

Ramona Wenger

Himmelblau bis gewitterschwarz

Leben mit einer psychischen Erkrankung

Gedruckte Ausgabe:

978-3-03965-083-5

E-Book:

978-3-03965-084-2

© 2025, MOSAICSTONES Thun

Der Buchinhalt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Lektorat: Christiane Kathmann | www.lektorat-kathmann.de
Umschlag- & Satzgestaltung: ETRNL | www.etrnl.de
Gedruckt in Estland

Dieses Buch und weitere interessante Medien
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

Ich möchte dieses Buch all jenen widmen, die mit einer Krankheit zu kämpfen haben. All jenen, die unter Stigmatisierung leiden, nicht ernst genommen werden, und all jenen, die oft nicht wissen, wie es weitergeht.

An all jene und an Dich. Du darfst für Dich eintreten und Du darfst Dich verändern. Du bist wertvoll und Du bist genug.

Schön, dass es Dich gibt.

Inhalt

Vorwort	1
Fachliche Einordnung	6
Therapeutische Begleitung	8
Sinnestäuschungen	10
Emotionen	16
Manisch	38
Das liebe Geld	44
Müdigkeit	52
Depressionen	56
Nach Hause zurückkehren	66
Bis hin zur Panik	74
Ritzen als Symptom	80
Labiler Zustand	84
Blockaden als Herausforderung sehen	90
Die Wende	94
Tiere	102
Das Ende ist ein Neuanfang	114
Loslassen	120
Notfallmedikamente	126

Nebenwirkungen	132
Rechtfertigen	138
Kommunikation und ihre Bürden	142
Motivationslos	146
Veränderungen	156
Nachwort	161
Anhang: Gedichte	165
Dank.	179



Vorwort

*Wie das Hoch, so auch das Tief
mich immer wieder an den Schreibtisch rief.
— 2018*

Gedichte zu schreiben, generell das Schreiben, ist mein Ventil, ein Weg, meine Emotionen und Gedanken loszulassen, indem ich sie auf Papier bringe. Ich schreibe meine Gedichte seit dem Jahr 2008, seit dem zarten Alter von 13 Jahren.

Schon früh machten sich bei mir die ersten psychisch-«kranken» Anzeichen bemerkbar. Dieses Buch behandelt meine psychische Krankheit und ihre Symptome und wie mich diese im Alltag begleiten und einschränken. Es gibt Einblick in meine Gedanken- und Gefühlswelt und zeigt auf, welchen Herausforderungen ich mich immer wieder stelle.

Zugleich weist es spirituelle Anteile auf, die ich als Ressource mit meiner Krankheit verknüpft sehe. Denn die Schere zwischen der Realität und der geistigen Welt – oder sollte ich es besser Dualität nennen? – das Leben hier auf Erden als Mensch und das Unsichtbare, Übernatürliche, Übersinnliche, ist gewiss nicht immer einfach. Gerade auch dann, wenn man «krank» ist.

Meine Gedichte dienen in diesem Buch als Ergänzung und Bereicherung und geben auf ihre besondere Weise einen tieferen Einblick in all die Jahre.

Im Rückblick erkenne ich, dass ich bereits mit 13 Jahren die ersten depressiven Verstimmungen hatte. Diese wurden 2011 während meines zweiten Lehrjahres schlimmer und ich erlitt ein Burn-out. Die ersten Antidepressiva bekam ich noch vor dem Erwachsenenalter, nicht jedoch die Diagnosen.

Heute bin ich davon überzeugt, dass ich bereits im Jahr 2012 an einer bipolaren Störung erkrankt war, diagnostiziert wurde diese vier Jahre später, im Jahr 2016 als eine bipolare Störung Typ 2, besser bekannt als «manisch-depressiv». Die Manie fiel dabei hypomanisch aus, das bedeutet weniger stark. Zwei Jahre später erhielt ich stattdessen die Diagnose einer bipolaren Störung Typ 1, also mit ausgeprägten Manien und gewissen Anzeichen für psychotische Symptome.

