Hans Kottke

Angst essen Seele auf

Bericht über die Geschichte einer Angsterkrankung

2008

Veröffentlichung:

Homepage - Literatur

Diesen Text veröffentliche ich nur auf meiner Homepage.
Ein kommerzielles Interesse ist damit nicht verbunden.
Die private Nutzung und Verbreitung ist erlaubt und sogar erwünscht.
Personen in diesem Text - soweit sie erwähnt sind - werden nur unter Pseudonym genannt.
Auch Institutionen werden nicht mit vollem Namen genannt.
Die Ereignisse, so wie sie geschildert werden, sind allesamt reale Begebenheiten.

Homepage: http://www.hanskottke.de
Email: mail@hanskottke.de

©copyright
Hans Kottke
Braunschweig 2008
Version 1.0

INHALT

Vorwort	4
1 Meine Kindheit	5
2 Übergangszeit	6
3 Manifestation der Erkrankung	10
4 Lichtschimmer am Horizont	13
5 Fazit	14

Vorwort

Angst essen Seele auf - der Titel eines Filmes von Reiner Werner Fassbinder. Ich fand ihn so treffend, dass ich ihn für diesen kleinen Text übernommen habe.

Angst greift in alle Bereiche des Lebens ein, sei es in der geistigen, der seelischen oder körperlichen Ebene. Ich gab meinem Leiden den Begriff "Kopfsausen". Gedanken sausen durch meinen Kopf bei allen Dingen des täglichen Lebens. Treffe ich auf andere Menschen, habe ich Gedanken der Ablehnung und Zuneigung gleichzeitig in meinem Kopf. Ich kann nicht mehr klar denken. Körperliche Symptome wie Zittern, Schweißneigung oder rasender Herzschlag stellen sich ein. Ich hoffe, dass mein Gegenüber meine Schwierigkeiten nicht bemerkt und keine zu hohen Anforderungen an mich stellt. Jedes mal liege ich in einem inneren Kampf mit mir selbst. Da mir das nicht nur vereinzelt sondern regelmäßig passiert, neige ich zur Flucht. Ich fange an, Menschen zu meiden. Daraus resultiert wiederum eine Vereinsamung. Ich kapsele mich ab und gehe zum Beispiel nicht mehr aus dem Haus. Dabei ist es nicht so, dass ich diesen Rückzug akzeptiere - nein, ich wünsche mir Kontakt, Zuwendung und das Gefühl, bei meinem Gegenüber angekommen zu sein.

Diese Form von Angst ist fürchterlich, sie isst die Seele förmlich auf. Ich verliere an Selbstbewusstsein und ziehe mich aus dem Weltgeschehen zurück. Auf meiner inneren Insel herrscht das Chaos. Und ständig brennt die Frage – wie zurück?

20 Jahre nun hat mich die Angst im Griff. In ihrer vollendeten Form trat sie bei mir auf, als ich als Assistenzarzt in Dannenberg begann, in die Arbeitswelt einzusteigen. Am Anfang war sie mir fremd und ich versuchte, sie zu begreifen. Allein war ich ihr hilflos ausgeliefert. Ich brauchte Hilfe und suchte sie in vielfältiger Form. Erst jetzt habe ich einen Weg gefunden. Darüber möchte ich berichten, schildern, wie es einen mit einer Angsterkrankung gehen kann. Vielleicht kann der ein oder andere Nutzen daraus ziehen, sei es als Patient oder auch als Arzt oder Therapeut, der mit dem Elend der Angst konfrontiert wird.

Und vor allem meine Botschaft – es gibt Wege aus der Angst!
Ich habe es selbst nicht mehr geglaubt, nach den vielen Jahren voller Verzweiflung und schließlich sogar Selbstaufgabe. Versuche in der ambulanten Psychotherapie, meinen stationären Aufenthalten und auch der medikamentösen Behandlung werde ich beschreiben.

Danken möchte ich Despina und Nader, die mich zum Schreiben dieser Zeilen motivierten. Ebenso bekam ich Anregungen aus meiner Selbsthilfegruppe. Nicht zuletzt hoffe ich, dass mich meine Freundin Heike beim Schreiben dieser Zeilen unterstützt und auch redlich beim Korrigieren dieses Essays hilft.

Meine Kindheit

1953 – zur Zeit des langsamen Wiederaufbaus der Zerstörungen des zweiten Weltkrieges – wurde ich als erster Sohn der Familie Kottke geboren. Mein Vater war zu Kriegsende 17 Jahre und floh vor den Russen, die ihn in den Uranbergbau stecken wollten. Mit seiner Briefmarkensammlung in den Stiefeln flüchtete er in den Westen und ließ sich in Braunschweig nieder. Er setzte die Tradition seiner Familie - ebenso wie sein Zwillingsbruder - fort und lernte das Ofensetzer- und Fliesenlegerhandwerk. Unter vielen Mühen schaffte er es schließlich, den Meistertitel zu erringen und gründete einen kleinen Handwerksbetrieb.

