



www.tredition.de



Sybella Jersch

**DIE
MAUER IN
MEINEM
KOPf**



tredition®

www.tredition.de

© 2021 Sybella Jersch

Verlag und Druck:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359
Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-38456-9

Hardcover: 978-3-347-38457-6

e-Book: 978-3-347-38458-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,

Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung

Inhaltsangabe

Kapitel 1	Mein Leben steht Kopf	9
Kapitel 2	Mein Leben in der Klinik	13
Kapitel 3	Der Krankenhausalltag	19
Kapitel 4	Meine große Liebe	23
Kapitel 5	Nichts ist wie es vorher war	26
Kapitel 6	Meine Lieblingstherapien	28
Kapitel 7	Die Mauer in meinem Kopf	33
Kapitel 8	Meine Herkunft	37
Kapitel 9	Die Mauer bekommt Risse	44
Kapitel 10	Wieder in der Klinik	47
Kapitel 11	Mein eigener Weg	52
Kapitel 12	Der Durchbruch	57
Kapitel 13	Die kleine Kinderseele braucht Schutz	60
Kapitel 14	Der lautlose Schrei	61
Kapitel 15	Mein gruseliger Traum	65
Kapitel 16	Irgendetwas fehlt	67
Kapitel 17	Vergebung	68
Kapitel 18	Heilung	71
Kapitel 19	Meine Eltern und mein Onkel	72
Kapitel 20	Gefühlkaos bei meinem Mann	75
Kapitel 21	Zurück ins Leben	77

Kapitel 1

Mein Leben steht Kopf

Endlich hatten mein Mann und ich unsere Traumwohnung gefunden. Eine wunderschöne Erdgeschosswohnung mit Terrasse, Garten und einem riesigen Kirschbaum vor der Terrasse.

Wir waren unglaublich glücklich mit der neuen Wohnung. Es gab viel zu renovieren, aber wir machten uns voller Elan an die Arbeit.

Alles änderte sich jedoch, als ich alleine in der neuen Wohnung war. Ich sah zufällig aus dem Fenster und erblickte ein Augenpaar, das mich anstarrte. Einfach nur braune Augen mit grünen Sprengeln. Ich war wie gelähmt. Ich schaute weg und als ich wieder aus dem Fenster schaute, waren sie immer noch da. Was war nur mit mir los? Mir wurde gleichzeitig heiß und kalt. Mir war übel und schwindelig. Und plötzlich – waren die Augen verschwunden.

Ich sagte niemandem etwas und redete mir ein, dass es nie passiert wäre. Ich wusste ja, dass da keine Augen sein konnten.

Aber leider mehrten sich diese Vorfälle. Plötzlich waren diese fürchterlichen Augen am Fenster. Augen, die mich anstarrten. Gierig anstarrten. War ich verrückt geworden? Ich fühlte mich nirgends mehr sicher. Fühlte mich beobachtet und verfolgt. Bekam Platzangst und fühlte mich eingeengt. Das war nicht mehr normal. Endlich erzählte ich es meinem Mann und meinen erwachsenen Kindern und sie rieten mir, zu meiner Ärztin zu gehen.

Was sie vermutete, war unfassbar. Alle Symptome sprächen für eine Posttraumatische Belastungsstörung und ich sei höchstwahrscheinlich als Kind sexuell missbraucht worden.

Was, ich? Sexuell missbraucht? Als Kind? Das konnte doch gar nicht wahr sein. Da hätte ich doch eine Erinnerung an so etwas Schreckliches. Das hätten doch meine Eltern merken müssen. Oder irgendjemand. Und wie sollte das passiert sein? Und wann? Und wer sollte

es gewesen sein? Tausend Fragen stürzten auf mich ein. Aber keine einzige Antwort. Mit dieser unfassbaren Diagnose ging ich nach Hause. Ich war am Boden zerstört. Grübelte und grübelte. Warum hatten Mama und Papa nicht auf mich aufgepasst? Wer hatte mir das angetan? Und was hatte er mit mir gemacht? Ich wollte es unbedingt wissen.

Meine Symptome häuften sich. Ich bekam schwere Depressionen. Mein ganzer Körper wehrte sich gegen diese Erinnerungen mit schweren Krampfanfällen. Erinnerungen, die wie Bilder in meinen Kopf schossen. Mein ganzer Körper verkrampfte sich. Arme, Beine, meine gesamte Muskulatur wurden zu einer Masse, die sich verkrampfte. Diese Anfälle kamen manchmal bis zu zehnmal am Tag. An ein normales Leben war nicht mehr zu denken.

Mein Zustand verschlimmerte sich so sehr, dass ich in eine psychiatrische Klinik musste. Mein Mann begleitete mich in die Klinik. Als wir dort ankamen und die Einrichtung und die Patienten sahen, wollte ich wieder nach

Hause. Weg von diesen sonderbaren Menschen, die nur im Viereck um die Abteilung liefen. Zurück in meine gewohnte Umgebung. Aber ich hatte mich nun mal entschieden, herauszufinden, was mit mir geschehen war. Und dies war wohl der Weg dahin. Mein Mann tröstete mich und meinte, dass ich es bestimmt schaffen würde. Er nahm mich an die Hand und wir meldeten mich an. Ich bekam ein Zimmer zugewiesen, in dem schon zwei Mitpatientinnen wohnten. Eine Patientin hatte mehrfach versucht, sich das Leben zu nehmen. Eigentlich lag sie den ganzen Tag nur im Bett und grübelte. Die andere hatte eine bipolare Störung. Sie wiederum war den ganzen Tag unterwegs. Sie waren sehr nett und wir kamen gut miteinander aus. Das Zimmer war sehr klein. Die Fenster nur einen Spalt zu öffnen. Es gab keinerlei Privatsphäre. Die Toilette und die Dusche für Männer und Frauen waren auf dem Gang. Ich wurde ärztlich untersucht und mir wurden Medikamente verordnet. Das Klinikpersonal war sehr freundlich und hilfsbereit und ich

hatte die Hoffnung, dass man bald herausfinden würde, was mir als Kind angetan worden wäre und ich in zehn Tagen wieder zuhause und gesund wäre.

