

**Der alte Mann
und die
Lüttringhauser
Straße**

+ Unüberwindbar

**Der alte Mann
und die
Lüttringhauser
Straße

+ Unüberwindbar**

von
Frank Hendrik Paul

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus
Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“)
zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Frank Hendrik Paul

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763
Hamburg

ISBN: 978-3-6967-5031-2

Inhalt

Der alte Mann und die Lüttringhauser Straße

Legende	11
Lebenshälften	15
Arbeit	16
Kalker Köln	19
Rauchereckeneinfluss	21
Hierarchie, Geld, Ungleichheit	22
Schizoaffektive Störung	29
Schienenmaschinen	33
Grünes Gold	35
Geliebte Gedanken	37
Kreislauf des Lebens	38
Eigentum wandelt	42
Traum vom Requiem	43
Liebeswahn	46
Notfallplan	48
LSD Trip	50
Unsterblichkeit	52
Gebäude 31	54
Lüttringhauser Straße	60

Unüberwindbar

The Right to Refuse	72
Der Report des unbekannten psychiatrischen Patienten	86
Von der unkontrollierbaren Störung zur erwartbaren Behinderung	89
Die Verteidigung	99
Vom Ende meines Kampfes mit der psychiatrischen Medizin	106
Durch die Hölle und zurück. Ein Ratgeber für wenn jeden Morgen die Welt untergeht	113
Wie? Erhobenen Hauptes Geballter Faust	122

Wer nichts macht, dem kann auch nichts geschehen.

- Wolfgang Nikolaus Paul -

|Legende|

Wenn man einst in die Lüttringhauser Straße im Kalker Köln hinein sah, konnte es sein, dass man Zeuge einer Legende wurde.

Da war dieser wirklich alte Mann, der nahezu täglich mit Stock und Flechthut die Lüttringhauser hinauf und später wieder hinunter ging.

Auf der Straße. Mit nichts als Autos im Gegenverkehr. Obwohl es beidseitig der einspurig befahrenen Lüttringhauser Straße einen Gehsteig gab.

Dieser alte Mann ging bei jeglichem Wetter, unter allen Umständen dort diesen, seinen Weg auf der Straße. Er wich den gelegentlich entgegenkommenden Autos auch nur widerwillig, aber gehorsam zwischen geparkten Autos aus.

Bis er mit der Beharrlichkeit eines Uhrwerks wieder auf seinen Pfad auf der Lüttringhauser Straße einbog. Als wäre es sein unerbittliches Schicksal, genau diesen Weg genau auf dieser Straße zu gehen. Weil er ihn schon immer gegangen ist.

Man konnte ihn beobachten, wenn man zugegen war auf dem Balkon oder ihn innehaltend auf der Straße erblickte.

Er war sehr alt aber nicht müde, er war etwas wacklig aber nicht instabil, er war langsam aber rebellisch und ging gott verdammt seinen Weg. Hoch und runter, im Regen wie im Sonnenschein, durch die Dekaden, da wo er entschied zu gehen.

Es war das erste Pränate, das dem neu eingezogenen Mieter der straßenseitigen Wohnung im dritten Stock in der Mitte der Lüttringhauser Straße aufgefallen war.

Dies waren die besonderen Momente, wenn er manchmal den alten Mann über die Straße gehen sah. Er wollte wohl und begann langsam sich selbst in ihm zu sehen und eine große Kraft eines einsamen, beharrlichen Wanderers.

Es war sein Weg und sein Gang und es war niemals ganz klar welchem Zweck der Spaziergang eigentlich diente, jedoch eine mögliche Erklärung biete sich dem Mieter, der Herfried Windrik hieß, nach einigen Jahren der Niederlassung, als er den alten Mann auf einer Parkbank sitzend am Ende der Lüttringhauser im Park ein Buch lesen sah.

Aber das war noch nicht alles. Die Lüttringhauser war nicht irgendeine Straße, sie war eine Allee, gesäumt von Bäumen und einer Ausstrahlung von das hier noch alles in Ordnung war. Sie führte zumeist die angesprühten Huldigungen und Amnestie Forderungen der weit linken Szene an ihren Wänden, aber das wahre philosophische Kunstwerk war in die Fensterfassade eines Mehrparteien-Wohnhauses gegenüber Herfrieds Wohnung eingearbeitet. Es war ein schemenhaft dargestelltes lachendes Affengesicht, das man erst auf den zweiten Blick erkannte.

Herfried vermisste den alten Mann etwas. Er sah ihn gar nicht mehr wie in alter Manier die Lüttringhauser hoch und runter wandern. Seit längerer Zeit schon. Vielleicht ging der alte Mann nie wieder über die Lüttringhauser Straße.

Herfried würde seinen beharrlichen Trotz und inspirierenden Anblick niemals vergessen.

Wir sind alle nur so wie wir unsere Wege gehen.

Und Herfrieds Wege führten ihn eben weg von einer 1 Zimmer Wohnung am Aachener Gürtel der linken Rheinseite hin zu zwei Zimmern zu einem leistbaren Mietpreis.

Die Lüttringhauser Straße bot guten Wohnraum und einen reichen Schatz an Aktivitäten und beobachtbaren Geschehnissen. Herfried war nie schade darum eine Wohnung mit straßenseitigem Balkon zu bewohnen. So konnte er dem Treiben oder der Ruhe der Lüttringhauser unendlich lang oder oft zusehen und in Gedanken verweilen und schweifen.

Sein Balkon befand sich in direkter Sichtlinie zur Ikone der Straße, einem anderen, älteren Herrn, der gerne und häufig in seiner Wohnung zum Fenster hinauslehnte und mit den vorbeilaufenden Fußgängern quatschte. Ihm gehörte das Haus, in dem er lebte, das wunderschön grün und mit runder Wölbung in der Außenwand den kommunikativen Dreh- und Angelpunkt der Lüttringhauser Straße bildete.

Herfried kam gelegentlich zu diesen Zeiten, als der alte Herr zum Fenster raus sprach, an seiner Straßenseite vorbei und wurde stets mit der Frage begrüßt:

Na, holste Nachschub? und er lachte dreckig, aber lebenswürdig. Er trank selber gar nicht mehr, aber man

konnte durchblicken, dass das nicht immer so gewesen war.

Manchmal stimmte es und Herfried holte tatsächlich Nachschub vom Kiosk, aber nicht jedes Mal. Meistens blieb er kurz am Zaun stehen und wechselte ein paar lustige Worte mit dem alten Mann am Fenster. Der wusste noch die Geschichten aus den alten Zeiten, von nach dem Krieg. Als noch frühmorgens für wenig Kohle Kohle geschüpft werden musste und die Kürassiere über die Lüttringhauser Straße ritten.

Dieser Mann, wie ihn Herfried kennenlernte, war einfach ein unstillbarer Quell von Sprache, Verständigung und unkonventionellen in Kontaktretens. Sein Haus wurde wohl im Krieg von einer Bombe getroffen, aber sein Vater baute es wieder auf und es strahlte wunderschön auf der Lüttringhauser Straße, wo der alte Herr so oft zum Fenster hinauslehnte und geschwätzige Unterhaltungen mit absolut jedem Passanten führte. Er war sowas wie die Rezeption und Registrierungsstelle der Lüttringhauser Straße, er wusste wer wann wie wohin ging, weil er oftmals auch still und ununterhalten dort am offenen Fenster saß und die Stunden vorbeiziehen sah, wie ihn Herfried von seinem Balkon häufig beobachten konnte.

Was ist die Zeit eigentlich in der zyklischen Wiederkehr und Ablauf jeden Tages? Wenn man sie zusammenrechnet und aufhäuft zu einem ganzen Leben von etwa acht Dekaden.

Nur zwei Dinge sind klar, wie schnell sie vorbeigeht und dass sie irgendwann definitiv vorbei sein wird.

|Lebenshälften|

Als Herfried Windrik in seinen ersten Jahren in der Lüttringhauser Straße nachts auf seinem Balkon stand und Rauch in die Luft blies, fiel ihm plötzlich ein, dass er in etwa die Hälfte seines Lebens hinter sich hatte. Und es sich aber nicht so anfühlte. Die vergangene Zeit seit der Geburt fühlte sich nicht so lang wie ein jahrelanges halbes Leben an. Da waren die paar Erinnerungen an die guten alten Freunde und an eine Liebe, die mal glückte und die elenden Jahre in Einsamkeit und all das war sein halbes Leben, in einem Wimpernschlag bedacht, in einem Windzug zurück in die Vergangenheit gebracht.

Vielleicht ist Zeit immer gleich lang und lässt sich in der Erinnerung eben beliebig strecken oder stauchen, aber als Herfried nach der ersten Hälfte seines Lebens in den düsteren Nachthimmel blickte, sorgte er sich, dass die zweite Hälfte genauso schnell vorbei gehen könnte, wie ihm die erste Hälfte nun vergangen erschien.

Das Leben ist wie es ist. Unfreiwillig und deterministisch. Es reproduziert kontinuierlich und erhält seinen Fortbestand bis zum gegenwärtigen Tag. Herfried Windrik könnte auch in einer beliebigen anderen Straße gelebt haben, die generellen Beobachtungen über das Leben und unsere Zeit würden sich tendenziell entsprechen.

Er war Teil der kollektiven Gegenwart und diese bewegte sich - wie wir alle spüren - rasant voran. Es waren aufregende Zeiten. Vielleicht schon immer.

| Arbeit |

Und Herfried stapelte täglich zur Arbeit im Bonner Tal, wo die Siegel-Aufkleb Fabrik stand, dessen Maschinen Tag und Nacht die Siegel der hiesigen nachhaltigen und sozio-ökonomisch verantwortungsbewussten Standard Setzer auf Produkte klebte.

Herfried war Siegel Maschinen Offizier zweiten Grades und buckelte dort tagein tagaus mit seinen Maschinen Kollegen.

Es war ein alltägliches Leben, in dem die Arbeit die zentrale Rolle spielte. Morgens früh hin, placken und abends im Dunkeln wieder zurück. Immer unterwegs auf diesen tonnenschweren Maschinen, die per Zugkraft über ein gelegtes Gleis unheimlich schnell und schwere Dinge transportieren konnten.

Herfried liebte es. Er liebte den Halt, der ihm ein alltägliches Leben und regelmäßige Arbeit gab. Abseits der brotlosen aber interessanten Zeiten in Schulen und Universitäten war das gewöhnliche Arbeitsleben für Herfried Windrik, dem verkappten Akademiker, eine Symphonie.

Alles ergab Sinn, alles hatte oder sollte seinen Platz haben, alles hatte zumindest vorgegebene Struktur, Sicherheit, Beschäftigung.

Herfried fühlte sich durch seine Arbeit aufgehoben. Er wusste, dass er an der Welt nichts ändern oder retten konnte. Sie würde spätestens in vielen Hundert Jahren der menschlichen Herrsch- und Gewaltsucht und ihren Folgen zum Opfer fallen.

Aber er war *jetzt* in einem legalen Unternehmen angestellt mit beruflicher Perspektive und in einer Art Mission Statement, die Welt besser und ökonomisch gerechter zu machen. Es war für ihn alles in diesen sicheren Verhältnissen Geld damit zu verdienen, dass er die Maschinen und die Software dafür am Laufen hielt.

