
Reinhard Wojke

Der Weg des Herzens

und wie meine Psychose mich dabei begleitet hat

Ich erinnere mich an ein Erlebnis aus meiner Kindheit, das mein Leben stark und nachhaltig verändern sollte.

Ich war ungefähr zwölf Jahre alt und sauer darüber, dass Vater immer nur Schläge austeilte, nie aber Schläge von mir zurückbekam. Mein Bruder war da schon weiter. Also schwor ich mir, des Respekts wegen, dass ich irgendwann zurückschlagen würde.

In diesem Sommer hatten mich meine Eltern eines Tages gesehen, als ich mit zwei Freunden und ein paar Mädchen im Gespräch vor der Badeanstalt stand. Später verabredeten wir uns zu einem neuen Treffen am Abend. Zurück zu Hause ließ mich Vater jedoch nicht gehen. Als ich die Treppe runterwollte, stellte er sich mir in den Weg. Plötzlich haute er mir eine runter und spontan gab ich ihm eine Ohrfeige zurück. Lange hatte ich auf diesen Moment gewartet.

Mein Vater wurde fahl im Gesicht, und seine Augen wurden unheimlich. Da wusste ich: Was jetzt kommt, überlebe ich nicht!

Er griff mir brutal an den Hals und würgte mich, dann wollte er meinen Kopf auf die Treppe schlagen. In diesem Moment geschah etwas Besonderes. Meine Wahrnehmung änderte sich: Ich sah die Erde von ganz weit oben, schoss in den Kosmos hinaus, sah einen Tunnel und ein weißes Licht. Dann vernahm ich eine Stimme, die mir ruhig und bestimmt sagte: »Noch ist es nicht so weit!«

Als ich wieder wach wurde, hörte ich, dass meine Mutter Vater anschrie, ob er denn verrückt geworden sei, seinen eigenen Sohn zu erschlagen. Sie hatte es zu verhindern gewusst.

Von da an war Vater für mich gestorben. Und genau dies sagte ich ihm auch: »Für mich bist du gestorben! Fass mich nicht noch einmal an. Und mit dir reden und dich ansehen werde ich auch nicht mehr.«

Woher ich die Kraft dazu hatte, weiß ich nicht, aber es war einfach genug.

Ich ging dann raus, wollte meine Ruhe haben und war ergriffen und geschockt von der außergewöhnlichen Wahrnehmung, die ich gerade gehabt hatte. Doch in mir spürte ich eine beruhigende Gewissheit: Sterben ist ganz einfach. Nur eine Sekunde, und du bist da im Kosmos, im weißen Licht, spürst Ewigkeit und Frieden – nur diesmal war es noch nicht so weit. Und dann erwachst du wieder auf der Erde.

Ich schwor mir, über diese Erfahrung mit niemandem ein Wort zu sprechen. Ich schämte mich sehr für so ein Elternhaus.

Danach hat mich mein Vater nie mehr angefasst. Ich konnte ihn provozieren, beschimpfen und beleidigen – er ließ mich in Ruhe. Eine Entschuldigung hat er mir gegenüber nie ausgesprochen.

So merkwürdig es klingen mag: Im Nachhinein kann ich Vater nur dankbar sein, dass er mir damit die Angst vor dem Sterben genommen hat und der Tod für mich eine außersinnliche Erfahrung wurde. Es gibt viele Menschen, die durch einen Verkehrsunfall oder Ähnliches ein Nahtoderlebnis hatten. Sie fanden später in mir einen guten Zuhörer.

Im System Psychiatrie

Das gravierende Erlebnis auf der Treppe bei uns zu Hause ließ mich in meiner weiteren Jugend mitunter »übermütig« werden. Ich verlor schon mal die Kontrolle und habe sehr oft Grenzen überschritten. Die Erfahrung, das Licht gesehen zu haben, zeigte mir einen neuen Weg. Und ich fühlte Schutz: Ich kann alles ausprobieren, das Licht behütet mich.

Eines Tages im Jahr 1978 – ich war ungefähr achtzehn – bekam ich auf einem Höhenflug die Einsicht, dass ich mir das System Psy-

chiarie anschauen sollte. Ich fuhr nach Süddeutschland und landete in einer psychiatrischen Klinik. Die Details sind mir nicht mehr genau präsent.

Als ich dort eingeliefert wurde, kam ich in einen Saal mit fünf Reihen à zehn bis zwölf Betten. Das war der sogenannte Wachsaal.

Ich lag auf dem Bett und war ganz ruhig. Dann winkte ein Patient zu mir rüber. »Kennste Zappa?« – »Ja, klar.« – Der Pfleger sagte: »Ruhe. Jetzt ist Schlafenszeit!«

Um 19 Uhr gehen hier erwachsene Menschen ins Bett??? Ich verstand die Welt nicht mehr.