Davor hatte ich im Jahr 2015 für fünf Wochen meinen ersten Klinikaufenthalt. Ende 2021 bis März 2022 war ich zum zweiten Mal in einer Klinik, jedoch nicht stationär, sondern nur den Tag über. In dieser sogenannten Tagesklinik kam der Verdacht einer schizoaffektiven Störung auf,

also manisch-depressive Elemente gepaart mit gewissen schizophrenen Symptomen. Dieser Verdacht wurde im Lauf des Aufenthalts auch bestätigt. Im April und Mai 2022 kam ich zu Hause nicht allein klar. Anstatt wieder in eine Klinik zu gehen, entschied meine Psychiaterin und ich uns für die PAH, die psychiatrische Akutbehandlung zu Hause, ein Angebot der psychiatrischen Dienste Thun. Diese beinhaltet, dass Fachärzte und Fachkräfte zu den Patienten nach Hause kommen, um vor Ort mit Gesprächen zu unterstützen. Ende 2022, während ich an diesem Buch schrieb, war ich zum zweiten Mal für drei Wochen in einem stationären Aufenthalt.

*Wenn man erkennt, dass es einem zu gut geht,
man nicht mehr auf dem Boden steht,
tut es weh, es sich einzugestehen,
denn man will es nicht wirklich sehen.*

*Wenn man erkennt, dass man zu sehr abbebt,
alles an einem vorbeigeht, dass nichts nachbebt,
weil man nicht in der Realität steht,
dann ist es schwierig zu nennen,
selbst wenn man sich gut tut kennen,
will man's nicht benennen.*

*Wenn man erkennt, es ist einem alles egal,
man hat keine Wahl,
die Kontrolle längst abgegeben,
keinen Anspruch will erbeben,
denn es läuft alles rund, die Welt kunterbunt.
Doch dann folgt der Fall auf einen Knall,
die Welt ist grau, man wird aus nichts mehr schlau,
dann folgt das Tief, vieles geht schief.*

*Alles dunkel, nirgends Licht, es ist ein Verzicht
auf alles Schöne im Leben, das es einem tät geben.*

*Man sieht nur noch Schatten,
kann sich für nichts wappnen,
muss für alles kämpfen,
doch das Leben einen mehr tut dämpfen.*

*Keine Energie, man weiß nicht mehr wie,
bis man ganz am Boden ist und sich vergisst.
Doch dann taucht ein Licht auf, man nimmt alles in Kauf,
damit es einem wieder besser geht,
man wieder im Leben steht.
Plötzlich sticht einen ein Dorn, alles fließt,
man in die Höhe schießt,
und alles beginnt von vorn.*

— Bipolare Störung, 2017

Ich hoffe, den einen oder anderen Menschen hier zu erreichen, Dich zu erreichen und Dir meine Erfahrungen und das daraus resultierende Wissen weiterzugeben. Es hilft, wenn man merkt, dass man nicht allein ist mit solchen Gefühlen und Gedanken.

Ich möchte hier einleitend gar nicht mehr viel schreiben, doch bevor es losgeht, noch zwei Dinge: In diesem Buch stehen meine Erfahrungen, meine «Wahrheiten» und meine Sicht auf die Dinge im Zentrum – ganz subjektiv. Nimm Dir also bitte einfach heraus, was sich für Dich passend und gut anfühlt. Ich will Dich zu nichts bekehren oder Ähnliches, sondern nur meine Ansichten teilen, damit Du Dir überlegen kannst, wie Deine aussehen.

Und zu guter Letzt möchte ich all jenen danken, die mich in diesem Schreibprozess motiviert, unterstützt und begleitet haben. Ein Danke an alle, die mich ermutigt haben, dieses Projekt doch endlich in Angriff zu nehmen. Besonderen Dank an Jan, der stets an meiner Seite steht und mich in allem, was ich mir wünsche, unterstützt. Ihr alle seid unglaublich und ich bin froh, euch in meinem Leben zu haben.

