

# Durch Texte den Takt finden

## Oder: Wie ich mich aus der Verrücktheit schrieb

Von Charlotte Lorenz

Fast zehn Jahre war ich in einer chaotischen Abfolge von Katastrophen gefangen gewesen, die als sich wiederholende psychotische Krisen bezeichnet werden können und die nach vielen unterschiedlichen Diagnosen wie Mager-sucht und Borderline mit psychotischer Entgleisung, auch über vier Jahre mit chronischer paranoid-halluzinatorischer Schizophrenie etikettiert wurden.

Mit dem Beginn der 90er-Jahre begann die klinische Erkrankung und wiederkehrende Aufenthalte in der Psychiatrie waren die Folge.

Noch unter der Vorstellung einer Borderline-Erkrankung ließ ich mich zwei Jahre nach dem ersten Klinikaufenthalt auf eine ambulante analytische Therapie ein. Ich wurde parallel medikamentös hoch dosiert mit Neuroleptika und Benzodiazepinen behandelt und in krisenhaften Zuspitzungen immer wieder in die Psychiatrie eingewiesen. Um zu verdeutlichen, wie hoch die Dosierungen waren, will ich eine Tagesdosis angeben, mit der ich 1997 in die Klinik eingewiesen wurde: 15 mg Haldol, 150 mg Truxal, 200 mg Neurocil, 200 mg Taxilan und 5 mg Tavor, dazu 3 ml Haldol Decanoat als vierwöchentliche Depotspritze.

Als ich Ende der 90er die psychiatrische Behandlung komplett abbrach, weil ich spürte, dass sie mir nicht weiterhalf, blieb mir nur noch zu hoffen, dass mir die analytische Therapie weiterhelfen würde. Aber wie, wenn mir doch die langen Jahre zuvor auch keine Besserung gebracht hatten? Ich hatte damals keinen Gedanken daran verschwendet, dass mir Schreiben eine Hilfe sein könnte.

### Schreiben als Realitätsverankerung

Bereits Mitte der 90er hatte ich begonnen, Gedichte zu schreiben und mit in die Therapiestunde zu bringen: Verse, deren Inhalte mir zunächst gar nicht so wichtig waren, deren Rhythmus mich jedoch fesselte. Bei den ersten Gedichten gelang es mir noch nicht, die Metrik durchzuhalten. Die Gedichte stolperten und die Reime waren unsauber. Doch mit

jedem weiteren Text fand ich in den Takt – stoisch rhythmisch, fast langweilig. Gut erschienen sie mir, wenn ich sie herunterleiern konnte, wie es der Begriff Lyrik von Lyra (die Leier) versprach. Die Gedichtinhalte waren mehrheitlich Übersetzungen von Halluzinationen, aber auch zynische und humorvolle Texte fanden sich immer häufiger dazwischen.

In die Halluzinationen, die sich wie auf einer Theaterbühne inszenierten, wurde ich manchmal einbezogen, öfter war ich jedoch nur als stille und einzige Zuschauerin anwesend. Egal was sich dort produzierte, ob blaue Feen in einem Todesreigen durch den Nebel tanzten oder mein eigener Schatten mir im Straßenlaternenlicht davonlief, ich verharrte in einer Schreckensfaszination, die in hilflose, kalte Gleichgültigkeit kippte. Dass ich die alleinige Produzentin dieser Bilderbühne war, hätte ich damals niemandem geglaubt. Sobald die Theaterbühne verschwand, ängstigte ich mich bereits vor der Entstehung der nächsten Bühne.

Rhythmisierte Abläufe beruhigen, das weiß jeder. Rhythmen versprechen Sicherheit und Stabilität. Als ich im Gedichteschreiben stabil eingetaktet war, hatte ich eine Möglichkeit der kurzfristigen Beruhigung gefunden. Doch die Halluzinationen waren dadurch nicht einzudämmen und die Lyriktexte stellten keine Mitteilung im eigentlichen Sinne dar, waren sie doch an keinen Empfänger gerichtet. Die Texte alleine konnten das psychotische Erleben nicht stoppen. Sie halfen kurzfristig, mich zu beruhigen, aber dann waren sie nicht nur nutzlos, sondern auch bedrohlich geworden. Ich glaubte, dass die Zerstörungskraft, die in den Halluzinationen lag, nun in den Texten stecken würde, und wenn ich nur einen von ihnen wieder in die Hand nähme, auch die dazugehörige Theaterbühne wieder da wäre, deshalb wollte ich die Texte wegwerfen. Mein Therapeut bot mir an, die Texte sicher in einem Schrank aufzubewahren und ich willigte ein.

