



Aus Freude am Lesen

Die erstaunliche Geschichte einer Frau, der das scheinbar Unmögliche gelang: Seit ihrer Jugend litt Arnhild Lauveng an Schizophrenie, fast zehn Jahre ihres Lebens verbrachte sie in der Psychiatrie. Ihr Leben als Patientin war geprägt von Selbsterstörung und der niederschmetternden Diagnose, dass ihre Erkrankung unheilbar sei. Doch die junge Frau überwand nicht nur die Krankheit, sondern auch das Gesundheitssystem, das sie gefangen hielt – heute arbeitet sie als klinische Psychologin, ist gefragte Referentin und erfolgreiche Autorin.

Schonungslos offen und zugleich voller Humor schildert Arnhild Lauveng in ihrem autobiographischen Buch »Morgen bin ich ein Löwe« ihren Weg aus der Schizophrenie. Ohne Sentimentalität und falsches Pathos zeichnet sie das Bild eines psychischen Leidens, das immer noch gesellschaftlich stigmatisiert und mit vielen Tabus behaftet ist. Und sie beweist, dass es möglich ist, nicht nur mit der Krankheit zu leben, sondern sie zu besiegen.

ARNHILD LAUVENG, Jahrgang 1972, hat an der Universität von Oslo studiert und arbeitet heute als klinische Psychologin, daneben ist sie erfolgreiche Buchautorin und gefragte Referentin. Für ihr Bemühen um mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen wurde sie 2004 mit dem Mental Health Prize ausgezeichnet.

Arnhild Lauveng

Morgen bin ich ein Löwe

Wie ich die Schizophrenie besiegte

*Aus dem Norwegischen
von Günther Frauenlob*

btb

Die kanadische Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel »I morgen war jeg alltid en løve« bei Cappelen, Oslo.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *Munken Pocket* für dieses Buch
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe Mai 2010,
btb Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Copyright © 2005 by J. W. Cappelens Forlag a. s.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2008 by btb Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Umschlaggestaltung: semper smile, München, unter Verwendung
eines Entwurfs von Design Team München

Umschlagmotiv: Helson, Zapata / Getty Images

Druck und Einband: CPI – Clausen & Bosse, Leck

KR · Herstellung: SK

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-74087-1

www.btb-verlag.de

Für Mama und Kitty

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf.
Tag für Tag sammelten die Schäfer alle auf der Station
zum gemeinsamen Ausmarsch,
und wie alle Schäferhunde knurrten und bellten sie,
wenn jemand in der Tür zögerte.
Es kam vor, dass ich leise Mäh machte,
während sie mich über den Flur trieben,
es hat aber nie jemand gefragt, warum
– ist man erst verrückt, darf man auch Mäh machen.

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf.
In einer Herde trieben sie uns über die Wege rings um
die Klinik,
eine langsame ungleiche Schar aus Individuen, über die
sich niemand Gedanken machte.
Denn wir waren eine Herde geworden,
und die ganze Herde sollte sich draußen ergehen,
um anschließend wieder eingepfercht zu werden.

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf.
Die Schäfer schoren mir das Fell und stutzten die
Klauen, damit ich besser in die Herde passte.
Ich trottete los zwischen hübsch frisierten Eseln, Bären,
Eichhörnchen und Krokodilen
Und fragte mich, warum niemand etwas sehen wollte.

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf,
während sich alles in mir danach sehnte, über die
Savanne zu jagen.

Und ich ließ mich treiben, vom Pferch auf die Weide
und wieder in den Stall, wenn sie sagten, das sei für
ein Schaf so das Beste.

Und ich wusste, dass das falsch war.

Und ich wusste, dass es so nicht ewig gehen würde.

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf.
Aber morgen bin ich ein Löwe.