Die Arbeit war nicht schwer für ihn. Er lernte schnell neue Dinge und war in der Umsetzung flink. Er genoss es, die Vorfälle in der Produktion zu analysieren und zu inspizieren, so dass entsprechende Lösungen implementiert werden konnten. Herfried war ebenfalls damit betraut, die Maschinen weiterzuentwickeln und kontinuierlich zu verbessern. Er konnte meist selbst nach der Arbeit nicht aufhören darüber nachzudenken, geschweige denn die regelmäßigen Träume von obskuren arbeitsbezüglichen Problematiken.

Aber er liebte es. Die Erfüllung in der Arbeit war für ihn eine konstante Wohltat. Es machte ihm einfach Bock.

Eine zeitweilige Vorgesetzte lobte ihn einmal für seine, buchstäblich aus dem Englischen übersetzte, "Persistenz" und Herfried Windrik vergewisserte sich besser zuerst im Lexikon über die Bedeutung, die er aber eh schon ahnte.

Von der hartnäckigsten Managerin des Ladens hartnäckig genannt zu werden, bedeutete Herfried einen großen Verdienst.

Er würde sich buchstäblich ein Bein ausreißen, um den gegebenen Dienst zu vollbringen und dafür den verdienten Lohn und soziales Gefüge zu erhalten. Er fragte sich

tatsächlich manchmal, wofür er eigentlich studiert hatte und nach der Hälfte abbrach.

Jedoch war der Abbruch des Master-Studiums eigentlich die beste Fügung, die Herfried selbst jemals initiierte, dachte er mit zunehmender Länge der Rückschau.

| Kalker Köln |

Er kehrte heim in die westdeutschen Lande und zuerst eben gelandet im Studio Apartment hinterm Versicherungstower Aachener Straße Gürtel in einer Art ausgemusterten ehemaligen Hotel mit Schlüsselkarten und abwaschbaren Tapeten.

Aber zum Glück tat sich für Herfried nach 2 Jahren eine unverhoffte Möglichkeit auf, als eine Freundin ihn auf die frei werdende Wohnung in der Mitte der Lüttringhauser Straße hinwies.

Bis heute erinnerte sich Herfried daran, wie er das erste Mal von der U-Bahn Haltestelle Kalk Kapelle den Weg in die Lüttringhauser gegangen war. Durch das etwas rau wirkende Kalk, aber mit teils charmanten Straßen. Verschiedene. Schöne Graffiti an manchen Wänden, ein paar kolossale Neubauten in Bau, auch Armut und Müll, aber in der Regel keine Spur von Gewalt und Angst. Die Bevölkerung da, die sich im Kalker Köln auf den Straßen so bewegte, war bunter als ein Wasserfarbmalkasten und keineswegs uniform. Man begegnete wirklich allen wahrgenommenen und vermuteten Formen, Farben, Herkunftsn und äußeren Erscheinungsbildern, die Menschen aufweisen konnten.

Und es funktionierte augenscheinlich gut in den Kalker Straßen und alle vertrugen sich. Natürlich kam es schon mal vor, so wie es Herfried Windrik zufällig beobachtete, dass die Polizei Razzien in den Bars und Cafés auf der Kalk-Mülheimer Straße durchführte oder das Ordnungsamt in einem italienischen Café zu Besuch war. Oder dass finster

dreinschauende Männer auf den Straßen hingen oder in ihren dicken Autos herum fahren, was auf zartbesaitete Wesen gelegentlich einen etwas furchterregenden Eindruck erwecken konnte.

Aber das generelle Klima im Kalker Bezirk war schon ok und friedlich, so wie es Herfried zumindest wahr- und mitbekam.

Er fühlte sich so wohl auf seinem überdachten Aussichtspunkt im dritten Stock in der Mitte der Lüttringhauser Straße gegenüber von dem verzaubernden Affen im Glas, dass er nicht lang zögerte und das Angebot annahm seine Wohnung zu kaufen, als sein Vermieter es ihm anbot, Herfried dann prompt erstmal ablehnte, aber dann nach einer halben Stunde Reflektionszeit doch um Aufschub bat um dann schließlich zu sagen.

|Rauchereckeneinfluss|

Herfried ließ sich eigentlich nicht großartig beeinflussen, so dachte er zumindest, also von Medien, Familie, Freunden.

Aber diese Typen in der Raucherecke auf der Arbeit hatten echt in sich. Einer härter und gerissener als der andere. Einmal holte der eine etwas weiter aus und integrierte noch ein Filmzitat, das alles insgesamt in der Quintessenz darauf hinaus lief, dass es Scheiße ist herumgeschubst werden zu können und dass es besser ist eine Art *fuck you* Schild zu tragen und zwar im metaphorischen Sinne:

Arbeiten im unbefristeten Anstellungsverhältnis, Leben im eigenen Besitz, Fahren eines unzerstörbaren, japanischen Autos.

Da muss dir nochmal einer in die Quere kommen. Das perlt dann einfach ab.

Herfried war schon ein starker Raucher, aber wenn er mit seinem leicht finster dreinschauenden, jedoch im Herzen sehr liebenswürdigen, albanischen Kollegen mehrere hintereinander rauchte, weil sie nicht aufhören konnten sich zu unterhalten, wurde es ihm manchmal doch zu viel und er ging wieder zu seinem Computer den Maschinen zuschauen was sie ohnehin taten.

|Hierarchie, Geld, Ungleichheit|

Er dachte über die ganzen Maschinen Ratten nach, wie sie spaßeshalber das untere Fußvolk nannten, das die Maschinen säuberte, Produktionsprozesse manuell ergänzte und für weniger Geld als üblich in diesem Unternehmen die essentielle Drecksarbeit machte.

Diese Siegel Aufdruck Fabrik und jede andere Produktionsstätte von Produkten oder Dienstleistungen brauchte diese Sorte an Angestellten, ohne die wohl gar nichts ging, aber die man deswegen nur noch schlechter bezahlte um die Arbeitenden dort auch zu halten wo sie hin gehörten: unter Deck im Maschinenraum hart buckelnd.

Das Management fütterte dann gönnerisch, den Unterschied schaffend, eine Gehaltsstufe an die Intelligenz und schöpfte selbst für sich die höchste Gehaltsstufe ab.

So war es schon immer und so wird es wohl immer sein. Überall.

Viel Geld fürs Knechten. Wenig Geld fürs Buckeln.

Herfried hatte es glücklicherweise mit seiner Hirnmasse ins Team Intelligenz geschafft und perfektionierte seinen Flug unterhalb des Radars.

Er erledigte das Notwendige sofort, das Hinreichende danach und dann ging es an die Projekte, die niemand brauchte, aber mit denen er sich dann zumindest die Zeit vertrieb.

Er war des Herzens froh nicht draußen irgendwo im Freien, auf einem Dach oder einem Feld arbeiten zu müssen, mit den Händen tatsächlich am Werk, in schrecklicher Witterung und Frühe unter zäher

Aufwendung tatsächlicher Körperkraft materiell zu schaffen.

Der zweite Grad seiner Anstellung gab ihm das Privileg, in einem geheizten Kontrollraum zu arbeiten. Vor dutzenden Bildschirmen, Computern und einem riesigen Konfigurationspanel.

Herfried versuchte seinen Mitmenschen hierarchiefrei zu begegnen. Das beste Argument, die beste Idee sollte gewinnen und dem Herzen gefolgt werden. So konnten die Unterschiede endlich verschwimmen und das Mensch wirklich zum Menschen werden.

Doch es ist die Ungleichheit, die alles in der Waage hält. Alle Menschen so verschieden und ungleich zueinander. Es scheint, dass dadurch erst alles funktioniert.

Die Menschen sind und können nicht gleich sein in so vielen natürlichen Bereichen wie dem Alter, dem Geschlecht, dem Aussehen. Jedoch die wirtschaftliche, materielle Ungleichheit, in der der globale Kapitalismus so aufblühte und die er so schuf und bedingte, war für Herfried Windrik unerträglich. Denn sie war da, um zu knechten und zu herrschen. Sie war dafür da, die Schäfchen beisammen zu halten und einzupferchen. Sie war dafür da, Leute einzugrenzen, klein zu halten und ihnen die Möglichkeiten eines würdevollen Lebens zu nehmen. Sie war dafür da, die Leute abhängig zu machen vom materiellen Tropf des Arbeitgebers, so dass sie es sich als kleines Zahnradchen nicht mehr leisten konnten ein neues Getriebe zu suchen.

Geld hatte so eine geile Eigenschaft. Es machte immer Bock auf mehr. Denn es war materialisierte Lebensenergie in numerischer Wertigkeit.

Das Vermögen mancher und die Armut vieler zementierten die sozio-ökonomischen Schichten und das Geld schuf die Unterschiede.

Es war der absolute Motivationsschub irgendetwas zu tun. Es hatte eine wahnsinnige innere Kraft, die im Menschen blindes Verlangen auslöste, sowohl in kleinen als auch großen Registern. Dieses Verlangen nach mehr Geld war im Menschen ähnlich dem Sexualtrieb. Es war unstillbar und wiederkehrend. Die große Anhäufung von Geld war Ziel so gut wie jeden Menschen.

Ja, es war eben die materialisierte Lebensenergie, die man gegen alles eintauschen konnte und ohne die ein Niemand in der 'modernen' menschlichen Gesellschaft leben konnte. Darum stritten sie ja immer alle darüber, in der Familie, in der Firma, in der Politik. Geld war zum absoluten Treiber Vehikel für alle wirtschaftlichen und real weltlichen Vorgänge geworden und wie es verteilt war, ist und wird, entscheidet mehr als die Hälfte des Lebens jedes Menschen.

Es determiniert uns in gewissem Grade. Schafft den Möglichkeitsrahmen für jedes Leben, seinen Fortbestand und die Bedingungen, in denen wir unsere Existenz dahin fristen.

Es war ein Machtinstrument. Das System, das sie alle erfasste und dominierte. Es hatte gute und schlechte Seiten.

Und sie wurden alle ausprobiert. Der Planet hatte bislang alles überlebt, aber viele Zeichen deuteten zu Beginn des 21. Jahrhunderts darauf hin, dass sich katastrophale Entwicklungen und Konsequenzen vermehrten, ökologisch, klimatisch, politisch, wirtschaftlich und sozial.

Die, sagen wir mal, exponentielle Geldwirtschaft, wie sie von der Menschheit betrieben wurde und in den reichen Ländern zu großem Wohlstand geführt hatte, war die Eine Macht, die jeden und alles materielle betraf, ergriff, verführte und versklavte. Es war die Macht, die Masse zu binden, zu kontrollieren, sie satt und die Wirtschaft am Laufen zu halten.

Es war der Treiber der Zivilisation und Öffner großer Möglichkeiten und Realisationen, ohne die wir im 21. Jahrhundert nicht so komfortabel auf diesem Planeten leben konnten, wie wir es taten.

Ein universelles Tauschmittel und Entwicklungskatalysator.

Auf der Jagd nach dem Verdienst von diesem fluiden und mächtigen Rohstoff - der materialisierten Lebensenergie - standen alle irgendwann morgens auf, rafften sich zur Arbeitsstätte und schufen stundenlang Produkt oder Dienstleistung.

