

Ein Jahr danach

Der steinige Weg zurück – die Normalität wie ich sie kenne – ich will sie nicht mehr!

Vor einem Jahr zerbrach alles, im Mai 2024. Es zeichnete sich schon seit Jahren ab. Doch der ehemalige Spitzensportler in mir, wollte es nicht akzeptieren. Er kämpfte weiter, stand immer wieder auf. So habe ich es gelernt, so hat es mein Unterbewusstsein gespeichert. Dazu ist es in unserer zivilisierten Gesellschaft noch immer ein TABU über psychische Erkrankungen zu sprechen.

«Doch dann kollabierte mein Geist, die letzte Instanz die den Tod auf eine Zusatzrunde schickt.»

Ich bin überzeugt, dass wenn meine Hausärztin mich nicht seit Jahren begleitet hätte und ich nicht so reflektiert unterwegs gewesen wäre – ich hätte auch dieses Zeichen ignoriert, das Letzte. Es dreht sich dabei schon lange nicht mehr um Mitleid – nur noch um die Tatsache, dass Energie endlich ist und Ignoranz tödlich.

Ich habe in meinem Leben viele Formen des totalen Verzichts erlebt und akzeptiert – dass dies scheinbar zu meinem Leben gehört. Auch die schlimmste Form von physischem Schmerz, mehrere Nahtod Erfahrungen – mit allem was so erzählt wird. Ich dachte, dass ich die schlimmsten Formen von Schmerzen kenne. Das mich nichts mehr umhaut.

«Dies war ein grausamer Irrtum, der seelische Schmerz toppt alles.»

Es gibt Ereignisse, Zustände, Missstände, es existieren Arten der psychischen Folter, die den über das ganze Leben aufgebauten, sogenannten gesunden Menschenverstand – die persönliche ID, implodieren lässt. Danach fühlte ich mich – wie ein NICHTS.

«Ein gebrochenes, inexistentes NICHTS.»

Seit Mitte November lag ich mit einer extrem starken Bronchitis im Bett. Im Dezember fuhr ich krank und total erschöpft in die Berge. Ich war am Ende meiner Kraft. Ich fühlte mich wie ein Smartphone, wenn es bei 5% Akkuleistung den Bildschirm abdunkelt.

«Das Aufladekabel lies ich jedoch absichtlich zuhause.»

Stunden irrte ich an diesem kalten, verregneten Tag herum. Warum ich? Warum, so ein Leben? Wo liegt der Sinn? Ich schrie auf meine Knie gesunken – himmelwärts gerichtet; lieber Gott – wenn es jemanden gibt, der leidet – sein Leben vorbei sein sollte, er/sie aber LEBEN will, sie darf meines haben. Hier und jetzt.

«Du darfst über mein Leben verfügen.»

An diesem Tag nahm ich Abschied von meinen Liebsten. Ich erklärte einem nach dem anderen, warum ich nicht mehr kann. Warum ich meinen Akku nicht mehr aufladen will. Ich bat um Verständnis, ich bat um Vergebung. Als vor meinem inneren Auge mein Sohn erschien, und ich ihm erklären wollte, dass ich nicht mehr kann – sank ich schreiend, weinend auf meine Knie. In diesem Augenblick war mir klar, ich MUSS meinen Akku aufladen.

«Es geht nicht nur um mich. Hör auf mit diesem verdammt Selbstmitleid.»

Ich lag dann noch bis Ende Januar 24 mit dieser extremen Bronchitis mehr oder weniger im Bett. Ich bat meine Hausärztin schon Ende Dezember, dass wir mit den Medikamenten aufhören sollen.

«Wir wissen beide, wenn der Geist nicht mehr will, auch der Körper in den Ausstand tritt.»