*Ich bin nur die Poetin, die auf dem Planeten weilt
und über Sonne, Mond und Erde schreibt.*

— 2013



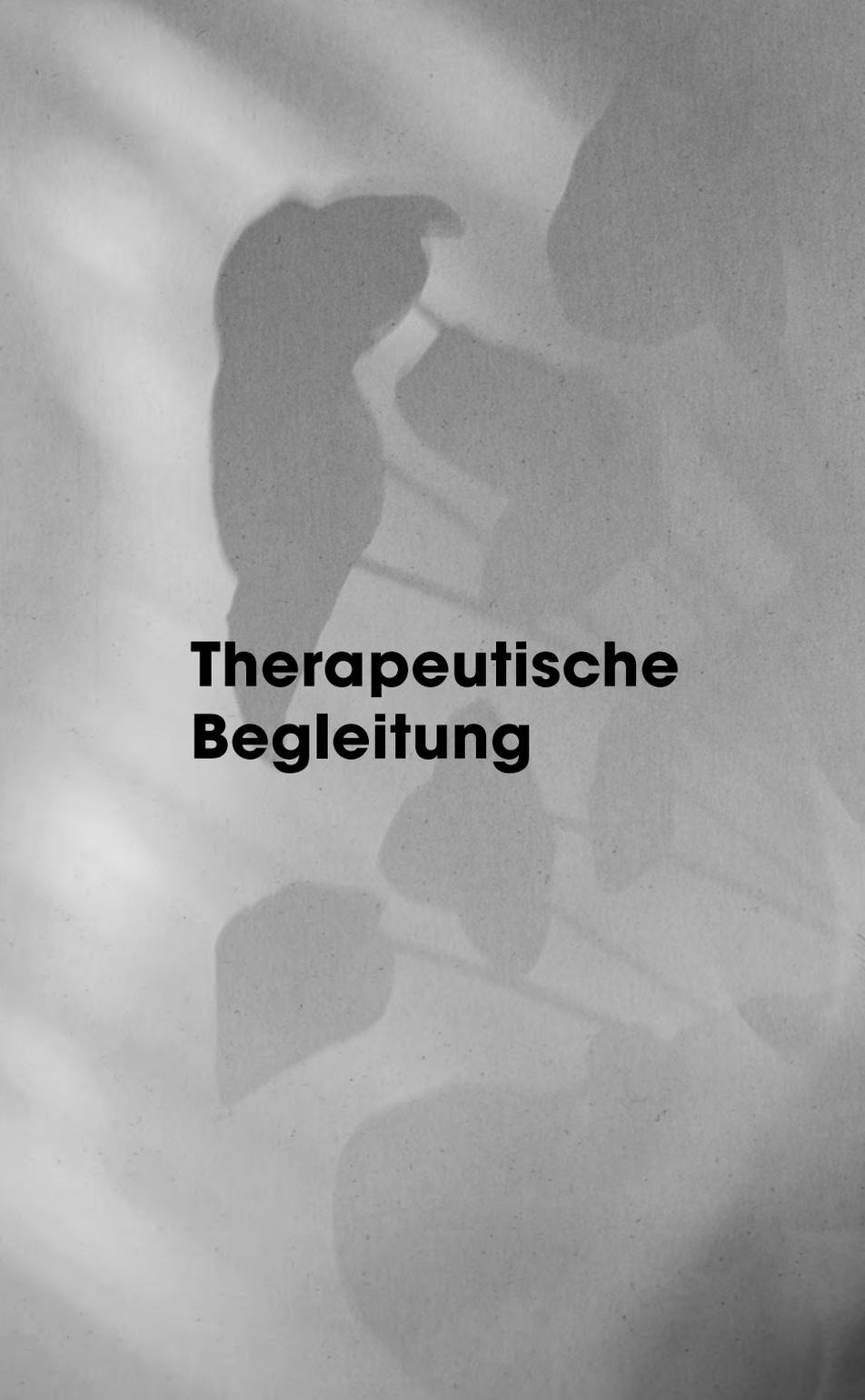
Fachliche Einordnung

Bei einer schizoaffektiven Störung kommt es abwechselnd zu Hochs mit übermäßig viel Energie sowie gehobener oder gereizter Stimmung (manische Phasen) und Tiefs mit Niedergeschlagenheit, fehlender Freude, Lebenslust und Motivation (depressive Phasen). Im Gegensatz zu einer bipolaren Störung kommen bei dieser Erkrankung psychotische Symptome beziehungsweise Symptome einer Schizophrenie wie eine veränderte Wahrnehmung oder Sinnestäuschungen hinzu. Die Betroffenen fühlen sich beispielsweise bedroht oder verfolgt und hören oder sehen etwas, das die anderen Menschen nicht hören oder sehen. Manchmal können manische und depressive Phasen auch gleichzeitig auftreten. In diesem Fall zeigt sich ein Mischbild, welches besonders schwierig zu behandeln ist. Die schizoaffektive Störung befindet sich also auf einem Kontinuum zwischen affektiven Störungen und der Gruppe der Schizophrenien.

Die genauen Ursachen dieser Erkrankungen sind bis heute nicht geklärt. Es wird vermutet, dass eine Mischung aus genetischen und anderen biologischen Faktoren – Ungleichgewicht der chemischen Botenstoffe im Gehirn und umweltbedingte Faktoren – sowie erhebliche Stressoren inklusive traumatischer Erfahrungen zur Entwicklung beitragen.

Die Behandlung der schizoaffektiven Störung erfolgt in erster Linie medikamentös. Leider sprechen nicht alle Menschen gleich gut auf die zur Verfügung stehenden Medikamente an und die Symptome verschwinden nicht immer vollständig. In solchen Fällen ist es für die Betroffenen eine noch größere Herausforderung, zu lernen, mit der Erkrankung umzugehen und zu leben.

