you? That is You.

You have a right to refuse.

You have a courage to doubt.

You have a chance to take back control.

Dare the Grapefruit Escape literally or figuratively.

You will get out.

It is THE RIGHT TO REFUSE!

It's your courage to doubt.

It's your time to take the power back.

Some time, some when, somehow, somewhere.

Zack & Rage against the machine.

But take also into consideration that you might find your Peace and your instrument by just taking those medicines in and simply bear it.

You Can, For your Family and Friends. For you,
yourself, for Others.

H.

Wie man nur in einer verlorenen, schriftlichen Notiz sieht, ergänzte ich das Ende während den schrecklichen emotionalen Tiefen während des Psychiatrie Aufenthalts in der Kölner Uniklinik im Winter 2019 und fand die Rückkehr von der kategorischen Ablehnung der Tabletteneinnahme zurück zur Compliance.

Es herrscht in mir ein Feuer neben dem anderen.

Es brennt meine unglaubliche Begierde diesem schlecht bewiesenen Tablettenwahnsinn radikal Einhalt zu gebieten und es brennt in mir die Notwendigkeit diese Medizin einzunehmen, weil ich sonst wahnsinnig werde.

Das Grapefruit Experiment habe ich natürlich so nie durchgeführt. Ich habe jedoch Erfahrung darin, wie es ist diese Art Tabletten auszuschleichen bzw. abzusetzen. In all meinen Versuchen spielte vor allem die erhoffte und auch erlebte Gewichtsabnahme den entscheidenden Treiber.

In meinem Leben war es oft so, dass ich aus einer Manie kam, und aus der Psychiatrie mit 10kg mehr rauskam und mich schrecklich unattraktiv und wertlos fühlte.

Es ist unter den körperlichen und medikamentösen Voraussetzungen auch schwierig Gewicht abzunehmen und somit packt dies noch die depressive Ladung etwas voller, macht die resignative Ladung schwerer und feuert die negativen, depressiven Gedankenkreisläufe an.

In Mitten dieser psychoaktiven Grabenkämpfe kam dann ein Bericht empor:

Der Report des unbekannten psychiatrischen Patienten

Erde. Ich bleibe hier hier ein niemand. Die folgendenden Erzählungen sind absolut wahr und wirklich Ich, nur bedarf es einer persönlich identifizierbaren Referenz einfach nicht.

Ich mach's kurz. Das war bisher meistens meine größte Stärke.

:

.

.

ENDE

Ich begriff im Duisburger Bahnhof, dass für mich nur ein präpositionaler Austausch ausreicht es dauerhaft zu verstehen.

Ich kämpfe nicht mehr *dagegen*. Dagegen zu kämpfen gipfelt im reinsten Wahnsinn und man macht es sich auch zu leicht. Der Kampf dagegen in Form von Anzweiflung, Delegitimierung und letztendlicher totaler Reduktion der Einnahme kann sicher gewonnen werden, denn auf Null kommen kann man immer.

Aber es kann sein, dass unsere geirliche Nerven-Schaltzentrale in gegebenen Fällen einfach etwas balancierende Unterstützung gebrauchen kann, die den wilden Stoffwechselverkehr da oben herunterfährt.

Deswegen kämpfe ich jetzt nur noch höchstens *damit*.

Die Präposition versteht sich auch wortwörtlich.

Meine Mutter erzog mich dies zu Beginn jedes Festnetz Telefonats zu sagen:

“Hallo hier spricht Peter Weber. Mama ist einkaufen, Vater hütet die Schaf und die Geschwister bekommen alle Kinder.”

Und es heilt das Herz.

Namen bedeuten nichts, ebenso Sprache im Prinzip. Die einzige wahre Kommunikation ist, wird und immer bleibt die exakte positionelle Befindlichkeit des Lebewesens in Raum und Zeit in diesem Schwarz.

Hau, Ich habe gesprochen AUS der:

TRIMBORNSTRASSE 6 KLAR KALK POST
NULL KOMMA NULL FÜNF KILOMETER
ÜBER DER ERDOBERFLÄCHE BLAUER PLANET
MILCHSTRASSE 56 – 88
UNIVERSUM E

Man merkt hier sicherlich, es gibt schon gute Ansätze, jedoch ist der psychotische Überbau noch sehr stark. Ich würde Recht geben, dass die Aufmachung viel um nichts ist, aber will klarstellen, dass ich im Prinzip hinter der Botschaft dieses Berichts stehe. Es steckt die Wahrheit drin.

Und auch die Einsicht welche Hilfe Medikamente sein können.

Gewissermaßen eine Antwort auf das Right To Refuse.

Es waren belebte Zeiten und ich versuchte ein Jahr später noch einen umfassenderen Bericht, den man auch verstehen könnte.

