

Winfried Wensch

# PSYCHOSE

## Versuch der Sinnfindung einer sogenannten endogenen Psychose

Diese Ausführungen sollen versuchen, meine Vorstellungen, welche ich von Psychosen habe, etwas zu verdeutlichen. Natürlich wird es mir nicht gelingen, ein umfassendes und klares Bild darzustellen, denn dazu fehlen mir die fachlichen Kenntnisse. Ich kann hierbei also nur das verwenden, was aus meinen eigenen Erfahrungen hervorgeht. Außerdem werden die Kenntnisse einfließen, die ich mir im Laufe der Zeit aus den unterschiedlichsten Quellen geholt habe.

Beginnen möchte ich mit einem Traum. Vorher möchte ich betonen, dass ich in meine Aufzeichnungen, wie ich das bisher immer getan habe, keinerlei erfundene Dinge mit einbringen werde, sondern mich stets an das halte, was mir als Realität begegnet ist. Es war die Nacht vom 10. zum 11. Mai 1995. Ich weiß das noch so genau, weil ich mir dazu Notizen gemacht habe. Der Traum spielte sich in einem Seminarraum ab, der so ähnlich wie ein Unterrichtsraum aus meiner früheren Lehrertätigkeit ausgestattet war. Ich hielt in diesem Raum einen Vortrag über Psychosen am Beispiel meiner eigenen Erlebnisse und Vorstellungen über diese Problematik. Ich merke an dieser Traumthematik, wie wichtig mir die Aufklärung über den Inhalt und den Sinn meiner Psychose ist. Als Gäste waren etwa 20 bis 30 Personen anwesend, die ich zum größten Teil nicht kannte. Ein paar bekannte Gesichter aus den verschiedenen Selbsthilfegruppen waren aber auch vertreten. Es ging in diesem Vortrag, wie schon angedeutet, um Psychosen im allgemeinen. Da ich aus eigenem Erleben nur endogene Psychosen und zwar den manisch-depressiven Formenkreis kenne, konnte ich mich im Wesentlichen auch nur darauf beziehen. Ich meine aber, dass zwischen den verschiedenen Formen endogener Psychosen keine scharfe Trennung möglich ist. Ich bin in meinem Vortrag allerdings sehr weit gegangen. Beweisen konnte und wollte ich dabei aber nichts. Das Ergebnis meiner Worte am Ende meiner Ausführungen war auf der einen Seite Zustimmung bei den wenigen Mitgliedern der Selbsthilfegruppen, was sich in Kopfnicken äußerte, aber auf der anderen Seite wurden meine Ausführungen von den meisten Gästen mit einem Kopfschütteln als Schwachsinn oder Gipfel der Dummheit kritisiert. Und das war nun wieder mein ursprüngliches Problem. Ich kann nicht erwarten, dass ein Mensch, welcher in seinem Leben nicht ähnliche Er-

lebnisse hatte, mich jemals verstehen wird. Bestenfalls könnte das jemand, der schon Psychoerfahrungen gehabt hat. Der Traum verlief alles in allem ziemlich realistisch. Natürlich wirken meine Ansichten auf einen Unerfahrenen ziemlich schockierend, denn in mancher Hinsicht hat sogar schon ein Erfahrener damit noch große Probleme. Ich möchte meine zwei provozierendsten Ansichten aus dem Traum an dieser Stelle anführen indem ich mich selbst zitiere:

- „Manisch werden ist möglich und nötig als Hinweis auf die Zukunft.“
- „Beethoven war eine Null, im Vergleich zu dem, was in der Zukunft möglich sein wird, wenn das Gehirn so arbeitet oder funktioniert, wie es eigentlich einmal angelegt oder gedacht war.“

