

meinen Eltern und meiner Schwester

„Es gibt nichts Dauerhaftes außer der Veränderung“

Heraklit, griechischer Philosoph (540-480 v. Chr.)

FREIBURG – PARIS:

Grenzerfahrungen aus dem Leben eines jungen Mannes

Konstantin Schwarzmüller

2022

Mein Weg aus der Psychose

Impressum

Lektorat: Dr. Gabriele Michel

Textgestaltung und Layout: Benjamin Ruhmann

Bildquellen

Bilder im Text: Konstantin Schwarzmüller

Titelbild/ Münster Freiburg: pixabay.com - Couleur

Titelbild/ Eifelturm Paris: pixabay.com - TheDigitalArtist

ISBN 978-3-95948-575-3

Inhalt

Danksagung	6
Vorwort Prof. Dr. Marc Walter	7
Einführung	9
Kapitel I Jerusalem – Russland- Marokko	10
Kapitel II Die initiale Krise – erstmals stationär	14
Kapitel III Die Ausbildung zum Pharmazeutisch- Technischen Assistenten in Isny	17
Kapitel IV Familiäre Prägungen-Rückhalt	19
Kapitel V Die erste „Flucht“	22
Kapitel VI Höhen und viele Tiefen	25
Kapitel VII Ohne Studienabschluss – die zweite „Flucht“	27
Kapitel VIII Neues Studium- ungeahnte Zufriedenheit- diesmal ein ganzheitliches!	31
Kapitel IX Überforderung: Firmfreizeit in Slowenien	32
– die „dritte Flucht“	
Kapitel X Berufseinstieg – endlich angekommen?	37
Kapitel XI Unterstützender Gesundungsprozess	42
Kapitel XII Arrangiert und Status Quo?	47
Kapitel XIII Gesellschaftspolitische Gedanken zur Rolle psychisch erkrankter Menschen	50
– Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	
Kapitel XIV Resümee und Wünsche.	52

Dank

Ich möchte mich an dieser Stelle beim Klinikpersonal

- der Uniklinik Mainz
- der Uniklinik Freiburg
- des Bundeswehrkrankenhauses Ulm
- der Psychiatrischen Uniklinik Basel, Schweiz
- des Centre hospitalière Clairefontaine, Saint Rémy, Haute-Sâone, Frankreich
- des Landeskrankenhauses Villach, Kärnten, Österreich
- sowie für die Umsicht insbesondere der französischen und der österreichischen Polizei und des dortigen Roten Kreuzes bedanken.

Für die Unterstützung bedanke ich mich auch bei den wichtigsten Begleitern der letzten 20 Jahre:

- meinen Eltern
- meiner Schwester Cordula und ihrem Ehemann Michael
- meinen Nichten Johanna und Katharina
- meiner Patentante Gisela und meinem Patenonkel Ulrich
- meinem Firmpaten Karl und seiner Ehefrau Sara
- meinem besten Freund Rainer
- meinem behandelnden Psychiater (1997-2022)
- meinem behandelnden Psychotherapeuten und meiner behandelnden Psychotherapeutin, sowie den Sozialpädagoginnen und Ergotherapeutinnen

Ein besonderes Dankeschön für die Unterstützung gilt auch:

- meinem Onkel Martin
- meinem Onkel Eugen

und meinem Vetter Stephan, der bereit war die Endkorrektur des Textes zu übernehmen.

Vorwort

Der Reisebericht „Freiburg - Paris“ mit dem Untertitel „Weg aus der Psychose“ von Konstantin Schwarzmüller ist eine biographische Reise eines Mannes mit einem Rucksack von psychischen Problemen.

Herr Schwarzmüller schildert eindrucksvoll seine verschiedenen Lebens-Stationen über die Jahre hinweg. Bald schon hatte er als junger Mann Kontakt mit psychiatrischen Einrichtungen, aber nicht wahllos, oder aus heiterem Himmel kommend, sondern als Reaktion auf Probleme, die sich im Leben ergeben hatten - aufgrund von Schwierigkeiten, die jeden und jede von uns immer treffen können.