Im März 2024 war es dann endgültig. Der Leistungssportler, der Überlebenskünstler, ergab sich. Entgegen aller Bekundungen aus meinem Umfeld – Du schaffst es, Du hast noch immer alles geschafft! Nein ich schafftes es nicht mehr. Ich wusste, dass ich nicht einfach gehen darf, wusste aber nicht wie ich es schaffe, bleiben zu können. So brachte ein weiteres Rendezvous bei meiner Hausärztin, Klarheit.

«Ich kann nicht mehr, ich brauche professionelle Hilfe».

An Auffahrt bekam ich einen Termin bei der Psychiaterin und kurz darauf tritt ich für drei Wochen, stationär – in die Krisen Interventionsstelle Biel (KIB) ein. Ich konnte mich zu diesem Moment gut an eine Aussage erinnern, die ich Jahre zuvor meiner damaligen Partnerin anvertraut hatte.

«Ich mogle mich seit so langer Zeit von Tag zu Tag – das wird nicht gut ausgehen».

Nach einer Woche erlebte ich im «KIB» die totale Überforderung. Einen inneren Zustand, in dem ich am liebsten alles kurz und klein geschlagen hätte, ich am liebsten nur noch laut geschrien hätte, beides aus Erschöpfung jedoch nicht schaffte. Als ich dann in einen 48-stündiger Angstzustand versank, Medikamente und Gespräch mit dem Fachpersonal nichts brachte, kam mir eine Sitzungsstunde mit 'meiner' Schamanin in den Sinn. Diese lag viele Jahr zurück. Sie legte mir damals einen Stift und ein Blatt Papier auf den Tisch und sagte, «bring Deine Emotionen auf Papier». Zum Glück hat es im KIB ein wunderschönes Atelier. Ich fragte um die Möglichkeit, dieses nützen zu dürfen.

«Wie mir ein Stift und ein Blatt Papier wohl das Leben gerettet haben.»

Ich trat also ein. Zum ersten Mal in meinem Leben stand ich in einem «professionellen» Atelier. Es roch nach Kunst, Farbe, Energie – irgendwie nach Leben. Mit einer alten Glastüre verbunden, eine riesige Terrasse mit Blick auf die Berner Alpen und zu meiner rechten Seite, den Bielersee. Eine wunderschöne, inspirierende

Aussicht und Ruhe, dazu dieser Geruch. Ich stellte einen Tisch in die geöffnete Türe, einen Stuhl davor, nahm ein grosses Blatt Papier und die wunderschöne, fast neuwertige rote Schachtel – Neocolor Stifte von Caran d'Ache. Ich sass auf dem Stuhl, schaute zu den Bergen, auf das grosse Blatt Papier und nahm einen Stift in die Hand.

Ich erinnerte mich also an die Worte 'meiner' Schamanin und begann meinen Emotionen freien Lauf zu lassen. 30 min lang, leicht verschwitzt und total erschöpft, einmal mit der linken Hand, einmal mit der rechten und in allen zur Verfügung stehenden Farben, füllte ich jeden qcm auf der Vorder- und Rückseite. Zackige, gerade, aggressive, gewaltvolle Linien im wilden Zickzack, ohne Plan – pure Emotionen.

Erst nach 20 min wurden die Bewegungen runder, harmonischer, leichter, die Farben lieblicher. Zum Schluss viel ich innerlich wie äusserlich komplett in mich zusammen. Sass im Atelier am Boden, wie ein Häufchen Elend.

«Aber – ich habe ein – mein Ventil gefunden.»

Meine jahrelang angestaute Energie durfte wie über ein Überdruckventil, kontrolliert abgelassen werden. Was mir zu diesem Zeitpunkt nicht klar war, welche Auswirkungen dieser Schritt auf mein Leben haben wird.

Eines meiner ersten und wichtigsten Bilder zugleich, war AKZEPTANZ. Ich akzeptiere meine Entscheidungen. Ich trage die Verantwortung für diese. Dabei muss ich nicht gutheissen, was andere daraus machen. Dieses Bild hat mir einen neuen eigenen Zugang geschenkt, mir ermöglicht meine Geschichte in einem anderen Licht zu sehen.

