

## Teil 1: „Meine Psychose“

### Psychiatrie

Ich erinnere mich sehr wohl, wie ich einen Nachmittag in meinem Zimmer in der Soteria saß, und wie so oft, höchst intensiv nachdachte. Ich war genervt – besonders genervt. Nach dem Frühstück hatte ich zwei Therapeuten nacheinander und ausführlich erklärt, dass mir komplett bewusst war, wie die Kissen auf der schicken Couch im Wohnzimmer eindeutig so zusammengestellt wurden, um darauf hinzudeuten, dass ich zu viel rede. Trotz geduldigem Nachfragen, haben beide Therapeuten nacheinander nichts kapiert. Nach dem Mittagessen war es Zeit mit dem Arzt zusprechen, „Herr Patient, wie geht e—?“ „Jedes Mal, wenn ich im Hof nach links abbiege, geht der Brunnen aus...“ Ich pausierte erwartungsvoll, doch sah in seinem nachdenklichen Kopfnicken ganz klar: auch er hatte gar nichts kapiert. Dies war nichts Neues. Ganz im Gegenteil, so lief es oft. Aber trotzdem, an diesem Tag war ich besonders genervt, weil mir mit einem deprimierenden Eureka-Moment klar wurde: wenn niemand es kapierte, nicht die Therapeuten und noch nicht mal der Arzt, musste ich selbst, sofort nach meinem Abschied aus der Soteria, **Psychiater werden...** --- Scheiße.

Von meinem ersten Tag als Betroffener in der Uni in Schottland, zur Notaufnahme und dem temporären Krankenhaus in New York, bis in die Soteria und weit darüber hinaus, wurde ich stets mit vielen verschiedenen Perspektiven/Empfehlungen/Ratschlägen/Warnungen usw. begnadet. Diese Vielfältigkeit hält bis heute. Doch wenn es eine Sache gibt, wo all meine diversen Gesprächspartner zum Thema Psychose sich einigen waren: die **Erklärungskraft der Analogie** ist allmächtig.

Freunde und Familie erklärten mir: „Mein Lieber, es ist wie bei einem Beinbruch. Abhängig davon, wie kompliziert der Bruch ist, muss man auch genügend Zeit im Krankenhaus verbringen, so dass die Ärzte den Bruch beobachten können und dafür sorgen können, dass alles wieder richtig verheilt.“ Die Therapeuten und Ärzte klärten mich im ähnlichen Dreh auf: „Herr Patient, wenn das Immunsystem Hilfe braucht eine bakterielle Krankheit abzuwehren, nimmt man auch Medikamente, um sich zu stärken.“ Diese Analogien ermöglichten es, ein höchst abstraktes Thema konkret zu machen. Mit einem Pinselstrich konnte man das Phänomen der Psychose, ein an und für sich einschüchternd komplexes und vielfältiges Phänomen, verständlich machen. Kein Wunder, dass dieses geniale Erklärungsmittel am häufigsten eingesetzt wurde, um mir eine Idee zu geben, was überhaupt mit mir geschah. Und es wirkte! Ich konnte schon immer diese Analogien durchaus nachvollziehen, und ... ich habe schon immer diese Analogien durchaus gehasst.

Natürlich verstehe ich das Prinzip. Wenn man sich das Bein bricht, geht man in die Notaufnahme eines Krankenhauses, um sich untersuchen zu lassen. Bei einer Psychose ist es sehr ähnlich. Wenn die Verletzung am Bein besonders heftig ist, muss man vielleicht operieren, wonach Aufsicht und Rehabilitation in einem spezialisierten Teil des Krankenhauses angebracht sein könnte. **Bei einer Psychose wäre dies vielleicht die Soteria.** Und auch nach dem Krankenhausaufenthalt ist bei einem Beinbruch, wie bei einer Psychose, der Heilungsprozess noch lange nicht vollendet. Man muss sich in beiden Fällen geduldig durch jegliche Übungen quälen, und mit verschiedenen Spezialisten seinen Fortschritt evaluieren, um letztendlich selbst die Entscheidung zu treffen: jetzt bin ich wieder gesund. Die groben Umriss dieses Prozesses

galten auch für schwere bakterielle Erkrankungen. Man geht ins Krankenhaus, lässt sich testen, und bekämpft entsprechend die Krankheit durch Pflege und Ruhe, und in diesem Fall mit Medikamenten.

Doch meine Anwesenheit hier, an der Jahrestagung der Soteria in Berlin, veranschaulicht eindeutig wo die Analogie einer Erkrankung des Geistes mit einer Erkrankung des Körpers letztendlich scheitert. Wenn die Soteria tatsächlich eine stationäre Behandlung von Menschen mit Knochenbrüchen wäre, und ich im Jahr 2017 drei Monate mit gebrochenem Bein im Alexianer Krankenhaus verbrachte, stände ich heute nicht hier mit 10+ Blättern Papier und 30 Minuten eurer wertvollen Zeit. Und ich will keineswegs implizieren, dass ich nicht ein durchaus interessanter Mensch bin. Das würde ich niemals machen.

Doch man kann es pragmatisch sehen: ein Mensch, der sich das Bein gebrochen hatte, wird sechs Jahre nach seiner Entlassung aus dem Krankenhaus nicht eingeladen um 200 Knochenexperten von seiner Verletzung zu erzählen. **Da ist es viel einfacher ein Röntgenbild zu verschicken.**

Dies bringt mich zurück zu dem Nachmittag als ich auf meinem Bett in der Soteria saß und genervt über die Psychiatrie grübelte. Trotz der klaren Wahnvorstellungen gilt die Logik hinter meiner Überzeugung Psychiater werden zu müssen bis heute. Nein, ich wurde nach meinem Abschied von der Soteria nicht Psychiater. Ich habe noch nie ein medizinisches Lehrbuch aufgeschlagen und bin stur, es dabei zu halten. Aber, sechs Jahre nach meinem Abschied von der Soteria stehe ich hier, vor einem Publikum von mehr als 200 Leuten die alle

(so stell ich mir das zumindest gerne vor) nur so von medizinischen Lehrbüchern träumen, und ich habe die große Ehre euch allen von einem Thema zu erzählen zu dürfen, dass niemand, und auch kein Lehrbuch, jemals so gut verstehen wird wie ich: **Meine Psychose**.