Herfried war großer Sympathisant einer Weltanschauung, die den Arbeitenden und die Arbeit ins Zentrum stellte. Denn sie ist der Motor des Gemeinwesens und der Dreh- und Angelpunkt der Ökonomie. Herfried hatte es nicht so genau mit den großen linken Theoretikern, Marx, Engels, Lenin, Stalin, Mao, Hoxha aber er fand in

dieser Grundansicht auf die Welt, ihre wirtschaftliche Struktur und dessen Kritik viel mehr Halt als in den unglaublichen Narrativen der national konservativen rechts populistischen, wirtschaftsliberalen Herrschaftselite.

Obwohl die Geschichte schon mehrfach klar und deutlich gezeigt hatte, dass auf beiden Seiten des politischen Flusses massive, unsägliche und verbrecherische Untaten geschehen konnten, so scheint bis heute offen zu stehen wie die ökonomische Frage richtig zu beantworten ist, von links oder von rechts:

Was ist wie viel wert und wer hat für welche Arbeit wie viel verdient?

Ist es gerecht, dass manche Millionen verdienen und Millionen unter 2.000 netto?

Ist es gerecht, dass die Strukturen fortlaufend die wenigen Reichen reicher machen und die vielen Armen ärmer?

Das ewige Hamsterrad der menschlichen Wirtschaft funktionierte so. Die potenzierte Schlagkraft der Geld Währung bildete ihren Antrieb und Motor. Alle standen auf der Linie, ihr Leben lang. Vielleicht waren manche der Raffgier mehr erlegen und andere ihr mehr erhaben, aber alle mussten sich zwangsläufig des Tauschmittels bedienen, um wirtschaftlich interagieren zu können und ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

Herfried Windrik saß am Vorabend der Vertragsunterzeichnung beim Notar zum Kauf seiner

Wohnung in der Lüttringhauser Straße auf seinem Balkon und dachte an das Geldsystem.

Er war nun auch fixer Teil davon und vertraglich an die jahrelange Rückzahlung des Darlehens gebunden. Dieser Wohnungskauf kam ihm wie eine Taxifahrt vor. Er musste eigentlich nur signalisieren einsteigen zu wollen und danach passierte das Meiste ganz automatisch. Er wurde angeschnallt und gesichert. Er zirkulierte und sicherte die erforderlichen offiziellen Dokumente. Er hielt alle Termine und Absprachen ein. Er reagierte stets schnell auf alle Emails. Er hörte sich alles genau an, machte die Botengänge, leistete Unterschriften und wurde schließlich sicher ins Ziel gebracht.

Die grundsätzlichen Bedingungen bei Herfried Windrik passten sehr gut und so genoss er über vier Monate eine exklusive Taxifahrt zu seiner neuen Eigentumswohnung, die gleichzeitig die alte war, nur dass man ihm dieses Stück Raum und Land jetzt nur noch sehr schwer hätte wegnehmen können, sofern er die Abzahlungen pünktlich einhielt.

Aber das war für Herfried Windrik, dem Besitzer des längsten Balkons der Lüttringhauser Straße, keine große Gefahr, denn es war genau sein Ding jeden Tag zur Arbeit zu fahren, auf diesen wahnsinnigen Schienenmaschinen durch die Kälte, den Nebel, die Dunkelheit, den Sonnenschein hin zu und von dem Ort, an dem er seine Arbeit verrichtete, sein Geld verdiente, sein Eigentum, also Sicherheit und Vermögen finanzierte.

Je gewöhnlicher der Tag, desto besser. Herfried hatte vielleicht ein bisschen autistische Züge. Wenn alles wie

immer war, gleich und erwartbar, fasste er Vertrauen und blühte auf. Auch zum Beispiel wiederkehrende, saisonale, jährliche Ereignisse gaben einen gewissen Rückhalt in Herfrieds Welt. Das zweite *fuck you* Schild metaphorisch an die Tür seiner eigenen Wohnung zu hängen, verlieh ihm Persistenz. Die beste Eigenschaft in einer variablen Welt, so nahm es Herfried Windrik wahr.

|Schizoaffektive Störung|

Er hätte nicht gedacht, dass er mal so weit kommen würde. Er war dreißig Prozent schwerbehindert wegen einer forensisch-harmlosen, psychischen Störung, die auf einem Trauma beruhte und die sich seitdem durch sein Leben geschlängelt hatte.

Für Herfried war das Leben ein gnadenloser Ritt entlang der Zeitlinie, die den Reitenden wie an einem Seil nach vorne zog. Ganz genau in der Mitte lag die allmächtige, utopische Balance des Universums, die Ausgeglichenheit alles Negativen und Positiven, der hauchdünne, neutrale Streifen. Und um diesen fühlte sich Herfried ständig pendeln. Ob im Kleinen oder Großen, kurzzeitig oder langfristig, im Moment oder Allgemeinen, die Perspektive auf etwas war immer gefärbt von der positiven oder negativen Seite. Und wenn sich die Perspektive in einer der Seitenextreme verhakte, durchlitt Herfried schlimme, depressive Zeiten oder höllisch aufregende, manische Zeiten, die in ihrer Intensität auch schlimm wurden.

Seine Gedankenwelt fieberte in Hochmut und Hoffnung oder verstarb und unterdrückte sich in der Lethargie. Es war der pure Wahnsinn, der in seinem Hirn so vor sich gehen konnte.

Jedoch war Herfried auch nicht auf den Kopf gefallen. Er war vielleicht nicht viel oder groß, aber er war ein tapferer Kämpfer des Herzens und ein obsessiver Denker im Hirn. Er gab nie auf. Einfach weil das so war. Auch wenn ihn die Störung in drei Psychiatrien gejagt hatte und er oftmals während dieser Monate in medizinischer Verwahrung und

Isolierung die Hoffnung vergaß und fühlte, als stünde er allein in der Dunkelheit in dieser Welt, nahm er sich nie das Leben. Er wusste in einem kleinen Punkt in sich, dass es nur die verquere Wahrnehmung, ein verrückender Wahnsinn, die verhakete extreme Perspektivität war, aus der er sich nicht mehr herauswinden konnte. Und so kämpfte er immer, stand es durch, genoß Therapien, Neuroleptika und Phasenprophylaxe, therapierte sich selbst mit seinen Schriften und Gedanken und konnte sich nach vielen Jahren der elenden Niederlage gegen seine Störung endlich in eine stabile Richtung entwickeln ohne mehr die Stätten der Seelenverwahrung aufsuchen zu müssen.

In einer Art Rettungsschlag schrieb Herfried viele Jahre an einer psychischen Erlebnisberichtsreihe. Auf dem Papier und mit den Tränen des Pathos und im Sturm der Pathologie befreite er sich selbst.

Wer diesen Berichten im Wortlaut folgen möchte, findet Herfrieds Werk *Unüberwindbar* im Anhang.

Manchmal verlangte es ihn danach, das Gebäude 31 auf dem Gelände der Kölner Universitätsklinik von außen zu betrachten und sich zu erinnern, wie er schon zweimal in seinem Leben hier zu Gast war.

Er fühlte sich in Gedanken stärker und erhaben, jedoch merkte er auch, dass die Besuche dieses Ortes mit zunehmender Zeit an Bedeutung verloren. Die Aufenthalte waren nicht mehr so frisch in Erinnerung und sie verblassten zunehmend, obwohl sie auch noch irgendwie in den Knochen steckten, die ganzen wirren und wahnsinnigen Gedankenhäuser, sie flogen langsam aber

mit Sicherheit alle davon, verschwanden und es war bestimmt gut so.

Herfried war stolz, so lange schon nicht mehr akut zu sein, jedoch wenn die Erinnerungen an diese Phasen alle verschwammen und er sie aber noch leicht begreifen konnte, fühlte er eine zarte Melancholie, die ihn mit sich vereinigte.

Die Jahre vergingen und er glaubte langsam den Frieden zu finden und sinnierte manchmal im Mondschein, dass alles einfach so war wie es war: das Schreiben, das Verlieben, das Berauschen, die Welt der wilden Möglichkeiten und Eventualitäten, die Abgründe, die Höhenflüge, der Wahn.

Aber Herfried Windrik lebte nun einmal in diesem menschlichen Körper und Gehirn mit einer hypersensiblen, wahnfähigen und entrückten Wahrnehmung. Er wusste es auch. Er bereute es nicht. Er kannte es nicht anders. Es war sein spezifischer Zugang zum Leben, den er zu beherrschen lernen suchte.

Auf dem Ritt entlang der Zeitlinie zählte für Herfried nichts anderes so sehr wie er selbst zu sein, Pendel hin oder her. Keine Täuschung, keine Lügen, keine Verstellung, keine Anpassung, keinen Verrat an sich selbst.

Er dachte immer, *vielleicht bin ich nicht perfekt, aber ich bin wenigstens authentisch. Ich bin ich selbst und ich schäme mich für nichts.*

Sofern die innere Zufriedenheit, Balance und Authentizität nicht von der Störung erschüttert wurden,

waren sie ein erstklassiges *fuck you* Schild in Herfrieds Alltag.

| Schienenmaschinen |

Außerdem, so dachte er gelegentlich, dass die Deutsche Bahn entgegen der berechtigten Qualitätskritik in 99,9 Prozent der Fälle *am Ende den Passagier doch zum Zielbahnhof gebracht hatte*, wenn auch zu spät, zu spät abgefahren, leidend unter spürbar fehlender Schienen Redundanz und mangelnder Vorausschaubarkeit einer Bahn basierten Reise oder Pendel Aktivität.

Die Deutsche Bahn - Herfrieds und aller anderen Deutschen Schienenmaschinen Vereinigung - war trotz allen Vorwürfen und Widrigkeiten ein absoluter Beförderungsgarant und für Leute, wie Herfried, die die Finger von personalen, motorisierten Blechkästen ließen, ein starkes *fuck you* Schild, das er sich für weniger als zwei Pizza Bestellungen im Monat erschwingen konnte.

Die Bahn fuhr immer. Vielleicht mit Verzögerungen und gelegentlichen, unangenehmen Überfüllungen, aber kein gefrorenes Gleis, kein kaputtes Signalzeichen, keine defekte Toilette und auch nicht die elenden Vollidioten, die immer im Türsignal standen und die Abfahrt verzögerten, konnten die tonnenschwere Zugmaschine auf ihrer Fahrt aufhalten. Sie ist stärker und schwerer als jedes Automobil, ja vielleicht nicht so individuell mobil, aber dafür geschient, sicher, monströs, gewaltig und für den Mitfahrenden angenehm passiv-partizipativ.

Die Leute zerrissen sich das Maul über die schlechte Deutsche Bahn, womit sie Herfrieds Pendel Erfahrung nach auch viel zu oft und grundsätzlich Recht hatten, aber diese Schienenmaschinen waren über den Daumen gepeilt, im

Großen und Ganzen betrachtet verdammt effektive und zuverlässige Massen Beförderungsmittel, die einen besseren Ruf oder mehr Toleranz in der Bevölkerung verdient hätten.

Herfried liebte Züge. Vielleicht war es das offensichtlichste Merkmal, das ihn als Nerd auszeichnete. Er liebte es, in diesem Schwergewichtskoloss mit gefühlt hoher Geschwindigkeit und relativ großem Sitz- und Fahrkomfort zwischen den Städten geradlinig durch die Felder und die auf- oder untergehende Sonne zu fahren.