Inhalt

Einleitung	13
Geschichten über die Verwirrung	
Nebel und Drachen, Blut und Eisen	19
Einsamkeit im blauweißen Kleid	36
Beraubte Sprache, betrübte Sprache	61
Das, was bleibt	81
Geschichten über die Systeme	
Liebesrosen und professionelle Schnitte	93
Der Samstag der Apfelsinenmartyrerin	107
Poesie ohne Pyjama	123
»Das Pferd ist ein Huftier«	141
Geschichten über die Veränderung	
Reisebegleitung	163
Stöcke, Krücken und Zäune	181
Haltet die Welt an – ich will wieder mit!	195
Grau wie ein Schaf, golden wie ein Löwe	210
Bibliographie	221

Einleitung

Ich schreibe dieses Buch aus einem ganz bestimmten Grund. Ich war früher schizophren. Das hört sich ebenso unmöglich an wie »frühere AIDS-Patientin« oder »ehemalige Diabetikerin«. Ein ehemaliger Schizophrener ist etwas, das es so nicht gibt. Eine Rolle, die man niemals angeboten bekommt. Hingegen gibt es die Rolle des irrtümlich als schizophren diagnostizierten Patienten. Oder des symptomfreien Schizophrenen, der die Krankheit mit Medikamenten in Schach hält, und nicht zuletzt die des Schizophrenen, der es gelernt hat, mit seinen Symptomen zu leben, oder der sich im Moment in einer guten Phase befindet. Keine dieser Alternativen ist irgendwie schlecht, aber sie treffen auf mich nicht zu. Ich war schizophren. Ich weiß, wie es war. Weiß, wie die Welt aussah, wie sie sich anfühlte, was ich dachte und tun musste. Auch ich hatte meine »guten Phasen«, und ich weiß, wie ich sie erlebt habe und wie die Dinge jetzt sind. Das ist etwas ganz anderes. Jetzt bin ich gesund. Und auch das muss erlaubt sein.

Es ist nicht leicht, genau zu sagen, wie lange ich krank war, denn die Krankheit entwickelte sich über Jahre, und ebenso dauerte es Jahre, mich wieder aus ihr herauszukämpfen. Ich hatte Selbstmordgedanken und litt über Jahre an Sinnesstörungen, ehe überhaupt jemand erkannte, dass ich im Begriff war, schizophren zu werden. Und ich war schon wieder ziemlich gesund, sicher und innerlich abgeklärt, bevor das System überhaupt daran glaubte, dass ich gesund werden könnte. Krank-

heit und Gesundheit sind Prozesse und Abstufungen, die man eigentlich nicht zeitlich festschreiben kann. Aber es begann mir bereits als Vierzehn- bis Fünfzehnjähriger schlecht zu gehen. Mit siebzehn wurde ich zum ersten Mal eingewiesen. Von da an ging es rein und raus, über Jahre hinweg mal kürzere, mal längere Einweisungen. Manchmal war ich nur wenige Tage oder Wochen in der psychiatrischen Notaufnahme, andere Male Monate, und die längsten Perioden erstreckten sich über ein bis zwei Jahre in offenen oder geschlossenen Abteilungen, mal freiwillig, mal nicht. All diese Zeiten zusammen genommen war ich sechs bis sieben Jahre in der Klinik. Das letzte Mal mit sechsundzwanzig Jahren, doch da war ich bereits ganz eindeutig auf dem Weg der Besserung, auch wenn das für jemand anders als mich selbst vielleicht kaum erkennbar war.

Ich glaube nicht, dass meine Geschichte mehr ist als bloß meine Geschichte. Sie muss nicht auf alle zutreffen. Aber es ist eine andere Geschichte, eine Geschichte, die sich von allem unterscheidet, was man sonst zu hören bekommt, wenn man mit der Diagnose Schizophrenie konfrontiert wird. Und deshalb glaube ich, dass es wichtig ist, sie zu erzählen. Als ich krank war, bekam ich nur eine Geschichte zu hören. Es hieß, ich sei krank, ein angeborenes Leiden, das mein ganzes Leben dauern würde und mit dem ich lernen müsste zu leben. Diese Geschichte stimmte in meinem Fall nicht. Sie machte mir keinen Mut und gab mir weder Hoffnung noch Kraft in einer Zeit, in der ich gerade das so sehr gebraucht hätte. Es war keine Geschichte, die mir gut tat. Und in meinem Fall war es auch keine wahre Geschichte. Aber es war die einzige Geschichte, die ich zu hören bekam.