Dr. med. Yuliya Schneider, Psychiaterin



Therapeutische Begleitung

Im Mai 2022 durfte ich Ramona Wenger kennenlernen. Sie hatte mich für ein Erstgespräch kontaktiert und wir trafen uns in ihrer, wie mir schien, etwas düsteren Wohnung. Im Gegensatz dazu, traf ich im Innern der Wohnung auf eine «helle, aufgestellte und offen sprechende Frau Wenger.

Sie betonte bei unserem Erstgespräch, dass ihr die «geistige Welt» eine wichtige Stütze sei und es ihr auch wichtig sei, dass ich hierzu ein offenes Ohr hätte. Wir fanden rasch eine gemeinsame Sprache und sehen uns seither einmal wöchentlich. In der seither vergangenen Zeit gab es einige Stürme mit mehr und weniger hohem Wellengang.

Die Spiritualität und das Niederschreiben von herausfordernden Gedanken und Erlebnissen, wie auch Erkenntnisse zum Leben allgemein, sind für Ramona Wenger eine Quelle von Kraft und halfen, diese durchzustehen. Die spirituelle Welt bietet Frau Wenger immer wieder Erklärungen an, zeigt sich manchmal aber auch durch bedrohliche Schatten. Diese haben oft ein Äquivalent in der diesseitigen Welt und wir suchen und finden gemeinsam Lösungen.

Niklaus Ramseier, aufsuchende psychiatrische Pflege

Sinnestäuschungen

*Immerzu sehe ich diese Schatten,
ich weiß, ich sollt mich wappnen.*

*Sie tauchen immer wieder auf
und vermiesen mir den Lauf,
ohne durch den Tag zu kommen.*

*Abends, wenn ich hör die Siegestrommeln
und ich denke, ich schaff's heut ohne Sinnestäuschung,
seh ich ein die Verleugnung,
Denn tief in meinem Innern
weiß ich, wer hier möcht' gewinnen.*

*Es ist nicht die Schattenwelt, die mich zurückhält,
sondern ich selbst bin diejenige, die viel zu wenige
Rufe aus der geistigen Welt annimmt, ich weiß, es stimmt.
Es sind nicht wirkliche Sinnestäuschungen,
sondern Annäherungen.*