Ich sagte gegen Ende des Vortrages noch, dass ich eine weitere manische Phase bekommen werde. In diesem Moment tauchte das von Angst geprägte Gesicht meiner Frau vor meinem inneren Auge auf und ich änderte den noch nicht ganz beendeten Satz noch um, indem ich hinzufügte, - oder auch nicht -. Soweit das Traumgeschehen, wie ich es noch in Erinnerung habe. Bevor ich nun anhand der beiden geäußerten provozierenden Ansichten, von deren Richtigkeit ich auch im Wachzustand überzeugt bin, versuchen werde, die Entwicklung meiner Psychose darzulegen, möchte ich für mich die Frage in den Raum stellen, ob ich eine weitere manische Phase bekommen werde, oder auch nicht. Eine endgültige Antwort kann ich darauf nicht geben. Ich meine aber, wenn für die Weiterentwicklung eine Manie nötig ist, werde ich sie auch bekommen. Die Frage ist nur, was können meine Mitmenschen und ich dann daraus machen. Die Antwort darauf wird sich von selbst ergeben, wenn dieser Fall noch einmal eintreten sollte. Alle Ausführungen, welche ich zur angegebenen Problematik machen werde, sollen kein Beweis für die Richtigkeit meiner Überlegungen sein. Mir genügt es zu wissen, dass es richtig ist. Weshalb sollte ich es dann noch beweisen? Ich werde aber versuchen mich an das zu halten, was allgemein unter Logik verstanden wird.

Ich benutze zur Unterstützung meiner Gedankengänge gern Aussprüche bekannter Persönlichkeiten, um zu verdeutlichen, dass das, was mir begegnet ist, eigentlich nichts Neues oder gänzlich Unbekanntes ist. Hier zur Einstimmung ein Zitat des deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer (1788-1860):

„Der Mensch trägt das letzte grundlegende Geheimnis in sich, und es ist ihm auf die unmittelbarste Weise zugänglich; deswegen kann er hoffen, nur dort den Schlüssel zum Rätsel der Welt zu finden, um einen Einblick in das Wesen aller Dinge zu gewinnen.“

Ich kann mit diesem Gedanken gut zurechtkommen. Nun aber zu meinen Vorstellungen. Was ist eine Psychose der Art, wie sie von den Wissenschaftlern, die etwas davon verstehen sollten oder möchten, bei mir diagnostiziert wurde? Um es gleich vorzuschicken, die Fachleute wissen nur, dass jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt eine solche Psychose bekommen kann. Alles andere sind nur Vermutungen. Ob nun Stoffwechselstörungen im Gehirn oder Erbllichkeit oder bestimmte soziale Bedingungen ausschlaggebend sind, beruht auf Vermutungen, die völ-

lig unbewiesen sind. Bei mir wurde diese Erkrankung jedenfalls als manisch-depressive Psychose bezeichnet. Wenn eine solche Psychose das erste Mal in Erscheinung tritt, kann man das als Katastrophe für den Betroffenen und seine Umwelt bezeichnen. Der Mensch, welcher eine Psychose erlebt, zeigt innerhalb relativ kurzer Zeit, d.h. in wenigen Tagen ein völlig verändertes Verhalten in seinen Charaktereigenschaften. Soweit das mich 1965 das erste Mal betraf, war ich davon vollkommen begeistert und der Meinung, dass ich jetzt erst richtig leben konnte. Ich ahnte damals mit keinem Gedanken, dass diese Katastrophe ein Wendepunkt in meiner Entwicklung sein sollte. Meine Kenntnisse waren dafür völlig unzureichend. Außerdem war die Zeit dafür noch nicht reif. Da ich diesen neuen Zustand noch nicht kannte, wurden meine aus dem veränderten Denken resultierenden Handlungen sehr bald chaotisch und von meinen Mitmenschen nicht mehr verstanden. Das war damals aber sozusagen nur eine Probe. Es war für mich so, als ob ich mich als zweijähriges Kind an einen Großcomputer gesetzt habe oder gesetzt wurde. Ich habe bei dieser Probe kläglich versagt und musste mit starken Psychopharmaka wieder aus diesem Zustand zurückgeholt werden. Das zweite Mal, zwei Jahre später war die Erfahrung noch viel intensiver und Psychopharmaka reichten nicht mehr aus, um mich von diesem „Ausflug in höhere Welten“ zurückzuholen. Ich bekam zusätzlich eine Serie Elektroschocks. Jetzt hatte ich neunzehn Jahre Zeit, mich sinnvoll weiter vorzubereiten. Da ich auch jetzt noch nicht wusste, dass ich mich auf irgend etwas vorbereite, verlief mein Dazutun auch in dieser Zeit ziemlich planlos. Was sich da im Einzelnen entwickelte, kann in meinen Aufzeichnungen „Meine Begegnungen mit GOTT“ nachgelesen werden. Das dritte Mal war es dann 1986 soweit. Die Symptome waren mir von den ersten beiden Schüben bekannt. Ich war sehr froh darüber, wieder gesund zu sein, meine Mitmenschen sahen das natürlich ganz anders. An eine Vision aus dieser Zeit kann ich mich noch ziemlich genau erinnern. Ich sah, oder besser gesagt ich fühlte, dass es auf unserem Planeten zu einer größeren Katastrophe kommen würde, die einer Reinigung gleichkam. Die Erde wurde zu einem paradiesischen Ort. Industrie war nicht mehr wahrnehmbar. Die Erde war ein Planet, auf dem völlige Harmonie herrschte. Ich sah unseren blauen Planeten in hellen, lichtgrünen Farben. Die Fortbewegung erfolgte nur durch Muskelkraft oder mittels natürlicher, erneuerbarer Energiequellen, wie z.B. Solar, Wasser- und Windenergie bzw. mit Energien, die noch gar nicht bekannt sind. Ich sah einen „Urlaubsplaneten“. Ich wollte die Zeitdauer bis zu diesem fast unvorstellbaren schönen Leben selbst noch verkürzen, indem ich nachhalf, die herkömmlichen Energien schneller zur Neige gehen zu lassen. Ich drehte am Gasherd alle Brenner an, ließ das heiße Wasser aus der Therme laufen und brannte alle Lampen an. Man kann sich sicher vorstellen, dass solch eine Aktion bei meinen Mitmenschen schon Besorgnis auslöste, zumal zu diesem Zeitpunkt hochsommerliche Außentemperaturen herrschten. Heute kann ich über diese Vorgehensweise lächeln, damals war es mir sehr ernst. Die zweite, für mich sehr wichtige, Vorstellung war, dass ich glaubte oder besser gesagt wusste, dass das, was Jesus Christus zu seiner Zeit vollbracht hat, mir ebenfalls möglich ist. Die dritte Problematik, die ich bewältigen wollte, war die Schaffung eines neuen Bildungssystem, welches auf ganz anderen, als auf den zu dieser Zeit bekannten Prinzipien beruhte. Meine Grundüberzeugung war, dass das Gute im