Jedoch wie bereits erwähnt, ging eigentlich immer was schief und die Bahn ist eben auch ein öffentlicher Raum, den sich wildfremde, im Idealfall zivilisierte Menschen teilen müssen. Ihr Gelingen ist abhängig vom orchestrierten Zusammenspiel vieler Faktoren und in der hoch technischen Welt des Schienenmaschinen Betriebs kann es dann eben schnell zu Ausfällen oder Verspätungen kommen, wenn das System nicht genügend robust und redundant ist.

Mit der Deutschen Bahn im Rücken konnte Herfried all sein Geld sparen, das er sonst für ein eigenes Auto ausgeben hätte müssen, und damit machen was er wollte.

| Grünes Gold |

Das tat er auch und als sich im verrückten Wien damals seine Freundin von ihm trennte, sieben Jahre vor dem Einzug in die Lüttringhauser Straße, da hatte Herfried schnell eine persönliche Kompensations- und Bewältigungsstrategie gefunden, die er brauchte, denn er wurde verlassen.

Er begann regelmäßig Tabak mit Marihuana zu rauchen. Er flog davon und nur sehr selten in ein Loch. Die ersten Jahre war der Suchtdruck noch etwas stark und problematisch, aber mit den Jahren und der Gewohnheit nahm dieser ab und es ging auch ohne beziehungsweise kontrolliert.

Herfried hatte seitdem keine ernsthafte Beziehung mehr zu einer Frau gehabt. Er nutzte das Marihuana bestimmt, um diesen Umstand zu ertragen, aber vielleicht auch, um ihn beizubehalten. Er war schon etwas scheu und nervös geworden. Seine neue Eigentumswohnung würde sich vielleicht auch nur bedingt für ein Paar eignen, aber Herfried musste nach der ersten Hälfte seines Lebens auch einfach mal kucken wo er blieb. Und die erotische Einsamkeit war auf Dauer auch weniger schlimm als angenommen. Es war eben besser als eine Beziehung, in der sich ein Teil nicht wohl fühlte.

Und so ging Herfried Windrik die meiste Zeit allein und verlassen durch diese Welt, erhobenen Hauptes mit dem leicht wahnsinnigen emotionalen Gedanken im Kopf, dass er der Meister seiner Welt war und dass ihn nichts aufhalten

konnte, wenn er auf seinem Weg war. Er ließ sich treiben von seinen Lieblingsliedern in zufälliger Reihenfolge und oftmals konnte er die Band und den Titel des Songs nicht direkt benennen, wenn das Lied anspielte, so bekannt, vertraut und geliebt erfuhr er die Musik, wenn er nach Hause marschierte, also zügig ging und sein Leben überdachte.

|Geliebte Gedanken|

Herfried liebte es zu denken. Es war sowas wie sein Zufluchtsort. Ein Raum nur von ihm, in dem alles passieren konnte. Alles war vorstellbar, abgeleitet oder inspiriert von der Realität, in Herfrieds umtriebiger Kognitionsmasse und so imaginierte er die Abende und sein Leben hinweg.

Er war so weit im inneren Kognitionsraum verhaftet, dass er gar nicht mehr wusste, ob er da jemals wieder raus käme.

Aber das Leben klappte, die Siegel Maschinen rannen, Freunde und Familie standen zu ihm und er war nach vielen Jahren des Kampfes mit der Krankheit doch irgendwo an diesem Punkt angekommen, den ein außenstehender Beobachter nicht anders als ein eigenständiges, verantwortliches Leben bezeichnen konnte.

Er war stolz, denn das hätten ihm insgeheim die wenigsten zugetraut, alle gegönnt, aber es stand wirklich jahrelang auf Messers Schneide, ob es Herfried tatsächlich noch packte oder er im Wahnsinn unterging.

So zählte er die Tage vorüberziehen auf seinem sonnenbeschienenen, überdachten Aussichtspunkt in der Mitte der Lüttringhauser Straße mit Blick auf den Planeten Erde und seine augenscheinlich führende Spezies.

|Kreislauf des Lebens|

Herfried hatte einen besonderen Blick für Stau Situationen in der Lüttringhauser Straße. Diese lockten ebenfalls die meisten anderen Nachbarn an ihre Fenster oder Balkone. Ein Stau konnte in der Lüttringhauser schon mal schnell entstehen, denn die Straße war nun mal nicht so breit, einspurig und von beiden Seiten mit parkenden Autos besät.

Es konnte schon mal sein, dass jemand an einer schmalen Stelle seinen oder ihren Wagen zu weit auf der Straße geparkt hatte und ein ganz fetter LKW oder ein ähnlich großes und schweres Fahrzeug kam partout nicht mehr vorbei. Das war absolutes Popcorn Kino von den erhöhten Zuschauerplätzen der Lüttringhauser aus gesehen. Unten war der Tunnel mal wieder verstopft und oben erfreute man sich der willkommenen Aufregung und der besonderen Situation. So auch Herfried, der wie alle anderen Nachbarn beim ersten Krach, Signal oder Sirenenklang sofort die Straße beobachten ging, um herauszufinden, was wieder auf der Lüttringhauser Straße zu geschehen schien.

Das war aber extrem selten und so dachte Herfried oft nur über diesen einen Tag nach, an dessen Abend die gesamte Palette der Kalker Noteinsatz Staffel die komplette Lüttringhauser besetzte. Es war Herfried nicht ganz klar, warum Polizei, Notmediziner und Feuerwehr in diesem Maße anrückten, aber der Nebel in seinem Kopf lichtete sich etwas, als das Einsatzziel klar zu werden schien. Es war gegenüber im verzaubernden Affenhaus. Es dämmerte Herfried langsam. Er hatte den älteren Herrn aus dem

zweiten Stock schon ganz schön lang nicht mehr mit dem Auto vom einkaufen wiederkommen oder sein Puppen-über-dem-Sofa-leeres Wohnzimmer im flackernden Licht eines Fernsehers oder geschweige denn den verschwiegen wirkenden älteren Herrn stumm des Nachts aus dem Wohnzimmerfenster schauen gesehen.

Es war der zweite Tote in der Lüttringhauser Straße zu Herfried Windriks Zeiten und es sollten noch viele folgen, denn dem Tod ist noch nie jemand von der Schippe gesprungen.

Aber wie die Leute starben, so wurden auch immer neue geboren. Und davon sah die Lüttringhauser Straße auch jede Menge, denn an ihrem Ende befand sich ein Kindergarten zu und von dem viele Kinder jeden Morgen gebracht und Nachmittags abgeholt wurden. Es lebten mehrere Familien mit kleinen Kindern in der Lüttringhauser Straße, aber es verließen auch manche ihre Wohnungen dort, um wahrscheinlich etwas größeres mit mehr Raum in ländlicher Umgebung zu bewohnen und sie machten Platz für ein neues Paar oder wen auch immer. Das Affenhaus hatte eine gewisse Fluktuation ihrer Bewohner zu verzeichnen und all die verlassenen Wohnungen wurden dann von einem tatkräftigen, etwas älter wirkenden Mann, der vielleicht schon die Pensionsgrenze geknackt hatte, aber immer noch fähig war von A bis Z eine Wohnung zu renovieren, renoviert.

Er fuhr morgens um Acht mit seinem kleinen Lieferwagen vor und transportierte immer irgendwelche Baumaterialien in Säcken und anderen Verpackungen die Treppen hoch. Herfried sah ihn einmal mit dem Rücken zur

Wand auf dem Boden sitzen und es gefiel ihm, den alten starken Mann auch mal Pause machen zu sehen. Kam er runter auf die Straße zu seinem Auto und Herfried lehnte zufällig mit einer brennenden Zigarette über seinem Balkon, trafen sich ihre Blicke einen Moment und sie schienen doch sowas wie eine unsichtbare Vertrautheit wieder zu spiegeln. Einen ganz kurzen Augenblick. Denn man kannte sich vom Sehen. Man wusste, wer der andere war und was er tat.

Das wusste in der Lüttringhauser jeder von jedem, soweit oder ob man sich kannte. Herfried kannte sie alle. Ja, zwangsläufig, denn er rauchte so viel und so oft und so lang und starrte dabei auf die Lüttringhauser, nach links und nach rechts, von oben bis nach unten.

In einer Art Gedächtnisprotokoll merkte er sich alles, die Löcher in der Straße, was für Autos da parkten, wer ging, wer kam, wer wer wahrscheinlich war und wie alles irgendwie zusammenhielt und funktionierte.

Das hätte Herfried auch an einer anderen Straße auf diesem Planeten machen können, aber das Schicksal hatte ihn nun mal dahin geleitet, eben diese Straße zu beobachten und zu lieben. Denn es war nicht irgendeine, es war *seine* Straße.

Er schmiedete schon Pläne, wenn das mit dem Sensenmann so weiter ginge, dass er zu einer seiner Nachbarwohnungen durchbrechen könnte, um ein paar mehr Zimmer zu bekommen und auch die Sonnenuntergänge vernünftig vom rückseitigen Balkon beobachten zu können. Diese Vorstellungen gipfelten meist darin, dass Herfried davon träumte, das schöne grüne Haus

mit der Wölbung im Mauerwerk einst selbst zu erstehen und dort zu wohnen. Er wusste es nicht, aber es musste einen südwärts gerichteten Garten haben, da die Straßenseite des Hauses oft nur im Schatten war, wie es Herfried erspähte.

Noch lieber hätte er fast das nebenstehende gelbe Haus gehabt, das erst kürzlich von einem neuen Paar gekauft und bezogen wurde.

|Eigentum wandelt|

Aber was Herfried eigentlich nur brauchte, war sein Spot. Der Ort, an dem er endlich in Ruhe über die Welt nachdenken konnte, die Wege plante und neue Pläne schmiedete. Da wo sein Feuer brannte. In seiner Höhle. In der Lüttringhauser Straße.

Mit dem Wohnungskauf hatte sich eine eigenartige Gewohnheit in Herfrieds Leben geschlichen. Gott verwunschen, aber auf einmal erfreute er sich an und sorgte auch für eine saubere Küche, gesaugten Boden und ein relativ sauberes Bad.

Er war jetzt Herr dieses Hauses, wie es sein Name schon prophezeite und da wollte er es sich so schön und gemütlich gestalten wie es nur ging. Er ordnete so lange um und arrangierte Bereiche und Wandbehängung neu, bis er den perfekten Punkt für sich getroffen hatte. Und gewiss nach einiger Zeit überkam es ihn wieder und er rückte an den Sachen. Er hielt den Stall sauber, denn es war jetzt seine Hütte, sein Eigentum. Als Mieter war es auch jahrelang seine Wohnung, aber Herfried schaffte es nicht, dies zu dieser Zeit entsprechend wertzuschätzen.

Eigentum verpflichtet, wie man so schön sagt. Für Herfried Windrik war das aber nach all der Ungebundenheit genau das Richtige. Es wandelte ihn. Er wollte es alles ganz langsam verbessern und optimieren, denn er lebte noch lange hier in seinem Besitz in der Mitte der Lüttringhauser Straße, glaubte er.

|Traum vom Requiem|

Natürlich konnte in zehn, zwanzig Jahren auch nochmal was anderes kommen und er dachte etwas sehnsuchtsvoll an ein kleines sardisches Café im schönen, durchgentrifizierten Sülz Lindenthal.