Mit einem fast neutralen Blick werden alle Geschehnisse wie unterschiedliche Reisebilder dargestellt, mal schön und ermutigend und mal eher stürmisch und traurig. Beeindruckend sind dabei die wenig wertenden Positionen und die Klarheit, mit der in diesem Buch die Misserfolge und Stolpersteine auf dem Lebensweg beschrieben werden, aber auch die Kraft und Ausdauer in der Auseinandersetzung.

Es ist ein spannendes und ein sehr mutiges Buch. Es macht Hoffnung darauf, trotz psychotischer Probleme selbstbewusst und optimistisch durch das Leben zu gehen.

Ich wünsche dem Autor und seinem Buch viel Erfolg und alles Gute.

Prof. Dr. Marc Walter, ehemaliger stellvertretender Chefarzt der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK), Basel, und heutiger Klinikleiter und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Aargau, Windisch, Schweiz.

Einführung

Heute bin ich 45 Jahre alt. Die Hälfte meines Lebens begleitet mich jetzt meine psychische Erkrankung. Sie wurde somit ein Teil von mir und hat mein Leben zunächst über eine lange Zeit in andere Richtungen gelenkt als vorgesehen. Das Leben mit der Erkrankung bzw. Diagnose Bipolare Störung mit psychotischen Episoden, aus der später eine reine Schizophrenie wurde, führte mich zu zahlreichen sehr schwierigen Grenzsituationen. Dieses Leben führte auch mehrfach zu „Fluchten“ aus problembeladenen Lebensabschnitten.

Das Leben mit der Erkrankung ließ mich aber auch die Tiefe des Lebens stärker spüren und machte mich sensibler für Ungerechtigkeiten und für unterschiedlichen Formen von Diskriminierung, die ich erleben musste, und gegen die ich mich leidenschaftlich zur Wehr setzte.

Halt in schwierigen Phasen gab und gibt mir der christliche Glaube, auch wenn meine Erfahrungen mit der Institution Kirche – unbarmherzig gegenüber psychisch Kranken- von Doppelmoral geprägt und weit vom Ideal einer Kirche der Armen und Bedürftigen entfernt – sehr enttäuschend waren. Ich lernte durch meinen Lebensweg auch, in Bezug auf meine eigene Gesundheit strikt zwischen Glaube und Spiritualität auf der einen Seite und der Institution Kirche auf der anderen Seite zu trennen.

Ich zeichne auf den folgenden Seiten meinen Lebensweg nach, ausgehend von einem reise- und erfahrungsreichen Jahr 1995 über das Abitur hinaus bis in das Jahr 2022. In diese Zeit fallen Ausbildungs- und Studienzeiten, zahlreiche gesundheitliche Zusammenbrüche und deren Konsequenzen und Bedeutungen für mein späteres Leben. Ich hoffe, Sie können sich als Leser in meine Rolle hineinversetzen, verstehen die Außergewöhnlichkeit solcher Krankheitsmomente und können nachvollziehen, dass ich mir trotz dieser vielen Rückschläge meinen Optimismus nicht haben lassen lassen.

I. Jerusalem – Russland – Marokko

Februar 1995 Jerusalem- die Klagemauer, der Tempelberg, und der Duft des arabischen Viertels in der Altstadt: Juden, Moslems, Christen und Geschichte zum Greifen nahe. Mit einer Austauschgruppe des Berthold-Gymnasiums in Freiburg sind wir zwei Wochen in Israel unterwegs. Wir besuchen die Wüste Negev, fahren nach Tel Aviv und Jaffa und verbringen eine unvergessliche Nacht in der Joram-Jugendherberge in Tabcha am See Genesareth. Wir – ca. 20 Schüler aus Freiburg und die Austauschpartner der Gymnasia High School in Jerusalem feiern viel. Unvergesslich bleibt der Abend am See Genesareth. Eine Zigarette rauchend betrachten wir den Sonnenuntergang am See über den Golanhöhen.

