



## ANNA

Ich könnte mit dem Erzählen meiner Geschichte an vielen Punkten in meiner Vergangenheit beginnen, aber ich entscheide mich heute, in der Gegenwart zu starten. Mein Name ist Anna, ich bin 26 Jahre alt, ich habe Freunde, ich habe Familie, ich studiere, ich arbeite so viel, wie Studierende arbeiten können, und ich lebe mit einer bipolaren Störung. Ich bin Anna und ich bin eine transparente Person. Ich könnte viele weitere (schöne und weniger schöne) Adjektive benutzen, um mich selbst zu beschreiben, aber ich denke für das, was ich euch erzählen werde, ist «transparent» ausreichend.  
Mein Leben war – und ist immer noch – eine Tragikomödie.

*Ich möchte euch gerne von meiner Krankheit erzählen. Ich erzähle euch darüber, weil ihr sie nicht sehen könnt, zumindest heute nicht, denke ich. Ihr fragt euch vielleicht, wie es möglich ist, eine Krankheit nicht sehen zu können, aber glaubt mir und habt keine Angst, denn das ist häufig so. Meine Krankheit ist versteckt, aber sie ist da, in mir. Ich nenne sie gerne “Tag- und Nachtkrankheit”, aber Ärzte bevorzugen den Begriff «Bipolare Störung Typ 1», oder «manisch-depressives Syndrom». Ich weiss nicht, wie oder auf welchem Weg ich das erklären kann... Es gibt Zeiten, da fühle ich mich wie alle anderen auch: Ich lache über Witze und ich weine wegen dramatischer Filme. Ich denke, ich fühle die Emotionen wie ihr auch, sie sind manchmal einfach verstärkt. Das Schöne ist nicht mehr schön, sondern erstaunlich, und das Hässliche ist nicht mehr hässlich, sondern schrecklich. Dasselbe gilt für Gefühle: Glück wird unbändig und Traurigkeit auch. Ihr könntet dann denken, dass ich launisch bin, aber es ist eine Stimmungsstörung.*

*Es ist mir schon passiert, dass ich Dinge sehe oder höre, die andere Menschen in diesem Moment nicht sehen oder hören; es ist mir auch schon passiert, dass ich vergessen habe zu schlafen: Die Nacht wird zum Tag und dann geschah das Gegenteil, der Tag war vorbei und nur die Nacht und viel Zeit zum Schlafen war da. Eine Manie ist, wenn alles um dich herum wunderschön ist. Ehrlich gesagt nenne ich es nicht «Manie», sondern «eine Zeit, in der ich auf den Sternen lebe», weil alles so leuchtet wie Sterne. Da ist Hoffnung, Energie und Mut in mir. Aber es geschehen komische Dinge, wenn du auf den Sternen lebst... Du riskierst, den Bezug zur Realität zu verlieren. Deine Füsse sind nicht länger am Boden und du hebst ab. So fliegst du in eine eigene Welt, an einen Zufluchtsort und deine Gedanken schwimmen so schnell wie Fische im Meer.*

*Es ist hart, von den Sternen wieder zurück auf den Boden zu kommen. Es braucht dazu die Hilfe von Engeln, das sind Pfleger\*innen und Ärzt\*innen, aber auch die Hilfe von farbigen Bonbons, das sind Psychopharmaka. Wenn du zurück auf den Boden kommst, fühlt es sich anfänglich komisch an, als würde sich die Welt langsamer drehen. Lange war ich nostalgisch, wenn ich an die Zeit denke, als ich auf den Sternen lebte, aber jetzt macht mir*



*der Gedanke, dorthin zurückzukehren, oft Angst. Manchmal kann ich aber auch mit einem Lächeln über die Vergangenheit nachdenken. Wenn du zu lange auf den Sternen lebst, geschehen lustige Dinge: Pflanzen werden zu Quallen, ein Apfel steht für das Leben und Wochentage vergehen wie Jahreszeiten.*

*Wenn du auf den Sternen lebst, wirst du oft an einen speziellen Ort gebracht, wo andere Menschen sind, die von anderen Orten kommen. Ich habe gelernt, diesen Ort «Sonnenhaus» zu nennen, weil er gelb ist, aber andere Leute nennen ihn «Psychiatrie» oder auch «Klasmühle».*

*Am Anfang war ich gerne da, weil ich neue Menschen kennenlernte und mich mit diesen unterhalten konnte. Es gab Aktivitäten und Besuche von den Engeln. Aber nach gewisser Zeit wird mir langweilig und da habe ich gemerkt, dass Langeweile auch ein gutes Zeichen sein kann. Ein Zeichen für Stabilität oder gar Heilung. Eine kurze Zeit später, wenn die Langeweile unerträglich erschien und die Sekunden immer langsamer vergingen, verliess ich das gelbe Haus mit vielen tausend Erinnerungen und mehreren Schachteln farbiger Bonbons. Dann begann eine neue Zeit von «Normalität» in meinem Leben: spazieren, malen, spielen, schwimmen, Musik hören, lesen ... und dann ZACK! Ein schwarzes Monster umgibt mich und ich kann nicht mehr aufstehen, denn ich möchte nur noch schlafen. Ich rede nicht viel, vermeide es mein Haus zu verlassen, wenn ich kann, ich habe die Freude an jeglichen Dingen verloren und fühle mich meiner Energie beraubt.*