*Denn wenn ich zu selten
mit der Anderswelt kommuniziere,
ich den roten Faden verliere.*

*Um dies zu verhindern
und meinen dadurch entstehenden Schmerz zu lindern,
schicken sie mir Zeichen. Doch anstatt davor zu weichen,
darf ich lernen, hinzusehen,
und einen Schritt auf sie zuzugehen.*

— 2022

Wie bereits erwähnt, wurde bei mir letztendlich eine schizoaffektive Störung diagnostiziert. Mir wurde zwar versichert, es hätte nichts mit meiner Spiritualität zu tun, aber das Wahrnehmen von Wesen der geistigen Welt gehöre eben auch in diese Sparte von «Krankheit». Vielleicht fragst Du Dich, was eine schizoaffektive Störung ist. Oder was ich mit Wesen der geistigen Welt meine.

Eine affektive Störung bezeichnet länger andauernde Zustände von Depression und / oder Manie. In meinem Fall ist es eine bipolare Störung, die Diagnose, auf welche ich zu einem späteren Zeitpunkt näher eingehen werde.

Die schizophrenen Symptome sehen bei mir wie folgt aus. Einerseits habe ich einschließende Gedanken, das sind unpassende Gedanken, die ich häufig nicht als die meinen empfinde. Diese habe ich dank Medikamenten gut im Griff.

Andererseits kreisen meine Gedanken in einem Ausmaß, welches man sich kaum vorstellen kann. Es ist wie ein sich schnell drehendes Karussell, in dem immer die gleichen Gedanken auftauchen wie Pferdchen, Feuerwehr und Auto auf dem Jahrmarkt. Doch ich kann dieses Karussell nicht verlassen, weil es einfach so vor sich hin rast. Diese Gedanken handeln meist von Ängsten, schlimmen Dingen, die passieren könnten, dass jemand Nahestehendes plötzlich sterben könnte und dergleichen. Oder aber es geht bei den kreisenden Gedanken um Dinge, die mich (emotional) beschäftigen, die ich jedoch noch nicht zu lösen vermag.

Dazu sehe ich Schatten im Augenwinkel, doch wenn ich hinsehe, sind sie weg. Bei Dämmerung sind diese Schatten auffälliger und tauchen vermehrt auf. Solche Schatten haben meist die Größe eines Raubvogels oder einer Katze. Diese Sinnestäuschungen machten mir anfangs sehr zu schaffen, da ich immer hinsehen musste, um mich zu vergewissern, dass da wirklich nichts ist. Gerade beim Autofahren kann das schnell gefährlich werden, weswegen ich zunächst für kurze Zeit gar nicht mehr gefahren bin und schließlich, auch aus finanziellen Gründen, mein Auto verkauft habe.

Heute weiß ich besser damit umzugehen und habe nicht mehr so stark den Drang, immer hinzusehen. Daher fahre ich auch wieder Auto, sofern ich mich auch sonst in der Lage fühle. Denn eins ist klar, früher war

Autofahren für mich die pure Freiheit, heute strengt es mich wahnsinnig an. Es gibt deshalb Tage, an denen ich nicht fahre, und Tage, an denen ich mich hochkonzentriert daran wage.

Zudem sind Geräusche manchmal lauter, als sie sollten, sodass ich eine Fliege so laut höre, dass ich einem gleichzeitigen Gespräch kaum mehr folgen kann. Ich höre nur noch dieses nervtötende Surren. Bei Überreizung, Müdigkeit oder sehr emotionaler Stimmung werden diese «Täuschungen» schlimmer. Das heißt, wenn ich in einem Gespräch müde werde und anderweitig viel Lärm auf mich einprasselt, kann ich mich nicht mehr konzentrieren. Dann verschiebt sich das Volumen von manchen Geräuschen so, dass ich eben nur noch die Fliege höre und dies natürlich als sehr störend empfinde. Ich nenne dies für mich «Volumendrehen».