In dessen Nähe saß er mal, vor vielen vielen Jahren, als zwanzig Jähriger während des ersten Psychiatrie Aufenthalts in der Uni Klinik Köln auf einer Parkbank, ganz schön zerstreut und deprimiert von seinem negativen Wahn irgendwie zuflüchtig daran denkend, dass er selbst vielleicht mal irgendwann hier in Köln wohnen und alles normal werde. Er war damals noch nicht zuhause ausgezogen und hatte keine Ahnung. Er wollte nur, dass die vorstufenartige Psychose wieder weg ging.

Siebzehn Jahre später dachte Herfried daran zurück und nahm sein vergangenes Ich endlich in den Arm.

Er glaubte es geschafft zu haben. Zumindest lebte er in Köln. Auf der richtigen Rhein Seite, umgeben von seinen Freunden und Familie in mittlerer Reichweite.

Auf seinem Schreibtisch lag noch monatelang der notariell verbriefte und besiegelte Kaufvertrag herum. Herfried wollte die Sache nicht aus dem Gedächtnis verlieren. Es hatte wirklich etwas verändert in ihm. Er begann an seine Zukunft zu denken, seine Gesundheit, er fing freiwillig an, seine Wohnung zu putzen und in Ordnung zu halten. Er trank weniger Alkohol und setzte sich selbst ein zehn Gramm Tabak Limit am Tag, was in etwa einer Reduktion von dreißig Prozent gleichkam.

Plötzlich bekamen Zigaretten und Tabak wieder einen eigenen Sinn, weil sie eben nicht in aller Unendlichkeit und Unmaß konsumiert werden konnten, sondern nur in begrenzter, einzuteilender Menge verfügbar waren beziehungsweise von Herfried so gesetzt wurden. Er ergänzte die Befriedigung seines Nikotinverlangens mit entsprechenden Lutschpastillen, die an sich ganz gut die eine oder andere Zigarette ersetzen konnten. Dazu reaktivierte er seine Vaporizer, mit denen er Marihuana tabaklos verdampfen konnte.

Seine teilweise obsessiven Bemühungen, Körpergewicht abzunehmen, das er sich seit Ausbruch seiner Störung, seiner Psychopharmaka Einnahme geschuldet, angefressen hatte, fruchteten über eine jahrelange Periode hinweg und ließen ihn mehr als zwanzig Kilogramm verlieren.

Also schien alles in sämtliche Richtungen zu gehen und es gab immer einen Weg nach vorne.

Mit der Zeit hatte sich Herfried sehr schön eingearbeitet in sein neues, altes Leben in der Lüttringhauser Straße und es schien alles so stabil zu stehen, wie es vielleicht auch manchmal schon zuvor in seinem Leben stabil zu stehen schien.

Es war nur noch ein kleiner werdender Teil in Herfried, der aber immer noch wusste, dass alles jederzeit schief gehen konnte. Das ganze, große Kartenhaus könnte mit einem Sturmschlag zu Boden gehen. Die Störung war ultimativ und er würde wieder in der Ecke seines Lebens liegen.

Aber er hatte trainiert mittlerweile.

Er war durch die lange Schule der Psychiatrie gegangen. Er hatte tief eingesteckt. Er hatte schon tausende Stunden in der mentalen Gosse verbracht. Er hatte so hart kämpfen müssen, wie ein Herfried Windrik nur hätte kämpfen können.

Er war mehr als ein Dutzend Mal zu Boden gegangen.

Aber Herfried Windrik, sei er auch unheilbar gestört, stand immer wieder auf. Nach jedem K.O. kam er wieder hoch. Wie ein kleines Steh-Auf-Männchen ließ er sich von keiner noch so schlimmen Depression oder Manie jemals final in die Knie zwingen.

Wenn es in der Vergangenheit dazu kam und Herfried hatte wirklich alle Hoffnung verloren und auch den Willen zu leben, dann kulminierte es in ihm und sein Mut, seine Tapferkeit und sein Herz verwandelten sich in Tränen, die aus seinen Augen stießen und damit wusste er, dass das Feuer noch brannte. Dass es noch nicht zu spät war. Dass es noch gute Zeit gab, für die es sich lohnte zu kämpfen, zu leben und zu sterben.

Im Angesicht dieser grausamen Störung war er nicht bereit unterzugehen. Niemals.

|Liebeswahn|

Und so wie beschrieben, verlief Herfrieds Leben mittlerweile recht stabil und er konnte seine Psyche regulieren und in Balance halten.

Jedoch genau als er damit nicht rechnete - und so war es ja immer - ging er eines Tages zur Arbeit und eine neue Kollegin stellte sich ihm vor. Sie unterhielten sich über Wien, denn sie hatte erfahren, dass er dort mal gewohnt hatte. Und damit war es auch schon um Herfried geschehen. Der Zug in seinem Kopf war abgefahren und er hatte sich in diese Frau verliebt. Vollkommen ohne Grund und Erwartung verliebte er sich in ihr Gesicht und ihren Körper und den ersten Eindruck, den er von ihr gewonnen hatte. Unsterblich, so wie ihm es schon oft passiert war. Er konnte es für ein paar Monate noch ganz gut kontrollieren und verstecken, jedoch irgendwann wurde der Liebeswahn übermächtig und ließ ihn nicht mehr richtig schlafen. Seine Para-Liebese Erfahrung gipfelte darin, dass er ihr über einen Musiker Freund eine Violine lieh, denn sie hatte ihre in ihrem Heimatland gelassen.

Als Herfried mit ihr von der Arbeit Richtung Bahnhof ging, nachdem er ihr die Violine gegeben hatte, war es so schön und er merkte, dass er damit etwas besonderes getan hatte. Eine gewisse Aufmerksamkeit, die ihr bis dato niemand in Deutschland geschenkt hatte.

Im Bild ein Liebesbeweis und er lag bis zum frühen Morgen danach wach in seinem Bett, vollkommen berauscht von dem irrwitzigen Gedanken, dass sie vielleicht tatsächlich seine Freundin werden könnte. Wenn

er sie sah, zerflossen seine Gedanken, so bezaubernd war ihre Schönheit für ihn. Er mochte auch ihren Charakter und ihre Art, soweit er sie jemals kennenlernen sollte. Ihr Blick war voller geheimnisvoller Kraft und ihre Haare so wunderschön schwarz wie das Universum. Herfried erzählte ihr nie von seiner Liebe für sie, aber er hatte den Hauch einer Idee, dass sie es ohnehin ahnte.

|Notfallplan|

Am Abend, an dem sich alles zuspitzte, lag Herfrieds Wohnung in großer Unordnung, er hatte alles herum geräumt und umgeworfen, er hatte Schnaps getrunken und alles andere auch, was er so zu sich nahm. Auf dem Schreibtisch lag noch ein positiver Corona-Test von vor ein paar Tagen und Herfried lag in der Mitte des Raumes auf seinem Teppich und halluzinierte oder schlief schon. Plötzlich wachte er auf wie von der Tarantel gestochen und er bemerkte seine donnernde Manie. Und in diesem Fall galt nur eines, nämlich dem Notfallplan zu folgen. Ohne Verzögerung. Ohne wenn und aber.

Er stand auf und torkelte etwas benommen ins Badezimmer. Er entnahm eine mittlere Dosis seines Anti-Psychotikums aus der Tablettenverpackung und schluckte es mit etwas Wasser herunter.

Als wäre es nur eine Fingerübung.

Danach zog er sich aus und ging unter die Dusche für länger als eine halbe Stunde. Im prasselnden Sound des herab regnenden Wassers gingen die Gedanken wieder langsamer und geordneter. Er musste Zeit gut machen bis das Neuroleptikum wirkte. Von einem Moment auf den anderen, wie mit dem Klick eines Lichtschalters, fing plötzlich angenehme Zwanziger Jahre Musik in Herfrieds Kopf an zu spielen. Er wunderte sich selber wo er das schon mal gehört haben könnte, aber es passierte nun mal von Zeit zu Zeit unter der Dusche. Es war auch nicht so schlimm und erdete ihn eher wieder. Nach der Dusche sah der Notfallplan eine strikte Rauschmittel Pause vor, die zum

Runterkommen vor dem Fernseher verbracht werden konnte. Zu empfehlen bei psychischer Entrückung und Angstzuständen waren definitiv die Vorträge von Herfried Münkler, der mit narrativ ansprechendem Ton und Tiefe die politische Weltlage und Geschichte erklären konnte. Herfried lag vollkommen in Frieden und Entspannung, eingewickelt in eine flauschige Decke und lauschte seinem Namensvetter, wie dieser die Pentarchie aus den USA, China, Russland, Europa und Indien vorhersagte. Er war froh, dass wenigstens noch Einer diese globalen Macht Machenschaften intellektuell überblickte und analytisch stichhaltig fassen konnte. Das gab ihm Hoffnung in seinem manisch überfrachteten Hirn und irgendwann konnte er einschlafen und diese Horror Erfahrung reihte sich an die Vergangenheit.

|LSD Trip|

Leider schien Herfrieds Stimmung seit dem Vorfall einen Dämpfer erhalten zu haben, denn so war es immer:

Vom Höhenflug der Manie ging es steil bergab in die Hölle der Depression. Und diese ist langatmig, ätzend und toxisch.

Herfried war jedoch in guter Übung und konnte trotz der Depression die Siegel Maschinen am Laufen halten und musste sich nicht krank melden. Aber er war betrübt und zwar weil er schon wieder einem Liebeswahn verfallen und in großem Getöse untergegangen war.

Jedoch hatte er alles zuhause in seiner Basis geregelt, genauso wie er sich schon mal zuvor per Notfallplan rettete, als er Corona hatte.

Es stand außerhalb Herfrieds Kenntnisvermögen, ob beide Ereignisse nur koinzidiert waren oder miteinander korrelierten.

Er war auf jeden Fall seitdem gewappnet und wusste wie er zu reagieren hatte, wenn der Wahn zum Ausbruch kam.

Er erfand den Notfallplan und praktizierte ihn mit aller Konsequenz, wenn es die Situation erforderte.

Es war ein wenig wie die Rettungsleine ziehen.

Der Schleudersitz für Manisten.

Leider kann die Landung dann in ein tiefes Tal führen und Herfried war zusehends traurig und resigniert nach der Geschichte mit seiner Violinen Liebe. Er suchte schließlich Rat bei seinem guten alten Freund, dem Physiker. Dieser hatte ihm von Erfahrungen und Studien

berichtet, dass ein gewisser Stoff, den man mit L S D abkürzte, Wunder bewirken könnte bei festgefahrenen Depressionen, in dem es die starren Wahrnehmungsmuster, kognitiven Filter und Rezeptionsraster sprengte und dem Patienten die Welt wieder eröffnete. Chemisch. Es bestand auch die Gefahr, dass eine Manie ausgelöst wurde, aber nach den ganzen Flügen und Stürzen war Herfried bereit dieses Risiko einzugehen.