Das war zu Beginn des Jahres 1995, in dem ich 18 Jahre alt wurde. Mit meinem Austauschpartner Erez konnte ich von der Besuchertribüne eine Sitzung der Knesset für 30 Minuten live verfolgen. Am Rednerpult Yitzak Rabin und einer seiner Minister, Shimon Peres, beide hinter dicken Schutzscheiben. Rabin war damals Premierminister und Peres Außenminister, damals wichtige Personen im Osloer Friedensprozess mit den Palästinensern. Israel war und ist ein Land, das mich sehr beeindruckte. Unser Besuch fand zu einer Zeit statt, in der die Zuversicht und die Hoffnung auf Frieden zwischen Israel und den Palästinensern spürbar waren. Neun Monate später wird Yitzak Rabin in Tel Aviv durch zwei Schüsse eines orthodoxen Judens ermordet.

Ich absolvierte die 12. Klasse am Berthold-Gymnasium in Freiburg, wurde dort zum Schülersprecher gewählt. Mit Felix, einem guten Freund, brach ich in den Schulsummerferien 1995 per Interrail auf zu einer echten Abenteuertour von Strasbourg über Paris bis nach San Sebastian, Nordportugal, die Algarve und Algeciras. Von dort setzten wir mit der Fähre über nach Tanger in Marokko. Es war ein einmaliges Erlebnis. Anfang September erreichten wir dann mit einem Güterzug, der nur einen

Personenwagen und einen Wasserwagon mitführte, die marokkanische Oase – Figuig – an der Grenze zu Algerien. Tagestemperatur. 45-50°C. In dieser Sahara-oase luden uns gastfreundliche Berber ein. Wir konnten Datteln von den Palmen ernten. Sie schmeckten traumhaft. Später sahen wir in der Ferne, nachdem wir mit dem Überlandbus Richtung Westen gereist waren, vom östlichen Ende des Atlasgebirges aus die Sanddünen der Sahara. Eine Nacht schliefen wir in unseren Schlafsäcken auf einer Saharadüne. Wir überquerten danach den Atlas über Ouarzazate mit einem Linienbus und erreichten schließlich Marrakesch. Seine einmaligen Souks und Basare, erfüllt vom Geruch von Kräutern, Pfeffer, Safran und Muskat, schlugen uns in den Bann. Auch die tiefblauen, gelben, grünen und roten frisch gefärbten Tücher auf dem Soukh beeindruckten uns. Am nächsten Tag fuhren wir mit dem Zug über Casablanca-Sevilla-Madrid-Paris zurück nach Colmar und weiter bis nach Freiburg. Ein großes Reiseabenteuer, mit dem wir unser Fernweh und das Interesse an anderen Kulturen vorerst gestillt hatten, ging so zu Ende.

Zurück in Freiburg beginnt mein letztes Schuljahr auf dem Gymnasium und ich bin heute im Rückblick erstaunt, was ich mir in diesen zwei Oberstufenjahren an Programm, Anforderungen und Ansprüchen abverlangt habe.

Im Juni 1996 absolviere ich das Abitur und wage noch einmal ein großes Abenteuer. Eine Gruppe des evangelischen Jugendwerkes aus Freiburg packt die Fahrräder in den Zug, gemeinsam fahren wir im August 1996 mit dem Zug über Köln-Berlin-Warschau-Brest-Minsk bis nach Moskau. 36 Stunden Zugfahrt erwarten uns. In Moskau am Jaroslawler Bahnhof angekommen, übernachteten wir zunächst einige Tage in einer alten Herberge in der Nähe eines russisch-orthodoxen Klosters. Später geht es per Rad auf dem Solotoe Kolzo (russisch), dem sogenannten „Goldenen Ring“ durch die Städte Troiza, Kostroma, Ignatowo und Jaroslawl. Einmal werden wir sogar kurz in der Wolga schwimmen und werden von Russen unterwegs immer wieder sehr nett empfangen. Uns beeindruckt die herzliche Gastfreundschaft auf dem Land rund um Moskau. Wieder zurück in Moskau, besuchen wir den Roten Platz auch mit dem Fahrrad,

und besichtigen zu Fuß das Lenin-Mausoleum und diverse orthodoxe Basiliken im Stadtgebiet. Wir erleben Russland in den 1990-er Jahren in einer Zeit des Aufbruchs; und die Offenheit vieler Russen beeindruckt mich.

