

## 7:00 Uhr morgens, Klinik/Psychiatrie

»Herr Drescher ... Herr Drescher!!!«

»Was? Was ist los?«

»Wir möchten Sie aktivieren.«

»Sie möchten was?«

»Sie aktivieren.«

Wieder einmal in der Klappe gelandet – traurige Routine. Man kennt mich dort und schieß' die Wand an, ich kenne sie.

Ich fühle mich leer, taub und kann es kaum erwarten, in den weichgespülten, aufgedunsenen und von Medikamenten durchtränkten Gesichtern zu lesen, wenn sich die Insassen morgens in Zeitlupe ihre Brötchen schmieren. Und dann der schweigsame, überfüllte und langsame Fahrstuhl auf dem Weg nach unten zur Zigarette ... ja, das ist großes Kino.

Mein guter Freund Ralf ist vor zwei Wochen gestorben. Es war wohl das Herz. So jung. Ich habe erneut die Kontrolle verloren und mein Gehirn wurde mal wieder so richtig durchgefickt.

### **Ich bin bipolar oder auch manisch-depressiv.**

**Manie:** Mein Kopf ist derart von Glücksgefühlen und absurder Stärke durchflutet, dass ich mich nachts auf den Kurfürstendamm lege und mir sicher bin, dass mir kein Auto etwas anhaben kann. Mein Verstand läuft unfassbar schnell. Alle anderen Leute um mich herum scheinen nichts zu begreifen. Ein regelrechtes Feuerwerk im Kopf findet statt. Ich bemerke nicht, dass ich das Limit weit überschritten habe. Der Zusammenbruch kommt, mein Gehirn knallt durch, ich wehre mich aggressiv dagegen und dann fließen verzweifelte Tränen.

**Depression:** Kopf und Körper sind nach der Manie völlig ausgelaugt. Ich verbringe Tage oder auch Wochen damit, im Bett zu bleiben, unfähig, etwas zu bewerkstelligen. Ich empfinde nur noch tiefe Traurigkeit, bin total erschöpft. Ich liege da und schaue mir den ganzen Mist im Fernsehen an. Ich schaffe es, auf die Toilette zu gehen, das ist aber auch schon alles. Ich weine manchmal unkontrolliert und schlafe locker 16 Stunden am Tag. Es ist, als ob sich schwarzer Teer über meinem Gehirn ergießen würde. Ich lebe nicht. Die Depression saugt mir das Leben aus.

Diese extremen Zustände können sehr schnell wechseln, aber auch Wochen und Monate andauern. Man spricht von Typ 1 und Typ 2. Je stärker und länger die Manie ist, desto heftiger und länger folgt die Depression.

Außerdem sind in der Manie Drogen, die den Exzess fördern, meistens ein Teil der Krankheit. Künstler und manisch-depressive Menschen neigen beide zu ekstatischen Momenten, großen Gesten und ausufernden Konzepten. Die manische Überzeugungskraft anderen Menschen gegenüber ist äußerst stark.

## **Ich heiße Nino, kam 1972 auf diese Welt und mein Lieblingsfilm ist Leolo.**

Bevor ihr dieses Buch lest, muss ich erwähnen, dass es etwas sprunghaft geschrieben ist. Das ist auch ein Teil des Krankheitsbildes. Ich flippe zwischen Gedanken ziemlich schnell hin und her. Trotzdem gebe ich mir Mühe, das Buch unterhaltsam, humorvoll, aber auch ernst zu gestalten.

Meine Ziele:

1. Ich möchte meine Geschichte erzählen und hoffe, dass sich Betroffene darin wiederfinden.
2. Ich will erreichen, dass Freunden, und vor allem auch dem Familienumfeld, das Verständnis für diese Krankheit erleichtert wird. Kommunikation ist sehr wichtig und ich glaube daran, dass eine gemeinsame Zukunftsgestaltung möglich ist.

Zum zweiten Punkt möchte ich anmerken, dass das Umfeld meist hilflos ist. Es ist kein gebrochener Arm. Es spielt sich im Gehirn ab und es ist schwer, zu helfen. Therapien und Medikamente können ihren Teil zur Genesung beitragen. Jedoch ehrlich gesagt: Nach all der Zeit wird mir klar, dass ich grundsätzlich für immer damit leben muss. Alle Versuche der Heilung meines Dilemmas sind bis dato klglich gescheitert. Es ist ein stndiger Kampf und er ist sehr schwer durchzuhalten. Das meine ich todernst. Ich habe sehr viel Liebe in meinem Leben erfahren und daran glaube ich, deshalb bin ich noch hier.

Ich bitte euch, in dem Buch nicht nach Antworten auf eure psychischen Probleme zu suchen. Ich bin kein Arzt oder Apotheker. Ich beschreibe, wie es mir ergangen ist. Es ist meine Lebensgeschichte, nicht mehr und nicht weniger. Die manisch-depressive Erkrankung geht nicht weg, sie ist immer da. Es ist jedoch wichtig, dass ihr, eure Familie und eure Freunde lernen damit umzugehen. Dann fllt es euch nicht mehr ganz so schwer, euer Leben zu leben.