Meine Mutter kam vom Lande. Sie ist in einem Bauerndorf groß geworden und arbeitete als Aushilfskraft in kleinen Läden. Dabei lernte sie meinen Vater kennen. Er schenkte ihr eine Tafel Schokolade und sie verliebten sich
Meine Geburt kam unerwartet und war wohl auch Begründerin der Familie. Bei 8 ½ Pfund war ich ein Achtmonatskind. Der streng katholischen Großmutter wurde aber eine „normale Geburt“ untergejubelt. Seitdem versorgte meine Mutter den Haushalt und kümmerte sich um die Kinder.

Meine Mutter war streng katholisch erzogen worden, mein Vater stammte aus einer evangelischen Familie. Um heiraten zu können, nahm er kurzfristig den katholischen Glauben an (so war das damals). Erzogen wurde ich katholisch. Ich ging auf eine katholische Volksschule, die Kirche war gleich nebenan. Ich hatte Religionsunterricht, war kurzzeitig Pfadfinder und Messdiener. Mit 14 Jahren tat ich dann meinen ersten selbständigen Schritt: vor dem Amtsgericht trat ich aus der Kirche aus.

Als Kind war mein Vater mein wichtigster Gefährte. Er war großzügig und hatte ein warmes Gemüt. Mir und meinem 2 ½ Jahre jüngeren Bruder Ulrich zeigte er die Welt. Wir badeten am Samstag gemeinsam in der Badewanne (damaliges Wassersparen) und brachen sonntags zum Pilze sammeln in den Wald auf. Mutter hütete derweil das Haus und erwartete uns.

Neben der gütigen Seite hatte mein Vater aber auch eine tyrannische Seite. Bei kleinen Verstößen mussten wir - mein Bruder und ich – die Kellertreppe hinab in die Waschküche (damit die Nachbarn nichts hören), Hose runter und es gab Schläge mit der Hundeleine. Ich schrie, „ich tue es nie wieder“, doch alles Schreien half nichts. Mein Vater vollendete die Prozedur und beteuerte, dass ihm das Ganze noch viel mehr weh tue. Später habe ich erfahren, dass er ähnlichen Bestrafungen als Kind ausgesetzt war.

In der Erziehung hatte mein Vater ein Ziel: wir sollten es einmal besser haben. Keiner sollte die Tradition des Ofensetzerhandwerks fortführen. Deshalb sollte

ich auch auf das Gymnasium. Damals musste ich eine 4-wöchige Prüfung über mich ergehen lassen, um meine Qualifikation zu beweisen. Ich schaffte es und eine Trennung von meinen Freunden wurde vermieden. Das Gymnasium war eine schwere Anforderung an mich. Am Anfang hatte ich mächtige Anpassungsschwierigkeiten. Es hagelte Fünfen und meine Versetzung war gefährdet. Mein Vater sah das Problem und half – ich bekam Nachhilfestunden in vielfältiger Form. Von der neunten Klasse an schaffte ich es allein. Zur Belohnung kaufte mein Vater mir eine Zither und vermittelte mir einen Zitherlehrer. In der Schule spielte ich Ländler und sogar Operetten, wobei ich mit meiner hohen Stimme sogar dazu sang. Im Schulchor war ich der Kleinste und unschlagbar. Ich sang sogar im Theater solo und meinen Eltern schwoll die Brust vor lauter Stolz.

Meine Körpergröße war für mich immer ein Problem. Sogar in der 10. Klasse war ich noch der Kleinste auf dem Gymnasium. Bei der Aufsicht über die Schulhalle meinte ein Lehrer, ich gehörte zu den Kleinen, und warf mich hinaus. Zum Tanzunterricht durfte ich auf Gebot meines Vaters nicht gehen, da er mir ob meiner Körpergröße Enttäuschungen bei den Mädchen ersparen wollte. Heimlich ging ich am Anfang trotzdem hin, konnte jedoch die Kursgebühren nicht zahlen.

Desto länger ich auf dem Gymnasium war, umso weiter wurde die Distanz zwischen mir und meinem Vater. Er konnte mir in der Schule nicht helfen und wir entfernten uns intellektuell. Dazu kam meine Suche nach mir selbst (Pubertät). Hauptdifferenzpunkt zwischen uns wurde die Politik. Während ich einen progressiven, linken Ansatzpunkt vertrat, beharrte mein Vater auf einem konservativen Standpunkt. Schließlich faszinierten mich die Ideen von Wohngemeinschaft und neuen Lebensformen. Ich bekam etwas verspätet noch den Hauch der 68er Revolte zu spüren. Die Unterschiede zwischen uns wurden unüberbrückbar. Argumentativ wurde ich immer ausgereifter und er verlor immer mehr an Boden. Schließlich wusste er nicht mehr weiter und griff zu Formen der Gewalt. Da war für mich die Sache klar – ich musste weg…

Kurze Zeit nach dem Abitur floh ich mehrfach von zuhause und alle Beziehungen zu meinem Elternhaus brachen ab.

Übergangszeit

Meinen Lebensunterhalt verdiente ich mir durch pflegerische Arbeiten im Krankenhaus. Dabei lernte ich den Umgang mit Menschen kennen. Ich wusch Patienten, verteilte Essen und sah dabei die verschiedensten Krankheitsbilder. Die Schwestern und Pfleger waren nett, und ich entwickelte erstmals ein solidarisches Gefühl – mit den Patienten und den Pflegekräften. Erstmals musste

ich mich auch mit dem Thema Tod beschäftigen. Unter anderem war ich verantwortlich für den Transport der Toten in die Pathologie.