Nachdem ich wieder gesund wurde, habe ich Psychologie studiert. Diese Ausbildung hat mir gezeigt, dass es auch neben meiner privaten, persönlichen Geschichte eine ganze Reihe anderer Geschichten gibt, die man Menschen mit der Diagnose

Schizophrenie erzählen kann und auch jenen, die mit diesen Menschen leben und arbeiten. Deshalb will ich noch einige weitere erzählen außer meiner eigenen. Auch diese werden nicht auf alle zutreffen. Das Leben ist groß und kompliziert und facettenreich, und es gibt kein definitives Fazit. So etwas funktioniert in der Mathematik, nicht in der Wirklichkeit. Deshalb ist keine dieser Geschichten die einzige, große, allgemeingültige Wahrheit. Aber alle diese Geschichten sind wahr.

Geschichten über die Verwirrung

Nebel und Drachen, Blut und Eisen

Es begann zögernd und vorsichtig, und ich bemerkte es kaum. Wie ein schöner Sommertag, an dem langsam Nebel aufzieht. Zuerst nur ein dünner Schleier, der sich vor die Sonne schiebt, dann aber immer dicker wird, während die Sonne noch scheint. Erst wenn sie das nicht mehr tut, wenn alles kalt geworden ist und die Vögel nicht mehr singen, spürt man, was da vor sich geht. Aber dann ist der Nebel da, und die Sonne ist weg, und die Wegmarkierungen beginnen zu verschwinden. Plötzlich hat man nicht mehr die Zeit, nach Hause zu kommen, weil sich der Nebel so dicht auf alle Wege gelegt hat, dass ein Fortkommen nicht mehr möglich ist. Und dann bekommt man es mit der Angst zu tun. Denn man weiß nicht, was da vor sich geht oder warum das geschieht und wie lange es dauern wird. Man begreift nur, dass man allein ist und im Begriff, sich zu verlaufen, und schließlich bekommt man Angst, vielleicht nie wieder den Weg nach Hause zurück zu finden.

Ich weiß nicht, wann oder wie es begann, aber ich erinnere mich daran, dass ich in der Schule immer mehr Angst bekam. Eigentlich gab es gar nicht so viel, wovor ich hätte Angst haben müssen, und die Angst war auch noch nicht so groß, aber ich spürte, dass etwas nicht in Ordnung war. Ich war immer das liebe, stille, fleißige Mädchen gewesen, das sich gerne selbst beschäftigte, oft vor sich hinträumte und nicht viele Freunde hatte. Ich hatte zwar ein paar, insbesondere eine enge, beste Freundin, habe mich aber nie mit vielen Menschen umgeben.

Auf der Grundschule war ich ein bisschen gemobbt worden. Nicht wirklich tragisch, sondern eher dieses stille, unauffällige Alltagsmobbing, das einem beinahe unmerklich das Selbstvertrauen, die Freundschaften und das Lachen raubt und einen zu guter Letzt allein zurücklässt in dem Glauben, es sei am besten so. Auch auf der nächsten Schule ging das so weiter. Es war nicht wirklich schlimm, aber doch spürbar. Kaugummi in den Haaren, Menschen, die gingen, wenn ich kam, die mit ihren Stühlen zur Seite rückten oder höhnisch lachten. Gruppenarbeit war ein Albtraum, und in den Pausen war ich häufig allein. Das war schon lange so gewesen, bis ich schließlich bemerkte, dass ich mehr und mehr allein war und dass es sich nicht nur um eine äußerliche Einsamkeit handelte, sondern um eine Einsamkeit, die auch von meinem Inneren Besitz zu ergreifen begann. Irgendwie war etwas geschehen, meine Einsamkeit beruhte mit einem Mal nicht mehr nur darauf, dass ich nicht mit jemandem zusammen war, sondern darauf, dass mich der Nebel an der Kommunikation hinderte. Die Einsamkeit war ein Teil meiner selbst geworden.