Um auch mal etwas vernünftiger zu versuchen einen analytischen Schlusstrich unter die ganze Sache zu ziehen. Nachdem ich den Bericht mit manchen Freunden und Familie teilte, eröffneten sich mir positive, verständnisvolle Rückmeldungen und ich war bestrebt den Erfahrungsbericht zur Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störung zu schicken, es haperte nur bislang daran, dass ich keinen Drucker zuhause habe, um den Urheberrechtswisch zu unterschreiben:

Von der unkontrollierbaren Störung zur erwartbaren Behinderung

Ich möchte hier etwas versuchen zu erzählen, das vor allem meine eigene Krankheitsgeschichte betrifft, wie ich sie erlebt habe, wie ich sie verstand und wie sich alles bis heute entwickelte. Das ist bestimmt keine schöne Geschichte und es ist auch nichts erfunden. Wer den Mut hat sich mit der eigenen Psyche und Mitmenschen mit psychischer Erkrankung zu befassen, der möge weiterlesen. Wer weiterhin in seiner Schwarz/Weiß Welt mit Normalen und Psychopathen leben möchte, sei hier ebenfalls nicht abgewiesen, denn es gilt alle zu sensibilisieren.

Ich werde hier nicht vorne anfangen, denn so ist das Ganze auch schon längst nicht mehr in meinem Gehirn angeordnet. Im Verlauf einer psychischen Erkrankung, die sich meist nach Ausbruch jahrelang bis zum Lebensende zieht, gelangt man ob allein oder mithilfe von Therapeuten, Ärzten oder Mitmenschen immer wieder auf eine Art kognitiv heuristisches Plateau. Auf diesem Plateau zum

jeweiligen Zeitpunkt sind alles Wissen, Annahmen, Theorien und Erklärungsansätze für die eigene Erkrankung miteinander in Verbindung gesetzt und an der eigenen Historie dargestellt. Sie werden vom Erkrankten geglaubt und das eigene Handeln danach ausgerichtet.

Ich erinnere mich sehr wohl, dass ich schon öfter in meinem Leben dachte jetzt hätte ich das gesamte Bild endlich verstanden, quasi die komplette Psychoanalyse vollzogen und die Krankheit würde nicht wieder ausbrechen. Das ist jedoch leider totaler Quatsch.

Wahrscheinlich ist das Plateau, auf dem ich momentan diesen Aufsatz schreibe, auch nur vorübergehend. Doch sei es drum, ich hab schon schlimmere Texte im hypomanen Zustand geschrieben.

Der Titel << Von der unkontrollierbaren Störung zur erwartbaren Behinderung >> soll verdeutlichen, dass in allen Fällen einer psychischen Erkrankung diese im Stadium einer unkontrollierbaren Störung beginnt und dort eventuell auch immer verharrt.

Dies kann an der Schwere der Erkrankung liegen, z.B. bedingt durch neurologische Schäden, oder an Wirkungslosigkeit der Psychopharmaka bzw. falscher Medikation oder einfach an der Macht der fortlaufenden Zyklen der schizoaffektiven Positiv- und Negativ-Symptomatik.

Es mag manchmal für Außenstehende oder Angehörige von psychisch Erkrankten schwer nachvollziehbar sein, warum der oder die Erkrankte nicht aus seinen oder ihren 'Fehlern' lernt und eine Art Rüstzeug aufbaut um sich gegen die Krankheit zu wehren um sie in Zukunft vorzubeugen. Sie vergessen hierbei aber, dass die Krankheit biologisch-chemisch im eigenen Kopf stattfindet und es nicht so leicht ist das alles zu erkennen und zu differenzieren, weil es nun mal nichts zum Anschauen, Lesen und Analysieren ist, sondern die pure Natur im eigenen Körper wogegen es sich zu wehren einfach schwierig sein kann.

Der anhaltende Zustand der unkontrollierbaren Störung kann ganze Menschenleben ruinieren oder in den Suizid treiben. Es kann zu unzähligen Psychiatrie Aufenthalten führen und

Schwierigkeiten im Beruf, Privat und im Alltag mit sich ziehen.

Der Wandel hin zu einer erwartbaren Behinderung bietet nach anfänglicher gefühlter Demütigung wesentlich mehr Sicherheit in der Krankheit und im Leben, mehr Kontrolle wenn man alle Variablen kennt, regulieren und einschätzen kann, bessere Erwartbarkeit und Beurteilung von Symptomen und den validen sozialen Status eines Menschen mit Behinderung.

Nach 12 Jahren Krankheitsgeschichte riet man mir in der Uniklinik Köln gegen Ende meines fünften Psychiatrie Aufenthalts meines Lebens zur Antragstellung auf Behinderung. Ich befürwortete das auf allseitiger Empfehlung und blickte gar nicht die wirkliche Bedeutung bzw. die, die ich jetzt darin sehe.

Ich muss zugeben, ich habe schon mehrmals in Tränen gestanden wegen des Gedankens, dass ich staatlich besiegelt nun den Status Mensch mit Behinderung inne habe, also behindert bin. Jedoch

muss ich auch zugeben, dass ich noch viel öfter schon in Tränen stand wegen des Gedankens dass ich definitiv psychisch irreversibel krank bin. Beides nicht so schön. Zu weinen jedoch ist oft kathartisch zum Glück.

Ich bin seit 2019 zu 40% als Mensch mit Behinderung eingestuft. Das bringt mir eigentlich gar nicht so viel. Ich müsste den Status dem Arbeitgeber zum Beispiel mitteilen, jedoch ist es schwierig, wenn man sich dafür schämt, weil man sich für die Ursache der eigenen Behinderung schämt und zwar in meinem Fall eine schizoaffektive Störung.