Dann gab es tatsächlich keine Fragen mehr, und ich lag da und wollte nur schlafen.

Ich hörte gerade in mir ein Lied von Lou Reed »I'm so tired, I could sleep for thousand years ...«. Doch der Pfleger holte mich aus meinem Gefühl. Ich solle endlich Ruhe geben, die anderen Patienten seien so unruhig wegen mir. Und er verschwand aus dem Wachsaal. Was würde jetzt wohl kommen?

Es kam ein Arzt mit einer Spritze. Wortlos stach er die Kanüle in meinen Arm und gab dann den Pflegern die Anweisung: »Festschnallen!« Die hantierten mit ihren Ledergurten und schnallten mich an Armen und Beinen fest. Ein Beckengürtel kam noch hinzu. Ich war müde, wollte nur noch schlafen, und der Song von Lou Reed klang mir im Ohr.

Ich schlief, wer weiß wie lange. Es kam mir so vor, als wären es mehrere Tage.

Wann hatte ich dann ein Arztgespräch? So nach einer Woche, glaube ich. So wie der Arzt aussah, mit roten Flecken im Gesicht, nee, das war nicht mein Fall! Zu einem Gespräch war ich aber auch gar nicht in der Lage, ich plapperte lauter unzusammenhängendes Zeug.

Ich bekam sehr viel Haldol, ein ganz komisches Zeug. Man ist nüchtern, und doch ist man ganz zeitlos. Wie im Tran, Essen, Trinken, aufs Klo gehen, Essen, Medikamenteneinnahme, eine halbe Stunde Ausgang, Warten, Essen, Warten, und um 19 Uhr ins Bett.

Ansonsten Totentanz. Ich bekam vom Haldol Magenschmerzen, aber hören und verändern wollte das niemand.

Irgendwann wollte der Arzt mich nach Hause entlassen. Immer wieder wehrte ich mich dagegen. Wieder bei meinen Eltern wohnen? Nein, das wollte ich nicht! Hatte ich es doch mit dem Erlebnis des Lichts geschafft, dem Elternhaus zu entfliehen.

Der Arzt gab mir dann ein Papier, das ich unterschreiben sollte. Indem ich darauf erklärte, dass ich freiwillig in der Klinik sei, wäre die Zwangseinweisung aufgehoben und ich würde auf diese Weise ja auch Einsicht dokumentieren – aus Sicht des Arztes durchaus ein »Therapieerfolg«. Widerwillig und mit einem komischen Gefühl im Bauch unterschrieb ich. Hatte ich denn eine Wahl?

Nach sechs Wochen bekam ich meinen ersten Besuch. Und wer war gekommen? Meine Eltern ...

Vater sah mich und regte sich sofort auf. In seiner Erregung kippte er fast um, ein Pfleger musste ihn stützen. Mutter sagt: »Da ist ja der verlorene Sohn«, und nahm mich in den Arm. Sie stauchte Vater zurecht, er solle jetzt kein Theater machen. Der Arzt kam hinzu und gab Vater ein Medikament zur Beruhigung.

Dann ging alles sehr schnell. Ich wurde entlassen, bekam den Arztbrief und eine Packung Haldol – und draußen war ich. Die Mitpatienten freuten sich riesig für mich und waren ganz aus dem Häuschen. Ich aber war traurig. Denn ich dachte an all die Menschen, die in »Geschlossenen Abteilungen« untergebracht blieben. In diesen Momenten wünschte ich mir, eines Tages auf der Kittel-seite zu stehen und mit Empathie und durch Gespräche Menschen beizustehen und zu stabilisieren. Auf jeden Fall wollte ich solche Zwangsfixierungen, wie ich sie erlebt hatte, für andere verhindern. Mit Psychopharmaka menschliche Konflikte »heilen« zu wollen – nein, das ist doch keine Lösung! Da muss man doch nur auf sein Herz hören.

Es geht auch anders

Während der ganzen Zugfahrt herrschte Schweigen. Irgendwann jedoch konnte sich Vater nicht mehr beherrschen und schimpfte los. Mutter bremste ihn und sagte nur: »Wie oft hast du ihm mit dem Erziehungsheim gedroht, und nun holst du ihn aus der Psychiatrie ab. Sei still, siehst du denn nicht, dass der Junge völlig durcheinander und geschafft ist?«

Es war mehr als merkwürdig: Ich wurde »nach Hause« entlassen ohne erkennbare weitere »Nachbehandlung«. Tabletten nehmen, Schlafen, Dösen, Fernsehen. Und im Arztbrief stand, dass ich weiter dieses Haldol nehmen müsse. Sonst nichts. Mein ganzes Leben lang?