Sie richteten das Setting bei Herfried zuhause ein und nahmen die präzise bemessene Dosis zu sich. Nach einer Weile setzte der Effekt ein und die Sinne von Herfried und seinem Physiker Freund öffneten sich. Sie fühlten und spürten und lachten und erzählten sich wirre Geschichten über ihre Wahrnehmung. Herfried war vom Glück beseelt, denn er konnte zum ersten Mal aus seinem festgefahrenen Welt Erleben ausbrechen und war in einer vollkommen ungeahnten Dimension, die ihm zumindest temporär absolute Freiheit und Unbeschwertheit im Denken verlieh. Stunden vergingen und irgendwann nickte Herfried auf der Couch ein. Sein Physiker Freund stand auf und beugte sich mit beiden Armen zu Herfried hinunter, hob ihn am Rücken und unter den Kniekehlen an und trug ihn ins Bett. Danach machte er sich auf den Weg nach Hause und überließ Herfried seinen Träumen.

|Unsterblichkeit|

Herfrieds Träume waren in dieser Nacht alles andere als geordnet, real oder logisch. Er sah in einer nicht enden wollenden Abfolge verschiedene Situationen und erfuhr Gewissheiten, die ihn niemals mehr im Leben loslassen sollten.

In diesen Träumen war er in einer zeitlich und örtlich undefinierbaren, wirren und verschwommenen Umgebung.

In der ersten Szene erkannte er Peter Thiel, der mit wahnsinnigen Augen auf Donald Trump, Wladimir Putin und Xi Jinping zulief. Er hielt vier Injektionsspritzen in den Händen mit Aufklebern darauf, die den ewigen Jungbrunnen zeigten. Die vier lachten diabolisch, fassten sich an den Händen und tanzten im Kreis um das Olympische Feuer herum.

In der zweiten Szene saß Herfried mit Putin und Xi an einem langen, hässlichen, creme weiß farbigen Tisch und sie waren vertieft in eine elende, quälende Unterhaltung, in der Herfried sich selbst nur flehen hörte, *Bitte seid nicht so furchtbar und fürchterlich, nur weil die Amerikaner so furchtbar und fürchterlich sind.*

In der dritten Szene saß er mit einer orangefarbenen Qualle, von der er wusste es musste Donald Trump sein und Peter Thiel in einem feinen Golf Club Restaurant und stammelte, während das geballte religiös aufgewärmte,

Lügen durchsiffte, verdrehte Anti-Christ und Armageddon Tiradenscheissgelaber der beiden auf ihn herunter prasselte, nur mehr unvernnehmbare Laute.

In der vierten Szene sah Herfried von seinem Balkon in der Lüttringhauser Straße wie von Osten her die Rote Armee mit Panzern durch die Straße fuhr und im Hintergrund eine Radiostimme verkündete, dass der Letzte Weltkrieg ausgebrochen sei:

Die Russen griffen Europa an, die Chinesen Taiwan und andere Teile Südasiens und die US-Amerikaner marschierten in Mittel- und Südamerika ein.

In der fünften Szene durchdrang Herfried die unwiderlegbare, unendlich deprimierende Gewissheit, dass alles verloren und verwirrt sei.

In der sechsten Szene schließlich sah sich Herfried in einer weit weit entfernten, verschwommenen Zukunft, in der die vier größenwahnsinnigen Herren der Herrschaft auf Pappkartons um einen billigen Campingtisch herum saßen und mit einem stark abgenutzten Kartenspiel darum pokerten, wer heute Abend die Nacht im Zelt verbringen durfte und wer draußen die Kojoten, Hyänen und Aasgeier fernhalten musste.

Inmitten dieser Horror Schleife menschlicher Vorstellungskraft, wachte Herfried komplett durchgeschwitzt in seinem stockfinsternen Schlafzimmer auf. Er fühlte sich so elend und ängstlich wie noch nie.

Er führte den Notfallplan aus, doch brachte ihn dieser nicht zurück zur Erde. Er fügte Diazepam zur Beruhigung hinzu und es verteilte sich wenige Minuten nach der Einnahme wohligh in seinem ganzen Körper. Für kurze Zeit war die Angst getilgt, jedoch wurde sie so stark und ultimativ von diesen Traumszenen heraufbeschworen, dass Herfried zwar ganz ruhig aber in einer tot traurigen Allwissenheit, dass alles Erdenleben irreversibel dem Untergang geweiht war, auf der Bettkante saß, bibbernd und fröstelnd und fürchterlich weinte. Diese Art von Angst fraß sein Diazepam auf und er wusste in dem Moment nur genau eine einzige Sache, die er jetzt noch tun konnte.

Er packte flink eine kleine Tasche mit ein paar Klamotten, ergriff seine Medikamentenpackungen, sein Tabak Drehzeug und zog sich Jacke, Handschuhe und Schuhe an. Er schaute ein letztes Mal in den Spiegel und erkannte sich selbst nicht wirklich. Er fiel einen tiefen Abgrund hinunter und er wusste nicht wo der Boden war. Mit einem letzten Blick in seine Wohnung, nahm er seinen Schlüssel und verließ die Basis, nachdem er sich vergewissert hatte, dass der Herd, Heizung und Lichter aus waren und die Fenster zu. Es konnte sein, dass er eine ganze Weile nicht mehr hierher zurückkehren würde.

Er wusste nicht wie viel Uhr es war, nur dass die Sonne anscheinend noch nicht aufgegangen war. Er ging auf seinen kleinen Füßen tapsend durch die stillen, leeren Straßen ganz ruhig, aber zügig, im Dunkeln der Nacht mit der völligen, angsterfüllten Leere in ihm selbst. Sein Kopf war nicht mehr zu gebrauchen so angstzerstört waren seine Gehirnzellen.

Jedoch wusste er trotzdem noch ganz genau was zu tun war. Denn er war ja nicht auf den Kopf gefallen und ganz egal wie hart es jemals kam, er gab einfach nicht auf. Er hatte nur noch eine Chance und zwar in die Kerpener Straße 62 zu gehen, zum Gebäude 31 und um Zuflucht und Aufnahme zu bitten. Seine Gesundheit war jetzt außerhalb seiner eigenen Macht. *Ich muss mir helfen lassen*, war sein einzig verbliebener Gedanke.

Und so marschierte er in nahezu gerader Linie von Kalk nach Lindenthal über die Deutzer Brücke inmitten der schlimmsten Nacht seines Lebens.

Er zwang sich die Gedanken aufzugeben und die Füße in Bewegung zu halten.

Und schließlich, in den frühen Morgenstunden an diesem Montag, bog er ins Uni Klinik Gelände ein. Er kannte den Weg und die Umgebung blind. Langsam stellte sich ein Gefühl der Vertrautheit in ihm ein und er dachte gar nicht mehr so obsessiv an seine akute, momentane Kondition.

Das Gebäude 31 ist gut an seinem halbkreisförmigen Baustil zu erkennen und plötzlich stand Herfried vor der ersten Bewegungsschrankentür. Sie öffnete für ihn und er ging ganz langsam auf die Geschützte Station 1 Griesinger zu. Die Erinnerungen kamen zurück und als er vor dem geschlossenen Eingangstor stand und hinein sah, hob er den rechten Zeigefinger und bewegte ihn zur Türklingel.

Herfried hatte seiner schrecklichen Angst die Stirn geboten. Er war zu seinem letzten Zufluchtsort geeilt in seiner ultimativen Not. Sein Finger berührte die Türklingel, ohne sie zu betätigen.

An die Innenseite des geschlossenen, durchsichtigen Tores schlufften langsam und verschmerzt immer mehr Gestalten und er fühlte folgende Worte in diesem Moment:

Das ist meine Burg. Das sind meine Brüder und Schwestern im Kampfe. Das sind meine Ärzte und Pfleger in der Genesung. Das ist meine Festung. Meine letzte Zuflucht. Meine Kirche. Mein Schutz. Und mein Grab.

Und dann begann sich in seinem Körper die Angst auf einmal rasch abzubauen. Er blinzelte und nickte fast für einen kurzen Moment im Stehen ein. Ein angenehmes, normales Gefühl machte sich breit in seinem ganzen Körper und Gehirn. Er fühlte sich wie in einem massiv erleichternden Drogenrausch, den sein eigener Körper produzierte.

Dann ließ er den gestreckten rechten Zeigefinger sinken und sah noch mit dem letzten Blick in die Station 1 Griesinger, wie zwei Pfleger zu dem von innen an dem geschlossenen Tor stehenden Pulk an Patienten eilten.

Dann drehte er auf der Stelle um und verließ die Zugbrücke seiner Burg, seiner Festung, seiner letzten Zuflucht.

Ich könnte es ein andermal dringender gebrauchen, sagte er zu sich und begab sich sachte auf den Heimweg.

Er ging ganz langsam, aber irgendwie gereinigt und erleuchtet, die Gleueler Straße entlang und bog dann rechts in die Joseph-Stelzmann-Straße. Er kam an dem Punkt vorbei, wo einst eine kleine öffentliche Sitzecke mit Bänken stand.

Er erinnerte sich an den krassen Moment vor vielen Jahren, als er dort mit einem Exemplar seines ersten gedruckten, selbst geschriebenen Buches saß und eine ältere, zerzauste Frau mit ihrem Wägelchen und den anderen sechs Sachen vorbeikam.

Sie kamen ins Gespräch, weil sie sich vielleicht gegenseitig in ihrer Verrücktheit anzogen. Er bot ihr sein Buch als Geschenk an und sie bat ihn ihr daraus vorzulesen. So ernst wurde Herfried Windrik in seinem Schreiben noch nie genommen.

Und so saßen die beiden eng aneinander gelehnt da und vergossen viele Tränen, während Herfried mitten aus seinem Buch vorlas. Es war, als würde das geschriebene Wort wirklich etwas bedeuten und zwar mehr als materielle Besitz- und Konsumgüter. Die landstreichende Frau hatte

schmutzige, rissige Finger und sie fasste Herfried bei der Hand als sie davon sprach wie es ist wenn sie einem alles genommen hatten, wenn man alles verloren hatte und wenn sie die Wege nicht mehr erlaubt war zu gehen, wie sie sie seit Jahrzehnten ging. Und sie deutete mit gläsernen Augen auf ihren sonnenbeschienenen Pfad auf der Joseph-Stelzmann-Straße.

Es war ein einmaliges, melancholisch-dramatisches Treffen zweier Schmerzerfüllter und sie erkannten sich gegenseitig an in ihrem Leid und spendeten sich Trost.

Herfried sah die alte Frau mit ihrem Wägelchen nie wieder, aber als er ihr sein Buch als Geschenk mitgab, bestand die arme Frau darauf, dem Schreiber ein kostbares zwei Euro Stück von ihr zu überreichen. Sie wollte und musste dieses emotionale Erlebnis mit der allgemeinen Geld Währung entlohnen, um zu beweisen, wie viel ihr die Szene hatte bedeutet.

Herfried dachte an dieser Ecke der Kerpener Straße immer über diese tapfere, einsame Frau nach, für die es in dieser Welt anscheinend keinen Platz mehr gab und spürte, was wahre Trauer war.

Langsam dämmerte es und er marschierte geradlinig über den Neumarkt zurück in die Lüttringhauser Straße. In einem der Wartehäuschen des Neumarkts erkannte er im Augenwinkel seinen ehemaligen Zimmernachbarn aus der Uni Klinik, Professor Einstein, wie er von den Pflegern spaßeshalber genannt wurde, weil er doch durchaus noch einen starken, interessanten Intellekt besaß, der jedoch zunehmend von seinem Alkoholismus zerstört wurde.

