

Kurzmeinung: Fesselnde, authentische Autobiographie - Vom exzessiven Leben mit Alkohol, Drogen, Stress zum selbstreflektierten Leben mit Bipolarität
Für das Finden des eigenen Lebensglücks ist es nie zu spät

Zuerst eines vorweg: Bitte unbedingt das Buch von der ersten bis zur letzten Seite lesen, denn nur dann kann es seine Wirkung entfalten! Ich erkläre im Folgenden warum.

Nach einem kurzen Intro, in welchem der Autor als offensichtlich selbstreflektierter und einfühlsamer 47-jähriger Mann, die Motivation des Buches vorstellt, lässt er den Leser zuerst sehr authentisch an der Stimmung des exzessiven Lebens seiner Teenagerzeit und jungen Erwachsenenzeit mit Alkohol, Drogen und zahlreichen Frauenbekanntschaften teilhaben. Einen Moment habe ich hier gedacht: Oh la la, das wird ja alles ein bisschen sehr salopp und zu wenig reflektiert dargestellt, fast als ob dieses exzessive Leben die absolute Erfüllung wäre - Aber ich muss zugeben: Um als Leser empathisch mit dem Erleben mitgehen zu können, ist dies genauso erforderlich und alles andere hätte das Erleben der Authentizität dieser Stimmung zerstört!

Um so mehr fühlt man dann beim Weiterlesen den Kontrast zu der vorherigen Erfüllungsstimmung, wenn diese für Körper und Psyche auf die Dauer nicht aushaltbare und zerstörerisch gewordene Lebensweise, gepaart mit Lebensumbrüchen, zu zunehmend schwerer werdenden manisch-depressiven Auswüchsen bis hin zu der absoluten körperlich-seelischen Erschöpfung mit Depression, Schmerz und Psychriaufenthalten führt. Von diesem vorherigen Gefühl der absoluten und unantastbaren Freiheit ist hier nicht mehr viel zu spüren.

Doch das Buch endet nicht an diesem Punkt, denn der Autor hat offensichtlich die Fähigkeit zur Selbstreflexion, fragt wie es dazu kommen konnte und er erkennt, dass er die Bedürfnisse seines geschundenen Körpers und Psyche nicht mehr ignorieren kann. So endet das Buch damit, dass er trotz und dank dieser schweren Situation beginnt, die wahren Bedürfnisse und Stärken seines eigenen Ich (wieder)zuentdecken.

Fazit:

"Chaos im Kopf: Eine manisch-depressive Lebensgeschichte" von Nino Drescher hält tatsächlich alles, was der Klappentext verspricht. Absolut lesenswert, fesselnd und in authentischer Sprache geschrieben, erlaubt es dem Leser emotional selbst die Gefahren der Ausbeutung von Körper und Geist zu erleben und gibt denen, die mit psychischen Krankheiten leben müssen, Hoffnung. Denn auch wenn manche Dinge nicht rückgängig gemacht werden können, bleiben Stärken des eigenen Ich erhalten und diese gilt es zu nutzen, um das eigene Lebensglück doch noch zu finden!