

In einer Psychiatrie sind alle Fenster stets verschlossen, ihr könnt euch denken warum. Langsam schleichen Gestalten durch die Flure und starren mit leeren Augen ziellos umher. Die Medikamentenausgaben und die Fütterungen sind die Highlights des Tages. In der täglichen Gruppensitzung sitzen die Patienten in einem Stuhlkreis und einer nach dem anderen wird gefragt, wie es ihm gehe und ob sie oder er gut geschlafen habe. In einer Klasse sind meistens Gruppentherapien an der Tagesordnung. Aktivierungsgruppe, Depressionsgruppe, Suchtgruppe, Ergotherapie, so eine Art Gedächtnistraining u.v.m.

Ich war bis jetzt etwa 15 Mal in so einer Einrichtung. Es bleibt mir nichts anderes übrig, als dort hinzugehen, wenn ich meine Gedanken und mich nicht mehr kontrollieren kann. Dann brauche ich etwas Hilfe und Ruhe, um wieder zu mir zu kommen. Meistens werde ich erst einmal mit

Medikamenten runtergefahren. Die Therapien, die dort angeboten werden, sind immer die gleichen und helfen mir nicht. Für andere Patienten können sie natürlich funktionieren. Die Ergotherapie ist eine Ausnahme, ich kann kreativ sein und malen oder basteln, das finde ich entspannend und es führt mich ein bisschen wieder zu dem Menschen hin, der ich eigentlich bin.

Paradox ist, dass sie mir starke Psychopillen zur Nacht verabreichen, die mich sedieren und sehr schläfrig werden lassen. Gleichzeitig erwarten sie von mir, dass ich morgens früh um 7:30 Uhr auf der Matte stehe und an der Bewegungstherapie vor dem Frühstück teilnehme, am besten noch mit einem Eisbad. Damit versuchen sie, körperlich die Depression zu bekämpfen. Bei mir hilft das nicht. Mein Spieltrieb gibt mir etwas Aufwind. Immer wenn beim Sport ein Ball dabei ist, kann ich nicht anders, ich muss ihn jagen. Das macht mir Spaß.

Es kommt häufig vor, dass eine Therapieleiterin gerade einmal 21 Jahre alt ist und mir etwas über das Leben beibringen möchte. Dafür habe ich nur ein schiefes Lächeln übrig. Klar, der Nachwuchs muss ja irgendwo anfangen, aber dann doch bitte mit jemandem zusammen, der Erfahrung hat. Einsparungen sind an dieser Stelle völlig fehl am Platz.

Es gibt nur wenige Medikamente, die in Psychiatrien zum Einsatz kommen, mit ihnen wird hin und her dosiert. Sicherlich spielt es eine Rolle, welcher Pharmakonzern dahintersteht und wie viel Geld damit verdient oder eingespart werden kann. Es gibt etliche Berichte, Nachforschungen und Verschwörungstheorien, die im Internet kursieren. Meine Therapeutin erzählte mir neulich, dass sie jetzt sogar MDMA und Ketamin gegen Depressionen einsetzen würden. Das soll mich aber erst einmal nicht

weiter beschäftigen, darum geht's jetzt nicht.

Es geht um Marmelade. Ich hasse Orangen- oder Aprikosenmarmelade und egal, wie oft ich es denen in der Klinik sage oder gar aufschreibe, ich bekomme immer einmal rote und einmal orangefarbene Marmelade zum Frühstück. Und diese von allen Patienten nicht gewollte Marmelade stapelt sich in den Kühlschränken, bis sie irgendwann entsorgt werden muss. Schreibt euch eins hinter die Ohren:

Niemand will Orangenmarmelade!!!

(außer den Inselaffen)

Oft werden die Patienten erst einmal ruhiggestellt, für mein Empfinden meist zu ruhig, emotional ausgeschaltet. Die Visiten sind viel zu kurz, lieblos und oberflächlich. Es geht im Prinzip nur darum, auf die Medikamente eingestellt zu werden. Gerade depressive Menschen sind meist zerstörte

Seelen, die versuchen, sich wieder aufzurichten. Die Alternative ist Selbstmord, denn durchzuhalten ist auf die Dauer ein schwer zu ertragender Krieg mit sich selbst, das Eigenvertrauen ist so gut wie nicht mehr vorhanden. Einige meiner Freunde verloren diesen Kampf und nahmen sich das Leben. Meine Sicht der Dinge hat sich sehr verändert, ob das gut ist, weiß ich noch nicht. Freiheit und Unbekümmertheit sind größtenteils nicht mehr gegeben, die Dankbarkeit wurde stärker.

Wie oft musste ich hören: »Heeey, jeder ist mal scheiße drauf.« Dieses Unverständnis verärgert mich. Sie können es aber auch nicht besser wissen, sie haben keinen blassen Schimmer davon, wie heftig diese Krankheit ist, wie sehr sie das Leben limitiert und wie lebensbedrohlich sie ist.

Es ist eine sehr persönliche Krankheit, die tief in der Seele ihr Unwesen treibt.

Es kam vor, dass meine Schwester manische Zustände erkannte und mich in die Psychiatrie einwies. Es waren sehr extreme Gemütszustände. In einer Brandenburger Klinik wurde ich zwei Tage lang in einem Beobachtungsraum festgeschnallt, so heftig war ich drauf. Ich schrie und weinte. Ein fürchterlicher Laden war das, die Krankenschwestern waren kalt und unfreundlich, in etwa so wie die Stationsleiterin in dem Film *Einer flog übers Kuckucksnest*. So gut wie alles war verboten. Ich durfte die Anstalt nicht verlassen und mein Laptop wurde einbehalten. Um 22:00 Uhr wurde kontrolliert, ob das Licht in den Zimmern aus war. Wenn ich eine Zigarette rauchen gehen wollte, musste das erst genehmigt werden. Es gab einen umzäunten Gartenbereich, in dem sich die Insassen für ein paar Stunden am Tag aufhalten durften. Es war wie in einem Käfig. Es war eine medikamenten-durchtränkte Nicht-Zeit, die

Patienten wurden nur verwahrt. Ich wurde auf ein Antiepileptikum eingestellt, drei Monate lebte ich komplett emotionslos, dann setzte ich es ab, das war nicht mehr ich.