Auch eine leichte Negativität ist spürbar. Ich schreibe nicht, um auf schöne Dinge aufmerksam zu machen. Dass die Zeit alle Wunden heilt, ist nicht wahr. Es bildet sich ein Narbengewebe um den Schmerz herum und ab und zu schimmert er durch.

Ich möchte es am liebsten allen immer recht machen, doch das ist in diesem Buch nicht möglich. Ich kann die Ansprüche eines jeden Beteiligten nicht berücksichtigen, Namensänderungen müssen ausreichen. Alles, was ich erzähle, ist genauso passiert. Ich beschreibe den Verlauf meines Lebens natürlich aus meiner Sicht und stelle Vermutungen an über die Gedankenwelt anderer Personen.

Sex, Drugs and Rock 'n' Roll sind Bestandteile dieses Buches. Für zart besaitete Leser ist es vielleicht nicht das Richtige.

**»Du fragst mich, was ich tun soll? Lebe wild und gefährlich, Arthur.« Nichts ist wahr, alles ist erlaubt.**

Momentan bin ich noch in Psychotherapie, ein weiteres Jahr wurde von der Krankenkasse bewilligt. Manchmal habe ich das Gefühl, dass meine Therapeutin nach einem zeitlich abgestecktem Schema F vorgeht, aber es gibt auch Aha-Effekte, die mir weiterhelfen. Ab und zu ist ihre Absicht sehr offensichtlich. Sie stellt Fragen und ich weiß genau, worauf das abzielt. Es ist okay, sie untersucht mich ja im Prinzip und das ist ihr Handwerk. Alles in allem bin ich froh darüber, denn es gab über die Jahre verteilt circa fünf Therapeuten vor ihr. Es ist sehr wichtig, dass die Chemie zwischen Patient und Therapeut stimmt, sonst bringt eine Therapie gar nichts.

**Ich bin in Berlin geboren und meine Lieblingsbands sind The Doors und Element of Crime.**

Nähe nicht zulassen zu können, war und ist ein großes Problem, das geht wohl vielen Menschen so. In meinen Beziehungen war das immer ein elementarer Störfaktor. Ein unglücklicher Zustand, zu lieben und es nicht zeigen oder ausleben zu können – jedenfalls nicht so, wie ich es möchte. Ich habe viele Frauen verletzt, ohne dass ich es wollte. Die Suche nach Geborgenheit und der brodelnde Wunsch zu zeigen, wer ich in Wirklichkeit bin – es ist mir nie gelungen. Ich habe die Liebe meiner Freundinnen erfahren und konnte nicht genug zurückgeben. Meine Exfrau hat mir immer vorgeworfen, dass ich in der Vergangenheit lebe.

Ich glaube fest daran, dass die Vergangenheit, das Jetzt und die Zukunft zusammengehören und als Ganzes wahrgenommen werden sollten.

Nichts geht mir mehr auf die Nerven als Menschen, die sich dazu zwingen, immer alles positiv zu sehen. Das hält niemand auf Dauer aus. Das Leben bietet die volle Bandbreite an Emotionen, die es auszuleben gilt. Meistens wurden die ›Pseudo-Positiven‹ in der Vergangenheit schlimm verletzt. Das ist tragisch, aber eine Antwort ist es nicht. Die spirituelle Blase ist verbunden mit Egomane. Anderen Menschen gegenüber sind sie meist rücksichtslos und sie verhalten sich abwertend und überheblich. Für den Moment leben, okay, aber eine Eintagsfliege wird nie in der Lage sein, etwas Historisches oder intellektuell Bewusstes zu verstehen. Ich erwähne dies, weil ich intensive Erfahrungen damit gemacht habe. Es trifft sicherlich nicht generell zu. Vielfalt ist alles und selbstverständlich soll jeder Mensch auf ihre oder seine Weise glücklich werden und sein.

Der Einstellung jedoch, für alles dankbar zu sein, stimme ich voll und ganz zu. Eine gute Sicht der Dinge.

Es ist wunderschön, einen Menschen anzuschauen und das ganze Wesen erfassen zu können. Empathie nennt man das wohl. Bei mir stellt sich dann immer so ein Kribbeln ein, ich lächele dann einfach ein bisschen seltsam und freu mir 'nen Kullerkeks. In der Manie jedoch trägt diese Fähigkeit dazu bei, dass noch mehr Emotionen und Informationen ungewollt auf mich einwirken.

Was ebenso wichtig ist: Der Bipolare hat Schuldgefühle. Ich empfinde mich oft als Belastung für meine Familie, ohnmächtig, etwas zu ändern. Freunde wissen meist nicht, wo sie mich einordnen sollen.