Professor Einstein war ausgemergelt und wahrscheinlich wieder besoffen. Er würde es nicht mehr schaffen gegen die Allmacht des Alkoholismus anzukommen. Leider hatte er sein Leben verwirkt und Herfried sah sich außer Stande ihm wieder zu helfen. Der Zug war abgefahren, Professor Einstein war dem höllischen Tropfen verfallen und Herfried begann noch tiefere Trauer zu spüren.

| Lüttringhauser Straße |

Er ging weiter entlang der Bahntrasse, über die Deutzer Brücke, zum Wolfgang-Pauli-Ring, dann nach Kalk Post, links hinauf die Kalk-Mülheimer Biege, die dann auf die Wipperfürther traf und dort stand er dann zu Sonnenaufgang am Anfang der Lüttringhauser Straße.

Neben einer Sitzbank lag ein verlassener Gehstock und Flechthut. Herfried nahm beides an sich und ging den wohl wichtigsten Weg seines Lebens, *durch seine Straße zu seiner Basis*.

Und plötzlich sah er was der alte Mann einst gesehen haben musste:

Die wunderschönen Lichtstrahlen der rasch aufgehenden Sonne schienen geradlinig vom Ende der Lüttringhauser Straße bis zum Anfang und Herfried sah dieses Zeichen. Er dachte schließlich:

Es waren alles immer nur Stufen und Phasen in einem täglich wiederkehrenden Zyklus von Licht und Finsternis, Auf- und Abstieg, Leben und Tod.

Er begab sich auf die Straße und ging ganz langsam, aber rebellisch mitten auf ihr den Weg seiner Existenz.

Er sah die beeindruckende, längliche Straßenflucht der Lüttringhauser und wusste endlich zum ersten Mal in seinem Leben, warum er auf dieser Welt war und dass das seine Richtigkeit hatte. Er hätte es nicht intellektuell

darlegen können, aber es war einfach sein Gefühl, endlich auf dem richtigen Weg zu sein.

Er sah den älteren Herrn, dessen Name Alfred war, im grünen Haus an diesem frühen Morgen schon zu seinem Fenster hinauslehnen und wechselte ein paar belanglose platt deutsche Worte mit ihm.

Als Herfried dann in seine Wohnung zurückkam, legte er sich unter seine flauschige Decke auf die Couch und schloss die Augen. Er stellte den Wecker auf halb zehn morgens und als er kurz davor erwachte, zog er sich wieder an, machte sich frisch, gedachte aller Details seiner Geschichte und stapfte los zu seiner zweiten, kleineren Burg, seinem niedergelassenen Psychiater Dr. Warm.

Er war unendlich froh über dessen Aufmerksamkeit in der Notfallsprechstunde und verließ seine Praxis nach zwanzig Minuten wieder in Richtung seiner Basis.

Als er zuhause ankam, atmete er tief durch und setzte sich an seinen Computer. Nach dieser Nacht lag ihm etwas auf der Seele, das er noch nie jemandem erzählt hatte. Es war, metaphorisch gesehen, wie offene Schnürsenkel, die er seit jeher mit sich herum trug. Offen gelassene Stellen in seinem Leben, die nie geklärt oder gelöst worden waren.

Es waren die drei vertanenenen Chancen in seinem Leben. Seine unerfüllten Liebesgeschichten und Situationen, die ihm erst weit danach wirklich bewusst wurden.

Der zuletzt zurückliegenden Frau schrieb er, dass es ihm leid tat, dass er sich damals so verzweifelt in sie verliebt hatte und er irgendwie einer Art verrückten, verquerten Liebesbann unterlegen gewesen war und bedankte sich, dass sie nie zugelassen hatte, dass etwas zwischen ihnen passierte, obwohl sie in der einen Nacht zusammen im Bett lagen.

Der davor zurückliegenden Frau schrieb er voller Melancholie, dass es ihm leid tat, dass er nie das Potenzial ihrer potenziellen Beziehung gesehen hatte und nicht den Mut gehabt hatte, sich auf sie einzulassen. Dass es ihm leid tat, dass er nicht das Bett mit ihr teilen hatte wollen und stattdessen auf ihrer Couch schlief in der Nacht, als sie sich so nahe kamen bei ihr Zuhause und im Lauschen der bezaubernden Punk Rock Musik beinahe ineinander verschmolzen wären. Herfried sagte ihr, dass es ihm leid tat, dass er nie von einer Liebesbeziehung mit ihr überzeugt war, obwohl er sie so gern mochte. Er gestand, er bereue es mit zunehmender Zeit diese Chance nie ergriffen zu haben.

Und der zu Beginn zurückliegenden Frau schrieb er einen langen Liebesbrief in Erinnerung an diese eine Nacht, die sie mit Anfang zwanzig zusammen in Münster verbracht hatten. Er erinnerte daran, wie er ihr bis tief in die Nacht seine geheimen Gedichte zeigte, sie zusammen eng aneinander im Bett lagen und er durch seine innere Verklemmtheit es nicht gewagt hatte einen Move zu machen.

Er sagte ihr, er bereue es jeden Tag seitdem, damals tatenlos geblieben zu sein, obwohl sie ihm sogar angedeutet hatte, dass es für sie seinen 'Übertritt' gebraucht hätte.

Er heftete sein altes Versstück *Schlaflos in Münster*, das er damals nach dieser Begegnung verfasst hatte, an diese Email und drückte für diese dritte Nachricht über seine erste, am meisten vertane Chance auf den Senden Knopf.

Es vergingen erst Minuten, dann Stunden, dann Tage und Wochen und eines Tages als Herfried Windrik Rotbarth gar nicht mehr damit gerechnet hatte, da stand sie auf einmal mitten in der Lüttringhauser Straße im Kalker Köln nach all diesen Jahren zwischen Damals und Jetzt, blickte hinauf zu Herfrieds Balkon und als er zufällig hinaus trat in diesem Moment erstarrte er im Anblick ihrer Schönheit und weil sie einfach noch so war wie er sie immer gekannt hatte.

Sie lachten beide und ihre Gedanken überschlugen sich und wurden schließlich bedeutungslos.

Herfried drückte den Türöffner und wenige Sekunden später, die sich wie die reinste Ewigkeit anfühlten, kam sie, Laura Lorbeer, seine erste Jugendliebe, schließlich die Treppen hoch und sagte mit einem breiten Lächeln zu Herfried Windrik Rotbarth:

Henju, warum hat das so lang gedauert?

Und in diesem schönen Moment der finalen Vereinigung wachte Herfried aus seinem Traum auf.

Alleine, aber glücklich.

Und er ging schließlich zur Tür, nahm den Flechthut vom Haken, zog sich seine Schuhe und Jacke an, ergriff den Stock und ging der aufgehenden Sonne in der Lüttringhauser Straße im Kalker Köln entgegen.

Eine unbestimmte Zeit nach dieser Begebenheit saß Herfried dann im kleinen Park am Ende der Lüttringhauser - wie es der alte Mann, die Legende, einst immer getan hatte - mit einem alten, schmalen Buch in der Hand über die Frühzeit des Menschen von Professor Friedemann Schrenk. Er hatte es schon mehrfach gelesen und es gefiel ihm so sehr, weil es um sein Lieblingsthema ging und auch so vermeintlich sperrig und staubig geschrieben war.

Er hatte eigentlich schon länger mit nichts mehr gerechnet, er hatte auch keine Erwartungen mehr, zum Beispiel dass seine vertanen Chancen doch noch zum Leben erwachten oder dass liebestechnisch überhaupt noch etwas in seinem Leben passierte. Er hatte sich damit abgefunden, allein und psychisch gestört zu sein, es war alles gar nicht mehr so schlimm.

“Das war doch ohnehin etwas, das sich selbst gar nicht recht beeinflussen ließ“, dachte er.

Und als er gerade das Kapitel, die “Verschlungenen Wege zum modernen Menschen“, begann, vernahm er plötzlich eine schöne helle weibliche Stimme aus seiner direkten Nähe, die sich irgendwie so bekannt und vertraut nach der Stimme der Frau anhörte, die mal seine einzige geglückte Liebe im Leben gewesen war.

Er hob den Kopf und drehte ihn zur Seite, noch vollkommen vertieft in die Gedanken seiner Lektüre - die er

eh schon kannte - und sah diese wunderschöne Frau mit tief dunklen, langen Haaren wie sie neben ihm saß und lächelnd auf sein Buch deutete und sagte:

“Das habe ich auch schon mal gelesen.”

Herfried Windrik Rotbarth war so perplex und sprachlos, dass er einfach irgendwie ihre Hand nahm, sie aufstanden und gemeinsam durch den kleinen Park am Ende der Lüttringhauser die Eythstraße Richtung Süden hinunter gingen.

Es sprudelte aus ihnen beiden nur so heraus, als das Gespräch einmal in Fahrt kam.

Und Herfried war nie wieder allein.

Unüberwindbar

Sieben Psychische
Erlebnis Berichte von
Herfried Windrik Rotbarth

Auf der Straße hast du nur einen Namen.

- Jerry -

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 schizoaaffektiv 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 sieben Berichte meinerseits über mich aus den letzten sieben Jahren vorstellen. Als Hintergrund mag dienen, dass ich, geboren 1988, seit 2008 auf eine schizoaaffektive 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 verdamnten 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.

HW 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 HW'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, HW 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 HW'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, HW 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 HW 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 HW 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 HW 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, HW 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 HW 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.

HW 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 geirnlle 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 irri- ge 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 trägtst.

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 schmerz erfüllt 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.

Die Verteidigung

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 schizoauffektiv 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

UNÜBERWINDBAREN

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
bölig 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 Häfn 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, wunderte 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. Angstattacke 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 auszuhelfen (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-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 postmanische, 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 Angstatacke.

Fünf zutiefst verstörende, überlange Psychiatrie Aufenthalte.

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

Zweiundzwanzig Jahre Negativ-Psychose 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 verdammten 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.

Als ich vor dem letzten Bericht einmal diese Berichtssammlung einem psychiatrisch orientierten Verlag zukommen ließ, bekam ich eine reichlich fundierte Absage, u.a. mit dem Argument es sei mehr eine Leidensbeschreibung als dass der/die Lesende daraus einen Ratschlag ziehen könnte.

Ich habe da viel drüber nachgedacht und wohl auch deswegen versucht im letzten Bericht das Wort Ratgeber unterzubringen.

Die Wahrheit ist, es gibt dabei keine goldenen Ratschläge, es gibt bestimmt sowas wie Best Practices, die man entdecken und lernen kann. Aber es gibt nichts, das ich hier sagen kann, dass dich heilt.

Es ist eine lange und lang-weilige Reise zur Erkenntnis über dich selbst, dein Gehirn und Körper. Diese Reise kannst du nur selbst beschreiten und am besten kloppst du vorher alle möchtetern Ratgeber Literatur in den Papierkorb, um einfach selbst durchzustarten.

Es reicht im Prinzip einen Anker im Psychiater zu haben. Wenn ich zurückblicke, sehe ich grenzbrillante Psychiater vor mir, deren Patient ich war. Diese Leute sind wahre Analysten und kluge Denker, extrapolieren die Informationen und bilden ein enormes Wissen.

Seit ein paar Jahren nun bin ich bei einem mittelalten Psychiater näher an meiner Wohnung und ich gehe sogar gern hin. Es gibt Notfallsprechstunden, von denen ich auch mal eine in Gebrauch genommen habe und das Gespräch und die Behandlung sind auf Augenhöhe, nicht unangenehm oder von oben herab.