Bitte nicht zusammenzucken beim Wort 'schizo'. Es herrschen in nahezu der gesamten Bevölkerung irrige Vorstellungen zu diesem Begriff vor. Vergesst einfach alles was ihr jemals dazu wusstet und konzentriert euch auf die folgende handlichere Definition.

Wie ich in einem Fachbuch über "Psychose" las, das mir der dumme Pfleger B verschrieb, der mir einmal

im 2008er Uniklinik Köln Aufenthalt versehentlich die dreifache Neuroleptika Dosis ins Schälchen gelegt hatte und ich Stunden später auf der Straße zusammenbrach, ist 'schizo' nur das alte griechische Wort für Spalt oder gespaltene (Seele) das sich in der psychiatrischen Medizingeschichte so entwickelt hat wie wir es in der Bevölkerung widergespiegelt antreffen. Man sollte da nicht zu viel hineininterpretieren und es einfach als den Inbegriff für den psychischen Schaden sehen, den ein Erkrankter traumatisch erlitten hat und der sich zyklisch in psychotischen Episoden, Erleben und Wahrnehmung äußert. Demnach liegt die Schizophrenie sehr nah an der Psychose und sie sind dadurch ausgezeichnet, dass Halluzinationen (akustisch, visuell etc.) und/oder Wahnvorstellungen (Liebeswahn, Beziehungswahn etc.) beim Erkrankten vorliegen.

Dies können auch einfach stark übersteigerte Wahngedanken, Realitätsverluste, zwanghafte Fantasiewelten sein.

Affektiv bedeutet die Stimmung und Emotion betreffend, Langzeit als auch Kurzzeit.

Zwischen meinem 13. und 19. Lebensjahr erlitt ich fortlaufend einen traumatisierenden, psychisch-emotionalen Schaden. Da es im Prinzip keinen Unterschied macht welchen konkreten psychischen Schaden jemand erleidet, der dazu führt, dass eine psychische Erkrankung Einzug erfährt, bleibt es unaufgedeckt.

Meine erste Diagnose mit 20 Jahren in der Uniklinik Köln lautete nach reiflicher ärztlicher Abwägung einer Oberärztin und Expertin für bipolare Störungen: Prodrom einer Psychose, also Vorstufe einer Psychose. Die Oberärztin hatte damals – jetzt im Rückblick betrachtet – die klügste Hypothese auf meine damalige depressive Episode geworfen. Die Depression war in der Tat durch wahnhaft Negative Gedanken und soziale Phobien geprägt und der affektive Zustand der Depression, was auch nur so viel wie Impulsunterdrückung heißt, war eher das Resultat, also quasi das Symptom aber nicht die Ursache des Problems.

Da der affektiv-emotionale Anteil meiner Störung ebenfalls stark negativ und positiv Symptomatiken aufweisen konnte und leichter zu begreifen war, wurde er fortlaufend von mir und meiner Familie als erzählbares Erklärkonstrukt herangezogen um es eben überhaupt mal begreifbar zu machen und nicht in der stigmatisierten dunklen Ecke zu verharren.

Das klappte auch gut und war auch keine Lüge. Mein Freundeskreis konnte das gut verstehen und auch mit Arbeitgebern hatte ich nie Probleme obwohl der mehrmonatigen Fehlzeiten, die eben passieren konnten.

Ich habe das Gefühl ich habe bereits alles gesagt und es würde nur unnötig in die Tiefen und Höllen der Psyche abführen, wenn ich hier auf meine insgesamt bisher 15 Episoden einginge.

Medikamente sind gut, aber weder verlasst noch versteift euch drauf!

Es gibt keinen Weg zurück! Es gibt auch keine Welt
B-n!

Es gibt nur jeden wunderschönen neuen Morgen
aufzuwachen und das Leben zu leben im Angesicht
aller Erkenntnisse, die du erinnerst und im Herzen
trägst.

Mit einer Träne im Knopfloch

Was ich dort Anfang 2022 zusammengeschrieben habe, war bestimmt die treffendste Analyse meiner Selbst und Geschichte.

Es ist nur so, obwohl Erkenntnis zu gegebenem Zeitpunkt Einzug erfährt und es leuchtend klar ist, geht das Leben weiter in seinen turbulenten Verwirrungen und zieht das Lebewesen hinter sich durch die veränderliche Gegenwart.

Wissen kann verblassen und Erkenntnisse auch. Die Zukunft wartet meist mit neuen auf.

Es kann sein, dass man in alte Muster zurückfällt oder sich übertrieben verliebt oder zu wenig schläft. Es kann sein, dass man sein ganzes verschissenes Leben überwiegend in zwanghafter Einsamkeit verbracht hat, elementare Bindungsproblematiken mit sich trägt und im eigentlichen Sinne todunglücklich ist während man sein Leben durch Einnahme von Alkohol, Nikotin, Cannabinoiden, Neuroleptika irgendwie versucht erträglich zu machen.

Die Einsamkeit ist ein teuflischer Freund. Wenn sie für dich irgendwann normal ist, also zum Beispiel alleine in einem Bett zu schlafen, dann kann sie

auch immer wieder der Zustand sein, den du erstrebst. So gerne ich mit meinen Freunden zusammen bin, so sehr treibt es mich auch immer wieder in den einsamen Zustand. Obwohl ich mir eigentlich sehnlich eine Freundin wünsche, merke ich, dass ich vielfach auch versuche Situationen zu beeinflussen, so dass ich allein zuhause bin.