Die Zahl der Gedichte wuchs stetig. Je mehr ich schrieb, umso mehr formulierten sich in mir:

### Schwarzer Falter

ein schwarzer Falter küsst sie auf die Lippen  
und ihre Zunge färbt sich violett  
ihr Atem stockt – ihr Herzschlag an den Rippen  
pulsiert im Kopf – sie springt aus ihrem Bett

war's nur ein Traum mit schockokkulturn Bildern  
sie spürt den Kuss des Falters noch im Mund  
den Feuerschmerz zu scharf um ihn zu schildern  
sie schaut im Spiegel tief in ihren Schlund

der schwarze Falter spreizt sich auf der Zunge  
und fliegt zum Spiegel in die andre Welt  
ihr haucht es heiß den Atem aus der Lunge  
ihr Herz verschlägt den Puls der sie erhält

sie kriecht ins Bett und wartet auf das Sterben  
bis sie ein Lichtstrahl an der Wange streift  
ein Traum im Traum – ein Alldruck aus Verderben  
ein schwarzer Falter den sie nicht begreift

jetzt ist es Tag die Träume sind verschwunden  
auf ihren Lippen brennt des Falters Kuss  
von einer Nacht so schrecklich schwer geschunden  
bleibt ihr das Gift als Lebensüberdross

Heute bin ich froh, dass mein Therapeut die Texte aufbewahrt hat. Er war über die Jahre eine stabile und vertrauenswürdige Anlaufstelle geworden. Meine Texte hatten bei ihm einen sicheren Ort gefunden, auch wenn sie an niemanden gerichtet sein konnten, weil ich mich nicht für die Absenderin hielt, sondern nur für die Übersetzerin, die eine Form der Auftragsarbeit erledigte, aber den Auftraggeber nicht kannte. Diese »Übersetzungsarbeiten« wuchsen sich zu einem Massenphänomen aus. In mir entstanden damals so viele in Verse gefasste Bildübersetzungen, dass ich sie immer häufiger einfach ins Leere sprach, nur um sie loszuwerden.

Während mein Therapeut mich in all diesen Jahren immer wieder dazu aufforderte, meine Halluzinationen auch mithilfe der Lyriktexte auf ihren Sinn zu befragen, wies ich dieses Bestreben hartnäckig zurück, mit dem Hinweis, dass diese Bilder nichts bedeuten könnten, weil sie

nur Quatsch mit Soße wären. Sein Streben nach Bedeutungssuche ängstigte mich. Doch nachdem der Bruch mit der Psychiatrie vollzogen war und ich damit die Möglichkeiten der akuten Neuroleptikagabe und der Klinikeinweisung vom Tisch gefegt hatte, spürte ich, dass ich mich der gemeinsamen Suche nach Bedeutungen nicht mehr verschließen konnte, wenn ich etwas verändern wollte.

Ich fing an, nicht mehr nur Gedichte, sondern auch bruchstückhafte Erinnerungssequenzen traumatischer Erfahrungen oder direkt an meinen Therapeuten gerichtete Mitteilungen zu schreiben. Doch über meine Lippen kam immer noch kein einziges Wort.

Zwischen Bildern und blitzartig auftauchenden Erinnerungen voller Gewalterfahrungen wuchs die Angst. Diese Angst in Sprachbilder zu fassen, ihr ein Gesicht und damit eine Begrenzung zu geben, war ein wichtiges Unterfangen. Ich formulierte sie in vielen Sätzen und gab ihr viele Gesichter, wie z. B.: »Wer Leichen aus dem Keller holt, stirbt selbst daran!« Dieser Satz gab meine Angst wieder, die Erinnerungen an Gewalterfahrungen könnten mich zerstören. Oder: »Es gibt Unterschiede zwischen Menschen, die tatsächlich einen Unterschied ausmachen. Ich befürchte jedoch, dass ich nur ein Unterschied bin.« So beschrieb ich meine Angst, kein richtiger Mensch zu sein, sondern nur eine Illusion.

#### Auskristallisierte Schockerlebnisse

Nachdem ich meine traumatischen Erlebnisse größtenteils zu Papier gebracht hatte, versuchten wir in den Therapiestunden, einen Zusammenhang zwischen der Bilderwelt und der Wirklichkeit herzustellen. Das gelang uns über immer wieder auftauchende Schlüsselbilder. So auch mit jenen Kristallen, die mich in den Endloskatastrophen verrückt gemacht hätten, wäre ich es nicht bereits gewesen.

Innerhalb des psychotischen Erlebens verwandelten sich meine Gedanken nämlich häufig in kleine, glitzernde Gedankenkristalle, die blutrot auf den Boden fielen. Die Auskristallisierung des Gedachten hinderte mich am Denken, da ich auf das bereits Gedachte, das nun rot funkelnd auf dem Boden lag, nicht mehr zugreifen konnte. Ich sammelte die Gedankenkristalle ein und rieb sie mir in die Handflächen, damit sie wieder in mir waren.