Doch nun zu den Wesen der geistigen (unsichtbaren) Welt. Ich nenne sie so. Für mich sind es Seelen, die mit mir interagieren, gar mit mir kommunizieren. Wohlwissend, dass dies einige Lesende, vielleicht auch Dich, verschrecken könnte, doch ich möchte ehrlich und transparent sein. Für mich ist es das Natürlichste der Welt, mit ihnen zu sprechen, sie um Hilfe oder ein Zeichen zu bitten, kurz gesagt, ich könnte mir eine Welt ohne diese geistige Welt nicht mehr vorstellen. Leider tun dies viele Menschen als Hirngespinnst ab. Dennoch werde ich darüber schreiben, denn für mich ist es eine tägliche Realität. Nimm Dir einfach das heraus, womit Du auch etwas anfangen kannst, und wo nicht, zählst Du es eben wie viele andere zu den Symptomen meiner Krankheit. Ich hatte diese spirituelle Ader schon als Kind, also bevor ich krank wurde, daher schiebe ich es keinesfalls auf meine Krankheit.

Ich möchte hier noch etwas erwähnen, um dich zu ermutigen: Auch wenn Dir Ärzte, Psychologen und dergleichen eine Diagnose stellen, heißt das nicht, dass Du alles so glauben musst, wie es irgendwo gesagt wird oder geschrieben steht. Die Psyche umfasst unglaublich viele verschiedene Facetten und Nuancen, wie sollen da Fachpersonen immer gleich die richtige Schublade finden? Und ja, es sind Schubladen. Das, was am ehesten passt, wird als Diagnose gestellt. Punkt. Nach einer näheren Betrachtung kann diese korrigiert werden, wie es bei mir ebenfalls der Fall war. Doch was diese Diagnose für einen Patienten bedeutet und ob man mit solch einer Diagnose – sprich: gewählten Schublade – überhaupt etwas anfangen kann, sei dahingestellt.

Ich für meinen Teil hatte lange Mühe mit dem Wort «schizo», da ich mich nicht so sah. Im Prinzip sehe ich mich nach wie vor nicht so. Aber das hat nichts mit Verleugnung oder Ablehnung dieses Begriffes zu tun, sondern vielmehr damit, dass ich mich schwer damit tue, was Leute mit «schizo» assoziieren. Ich für mich kann ganz klar sagen: «Ich spinne nicht.» Aber mir ist bewusst, dass einige dies womöglich anders sehen, weil sie mein «Kranksein» und dazu meine spirituelle Ader nicht verstehen. Doch wenn jemand vermeintlich gesund scheint und an Gott oder Ähnliches glaubt, spinnt der dann auch? Oder nur ich, weil ich sowieso schon als krank gelte? Das nähme mich wirklich wunder.

Entschuldige, ich bin gerade etwas vom Thema abgekommen. Ich wollte damit nur sagen, auch wenn einen gewisse Wörter stören oder ganze Diagnosen, findet man trotzdem einen Weg, mit ihnen zu leben. Denn solange man selbst weiß, was stimmt und was womöglich nur teilweise, spielt es keine Rolle, was der Rest der Welt denkt. Sobald ich meine «Sinnestäuschungen» annehmen konnte, kam ich auch mit der Diagnose besser klar. Schlussendlich sind das alles nur Worte. Und Worte vermögen nicht immer oder sogar eher selten, Dinge wirklich zu beschreiben, geschweige denn, einzuordnen.

Das Wichtigste ist doch, mit sich selbst im Reinen zu sein, sich selbst anzunehmen und sich so zu lieben, wie man ist.

*Dunkle Wolken ziehen auf und verdunkeln die Sicht.
Es ist schwer, zu sehen, was wo ist.
Doch dann bricht die Sonne durch
und zaubert dir ein Lächeln aufs Gesicht.*

— 2011

*Lass dich nicht täuschen.
Es ist nicht alles, wie es scheint.
Schau lieber ein zweites Mal hin,
denn darin liegt der Sinn.*

— 2012

*Lass los in Liebe.
Es sind die kleinen Siege.
Sei frei und fliege.*

— 2022