

# Sich selbst »gesundschreiben«

Ein Selbsthilfeversuch von **Sebastian Domke**

► Wenn man von einer psychischen Erkrankung betroffen ist, die einen aus der Bahn wirft, dann ist es wichtig, einen Plan B zu finden. Genau an solch einem Punkt war ich mit 19 Jahren angelangt. Nach dem Abitur wollte ich auf einer Wirtschaftsschule eine Karriere ansteuern. Aber ich erkrankte im ersten Lehrjahr an Schizophrenie, verlor meine Ausbildungsstelle und verbrachte einige Wochen auf der Straße. Ich glaubte, dass mich die Mafia und der Bundesnachrichtendienst verfolgen. Mein Umfeld machte sich Sorgen und ich sollte zwangseingewiesen werden. Ich suchte mir einen Anwalt und appellierte daran, dass die Würde des Menschen unantastbar ist.

## Körper und Verstand zogen die Notbremse

Ich hatte großes Glück, dass die Symptome von alleine zurückgingen. Auch deshalb gestand ich mir nicht ein, dass ich krank war und Hilfe benötigte. Drei Jahre später kam der nächste Schub, ich brach mein Studium ab und besuchte eine Rehabilitationseinrichtung. Mein nächster Schritt war eine Ausbildung zum Bürokaufmann, aber ich hielt der Belastung nicht stand und brach im letzten halben Jahr der Ausbildung immer wieder erschöpft ein. Ich zwang mich, die Prüfung abzuschließen, schaffte es aber nie, in dem Beruf zu arbeiten. Auch andere Jobs führten zu viel Stress und Leistungsdruck. Die Schizophrenie und ihre Begleiterscheinungen hatten meine Belastbarkeit drastisch reduziert.

Rückblickend bin ich für diese Notbremse, die mein Körper und mein Verstand gezogen haben, dankbar, denn die kaufmännische Karriere war der Traum anderer gewesen – und nie mein eigener. Ich brauchte viel Zeit, um zu akzeptieren, dass ich nicht wie andere junge Menschen einen gewöhnlichen Beruf ausüben konnte und schon früh als »Rentner« meinen Platz im staatlichen Unterstützungssystem einnehmen sollte. Es kam zu Um- und Irrwegen. Ich spielte Schach in einem Verein, gewann Turniere, trainierte Schüler und verlor mich in dem Spiel und seinen 64 Feldern, bis ich innerlich leer war. Ich traute mir danach kaum noch etwas zu, mein Tank war ausgeschöpft und ich wusste nicht mehr, wofür ich überhaupt lebe. Schließlich begriff ich, dass ich meinem und dem Leben anderer nur Sinn und Tiefe schenken kann, wenn ich mich auf die Träume und Fantasien aus meinem Inneren besinne.

## Kreative Wege aus der Krise

2014 begann ich deshalb, Kurzgeschichten zu schreiben, und lernte vieles über mich. Es war, als tauchte ich beim Schreiben in eine virtuelle Realität ein, in der sich meine Probleme und Belastungen wiederfanden und auflösten – durch meine Protagonisten und Nebenfiguren als Teile meines Selbst.

In einer meiner ersten Kurzgeschichten, »Der letzte Abschied«, verarbeitete ich, wie mich die Erwartungen anderer krank gemacht hatten und lernte, wie unwichtig

mir sozialer Status, Reichtum und beruflicher Erfolg eigentlich sind. Stattdessen beobachteten mein Protagonist und ich, dass das Glück sich oft hinter den kleinen Dingen verbirgt, z. B. im Flügelschlag eines Schmetterlings. Ich kann von meiner Kunst (noch) nicht leben, doch nimmt sie in meinem Leben mittlerweile einen ähnlich bedeutenden Platz wie eine »normale« Arbeitsstelle ein.

