

Recovery – meine Lebensgeschichte



Ich radle mit irrer Geschwindigkeit mitten auf der Strasse von der Musikprobe in Allmendingen Richtung Thun. Dass die Scheinwerfer der entgegenfahrenden Autos direkt auf mich zukommen, stört mich überhaupt nicht. Mir kann nichts passieren, ich fühle mich unsterblich, ein Gott! Anstatt nach Hause zu fahren, kurve ich ins Militär Areal, biege ab auf die Allmend, fahre im Dreck, wo Panzer

sonst üben, steige ab und spiele dem Vollmond eine wunderschöne Sinfonie, das dauert. Danach lasse ich die kostbare Querflöte liegen und radle nach Hause. Mein Vater ist empört, er will sofort die Flöte suchen, doch das hat keinen Sinn im Dunkeln. Am nächsten Morgen gehen wir zusammen hin, ich führe ihn geradewegs zur Flöte ohne zu überlegen, wo sie sein könnte.

Bald darauf begann mein erster Aufenthalt in der Klinik.

Ich bin mit Musik aufgewachsen, mein Vater leitete die Kadettenmusik Thun und spielte selbst leidenschaftlich Trompete; seit meinem 7. Lebensjahr spiele ich ehrgeizig Querflöte. Gut war nie gut genug für mich, es sollte immer besser sein – ein richtiger Perfektionist schon als Bub. Die Mutter meisterte den Haushalt, da der Vater sehr oft abwesend war. Sie bestimmte nach ihrem Gutdünken, was gut für mich war und umsorgte uns Kinder allzu sehr. In meinem letzten Lehrjahr als Elektromonteur machte ich viel zu viel: Ich spielte in verschiedenen Musiken mit, machte einen Fernkurs in Elektrotechnik und besuchte jeden Samstag Einzelunterricht am Konservatorium Bern. Ich schlief zu wenig! Die Folge davon war, dass ich einen Nervenzusammenbruch erlitt, ich klappte zusammen. Der Hausarzt reagierte richtig und schickte einen guten Psychiater ins Haus, der mir sofort intravenös Valium spritzte. Bevor er die Spritze herausgezogen hatte, war ich eingeschlafen. Drei Monate blieb ich danach zu Hause, bevor ich erfolgreich die Lehre abschloss. Ich arbeitete dann in Zürich als Telefonmonteur. 8 Stunden am Tag unter dem Boden, sechs Stockwerke tief, Tageslicht sah ich nur kurz bei der Mittagspause und am Feierabend. Es gefiel mir gar nicht, war aber recht gut bezahlt. Ich kannte niemanden in dieser Stadt und an den

Wochenenden fuhr ich immer ins Bernbiet. Nach der 17-wöchigen Rekrutenschule als Militärtrompeter, wo wir ganze Tage lang übten und spielten, kehrte ich an den Arbeitsplatz in Zürich zurück. Und da ich so gut Flöte spielen konnte, hielt ich Ausschau nach einem Orchester. Ich durfte bei einem Dirigenten vorspielen. Da genug Querflöten im Orchester anwesend waren erhielt ich sofort den Platz des Piccolo Solospielers, was mir sehr passte, aber auch viel Zeit in Anspruch nahm und Energie brauchte. Es kam einmal vor, dass ich herumirrte und mein Auto suchte. An diesem Wochenende erlitt ich dann meine erste grosse Psychose und radelte eben mit dem Fahrrad mitten auf der Strasse den Scheinwerfern entgegen.

Ich kannte „meinen“ Psychiater schon. Er war es nun, der mich mit meinem Einverständnis in die Klinik einwies. Da war ich gerade mal 21 Jahre alt und erhielt 4 Monate lang vor allem viele Neuroleptika, die Diagnose lautete Schizophrenie. Es wurde jede Menge ausprobiert. Gut gefallen hat mir trotz allem die Musiktherapie und die schönen Bekanntschaften. Ich wurde zu früh entlassen und musste nach 4 Tagen wieder hospitalisiert werden, zu Hause hielt ich es nicht aus.