Ich bekam gute Noten in der Schule. War mit meiner besten Freundin zusammen, ging ins Kino, arbeitete als Babysitterin, zeichnete, malte und hörte Musik. Ich lachte und hatte reichlich Pläne für die Zukunft. Aber abends begann ich, häufiger rauszugehen, unternahm lange Spaziergänge, auf denen ich über alles und nichts nachdachte. Und manchmal wusste ich hinterher nicht einmal mehr, wo ich gewesen war. Ich machte mir viele Gedanken über den Tod, und mitten im Sommer kletterte ich bis ganz nach oben auf die Sprungschanze und fragte mich, wie es wäre, nach unten zu fliegen und an einem ganz anderen Ort zu landen, einem Ort, von dem man nie wieder zurückkam. Ich glaube, ich schrieb in meiner Jugend nicht einen einzigen Schulaufsatz, in dem ich nicht jemanden tötete, mit Ausnahme vielleicht der rein wissenschaftlichen Arbeiten, aber auch die waren reichlich düster. Ich wurde stil-

ler und hörte häufig Musik. Ich las viel, und nicht selten handelte es sich um ziemlich traurige, dicke Bücher, die für eine Vierzehnjährige eigentlich zu schwere Kost waren. Tarjei Vesaas, Kafka und Dostojewskij. Ich war einerseits sehr erwachsen, andererseits äußerst kindlich – und wusste selbst nicht mehr, wer ich eigentlich war. Ich ging in die neunte Klasse und wünschte mir zu Weihnachten ein Latein-Lehrbuch und eine Babypuppe. War immer verwirrter und schrieb viel Tief-sinniges in mein Tagebuch.

Aber nichts davon war für sich genommen wirklich ungewöhnlich. Ich war ein Teenager, und Jugendliche in diesem Alter sind in der Regel unberechenbar. Sie kämpfen damit, noch Kind und doch gleichzeitig schon ein Stück weit erwachsen zu sein. Grübeleien und plötzliche Meinungsänderungen sind da ganz normal. Es gab eigentlich nichts, über das man sich hätte Sorgen machen müssen. Im Nachhinein denke ich, dass das deutlichste Warnsignal dafür, dass etwas mit mir nicht stimmte, die Tatsache war, dass sich meine Identität, meine Sicherheit, ich selbst zu sein, langsam auflöste. Ich wurde immer unsicherer, ob es mich wirklich gab oder ob ich nicht nur eine Figur aus irgendeinem Buch war, die jemand erfunden hatte. Ich war mir nicht mehr sicher, wer meine Gedanken und Handlungen steuerte: Tat ich das selbst – oder waren das andere? Der Autor des Buches vielleicht? Ich begann mich zu fragen, ob ich wirklich am Leben war, denn alles fühlte sich so unendlich leer und grau an. In meinem Tagebuch schrieb ich statt »ich« »sie«, und schließlich dachte ich auch so: »Sie ging über die Straße zur Schule. Sie war sehr traurig und fragte sich, ob sie sterben musste.« Und irgendwo in meinem Inneren fragte etwas, ob »sie« immer noch »ich« war, und kam zu dem Schluss, dass das nicht stimmen konnte, denn schließlich war »sie« traurig, während »ich« nichts war. Nur grau.

Etwa zu dieser Zeit erkannte ich, dass ich Hilfe brauchte. Lange Zeit hatte mir davor gegraut, doch eines Tages, als ich al-

lein in einem Klassenzimmer saß und meine Norwegisch-Hausaufgaben machen wollte, nahm ich all meinen Mut zusammen und ging nach unten zur Schulkrankenschwester. Sie war sehr freundlich, aber ich spürte, dass es mir nicht gelang, mich klar genug auszudrücken. Sie fragte, ob ich aß, und das tat ich, sie wollte wissen, ob ich davor Angst hätte, dick zu werden oder in einen Bus einzusteigen, aber das hatte ich nicht. Ich hatte Angst, nicht zu existieren, hatte Angst, dass die Gedanken in meinem Kopf nicht meine eigenen wären. Aber danach fragte sie nicht. Ich sagte ihr, alles fühle sich grau an, und ich könne nicht mehr leben, woraufhin sie für mich einen Termin beim Schulpsychologen ausmachte. Mir war flau, und ich hatte Angst. Ich wollte niemandem davon erzählen. Der Termin lag in den Winterferien, so dass die Schule glücklicherweise geschlossen war. Zu Hause gab ich vor, bloß einen Spaziergang machen zu wollen. Ich versteckte mich auf dem Friedhof neben der Schule, bis ich den Psychologen kommen sah. Ich wollte wirklich mit ihm reden, auch wenn ich Angst davor hatte. Mir war klar, dass ich dabei war, mich in diesem Nebel zu verlaufen, und dass ich Hilfe brauchte. Aber ich wusste nicht, wie ich darum bitten oder erklären sollte, was da in mir geschah. Denn der Nebel war bereits ziemlich dicht, und die Kommunikation fiel mir schwer. Ich beteuerte, verwirrt zu sein, und der Schulpsychologe antwortete, das seien alle Teenager. Ich sagte ihm, ich hätte das Gefühl, ich wäre es nicht mehr selbst, die meine Gedanken und Tätigkeiten steuerte, und er zeichnete mir das Freudsche Modell auf und schrieb »Ich« und »Es« und »Über-Ich« in die Kreise. Ich verstand nichts davon, es zeigte mir aber in aller Deutlichkeit, dass auch er nicht verstand, was ich ihm zu sagen versucht hatte. Der nächste Termin überschritt sich mit einer Arbeit, so dass ich zur Krankenschwester lief und ihr sagte, ich hätte keine Zeit, bräuchte aber auch keinen neuen Termin, weil es mir schon wieder deutlich besser ginge. Es war eine blanke Lüge, aber der Nebel begann in

