

Carola Wolff

KLINIK UND TAGESKLINIK

Hildegard Knief: Ich habe ein einfaches Rezept, um gesund zu bleiben. Ich laufe jeden Tag Amok.

Tja, das hat bei mir leider nicht geklappt. Ich wurde 2009 erstmals als bipolar diagnostiziert, gemischte Episode, stark Suizid gefährdet. Falls hier jemand von der BVG ist, möchte ich mich entschuldigen. In dieser Zeit habe ich bestimmt so an die dreißig U-Bahn Fahrer zu Tode erschreckt, weil ich ganz vorne am Tunnel stand und mit der Nase schon fast an der Scheibe war.

Statt auf den Gleisen lande ich in der Humboldt Klinik. Zuerst drei Wochen stationär, dann vier Wochen Tagesklinik.

Das Krankenhaus ist ein Schock. Ich komme auf Station 1. Die geschlossene Station. Zweibettzimmer mit vergittertem Fenster. Wertsachen weggesperrt. Nachbarin im Bett, total weggetreten. So weg, dass sie mit dem Kopf durch die Wand geht, anstatt die offene Tür zum Klo zu benutzen. Ich bekomme Blut abgezapft, werde auf Diabetes getestet und abgehört. Dann verpasst mir die Schwester ein Wölkchen (zur Beruhigung) und lässt mich auf meinem Bett sitzen. Das 'Wölkchen' zergeht wie Zuckerwatte auf meiner Zunge. Es transportiert mich allerdings nicht auf Wolke sieben, sondern nur auf Wolke dreieinhalb. Ich kann immer noch die Kamera in der Zimmerecke sehen, deren schwarzes Auge mich aufmerksam betrachtet.

Ich kann auch einen Patienten draußen schreien hören, den ich umgehend Fred Feuerstein taufe: 'Ich muss aufs Klo, ich muss groß, ich habe Durchfall'...Wilma!

In dieser Nacht umklammere ich meinen Teddybären, den ich mitgenommen hatte, und heule mich in den Schlaf. Eine Irre unter vielen.

Am nächsten Morgen ist Visite. Alle Lichter an, vier Weißkittel strömen herein und stellen sich ans Fußende von meinem Bett. Ein Fünfter schleicht sich unauffällig neben mich.

„Warum sind sie hier?“

„Sie wirken so gefasst?“

Was will er, soll ich ihn anspringen? Und jetzt begreife ich, warum Nummer fünf neben mir steht. Er ist des Doktors Bodyguard. Ich spüre ein bisschen Stolz. Mich hat noch nie zuvor jemand für so gefährlich gehalten. Eigentlich bräuchte

Carola Wolff, ehemalige Buchhändlerin und jetzige Autorin erhielt 2009 die Diagnose „Bipolare Störung“.

In ihrem sehr eindringlichen Vortrag schildert sie mit viel Witz ihren ersten Klinikaufenthalt und den anschließenden Besuch der Tagesklinik.

Die Abenteuer von 'Alice im Lithiumwunderland' sind unter www.carolawolff.de/blog/mitzuerfolgen

Dieser Erfahrungsbericht wurde auf der bipolaris-Website unter „Erfahrungsberichte“ veröffentlicht.

www.bipolaris.de/erfahrungsberichte

Er wurde im Rahmen des 5. bipolaris-Informationstages „Muss es immer Krankenhaus sein?“ am 9. April 2011 in Berlin-Friedrichshain gehalten.

Informationen zum Infotag und den weiteren dort gehaltenen Vorträgen:

www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/bipolaris-infotage/5-statt-krankenhaus

Kontakt:

bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfvereinigung Berlin-Brandenburg e. V.

*Jeverstr. 9
12157 Berlin*

bipolaris@bipolaris.de
www.bipolaris.de

*Copyright © 2011 bei Carola Wolff
Vervielfältigung im Ganzen oder in Teilen ist ohne ausdrückliche Genehmigung von bipolaris e. V. in jeglicher Form auf jedem Medium verboten.*

ich einen Bodyguard, der mich vor mir selbst schützt.