Nach zwei Wochen durfte ich wieder bei meinem alten Lehrmeister arbeiten, doch die Arbeit war für mich zu schwierig, ich checkte nichts mehr. Das machte mir grosse Angst. Der Psychiater schickte mir einen IV-Berufsberater, der mich fragte, was ich am liebsten machen würde. Ganz spontan kam es aus mir heraus: „ga Puure“, auf einen Bauernhof arbeiten gehen. Er kannte einen Landwirt in Wiedlisbach, wo ich zwei Tage danach mit der Arbeit auf dem Bauernbetrieb anfangen konnte. 1½

Monate blieb ich dort und bekam wieder Boden unter den Füßen, ich bekam wieder Selbstvertrauen. Doch der Einstieg in die Berufswelt wäre zu früh gewesen. Ich ging in die Band Genossenschaft in Bern arbeiten. Der gute Lehrmeister war wie ein Vater zu mir, was mich sehr stärkte. Miteinander arbeiten mit geistig- und körperbehinderten Menschen war eine grosse Erfahrung für mich und es tat mir gut, der Gesündeste zu sein.

2 Jahre arbeitete ich danach in einer Elektronikapparatebau-Firma in Hünibach. Ich trat dem SAC bei und ging oft Bergsteigen. Bei einer langen Blüemlisalphorn- Traversierung blieben wir stecken, da Touristen ohne gutes Schuhwerk den Weg blockierten, und waren somit 16 Stunden am Berg. Das war zu viel für mich, zu viele Eindrücke. Da wurde ich wieder hospitalisiert, nun 23 Jahre alt. Das Wahnhafte war genau gleich wie beim 1. Mal, ich war wieder der Allmächtige. Die Ärzte waren ratlos, die Medikamente nützten nichts. Also erhielt ich eine Insulinkur und nahm schnell 30 kg zu. Ich war einer der Letzten, danach wurde diese Therapie nicht mehr angewendet. Diese Kur fand in einem separaten Gebäude statt, ein netter Pfleger und eine hübsche Schwester betreuten uns 3 „Insulaner“. Wir hatten es gut miteinander und ob die Kur oder die Zuwendung der Betreuenden half sei dahingestellt. 4 Monate war ich da. Ich wurde so dick, dass ich mich schämte ins Strandbad baden zu gehen.

Kurze Zeit war ich danach zu Hause, wurde aber sehr depressiv und wurde wieder eingeliefert. Da erhielt ich Elektroschocktherapie, dies 10-mal. In einem speziell dafür eingerichteten Raum erhielt ich eine Kurznarkose, wurde

angeschnallt und der ganze Körper verkrampfte sich und wurde geschüttelt. An den Stellen wo die Elektroden angebracht waren, (an den Schläfen), spürte ich Schmerzen beim Aufwachen – doch es gab eine Erleichterung in den Gedanken, ein „Frei sein“. Leider dauerte das immer nur einen Tag.

In dieser Zeit erhielt ich zum ersten Mal Lithium, was mir sehr half gesund zu werden. Von da an erhielt ich eine Teilinvalidenrente und konnte wieder in der Präzisionsmechanik arbeiten, bis ich mit 24 Jahren arbeitslos wurde.

6 Monate hatte ich Zeit mir zu überlegen, was ich mit meinem Leben noch anfangen möchte.

Ich entschied mich in den Pflegeberuf einzusteigen. Das war aber gar nicht einfach. Ich musste erst beweisen, dass ich gesund und arbeitsfähig war. Erst arbeitete ich 8 Monate als Hilfspfleger im Inselspital, bevor ich endlich die Lehre als Krankenpfleger FA SRK in der Städt. Krankenpflegeschule Engeried Bern machen konnte. Nach dem erfolgreichen Abschluss arbeitete ich im Ziegler Spital Bern, zuerst absolvierte ich das Pflichtjahr und blieb danach zwei weitere Jahre dort. Da es mir so gut ging, setzte ich dann mit Absprache des Psychiaters das Lithium ab.

Kurz darauf begann ich mit der Ausbildung als Psychiatriepfleger, welche ich nach 3 Jahren mit Erfolg abschloss. Ich heiratete, zügelte in die Hügel des Emmentals und war glücklich mit meiner Frau und den beiden Töchtern.