Menschen schließlich die Oberhand gewinnen würde. Ich ging in meinen Vorstellungen sogar soweit, dass ich behauptete, ich könne den schlimmsten Verbrecher zum Guten bekehren. Das alles passte natürlich nicht in das gewohnte Denkschema meiner Umwelt. Weil ich aber trotzdem meine Vorstellungen verwirklichen wollte, von denen ich ja felsenfest überzeugt war, wurde ich ziemlich militant. Das Ende vom Lied war wieder ein etwas längerer Aufenthalt in einer Nervenklinik mit den heute noch üblichen Behandlungsmethoden, wie z.B. Psychopharmaka. Danach fiel ich in ein tiefes Loch. Ich war verzweifelt. Ich wusste nicht mehr, worauf ich mich verlassen sollte. Auf der einen Seite hatte ich nichts von meinen Visionen vergessen, auf der anderen Seite wurde mir gesagt, dass es sich dabei um eine schlimme, unheilbare Geisteskrankheit handele. Was sollte ich nun glauben? Das, was mir erzählt wurde, oder das, was ich selbst erlebt habe. Diese schwierige Situation brachte mich letzten Endes in eine schwere Depression, welche fast fünf Jahre andauerte. Im tiefsten Inneren sehnte ich mich nach dem zurück, oder besser gesagt, nach vorn, was den Inhalt meiner Vorstellungen von einer besseren Welt ausmachte. Dass ich krank sein sollte, wollte ich auch jetzt nicht glauben. Ich litt sehr an diesem tiefen Zwiespalt und hatte auch keine Vorstellung davon, wie ich da wieder herauskommen konnte. Und doch gelang das Wunder noch einmal. Im Dezember 1991 war ich wieder in diesem glückseligen Zustand. Ich war aber auch wieder soweit, aus meiner Unkenntnis der Dinge, Fehler über Fehler zu machen. So suchte ich wieder Hilfe bei Menschen, die dazu nicht in der Lage waren. Ich weiß heute, dass es keinem Menschen möglich ist, hierbei Ratschläge zu erteilen, wenn er nicht selbst diesen Zustand schon einmal erlebt hat. Ich bewältigte diesmal die dabei auftretenden Schwierigkeiten aber wesentlich besser, als es mir je vorher gelungen war. Ich hatte allerdings wieder das gleiche Problem, wie jedes Mal bei meinen manischen Phasen. Ich wollte allen Menschen mitteilen, dass ich die Lösung aller Weltprobleme kannte. Meine Vision, ein Psychiater nennt das sicher Halluzination, war diesmal noch beeindruckender. Ich hatte das tiefe Gefühl, die Erde sei ein riesiges Weltraumschiff und ich war der „Oberste Lenker“. Ich hatte aber von dieser Aufgabe bald genug und wollte die Verantwortung meinem damals dreizehnjährigen Sohn übergeben. Ich meinte, dass er dafür reif genug sei. Um meine Kenntnisse zu verbreiten wollte ich an die Öffentlichkeit, also an Presse, Rundfunk und Fernsehen gehen. Ich musste aber sehr bald merken, dass ich mich auch hier wieder im Zeitpunkt vertan hatte. Meine Frau konnte die Aktion noch rechtzeitig beenden. Meine Familie machte mir die ganze Zeit einen ziemlich bedrückten Eindruck. Es war bei diesem Vater kein Wunder. Um das ganze Geschehen ein bisschen aufzulockern, „erschoss“ ich mich genau am heiligen Abend vor der versammelten Familie mit einer Schreckschusspistole. Für mich war das ein Gag, für die anderen Anwesenden ein gewaltiger Schreck. Später habe ich dann erfahren, dass ich es nur glücklichen Umständen zu verdanken hatte, dass ich dabei mein Leben behielt. Der Glückszustand hielt mehrere Tage an. Mit soviel Glück auf einmal wurde ich aber auch diesmal nicht alleine fertig. Ich suchte Rat bei allen möglichen Leuten. Am häufigsten rannte ich in die Nervenklinik, um dort zu erfahren, dass für meinen Fall keine Hilfe möglich war. Für meine Frau war die damit verbundene Unruhe am Ende aber wieder so schlimm, dass ich in einen Klinikaufenthalt einwilligte.