Bei den Fassungen meiner ersten Kurzgeschichten unterliefen mir peinliche Rechtschreib- und Grammatikfehler, aber dank des Feedbacks von Autoren und Freunden verbesserte ich meine Erzählungen. 2017 freundete ich mich mit der Kinder- und Fantasyautorin Claudia Gogolin an, und seither arbeiten wir im Team an verschiedenen Projekten. Sie entdeckte mein Talent, Texte anderer zu polieren. Schon bald las ich eines ihrer Kinderbücher Korrektur und lektorierte weitere ihrer Werke.

Immer wieder erlebe ich wie aus dem Nichts Erschöpfungszustände, dann liege ich den Großteil des Tages kraftlos im Bett und kann nichts anderes mehr tun. Wenn so etwas während Projekten passiert, an denen Claudia und ich werkeln, begegnet sie dem mit Mitgefühl und sagt, dass der Mensch immer Vorrang habe und ich so viele Pausen machen dürfe, wie ich brauche. Das entlastet mich. Ähnlich harmonisch erlebe ich die Mitarbeit im Projekt SOUL LALA, dem Inklusionsprojekt für junge Menschen.

## Ein positives Umfeld schaffen

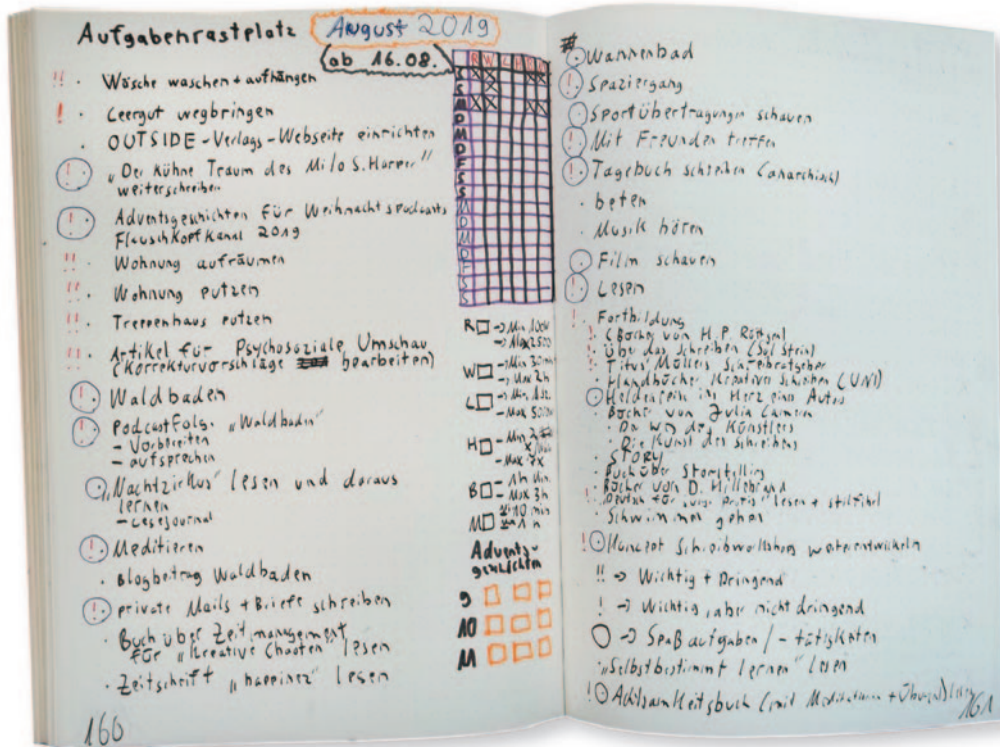
Auf dem Weg zur Genesung und einem sinnhaften Leben geht es mir aber nicht nur um Schreibprozesse und Projekte, sondern ebenso um Menschen. Ich glaube nicht, dass ein seelisch Erkrankter alleine durch die Kraft seiner Fantasie den Genesungsprozess in Gang halten kann, denn am wichtigsten sind diejenigen, die uns im Alltag umgeben.