## **Psychose**

Im Frühjahr 2016 machte ich mein Abitur in New York. Meine Noten waren sehr gut. Sie waren auf jeden Fall nicht die besten meines Jahrgangs, aber garantiert die effizientesten – ich setzte schon immer enormen Wert auf akademische *Leistungen*, nicht *Noten*. Ich betrachtete gute Leistung als die besten Noten, die man mit absolut-minimaler Bemühung erreichen konnte. Doch leider, obwohl diese Philosophie mich sicher durch das Abitur brachte, führte sie zu einem etwas verlorenen Ansatz als ich im Herbst 2016 nach Schottland an die Universität ging.

Mein Erstes Jahr an der Uni wurde von vielen neuen Eindrücken, lustigen sozialen Engagements, und großzügigen Freunden geprägt; Freunde die immer sämtliche alkoholischen Getränke und diverse Kombinationen von Drogen bei sich trugen. In St. Andrews waren wir alle weit entfernt vom amerikanischen Mindestalter für Alkoholkonsum, und wir machten das meiste draus. Eltern, die einem über die Schulter guckten, gab es auch nicht, und so arbeiteten wir stets daran unsere neugefundene Freiheit zu optimieren. Das viele Trinken habe ich mit ambitioniertem Marihuana Konsum ausgeglichen, was für mich, in Kontrast zu meinen Freunden, eine relativ neue Entdeckung war. Das „Kiffen“ ermöglichte es mir immer wieder Momente der kreativen Idylle so intensiv zu erleben, dass die paranoide Phase danach, die immer deutlich ausgeprägter bei mir als bei meinen Kameraden war, am Anfang überschaubar blieb. Leider wurde diese Paranoia aber stärker: nach jedem High traf mich wie ein Hammer eine tiefe

Angst, dass meine Freunde mich ständig komisch anguckten und jeden Laut, den ich von mir gab, höchst kritisch bewerteten, um irgendwann ein ultimatives Urteil zu treffen, ob ich denn wirklich so cool war, wie es schien. Diese Angst kam nach jedem Joint. Doch sie verschwand auch immer, und Sorgen musste ich mir keine machen, denn wenn mir in dem Ganzen eine Sache klar war: Geistig war ich unsterblich.

Nach meinem ersten Schuljahr zog ich in eine private WG mit meinen zwei besten Freunden und die Erwartungen waren hoch. Nun würden wir endlich nicht mehr die Kleinen auf dem Campus sein, und nicht unter den klaustrophobischen Einschränkungen der Studentenwohnheime leiden müssen. In den Zimmern der Universität war es nämlich verboten zu rauchen, was im regnerischen Schottland eine ernsthafte Unbequemlichkeit bedeutete. Meine Vorfreude auf das Semester war groß, meine Erwartungen noch grösser, und meine Angst, dass etwas schief laufen könnte nicht existent. Ich wusste, dass mich jeder in St. Andrews liebte und wunderte mich manchmal selbst, ob meine Kameraden mich wohl vergötterten.

Mit dieser Attitüde kam ich September 2017 in St. Andrews an. Doch innerhalb 24 Stunden merkte ich, dass mein ganzes soziales Umfeld sich abgestimmt und darauf geeinigt hatte mich langsam auszuschließen. Trotz meiner Bemühungen mit Marihuana zur Ruhe zu kommen, war mir innerhalb 48 Stunden klar, dass diese Verschwörung viel tiefer lief als ich dachte, und verbrachte daher die zweite schlaflose Nacht in Folge gedanklich damit beschäftigt, auf den Grund des Ganzen zu kommen. Die Lösung lag mir vor der Nase, und da ich zum Glück keinen Hunger oder Durst hatte, konnte ich ungestört im Bett liegen und Grübeln. Wieso finden mich alle plötzlich komisch? Ich ging das Thema systematisch an und schrieb alles genau auf in

meinem Notizbuch. Innerhalb 72 Stunden, wusste ich dank meiner dritten schlaflosen Nacht, dass das Thema zu komplex war, um es selbst zu knacken. Ich sprach mit meinen Eltern und meinen besten Freunden, die nun mit mir wohnten und schon länger probiert hatten mich aus dem Bett zu bringen, und erklärte allen Parteien sehr ausführlich: dass ich am Anfang soziale Angst hatte, dies nicht wusste, aber deshalb hat mich niemand mehr gemocht. Doch dadurch, dass ich selbst durch nachdenkliches Analysieren darauf gekommen war, dass ich zu Beginn überhaupt soziale Angst hatte, würde ich selbst meine soziale Angst überwinden und so könne sich jetzt alles wieder zum Alten wenden. Ich erklärte alles all den Leuten, die mir am nächsten waren, selbst meine besten Freunde aus New York rief ich an, um alles klar und deutlich darzulegen. Dies war eine instinktive Reaktion für mich.

