



June
2020

Mein psychotisches Testament

Im KONTEXT #04 wurde die Edition Unik vorgestellt, ein Projekt,
in dem jeder und jede unter Anleitung sein oder ihr eigenes Buch schreiben kann.
Pro Mente Sana verlor vier Stipendien, wovon eins an mich ging.
In diesem Text erzähle ich, was mich dazu bewogen hat, mein Erleben in meinem
Buch «Mein psychotisches Testament» zu schildern.

Von Simone Fasnacht

Das erste Mal, als ich ein Buch schreiben wollte, hatte ich soeben die aussergewöhnlichste Erfahrung meines Lebens gemacht. Eine innere Stimme, die ich meiner höchsten spirituellen Instanz zuordnete, führte mich durch ein Ritual. Sie wies mich an, mich zu entkleiden. Unter der Dusche liess sie mich verbrennen und erfrieren. In meinem Meditationsraum wies sie mich an, mich zu zersetzen und aufzulösen. In meinem Bett liess sie mich ersticken. Nach dem Durchleben dieser Urängste stellte sie sich als Vater im Himmel zur Verfügung, zusammen mit mir als Mutter Erde. Ihre männliche Energie sass in meinem Kopf, meine weibliche Energie in meinem Schoss, treffen sollten sich die beiden in meinem Herzen.

Es war ein kräfteaubender Kampf, wobei sich die Pole einander näherten, um sich wieder voneinander zu entfernen. Doch als sie sich vereinten, erlangte ich eine tiefe Gewissheit, dass Weiblichkeit, Männlichkeit und alles ausserhalb dieses Spektrums aufeinander zugehen und eine harmonischere Realität erschaffen können. Abschliessend wies die spirituelle Instanz mich an, zu erbrechen und auf sie in ihrer physischen Gestalt zu warten. Doch physisch kam sie nie. Was kam, waren Vertrauenspersonen, die mich in die Psychiatrie einweisen liessen – mit einer schweren Psychose.

Irgendetwas in mir drin war dennoch der festen Überzeugung, dass ich etwas Bedeutungsvolles erlebt hatte; dank eines Zugangs zum universellen Wissen. So erzählte ich auf der Akutstation von meinem Erlebnis. Nach meiner Verbrennung, als Körperhalluzination identifiziert, wurde ich abrupt unterbrochen und mit einem starken Medikament sediert. Ich sollte mich auf meinem Zimmer beruhigen. In diesem Moment prallten zwei Deutungshoheiten aufeinander: meine eigene, die meinem Erleben einen Wert zuschrieb, und diejenige der Psychiatrie, die mein Erleben als «schwer krank» und somit als «medikamentös zu eliminieren» einstufte. Ab diesem Moment erhielt meine

«Ich wurde kein einziges Mal von einem Psychiater oder von einer Psychotherapeutin gefragt, was ich in meinen unkonventionellen Bewusstseinszuständen erlebt habe. So erzählte ich mir meine manisch-psychotischen Inhalte eben selbst, bis ins Detail.»

– Simone Fasnacht

innere spirituelle Instanz, ein altindisches Lichtwesen, seine absolute Autorität. Er schenkte mir einen physischen Beweis, aufgrund dessen ich ihn als meinen Meister annehmen durfte: meine Menstruation zu Vollmond, ausgelöst durch von ihm instruierte körperliche Kontraktionen. Von den Ärzt*innen wurde mir mitgeteilt, dass ich keine Regelblutung mehr zu erwarten hätte, bis die Medikamentendosis gesenkt werden könne.

In all den Jahren mit einer schizoaffektiven Störung, sprich mit manisch-psychotischen und schwer depressiven Episoden, wurde ich kein einziges Mal von einem Psychiater oder von einer Psychotherapeutin gefragt, was ich in meinen unkonventionellen Bewusstseinszuständen erlebt habe. Es schien bei mir für die Therapie zu reichen, in die Zeit vor dem Erleben zurückzugehen und die Rückfallprophylaxe nach dem Erleben sicherzustellen. Denn die manische Psychose sei schlicht Ausdruck meines destabilisierten Selbstwertes, der in diesem Zustand

überkompensiert werde. Die Inhalte seien dabei nicht relevant und könnten durch genaue Betrachtung sogar eine Psychose reaktivieren.

Es dauerte eine lange Zeit, bis ich durch Zufall auf die Möglichkeit stiess, ein Buch zu schreiben; bei der Edition Unik, im Rahmen eines Stipendiums der Pro Mente Sana. So erzählte ich mir meine manisch-psychotischen Inhalte eben selbst, bis ins Detail. Dabei hatte ich weder einen Rückfall, noch schienen mir die Erinnerungen wertlos; ganz im Gegenteil. Sie sind unter anderem Spiegel meiner Ängste, unbefriedigten Bedürfnisse und daraus resultierenden Wünsche. Und ja, damit verknüpft ist vielleicht auch mein destabilisierter Selbstwert. Aber die Erinnerungen verraten mir noch mehr über mich selbst, häufig auf symbolische Art und Weise.