Ich wohnte in Wohngemeinschaften, erst in der Stadt, dann in einem Bauernhaus auf dem Lande. Meine anfänglich großen Erwartungen glätteten sich bald. Aus einem gemeinsamen Schlafraum für alle wurden schließlich doch Privatzimmer für jeden. Aber ich lernte die verschiedensten Menschen kennen und lieben. Ich war aufgeschlossen und fing an, mich auch politisch zu betätigen.
In meinem Kopf war die Revolution, für die ich so betont in den letzten Auseinandersetzungen mit meinem Vater eingetreten war. Was sollte ich also tun? Ich schrieb mich an der Technischen Universität Braunschweig in Politologie und Geschichte ein. Das Referate schreiben war zwar anstrengend, aber es machte auch Spaß. An eine Situation kann ich mich noch erinnern, wo ich das erste Mal mit meiner Angst konfrontiert wurde: die englische Quellenlektüre in Geschichte. Jeder musste - der Sitzordnung nach – einen Satz übersetzen. Mein Englisch war nicht gut und ich holte mir Hilfe. Mit einem Kommilitonen bearbeitete ich den Quellentext Tage vorher, um bei dem Pflichtkurs durchzukommen. Trotzdem hatte ich dann in dem Seminar noch mächtige Probleme.

Das Studium war mir noch nicht genug und so engagierte ich mich im Kommunistischen Bund Westdeutschland (KBW). Dabei interessierte mich weniger der Zentralismus als vielmehr die Arbeit mit den Krankenschwestern, verbunden mit etwas Gewerkschaftsarbeit. Wir trafen uns in kleinem Kreis und diskutierten über Gott und die Welt. Meine Überzeugungsfähigkeit nahm mit der Zeit zu. Doch im KBW blieb ich ein Fremdkörper.

Dann starb plötzlich mein Vater. Zuvor war er auf einer Station, auf der ich jahrelang gearbeitet hatte. Er erfuhr, dass meine Arbeit gar nicht so schlecht war. Dass sein „du ziehst die Leute nur aus der Scheiße“ so nicht stimmte. In der mir so bekannten Pathologie wurde ich plötzlich mit meinem Vater konfrontiert. Kopf auf dem Holzklotz, Haut bläulich verfärbt, kurzes Unterhemd. Ich war allein mit ihm und sollte für meine Mutter den Ehering nach Hause bringen. Der Ring saß fest, ich schaffte es nicht. In meinem Kopf hatte ich nur den Gedanken „wofür all dieser Kampf mit dir…“ und sehr bedrückt ging ich wieder nach Hause. Diese Situation sollte mich noch jahrelang verfolgen.

Plötzlich hatte ich meine Perspektive verloren. Wofür das Studium der Politologie. Lehrer werden wollte ich doch nicht. Mein Vater hatte mir immer die Idee vom Medizinstudium ans Herz gelegt. Jetzt nach seinem Tod war ich offen für eine neue Sicht der Dinge. Ein Mitbewohner unserer Wohngemeinschaft studierte Medizin und ich fing an, mich zu interessieren. Schließlich bewarb ich mich bei der Zentralstelle für die Vergabe von Studienplätzen (ZVS). Mein Notendurchschnitt war nicht so gut und ich erhielt eine Absage. Doch einmal begonnen, bewarb ich mich immer wieder. Nach fünf Jahren hatte ich schließlich Erfolg.

Kurz vor dem Studium reiste ich noch drei Monate nach Westafrika zu Peter und Anne – beides Entwicklungshelfer im togolesischen Lepradienst. Ich kam völlig unangemeldet und musste mich auch erst an dieses mir so fremde Leben gewöhnen. Wer mehr darüber erfahren möchte, findet einen Bericht auf meiner Homepage. Die Erfahrungen dieser drei Monate schärften mein Bewusstsein für die dritte Welt.

Wieder in Deutschland erhielt ich den Medizinplatz im Nachrückverfahren, d.h. innerhalb von 10 Tagen galt es alle Zelte in Braunschweig abzubrechen, eine Wohnung in Berlin zu suchen und sich an der FU Berlin zu immatrikulieren. Als ich das erste Mal im Medizinischen Institut ankam und das schwarze Brett studierte, öffnete sich der Hörsaal und hunderte Studenten strömten an mir vorbei. Das Studium habe schon längst begonnen und ich müsste sofort zur nächsten Vorlesung mitkommen. Die behagliche Zeit des Politologiestudiums war mit einem Mal vorbei.
Anfangs hatte ich große Schwierigkeiten, den Stoff zu begreifen und zu verarbeiten. Es gab mehrmals Situationen, wo ich den ganzen Kram hinschmeißen wollte. Doch die Arbeit in kleinen Studiengruppen gab mir immer wieder Kraft. Und es gelang mir, einen Arbeitsstil zu erlernen, der es mir ermöglichte, die Klausuren zu bestehen. Doch dann kamen die großen Examen…