Während meines ganzen Lebens, war meine größte Stärke meine Freiwilligkeit und Offenheit mit Leuten zu kommunizieren, ob es mir schlecht ging oder nicht. Ich bin schon immer ein hypersozialer Mensch gewesen, also ist es nur natürlich, dass ich in dieser Krise alles in meiner Macht stehende tat, mich an meinen engsten Verbindungen festzuklammern. Ich erklärte und erklärte, um mich selbst zu retten, doch diesmal interpretierte ich die offensichtliche Besorgtheit meiner Zuhörer, als Misstrauen, Zweifel, und Ungläubigkeit. Der Gedanke, dass Leute mich nicht mehr verstanden und mir nicht glaubten, war das schlimmste Gefühl. Ich befand mich in meiner düstersten Krise, und das effektivste Heilmittel, das mir bis dahin immer so treu zur Verfügung gestanden hatte, die menschliche Verbindung, gab es mit einem Schlag nicht mehr. Ich war allein und gedanklich vollständig isoliert, an soziale Angst dachte ich gar nicht mehr, jetzt dachte ich nur noch an Angst. Nach ungefähr 96 Stunden war die Psychose vollständig ausgebrochen.

## **Soteria**

Als ich in die Soteria kam, erinnerte ich mich sofort an ein berühmtes Theaterstück, „Sleep No More“, das in New York in einem alten Hotel inszeniert wurde. Es ist eine Interpretation von Shakespeare's Macbeth, doch anstatt auf einer Bühne zuzusehen, bewegen sich die Schauspieler mit dem Publikum durch das Hotel. Alle interagieren miteinander in einem Haus, man könnte fast so sagen: wie in einer WG...

In der Soteria war ich von Anfang an fest davon überzeugt, dass alle Mitarbeiter und Patienten Schauspieler waren, die nur zu dem Zweck eingestellt wurden, mein Benehmen so zu leiten, dass ich unter ganz spezifischen Umständen von der Regierung beobachtet und evaluiert werden konnte. Um fair zu sein, hielt ich diese Überzeugung von jedem mit dem ich interagieren durfte. Mir war schon lange klar, dass mein ganzes Umfeld (Autos, Straßen, Tiere, Essen, sogar das Wetter) von der Regierung gesteuert wurde, um mich zu beeinflussen. Ich sag es Ihnen: nächstes Mal, wenn Sie sich über den Berliner Herbst beschweren wollen, stellen Sie sich vor dieses graue Elend ertragen zu müssen, wenn jede Wolke von Frau Merkel persönlich auf Sie zugeleitet würde.

Aber nein, die Vorstellung, dass alle um mich herum Schauspieler waren war nichts Neues. Was mich aber erstaunte, war, dass sich die Schauspieler in der Soteria überhaupt keine Mühe gaben nicht von mir aufgedeckt zu werden. Als ich ankam, wurde ich sehr nett empfangen und mir wurde alles ausführlich gezeigt und erklärt. Aber ich hatte nun mal das mächtigste Gehirn aller Zeiten, nach dem übrigens schon von der britischen und amerikanischen Regierung

verlangt wurde, um als Waffe eingesetzt zu werden. Wenn man mich verwirren wollte, musste man schon mehr tun als eine halblehre Flasche Hafermilch absichtlich vor dem Kühlschrank stehenzulassen. Letztendlich war mir dies aber auch egal und es interessierte mich doch nicht. Doch als es zu den Namen der Menschen in der Soteria kam, fand meine Geduld langsam ein Ende.

Der erste Patient, dem ich begegnete stand in der Küche und sortierte auf präzise Weise das Gemüse und sonstige Zutaten für das Abendbrot. Ich wusste bis dahin schon, dass Patienten mitkochten und stellte mich sofort vor: „Hallo, ich bin Herr Patient“, „Ahh ja hallo, eem.. ich bin der Herr **Koch**“. Passend, dachte ich, und es war mir das Grübeln nicht weiter wert, bis ich die Mitarbeiter kennenlernte.

Zuerst stellte sich eine sehr freundliche Therapeutin vor. Sie grüßte lächelnd und ihre rundlichen, rosaroten Wangen schienen dabei beinahe zu leuchten! „Hallo! Ich bin die Frau **Peach!**“ sagte sie. „Mrs. Pfirsich...“ übersetzte ich in meinem Kopf langsam und kümmerte mich nicht weiter drum. Später begrüßte mich die nächste Therapeutin mit einem natürlichen und sympathischen Blick. Als ich zu der jungen Dame rüber lief, um mich vorzustellen, bemerkte ich, dass sie Wanderschuhe anhatte und dachte schon - das scheint irgendwie zu ihrer Art zu passen. „Schön sie kennenzulernen Herr Patient, ich bin die Frau **Kemper!**“ Wie „Camper“? dachte ich mit Unglauben, und pausierte. Wissen die hier eigentlich nicht, dass ich English spreche? Egal, ich hatte Besseres zu tun. Später, nach dem Abendessen, durfte ich endlich Kicker spielen. Es war mir klar, dass mein Gegner schon länger bei der Soteria arbeitete, denn sein Heimatplatzvorteil war eindeutig. Ich bemühte mich sehr, einen guten Kampf zu leisten, aber



mein großgewachsener Gegner bewegte seine langen, buschigen Arme so schnell hin und her zwischen Abwehr und Mittelfeld, dass ich nicht mehr mitkam. „Wow! Gut gespielt und Glückwunsch, wie heißen sie nochmal?“. „Ich bin der Herr **Strauch**“. Langsam hatte ich genug, doch ich entschied den nächsten Tag abzuwarten, bevor ich endgültig beschließen konnte, dass mich alle hier mit ihren Namen veräppeln.