Meine Bett Nachbarin ist nun halbwegs wach und findet alle Türen problemlos. Sorgen macht mir nur, das sie beim Frühstück plötzlich sagt, sie hätte kein Messer bekommen und ob ich ihr meins leihen könnte? Sie würde es auch nicht ablecken. Na klar, warum nicht. Vertrauensbildende Maßnahme...ups, jetzt habe ich nicht aufgepasst. Hat sie das Messer wieder aufs Tablett gelegt oder steckt es in ihrer Bademanteltasche?

Ich habe mir ein Buch mitgebracht, will lesen. Vergebliche Liebesmüh. Die Buchstaben tanzen Tarantella vor meinen Augen. Ich bin frustriert. Liegt es an Jane Austen oder an mir? Hätte ich 'Einer flog über das Kuckucksnest' mitnehmen sollen, oder lieber 'Ich habe dir nie einen Rosengarten versprochen'? Was tue ich, wenn ich überhaupt nicht mehr lesen kann?

Grässliche Vorstellung.

Auf dem Flur steht eine freundliche alte Dame und reißt einzelne Artikel aus bunten Zeitschriften. Sie schenkt mir ein Kuchenrezept, ich bedanke mich artig.

Warum nur kann man hier die Fenster nicht öffnen? Es riecht nach Kaffee, ungewaschenen Körpern und Reinigungsmitteln. Nur auf der 'Terrasse' einem kleinen, quadratischen, grauen Hof, ist zwischen Zigarettenqualm ein Hauch von frischer Luft zu ergattern.

STATION 2

Dann werde ich verlegt, auf Station 2. Weg von den Kameras, den vergitterten Fenstern, den abgeschlossenen Türen. Komme in ein lebhaftes Vierbettzimmer, zwei depressive gescheiterte Selbstmörderinnen, und eine trockene Alkoholikerin, die sich einbildet, aus dem Fernseher spräche jemand zu ihr.

Unser wichtigstes Gesprächsthema: die Medis. Seroquel, Zeldox, Tavor. Ich lerne den einheimischen Dialekt schnell und bin immer müde.

Aber hier finde ich endlich, was ich gebraucht habe: einen geschützten Raum, in dem ich mich fallenlassen kann. Niemand will etwas von mir, niemand stellt Anforderungen. Das Einzige, was nervt, ist die Fernsehstimmenhörerin, die ohne 'Radio Paradiso' nachts nicht schlafen kann. Ich erwäge, sie mit ihrem Kopfkissen zu ersticken, möchte aber nicht lebenslänglich Station 1 kriegen.

Mit Angeboten wie der Frühgymnastik, dem Genusstraining oder auch der Psychoedukation bekomme ich erste Gehilfen zurück in so etwas Ähnliches wie einen Alltag. Besonders die Frühgymnastik ist allseits beliebt: Gähnend quälen wir uns durch ein paar halbherzige Übungen.

„Da musst du durch als Lurch, wenn du Frosch werden willst“, sagt die eine der verhinderten Selbstmörderinnen.

Abends um zehn sitze ich mit einem netten Neuzugang, Alki, auf dem Flur und wir überreden die Schwester, dass wir uns Pizza bestellen dürfen. Die Krankenhauskost ist wohl das buchstäblich geschmackloseste, was ich je gegessen habe. Wir verdrücken Thunfischpizza und unterhalten uns.

Hinterher im Zimmer necken mich meine Bett Nachbarinnen, ob ich wohl verliebt sei.

Wir kichern so laut, dass die Schwester kommt...und mit kichert.