Das Physikum war die große Eingangshürde beim Übergang von der Vorklinik zur Klinik. Ich lernte monatelang in der Bibliothek, weil dort die Bedingungen für konzentriertes Arbeiten gegeben waren. Ich hatte den Stoff durchgearbeitet, doch circa 10 Tage vor dem großen Termin kam mein Zusammenbruch. Tausend Gedanken schossen durch meinen Kopf und ich fand keine Ruhe mehr, an ausreichend Schlaf war nicht zu denken. Gottlob bestand die Prüfung in der Beantwortung von Multiple-Choice-Aufgaben, d.h. man musste nur die richtigen Kreuze machen. Und kreidebleich, etwas außer mir, erschien ich zum Prüfungstermin. Mechanisch beantwortete ich die Fragen, ohne zu wissen, was ich eigentlich tat. Doch – oh Wunder – ich hatte bestanden.

Nun kam endlich die Klinik und ich wurde auf Patienten losgelassen, allerdings in vorsichtiger Form. Jetzt machte das Studium richtig Spaß und das Büffeln von chemischen Formeln und physikalischen Gesetzen war vergessen. Wichtig dabei war immer das Lernen in den Arbeitsgruppen. Hier konnte man sich austauschen, lernte den Stoff und konnte auch persönliche Probleme ansprechen.

Während des Studiums arbeitete ich weiter als Pfleger und finanzierte mir davon einige Größere Reisen nach Lateinamerika und Ägypten.

Das erste Staatsexamen nahte und damit wieder meine Prüfungsängste. Ich beschloss, nicht mehr allzu sehr zu leiden und schluckte das erste Mal in meinem Leben gut eine Woche lang Tranquillizer. Relativ locker bestand ich auch dieses zweite Examen.

Doch die Hürden wurden immer größer, sowohl was den Wissensstoff anbelangte als auch meine Erwartungshaltungen. Das zweite Staatsexamen lief über zwei Wochen und zehrte extrem an all meinen Kräften. Tranquillizer halfen diesmal nicht richtig. Mein afrikanischer Kommilitone steckte mich abends in die Badewanne, damit ich etwas zur Ruhe kam. Doch die ersten Examenstage waren fürchterlich. Erst am Ende der schriftlichen Prüfung beruhigte ich mich ein wenig.

Im folgenden Praktischen Jahr durfte ich erstmals mein Wissen an Patienten ausprobieren. Es war eine schöne Zeit noch ganz ohne Verantwortung. Auf der Kinderstation spielte ich den Clown, der die Kinder mittels Blockflöte oder Mundharmonika aufmuntert. In der Chirurgie durfte ich im Operationssaal

assistieren und in der Inneren holte ich mir schließlich selbst eine Hepatitis und lag für Wochen als Patient auf „meiner“ Station.

Dann galt es den Abschluss zu schaffen – das dritte Staatsexamen. Ich hatte mich in meiner Arbeitsgruppe gut darauf vorbereitet. Diesmal war meine Erwartung so groß, dass ich mir schon vier Wochen vor dem Termin Tranquillizer besorgte. Sie schlugen zunächst überraschend gut an. Ich fühlte mich stark und meinte, alle Fragen der Welt beantworten zu können. Doch bei der Prüfung wurde es wieder eng. Diesmal galt es, drei Patienten zu untersuchen und vor drei Professoren mündlich Rede und Antwort zu stehen. Meine erste große mündliche Prüfung. Bei der Untersuchung meines ersten Kinderfalles war mein Mund von den Tranquillizern so trocken, dass ich ständig unter einem Wasserhahn hing. An eine ruhige Untersuchung war nicht zu denken. Die Nacharbeitung des Falles erwies sich als schwierig, weil ich keinen klaren Gedanken mehr fassen konnte. Zur Untersuchung meines Falles in der Inneren begleitete mich eine Freundin. Sie saß unten im Cafe, während ich oben auf Station meinen Fall untersuchen sollte. Es war ein für mich fremdes Krankenhaus und ich musste die Station erst finden. Da war er nun – mein Patient. Ich konnte meine Aufregung vor dem Patienten kaum verbergen, als plötzlich die Chefvisite hereinkam. Ich wurde vom Bett verdrängt und wohl 15 Weißrücken standen vor mir. Ich konnte der beginnenden Unterhaltung kaum folgen und wurde von den Anwesenden auch nicht beachtet. Nach 10 Minuten verließen die Weißkittel den Raum. Mein Patient war durch das Gespräch mit dem Chefarzt selbst erregt und verlangte plötzlich nach einem Nachtstuhl. Ich fühlte mich als Pfleger angesprochen, besorgte Gewünschtes und setzte ihn auf den Topf. Jetzt drehte ich durch. Ich verließ das Patientenzimmer, begab mich zu meiner Freundin im Cafe und hatte nur noch eins im Sinn: krank schreiben lassen, damit dieser Examensversuch nicht gewertet wird. Ich erhielt auch ein Attest vom Psychiater.

Diesen Examensversuch hatte ich versemmelt. Nach sieben Jahren Studium der Medizin stand ich vor dem Aus. Wie sollte ich dieses mündliche Examen schaffen? Desto mehr ich darüber nachdachte, desto mehr wurde mir klar, dass mir dasselbe wie bei diesem Examen immer wieder passieren würde. Ich musste etwas tun.