Wenn man sich einmal eingeschlossen hat, weil man keine andere Möglichkeit hatte, verlangt es einen auch immer wieder dahin und es ist schwer den Bann zu brechen.

Ich unterhielt mich einst mit jemandem am Rand eines Gürtelkonzerts in Wien und wir tauschten uns auf Englisch über allerlei natürliche Begebenheiten dies- und jenseits des Kanals aus bis wir dann darauf zu sprechen kamen was denn die wirkliche Quelle der musikalischen Kunst sei und er nur sagte:

“Loneliness.”

Einsamkeit ist aber nicht nur eine künstlerische Anziehungskraft oder Dimension.

In Wirklichkeit kann sie eiskalt und schmerzhaft sein, traurig und depressiv, tränenreich und verzweifelt.

Dennoch, Einsamkeit hat Linderungsgrade, also zum Beispiel zu wie vielen anderen Personen der Einsame qualitativ und medial welchen Austausch hat, seien es Freunde oder Familie.

Jedoch gibt es bei der Einsamkeit einen speziellen innersten Kern, der die volle Auflösung der Einsamkeit und das schönste Erlebnis auf dieser Erde zusammen beinhaltet.

Der biologische Mittelpunkt und das Ziel jeder Spezies.

Die höchste, schönste und produktivste soziale Interaktion zwischen Lebewesen.

Der einzige Grund, jeden Tag zu leben.

Es kann viele Freunde und Familie geben, aber man weiß erst dann, dass man berührt wurde und lebt, wenn jemand einen anfasst. Wenn jemand neben dir liegt, wenn dich jemand aus Liebe und Begierde küsst. Wenn jemand dich nicht nur freundschaftlich oder familiär liebt, sondern auf romantische Weise.

Es gibt kein Anrecht auf Liebe, aber ich sage euch aus dem letzten Winkel der Wüste, ihr braucht Liebe sonst geht ihr langfristig drauf.

Die psychische Störung an sich erschwert es schon eine Freundin zu finden oder zu halten und dazu kommt das Übergewicht, das wissenschaftlich gesehen durch vermehrte Nahrungsaufnahme verursacht wird, die von der Neuroleptika Einnahme kommt.

Wenn man sich selbst nicht liebt, kann man auch keinen anderen lieben.

Sofern es irgendwie in meinem Hirn für Ruhe sorgt, sind die Neuroleptika ja in irgendeiner Form gut und notwendig.

Jedoch wenn sie durch die Gewichtszunahme als Nebenwirkung beim Patienten dann eine ganz andere Baustelle aufmachen, die er schmerzerfüllt sieht und fühlt, tut das nicht das Geringste Gute zu seiner Genesung bei.

Chronische Depression und Dahinsiechen wird gesundheitspolitisch in Kauf genommen für die wirkliche Behandlung einer Krankheit.

Wer einmal im Strudel der Psycho Krankheiten und medikamentösen Einnahme Rituale gelandet ist, kommt da auch nicht wieder raus.

Man merkt vielleicht, ich stehe auf Kriegsfuß mit der Psychopharmaka Industrie und allen Psychiatern dieser Welt. Aber da ich einmal angefangen habe solche Substanzen zu nehmen, bin ich auch weiter daran gebunden. Ich brauche diese Medizin allein der Wirkung halber, die sie nach der abendlichen Einnahme erzeugt, Müdigkeit. Ruhe im Kopf. Den Rest kann ein erholsamer, ausreichender Schlaf richten.

Wie sich die bisherigen Berichte lesen, stehe ich im Zwiespalt zwischen der Befürwortung und Ablehnung meiner medikamentösen Psychopharmakatherapie. Und ich möchte zuletzt eine Reihe von kürzlich zugetragenen Erlebnissen setzen.

Ich begab mich vor kurzer Zeit auf eine zweiwöchige Reise nach Kolumbien. Leider schaffte es mein Gepäck mit meinen Medikamenten nicht über Paris hinaus, zwei Tage. Es war natürlich von mir eine gnadenlose Dummheit keine Medikamente ins Handgepäck gesteckt zu haben, aber das schien dann nun mal unabänderlich, so dass ich noch nichtmals in meinem Handgepäck nach solchen Medikamenten suchte.

Mein Schlaf war in diesen Tagen nicht gut und ich hatte eine Art Kopfschmerz, weil ich wusste, dass ich meine Neuroleptika nicht genommen hatte.

Das Gepäck kam vollständig zwei Tage später bei mir an und ich nahm schon morgens mein Risperidon, einfach damit der Rhythmus schneller wieder eingespielt war. Ich schlief wieder gut und mir ging es gut, weil ich meine Medikamente wieder einnahm.

Abseits der wundervollen Natur, den wohlschmeckenden Speisen und Salsa Klängen, auf den langen Autofahrten innerhalb Kolumbiens begann ich jedoch zu grübeln und diese abartige Abhängigkeit von diesen Substanzen kritisch zu betrachten.