Am nächsten Tag lernte ich dann meinen Arzt kennen. Er hatte eine erstaunliche Präsenz. Seine Haare waren so kurz geschoren, so dass es fast so aussah als hätte er sich den Kopf glattrasiert. Das Gegengewicht hierzu, war sein Bart. Diese dicke Wolle hing zweimal die Länge seines Gesichts runter, und war perfekt zum nachdenklichen Streicheln zurecht getrimmt. Trotz dessen, das Auffälligste waren seine Augen. Sie funkelten in einem kristallklaren Blau, das so hell leuchtete, es schien einem als könnte man in den Tiefen seiner Iris die Wahrheit der Menschheit erkennen... „Hallo Herr Patient, ich freue mich sehr sie kennenzulernen. Ich werde ihr Arzt sein – mein Name ist Herr Dr. **Ehrlich**.“ Ich hätte fast gelacht.

Dies war der Anfang vieler Gespräche. Obwohl unsere Unterhaltungen selten (nie) zu konkreten Erleuchtungen führten, baute ich sehr schnell ein sehr tiefes Vertrauen zu Herrn. Dr. Ehrlich auf und dadurch zur Soteria als Ganzes. Wenn ich auf meine Reise zurückblicke, war dies das größte Geschenk, das mir die Soteria gegeben hat. Meine Psychose hat mir das Vertrauen geraubt, und die Soteria hat sie es mir wiedergegeben, langsam, aber sicher. In anderen Worten: der Arzt mit dem langen Bart und den lächerlich blauen Augen konnte tatsächlich das junge Genie – das manchmal sein Kissen in die Waschmaschine warf, um sicher

zu gehen, dass sich keine Gedankenleserchips darin versteckten – überzeugen das sein Name wirklich Herr Dr. **Ehrlich** war.

## **Teil II: „Die Psychose meines Sohnes“**

Worüber man selten spricht und wovon man wenig hört, die Psychose, in diesem Fall die Psychose meines Sohnes, ist Thema meines Erfahrungsberichtes. Diesen erzähle zwar ich, aber tue dies eigentlich stellvertretend für so viele andere Familienangehörige, die Kinder oder Partner haben, die mit einer temporären oder langfristigen psychischen Erkrankung leben. Ich finde es wichtig und sehr lobenswert, dass mit der Veröffentlichung von Beiträgen wie diesem, ein Licht auf die Angehörigen und deren Perspektive geworfen wird. Angehörige werden gehört – ein Schritt in die richtige Richtung!

Ich gehe meine persönliche Erfahrung als Mutter chronologisch und anhand meiner Gefühle in Vignetten durch – die doch nicht so kurz sind, wie ich es eigentlich geplant hatte.

### **Leichte Verwunderung**

Mein Sohn ging zurück ins dritte Semester nach Schottland, wir (sein Vater, sein Bruder, unser Hund und unsere tibetische Haushälterin) lebten in New York City, dem zu Hause meines Mannes und mir und somit unserer Söhne seit insgesamt 25 Jahren.

Wir bekamen eine SMS, dass er gut angekommen sei und dann hörten wir erstmal gar nichts - doch ich hatte gelernt: “no news is good news”. Ich habe mir keine Sorgen gemacht, warum auch, er war auf seinem Weg, hatte sein Zimmer in einer Wohngemeinschaft, die er zusammengebracht und organisiert hatte. Das Studentenleben sollte seinen Lauf nehmen.

Am vierten Tag dort rief mein Sohn mich an, und war abwechselnd auch immer mit meinem Mann am Telefon, der zu der Zeit gerade in Deutschland war. Er erzählte beunruhigt, dass viele seiner

Kommilitonen so komisch reden würden und glaubten, dass sie viel cooler seien als er. Meine erste Reaktion war leichte Verwunderung, aber ich habe nichts weiter gedacht. Was ist wichtiger in diesem Alter, als das soziale Umfeld, alles und jeder wird gescannt - in dieser Social Media Generation nochmal mehr. Ich war mir sicher, dass sich diese Verunsicherung wieder legen würde.

### **Irritation**

Die Verwunderung wurde am nächsten Tag zunächst von leichter Beunruhigung abgelöst, das war Freitag. Ich weiss noch, dass es ein heisser September Nachmittag war und ich vom Friseur kam und mich herrlich fühlte. Auf dem Weg zur Subway, erhielt ich einen weiteren Anruf von unserem Sohn: er habe Angst und mochte auch nichts essen, ihm war nicht gut und er wolle auch nicht auf die Party gehen, denn er wolle nicht den komischen Leuten begegnen. Ich sprach ruhig mit ihm, und gab ihm recht, dass es das beste sei, abends zu Hause zu bleiben, um Schlaf nachzuholen. Wir legten auf, ich stieg in die Subway - sehr irritiert, denn ich konnte seine sonstige Persönlichkeit und diese enorme Angst nicht richtig zusammenbringen.

An diesem Abend nahm ich in New York bereits mein Telefon ans Bett, war in engem Kontakt mit meinem Mann und wurde am nächsten Morgen schon um 5:30 von meinem Sohn geweckt.

### **Verängstigung**

Mittlerweile war ich stark verunsichert und auch verängstigt. Vormittags musste ich mit dem Hund in den Park und habe von dort (ich wollte nicht, dass unser jüngerer Sohn, damals 12 meine Besorgnis mitbekommt) mit meiner Mutter, meiner Schwester, meiner Schwägerin, meiner Schwiegermutter und meiner Freundin telefoniert. Alle kennen unseren Sohn von klein auf als sehr sensiblen, künstlerisch und auch tief denkenden Jungen, aber absoluten Sunnyboy. Jemand sprach das erste Mal von Drogen und, dass diese ja auch paranoide Gedanken und Ängste auslösen könnten.

Das musste ich erstmal verdauen, denn auf Drogen und Marihuana wäre ich tatsächlich nicht selber gekommen. Unser Sohn trank Alkohol, viel. Das wusste ich. So wie alle jungen Leute und auch ich früher, meine Freunde, unsere Freunde. Doch wenn ich richtig überlegte, war jung damals 22 und älter und nicht bereits 18 und jünger. Ich realisierte, dass ich unwissend war.