Ich nahm Kontakt mit der psychotherapeutischen Beratungsstelle der FU Berlin auf. Dort hörte man sich meine Probleme an und riet mir zu einer stationären Therapie. Obwohl meine damalige Freundin dagegen war, willigte ich ein. Ich kam auf eine kleine Station mit circa 15 Patienten Dort gab es nicht nur Studenten, sondern auch Patienten mit Essstörungen, Fettsucht und anderen psychischen Erkrankungen. Das erste Mal in meinem Leben besprach ich meine familiäre Entwicklung mit Frau Doktor Klug. Aus einem kurzen Aufenthalt wurden schließlich fünf Monate. Frau Dr. Klug wollte mir aber keine Auskunft geben, was ich an Erkrankung denn nur habe. Sie meinte, ich würde die Diagnose nur gegen mich verwenden und schwieg. Kurzfristig eingesetzte Neuroleptika setzte ich schließlich selbst ab. Ich wurde entlassen.

Ich suchte mir eine neue Arbeitsgruppe und unternahm einen zweiten Versuch des letzten Examens. Doch meine Schwierigkeiten wuchsen ins Unermessliche. Ich ging wieder auf Frau Dr. Klug zu und sie willigte ein, mich kurzfristig erneut aufzunehmen. Es wurde ein Zimmer geräumt, in das ich alle meine Bücher packen durfte, damit dieser Versuch von der Klinik aus unternommen würde. Täglich erhielt ich in der Klinik Besuch von zwei Kommilitoninnen, die

mir bei der Bearbeitung meiner Examensfälle behilflich waren. Als es zum mündlichen Termin kam, steckten mich die beiden in ein Taxi und begleiteten mich zur Prüfung – damit ich nicht weglaufen konnte.

Da war sie nun – meine Prüfung. Zu fünft betraten wir den Prüfungssaal. Wir setzten uns in eine Reihe, uns gegenüber die drei Professoren, die ich noch nicht kannte. Die erste Probandin wurde aufgerufen und erzählte über ihren ersten Fall. Der Reihe nach kamen wir alle dran. Als letzter wurde ich aufgerufen. Ich hatte den anderen zugehört und hatte mich fassen können. Ich beantwortete die Fragen. Alles erschien mir wie im Traum. Dann war alles zu Ende. Wir standen vor der Tür und warteten auf die Resultate. Ich hatte das starke Gefühl, durchgefallen zu sein, doch dann kam das Ergebnis: wir hatten alle bestanden. Das konnte doch nicht mit rechten Dingen zugegangen sein, hatte etwa Frau Dr. Klug getrixt? Trotz allem, der Jubel war groß, bei meinen mitgekommenen Kommilitoninnen, später bei Frau Dr. Klug und auch bei meinen Mitpatienten. Jetzt war ich endlich Arzt und erhielt die Approbation.

Manifestation der Erkrankung

Was kostet die Welt – sie steht mir offen, so dachte ich. Doch zunächst erhielt ich keine Assistenzarztstelle. Ich verdiente mir mein Geld als Pfleger, unter anderem in einem Krankenhaus für Alkoholkranke.
Dann erhielt ich eine Zusage aus Dannenberg in der Chirurgie. Ein neuer Lebensabschnitt begann.

Die ersten drei Monate in der Welt der Chirurgie war die beste Zeit meines Lebens. Erstmals konnte ich das Erlernte anwenden, assistierte im Operationssaal, durfte Patienten untersuchen und schrieb meine ersten Arztbriefe. Noch halbwegs frei von Verantwortung spürte ich einen großen Freiraum – doch das änderte sich bald. Es wurden immer mehr Patienten, die bürokratischen Arbeiten nahmen zu und die Anforderungen im OP steigerten sich. Wundversorgungen führte ich allein aus und auch die Nachtdienste galt es durchzustehen. Meine Fantasien, was da alles auf mich allein zukommen könnte, steigerten sich in leichte Panik. Schließlich klebte ich am Schreibtisch und bekam vor lauter Arbeiten fast keine Luft mehr. Die Kollegen meinten, ich hätte eine Belastungsdepression. Da ich da allein nicht herauskam, empfahl man mir eine Vorstellung bei dem Chefarzt der Psychiatrie in Lüneburg, Dr. Legov. Ich machte mich auf den Weg und nach einem Gespräch mit Dr. Legov riet dieser mir, einige Wochen stationär bei ihm zu bleiben. Ich wusste nicht mehr weiter und nahm an. Ich wurde aus Platzgründen Privatpatient auf der geschlossenen Abteilung für Gerontopsychiatrie. Mit klassischen Neuroleptika – Haldol und Neurocil – wurde ich vollgestopft und kam die ersten Wochen nicht mehr aus dem Bett. Nach Ausschleichen der Medikation wieder etwas

hergestellt, fragte ich, was ich denn nun wirklich habe. Dr. Legov: „Sie haben eine Angstneurose“. Ich ging in die Bibliothek, um nachzulesen, was das wohl sei. Nebenbei durfte ich durch einen Verfahrensfehler von Dr. Legov meinen gesamten Aufenthalt aus eigener Tasche zahlen. Dr. Legovs Kommentar: „Hoffentlich ist ihnen das eine Lehre…“