Ich plante nach Rückkehr einen weiteren Ausschleichungs- und Absetzversuch vom Risperidon, weil ich es nicht mehr ertragen konnte wie abhängig ich von ihm war. Ich hatte genug von der ewigen Chemiekeule und wie dieses Zeug mich in der Hand hatte.

Ich kann jedoch froh sein, dass unsere Reisegruppe dann eine Übernachtung auf einer Pazifik Insel vor hatte. Durch ein bilderbuchreifes Missverständnis ging ich auf die erste Bootstour, die uns nur zur Insel brachte, auf der wir übernachten würden und von der wir eine weitere Bootstour machten um Buckelwale beobachten zu können, nur mit leichtem Gepäck und ohne Medikamente, da ich davon ausging wir würden nach der Bootstour wieder zu den Autos gehen und dann zum Hotel in der Küstenstadt fahren.

Etwas zitternd dann gelangten wir nach dem stürmischen Bootsritt auf die Insel und über einen Fluss zu unserem Hotel. Ich dachte die Abwesenheit von Risperidon am Abend an der Hotelbar zu kompensieren und machte mir keine größeren Gedanken.

Wir gingen nach erlebnisreichem Tag, einem sehr leckeren Meeresfrüchte Gericht und etwas Bier in die Zimmer. Es fing an zu regnen. Wie sich später am nächsten Morgen herausstellte, tat es das hier in diesem Ausmaß jeden Tag.

Man hatte mir die Klimaanlage in meinem Zimmer auf 20 Grad eingestellt und ich war in dem Glauben, dadurch dass es im ganzen Hotel nur eine Fernbedienung für diese Geräte gab, würde diese über Nacht an der unerreichbaren Rezeption hinterlegt sein.

Es war zunächst angenehm kühl und ich legte mich ohne Bekleidung unter ein Bettlaken. Es war 22:30 Uhr, ich schlief ein. 15 Minuten später wachte ich angstverfolgt aus meinem ersten Albtraum in dieser Nacht auf. Ich fühlte mich elend vor allem, weil erst so wenig Zeit vergangen war und ich bei dem paranoiden Alptraum auch nicht gerne wieder einschlief. Ich raffte mich zusammen und schlief nochmal bis 1:50 Uhr. Ich wachte aus dem nächsten paranoiden Alptraum auf und fühlte mich elendigst kalt.

Ich sprang aus dem Bett und wusste die Stunde hatte geschlagen.

Wenn ich jetzt nicht handelte, dann würde es mir schlecht gehen. Ich nahm alle Kleidungsstücke, die ich finden konnte, zog sie an, zog meine in diesem Moment lieben gelernte, grüne Regenjacke an, schlung ein Handtuch um die Hüften und legte mich unter alle Bettlaken, die ich auftreiben konnte.

In gewissen Schüben in dieser Nacht, im darum stattfindenden, unaufhörlichen Gewitter und Dauerregen rauchte ich Zigarette nach Zigarette an der Balkontür und trank langsam die rationierte Cola. Während ich danach im Bett eingewickelt ruhte und irgendwann für eine Stunde nochmal einschlief, dachte ich immer und immer wieder an diese Worte, die ich selbst für mich aufgestellt hatte, um all das zu überstehen:

“Es muss schon Schlimmeres kommen, damit ich aufgebe.”

In diesem stundenlangen Blitz und Donner und der Schlaflosigkeit, wusste ich eine Sache sehr genau und sie brachte mich hindurch zum Morgengrau:

Ich bin Schreiber und acht meiner Worte konnten mich vor dem Fall in den Wahnsinn bewahren.

Am Vierzehnten September 2022 nach der wohl furiosesten und emotional abenteuerlichsten Nacht meines Lebens im Angesicht des gewaltig gestiegenen Pazifiks und dem Milligramm Risperidon, das ich unerwartet in meinem Rucksack neben den Reservezigarettenblättchen, die ich eigentlich suchte, am Vormittag fand, und dann einnahm, wurde mir epiphanisch klar, dass meine schizoaffektiv bipolare Störung wohl *unüberwindbar* war, ist und bleiben würde.

Ich hatte keine Chance auf irgendeine Form von Heilung wie man sie sich bei anderen Erkrankungen des Menschen wünscht oder erwartet.

Der Kampf dagegen oder die Hoffnung dafür waren de facto niemals erfolgreich realisierbar.

Eigentlich dürfte man das wohl die vollendete und eingestandene Resignation nennen, jedoch war ich einfach nur froh, dass ich das nach vierzehn langen Jahren der Selbst-Illusionierung endlich, endlich in dem Moment wusste.

**Erkenntnis ist das einzig wahre Licht
im Dunkeln unserer Existenz.**

Die Krankheit in meinem Gehirn ist für mich bis heute unheilbar, irreversibel, persistent und dadurch *unüberwindbar*.

Jedoch da teile ich mir anscheinend eine
Eigenschaft mit meiner Erkrankung, weil ich weiß,
ich lasse mich auch nicht *überwinden*:

**Denn hier erwacht, verläuft,
STEHT
und niemals gänzlich
FÄLLT
Die letzte und gleichzeitig
ERSTE
Linie meiner
UNÜBERWINDBAR
resistierenden
VERTEIDIGUNG**

Ich werde niemals aufgeben zu kämpfen! So lange
ich atme und Neuronen durch mein Hirn flitzen.