Unterstützt von seinen Freunden, hat unser Sohn an diesem Samstag entschieden, zum psychologischen Dienst der Uni zu gehen. Das hat ihm gutgetan und etwas Sicherheit gegeben. Doch wir waren alarmiert, gleichzeitig verharrend, nicht komplett gelähmt, aber ein wenig. In der Nacht zum Sonntag waren wir extrem besorgt und konnten nicht mehr einschätzen, was da gerade passierte. In Telefonaten erzählte unser Sohn wieder vom psychologischen Dienst. Ich rief deren Zentrale an, um zu erfragen, was sie machen und wie sie ihm helfen, oder auch nicht. Und ich wollte wissen, wer die Leiterin sei etc. Am anderen Ende waren sie ganz entspannt, und meinten, dass unser Sohn eigentlich ganz ok gewesen wäre. Und dann kam's: die junge Frau am anderen Ende sagte, falls die Situation mit ihm gefährlich werden würde, also dass er sich durch sein Verhalten in Gefahr bringen oder sich etwas antun würde, müssten seine Mitbewohner die Ambulanz rufen. Ich war ausser mir.

### **Angst**

Die Familie in Deutschland brachte den Begriff Psychose ein ... davon hatte ich so eigentlich noch nie gehört.

In der Nacht von Sonntag auf Montag haben mein Sohn und ich die meiste Zeit zusammen am Telefon verbracht. Es ging ihm schlecht, er redete schnell, er weinte und war völlig erschöpft. Mittlerweile hatten mein Mann und ich bereits besprochen, dass ich nach St. Andrews fliegen und er mit unserem jüngeren Sohn in New York bleiben würde.

Sobald es am Montag in Schottland 9:00 war (4:00 in USA), rief ich beim psychologischen Dienst an, um die Leiterin zu sprechen. Man wollte mich erst nicht durchstellen, aber ich hatte genug von deren entspanntem Ton und schrie mich hysterisch bis zu ihr durch: bei Dr. R. brachte ich es auf den Punkt: «Ihr lasst meinen Sohn nicht allein und kümmert Euch um ihn, bis ich morgen vor Ort bin». Dieser Ausbruch schien dort alle aufzurütteln, Dr. R., eine sehr einfühlsame Psychologin nahm sich schliesslich seiner an. Sie überzeugte ihn noch am gleichen Tag gemeinsam ins Krankenhaus in den nächsten Ort (1 Stunde entfernt) zu fahren. Auf dem Weg dorthin, riefen mich die beiden über Facetime an, denn es gab keine schriftliche Vollmacht von unserem Sohn, dass wir, seine Eltern, seine Interessen wahrnehmen dürfen im Krankheitsfall etc. Durch die Facetime Verbindung war es aber wohl rechtlich ok, es zu autorisieren, dass Dr. R. mit mir in Kontakt sein darf. Unser Sohn war zum Glück auch total offen, was in einer Psychose nicht selbstverständlich ist, wie ich später lernte.

### **Erleichterung**

Seine Offenheit, sein Vertrauen und seine Fähigkeit selbst in grösster Verwirrung sein Unwohlsein zu artikulieren und mit uns zu teilen, sind eine grosse Stärke von unserem Sohn, die ihn durch die intensive und lange Psychose gerettet hat. Davon sind wir überzeugt.

Nachdem ich wusste, dass die beiden auf dem Weg ins Krankenhaus waren, konnte ich erstmals wieder einen klaren Gedanken fassen, packte meine Koffer und bereitete meine Abreise vor. Unserem jüngeren Sohn musste ich sagen, dass sein Bruder krank sei und sich gar nicht wohl fühlen würde und ich deswegen zu ihm fliege, um ihn abzuholen. Aber er sei gemütlich zu Hause mit seinem Vater, Hund und Haushälterin. Und seinem Bruder würde es auch bald wieder gut gehen. Was man eben so (unbeholfen) sagt ...!

### **Verzweiflung**

Dann kam wieder ein Anruf von unserem Sohn, wieder aus dem Auto. Er habe sich entschlossen, doch nicht im Krankenhaus zu bleiben, er würde denen nicht trauen. Dr. R. sagte mir, dass er starke Beruhigungsmittel bekommen hätte und damit könne er erstmal schlafen und die Nacht überstehen bis zu meiner Ankunft. In meiner Panik befürchtete ich, dass er vielleicht unbedacht zu viele Tabletten nehmen könnte. Mit seinen Freunden/Mitbewohnern war ich parallel schon die ganze Zeit im Kontakt. Ich bat sie regelmässig nach unserem Sohn in dieser Nacht zu schauen.

Der Flug nach Übersee war ein schwerer und emotional anstrengend. Es war eine Achterbahnfahrt der Gefühle, einerseits war ich wie aufgereggt und voller Tatendrang, denn es würde etwas zu tun geben und dann würde alles besser. Andererseits war ich total ängstlich und verunsichert.

Die anderthalbstündige Fahrt vom Flughafen Edinburgh nach St. Andrews kam mir ewig vor. Die Landschaft, wunderschön und weitläufig, erstrahlte unschuldig im Morgenlicht und ich sehnte mich nach Leichtigkeit, aber noch mehr endlich meinen Sohn in die Arme nehmen zu können. Ich bin gleich zu den Jungs in die Wohnung gefahren, und war mehr als geschockt, als ich unseren Sohn sah, er war in den nur 8 Tagen zurück in Schottland furchtbar abgemagert und schwer gezeichnet. Ich sass erstmal lange an seinem Bett und hielt ihn fest im Arm, er klammerte sich an mich und an eine Collage mit Bildern unserer Familie, die meine Schwester ihm zum Auszug ins Studium geschenkt hatte. Er bat mich, alle Familienmitglieder durchzugehen und Geschichten von ihnen und ihm zu erzählen. Wir haben so eine Weile miteinander verbracht und uns «geerdet».

