Mein Alltag an besseren Tagen ist eigentlich recht bürgerlich, etwas sparsam, etwas zurückgezogen, doch in der Bandbreite gesunder Menschen, wenigstens äusserlich. Ich habe ein vielfältiges Leben hinter mir, das vom Uniabschluss bis zum verzweifelten Schreien auf Berlins Strassen reicht. Aeusserlich falle ich nicht mehr auf, ich will auch gar nicht mehr auffallen, denn in schlimmen Zeiten guckten mich die Menschen so seltsam an, was durch meine erkrankte Innenwelt schrecklich gesteigert wurde. Es folgten damals akkustische Halluzinationen zu Hause und am Arbeitsplatz. Ich hörte laut die Stimmen mir bekannter Menschen, wie sie über mich herzogen, mich im Intimsten lächerlich machten, mich verspotteten. Es war eine ganz grausame Abrechnung mit meinem Leben. Ein Psychiatriepfleger, der im Auftrag einer eigens für psychisch kranke Menschen gegründeten Spitexorganisation zu mir kam und bei mir regelmässig vorbeikam, lehrte mich, die akkustische Wahrnehmung jener Menschen von mir zu stossen. Ich habe es gelernt und meistens habe ich jetzt Ruhe.

Weil ich im Alltag nicht genügen kann, will ich wenigstens ein leibhaftiger Christ werden. Ich habe oft in der Bibel gelesen, bin in die Predigten gegangen und habe zahlreiche Gespräche mit Pfarrern geführt. Vergebung habe ich gelernt, nicht den Splitter im andern Auge suchen und vor allem die Demut. Ich bete oft und gerade im psychischen Bereich ist mir manches erfüllt worden. Nicht richten, im Dienste von Frieden und Gerechtigkeit leben. Gerade aus dem Gedanken heraus, dass manch einer kaum das nötigste zum Leben hat, begann ich auf vieles zu verzichten und lebe heute freiwillig fast auf dem Existenzminimum. Ich habe kaum je den Eindruck, dass mir etwas Wesentliches fehle. Glauben kann für mich nie etwas endgültiges sein, sondern ein ständiges Lernen, eine ständige Herausforderung mit Unmöglichem.

Ich schlucke täglich Medikamente, die meine Psyche verändern. Das wichtigste ist ein Neuroleptikum, als ein Medikament, das mir Begleiterscheinungen meiner Krankheit dämpft und mir eine dickere psychische ‚Haut' schenkt. Daneben schlucke ich zwei mal täglich ein Lithiumsalz, das meine Stimmungsschwankungen glättet. Schliesslich noch eines, das mich am Abend müde macht, damit ich ruhig schlafen kann. In Reserve, also nur bei Bedarf habe ich eines, das ich in grosser Angst und Panik schlucke und noch ein Beruhigungsmittel für Tage, an denen ich so aufgedreht war. In früheren Depressionen kam noch ein spezielles Medikament dazu.

Ich bin am liebsten allein zu Hause am Schreiben, meistens ohne Musik, weil sie mich schnell wahnsinnig macht, auch diejenige, die ich liebe. Bei Menschenmengen wird meine Wahrnehmung derart voll, das mir sturm und übel wird nach einer Zeit. Ich meide sie wo ich kann. Auch bei Zeitdruck und Stress werde ich schnell krank. Das normale Hirn spielt nicht mehr und ich gerate ständig in Panik, also lege ich meinen Alltag so an, dass ich möglichst gleichförmig leben kann. Für andere Menschen wäre mein Leben stinklangweilig.

Ich habe wenige, aber sehr treue Freundinnen und Freunde. Mir sind sie wichtig. Früher waren meine Probleme derart massiv, dass ich die Aussenwelt kaum wahrnehmen konnte, alles war Teil von mir. Doch nach und nach gelang es mir, andere Menschen wahrnehmen zu können. Immer ein Teilbereich von mir deckt sich mit ihren Interessen. Meistens telefoniere ich mit ihnen, weil so weniger Reize erscheinen und ich mich auf diese Art bestens austauschen kann.

Ich brauche Hilfe, bin handicappiert und mein Bewusstsein ist jeden Tag wieder anders. Grosse Ziele habe ich nicht mehr, bin dankbar für jeden Tag, der ohne Krise oder gar mit einem kleinen Glück beschert ist. Leistungsfähigkeit ist stark eingeschränkt, weil ich mich täglich neu ausrichten muss und mich nicht genug konzentrieren kann. Werde ich bis an meine Grenzen gefordert, so finde ich mich in mir nicht mehr zurecht, weil ich derart viel Energie zum Stabilisieren meiner selbst brauche. Ich würde gerne viel mehr leisten und unabhängig sein, doch es ist nun mal einfach nicht so.

Im Umgang mit akut schizophreniekranken können Mitmenschen mit Verständnis und Zuhören viel zum Alltag eines Menschen beitragen. Heilen ist nicht möglich. Schon viel ist erreicht, wenn den Erkrankten mit Vorwürfen nicht noch zusätzlich das Leben schwer gemacht wird.

Ich habe gut zwanzig Jahre Therapie hinter mir und ich habe gelernt, mich einzurichten, Hilfe auch anzunehmen und meine Medikamente, Nebenwirkungen hin oder her auch immer zu schlucken. Ich bin dankbar für die Therapie und habe meinen Platz im Leben gefunden.

Bern, 3. Mai 2010