Mit neuem Mut ging ich wieder in die Chirurgie, allerdings angeschlagen und ständig schwirrte mir der Begriff „Angstneurose“ durch den Kopf. Bei den ersten Belastungen wurde es wieder eng. Die Kollegen wetteten, ob ich nun eine Angstneurose oder eine Depression habe. Doch das half mir nicht. Wenn ich gar sehr angeschlagen war, boten mir Nader und Despina – zwei Arbeitskollegen – an, einfach in ihr Heim zu kommen. Sie wurden fast meine Ersatzfamilie. Ich habe ihnen viel zu verdanken. Mit Dr. Legov kam ich nur noch einmal in Kontakt. Er spritze mir eine so hohe Neuroleptikadosis, dass ich ein Parkinsonoid entwickelte. Meine Gesichtsmuskeln krampften und ich konnte kaum noch sprechen. Despina und Nader befreiten mich aus dieser misslichen Lage mittels Akineton.

In der Chirurgie wurde ich zu meiner Entlastung auf die Kinderstation versetzt, wo es nur sechs Patienten gab. Mein Chefarzt, Dr. Schmetterling, war ein väterlicher Typ. Wenn ich Probleme hätte, sollte ich zu ihm kommen. Er erklärte dem OP-Personal, was eine Angstneurose sei. All dies machte es mir nicht leichter. Ginge ich erneut in eine Klinik, so würde man mich entlassen, wenn ich durchhielte, würde man mich weiter beschäftigen. Ich hielt durch. Bei den Gesprächen mit den Eltern der kleinen Patienten klammerte ich mich an die Patientenkurve. Nebenbei probierte ich allerlei Antidepressiva. Doch eine echte Besserung stellte sich nicht ein. Nach zwei Jahren gab ich auf und kündigte.

Ich stand vor dem Nichts. Ich ging zu einem Vorstellungsgespräch zu einem Psychologen. Er riet mir einen psychotherapeutischen Aufenthalt in einer Klinik in Stuttgart, weil diese Klinik sehr gut sei. Nach einer Wartezeit von zwei Monaten wurde ich aufgenommen. Die Klinik war sehr groß und modern. Ich wurde in einem Einzelzimmer mit Dusche untergebracht (echter Luxus!). Ich lernte die verschiedensten Krankheitsbilder kennen – Essstörungen, Waschzwänge, Borderliner, Neurosen, depressive Erkrankungen, Persönlichkeitsstörungen und vieles mehr. Ich durfte sehr verschiedene Therapieformen ausprobieren: Einzeltherapie, Psychodrama, Musiktherapie, Gestaltstherapie, sportliche Aktivitäten. Für mich war alles neu und sehr interessant. Schließlich wurde ich sogar zum Patientensprecher der Klinik gewählt. Ich diskutierte mit den Therapeutenvertretern z.B. über Kaffeepausen, die Einführung eines Tanzkurses und noch vieles mehr. Meinem Therapeuten in meiner Einzeltherapie war dies einfach alles zu viel. Dr. Rauch empfahl mir, mich aus all diesen Aktivitäten zurückzuziehen und mich mehr auf die Therapie zu konzentrieren. Mit Dr. Rauch besprach ich die vielfältigen Konfliktsituationen meiner Kindheit und die Schwierigkeiten auf meiner Arbeit im Krankenhaus. In Stuttgart blieb ich 7 ½ Monate - doch für meine weitere Zukunft wusste ich noch immer keine Perspektive. So ging ich zurück nach Braunschweig und bezog zunächst vorläufig eine Wohnung im Haus meiner Mutter. Nach den vielen Jahren war ich wieder im Haus meiner Eltern angekommen.

Ich beschloss, eine ambulante Psychotherapie zu beginnen. Ich fand Dr. Aksyl, einen Menschen in höherem Lebensalter mit viel Erfahrung. Wir begannen mit einer Einzeltherapie, doch als diese nicht so recht fruchtete, steckte er mich in

seine Gruppe. Ein wahrhaft kluger Schritt, denn in der Gruppentherapie lernte ich völlig neue Anteile in mir kennen. Ich besprach meine Probleme mit den anderen und lernte, sie aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Etwas außer mir stehend waren meine Schwierigkeiten besser zu ertragen. Ich verliebte mich in eine Mitpatientin. Die Beziehung hielt einige Jahre. Doch was mir immer noch fehlte war eine Perspektive, wie es denn nun weitergehen sollte. Die Beziehung ging zu Ende und Dr. Aksyl starb. Ich war wieder allein und erneut wuchsen meine Probleme.