Ich werde es wirklich auch mal mit
meditationsmäßigen Entspannungsübungen

probieren, um endlich von meinen inneren Kriegen loszukommen und irgendwann ein Leben in Freiheit ohne Medikamente verbringen zu können.

Am Ende wird es immer zur Verteidigung vor der Krankheit Sturm und totaler Resignation kommen.

Ich sage nicht, ich hätte die Verteidigung nie aufgegeben. Jedoch war das Leben zu mir vielfach eine dunkle Finsternis und ich irrte umher.

Aber anscheinend ließ ich meine Verteidigungslinien nie *böllig* unbesetzt.

Ich habe Freunde *tsum* Glück.

Die ihre Namen verdienen.

Die immer neue Perspektiven eröffnen.

Die eine *unüberwindbare* Sackgasse im Leben einfach nicht akzeptieren.

Es mag irgendwie unmöglich sein es zu schaffen,
Mir auch nur so erscheinen.

Aber ohne die Hoffnung ausm Hefn frei zu kommen,
lebt kein Mann und keine Frau und niemand
anderes.

Nichts ist *unüberwindbar*.

Und so zeigt sich, dass auch der vierte Bericht ein Ende hat, das in der hoch geladenen Sphäre des nah-psychotischen Erlebens und affektiven Extrem schwebt.

Es bleibt ein mehrfacher Zwiespalt zwischen:
Verzweiflung und Hoffnung,
Depression, Manie und Psychotie,
Neuroleptika-Einnahme oder ihre Ablehnung.

Das Ende naht... ich schrieb bis neulich dran:

Vom Ende meines Kampfes mit der psychiatrischen Medizin

Psychopharmaka muss man verstehen lernen. Natürlich sind ihre Nebenwirkungen grässlich und durch bessere Forschung und Entwicklung irgendwann vermeidbar. Und es ist auch grässlich, dass die Verabreichung überhaupt in vielen Fällen notwendig ist.

Die Psyche des Menschen ist immer noch so schwing- und bewegbar, dass dort Schwellen überschritten werden können, die den Einsatz von Neuroleptika wirklich erforderlich machen. Und sie tun dann auch ihre Arbeit und beruhigen den Dopaminverkehr.

Es ist Segen und Fluch zugleich, jedoch überwiegt ihr Segen, spreche ich als Verfasser des ersten Berichtes.

Es geht auch ganz viel um die Akzeptanz der eigenen seelischen Störung oder ob man sie eben weiterhin heimlich verleugnet um doch endlich endlich zu den 'Normalen' in der Gesellschaft zu gehören.

Erkenntnisse an sich sind auch nur so viel wert wie man sie beherzigt und erinnert und ausführt.

Ein Lernprozess ist nicht an einem Tag abgeschlossen, es geht nur Schritt für Schritt, Stufe für Stufe und Sprung für Sprung weiter.

Für mich war es immer Zeit meiner Krankheit von entscheidender Wichtigkeit herauszufinden *warum* ich diese Krankheit hatte und viel mehr was diese psychische Krankheit überhaupt für mich zu bedeuten hatte.

Der Grund dafür, dass ich diese Krankheit habe, den habe ich hinreichend weit erforscht und ich kann nur allgemein jedem Betroffenen dazu raten diesem 'root cause' bei sich auf die Spur zu kommen. Denn darin verbirgt sich für einen selbst ein Schlüssel das Ganze besser zu verstehen und das kann Halt geben. Auch im wortwörtlichen Sinne die Krankheit auf-halten, denn man versteht sie besser und sich selbst.

Um es kurz zu machen:

Durch den traumatischen, emotionalen Einschnitt in meinen Teenager Jahren, fühlte ich mich von einem Tag auf den anderen wie allein gelassen, verlassen und von allem und jedem in dieser Welt abgetrennt.

Ich schaffte es auch nicht wie andere Kinder in ihren Teenager Jahren die Fähigkeit aufzubauen Bindungen zum anderen Geschlecht einzugehen, ohne dabei extreme Übermengen von Scham, Schuld und Vermeidungsdrang zu empfinden. Meine traumatischen, persönlichen Erfahrungen behinderten und hemmten mich in der Herstellung von zwischenmenschlichen Beziehungen romantischer Natur und ich blieb die allermeiste Zeit alleine, da ich mich, wenn überhaupt, nur verzweifelt in Mädchen und Frauen verliebte, die ich in einer unanzweifelbaren Form wirklich toll und schön fand, die aber nicht die gleiche Liebe für mich zurück empfanden beziehungsweise vielleicht einfach außerhalb meiner Reichweite waren.

Wegen diesem fundamentalen Komplex, den ich schon in frühen Jahren ausbildete, verwunderte es mich zuletzt nicht mehr als ich die Ur-Angst meiner Depression erkannte und endlich fixierte und verstand.

Es steht auch noch so im Entlassungsbericht des Franziskus Spitals in Wiens Fünften Bezirk, in das ich im Frühjahr 2023 eilen musste, da mich eine Panik-

bzw. Angstattdacke zum ersten Mal in meinem Leben heimsuchte.

Es rumort sehr tief in mir und ist von alles entscheidender Bedeutung, dass meine depressive Ur-Angst, die zu allem Anfang und an jedem Ende bei mir steht, meine Angst ist *alleine zu sterben*.

