

Der Tag, an dem ich meinen Verstand verlor

11.04.2018 – Sebastian Lorenz

Sonnenstrahlen finden ihren Weg durch meine geschlossenen Augen. Es ist ein warmer Sommertag. Ich schlummere vor mich hin und sauge die Eindrücke ein. Im Hintergrund höre ich die Kamele mit ihren Hufen scharren. Ich nehme ihre ruhige und weise Energie wahr.

Mein Vater küsst meine Stirn. Frieden und Glück überflutet mein Herz, Dieser Tag im Karlsruher Zoo, im Alter von 3 bis 4 Jahren, ist meine erste Erinnerung.

Eine Erinnerung, warum mich meine Eltern Sonnenschein nennen. Später sollte sich herausstellen, dass mich die Sonne mein ganzes Dasein begleitet, auch in den dunkelsten Stunden meines Lebens.

Szenenwechsel. Dunkelheit umgibt mich. Gefangen in dem Moment. Schmerzen überfluten meinen Geist und brechen sich in meinem Herzen. Ich will entfliehen und merke zugleich, wie die tödliche Überdosis des Antidepressivums in meinen Blutbahnen mich fortreißen will. Welch Ironie. Ich stemmte mich mit allem, was ich aufbringen konnte dagegen. „ICH WILL NICHT STERBEN“ schrie ich voller Verzweiflung und Todesangst. Dieser Schrei, dieses letzte Aufbäumen weckte in mir etwas Mächtiges: Eine Vision von mir selbst, wie ich mal werden könnte.

Dies gab mir genug Kraft im Sommer 2013 im Haus meiner Eltern mich aus meinem Hochbett fallen zu lassen. Der Aufprall meines Körpers auf den Boden alarmierte meine gerade nach Hause gekommene Mutter. Sie rettete mich und ich habe ihr mein Leben zu verdanken.

Ich kam im Krankenhaus zu mir und zugleich erlebte ich das Öffnen der Augen wie eine kalte Dusche. Ich wachte zum ersten Mal auf.

Nach diesem Erleben bezog ich Sicherheit aus dem Gedanken, dass mir ja nichts Schlimmeres passieren könnte als fast zu sterben. Das Leben sollte mich ein Jahr später im Sommer 2014 eines Besseren belehren.

Im Sommer 2014 rauchte ich zum ersten Mal in meinem Leben so richtig regelmäßig und für meine Verhältnisse ziemlich viel Gras. Ich habe gerade meine Ausbildung zum Krankenpfleger begonnen und lebte auf dem Gelände des PZN, einer großen Psychiatrie in Wiesloch.

Ich dachte damals auf dem richtigen Weg zu sein. Mir war leider nicht klar, dass ich seit Jahren bis zu diesem Zeitpunkt und darüber hinaus, ich mich selbst sabotierte. Die Sabotagestruktur vollzog sich unterbewusst. Ich war damals ohne großes Selbstbewusstsein oder gar Selbstachtung unterwegs, von Liebe zu sich selbst, konnte nicht die Rede sein. Ich war von Angst angetrieben zu Versagen und zusammen mit Perfektionismus mündeten meine Versuche beruflich Fuß zu fassen immer darin: Ich manövrierte mich in eine instabile Lage, um dann sagen zu können – auch zu mir selbst- dass es ja nicht meine Schuld sei, dass ich es nicht schaffe. Ich bin ja der arme psychisch Kranke, ich kann ja nichts dafür.

Jedenfalls kam ich in jenem Sommer durch Gras Konsum, durch erhöhten emotionalen Stress und im Laufe der akuten Phase auch vermehrten sozialen Stress in eine Hypomanie. Ich wusste nicht wie mir geschah und ich trudelte in eine ausgewachsene, schwere Manie und Psychose.

Die Wahnhinhalte waren im Nachhinein sehr aufschlussreich und lehrreich für mich.

Ich entwickelte Liebeswahn, da ich mich damals weder selber liebte, noch mich als liebenswert erachtet. Ich entwickelte Größenwahn, da ich damals so klein mit Hut war vom Selbstbewusstsein. Ich hatte damals einen subtil mitschwingenden Minderwertigkeitskomplex, den meine Psyche versucht hat auszugleichen. Auszugleichen unter anderem damit, dass ich im Ego lebte und versuchte jenes aufzupolieren.

Andere kaufen sich dafür einen Porsche, Ich hingegen führte einen erbitterten Grabenkampf mit mir selber und wurde psychotisch.

Die Psychose war Symptom und Ausdruck dieses inneren Grabenkampfes mit mir selber.

An diese Stelle gebe ich euch die Antwort, warum ich Jahr um Jahr meines bisherigen Daseins psychisch herausgefordert war. Grundlage bildet die Tatsache, dass ich als HSP, als high sensitive personality, oder zu Deutsch als hochsensible Persönlichkeit geboren worden bin.

Als solche habe ich eine sehr feine Klaviatur an Instrumenten meine Umwelt wahrzunehmen, feine Antennen wenn man so will. Unsere kranke Gesellschaft führte dazu, dass ich genug hatte von dem was ich hören, sehen und fühlen musste. Es ist nicht leicht mit einem großen Kopf und noch größerem Herzen da nicht psychisch herausgefordert zu werden. Eine HSP zu sein ist eine Persönlichkeitsstruktur und ist nicht als Krankheit oder Störung zu sehen, man muss jedoch damit umgehen können.