dieser Zeit wirklich dicht zu werden, so dass es immer schwieriger wurde, vernünftige Gedanken zu denken, geschweige denn darüber zu reden. Da war eine Lüge einfach die leichteste Lösung. Ich wusste, dass es mir niemals gelingen würde auszudrücken, wie es wirklich war. Deshalb sagte ich, es sei alles in Ordnung, und drehte mich weiter allein im Kreis.

Erstaunlicherweise lief es in der Schule immer noch gut. Die Aufsätze waren tragisch, aber nach wie vor gut geschrieben, und auch in den anderen Fächern kam ich zurecht. Jahreszahlen, Kronblätter, Kriege und chemische Formeln waren sichere, einfache und standhafte Fakten in einer Welt, die immer chaotischer wurde. Sie bereiteten mir keine Probleme, waren gefühllos und unveränderlich, ließen sich von meinem inneren Chaos nicht beeindrucken, und alles war gut, wenn man sie nur paukte und auswendig lernte. Ich ging spazieren, passte auf kleine Kinder auf, machte Hausaufgaben und absolvierte Prüfungen. Niemand wusste, dass ich mich mit jedem Tag mehr und mehr verirrt und mich immer weiter von zu Hause entfernte. Aber es war so.

Und dann kam ich auf das Gymnasium. Anfangs ging alles gut. Ich kam in eine nette Klasse mit ein paar bekannten und einer Reihe neuer Gesichter. Ich erkannte, dass es dort auch nette Menschen gab, vielleicht gar neue Freunde, mit denen ich Spaß haben könnte. Ich nahm auch einen Job an, verkaufte abends in einem Kino Schokolade, und obgleich die Fahrt mit dem Bus dorthin lang war, gefielen mir die Arbeit und die Kollegen. Es ging mir gut. Sehr gut. Zu gut. Denn so war meine Welt nicht gewesen, daran war ich nicht gewöhnt. Wenn alles gut lief, wurde die grausame Einsamkeit, die zuvor um mich herum geherrscht hatte, nur umso deutlicher. Und auch die Trauer steckte noch in meiner Brust. Wenn ich mit den anderen lachte, wand sie sich in mir und erinnerte mich daran, dass das Leben nicht leicht, lustig und gut war, sondern einsam, traurig und schmerzhaft. Und dann fühlte ich mich nur noch



Arnhild Lauveng

Morgen bin ich ein Löwe

Wie ich die Schizophrenie besiegte

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-74087-1

btb

Erscheinungstermin: April 2010

Ein Buch, das Mut macht: Eindrucksvoll schildert die Psychologin Arnhild Lauveng ihren Weg aus der Schizophrenie

Seit ihrer Jugend litt Arnhild Lauveng an Schizophrenie, die als unheilbar diagnostiziert wurde. Fast zehn Jahre ihres Lebens verbrachte sie in der Psychiatrie. Doch die junge Frau überwand nicht nur die Krankheit, sondern auch das Gesundheitssystem, das sie gefangen hielt. Heute ist sie klinische Psychologin, gefragte Referentin und erfolgreiche Autorin.