Aus meiner Erfahrung vernetzen sich Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oft intensiv untereinander und haben gleichzeitig Hemmungen, Kontakt zu »Gesunden« aufzunehmen, aus Angst, ausgegrenzt und gemobbt zu werden. Auch mir ging es mal so, bis mir ein Freund



Fotos: Nadine Lüster

Sebastian Domke



Auszug aus dem »Bullet Journal«

riet, aufzuhören, mich immer nur als Kranken zu sehen, und er hatte recht. Ich dehnte die Grenzen von dem, was ich für möglich hielt, immer weiter aus und begann, mich aus der Psychiatrieszene herauszubewegen. Mit einem Freund, der abnehmen möchte, gehe ich z. B. einmal die Woche zum Basketball- und Tischtennis spielen, eine Begegnung, die uns beiden Spaß und Abwechslung verschafft.

Vor Jahren traf ich einen Lehrer im Supermarkt, den ich noch von meiner Zeit als Schachspieler kannte. Er erzählte mir, dass er mittlerweile auch schreibe. Inzwischen ist aus dieser zufälligen Zusammenkunft eine fünfköpfige Gruppe mit Gleichgesinnten gewachsen, mit denen ich mich monatlich treffe. Wir sprechen über unseren Alltag, lesen aus unseren Texten, reden über das, was uns an ihnen gefällt und was wir verbessern könnten. Diese Treffen sind mir sehr wichtig. Niemand außer mir hat eine psychische Erkrankung und dennoch werde ich genauso behandelt wie die anderen. Und es ist spannend, etwas von Berufstätigen zu erfahren, die sich mit Themen beschäftigen, mit denen ich sonst nie konfrontiert werden würde. Deshalb bin ich davon überzeugt, dass Kunst und Kreativität helfen können, die Schranken zwischen psychisch Erkrankten und der Gesamtgesellschaft zu überwinden. Egal ob Literatur, Musik, Malerei – kreatives Schaffen bietet

die Möglichkeit, Barrieren zwischen den Menschen abzubauen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Anerkennung für das zu erfahren, was man schafft.

Der amerikanische Unternehmer, Autor und Motivationstrainer Jim Rohn behauptete: »Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.« Ich weiß nicht, ob es aussagekräftige Studien gibt, die das belegen, aber ich glaube, dass die Grundaussage stimmt. Die Menschen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen, haben großen Einfluss darauf, in welche Richtung wir uns als Mensch bewegen. Ich denke nicht, dass man aus Kalkül »netzwerken« sollte, sondern dass man bei der Wahl seiner Freunde dem Herzen folgen sollte, unabhängig davon, wie krank, gesund oder erfolgreich sie sind. Es ist wichtig, ein positives Umfeld zu schaffen, das einen motiviert, auffängt, herausfordert und stärkt. Es gilt, Gemeinsamkeiten zu erkennen, aus denen dann stärkende Kontakte und Freundschaften sprießen.

In der Literatur habe ich einen Weg gefunden, mich selbst zu analysieren und besser kennenzulernen. Das tut mir gut. Vielleicht beschäftige ich mich deswegen auch mit anderen Formen der Achtsamkeit: z. B. mit Meditation und dem Führen eines »Bullet Journals« – einer Mischung aus Tagebuch, Notizblock und To-Do-Liste, das dabei hilft, Gedanken, Gefühle und Projekte zu sortieren. Das Aufschreiben hilft mir,

mein Denken auszudehnen, zu vertiefen und meine Lebenssituation besser zu verstehen. Ohne die Menschen um mich wäre ich allerdings wie ein Segelschiff bei Windstille nicht mehr vorwärtsgekommen.

Ich hatte einst beschlossen, mich im doppelten Wortsinn selbst gesundzuschreiben. Nun, gelungen ist mir das bislang nicht, immer noch bin ich gering belastbar und brauche viele Pausen und Auszeiten. Jedoch schenken mir meine Fantasie, meine Kreativität und mein Umfeld ein glückliches Leben. Und ich glaube daran, dass andere Menschen in schwierigen Phasen des Lebens und in seelischen Krisen das auch erreichen können – wenn sie anfangen, ihren Träumen zu folgen. ◀

**Sebastian Domke** ist Autor, Blogger, Podcaster und Schreibcoach aus Siegen. Seine Website findet man unter <https://tintenkuenstler.de>