Ich arbeitete 3 Jahre im Pflegeheim Bärau, als Vorgesetzter im Krankenhaus. Die Arbeit gefiel mir, doch nach dieser Zeit zog es mich wieder in die Psychiatrie zurück. Ich wurde

stellvertretender Stationsleiter auf der psychiatrischen Gerontoabteilung in der PUK Waldau, zudem habe ich den Kaderkurs für Abteilungsleiter in Aarau gemacht. Diese Arbeit hat mir sehr gut gefallen, ich verstand die Patienten ausgezeichnet, denn ich wusste, wie ihnen zu Mute war. Leider fiel bald der Stationsleiter wegen einem Unfall aus und ich übernahm die ganze Leitung. Das war nun zu viel, all die Verantwortung allein zu tragen überforderte mich und löste die nächste Psychose aus.

Schon einige Tage bin ich voll auf Touren, ich fühle mich allmächtig und grossartig. In der Vollmondnacht streite ich mich mit meiner Frau, verlasse wutentbrannt das „Paradiesli“, wo wir als Familie glücklich mit den beiden Töchtern wohnen, und renne in die klare Schneenacht hinaus. Unterwegs durch den steilen Wald hinunter (200 m Höhendifferenz) entledige ich mich meiner Schuhe und Socken, werfe den Schlüsselbund und den Ehering weit in den Schnee und schwebe Richtung Tal. Da wird mir klar, dass ich einer Bestimmung folgen muss: eine grosse Menschenmenge wartet auf mich und da muss ich etwas verkünden. Ungeahnte Kräfte beflügeln mich. Als unten im Tal die Polizei auf mich wartet ist das kein Hindernis, ich eile weiter durch Eis und Schnee, barfuss. Die beiden Männer versuchen mich einzufangen, schon ist der Rückspiegel zerschmettert. Sie geben nicht auf und beginnen ein Gespräch mit mir. Schlussendlich steige ich freiwillig ins Auto und lasse mich in die Klinik führen. Ein Arzt empfängt mich, führt ruhig ein Gespräch mit mir und ich schlafe den Rest der Nacht ohne Medikamente!

Das Hochgefühl dauerte nicht lange an, ich wurde mit Neuroleptika hochdosiert gefüttert und fiel in eine grauenhafte Depression, der Hölle gleich. Die Diagnose lautete jetzt bipolare

Störungen mit Mischzuständen.

Ich war 4 Monate in der Klinik, vegetierte und sabberte vor mich hin, konnte nicht mehr richtig denken und durfte anfangs meine 3- und 6-jährigen Töchter nicht sehen. Ich fühlte mich sehr elend.

Nach kurzer Zeit zu Hause war ich wieder in der Klinik und diesmal las einer der Ärzte meine Krankengeschichte und kam auf die Idee, dass das Lithium mir wieder helfen könnte. Und das tat es auch.

Bei einem Vertrauensarzt der Pensionskasse musste ich mich vehement zur Wehr setzen gegen eine frühzeitige Pensionierung. Ich war gerade 40 Jahre alt!

Endlich konnte ich wieder arbeiten, zwar nicht mehr auf derselben Station, nun arbeitete ich auf der Privatstation mit weniger Betten. Da war ich sehr froh.

Mein jetziger Psychiater empfahl mir, die Medikamente, das Lithium, bis zu meinem Lebensende einzunehmen. Etwas in mir sträubte sich jetzt aber bei diesem Gedanken. Ich war lange damit einverstanden, denn ich hatte sehr Angst zu reduzieren, ich wollte nicht noch einmal 7 Monate in einer Klinik als Patient verbringen. Diese grausame Zeit war mir noch sehr präsent.

Die Nebenwirkungen des Lithiums waren mir ja schon lange bekannt. Einerseits von mir selbst, aber auch von Patienten, die ich in der Klinik betreute. Meine körperlichen Symptome: sehr trockene Haut, vor allem trockene und harte Haut an den Füßen, Ödeme unter den Augen, Fingerspitzen prall gefüllt, keine Schweissabsonderung, eher Mundtrockenheit, grossen Durst, erhöhten Blutzuckerspiegel, ab und zu „nervösen

Durchfall“.

Psychische Symptome: Vergesslich, langsam, stressanfällig, dünnhäutig, stur, gereizt, intolerant, leicht aufbrausend und Konzentrationsschwierigkeiten.

Im Jahr 2001 trennte ich mich von meiner Frau und liess mich gut ein Jahr später scheiden. Die Töchter blieben bei ihrer Mutter.

Dazu kam, dass erst mein Vater und ein halbes Jahr später meine Mutter starben.

In dieser Zeit hatte ich es nicht einfach, ich musste sehr viel verarbeiten!