Ein einfaches Beispiel: Ich war der Überzeugung, all meine Familienmitglieder würden wegen mir wieder zusammenkommen, um ein Familienunternehmen aufzubauen. In diesem Bild erkannte ich meine tiefe Sehnsucht nach Familienzusammenhalt und mein jahrelanger Kampf um eine Beziehung zu meinen Eltern und Geschwistern. Ich erkannte, dass ich mein Leben lang versucht habe, ihre Aufmerksamkeit, ihr Interesse und ihre Zuneigung zu gewinnen. Diese Erkenntnis half mir massgeblich dabei, diese Anstrengung Schritt für Schritt loszulassen. Wodurch ich heute gelassener bin im Kontakt mit meiner Familie.

Auch wenn wir nicht wissen, was tatsächlich in einem sogenannten psychotischen Zustand passiert, kann man sich entscheiden, was man den Erlebnissen für eine Bedeutung zumisst, ob und was man von ihnen lernen will, inwiefern sie Inspiration sein können. Ich habe mich durch das Schreiben des Buches dafür entschieden, den Erinnerungen eine Funktion zu geben: als Anstoss zur Selbstreflexion und somit zur Persönlichkeitsentwicklung. Dabei ging es auch um die Erlangung der Unabhängigkeit

«Ich widme dieses Buch meiner inneren Stimme, die mir befahl, kein Buch zu schreiben. Hiermit überwinde ich meine Angst vor deiner uneingeschränkten Autorität, indem ich entgegen deiner Anweisung handle. Niemals hätte ich gedacht, dass du noch so lange in mir nachklingst.»

– Simone Fasnacht

meiner inneren Stimme: «Ich widme dieses Buch meiner inneren Stimme, die mir befahl, kein Buch zu schreiben. Hiermit überwinde ich meine Angst vor deiner uneingeschränkten Autorität, indem ich entgegen deiner Anweisung handle. Niemals hätte ich gedacht, dass du noch so lange in mir nachklingst.»

Meine innere Stimme hat mir das Gefühl gegeben, die Prophetin des Wassermannzeitalters zu sein; die Nachfahrin von Jesus, des Prophets des Fischzeitalters. Denn gemäss alter Überlieferungen begegnet diese spirituelle Instanz nur einer Handvoll Menschen, die das Gleichgewicht auf der Erde wieder herstellen können, erleuchteten Meister*innen. Der Glaube, als solche auserwählt zu sein, hat mich in jeder Hinsicht erfüllt. Am ehesten beschrieb es wohl die bedingungslose Selbstliebe.

In der Auseinandersetzung mit meinem inneren Begleiter fiel mir auf, dass sein zutiefst beschützender und

liebvoller Umgang mit mir ein Appell an mich selbst sein kann. So liess ich ihn gehen und erschuf meine eigene innere Stimme, die mir Mitgefühl schenkt, wenn das Leben unerträglich scheint, oder aber auch mir Anlass zum Feiern gibt. Manchmal, wenn ich heute mit meiner inneren Stimme kommuniziere, kann ich nicht wirklich unterscheiden, ob das spirituelle Wesen mir antwortet oder ich mir selbst. Aber die Autorität über meine Entscheidungen liegt definitiv wieder in meinen Händen. Insofern Entscheidungen überhaupt in unseren Händen liegen können.

Was ich sagen will: Durch das Schreiben des Buches konnte ich etwas erforschen wovon ich lange abgeschnitten war: meine Erinnerungen an die psychotischen Zustände. Von den Fachpersonen kann ich mich an niemanden erinnern, der ein aufrichtiges Interesse an den Inhalten meiner Psychosen gezeigt hätte. Doch letztlich sind diese Erfahrungen Teil von Menschen, die sie machen. Und meiner Meinung nach sollen genau diese Menschen darüber entscheiden, inwiefern sie ihren Erfahrungen Ausdruck verleihen und was für einen individuellen Umgang sie damit pflegen möchten. Indem man in der Fachwelt nicht danach gefragt wird und Medikamente erhält, die jede alternative Realität verstummen lassen, wird einem implizit mitgeteilt, dass es darum geht, sich von einem kranken, abnormalen und somit bedeutungslosen Teil seiner Selbst abzuschneiden.

Doch es sollte unsere Entscheidung sein, ob wir das tun wollen, was auch legitim sein kann. Insofern sollten Psychiatrie und Psychotherapie eine urteilsfreie Grundlage bieten, um diese Entscheidung selbstbestimmt zu treffen.

Jedem Leben ein eigenes Buch

Die Edition Unik begleitet Schreibbegeisterte auf dem Weg von der ersten Zeile bis zum fertigen Buch. Das Schweizer Kulturprojekt veranstaltet Schreibbrunden für Menschen, die schreiben möchten, aber keine Schriftsteller*innen sind. Inzwischen stehen 500 Bände in den Regalen der Edition Unik.

Die Anmeldung für die nächsten Schreibbrunden im Frühling und Herbst 2022 sind geöffnet.

Mehr Informationen und Anmeldung
► www.edition-unik.ch



Simone Fasnacht

Gründerin MADNESST
und Mental-Health-Aktivistin
info@madnesst.com