Aus diesen zehn Tagen sollte eine Odyssee von drei Jahren werden.

Kapitel2

Mein Leben in der Klinik

Der Alltag in der Klinik war schwer und eintönig. Alles hatte seine geregelte Routine. Um 6.30 Uhr aufstehen, in einer Reihe vor dem Ärztezimmer anstehen, um meine Medikamente zu bekommen. Das Essen wurde in einem großen, lieblos eingerichteten Raum eingenommen. Als „Neue“ wurdest du angestarrt und beobachtet. Um punkt acht Uhr mussten wir unsere Zimmer verlassen. Um 8.30 Uhr begannen die verschiedenen Therapien. Walking, Sport, Schwimmen, Kochen

und Backen. Da ich eine begeisterte Hobbybäckerin und Hobbyköchin bin, entschied ich mich für das Backen. Aber selbst da stieß ich schnell an meine Grenzen. Einen stinknormalen Kopfsalat anrichten – und meine Kräfte waren am Ende.

Ich, die ein Leben lang gearbeitet habe, zwei Arbeitsstellen habe, die gut durchorganisiert ist. Ist körperlich am Ende wegen eines Salates.

Ich wollte endlich wissen, was mit mir los war. Ich wollte Antworten.

Leider ist das, was man möchte und das, was man bekommt, nicht immer dasselbe.

Ich bekam einen sehr netten Therapeuten zugewiesen. Er erklärte mir als Erstes, dass sie in diesem Krankenhaus gar nicht meine Posttraumatische Belastungsstörung behandeln, da ich psychisch und physisch nicht in der Lage sei, alles zu verarbeiten. Hier würde ich nur stabilisiert, um dann später, so in einem halben Jahr, sich um die Belastungsstörung zu kümmern. Und er erklärte mir, dass mein Auf-

enthalt in dieser Klinik mehrere Wochen dauern würde. War also nichts mit „in zehn Tagen wieder gesund“.

Es ist eigenartig wie der Mensch sich an Dinge gewöhnt, die unabänderlich sind. Meine Mitpatienten erschienen mir plötzlich nicht mehr als sonderbar. Nein, sie waren sehr liebenswert, aufgeschlossen und hilfsbereit. Wir lachten miteinander, wir halfen einander und trösteten einander. Jeder hatte sein eigenes Schicksal zu bewältigen. Es gab einen Mann, der im Kroatienkrieg gewesen war und sich schon mehrere Monate in der Klinik aufhielt. Eigentlich bemerkte man seine Krankheit gar nicht. Aber jede Nacht hörte man ihn schreien. Ein anderer Mann wollte gar nicht mehr nach Hause, da er sich in der Klinik sicherer fühlte.

Und es gab eine Frau in meinem Alter. Sie fühlte sich ständig von allen beobachtet. Sie war sehr abgemagert und schüchtern. Sie konnte nicht mit uns anderen essen, sprach mit niemandem, meinte, dass jeder über sie lache und sie beobachte. Sie verließ nur mit

großem Zwang die Station. Sie war so dünn und zierlich. Irgendwie schloss ich sie in mein Herz. Da wir im gleichen Back Kurs waren, ergab sich doch ein Gespräch.

Sie erzählte mir, dass sie schon seit Wochen in der Klinik sei und auch immer wieder zwangsernährt werden müsse. Sie litt so sehr. Aber ganz langsam gewann sie Vertrauen zu mir. Sechs Wochen später, an meinem letzten Tag in der Klinik, wollte ich mir einen Eisbecher gönnen. So richtig mit Sahne und Obst. Ich war schon in der Cafeteria, als mir der Gedanke kam, sie zu einem großen Eis einzuladen. Ich machte also wieder kehrt und fand sie auf unserer Station. Ich fragte sie, ob sie nicht Lust auf einen Eisbecher habe, ich würde sie einladen. Aber sie meinte, dass sie unmöglich in den Fahrstuhl steigen könne, weil sie alle Menschen anstarrten. Und schon gar nicht setze sie sich in die Cafeteria.

„Aber du liebst doch Schokoladeneis und ich habe gesehen, dass sie das heute haben. Und wenn ich dich an die Hand nehme, und wir schauen mal, wie weit wir kommen? Es ist

doch mein letzter Tag hier. Das müssen wir doch feiern.“ Ich redete mit Engelszungen auf sie ein und zum Schluss nahm sie meine Hand. In den Fahrstuhl steigen war schon eine große Überwindung. Auch den Hof zu überqueren, schafften wir. Aber uns in die Cafeteria zu setzen, das schafften wir nicht. Da hatte ich eine Idee.

„Wie wäre es, wenn wir uns ein Eis zum Mitnehmen holen, und wieder auf die Station gehen?“, fragte ich sie.

So machten wir es. Wir kauften drei große Kugeln Schokoladeneis mit Schlagsahne, gingen wieder auf unsere Station, suchten uns ein schönes, einsames Plätzchen und genossen unser Eis. Das war das beste Eis aller Zeiten und sie hatte alles aufgegessen.

Oder eine Frau in den Vierzigern. Sie war verheiratet und hatte zwei Kinder. Sie litt dermaßen unter Angstzuständen. Sie war den ganzen Tag am Weinen. Sie bekam so viel angsthemmende Mittel, wie es noch ärztlich zu verantworten war. Ihr Mann war ständig zu