*Ich schlafe, schlafe und schlafe.*

*Sie sagen mir, ich sei apathisch, es interessiert mich nicht.*

*Sie sagen mir, ich bin faul, es demoralisiert mich.*

*Sie sagen mir, ich sei blass, vielleicht bin ich tot.*

*Dann sehe ich kein Ende aus diesem schwarzen Loch, da ist kein Stern mehr, der mir Hoffnung gibt ... nichts. Es fühlte sich ewig an, ich kann es bis heute nicht richtig erklären. Doch dann, sehr langsam, fing ich an wieder aufzustehen um zurück auf meine Füsse zu kommen. Es begann wieder alles mit mir, aber ich war nie alleine auf dieser Reise. Da waren meine Freunde, die sich nie von mir abwandten, mich nicht verurteilten oder mich mit Angst in den Augen ansahen; die mich trotz der Krankheit sehen und erkennen konnten. Ihnen verdanke ich alles. Da war meine Familie, welche mir auf ihre ganz eigene Weise zeigte, dass sie da ist. Das war und ist sehr wichtig für mich. Da sind auch die Fachleute: Pfleger\*innen, Psychotherapeut\*innen, Ärzt\*innen, die auf mich aufpassten und mit ihrer Empathie und ihrer Zeit für mich da waren und die ich auch heute noch um Hilfe bitten kann.*

*Sicherlich ist es nicht einfach, in meinen Schuhen zu gehen, aber da ist ein Gefühl von Gelassenheit. Denn ich weiss, egal wo ich bin, ob in der «Alltagswelt», oben auf den Sternen oder ob ich gerade verschlungen werde vom schwarzen Monster – ich bin niemals alleine. Und das ist etwas, was ich nicht vergessen möchte.*



## *Meine bedeutungsvolle Krankheit,*

*wir, du und ich, sind in einem Körper, in einem Kopf. Du bist jedoch nicht ich und ich bin nicht du. Manchmal verzauberst du mich, ich schätze dich und wenn ich denke, dass du weggegangen bist, suche ich manchmal sogar nach dir. Ein anderes Mal ärgerst du mich, ich verabscheue dich und wenn ich dann denke, dass du weg bist, habe ich Angst, dass du mir nachkommst. Ich habe entschieden, dass ich hilfsbereiter sein möchte für dich, ich habe entschieden, dass ich dich unterstützen will. Also können wir uns gegenseitig unterstützen, zusammenarbeiten oder auch teilen, was wir nicht teilen möchten. Ich frage dich nicht; ich dränge es dir zu unserem Besten auf. Die Zeit der Spielereien ist vorbei: Wir wollen nicht mehr Verstecken spielen und nicht mehr zusammen auf die Schaukel gehen. Wir kennen uns jetzt immer besser und obwohl uns niemand gefragt hat, ob wir zusammenleben wollen, haben wir nicht viele Alternativen. Also komme ich dir entgegen, denn du hast mich im letzten Jahr zu oft besucht. Ich verspreche, dich nicht mehr ein Monster zu nennen, ich verspreche, mehr Geduld zu haben, dich zu verstehen, ich verspreche zu versuchen, keine Angst mehr vor dir zu haben, aber am meisten verspreche ich dir, mich nicht mehr für dich zu schämen und die Welt vor dir zu verbergen, wenn du weit weg bist.*

*Aber bitte versprich du mir auch ein paar Dinge. Versprich, dass ich mich selbst und andere nicht verletzen werde, versprich mir, mir zu sagen, wie ich um Hilfe bitten kann, und versprich, dass unser gemeinsames Leben kein Krieg oder Kampf sein wird, vielmehr eine Entdeckung. Versprich, dass wir uns immer besser kennenlernen werden und mehr und mehr lernen, in Harmonie zu leben. Aber vor allem versprich mir, dass unser Dasein kein Überleben, sondern ein Leben sein wird.*