Es wurde vereinbart, dass ich ein paar Tage zur Beobachtung dort bleiben sollte. Als ich aber merkte, dass aus der Beobachtung nichts wurde, sich die psychiatrischen Methoden auch zu dieser Zeit noch sehr stark auf Psychopharmaka stützten und ich nach etwa einer Stunde schon das berüchtigte HALDOL zwangsverordnet bekam, fasste ich den Entschluss, die Klinik auf dem schnellsten Wege wieder zu verlassen. Ich wollte nicht, dass mir dieses Mal, wie schon dreimal in meinem bisherigen Leben, das Glück wieder auf chemischen Wege genommen wurde. Meinem Wunsch, wieder entlassen zu werden, entsprach man aber nicht. So sprang ich am Abend des 28. Dezember 1991 über die Mauer der Klinik und ging nach Hause. Ich werde dieses Datum nie im Leben vergessen. Es war der entscheidendste Wendepunkt in meinem Leben. Das begriff ich allerdings zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Nach diesem Ereignis setzte ich nach und nach sämtliche Medikamente ab und bin seit diesem Zeitraum frei von allen Psychopharmaka. Die Symptome, die einer Psychose zugeordnet werden, habe ich aber behalten. Ich glaube, dass ich diese unter Kontrolle halten kann. Die größte Erfahrung, die ich bei diesem psychotischen Schub (ich benutze aus Gründen der Verständlichkeit den psychiatrischen Jargon) hatte, war einfach unbeschreiblich. Es ist auch so, dass ich hierbei kein Verständnis von Außenstehenden erwarten kann. Ich will wenigstens versuchen, den Zustand zu benennen. Um es kurz zu machen, ich fühlte mich in diesem Zeitraum als Gott. Es war eine Art Einheitserfahrung. Ich fühlte mich mit allem und jedem auf das Engste verbunden. Ich ahnte, dass ich das Universum bin, wie jedes andere Teilchen aber auch. Alles ist in allem enthalten. Es war ein, für den normalen Menschenverstand, paradoxer Zustand. Es war ein wunderbares Gefühl. Ich sah mich gemeinsam mit mehreren Personen an einem großen ovalen Tisch sitzen. Die genaue Anzahl der Teilnehmer an dieser Runde weiß ich heute nicht mehr. Ich glaube aber, mich an zwölf plus eins, also dreizehn Wesen erinnern zu können. Es ging in dieser Runde um eine Art Bilanz der Vergangenheit. Ich hatte mich sozusagen für meine Tätigkeit in der Vergangenheit zu rechtfertigen. Es war so, als ob ich mich zu verantworten hatte für das, was in der Vergangenheit vorgefallen war. Es war ein sehr gutes Gefühl. Letzten Endes war mit dieser Aktion eine Art Ablösung verbunden. Ich wurde aus meiner Verantwortung entlassen und ein anderer dieser „13“ war in diesem Göttlichen Spiel der Organisator. Heute ist mir der Symbolcharakter dieses Erlebnisses schon etwas klarer. Welche Bedeutung das nun wirklich für mich persönlich hat wird sich später zeigen. Ich weiß aber jetzt schon, dass man das nicht als schlimme Halluzination abtun kann und darf, denn es sind darin äußerst wichtige Informationen enthalten, die erkannt werden können. Sie bieten ein unschätzbbares Potential zur Lösung vieler Probleme der persönlichen und gesellschaftlichen Entwicklung. Es tut gut zu wissen, dass sich Ähnliches auch bei Menschen findet, die keine Psychose haben. Das Beste daran ist, dass ich diese Vision im Laufe der Zeit in den Hintergrund drängen konnte, aber mit Sicherheit weiß, dass ich im tiefsten Inneren Recht behalten habe. Heute weiß ich, dass das alles zum dem Kern gehört, den jeder Mensch schon immer in sich trägt, der aber bei den meisten Menschen mehr oder weniger stark verschüttet ist und unter viel Mühen wieder ausgegraben werden muss, kann und wird. Woher nehme ich diese Sicherheit? Zum einen stammt sie aus meinen eigenen Erlebnissen, zum anderen aus der Bestä-