«Diese AKZEPTANZ hat mir geholfen, mich aus der Opferrolle zu hieven, mein Leben wieder in meine Hände zu nehmen.»

50 Bilder später, vier Tage vor der Klinikentlassung und in einer weiteren 36-stündigen Angstattecke, entdeckte ich mitten im Gespräch mit der Oberärztin, dass ich in knappen 14 Tagen, eine Zeitspanne von 21 Jahren meines Lebens aufgearbeitet und verarbeitet hatte.

«Eine 36-stündige Angstattecke, ausgelöst – weil mein Unterbewusstsein im leeren lief, kein Futter mehr fand.»

Die Oberärztin nahm sich freundlicherweise die Zeit, meine gesamte Sammlung an Bildern, ausgelegt im Korridor auf 15m, zusammen mit meinen Erklärungen anzusehen/anzuhören. Sie meinte überrascht und tief berührt, «ich denke, sie sind der erste Patient in diesem Haus, der sich selber therapiert hat.»

Sie war die erste und bis jetzt einzige Fachperson, die sich meiner Art des Verarbeitens meiner Geschichte wirklich annahm und auch darauf eingehen konnte. Es als eine gute Art der Therapie würdigte.

Ein mögliches Problem hierzu ist nach mir, dass scheinbar die Maltherapie nicht als Therapieform von der Grundversicherung übernommen wird. Somit sind auch die Expertisen auf diesem Gebiet von den «normalen Psychiatern oder Psychologen» nicht allzu gut.

Fühlen und Verstehen

Kennst Du diese Aussage? «Ich verstehe es aber ich fühle es nicht.» In diesem Jahr habe ich etwas Entscheidendes für mein Leben gelernt.

«Erst wenn ich vom Verstehen ins Fühlen komm, kann ich verstehen.»

Hierzu hilft es, wenn wir mit all unseren Sinnen arbeiten dürfen. Heisst sprechen und zuhören, jedoch auch Schreiben, die Musik, das Musizieren, das Meditieren, das Fühlen, das Singen, das Summen, das Malen, das Riechen, das Bewegen. Wahrnehmung ist, mich Fühlen, dich fühlen, es Fühlen, sie Fühlen, uns Fühlen. Es bildet die Basis des Verstehens, es umfasst alles.

«Wenn ich mich, dich, es, sie, uns fühlen kann, dann verstehe ich.»

Seit ich im Oktober 2024 zurück bin von der zweiten Klinik, arbeite ich hart an mir. Nun sind es über 150 Bilder, mein Leben in Bilder verarbeitet. Wer auch mein Statement vom Februar gelesen hat, weiss wie hart dieser Weg war.

Ich versuche mir jeden Tag eine Struktur zu geben – um sieben wird aufgestanden. Hygiene, körperliche Übungen, essen, Sudoku, etwas Zeichnen oder schreiben – ab und zu auch malen. Anschliessend ins Geschäft gehen oder an meinen Weiterbildungen arbeiten. Immer wieder Rückschläge auffangen, anschauen, vermalen und weiter geht es. Oft zwei Schritte vorwärts einen zurück.

Ich habe einen Plan, ich will zurück ins Berufsleben. Im September möchte ich wieder 100% arbeiten können. Das Arbeitspensum sind wir momentan sukzessive am Erhöhen. Dies wurde auch mit meiner Psychiaterin abgesprochen.

Unser System

Im März traf ein Schreiben meiner Krankentaggeldversicherung für die routinemässige Zweitmeinung ein. Ein aufgeboten zum Termin beim Vertrauens Psychiaters der Kasse. Also eines Psychiaters, der von der gleichen Kasse sein Honorar kriegt, wie ich mein Krankentaggeld! Er will in 75min beurteilen, was andere in Monaten der Zusammenarbeit gesehen haben. Er will beurteilen wie hoch meine Arbeitsfähigkeit ist.