Ich kam an eine noch ganz junge, unerfahrene Therapeutin – alle anderen Therapieplätze waren ausgebucht. Ich fing an, vermehrt Tranquillizer zu schlucken und nach Monaten meines „Kopfsausens“ beschloss ich, nochmals einen stationären Aufenthalt zu versuchen. Eine Klinik in Göttingen, Brunntief, wurde mir empfohlen. Diese Klinik war völlig anders als die Klinik in Stuttgart. Kein großer Komplex, sondern viele kleine Einzelhäuser. Diesmal hatte ich kein Einzelzimmer mehr. Schwerpunktmäßig wurde ich in die Gruppentherapie bei Dr. Promt gesteckt. Ich konnte an meine Erfahrungen der ambulanten Therapie von Dr. Aksyl anknüpfen. Vom kleinen stillen Patienten konnte ich mich immer mehr einbringen und mein Selbstbewusstsein wuchs. Dr. Promt hat mir in seiner Therapie viel gegeben. Ich blieb 3 ½ Monate.

Wieder zuhause fehlte mir aber immer noch eine Perspektive. Mein „Kopfsausen“ hatte sich noch nicht gelegt. Kurzfristig besuchte ich die Tagesklinik in Braunschweig. Erneut nahm ich eine ambulante Therapie bei Dr. Miller auf. Die Einzeltherapiestunden bei ihm waren immer sehr schleppend. Voller Spannung ging ich in und aus der Therapiestunde. Ich griff wieder auf Tranquillizer zurück und begann mit der Kopfsausendämpfung durch Bier. Der Bierkonsum wuchs sich aus und Dr. Miller sah keine Effizienz mehr in seiner Therapie. Schließlich beantragte er keine Verlängerung mehr und auch die Kostenübernahme durch die Krankenkasse war nicht mehr gesichert. Er beendete die Therapie. Während der Therapie mit Dr. Miller kam es zu meinem vierten stationären Aufenthalt in der Psychotherapie in Konigslutter. Dort lernte ich Dr. Torfhagen kennen, ein Mensch mit viel Erfahrung und Kenntnis der menschlichen Psyche. Ich bewunderte seine Art, wie er mit den Patienten umging – nicht so sehr mitfühlend dafür aber auf den Punkt gebracht. Er fing an, mir trizyklische Antidepressiva zu verschreiben. Da ich in der Klinik einen Suizidversuch unternahm, setzte er alles wieder ab. Ich blieb drei Monate.

Die Behandlung mit trizyklischen Antidepressiva und Neuroleptika wurde durch meinen ambulanten Psychiater und Neurologen Dr. Knecht fortgeführt. Von ihm erhoffte ich mir die richtige Medikation – doch vergeblich. Kein Medikament war gegen mein „Kopfsausen“ gefeit. Dr. Knecht sorgte dafür, dass ich eine kleine Rente bekam.

Mein Alkoholkonsum wuchs von Monat zu Monat. Da ich es allein nicht aushielt, nahm ich Kontakt zu den Alkoholikern im Park auf. Bei ihnen konnte ich mich einbringen, wie ich war – kaum fähig zur Konversation eben einfach nur besoffen. Mehrere Alkoholekzesse führten mich immer wieder in die Notaufnahme. Meine Familie konnte keinen Kontakt mehr zu mir aufbauen und man sah mit Entsetzen meine Entwicklung. Ich kam zum Alkohol- und Tablettenentzug in die Psychiatrie. Nach drei Wochen wurde ich entlassen, doch meine Probleme fingen aufs Neue an. Mein Gewicht nahm um mehrere Dutzende Kilo zu und der ständige Alkoholkonsum zeigte seine Wirkung. Morgendliches Erbrechen beim Aufstehen, Schmerzen in den Gelenken,

überhaupt keinen Hunger mehr, Abbruch aller sozialen Kontakte bis auf meine Alkoholikerfreunde. Ich zitterte und kleinste körperliche Anstrengungen belasteten mich ungeheuerlich. Ich war ganz unten angekommen.

Lichtschimmer am Horizont

Ich saß wie jeden Abend in einer meiner Stammkneipen, als sich die Mutter der Bedienung neben mich setzte. Sie litt unter Ängsten und Schwindelgefühlen und hatte schon viele Ärzte aufgesucht. Keiner konnte ihr helfen. Da geriet sie an Dr. Pelepones. Er gab ihr eine Spritze und ihre Beschwerden waren verschwunden. Ich konnte es kaum glauben. Das wollte ich auch erleben. Ich beschloss, endlich einmal den Arzt zu wechseln. Nicht mehr Dr. Knecht, der mich schon seit Jahren ohne Erfolg betreute, sondern Dr. Pelepones sollte mein nächster Anlaufpunkt sein. Dr. Pelepones hörte sich meine Geschichte in Kurzform an und gab mir keine Spritze. Für eine Behandlung machte er eine Alkoholkarenz zur Vorraussetzung. Ich willigte ein. Er gab mir einen selektiven Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI) für den Morgen. Der Verzicht auf Alkohol fiel mir zunächst sehr schwer, aber mit dem SSRI ging es von Tag zu Tag besser. Ich konnte auf den Alkohol verzichten. Zusätzlich verordnete mir dann einen Noradrenalinwiederaufnahmehemmer (SNRI). Die Dosis wurde langsam gesteigert. Mein Antrieb wuchs ständig. An Nebenwirkungen bemerkte ich nur eine Schlafstörung und Schmerzen beim Wasserlassen. Aber ich nahm's gelassen – ich stand schon um 5 Uhr morgens auf und beschäftigte mich mit Zeitungslesen und Computerarbeit. Schließlich bekam ich noch ein atypisches Neuroleptikum und siehe da, auch die Nebenwirkungen verschwanden. Mein Tatendrang wurde immer größer. Ich vermied ein Zusammentreffen mit den Alkoholikern und wechselte meine tägliche Spaziergangsstrecke. Ich nahm wieder Kontakt zur Angstselbsthilfegruppe auf – für mich eine Art Therapieersatz. Ich kaufte mir eine kleine Videokamera und besuchte Verwandte, bei denen ich kleine Filme drehte. Ich lernte Heike kennen, für mich mittlerweile eine neue Freundin. Ich stieg unter Vorschlag von Nader in sein Olivenkernbrikett-Projekt ein, schaltete Anzeigen, sprach mit Marktleitern über die Vermarktung. Auch an meinem Computer entwickelten sich neue Perspektiven. Hatte ich vorher nur tausende kleine Einzelteile in meinem Hirn, so wurden sie jetzt zu einem neuen großen Ganzen. Morgens nehme ich an den ärztlichen CME-Fortbildungen im Internet teil.