Im Zimmer stank es. Die Bettwäsche war abgezogen, er hätte den Flanellstoff nicht auf seiner Haut ertragen. Es herrschte Chaos. Während er döste, macht ich etwas Ordnung, was mir half mich selber im Kopf zu sortieren.

## **Kampf**

Die Zeit in St. Andrews, von Dienstag bis Freitag, waren «nur» drei volle Tage, aber diese hatten es in sich. Es war ein Speed Training in Umgang mit einem psychiotischen Sohn, im Navigieren des britischen Gesundheitssystems, im selber die Nerven behalten, im immer wieder Ruhe finden und tief durchzuatmen. Auch musste ich schnell lernen die Geschichten und Dinge, von denen mein Sohn erzählte, nicht nach ihrem «Wahrheitsgehalt» zu prüfen, sondern einfach nur zu zuhören. Es kamen so viele Themen hoch, die ich nicht 100%ig einschätzen konnte.. Mich erschütterte bis ins Mark, wenn er von seinem Schmerz sprach. Er quälte sich in Phasen, es ging ihm sehr schlecht und er was sehr traurig. Und dann ging es auch wieder besser und wir machten kleine Spaziergänge am Strand, gingen sogar in ein Restaurant. Er hatte auch Hunger. Das beruhigt eine Mutter ja immer, wenn das «Kind» isst. Oft machte ich ihm eine warme Badewanne. Wir waren mittlerweile in ein Hotel umgezogen.

Zum Glück gab es Internet, WhatsApp und Facetime und über diese Kanäle wurde mir von meinem Mann, meiner Mutter und Schwester, meiner Schwägerin und Schwiegermutter und meinen engsten Freundinnen der bestmögliche, emotionale Beistand geleistet. Mein Smartphone war meine «Lifeline», die mir Kraft gab, Zuversicht und Ablenkung. Ich weiss noch, dass ich manchmal, wenn unser Sohn schlief, einfach nur durch irgendwelche Online Sales scrollte. Lesen war mir nicht möglich, meditieren schon gar nicht. Ich war voll und ganz in der «Fight or Flight» Position.

Dr. R. kam uns jeden Tag im Hotel besuchen und wir beratschlagten, ob ich mit unserem Sohn nach Dundee fahren sollte, um einen ihr dort bekannten Psychiater zu sehen. Dort hätte man ihn aber vielleicht in die Psychiatrie überwiesen. Unser Sohn wollte aber nur nach Hause und sprach von nichts anderem. Also überlegten wir gemeinsam, wie wir unseren Sohn nach New York bekämen. Ihm wurden wieder starke Beruhigungsmittel verschrieben und durch enge Kontakte von Dr. R. (und mein abermaliges Aufbäumen) konnte ich diese auch endlich am Donnerstag in der Apotheke abholen.



### **Nach Hause kommen**

Der Flug war wieder ein schwerer. Unser Sohn war komplett sediert, zum Glück. Am Flughafen in New York sass er zusammengekauert im Rollstuhl – ein Bild, dass ich nie in meinem Leben vergessen werde. Es war sehr traurig. Mein Mann holte uns an JFK Airport ab, unser Sohn lag ihm lange in den Armen. Wir fuhren nach Hause, wo ein leider auf die Situation nicht im Geringsten vorbereiteter jüngerer Bruder seinem grossen, vergötterten Bruder um den Hals fiel und damit auch in eine tiefe, langanhaltende Verunsicherung (gelinde gesagt), was denn hier eigentlich los sei.

Ich verfiel kurzzeitig der irrealen Hoffnung, dass nun zu Hause, im sicheren Hafen, nach einer wohligen Nacht im eigenen Bett, geliebten Pfannkuchen (die mir nicht gelingen wollten) und einem erfrischenden Morgenspaziergang mit seinem Vater und treuem Hund im Central Park (was viel zu laut und reizüberflutend war), das junge «Studentenleben» wieder ins Lot käme.

### **Erschütterung**

Das war falsch, ein blinder Wunsch und naiver Trugschluss: die Psychose war voll ausgebrochen. Unsere Klimaanlage war eigentlich eine Abhör- und Überwachungsanlage. Deutsch war nicht mehr seine Muttersprache, sondern eine Schutzsprache, mit der wir die Spitzel der Regierung austricksen konnten. Verschiedene Phasen wechselten sich ab: geradezu geniale, wenn auch entrückte Vorträge zu seiner Realität bis zu lautem Weinen und angstvoller Sicherung seiner Identität - unser Sohn wollte seinen Reisepass fest bei sich und in der Hand halten.

Zum Glück war unser jüngerer Sohn zu einem Freund gegangen für das Wochenende. Ich wollte das erst gar nicht denn ich dachte, es sei besser, wenn die Familie zusammenbliebe. Das tut mir heute noch leid, dass ich nicht weitsichtiger war und dies nicht von vornherein für ihn organisiert hatte. Es war emotional zu überwältigend, was hier mit seinem Bruder passierte.

Meine Schwägerin hatte uns versichert, dass wir die Ambulanz rufen sollten, wenn unser Sohn Gefahr laufen würde sich in eine gefährliche Situation zu bringen. Am Sonntagmittag entwischte er dann in einem kurzen Moment, in dem sowohl mein Mann als auch ich auf je einer Toilette waren. Wir konnten ihn gerade noch vor dem Fahrstuhl «einladen» wieder zurück in die Wohnung zu kommen. Unsere Erklärung war, dass er sich noch zu Ende anziehen müsse. Dabei erinnerten wir ihn daran, dass er früher am Morgen gesagt hatte, dass er Hilfe bräuchte. Wir schlugen vor gemeinsam ins Krankenhaus zu fahren - er stimmte zu.