Im September 1996 kehre ich von dieser eindrücklichen Reise zurück. Hier erwartet mich eine bedrängende Frage: Wie es weitergehen soll nach dem Abitur? Ich gerate in einen Strudel ambivalenter Gefühle, die sich im Rückblick als Vorboten der Erkrankung erweisen. Ich bin hin- und hergerissen zwischen Zivildienst im Umweltschutz, einem Freiwilligendienst im Ausland (Ecuador) und einem Wehrdienst in einem internationalen Verband. Doch mein übertriebenes Ziel, das Beste in jeglicher Hinsicht herausholen zu wollen, führt dazu, dass ich am Schluss nicht mehr weiß, was ich will.

Am 2. November 1996 lande ich in einem Sanitätsbataillon der Bundeswehr in Rennerod im Westerwald, bei dem ich mehr oder weniger meine Grundausbildung absolviere – belastet durch eine Fülle psychischer Kränkungen, die ich dort erlebe, vor allem durch einen Unteroffizier, der mich immer wieder drangsaliert.

Ende November stelle ich einen Kriegsdienstverweigerungs-Antrag aus der Truppe heraus. Dieser wird Anfang Dezember 1996 in Freiburg und im Widerspruchsverfahren im Januar 1997 nach zwei mündlichen Verhandlungen in Freiburg und Karlsruhe abgelehnt, so dass ich am 7. Januar 1997 wieder zurück in meine Kaserne nach Rennerod/ Montabaur muss.



Dattelernte,
Konstantin in Figuig,
Marokko, 1995



Zugfahrt auf dem Weg in
die Oase Figuig mit Felix,
Marokko, 1995

II. Die initiale Krise – erstmals stationär

Ich bin ambivalent. Am 2. November 1996 wurde ich in die Bundeswehrkaserne in Rennerod im Westerwald eingezogen. Innerlich fühlte ich mich eigentlich im Zivildienst und hatte im Oktober 1996 bereits ein Praktikum im Zentrum für Umwelt und Kultur in Benediktbeuern in Oberbayern gemacht. Doch die ersten Krankheitszeichen führten zu einer starken Ambivalenz, so dass ich auf der einen Seite in den Sanitätsgrundwehrdienst wollte, gleichzeitig aber meinen KDV-Antrag (Kriegsdienstverweigerungsantrag) vorantrieb.

Ein Mitarbeiter des Seelsorgeamtes Freiburg hatte mir für diese Widerspruchsverhandlung in Karlsruhe noch Tipps gegeben, doch bestieg ich am Nachmittag des 7. Januar 1997 nach der Rückkehr aus Karlsruhe und der dortigen Ablehnung den IC. Denn ich wollte und musste in die neuen Kaserne nach Montabaur, ebenfalls Westerwald, zu einer Reservelazarettgruppe der Bundeswehr fahren. Unterwegs zwischen Mannheim und Mainz Hauptbahnhof fühlte ich mich zunehmend unsicher, hatte Ängste, und schlug wohl an die Abteiltüren. Der Zugschaffner seinerseits war verunsichert, alarmierte die für den Hauptbahnhof Mainz zuständige Bahnpolizei. Diese befragte mich und veranlasste – wegen möglicher Suizidgefahr – die Aufnahme in das Uniklinikum Mainz, Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie. Lange wussten die dortigen Mediziner nicht, wie sie mich medikamentös einstellen sollten, hielten auch eine Simulation für möglich. Schließlich schlugen sie eine Teilnahme an einer Psychopharmaka-Studie vor, die ich aber in Rücksprache mit meinen Eltern ablehnte. Ich blieb sechs Wochen in der Klinik in Mainz und erlebte, verglichen mit späteren anderen Kliniken – die Ergotherapie und Physiotherapie dort als hilfreich.

In traumatischer Erinnerung ist mir allerdings ein Ausflug geblieben, bei dem ich unvorbereitet mit heftigen Nebenwirkungen des Psychopharmakons Haldol zu kämpfen hatte. Wir wanderten auf den Feldberg im Taunus (Hessen) und plötzlich hatte ich massiv