Seit geraumer Zeit praktizieren er und ich eine Vereinbarung, nach der ich selbst entscheiden kann, ob ich meine Neuroleptikum Dosis etwas erhöhe oder erniedrige.

Ich passe das den Lebenssituationen an, in denen ich mich befinde. Aber nicht auf einem Mikrolevel mit täglich ändernden Dosierungen, sondern eher langfristiger.

Es kam durchaus schon vor, dass bei zuflutenden Reizen durch andere Menschen und Geschehnisse und anschwellenden psychotischen Wahrnehmungen ich von alleine auf die Idee gekommen bin, das Risperidon von 1mg auf 2mg hochzusetzen. Dies sollte dann zumindest eine Woche durchgezogen werden, bevor ich wieder zurück auf 1mg, meine Mindestdosis, gehe.

Das klappte ganz gut und war Anlass bezogen, reaktiv und von mir unabhängig und empowered an jedem Tag initiiert, falls der Bedarf bestand.

Die Vereinbarung mit meinem Psychiater gibt mir Kraft, Unabhängigkeit und Sicherheit.

Man muss eben sein Medikament kennen. Mit seinen Wirkungen und Nebenwirkungen. Und es einsetzen zu lernen, wenn man das Glück hatte, den richtigen, wirksamen Stoff gefunden zu haben.

Durch einen sozial gesehen ereignisreichen August 2025 merkte ich wieder, dass ich einen klareren Kopf und guten Schlaf brauchte. Ich erhöhte die Risperidon Dosis auf 2mg mit dem Gedanken das erstmal so beizubehalten, als Sicherheitsring.

Es dauerte aber nur wenige Wochen bis ich diesen unstillbaren Hunger spürte, der unaushaltbar ist, wenn

man darauf bedacht ist, in Maßen zu essen. Ich reduzierte das Risperidon wieder auf 1mg und da hat es sich nun eingependelt. Der Hunger ist wieder unter Kontrolle und das Dopamin da oben ist in ausreichender Balance.

Nachdem ich diese Berichte hier in den letzten Jahren nun mehrfach gelesen und geschrieben habe, bin ich froh, heute immer noch sagen zu können, dass das so stehen bleiben kann.

Eine wahnsinnige Entwicklung bis zum gegenwärtig relativ stabilen Kontinuum.

Es war in Form und Inhalt nicht anders.

Der Weg ist beschwerlich für uns alle.

Die Bürde der Existenz wiegt nicht leicht.

Schwere Zeiten sind schwere Zeiten.

Aber da hindurch zu finden, kann man lernen.

Es ist eine trainierbare Fähigkeit, dem Wahn durch Selbstreflektion versuchen Einhalt zu gebieten.

Es kann uns allen gelingen.

Glaube nur fest genug an deine unbrechbare Tapferkeit und lass dich von ihr tragen.

Gehe deinen verdammten Weg trotz all der psychischen Widrigkeiten.

Es wird nicht so enden, wenn du mutig der Hoffnung
folgst und niemals aufgibst.

Weißt du...

Wenn es am finstersten ist,
kämpfe ich noch härter,
bis das Licht einbricht.

Nichts ist *unüberwindbar*.

Wenn man sich selbst Mut zuredet und es dann auch noch glaubt, ist das das Beste. Ich dachte eigentlich, dass ich gar nie wieder einen Bericht schreiben muss oder will.

Es war doch alles gesagt. Aber es ist wohl niemals alles gesagt. Nirgendwo, zu keiner Zeit, in keinem Leben.

Drum schrieb ich kürzlich im heißen End Mai 2026 einen siebten Bericht:

Wie?
Erhobenen Hauptes
Geballter Faust

Es stellt sich heraus, dass 'Relativ stabiles Kontinuum' ein dehnbarer Begriff ist. Es kann doch eben passieren, vielleicht alles halbe Jahr, dass die Lebens- und Umweltzustände, eine kontinuierliche Dosis Alkohol oder bestimmt auch andere harte Drogen, aufputschende Ereignisse wie Partys, Musik und neue Kulturerfahrungen so intensiv auf den Menschen wirken, dass der Schlaf weniger und die Wasseraufnahme vernachlässigt wird. Allmählich löst das eine Manie nach einer Woche aus. Zumindest anscheinend bei mir.

Wenn man sich nach über 20 Psycho Phasen im Leben, dann mental und affektiv einigermaßen unter Kontrolle behält, bleibt immer noch der körperliche Aspekt einer manischen Phase. Den kann man nicht weg reflektieren, sondern einfach nur knallhart mit gesunder Ernährung, literweise Mineralwasser, den richtigen Neuroleptika und viel Bewegung in Form von Spaziergängen entgegenwirken.

Man sollte die Manie auch nicht unbedingt als Feind betrachten. Sie ist die biologisch evolutionäre Reaktion des Körpers auf eine Notsituation, mit der dem Individuum zum Überleben verholfen wird.

Es ist nervenaufreibend und furchtbar anstrengend körperlich manisch zu sein. Dauernde psychische Unruhe und Ängste, Heiß Kalt Zustände im Körper, Hilflosigkeit, nächtliche Schweißbäder und ewiges Getrieben sein,

Schlaflosigkeit, Müdigkeit ohne Befriedigung, keine Ruhe und chronische Erschöpftheit wechseln sich mit kurzen Momenten der Erleichterung und Entspannung ab. Der Körper denkt, er wäre in einer absoluten Notsituation und tut alles für sich und seinen Geist.

Doch subjektiv gefühlt ist es für das Individuum die reinste Tortur.

“Was machen?“, fragt man sich dann in dieser Situation.

Wie soll ich das nur alles schaffen? Wie?

Es gilt allerhöchstens Schritt für Schritt zu planen und vorwärts zu gehen. Man kann nicht alles direkt fixen. Es dauert etwas Zeit und kluges Handeln.

Die Rauschmittel müssen pausiert und die üblichen Konsummengen mal ordentlich unter die Lupe genommen werden.

Außerdem hilft das Dreieck aus ausreichend, gesunder Ernährung, viel Flüssigkeit, in Form von Mineralwasser, beruhigenden Tees oder auch mal einem Kaffee, um die Nacht zu vertreiben und die möglichen Träume verschwinden zu lassen und eben viel und vielleicht auch mal zügiges Spaziergehen. Platonischer Kontakt in Geschäften und mit wohlmeinenden Nachbarn ist ebenfalls förderlich.

Jedoch was mich wirklich in den tiefen dunklen wachen Nachtstunden aufrecht gehalten und gerade denken lassen hat, waren die Gedanken an zukünftige Gespräche mit

Freunden und Familie und dass ich ihnen erzähle, dass ich gekämpft habe, dass ich durchgehalten habe, dass ich niemals aufgegeben habe, nicht jetzt, nicht heute, nicht morgen, gar nicht.

Unter keinen Umständen breche ich unter dieser Erkrankung zusammen. Nicht in diesem Leben. Nicht in diesem Körper. Nicht in diesem Geist.

Auch wenn ein Bedarfsmedikament wie Pipamperon dann mal absolut gegenteilig wirkt und alles viel schlimmer macht. Das muss eben erkannt und gestoppt werden dann.

Es ließ mich beim nächtlichen Aufwachen fühlen und denken, als sei ich im Delir.

Es ließ mich nach kurzem morgendlichen Schlaf träumen, dass mein Herz aufgehört hat zu schlagen und ich nicht mehr atmen konnte.

Es machte mich mit Gewalt müde, ohne dass es mich angstfrei wirklich schlafen ließ.

Es zerballerte mir meine Kognition.

Jedoch der Todestraum war nur Illusion, denn mein Mund war einfach geschlossen und meinem Herzen geht es gut. Das Gehirn war nur temporär in einem schrecklichen Labyrinth gefangen. Ich setzte das Bedarfsmedikament wieder eigenständig ab und es wurde besser.

Inmitten des letzten manischen Schubes während einer Irlandreise marschierte ich früh morgens durch Dublin und Cork und ersann diese vier Wörter als Antwort auf die Frage, wie ich das nur alles schaffen soll, wie?

Erhobenen Hauptes Geballter Faust

Wenn ich mir das vorsage, schwillt meine Nase an und die Tränen schießen aus meinen Augen.

Es sind keine Tränen der Qual.

Es sind Tränen des Leids.

Aber nicht des Schmerzes, sondern der Leidenschaft.

Diese Tränen tragen mich hindurch allem. Sie lösen Gänsehaut im ganzen Körper aus und ich weiß dann genau wofür und mit welchen Mitteln ich kämpfe. Und warum ich durchhalte.

Ich weiß warum ich weinen kann, warum der Mensch weinen kann.

Es kann eben dafür sein sich selbst zu ideologisieren, zu produzieren, zu projizieren, sich selbst zu helfen und zu erleichtern, denn jede Träne bringt danach ein schönes, selbst reinigendes Gefühl.

Das muss schon immer so gewesen sein und ich fühle mich gut aufgehoben in meiner Spezies.

Die Menschen und Dinge in meinem Leben tragen mich und mein Kampf für sie ist meine Art, Danke zu sagen, dass sie für mich da sind und mir mein Leben ermöglichen.

Erhobenen Hauptes Geballter Faust

Man muss lernen, sich nicht zu schämen. Für die psychische Störung, für die Instabilität, für die Tränen.

Deswegen Erhobenen Hauptes.

Und man muss lernen zu kämpfen, für sich, für seine
Lieben, für sein Leben.

Daher Geballter Faust.

**Denn nur stolz, schamfrei und stark lässt sich ein freies
Leben leben.**

Nach einem kleinen Marathon vom Süden Irlands aus
zurück nach Dublin und zum Flughafen, fand ich mich
glücklicherweise in meinem Fensterplatz im Flieger wieder,
schief in Nackenstarre und war froh als es per Durchsage
hieß, dass es nur noch 30 Minuten bis zur Landung in
Düsseldorf seien.

Wenig später durchstießen wir die Wolkendecke von
oben und ich sah mein Land endlich wieder.

Ich weinte wie der letzte Germane.

Denn ich spürte endlich nach Hause zu kommen und ich
spürte, dass diese Lande meine Lande waren, diese Wälder
meine Wälder und diese Sprache meine Sprache war.

Dass ich zu meinem Arzt gehen konnte und dass
bestimmt oder vielleicht alles gut werden würde.

Ich bin kein Patriot oder Nationalist oder beschissener
Nazi. Aber ich liebe mein gott verdammt und gott gelobtes
Land. Wie es ist, nach 1945 war und zukünftig sein werden
könnte.

Ich bin bereit, für diese großartige Welt zu kämpfen,
einzustehen und kollektiv niemals aufzugeben.

Der Herr, wenn er - oder sie - da wäre, hatte es anscheinend nicht anders gewollt und mir dieses außergewöhnliche Geschenk zu meinem Geburtstag gemacht.

In einem Lied von mir singe ich im Refrain:

“I am manic, you got to understand.
All is one and one is a band.
I am manic, you got to understand.
All is bliss and it is in your hand.”

Ich überkomme meine Manie zum zweiten Mal nach 9 Tagen und starte in mein normales Leben.
Mit leichten Änderungen. Wie immer.

Viel Glück und kommt nach Hause!

Hört und seht in euch rein, ihr seid die schlausten Leute wenn es um euch selber geht!

Herfried Windrik Rotbarth