Zurück zu der Psychose im Sommer 2014. Die Psychose war ein Symptom und Ausdruck meines inneren Grabenkampfes, Nach 5 Tagen und 4 Nächte ohne Schlaf, brach nun der Tag an, an dem ich meinen Verstand verlor.

Ich war am Ende meiner Kräfte, völlig ausgelaugt und leer. Meine Psyche war eine einzige wunde Stelle und es gab keine psychische Komfortzone mehr, nirgends wo ich hin fliehen konnte. So war ich also in dem kleinen Zimmer meiner Wohnung auf dem Gelände der Psychiatrie in Wiesloch. Ich wollte nur noch schlafen und endlich kein Getriebener meines Selbst sein und versuchte die Augen zu schließen. Ich kam im ersten Moment anscheinend zur Ruhe, jedenfalls war diese Ruhe sehr trügerisch. Irgendwas in meinem Kopf fühlte sich nicht richtig an. Es kribbelte an meinem Hinterkopf. Die sonst so fest verschlossene und gesicherte Pforte zu meinem Unterbewusstsein war aus dem Angeln gehoben worden und es stürmte eine wilde Bestie auf mich zu. Voller Panik erschuf ich in meinem Inneren eine Schutzblase um den Teil von mir, den ich noch schützen konnte. So kauerte ich eingeschlossen hinter der Schutzbarriere vor der wütenden Kreatur, meinem Unterbewusstsein. Sie ist stark, da ich sie Jahre lang unterbewusst fütterte mit meinem Selbsthass und Zweifel an mir. Die Krallen des Ungetüm kratzten ungeduldig an meiner Schutzhülle. In diesem Moment funktionierte mein Verstand nicht mehr, wie er sollte und ich merkte, dass ich die Barriere um mich nicht mehr aufrecht erhalten konnte.

Das Biest machte einen Satz und ich schaute zu ersten Mal in seine Augen. Ich erblickte mich selber. Ich spürte wie ich nach unten gezogen wurde, wie im offenen Meer man durch einen Anker in die dunklen Tiefen des Wassers gezogen wird. Dieser Anker sollte fast mein Verderben werden. Ich musste loslassen und das tat ich dann auch. Ich durchbrach die Wasseroberfläche und schnappte nach Luft.

Dieser angedeuteter innerer Prozess, den ich versucht habe durch mehrere Sinnbilder und Metaphern auszudrücken, war für mich eindrücklicher und heftiger als 2013 fast gestorben zu sein.

Nach der Psychose plus Manie musste von mir viel Aufbauarbeit geleistet werden und zwar auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Ich musste, als ich nach 3,5 Wochen aus der Station 03 im PZN entlassen wurde, meinen Alltag strukturieren und gegen die anflutenden Depressionen kämpfen. Es ging damals eigentlich nicht um mich zu der Zeit, denn meine Mutter war sterbenskrank und musste die Leukämie besiegen, was sie zum Glück auch schaffte. Es war eine surreale Zeit, ich schlief fast die ganze Zeit nur, denn die Manie und Psychose hatten meine kompletten Kräfte aufgebraucht. Die Phase nach der Manie war sehr schlimm für mich. Ich war verschrien als gemeingefährlich, als tickende Zeitbombe und fast niemand war mehr an meiner Seite. Ich habe wohlgemerkt für Angst gesorgt, da vieler meiner Aktionen falsch verstanden wurde und die Gerüchteküche brodelte, obwohl ich tatsächlich niemanden etwas Böses getan habe. Nichtsdestotrotz blieb ich in dem fast schon Dorf ähnlichen PZN Gelände wohnen und traute mich

zunächst nur gesenktem Kopf und Schultern raus und nur dann wenn es bereits dunkel war. Ich schämte mich so sehr, auch für mein bloßes Dasein. Nun begann der Wiederaufbau, begleitet durch meine Familie und die wahren engen Freunde um mich herum. Tief in der Scheiße trennte sich die Spreu von dem Weizen.

Jetzt, 4 Jahre später, bin ich mehr als vor der Manie plus Psychose von 2014. Ich bin Krisen geprüft und erfahren. Ich liebe mich und bin mein eigener Ermöglicher geworden. Ich kritisiere mich konstruktiv, wie es ein Freund tut. Ich bin aufgewacht und versuche unter anderem nicht mehr Im Ego zu leben und nutze die Tatsache, dass ich eine HSP bin für mich und beziehe viele Vorteile aus meiner früheren psychischen Herausfordertheit. Ich habe einen Plan, wo es hingehen soll und weiß, dass ich das bewältigen werde, was auf mich zukommt. Die Hürden meiner Vergangenheit machen Sinn und das stärken mich. Es gibt so Vieles für das ich dankbar bin, denn die Großen Dinge des Lebens spiegeln sich in dem vermeintlich Kleinen wieder.

Es ist so schön am Leben zu sein.

Ich habe meinen inneren Frieden gefunden und es gibt viel Harmonie in meinem System. Es fühlt sich gut an, dass ich mein inneres Wesen leben kann. Gruß vom Sonnenkind.