

# Und auf einmal war alles anders

Eines Tages begann ich Stimmen zu hören. Meine Fantasie rannte mit mir im Galopp durch die Welten. Ich glaubte, mich umbringen zu müssen. Zum Glück war meine Familie immer für mich da und hat mich durch diese schwere Krise getragen.

Irgendwie spürte ich von Anfang an, dass nichts mehr so ist wie es war. Es war als stände ich neben mir. Meine Gedanken wurden verwirrt, die Fantasie rannte mit mir im Galopp durch die Welten. Dazu kamen die Stimmen, welche ich nicht als solche erkannte. Das Verrückte war ja, dass sie nur da waren, wenn andere Leute um mich standen. Wenn ich allein war, hatte ich Ruhe. Später kamen sie auch aus dem Radio oder aus dem Fernseher, in derselben Stimmlage, wie sie der jeweilige Moderator hatte. Es war wie die Stimme meiner Mutter, die Stimme der Schwester meines Vaters. Anfangs habe ich nicht gemerkt, dass diese Stimmen nicht real sind. Ich glaubte, dass die Personen, auf die ich sie projiziert hatte, zu mir redeten. Sie sagten mir sehr persönliche Dinge, so dass ich dachte, alle Menschen der Erde könnten meine Gedanken lesen. Im Dauerzustand entstand dadurch ein Druck nichts Böses denken zu dürfen. Ich glaubte eine Stimme in jedem zu sein und dass mich niemand abstellen könne. Ich glaubte mit der Zeit, jeden zu nerven und die einzige Lösung schien mir, mich umzubringen.

## Ich erkannte, dass die Stimmen aus meinem Inneren kommen

Es ist eine Spirale die sich dreht und dreht. Ich habe einmal Drogen genommen, LSD, das wird wohl der Auslöser gewesen sein. Heute rühre ich nicht mal einen Joint an. Durch meine Aktion, zum Flughafen zu fahren, ein Ticket zu lösen und auszubuchen, zog ich plötzlich die Aufmerksamkeit der Aussenwelt auf mich. Meine Familie rettete mich. Sofort wurde ich mit einem Fürsorgerischen Freiheitsentzug in die Psychiatrie ein-

gewiesen. Haldol und Medis gegen Nebenwirkungen kamen natürlich sofort dazu.

Es gab einen Moment, den ich nie vergessen werde. Meine Schwester, der Mensch, der mir am meisten vertraut ist, sie und nur sie sprach ich darauf an, dass sie doch meine Gedanken höre. Sie verneinte. Beim zweiten Mal weinte sie und schrie mich an: "Nein, es ist nicht so! Niemand hört deine Gedanken!" In diesem Moment macht es bei mir "click". Dies war der erste wichtige Schritt zurück zu einem normalen Leben. Der zweite Schritt liess nicht lange auf sich warten. Es war die Erkenntnis, dass die Stimmen die ich höre aus meinem eigenen Inneren kommen. Leider waren sie mit dieser Erkenntnis nicht gleich verschwunden. Jedes Mal wenn ich eine hörte, sagte ich zu mir: Das ist nicht real, das bilde ich mir nur ein.

Das Haldol wurde abgesetzt und ich bekam ein neues Medikament. Manchmal kamen Panikattacken, wenn mir einfach alles zuviel wurde. Panik ist nicht einfach grössere Angst, Panik ist tausendmal schlimmer. Aber auch diese Anfälle minderten sich. Mir ging es stets besser. Ich wurde auf eine offene Station verlegt. Mein Arbeitspensum wurde erhöht. Bald konnte ich auswärts arbeiten.

Nach meinem Austritt nahm ich eine eigene Wohnung. Ich ging wieder zur Berufsschule, in dieselbe Klasse wie vor meiner Erkrankung. Ich absolvierte erfolgreich erst die theoretische und ein halbes Jahr später die praktische Abschlussprüfung. Auch die Autoprüfung schaffte ich beim ersten Mal. Einmal in der Woche ging ich zu einem Psychiater, der mich auf meinem schwierigen Weg begleitete. Heute sehe ich ihn noch einmal im Monat. Das gibt mir Sicherheit. Mir ging es immer



**Name:** Liliane Entendine\*

**Alter:** 22

**Diagnose:** erste Episode einer paranoiden Schizophrenie

**Erstmalige Erkrankung:** Okt. 2000

**Letzter Klinikaufenthalt:** Okt. 2000 bis März 2001

**Aktuelle Lebenssituation:** Selbständig, zu 100 Prozent als stellvertretende Teamleiterin tätig, in einer festen Beziehung, glücklich

**Was mir gut tut:** viel Schlaf, Strukturen, gute Freunde zum Reden

besser. Die Erfahrungen während der Psychose und ein halbes Jahr Klinik steckt man nicht einfach so weg. Nach der Lehre wechselte ich den Job. Nach zwei Jahren wurde ich befördert.

Ohne meine Familienangehörigen, die mich oft besuchten, mich einfach annehmen wie ich bin, normal – ohne sie hätte ich es nicht geschafft. Ihr seid die Grössten. Mit euch habe ich es geschafft. Ja, ich hab's geschafft. Danke!

\* Pseudonym