Nein, es ist nicht alles wirklich lustig. Die meiste Zeit stehe ich irgendwo fünf Meter links neben mir und begreife einfach nicht, was mit mir passiert. Ich schlucke Tabletten, bin ständig müde und soll auf einmal psychisch krank sein? Auch wenn es einerseits eine Erleichterung ist, endlich zu wissen, was mit mir los war, so wird doch meine ganze Welt durcheinander geschüttelt wie eine Schneekugel.

In der Selbsthilfegruppe lerne ich endlich andere kennen, denen es ähnlich geht wie mir. Und die es überleben, Tag für Tag, in zähem, geduldigem Kampf. Und mit viel Lachen. Überhaupt wird in der Selbsthilfegruppe viel gelacht, und das ist auch etwas, das unbedingt lebensrettend ist. Sich selbst nicht so wahnsinnig ernst zu nehmen.

IN DER TAGESKLINIK

Dann, endlich, bin ich soweit, wechsele ich in die Tagesklinik und das heißt, ich darf zum Schlafen nach Hause gehen.

Nie wieder Radio Paradieso.

Die Tagesklinik ist so eine Art Landschulheim für dramatisch Unangepasste.

Von morgens neun bis nachmittags 14/15 Uhr gibt's einen vollen Stundenplan: eine wie ich finde gelungene Mischung verschiedener Kurse (Information, Therapie, Entspannung), die mir helfen soll, wieder auf die Reihe zu kommen.

Im Tai-Chi lerne ich, den Berg wegzuschieben. Meinen Bogen zu spannen, ein Ziel anzupeilen, den Pfeil losschnellen zu lassen. Ich treffe nie ins Schwarze, aber ich arbeite daran.

Beim Yoga verknoten wir uns auf harten Matten, und einer schläft immer ein.

Die Musiktherapie ist klasse: ein ganzer Raum voller Instrumente. Die Devise lautet schnapp dir eins und hau drauf. Ich wollte immer schon mal ein Engel sein und Harfe spielen. Oder so richtig auf die Pauke hauen. Wonach ist mir heute, und was sagt das über mich, darüber, wie es mir geht? Ich bin neidisch, weil sich jemand anders die Bongo Trommeln geschnappt hat. Will mal Krach machen. Gehört werden, am liebsten über die Landesgrenzen hinaus!

In der Psychoedukation soll ich zur Fachfrau meiner Selbst werden, meine Krankheit kennenlernen, meine Frühwarnsymptome und was ich tun kann, um die höchsten Höhen und die tiefsten Tiefen abzumildern. Das für mich Wichtigste, das ich kennenlernen, ist die Gedankenkontrolle.

Schon der römische Philosoph Seneca wusste: Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern was wir über die Dinge denken.

Zum ersten Mal in meinem Leben begreife ich, das ich nicht identisch bin mit meinen Gedanken. Ich bin nicht meine Gedanken. Ich kann mich von ihnen distanzieren, einen Schritt zurücktreten, und sagen: nein, das bin ich nicht. Ich bin nicht fett und hässlich, ich bin kein Versager, ich habe mein Leben nicht an die Wand gefahren.

Es ist gar nicht so einfach, diese Gedankenspirale, die unweigerlich nach unten führt, zu unterbrechen. Aber ich bleibe hartnäckig. Vor allem, wenn mich die Selbstzweifel mal

wieder auffressen wollen.

Zu Hause klebt bei mir immer noch alles voll mit kleinen roten Punkten. Kann man bei McPaper kaufen. Sie locken mich aus der Grübelfalle und erinnern mich daran, dass ich ein Unikat bin. Dass es mich nur ein einziges Mal gibt auf dieser Welt, mit all meinen Talenten, meinen Leidenschaften, meinen Träumen.

In der Tagesklinik ist einmal pro Woche Chefarztvisite: Man wartet auf einem einsamen Stuhl auf dem leeren Gang. Wird aufgerufen wie beim Zahnarzt. Drinnen sind sie zu viert, fünft oder sechst. Sitzen im Halbkreis und der Armesünderstuhl in der Mitte ist für mich. Sie begucken mich interessiert. Wie geht's uns denn heute, irgendwelche Probleme? Ich will mein Zeldox reduzieren. Bin einfach nur müde, schlafe nach der Mittagspause ein. Wäre in der Psychoedukation beinahe vom Stuhl gerutscht.