tigung der daraus gewonnenen Erkenntnisse in den vielfältigsten Quellen, die jedem Menschen ebenfalls zur Verfügung stehen. Dazu gehört in erster Linie die Bibel des Christentums. Schon dieses Werk allein würde ausreichen, bei gründlichem Studium die Menschen zum Umdenken zu bewegen. Warum sollen sie aber Umdenken. Viele Menschen sind doch davon überzeugt, dass alles was sie tun richtig ist. Das funktioniert aber nur solange, solange im Leben keine oder nur sehr geringe Schwierigkeiten und Widerstände in der Entwicklung auftreten. Solche Hindernisse können aus den verschiedensten Schicksalsschlägen rühren. Das können zum Beispiel sein:

- Probleme im Zusammenleben innerhalb der Familie, besonders bei den Übergängen zwischen den einzelnen Entwicklungsstufen des Menschen von der Geburt bis zum Erwachsenwerden (Säugling → Kleinkind; Kleinkind → Schulkind; Schulkind → Jugendlicher; Jugendlicher → Erwachsener);
- Probleme in der beruflichen Entwicklung;
- Krankheiten jeglicher Art usw.

Alle diese Hindernisse stellen meiner Meinung nach Chancen im Leben des Menschen dar, wieder zu dem zurückzufinden, wofür sein Lebensplan einmal gedacht war. Es sind Wegweiser auf dem Lebensweg. Meine psychotischen Erlebnisse rechne ich ebenfalls zu dieser Art von Hindernissen. Eine ebenso wichtige Rolle spielen die Träume, um damit die Verbindung zum Ausgangspunkt meiner Überlegungen wieder herzustellen. Wird dieser Wegweiser nicht als das erkannt, was er ist, zwingt sich der Mensch auf einen Weg, auf dem er früher oder später immer häufiger auf Hindernisse trifft. Oder, wenn er selbst von alters her noch nicht dazu in der Lage ist, wird er auf den falschen Weg gezwungen. Das Dilemma ist nun, dass dieser gravierende Fehler schon das erste Mal bei der Geburt des Menschen beginnt, wahrscheinlich aber schon vorher. Ich habe den Verdacht, dass dieses Problem einen Hinweis auf die sogenannte Erbsünde liefert. Es werden nämlich seit zig Generationen falsche Vorstellungen über den Prozess der Erziehung weiter vermittelt. Erziehung heißt im Englischen education, im Lateinischen e-ducere und bedeutet soviel wie - herausführen, oder etwas herausbringen, was potentiell bereits im Menschen angelegt ist. Was wird aber mit dem Menschen von klein an gemacht? Er wird manipuliert und kann sich kaum davor schützen. Wenn er sich dagegen wehrt, wird er bestraft. Man kann sagen, auf diese Weise haben wir die falschen Dinge gelernt oder gelehrt bekommen. Um es auf den Punkt zu bringen: Wir sind als Menschen falsch erzogen worden. Ich schließe mich dabei selbstverständlich mit ein. Das bedeutet für mich, dass meine Eltern unbewusst den falschen Erziehungsmustern, welche sie wiederum von ihren Eltern gelernt haben, gefolgt sind. Es liegt mir nun aber sehr fern, meinen Eltern, oder anderen beteiligten Personen irgendeine Schuld zuzuweisen. Wer sollte ihnen den gesagt haben, wie die richtigen Muster aussehen. Ich bin der Meinung, dass diese Einschätzung für den größten Teil aller Menschen zutrifft. Tritt nun im Leben eines Menschen eine Katastrophe ein, ist das