Das klingt beim ersten Hinhören vielleicht recht banal etc., aber es ist die evolutionär elementarste Angst des Menschen, die mich mein ganzes bewusstes Leben lang getrieben hat.

In den längsten Zeiten der menschlichen Existenz auf dieser Erde war dieser nicht in zivilisatorisch gewachsenen Gebäuden mit Schutz und Versorgungssicherheit zuhause, sondern eben in der rauen Natur da draußen. Und wenn man in dieser Welt vom Rest der eigenen Gruppe aus irgendeinem Grund verstoßen oder verlassen wurde, bedeutete das in jedem Fall auf jeden Fall den eigenen Tod. Alleine kann kein menschliches Lebewesen überhaupt überleben oder leben, auch in den hoch technologisierten Zeiten heutzutage nicht.

Wir sind ein soziales Wesen nicht weil es nur schön ist mit anderen Menschen zu quatschen oder sich

bei Belanglosigkeiten auszu helfen (wie es heute der Fall ist), **sondern weil die Sozialität der absolute Imperativ des menschlichen (Über-)Lebenskampfes war, ist und immer sein wird.**

Es führt kein Weg an der Gruppe vorbei und das ist im Prinzip auch gut so.

Verängstigt mit solch einer Ur-Angst im Herzen – und das jeden verdammt Tag, seitdem ich denken kann – kann es sein, dass der Körper und Geist eine Gegenreaktion ausbildet um diesen depressiven Ausblick zu bekämpfen. Diese letzte, extreme Abwehrreaktion des Menschen vor der umfassenden Umnachtung durch die depressive Ur-Angst nennt sich Manie.

Die Manie ist eigentlich nichts anderes als ein evolutionär existierender Extremzustand des Körpers und Geistes, in den der Mensch versetzt wird, bei akuter Not und leiblichem Bedrängnis. Man sagt im Deutschen zu ihr auch die 'Säbelzahn tiger-Situation'. Damit ist gemeint, dass im Fall einer akuten Bedrohung und Notlage der Mensch fähig ist viel Cortisol im Körper und Dopamin im Gehirn auszuschütten, um der eigenen Existenz in dieser Not zum Fortbestand zu

verhelfen. So weit so gut. Fühlt sich dieser Mensch nun unaufhörlich in dieser Not, so lässt der körperliche, manische Zustand auch nicht nach und es kommt zur extremen Überdehnung und Überreizung dieses Zustandes im Menschen. Von alleine kommt man dann aus dieser chemischen Sackgasse im Körper nicht mehr frei, man kann nicht mehr schlafen, will es auch nicht mehr, redet überschwänglich mit bekannten und vor allem fremden Personen (um nicht alleine zu sein oder zu sterben) und versucht mit aller Kraft das depressive Ruder rumzureißen und den root cause ein für allemal zu tilgen.

Dies gelingt aber, meiner Erfahrung nach, nie und endet dann mit der ausgebrannten Manie wieder im noch schlimmer als zuvor stattfindenden depressiven Zustand. Meistens wirkt dann schon die erhöhte Neuroleptika Medikamenteneinstellung, man fängt an unendlich viel zu essen, wird ganz doll viel dicker und fühlt sich selbst unglaublich hässlich und unansehnlich. Dieser post-manische, depressive Zustand wird dann wieder die Normalität, man hat wieder zu funktionieren und

zur Arbeit zu gehen und das ganze pathologische Leben dreht sich wieder mal im Kreis.

Das wiederholt sich über Jahre, wenn man es nie schafft, daraus auszubrechen.

Wissen kann der Schlüssel zur Tür hinaus sein.

Ich möchte mit einer Zusammenfassung meines pathologischen Lebens schließen:

Einsamkeit fast mein gesamtes Leben lang.

Scheinbar ewig währende Angst und paranoide Albträume. Sogar eine Angstattacke.

Fünf zutiefst verstörende, überlange Psychiatrie Aufenthalte.

Seit fünfzehn Jahren schwere Psychopharmakaeinnahme, elendste Depressionen und schier wahnsinnig treibende Manien.

Zweiundzwanzig Jahre Negativ-Pschose und die Ur-Angst alleine zu sterben.

Am Ende

und ich sage:

Bis hierher und nicht *eine* Sekunde weiter.

und ich frage rhetorisch, nach dem brutalsten
Kampf meines Lebens:

Und wer steht hier immer noch?

Es geht immer weiter im Leben. Nach der letzten Schlacht folgt die nächste, die Uhr tickt und die Zeit verrinnt. Kontinuierlich.

Ich muss sagen, ich bin mittlerweile ganz gut dran, zumindest habe ich das Innere einer Psychiatrie schon länger nicht mehr gesehen. Aber die ganze Geschichte lässt einen wohl nie ganz los und so grübele und sinniere ich. Ich versuche mich zu befreien, indem ich schreibe, darüber, dagegen, damit. Ich schreibe um mich zu befreien und das bei gläserner Sicht beschwöre ich.

Der sechste Bericht ist eher als Nebenprodukt zu einer anderen Geschichte entstanden, aber er führt die Reihe hier viel besser fort und kann vielleicht einen Rat geben:

Durch die Hölle und zurück.

Ein Ratgeber für wenn jeden Morgen die Welt untergeht.