### **Hilfe**

Wir alle machten uns fertig und gingen auf die Strasse, wobei mein Mann und ich uns bemühten so entspannt wie möglich zu bleiben, denn unser Sohn hätte natürlich ganz leicht weglaufen können. Während mein Mann das Taxi navigierte, machten unser Sohn und ich Conversation zur Ablenkung, an jeder Ampel war ich voller Angst er könnte die Tür aufmachen und auf die Strasse springen. Aber ich habe gelernt, die Angst ist ein schlechter Begleiter, Vorsicht und Obacht weitaus besser, doch über allem steht das Vertrauen.

Beim Einchecken in den Psychiatric Emergency Room sagte er, dass er von einer Biene in das Handgelenk gestochen worden sei. Wir wurden gleich von einer Schwester in den Wartebereich begleitet.

Bald kam ein Arzt, unser Sohn durfte nur allein mit ihm in das Behandlungszimmer. Besser gesagt, in die verriegelte und mit muskulösen Sicherheitskräften ausgestattete geschlossene Notaufnahme. Wir warteten auf dem langen, abgewrackten, Flur und teilten uns den einen Stuhl, den es für Angehörige gab. Es war ziemlich viel los. Ich fühlte mich im falschen Film, und es war ewig her, dass ich «Einer flog über's Kuckucksnest» gesehen hatte.

Nach kurzer Zeit schon kam ein Arzt mit fertiger Diagnose: «Ihr Sohn ist bipolar und bekommt nun Lithium». Da ich bis dato keine Ahnung hatte, um was für eine passende und gute Medikation es sich bei Lithium handelt. Also hatte ich erstmal das Bild von alten, ausgelaufenen Batterien vor mir und hinterfragte im gleichen Atemzug den Psychiater, verstand aber rein gar nix von dem, was er uns erklärte, ausser, dass unser Sohn vor Ort bleiben müsse, er habe eine schwere Psychose und er müsse am nächsten oder übernächsten Tag verlegt werden, denn hier im Krankenhaus sei kein Platz. Wohin, fragte ich. Das wisse er auch nicht, entweder innerhalb von Manhattan oder auch ausserhalb. Ich stand nun kurz vor dem Nervenzusammenbruch.

Wir durften dann nacheinander kurz in die überwachte Notstation. Dort wurde ich wieder ruhig, obwohl es erschütternd war. Aber unser Sohn lag in einem kleinen, mit Fenstern ausgestatteten Kabuff – schrecklich, aber besser als angeschnallt auf einem Bett im Flur wie einige andere. Seine Essensreste standen in Blechnäpfen auf dem Boden – schrecklich, aber ich konnte sehen, dass er gegessen hatte und war froh. Es ist alles relativ. Er war erschöpft, man hatte ihm etwas zur Beruhigung gegeben, so hoffte ich, dass er die meiste Zeit an diesem Ort verschlafen würde.

Mein Mann und ich verabschiedeten uns, weil wir mussten und gingen an diesem sonst so sonnigen, warmen September Nachmittag in ein Strassen Restaurant, tranken Rotwein, assen Pasta und schwiegen. Unser Sohn war zumindest in Sicherheit.

### **Löwenmutter**

Am nächsten Tag war unser Sohn verlegt worden, und zu unserer Erleichterung in eine Psychiatrie in unserer Nähe. Mein Mann und ich besuchten ihn: wir trauten unseren Augen nicht, im Aufenthaltsraum liefen zwei Wandfernseher mit unterschiedlichen Programmen, einer laut, einer ohne Ton. Die reisserischen Nachrichtensender waren eingestellt. Durch die Fenster war der Stacheldraht zu sehen. Drinnen sassen alle möglichen Menschen zusammen, die das Schicksal nur so zusammenwürfeln

kann. Eine Schlange mit Patienten stand an der Medikamentenausgabe. Es hatte den Charakter einer Massenfütterung. Ich konnte mich emotional ganz gut von all dem abgrenzen, ich wollte nur, dass mein Sohn einigermaßen geschützt war. Und er hatte sich bereits mit einigen Mitpatienten bekannt gemacht und jemandem zum Schachspielen gefunden. Mein Mann war sehr mitgenommen von den gegebenen Umständen. Wir bzw. ich machte dem Pflegeleiter relativ schnell klar, dass unser Sohn hier nicht lange bleiben würde, nach dem ich seinen betreuenden Psychologen kennenlernte, den ich für einen Mitpatienten hielt.

Mit Hilfe unserer Schwägerin (damals einer leitenden Psychiaterin an der Charité in Berlin), setzten wir einiges in Bewegung, um zu schauen, wo unserem Sohn in Deutschland geholfen werden könnte. Nachdem wir uns viele US-Einrichtungen an der Ostküste im Internet angeschaut hatten, die alle nur privat gezahlt werden und hauptsächlich auf Drogen- und Alkoholentzug ausgerichtet sind, waren wir verunsichert und dachten dann, dass uns das Gesundheitssystem unseres Heimatlandes für unseren Sohn am geeignetsten erschien. Aber wirkliche Ahnung hatten wir ja selber nicht.

Die Schwester meines Mannes schlug uns die Soteria in Berlin vor. Wir gingen auf die Webseite und schon dort, rein virtuell fühlten wir uns als Eltern umgehend geborgen. Nach nur einigen Tagen Wartezeit bekam unser Sohn einen Platz. Ich war erleichtert und brach ich in Tränen aus, denn die anderen Patienten der New Yorker Psychiatrie hatten dieses Privileg nicht und das bewegte und beschämte mich sehr.