nur der Wink mit dem Zaunpfahl, sich den wahren Dingen zuzuwenden. Der Mensch wird sozusagen dadurch aufgefordert, die Mauer, die er von klein an um sein wahres Selbst aufgerichtet und im Laufe seines Lebens immer weiter verstärkt und undurchlässiger gemacht hat, einzureißen bzw. wenigstens etwas transparenter zu machen. Dass der Mensch als Wesen von den anderen Menschen abgetrennt ist, ist ein Trugschluss und eine uralte, immer wieder aufs Neue hervorgerufene Illusion. Sogar schon die Absonderung von den anderen Dingen und Wesen der Schöpfung ist eine Illusion. Ich denke, dass das mit der Erbsünde gemeint ist, unter der die menschliche Rasse schon seit sehr langer Zeit leidet. Die Tiere haben diese Probleme nicht. Ich denke, dass diese Trennung zu der Zeit entstand, als der Mensch sich seiner selbst bewusst wurde. Wie man aus dieser Falle wieder herauskommen kann, hat z.B. Jesus Christus gezeigt. Er hat, wie viele große Weisheitslehrer der Menschheit vor ihm und nach ihm, die Menschen nur dazu aufgefordert, ihren gesunden Menschenverstand zu benutzen. Dafür musste er sein Leben lassen. Nun ist es aber keineswegs so, dass die Entwicklung des Bewusstseins des Menschen heute am Ende ist. Das wäre sehr vermessen, denn dann würde man ja behaupten, dass der Mensch das am höchsten entwickelte Wesen in unserem Universum wäre. Das ist unmöglich und sehr überheblich, denn das würde jede weitere Entwicklungsmöglichkeit verneinen. Die Entwicklung des Bewusstseins geht aber nicht immer kontinuierlich voran, sondern geschieht manchmal in Sprüngen, die für einen unbeteiligten Beobachter nur sehr schwer oder gar nicht verstanden werden können. Eine Psychose kann meiner Meinung nach ein solcher Sprung in der Bewusstseinsentwicklung sein. Hat man davon keine Ahnung, so wie es mir ergangen ist, kann man überhaupt nicht verstehen, was mit einem dabei geschieht und glaubt, dass das Einflüsse von außen sind. Weiß man aber, dass der Mensch kein abgetrenntes Ding ist, sondern mit allem, was existiert eine Einheit bildet, gibt es kein Innen und Außen. Anthony Duncan hat das sehr treffend formuliert, indem er sagte: „Die Menschheit ist nach der christlichen Lehrmeinung ein Wesen mit unendlich vielen Personen.“ Ich habe in den Aufzeichnungen über andere Religionen ähnliche Gedanken gefunden. Wann werden die Menschen aufwachen und merken, dass sie getäuscht worden sind bzw. sich selbst getäuscht haben? Muss es erst zu einer Katastrophe in großem Maße kommen? Seht Euren Mitmenschen in die Augen, es sind Eure eigenen Augen, in die Ihr blickt. Was bedeutet das nun für mich? Ich habe in meinem Leben merken müssen, dass es nicht ungefährlich ist, aufzuwachen und zu diesen Erkenntnissen zu gelangen. Noch gefährlicher wird es dann, wenn man sich in der Öffentlichkeit auch noch dazu bekennt. Die mitleidigen und zum Teil sehr höhnischen Blicke und Bemerkungen können schon sehr weh tun. Die Enttäuschung wird noch größer, wenn durch alle möglichen Tricks versucht wird, den Menschen wieder von diesen Einsichten zu entfernen. Mir ist es sehr oft so gegangen. Ich hege aber keinen Groll gegen irgend jemanden, denn ich weiß, dass jeder Mensch sich auf dem Weg zum gleichen Ziel befindet. Mancher ist aber eher losgegangen, manche sitzen noch am Anfang und andere sind schon angekommen. Ich für meinen Teil gehe weiter ohne genau zu wissen,

wo ich mich gegenwärtig befinde. Eines weiß ich aber mit Sicherheit:

Der Mensch ist ein Faden im komplizierten Gewebe des Universums. Meine verzweifelten Bemühungen in den manischen Zeiten (besonders 1986) Kontakte zu anderen Menschen herzustellen, waren die Versuche, die in ihre Teile zerfallene Welt wieder zu einem Ganzen zu fügen. Da die Teilung der Welt eine Illusion ist, konnte ich nie zu einem Ende kommen. Man kann nicht etwas zusammenfügen, was schon Eins ist. Wir Menschen sind hier auf der Erde, um von einander zu lernen. Und zwar jeder von jedem. Überspitzt könnte jemand zu mir sagen, ich wäre seine Strafe. Das gilt aber auch im umgekehrten Fall. Sollte sich jemand auf dem Standpunkt befinden, er brauche nichts mehr zu lernen, dann ist er bereits tot.

Abschließen möchte diese Überlegungen wieder mit einem Traum, der sich „zufälligerweise“ gegen Ende dieser Betrachtungen (24. 5. 1995) einstellte:

<< Ich träumte, ich saß in einer Art Buchhandlung oder Bibliothek gemeinsam mit sieben bis acht Mitgliedern aus verschiedenen Selbsthilfegruppen. In der Diskussion ging es, ähnlich wie im ersten Traum, um die Sinnsuche bei einer Psychose. Ich war gegen Ende der Aussprache zur Erkenntnis gelangt, dass die wichtigste Schlussfolgerung aus einer psychotischen Phase die Einsicht sein muss, dass es sich bei dieser Problematik um eine Krankheit handelt. Dabei ist es von sekundärer Bedeutung ob die psychotischen Erlebnisse in archaisch-mythischen (Rückfall in vergangene Epochen) oder übersinnlich-feinstofflichen (Vorgriff auf die Zukunft) Strukturen des Bewusstseins ihren Ursprung haben. Wenn ich nun auch meine Psychose als Krankheit einordne, dann unter dem Gesichtspunkt, dass es sich hierbei um eine Katastrophe (he katastrophe=Wendepunkt; griechisch) im oben angegebenen Sinn handelt. Wenn das allerdings als Makel betrachtet wird und aus diesem Gedanken eine Behandlung hervorgeht während dieser die Krankheit bekämpft wird, wird es nie eine Heilung im Sinne des Ganzwerdens geben, sondern die Psychose wird sich solange wiederholen bzw. fortsetzen und sogar noch weiter steigern bis man den Sinn irgendwann einmal erfassen kann. Als ich in der Diskussion diesen Gedanken laut ausgesprochen hatte, ertete ich Zustimmung, war zufrieden und der Traum war zu Ende. >>

Was sind nun meine Schlussfolgerung aus den Erlebnissen, die ich aus meinen psychotischen Schüben ziehen möchte, von denen der letzte 1991 begann und gegenwärtig nach meiner Vermutung möglicherweise noch immer andauert?

Hier mein Fazit:

Ich, Winfried Wensch, bin ein Sohn GOTTES. Ich bin Bürger des Universums und lebe zur Zeit hier auf dem Planeten Erde. Meine gegenwärtige Beschäftigung bzw. Aufgabe besteht darin, in allen meinen Mitmenschen die anderen Töchter und Söhne GOTTES als meine Geschwister zu erkennen. Ich möchte versuchen, die Angst vor dem Leben zur Liebe zum Leben zu verschieben. Dabei ist das Leben gemeint, welches keinen Anfang und kein Ende hat. Ich



bin im Vollbesitz meiner geistigen Kräfte und jeden Tag ein Stückchen weiter auf dem Weg.