Ich war wütend und enttäuscht. Was sollte ich tun? Ich wusste keinen Ausweg, war resigniert und nahm sehr viel Haldol ein. Weiterhin passierte nichts.

Mit meinen Eltern sprach ich nur das Nötigste, ich war wieder am Ausgangspunkt angekommen, verstanden fühlte ich mich wirklich nicht. Was sollte jetzt noch kommen?

Nur das Erlebnis mit dem Licht begleitete mich weiterhin.

Nach ungefähr vier Wochen Lethargie ging ich bei Heiner vorbei. Er arbeitete im Beratungszentrum Drops, vielleicht hatte er eine Idee. Heiner war entsetzt, als er mich sah. Er bot mir Gespräche an und regte sich fürchterlich auf, dass ich eine derart hohe Haldol-Dosierung bekommen hatte und weiter nehmen sollte. Im Team gäbe es eine gute Ärztin, die wolle er fragen, ob sie mich mal untersuchen könne. Auch sie war hellauf entsetzt und sagte: »Die Dosierung haut ja ne Kuh um. Ich glaube, du solltest keine Medikamente mehr nehmen und ne Therapie machen. Wir bieten hier auch Selbsterfahrungsgruppen an. Du bist doch noch so jung und hast noch dein ganzes Leben vor dir! Da kann man doch nicht dauerhaft sedieren! Ich werde bei Gericht beantragen, dass du keine Medikamente mehr nehmen musst. Dann kommt es zu einer Verhandlung und wir haben einen richterlichen Beschluss in der Hand. Somit hat dann alles seine Ordnung.«

Rückblickend weiß ich nicht, ob meine Ärztin verstanden hatte, wie alles zusammenhing, oder woher sie die Gewissheit nahm, dass ich es ohne Medikamente schaffen würde. Auf jeden Fall habe ich ihr sehr viel zu verdanken, dass sie einfach »an mich geglaubt hat«.

Das Gericht hob tatsächlich die Dauerzwangsmedikation auf – und ich machte eine Gruppe im Beratungszentrum mit. Eine ganz neue Erfahrung, auf die ich mich jetzt aber einlassen wollte, denn natürlich suchte ich weiter meinen Weg.

Eine besondere Verbindung

Neue Kontakte und Freundschaften entstanden. Zu dritt machten wir dann einmal einen Ausflug in den Harz. Am Abend schlug mein Freund Piet vor, noch etwas zu meditieren. Okay, wir setzten uns im Schneidersitz gegenüber. Ein tolles Gefühl breitete sich in mir aus, ich fühlte mich wohl und sicher. Ich war froh, dass ich nach dem ganzen Haldol wieder wirklich etwas spüren konnte.

Dann machte ich eine bemerkenswerte neue Erfahrung. Plötzlich hörte ich in mir eine Stimme. Ich stutzte, prüfte – es war Piets Stimme, die ich hörte ... und meine Stimme antwortete. Ich war verwirrt. Was ging da gerade in mir vor?

Um mich zu vergewissern, fragte ich Piet: »Geht es dir auch so?«

»Lass uns wieder umschalten«, antwortete er, »das ist doch viel direkter und einfacher, um das Gespräch fortzusetzen, das wir gerade angefangen haben.«

Piet hatte mich offenbar auch gehört. Jetzt fühlte ich mich wieder sicher – und er auch.

Es folgte ein sehr langes intensives Gespräch – wir verstanden uns wirklich. Das tat gut.

Wieder zurück erzählten wir unserem Therapeuten Carlos von unserem Erlebnis der Gedankenverbindung. Er war fasziniert und wirkte irgendwie traurig, dass er so etwas noch nicht persönlich

erlebt hatte. Carlos, dem ich vertraute, riet mir, Stillschweigen bestimmten Menschen gegenüber zu wahren. Er habe keine Idee, was ich mit so einer Erfahrung anfangen könne, und schlug mir vor, doch mal ein Bioenergetik-Wochenende mitzumachen.

Nach diesem Workshop ging es mir sehr schlecht! Mir wurde wieder überdeutlich bewusst, dass ich in einer Sackgasse lebte. Ich musste weg von zu Hause. Ich musste auf mein Herz hören und brauchte mein eigenes Leben!

Neue Stärke

Die Einberufung zur Bundeswehr brachte die nächste Chance, für mich und das, was ich für richtig hielt, einzutreten. Noch heute bin ich stolz darauf, dass ich nach einem zweistündigen Verhör vor dem Prüfungsausschuss die Anerkennung als Kriegsverdienstverweigerer bescheinigt bekam, ohne dass ich mich »als psychisch krank« ausmustern ließ. Das war eine Erfahrung, die mich enorm stärkte: ich konnte – mit Erfolg – für mich und meine Überzeugungen eintreten.