«Seine Einleitung: Ich möchte Festhalten, ich bin weder Ihr Feind noch Ihr Freund.»

Er machte Tests: ich soll die Monate rückwärts aufsagen, ich muss ihm drei Zahlen nachsagen und diese nach ein paar Minuten wiederholen. Ja, ich mache jeden Tag Sudoku, weil ich so viele Fehler gemacht habe bei den Bestellungen im Geschäft.

«Sein Urteil, sie sind ab sofort 100% arbeitsfähig. Kein Anzeichen mehr von einer Depression.»

Mein Leben hat zu diesem Zeitpunkt anders ausgesehen. Es war und ist immer noch die reinste Gratwanderung. Mein alltäglicher Kampf gegen Selbstzweifel, Lebenssinn hinterfragen, oder warum verschwende ich mit meinem da sein jeden Tag Ressourcen auf diesem Planeten. All diesen Punkten begegne ich tagtäglich mit meiner Tagesstruktur. Aber klar, ich bin zu 100% arbeitsfähig.

Zum Zeitpunkt dieses Urteils war ich noch 60% arbeitsunfähig geschrieben. Wir wollten es auf 50% reduzieren.

Warum sollte ein Vertrauensarzt, der von der Kasse bezahlt wird, die mir ein Krankentaggeld bezahlen muss wohl anders entscheiden. Entgegen der Meinung meiner Psychiaterin, muss sich die Kasse nur noch auf die Meinung dieses Arztes stützen. Alles andere ist nicht mehr relevant. So meinte dann auch meine Vertrauensperson bei der IV, gemäss der Zweitmeinung könnten Sie nun alles einstellen. Ich hätte so kein Anrecht mehr auf Unterstützung. Er meinte sogar, er sei total überrascht worden von diesem Entscheid und er würde sich einsetzen, dass ich im Bereich der Umschulung finanzielle Unterstützung erhalten würde. Selbst meine Krankentaggeldversicherung stellt die Zahlungen nicht umgehend ein, weil auch hier meine Vertrauensperson sieht, dass diese 100% Arbeitsfähigkeit nicht möglich sind. Die Leistungen werden nun einfach schneller zurückgefahren als ich meine Möglichkeiten sehe, wieder auf 100% zu kommen.

«Diese ganze Auseinandersetzung hat mich um Monate zurückgeworfen. Behandelt zu werden wie ein Betrüger. Diese ganzen Übergriffe, seelischen Verletzungen nicht zu sehen. Aus allen Berichten der Spezialisten nicht verstehen zu wollen, in welchem Zustand sich meine zerfleischte Seele befindet. Nun kommen noch Existenzängste dazu. Ich brauche einfach noch Zeit.»

Jeder Tag ist noch immer ein Kampf. Ich habe Angstzustände in einem vollen Kaffee, habe Angstzustände in einem Laden voller Leute einkaufen zu gehen. Ich bin nach 90min Weiterbildung erschöpft und muss mich ein paar Stunden erholen. Ich schaffe es immer noch nicht, wieder das Badminton Training, den Männerchor oder die Tanzgruppe zu besuchen. Meine Konzentrationsfähigkeit ist nach einem halben Tag erschöpft.

Was ich will, was jeder Mensch in dieser Zeit will, ist Zeit, Verständnis und Vertrauen. Ich finde diese Praxis der Zweitmeinungen und deren Gewichtung, problematisch. *Ich bin dankbar, dass sich empathische Vertrauenspersonen (KTV wie der IV) für mich eingesetzt haben.*

Mein Wort zum Schluss

Rückblickend auf dieses Jahr, nehme ich etwas ganz Entscheidendes mit. Das Vertrauen ins Universum.

«Es kommt wie es kommt und ich nehme es an wie es kommt.»

Woher ich dieses Vertrauen habe? Weil ich es fühle. Es fühlt sich gut und richtig an. Ich bin meine Aufgaben angegangen und habe alles Menschenmögliche und Unmögliche getan. Ich bin mit mir im Reinen.