Kurz – in all meinen Lebensbereichen fing und jetzt kann ich sagen fange ich wieder an, die Lebensgeister zu spüren. Eine Perspektive entwickelt sich für mich durch mein aktives Tun. Sie fällt nicht einfach vom Himmel herunter. Mit Grausen blicke ich auf meine vergangenen 20 Jahre zurück.

Fazit

Was bleibt? Die Erfahrung, wie ich auf vielfältige Art und Weise versucht habe, mit meiner Erkrankung umzugehen. Es war nicht immer leicht. So manches Mal stand ich am Abgrund, voller Verzweiflung, voller Hoffnungslosigkeit. Doch eine innere Stimme sagte mir jedes Mal, „halte durch“. Und nach 20 Jahren stellt sich jetzt erstmals ein Erfolg ein – Dank der neuen Medikation, den selektiven Serotoninwiederaufnahmehemmern (SSRI). Dabei waren meine vielen Therapieunternehmungen nicht umsonst. Im Gegenteil, sie waren alle sehr hilfreich und trugen, jede Therapieform auf ihre Art, zu meiner Genesung bei. Danken möchte ich den vielen Therapeuten, die mit viel Einsatz versuchten, mich auf meinem Weg zu begleiten.

Aber mein Fall zeigt ziemlich deutlich, dass beide Wege – Therapie und Medikation – gleichberechtigt nebeneinander stehen, sich gegenseitig ergänzen. Oft habe ich erlebt, dass die Vertreter der verschiedenen Richtungen nur in ihrer speziellen Vorgehensweise das Allheilmittel sahen. In mancher Klinik wurden alle Medikamente abgesetzt und nur psychotherapeutische Prinzipien hochgehalten. In mancher Praxis erhielt ich die verschiedensten Medikamente, ohne dass tiefer über mein Befinden geredet wurde. Die Psychologen sollten bei seelischen Erkrankungen eng mit den Medizinern zusammenarbeiten und die Ärzte ebenso mit den Therapeuten.

Klar geworden ist mir auch die Diagnosenfalle. Was habe ich? Eine Diagnose steckt dich in eine Schublade. Dann bist du ein Angstneurotiker, ein Borderliner, oder leidest unter einer Dysthymie. Hinter diesen Diagnosen kannst du dich verstecken, aber es hilft dir nicht weiter. Die Übergänge zwischen diesen Erkrankungen sind fließend, es gibt keine klaren Abgrenzungen. Auch die Medikation ist bei diesen Krankheitsbildern fließend. So kann ein SSRI sowohl bei einer Dysthymie, einem Borderliner oder einem ängstlichen Patienten durchaus sinnvoll sein. Hat man sich entschieden, sollte man diese Medikamente bei entsprechender Indikation auch konsequent einsetzen.

Wenn die eigene Seele krank ist, so sollte ich dies zunächst akzeptieren. Es gilt, sich mit seiner kranken Seele auseinanderzusetzen. Dazu brauche ich Hilfe. Diese Hilfe zu suchen und auch annehmen zu können ist gar nicht so einfach. Ich habe es immer wieder versucht.

Und eine wichtige Botschaft - meine Bemühungen waren nicht umsonst! Es gibt Wege aus der Angst! Dieses sollte sich jeder, der Ähnliches wie ich erleidet, vor Augen führen. Nicht aufgeben, sondern sich ständig weiter bemühen!

Ich habe begonnen, ein selbstbewusstes, weitgehend angstfreies Leben zu führen. Das Leben macht mir wieder Spaß. Gespannt und erwartungsvoll sehe ich auf die Aufgaben, die es mir in Zukunft übergibt.

Ich bin gerne bereit, meine Erfahrungen an andere weiter zu geben. Vielleicht kann ich ihnen auf diese Weise auf ihrem Lebensweg helfen, als ein Kamerad, der einfach nur zur Seite steht. Wer mir berichten möchte, kann Kontakt mit mir aufnehmen – über meine Homepage http://www.hanskottke.de oder mir einfach eine Email schicken unter mail@hanskottke.de . Ich bin gespannt auf euer Feedback. Traut euch….