Wohl auch dadurch hatte ich die Kraft, mich aus meinem Elternhaus zu lösen und den Umzug nach Berlin durchzusetzen.

Dort lernte ich nach einiger Zeit und über einige Umwege einen Shiatsu-Therapeuten kennen.

Ich entschloss mich, bei ihm einen Ausbildungskurs zu machen und traf dann auch seinen Lehrer Kishi Sensei. Zum Abschluss seines ersten Kurses in Berlin sang Kishi Sensei ein altes shintoistisches Gebet. Wundersames passierte in mir. Ich war berührt und konnte das Gebet einfach mitsingen. Wie konnte das sein?

Kishi und ich hatten uns auf Anhieb gut verstanden. Es war, als ob uns etwas sehr Altes miteinander verbinden würde. Ja, ich hatte das Gefühl, als habe er mich gefunden, und er bestätigte dieses Gefühl seinerseits. Ich wurde sein »erster Schüler« und verbrachte sehr viel Zeit mit ihm. In unserem Zusammensein waren wir symbiotisch miteinander verbunden – wiederum eine bemerkenswerte neue Erfahrung. Wenn es ihm nicht gut ging, ging es mir

auch nicht gut, und umgekehrt war es genauso. Wir kamen überein, dass wir zu unserem innersten Punkt in der Konzentration – also in unsere Mitte – zurückkehren, um dem anderen wieder ein positives Gefühl zu schenken. Dieses Prinzip haben wir fortan erfolgreich umgesetzt.

Kishi wollte uns Japan zeigen und organisierte vor Ort einen Workshop. Über sechs Wochen praktizierten wir dort Shinto. Ich fand es wunderbar, wie mitfühlend und freundlich die Menschen in Japan waren. Ich merkte nun deutlich, was ich all die zurückliegenden Jahre vermisst hatte.

Ich lernte auch Kishis Zuhause kennen und seine Lehrerin, Gingo Sensei. Sie entdeckte, dass ich ein alter Shintomeister bin. Der Name meiner Seele ist Tai Kenzo. Bei der Begegnung mit der Gingo Sensei hatte ich das Gefühl, dass alles zuvor Erlebte seinen Sinn hatte und ich nun etwas Neues beginnen konnte.

Und ich spürte, dass ich nun auf meinem Weg des Herzens angekommen war.

Meine besonderen Erlebnisse und Erfahrungen hatten ihn mir gewiesen. Darin sehe ich heute den Sinn meiner Psychose. Sie ließ mich ausbrechen, sie ließ mich aufbrechen, sie wies mir den Weg zu dem, was wirklich zu mir passt.

Durch die spirituelle Schulung und Aufarbeitung habe ich dann mein Abitur auf dem zweiten Bildungsweg nachgemacht, eine Familie gegründet und wurde Vater zweier Söhne.

Darauf bin ich stolz.

Ich beschloss, meine Erfahrungen sowie meine Lust und Fähigkeit, genauer hinzuspüren und anderen Menschen hilfreich zu sein, in eine neue Berufstätigkeit einzubringen. So wurde ich in einer weiteren Ausbildung Physiotherapeut.

Vor dem Anerkennungsausschuss der Kammer verschwieg ich nicht meine Psychiatrieerfahrung und konnte auch das als Erfolg der Stärkung erleben. Ich bin in dieser Angelegenheit mit mir im Reinen.

Durch Heirat und Trennung habe ich noch vier neue Schübe erlebt. Die Krise 1998 führte dazu, dass ich mein Leben mit Hilfe

des psychiatrischen Systems wieder in den Griff bekam. Ein Arzt erkannte, dass der Kontakt zu meinen Kindern für mein Seelenheil von großer Bedeutung sei, und bot mir an, mich dabei zu unterstützen. »Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr« – dieser Spruch hatte sich auch für mich bewahrheitet. Dankbar bin ich besonders meinem Einzelfallhelfer. Er hat mich immer wieder getröstet und ermutigt, dranzubleiben. So langsam kamen meine Kinder und ich dann besser miteinander klar.

Zu meinem eigenen Vater habe ich konsequenterweise keinen Kontakt mehr gehabt. Er ist zwischenzeitlich gestorben und hat sich seebestatten lassen.

Meine Mutter ist kurz vorher verstorben. Zu ihr hatten mein Bruder und ich einen guten Kontakt. Wir hatten sie auch ermutigt, sich im Alter scheiden zu lassen ...