Meine Schwägerin kam nach New York, um dabei zu sein, als wir mit dem Stationsleiter sprachen, um die Entlassung unseres Sohnes zu planen. Wir sicherten zu, dass er unter ärztlicher Aufsicht nach Berlin reisen würde. Diesem Antrag wurde zugestimmt. Und unser Sohn war bereit eine nochmalige Reise über den Atlantik in Kauf zu nehmen.

## **Dankbarkeit**

Das Ankommen in der Soteria am St. Hedwigs Krankenhaus der Charité in Berlin war wie eine warme, wohlige, Zuversicht spendende Umarmung. Die Menschen, die Ruhe, die Farben, die Räume, die Luft, der Garten. Ich hatte sofort totales Vertrauen, dass dies eine Umgebung ist, in der unser Sohn heilen kann. Wir waren, sind und bleiben unendlich dankbar für diese Fügung. Denn nach der vorsintflutlichen Erziehung in New York City, weiss ich nun, wie psychisch erkrankte Menschen regelrecht «aufbewahrt» werden und seitdem unterstütze ich nicht nur die Soteria sondern gezielt auch Organisationen in den USA, die es Menschen mit wenigen bis keinen finanziellen Mitteln ermöglichen ganzheitliche Hilfe zu finden, um mit ihren Herausforderungen im Bereich geistiger Gesundheit zurecht zu kommen.

Für unsere gesamte Familie war der Gedanke an unseren Sohn in der Soteria eine Erleichterung. Die Atmosphäre war in allem so zugewandt, hoch professionell doch unaufgeregt. Wenn es im Hals kratzte gab es Tee mit Honig, bei Bauchschmerzen eine Wärmflasche. Diese Einfachheit empfand ich, nur allein als Angehörige als so grosse Wohltat – sie ist meines Erachtens ein so wichtiges Gegengewicht zu den komplexen Gefühlen und Gedanken von jungen Menschen in einer Psychose.

In seinen ersten zwei Wochen durfte ich unseren Sohn täglich kurz besuchen, ihn abholen für einen Spaziergang im Garten oder ein Gespräch im Hof. Ich musste lernen, dass es klare Grenzen gibt. Ich war die einzige Angehörige, die ich dort in dieser Zeit gesehen habe. Eine junge Patientin, die mir oft im Treppenhaus begegnete, sagte einmal zu mir: «Es ist schön zu sehen, dass sie ihren Sohn hier so selbstverständlich besuchen, ich glaube ich rufe nun auch meine Mutter an, um ihr zu sagen, dass ich hier bin.» Diese Begegnung werde ich nie vergessen, ein berührendes Beispiel, das zeigt, wie schwer die Kommunikation und gross sicherlich auch die Scham zum «Thema» mentale Gesundheit sind.

Es kam der Tag, an dem ich wieder nach Hause musste, nach New York, denn unser jüngerer Sohn brauchte mich wieder und ich vermisste ihn sehr. Es war nicht leicht mich zu verabschieden. Unser Sohn war nun bereits soweit stabilisiert, dass er das Krankenhaus Gelände verlassen wollte, um wieder etwas Stadtleben zu entdecken. Völlig richtig und angemessen, aber ich hatte grosse Angst. Doch dann habe an ihn gedacht, wieviel Angst er mit allem durchlebt haben musste und dennoch, immer wieder voller Vertrauen jeden Schritt gegangen ist. Also vertraute ich in ihn ebenso.

Drei Monate in der Soteria haben unserem Sohn eine gute und solide Basis gegeben, um die nächste Phase seiner Heilung anzugehen. Sein Aufenthalt dort war für ihn, aber auch uns alle als Familie sowie für Verwandte und Freunde, die ihn besucht haben, eine bereichernde Erfahrung.

### **Das Danach**

In den vergangenen sechs Jahren, seit der Psychose unseres Sohnes bin ich mit sehr vielen Eltern, in Deutschland sowie in New York (in der Regel mit Müttern) in Kontakt gewesen, die junge Erwachsene Kinder haben mit mentalen Gesundheitsproblemen. Und wenn ich gefragt werde, kann ich natürlich nur erzählen, wie es mir und uns ergangen ist und einige Tipps weitergeben, ein Wissen, dass sich angesammelt hat. Es gibt so grossen Redebedarf, doch noch grössere Scheu und Scham über Problemen der Psyche zu sprechen. Sicherlich ist es schon besser und transparenter geworden. Die Öffentlichkeit wird verstärkt aufgeklärt und informiert, doch es ist noch immer ein Thema, dem oft mit Ignoranz und falschem Verständnis/Unverständnis begegnet wird.

Ich habe damals schon gedacht, dass ich am liebsten einen Raum schaffen würde, wo sich Eltern und Betroffene austauschen können. Denn beispielsweise über Krebs, selbst in seiner verheerendsten Form wird «lieber» und offener gesprochen als über alles, was Gehirn, Kopf und die geistige Gesundheit angeht. Dabei würde ich - als komplette Laie - sogar so weit gehen und fragen “Wer hat eigentlich nichts?”.

Unser Sohn geht seinen Weg, nimmt weiterhin Schutz gebende Medikamente und sieht einen Therapeuten. Ein sicher nicht immer einfacher Alltag, andererseits: zum Glück gibt es diese gute Unterstützung. Er ist damals nach einer längeren Pause wieder zurück an seine Universität gegangen, hat Covid und Lockdown gemeistert und seinen sehr guten Abschluss hingelegt. Heute lebt und arbeitet er in New York City.