Es gibt keine Worte um die wirklichen Tiefen der Depression zu beschreiben. Sie verständlich und nachfühlbar zu machen.

Es gibt Listen und Kriterien und doch weiß man dann nicht, wie es wirklich ist. Wie es sich anfühlt, total gestört im Negativen zu hängen und keine Freude zu empfinden. Nicht mehr leben zu wollen.

Es ist im Grunde alles auf den Wahn zurückzuführen. Der Wahn in die Negativität. Immer getrieben, immer negativ, selbstbezogen niederträchtig und verachtend. Ein Opfer des eigenen Wahnsinns. Scham- und Abwertungserfüllt tritt man wieder in sich hinein, bis kein Wert mehr bleibt. Die Achtung vor sich selbst liegt da nieder und das Selbstbewusstsein schwindet. Der einzige Grund, warum es nicht aufhört, ist, dass der

menschliche Organismus vegetativ weiterlebt, auch wenn der Geist aufgegeben hat.

Aus einem wahnhaft negativen Standpunkt sehe ich die Welt, erlebe sie so. Es ist mal besser zu ertragen, mal schlechter. Es ist wie ein Schleier auf meinem Erleben, die Färbung meiner Wahrnehmung, mein ewiger Begleiter durch all die Momente, Phasen und Zeiten meines Lebens.

Ich bin unendlich froh, dieses Papier hier zu haben, es versuchen festzunageln, mit einfachen Worten eine Macht aufzubauen, die hilft standzuhalten in den scheinbar immer wiederkehrenden Anstürmen der psychischen Störung.

Worte sind nach der nihilistischen Depressions- und Abgrundtheorie eh nichts wert, schwach und bedeutungslos. Wie lange es mich schon quälte, diese Verachtung für mich und meine Gedanken, alle Kommunikation und diese ganze Welt zu empfinden.

Bei all dem Hass, der Niedertracht, der Scham, den psychotischen Gedanken und dem nihilistischen Abgrund in mir, glaube ich trotz allem, dass das selbst geschriebene Wort über allem steht und der

Mensch stets empor zu ihm blicken und danach streben kann.

Wenn kein Licht mehr scheint, da leuchten die geschriebenen Worte noch lange fort.

Jedoch alles ist Mist in der Depression, auch die geschriebenen Worte, wenn jeden Morgen die Welt untergeht. Durch die Hölle und zurück.

Wenn jeden Morgen die Welt untergeht, ist das jedes Mal schlimm und manchmal schafft man es nicht direkt raus aus den Gedankenschleifen, die mir angstvolle Befürchtungen einjagen, und sie schwingen noch irgendwie mit, auch wenn ich schon längst munter bin.

Jedoch jeder Tag beweist den verdammt Ängsten das Gegenteil, aber sie sind nur zu entkräften, niemals zu besiegen.

Eine Depression kann mal schwerer oder leichter sein, aber sie ist langatmig und zermürend. Sie ist ein Knast für das Hirn und Gift für die Seele. Sie ist das Gefühl ganz unten am Boden des Abgrundes zu sitzen und nicht mehr weiter zu wissen. Sie ist Selbsthass. Du drückst dich und alles nieder und

kannst aus unbrechbaren Gründen nicht mehr aus der Schleife heraus.

Depressionen sind das Gegenteil von Leben. Sie zu erleben ist die Hölle. Auf unendlichen Pfaden durch die Unterwelt brauchst und lernst du vieles, aber vor allem etwas, das man heutzutage schon gar nicht mehr kennen zu scheinen mag - und mein guter Freund Stephan würde jetzt lächeln - nämlich Tapferkeit.

Tapferkeit nach jedem Fall in den Abgrund wieder aufzustehen.

Tapferkeit im psychotischen Sturm der Wahrnehmung standzuhalten.

Tapferkeit trotz Beeinträchtigung den eigenen verdammten Weg zu gehen.

No questions asked.

Es muss alle Energie auf die absolute Resilienz vor dem unsichtbaren Feind des Lebens gesetzt werden.

Und wenn es am Ende und allein nur dein *Prinzip* ist, das deinen ununterdrückbaren Widerstand

formt, so gib niemals auf, ihm treu beizustehen und immer zu folgen. Durch die Hölle und zurück.

Wenn jeden Morgen die Welt untergeht, geht auch mal die Sonne auf. Und all der depressive Rotz scheint kurzfristig bearbeitet und das Leben fühlt sich wohl an.

Was zählt ist die widerständige absolute Unnachgiebigkeit gegenüber depressiven Wahn, manischen Trips und sonstigen psychotischen Gedanken!

Wenn du nicht genügend bekommst von Pharmazie, Therapie oder allen anderen Behandlungsformen und dir am Ende nichts, absolut gar nichts bleibt, dann greife zu deiner widerständigen, absoluten Unnachgiebigkeit im Schild deiner Tapferkeit und kämpfe.

Als könnte die Welt morgen aufgehen.

Als ranntest du jeden Tag durch die Hölle und zurück.

Als gäbe es nichts, das dich jemals in die Knie zwingt.

Sei der unbrechbare Widerstand gegen den
Ansturm.

Egal wie schlimm es ist.

Es ist dein Leben und nicht das deiner Störung.