Die Arbeit wurde mit der Zeit immer hektischer (auf der Privatstation König in der UPD Waldau. Neu waren da jetzt 18 Betten und ein Isolierzimmer). Für mich war es kaum mehr auszuhalten und ich war sehr dankbar, als ich mit Hilfe meiner Bereichsleiterin und dem Psychiater die Arbeit erst reduzieren und dann ganz aufhören konnte. Ich wurde vom Arbeitgeber bei der IV angemeldet. Mit 59 Jahren wollten sie mich noch umschulen, doch da war ich ganz klar dagegen. Mein Leben lang habe ich gekämpft und mich selbst eingegliedert, jetzt war genug! Mein Psychiater setzte alles in Bewegung und letztendlich musste ich einen Anwalt engagieren. Nur so bekam ich auch von der Bernischen Pensionskasse die ganze Invalidenrente. Das kostete nicht nur Geld, sondern auch Nerven, aber es hat sich gelohnt.

Ein grosser Druck fiel von mir. Zudem hatte sich meine private Lebenssituation geändert. Ich zügelte aus meiner kleinen Wohnung ins grosse alte Haus meiner Partnerin, wo genügend Arbeit rund ums Haus auf mich wartete. Da beschäftigte ich mich vermehrt draussen mit der Pflege der Rosen und allgemeinen Gartenarbeiten. Das gab mir wieder Boden unter den Füssen.

Ich konnte mich nun auch wieder der Musik widmen. Ich spielte öfter Querflöte und bin immer noch ein sehr engagierter Bläser im Liebhaberorchester VHS in Thun. Zudem lernte ich mit meiner Partnerin zusammen das Panflötenspiel.

Wir üben fast täglich zusammen und treten auch an verschiedenen Anlässen auf, das verbindet und schweisst zusammen.

Im Pro Mente Sana Aktuell Heft vom 18. Juni 2010 las ich folgendes Inserat von der Autorin Nora Haberthür: Recovery-Heilung: Teilnehmer für ein Buchprojekt gesucht, die Heilung von psychischer Krankheit erfahren haben. Ich meldete mich und fuhr danach einige Male nach Winterthur zu Gesprächen. Meine Geschichte steht im Buch „Wege der Heilung – Wege der Hoffnung“. All das Erlebte zu erzählen tat mir gut, stärkte mein Selbstvertrauen sehr. Ich lernte, offen über meine Krankheit, über meine Vergangenheit zu reden.

Ich bin auch Mitglied im Netzwerk Recovery (**www.netzwerk-recovery.ch**).

Die Schweizer Paraplegiker-Forschung beteiligt sich am internationalen Forschungsprojekt DISCIT.

DISCIT will Mittel und Wege aufzeigen, die Menschen mit Behinderung, körperlich oder geistig, dazu befähigen, aktive Bürgerschaft zu praktizieren, also autonom, selbständig ihr Leben zu meistern. Im Netzwerk Recovery suchte die Doktorandin Frau Victoria Schuller (A), die an diesem Forschungsprojekt mitarbeitete, noch einen Betroffenen in meinem Alter. Ich meldete mich und wurde von ihr im August 2014 in Nottwil drei Stunden intensiv interviewt.

Eine Medizinstudentin befragte mich im März 2015 für eine Arbeit im Fach Psychiatrie.

Seither habe ich schon manches Gespräch mit verschiedenen interessierten Menschen geführt und oft erzählen sie dann selbst von ähnlichem Erlebtem.

Auch der Trialog, das Psychose Seminar hat dazu beigetragen offen über psychische Krankheiten reden zu können.

All das Erlebte hat mich motiviert, nach 22 Jahren das Lithium zu reduzieren.

Ich habe meinem Psychiater am 16. April 2013 diesen Vorschlag gemacht und siehe da – er war einverstanden. Er wollte es aber sehr genau machen, mit exakten Laboruntersuchungen, Beobachtungen und Gesprächen um zu sehen, wie ich mich verändere.

