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

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ‹http://www.dnb.de› abrufbar.

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

Verlag T. Bautz GmbH, Nordhausen 2022
ISBN 978-3-95948-575-3

Inhalt

Danksagung 6

Vorwort Prof. Dr. Marc Walter 7

Anmerkungen zur Neuauflage 8

Einführung 10

Kapitel I Jerusalem – Russland- Marokko 11

Kapitel II Die initiale Krise – erstmals stationär 15

Kapitel III Die Ausbildung zum Pharmazeutisch-Technischen Assistenten in Isny 18

Kapitel IV Familiäre Prägungen-Rückhalt 20

Kapitel V Die erste „Flucht“ 23

Kapitel VI Höhen und viele Tiefen 26

Kapitel VII Ohne Studienabschluss – die zweite „Flucht“ 28

Kapitel VIII Neues Studium- ungeahnte Zufriedenheit-diesmal ein ganzheitliches! 32

Kapitel IX Überforderung: Firmfreizeit in Slowenien – die „dritte Flucht“ 33

Kapitel X Berufseinstieg – endlich angekommen? 38

Kapitel XI Unterstützender Gesundungsprozess 43

Kapitel XII Arrangiert und Status Quo? 48

Kapitel XIII Gesellschaftspolitische Gedanken zur Rolle psychisch erkrankter Menschen – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft 51

Kapitel XIV Resümee und Wünsche. 53

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.

Anmerkungen zur Neuauflage

Im Dezember 2022 erschien mein Buch „ Freiburg-Paris “ - „Grenzerfahrungen aus dem Leben eines jungen Mannes“ im Verlag Traugott Bautz, Nordhausen. In der Zwischenzeit wurde in der Badischen Zeitung oder auch in der Fachzeitschrift „ Soziale Psychiatrie“ detailliert darüber berichtet , und ich wurde zu einigen Lesungen eingeladen. Innerhalb der diesjährigen Woche der seelischen Gesundheit in Freiburg durfte ich auch auf dem Podium Stellung nehmen zum Thema „ Arbeit und seelische Gesundheit“.

Im Rückblick auf die Buchveröffentlichung fiel mir inzwischen auf, dass ich einen Gesichtspunkt meiner Fluchten nicht erwähnt hatte , der nicht unerwähnt bleiben sollte. Dieser im Folgenden kurz beschriebene Aspekt kann typisch für solche Erkrankungen sein und brachte mich 2003 auch in Turbulenzen.

Ich schrieb, ich glaube im März oder April 2003 während meines Novartispraktikums in Basel, ausgelöst durch eine Angstsymptomatik, einen -inhaltlich unbedeutenden- Brief an das Bundeskanzleramt in Berlin . In der Konsequenz dieses Briefes fühlte ich mich immer mehr „verfolgt“. Diesen Aspekt hatte ich bisher noch nicht erwähnt, er erschließt aber vielleicht noch besser manche meiner besonderen Verhaltensweisen zwischen 2003 – 2007 und meine zeitweiligen Verfolgungsängste.

Aufgrund meiner Erfahrungen und auch Erfahrungen zahlreicher anderer Betroffener mit der katholischen Kirche in Deutschland und der Caritas bin ich als Mensch mit Behinderung weiterhin sehr desillusioniert , was den Bereich Arbeit angeht, und ich denke, dass Menschen mit seelischen Behinderungen dort auch ausgegrenzt werden.
Eine katholische Theologieprofessorin sagte mir kürzlich in Bezug auf die beruflichen Chancen von Menschen mit Behinderungen in kirchlichen Berufen treffend, da habe die Kirche viel Schuld auf sich geladen.

Ein positives Zeichen der katholischen Kirche war hingegen die Erklärung der Deutschen Bischofskonferenz vom 22. Februar 2024, in der sie sich eindeutig dazu bekannt hat, dass Völkischer Nationalismus und Christentum unvereinbar miteinander sind.

Bezogen auf den Titel des Buches bin ich froh, dass ich vom 6.-8. September 2024 zum ersten Mal nach fast 25 Jahren wieder alleine nach Paris fahren konnte und sogar ein Halbfinalspiel im Blindenfussball unterhalb des Eifelturmes während der Paralympischen Spiele von Paris mitverfolgen durfte.

Zudem bin ich über die Arbeitsatmosphäre in der Landapotheke, in der ich weiterhin in Teilzeit arbeite, sehr dankbar und freue mich über die wertschätzende , wohlwollende und unterstützende Haltung meines Chefs und meiner Kolleginnen.

Der seit Februar 2022 weiterhin andauernde russische Angriffskrieg auf die Ukraine belastet die Menschen in Europa und in der ganzen Welt sehr. In den nächsten Tagen werden in den USA wichtige Weichenstellungen bei der Präsidentschaftswahl gestellt werden.

Nun wünsche ich allen Lesern der 2. Auflage gute Lektüre und freue mich über ein Feedback via E-Mail.

Freiburg im Breisgau im November 2024
Konstantin Schwarzmüller

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 Gesundung 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 habe nehmen 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 Juden 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 Schulsommerferien 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 Saharaoase 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 Belarussischen Bahnhof angekommen, übernachten 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 1990er 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 Sanitätsbataillion 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