Natürlich war dieses Geschehen Folge einer verschobenen Wirklichkeit bzw. von Halluzinationen. Doch das konnte ich im

unmittelbaren Erleben nicht realisieren. Als ich einmal während einer Therapie- stunde über die schweren Autounfälle sprach, die ich als Kind auf der angrenzenden Bundesstraße gesehen hatte, fielen dabei Gedankenkristalle zu Boden. Plötzlich überlagerten sich in meiner optischen Vorstellungskraft die Bilder der Gedankenkristalle und des Sicherheitsglasblutgemisches, das ich bei diesen Unfällen so oft gesehen hatte. Und siehe da: Die Gedan-



Joanna Brzezinska

kenkristalle waren deckungsgleich mit den blutigen Glaskristallen. Ich schilderte meinem Therapeuten, was sich vor meinen Augen abspielte und so konnten wir gemeinsam über die Bedeutung nachdenken.

Die Gedankenkristalle waren also ein Ausdruck meines Schocks, den ich durch den Anblick der Toten und Verletzten erlitten hatte. Diese Verbindung herzustellen, war nur möglich geworden, weil ich schon vorher die Erinnerungen an die Unfälle ausführlich auf Papier gebracht hatte und mein Therapeut davon wusste. Hätte ich erst alles erzählen müssen, wäre ich überfordert gewesen.

Als dieser Zusammenhang zwischen Wirklichkeit und Halluzination geklärt war, tauchten die Gedankenkristalle nicht mehr auf. Alles, was ich entschlüsseln konnte, verschwand, und mein Zustand beruhigte sich mit zunehmender Dechiffrierung erheblich. Auch die Qualität der Hilfestellungen, die ich aus dem Schreiben gewonnen hatte, veränderte sich. Es gelang mir, übergeordnete Perspektiven einzunehmen und nicht mehr so stark im konkreten Erleben verhaftet zu bleiben.

»Ich habe nur vergessen, vorher einzuschlafen, als ich mit dem Träumen an-

ging!« So beschrieb ich die immer seltener werdenden und sehr kurzen psychotischen Episoden nach fast einer Dekade voller Endloskatastrophen. Diese banale Umschreibung half mir dabei, mich in der Wirklichkeit zu verankern, weil sie mein Erleben, an der Realität meiner Mitmenschen nicht teilhaben zu können und stattdessen in einem traumhaften Bilderleben zu stecken, recht präzise wiedergab, ohne mich gleich wieder für verrückt erklären zu müssen.

Ganz andere Texte wurden möglich. Das Schreiben begann richtig Spaß zu machen; in der Folge entstanden sogar Limericks wie dieser:

#### Zwangsläufig

*Die Hündin verfolgte sehr häufig  
Die Rüden, denn sie war stets läufig  
Sie war nymphoman  
Gesteigert zum Wahn  
Heut nennt man die Krankheit  
Zwangsläufig*

So entwickelte sich das Schreiben über eine Form der Selbsthilfe auch zu etwas Eigenständigen, das nicht mehr nur ein existenzielles Bedürfnis war. Doch die Worte auf Papier wären für immer leere Wörter geblieben, hätte nicht auf der anderen Seite ein

Mensch gesessen, mit dem ich mich darüber austauschen konnte. Mein Therapeut wurde zum Empfänger des Geschriebenen und es brauchte ihn als Gegenüber: Einen Menschen, der das Vertrauen in mich setzte, es schaffen zu können, die Endloskatastrophen hinter mir zu lassen. Einen, der sich nicht von meiner Panik anstecken ließ, die immer wieder ins Extreme entgleiste. Der sich in den wiederkehrenden, krisenhaften Zuspitzungen mit vielen suizidalen Phasen nicht dazu verleiten ließ, mich in die Psychiatrie zurückzudrängen.

Mein Therapeut unterstützte mich auch in dem Vorhaben, meine Geschichte in eine Form zu bringen, die auch für andere Menschen lesbar ist. Eine Geschichte, die mir die Möglichkeit gab, Erfahrenes und Erlebtes in meiner Biografie unwiderruflich zu verankern. Als ich sie niederschrieb, gewann ich mehr und mehr das sichere Gefühl, dass ich bin und dass ich sein darf. Ja, dass ich einfach sagen kann: Ich bin ein Mensch wie jeder andere und keine Illusion! ■ ■ ■

Charlotte Lorenz ist Autorin des Buches »Der letzte Vogelkrieg. Traum oder Trauma?«, das 2007 im BALANCE buch + medien verlag erschienen ist.