Meine durchschnittlichen Blutwerte mit Quilonorm retard 450mg. 1,-,1 Tbl. waren bei 0,56 -0,71mmol über die Zeitspanne von 22 Jahren. Jährlich werden Calcium, Natrium, Kalium, Creatinin, TSH, T4 frei, T3 frei, Lithium und auch die Hämatologie

kontrolliert. Sämtliche Werte waren in den 22 Jahren immer gut, ausser den BZ-Werten, die waren schon lange Zeit immer etwas erhöht. Am 17. 4. 2013 (an meinem Geburtstag) begann ich, das Lithium am Morgen auf ½,-,1 Tbl. zu reduzieren, anschliessend hatte ich einen Monat lang pro Woche eine Laborkontrolle. Die Werte waren kaum tiefer. Ab dem 28. Mai schauten wir, wie die Werte umgekehrt sind, also 1,-, ½ Tbl. Das ergab keine Veränderung der Werte. Ab dem 8. Juli änderten wir wie zum Anfang auf ½,-,1 Tbl. Der Grund war Ferienabwesenheit und wir wollten in dieser Zeit nicht ohne Laborkontrollen reduzieren. Ab dem 26. August begann ich mit der vorläufig letzten Reduzierung auf ½,-, ½ Tbl. In einem Monat wurden wiederum 4 Blutentnahmen gemacht, und bis jetzt (im Januar 2016) blieb der Lithiumspiegel zwischen 0.37 – 0.41mmol.

Ich bin glücklich und auch ein wenig stolz, dass ich diese Reduktion gewagt habe. Es geht mir jetzt viel besser, ich fühle mich jünger, sozusagen wie zu alten Zeiten.

Jetzt geht es mir sehr gut, abgesehen von verschiedenen Zipperlein, die im Alter eben erscheinen. Ich fühle mich leichter, befreiter auch im Kopf. Jetzt kann ich lange Briefe schreiben ohne sie vorher aufzusetzen und zu korrigieren, meine Schrift ist klarer und schwungvoller. Langen Gesprächen kann ich problemlos folgen. Ich kann wieder ein Buch lesen, vorher konnte ich mich zu wenig konzentrieren; ich las höchstens die Tageszeitung.

Ich passe aber ganz gut auf, dass ich nicht aus den Schienen falle. Wenn alles seinen gewohnten Gang abläuft, habe ich keine Probleme. Ich muss Abmachungen oder Veränderungen einfach möglichst lange vorher wissen, damit ich mich darauf einstellen

kann. Spontaneität ist nicht meine Stärke. Das gibt hin und wieder recht heftige Diskussionen mit meiner Partnerin, die sich im Grossen und Ganzen sehr bemüht, Unvorhergesehenes abzufangen. Auch ihre Kinder sind sehr tolerant und nehmen mich so wie ich bin.

Wir haben keinen Fernseher, hören nur Radio und ich lese täglich die Zeitung.

Ich suche mir die Filme im Kino gut aus, es soll kein Actionfilm sein, das erleide ich nicht, kein Geflimmer, keine allzu grosse Menschenmenge oder grosser Lärm. All das meide ich bewusst und so geht es gut. Es dürfen nicht zu viele Eindrücke aufs Mal auf mich einprasseln, sonst bin ich überfordert.

Auch brauche ich viel Zeit für mich, Ruhe. Ich bin immer noch ein Perfektionist, doch kann ich ab und zu jetzt einen Fünfer grad sein lassen.

Meine Haut hat sich auch sehr verändert, sie ist nicht mehr so furchtbar trocken und rissig im Winter, zudem kann ich wieder schwitzen, wenn ich mich körperlich betätige.

Ab Juli 2019 werde ich nach reiflicher Überlegung und nach 6 Jahren reduzierter Medikamente, mit Hilfe des Psychiaters wieder sehr langsam reduzieren und ganz absetzen. Ich bin überzeugt, dass ich das Lithium nicht mehr brauche.

Und zum Schluss ein passendes Zitat:

Du kannst dir nicht aussuchen was im Leben passiert,
aber du kannst dir aussuchen, wie du damit umgehst.
Lass dir deine Gegenwart nicht von der Vergangenheit
bestimmen,
aber lass die Vergangenheit ein guter Ratgeber
für die Zukunft sein.

Quellennachweis:

Wege der Heilung-Wege der Hoffnung von Nora Haberthür
Erschienen im Oktober 2013, Paulusverlag Freiburg Schweiz
ISBN 978-3-7228-0841-3

Das Buch ist leider vergriffen, ist antiquarisch unter ZVAB noch
an einigen Orten erhältlich.

Urs Gruber

Unterdorfstrasse 3

CH-3510 Konolfingen

+41 31 791 17 46

urs.gruber@bluemail.ch