Mein Ziel dabei ist, und nicht nur meines, zu erkennen, dass alles, was ist, Gott gehört. Da Gott, unser Vater, und ich Eins sind, gehört mir ebenfalls alles. Da mir schon alles gehört, ist das Streben nach Besitz ein Zeichen für meine Unvollkommenheit. Mir ist klar, dass ich davon noch weit entfernt bin, aber irgendwann werden wir alle dieses Ziel erreicht haben. Wir sind aufgerufen, dorthin zu gelangen. Wahrscheinlich ist auch der Weg zu diesem Ziel für uns von größerer Bedeutung als dieses Ziel selbst. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg zur Einheit mit sich selbst zu gehen. Will er sich nicht erkennen, wird er dazu gezwungen. Dabei muss stets beachtet werden, dass der Mensch ein soziales Wesen ist. Wenn er sich ändern will, wird das immer einen Einfluss auf die jeweilige Gesellschaft haben, in der er lebt. Das hat auch umgekehrt Gültigkeit.

Sehr gute Anregungen zu meinen Überlegungen lassen sich bei Alan Watts („Die Illusion des Ich“), Erich Fromm („Haben oder Sein“), Jiddu Krishnamurti („Einbruch in die Freiheit“) oder auch bei Ivan Illich („Entschulung der Gesellschaft“) finden. Natürlich gibt es noch eine Unmenge anderer Quellen. Die wichtigste Quelle ist und bleibt aber das Leben selbst.

Zum Abschluss dieser Gedanken möchte ich noch das bekannte Gedicht oder Gebet von Reinhold Niebuhr zitieren, weil mir das sehr viel Kraft gegeben hat und noch gibt. Er sagte:

Gott, gib mir die Gelassenheit zu akzeptieren,  
 was ich nicht ändern kann,  
 den Mut, zu ändern,  
 was ich ändern kann  
 und die Weisheit,  
 den Unterschied zu erkennen.

Leben von Tag zu Tag, genießen von Moment zu Moment.

Entbehrungen akzeptieren,  
 als den Weg zur Ruhe und wie Jesus diese sündige Welt nehmen,  
 wie sie ist, nicht wie ich will,  
 dass sie ist, vertrauend,  
 dass Du alles richtest,  
 wenn ich mich Dir überlasse,  
 auf dass ich glücklich werde in diesem Leben und übergücklich im nächsten.

# PS

Sollte beim Lesen dieser Gedanken die Vorstellung entstanden sein, dass ich vieles von den Erlebnissen während meiner manischen Phasen vergessen oder verdrängt haben könnte und ich mehr einem Wunschbild nachgegangen bin, so trägt dieser Eindruck. Ich bin von meinen eigenen Erfahrungen ausgegangen und konnte in den letzten Jahren feststellen, dass diese mit den Erfahrungen anderer Betroffener zum großen Teil übereinstimmen. Außerdem lassen sich in entsprechender Literatur Beschreibungen solcher Zustände finden, welche aus den Erfahrungen von Personen hervorgehen, die keine „psychiatrischen Fälle“ darstellen. Es ist aber ungeheuer schwer, einem Menschen, welcher in seinem Leben bisher nicht wenigstens ähnliche Begegnungen hatte, meine Eindrücke zu vermitteln. Ich muss es eben ganz einfach lernen, mich so auszudrücken, dass ich auch verstanden werden kann.

Eine kleine Provokation möchte ich hier noch hinzufügen. Ich bin für meine Erkrankung sehr dankbar, denn sonst hätte ich mich in meinem Leben wahrscheinlich nie so gründlich mit dieser Problematik auseinandersetzen können.

Mir ist schon klar, dass ich das ohne die intensive Unterstützung aller anderen Menschen, die mir auf meinem Weg begegnet sind, hätte niemals herausfinden können. Die größte Hilfe dabei war, ist und wird es auch immer bleiben, meine Frau. Sollte sich das trotzdem noch alles als ein Wunschbild meiner verwirrten Phantasie herausstellen, dann ordne ich das als ein sehr erstrebenswertes Ziel ein und werde weiter darauf hinarbeiten.

## PS im Herbst 2010

Seit den vorangegangenen Aufzeichnungen sind nun über 15 Jahre vergangen und es ließe sich sicher einiges relativieren, denn mein Leben ist ja weitergegangen. Dadurch verändern sich manche Ansichten. Was sich aber nicht verändert hat, ist die Nichteinnahme von Psychopharmaka. Ich freue mich immer wieder, dass es bis zum heutigen Zeitpunkt auch nicht erforderlich war. Einen „psychotischen Schub“ habe ich bis heute auch nicht wieder bekommen. Irgendwie scheinen sich meine damaligen Überlegungen zu bestätigen.