Keine Reduktion. Vielleicht nächste Woche.

Ebenfalls einmal pro Woche gibt es Einzelgespräche: Raum für mich und das, was mir am Herzen liegt. Ich versuche, in langer, akribischer Kleinstarbeit nachzuweisen, dass mir eine Fehldiagnose gestellt wurde. Dass ich nicht manisch-depressiv bin, sondern an einer Midlife Crisis leide, oder auch an einem Burnout. Meine Therapeutin macht mich ebenso akribisch und liebevoll auf alle meine Symptome aufmerksam. Ich heule Rotz und Wasser, als ich es endlich begreife. Im Herzen begreife, was es bedeutet: lebenslänglich.

Am gleichen Abend noch habe ich erste Panik Attacke meines Lebens. Ich kann kaum noch atmen. Die Wände rücken näher, der Himmel senkt sich auf mich herunter wie eine Bleiplatte. Wie gut, das ich noch etwas Zeldox übrig habe.

Bei der Chefarztvisite am nächsten Tag schildere ich lebhaft und aufgereggt mein schreckliches, einmaliges Erlebnis: Panik! Doch ich ernte nur ein müdes Abwinken. Kann schon mal vorkommen.

Kann schon mal vorkommen? Dass der Himmel zu Schwermetall wird? Nein. Ist in meiner Welt aber noch nicht vorgekommen! Ich bin entrüstet. Man zeigt mir ein paar Atemübungen, sagt mir, ich solle mich selbst festhalten, und entlässt mich. Der Nächste bitte.

Ich brauche eine ganze Weile, um zu begreifen, dass diese Reaktion die einzig Richtige war. Denn sie nimmt meinen Erfahrungen den Schrecken. Sie reduziert meine Furcht über das Unbegreifliche zu einer Sache, mit der ich lernen kann, umzugehen.

Höchste Zeit für Genusstraining und ein Stück Kuchen.

Ich war insgesamt vier Wochen in der Tagesklinik und ich kann ohne Übertreibung behaupten, dass diese vier Wochen, mir das Leben gerettet haben.

Die schönste und hilfreichste Erkenntnis habe ich sozusagen ganz nebenbei noch mitgenommen, und damit möchte ich auch schliessen:

Eines Tages lag in unserem Seminarraum ein Zettel mit einer langen Namensliste. Berühmte Persönlichkeiten mit Bipolarer Affektstörung, mindestens zweihundert Namen, ich nenne hier nur ein paar:

Carrie Fisher (Prinzessin Leia aus Star Wars), Stephen Fry (engl. Komiker und

Schriftsteller), Ernest Hemingway, Edgar Allan Poe, Sting, Vincent van Gogh, Tom Waits und Virginia Woolf.

Menschen, deren Bücher ich lese und liebe und deren Musik ich immer wieder höre. Sting zum Beispiel hat ein Lied über Lithium geschrieben (das ich übrigens auch nehme), das Lied heißt 'Lithium Sunset'.

Eine Liste von besonderen, aussergewöhnlichen Menschen. Und die waren/sind alle verrückt? Meschugge, gaga, plemplem? Diese Liste war meine persönliche Erleuchtung. Wenn die das hinkriegen, mit ihren durchgeknallten Neurotransmittern so wunderbare Dinge zu schaffen, warum sollte ich es nicht hinkriegen, damit zu leben?

Wir sind alle etwas Besonderes: Wir sehen Dinge, die außer uns niemand sieht. Wir hören Dinge, die außer uns niemand hört. Wir fühlen die unglaublichsten Sachen. Einmal Himmel, Hölle und zurück.

Wir sind etwas Besonderes. Vergesst das nicht!