*Ich möchte ehrlich sein zu dir: Im Moment verachte ich dich, ich hasse dich und ich weiss nicht wann und wie du jeden Teil von mir eingenommen hast, sodass ich oft meine, dass nichts mehr einen Sinn ergibt. Es ist okay und auch wenn du nicht darum bittest, verzeihe ich dir. Ich vergebe dir, weil ich mir ganz sicher bin, dass du mir nicht weh tun oder mich bestrafen möchtest. Du willst nicht, dass ich sterbe. Aber ich möchte dir sagen, dass ich im Moment unter dir leide, du beschädigst mich, machst mich leer, nimmst mir jegliche Energie und Kraft, um atmen zu können. Ich weiss nicht, warum du das tust, aber ich möchte herausfinden, warum ich so unter dir leide. Ich möchte den Grund verstehen für diese Leere in mir und bin irritiert, dass die Antwort «Es ist einfach eine Erkrankung» sein soll. Du und ich wissen, dass es nicht nur schwarz und weiss gibt, aber in einigen Momenten ist es schwierig zu sehen, dass da noch andere Farben und auch Farbübergänge sind. Ich möchte dich um einen Gefallen bitten: Wenn ich lache, gehst du wenigstens spazieren. Ich ertrage es nicht, dass ich lache und im nächsten Moment in Tränen ausbreche, ohne einen Grund dafür zu sehen. Ich mag es auch nicht, wenn du unerwartet auftauchst und mich überproportional mit dem Fluch der Erinnerung an schlechte und traurige Dinge beschimpfst, und ich mag es nicht, wenn du mich plötzlich mit Angst beschlägst, die mich dann erdrückt.*



*Ich möchte weiterhin ehrlich sein; ich habe dich bereits vorher kennengelernt, dich gesehen, aber nicht in mir gefühlt. Ich habe mich nicht für dich entschieden, vielleicht du dich für mich, aber das weiss ich nicht und das ist im Moment auch okay so. Ich habe dich so viele Jahre gefürchtet und eines Tages, als ich dachte, all meine Träume hätten sich erfüllt, war es nur der Anfang eines Albtraums. Jetzt möchte ich mit dir erfolgreich sein und diesen Albtraum in etwas verwandeln, dass mein und dein alltägliches Leben nicht so quält. In etwas, das unserem Leben einen Sinn gibt. Um ehrlich zu sein, wollte ich dich nie sehen, kennenlernen oder mit dir leben. Ich stelle mir oft ein Leben ohne dich vor und fantasiiere darüber, wie das wohl jetzt wäre. Nimm es nicht zu schwer, dass ich dich nicht als mein Lebensgefährte gewählt hätte, dass ich dich noch nicht akzeptiere... Ich erkenne dich, manchmal umarme ich dich und manchmal lehne ich dich ab. Schliesslich wissen wir es beide, es gibt genug Widersprüche und Widersprüche, die uns absurd charakterisieren.*

*Lass uns versuchen, nicht gegeneinander zu kämpfen.*

*Und auch wenn ich dich verlassen könnte, denke ich nicht, dass ich es tun würde, denn während du meine Augen geöffnet hast und mich so sehr erleuchtest, dass es mich blendet, weiss ich, dass ich in jeder Dunkelheit das Licht wiederfinden werde.*

*Ich kann Dinge über dich lernen, ich kann absurde Erfahrungen machen dank dir, ich kann und will mich dazu entscheiden, dich nicht abzulehnen; ich entscheide mich dafür, dass du kein Missgeschick bist in meinem Leben, kein Kreuz, das ich zu tragen habe. Du bist kein Fehler, keine Ungerechtigkeit, keine zu verbüssende Strafe.*

*Du existierst in tausend verschiedenen Formen: eine Schaukel, ein Labyrinth, eine Sackgasse, eine Wolke, ein schwarzer Pinselstrich und eine weiße Skizze, der Anfang dieses Liedes, das Ende des anderen, dieser Blick auf die Straße, die Worte in dem Buch unter dem Bett, Mamas Beschimpfungen, der Satz an der Hauswand, das Kochbuch, das Wiegenlied aus der Vergangenheit, die Sterne, das beleuchtete Schloss, der Fußabdruck am Strand und im Schnee, das Lachen der Nachbarskinder, die Farbe des Regens, der Geruch der Jahreszeiten, die Angst, die der Aufregung weicht.*

*Ein Sturz, ein Versteck, eine Falle, ein Abgrund, keine Farbe, keine Musik, keine Stimme, kein Gesicht, kein Wort, kein Geräusch, keine Erinnerung, Tränen, Leere, nichts, Angst, die der Angst weicht, die der Traurigkeit weicht, die wiederum der Apathie weicht.*

*Du existierst jetzt genau wie ich, aber bitte sei nicht beleidigt, wenn ich dir sage, dass ich manchmal mehr Kontrolle möchte, mehr Wissen und Macht über dich. Das bedeutet nicht, dass ich dich verdrängen oder gegen dich kämpfen will. Ich wünsche mir, mich gegenüber dir zu konfrontieren.*

*Mach dir nicht zu viele Sorgen: Ich verlasse dich nicht und du verlässt mich nicht. Wir werden zusammen lernen, wie auch immer es geht.*