



*Ich schreibe unter dem Pseudonym "Die Postfliege", um meine Identität und die meiner Familie zu schützen. Meine Bücher sind nicht einfach nur Geschichten, sie sind schonungslose und kritische Einblicke in die Welt der Psychiatrie. Ich wurde mit vierzehn Jahren gegen meinen Willen in eine psychiatrische Einrichtung eingewiesen und verbrachte dort fast 18 Jahre meines Lebens unter Zwang. Diese Zeit war geprägt von Erfahrungen, die nicht in Worte zu fassen sind, Grausamkeiten, Entmenslichung und der Verlust jeglicher Freiheit. Das, was ich in diesen Jahren über die Behandlung von Menschen in solchen Institutionen gelernt habe, hat mich zutiefst geprägt. Mein Schreiben ist mein Weg, diese Erfahrungen zu verarbeiten, die Wahrheit ans Licht zu bringen und anderen Menschen eine Stimme zu geben, die vielleicht selbst nicht gehört werden. Mit meinen Büchern möchte ich nicht nur die düsteren Realitäten aufzeigen, sondern auch einen Dialog über Menschlichkeit, Respekt und Gerechtigkeit anstoßen.*

*Für meine Pflegemutter,*

*die in den dunkelsten Momenten meines Lebens das Licht  
war, die mir mit ihrer Liebe und ihrem unerschütterlichen  
Glauben an mich den Weg aus der Dunkelheit gezeigt hat.  
Du warst mein Leitstern, der mir die Hoffnung zurückgab,  
als ich selbst daran gezweifelt habe.*

*Dieses Buch ist dir gewidmet, als ein kleines Zeichen für  
all die Kraft, die du mir geschenkt hast, und für die unend-  
liche Dankbarkeit, die ich in meinem Herzen trage.  
Für immer in tiefer Verbundenheit, dein Sohn im Herzen*

# Die Postfliege

*Ein Leben jenseits der Schablone*

*Psychiatrische Mauern, die Schreie die niemand hören wollte.*



© 2024 Die Postfliege

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

ISBN

Paperback 978-3-384-47395-0

Hardcover 978-3-384-47396-7

E-Book 978-3-384-47397-4

### ***Triggerwarnung:***

Dieses Buch enthält explizite Schilderungen von Machtmissbrauch, psychischer und physischer Gewalt, von Traumata, Erfahrungen in der Psychiatrie sowie detaillierte Beschreibungen von Selbstverletzung, Suizidgedanken und institutionalisierten Machtstrukturen. Die darin beschriebenen Erlebnisse können bei den Leser\*innen starke emotionale Reaktionen und Erinnerungen an eigene traumatische Erlebnisse auslösen.

Das Buch ist eine ehrliche Auseinandersetzung mit Themen, die auf den Leser intensiv und verstörend wirken können. Es ist ausschließlich für Leser\*innen geeignet, die sich in der Lage fühlen, mit diesen Themen umzugehen und die bei Bedarf professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.

## ***Vorwort***

Dieses Buch ist schwere Kost. Es ist das Produkt einer langen und schmerzhaften Reise, die ich mir niemals ausgesucht hätte. Als ich in diese Welt hineingeboren wurde, war ich nicht willkommen, und die Spuren dieses unerwünschten Beginns haben mein Leben auf eine Weise geprägt, die ich mir in den dunkelsten Momenten nicht hätte vorstellen können. Von meiner Kindheit, die mehr von Ablehnung als von Liebe geprägt war, über die Jahre der Gefangenschaft in psychiatrischen Einrichtungen bis hin zu dem zähen Kampf um ein normales Leben, jedes Kapitel meines Lebens erzählt eine Geschichte von Schmerz, Verlust und von dem unaufhörlichen Versuch, in einer Welt zu überleben, die mir stets den Rücken gekehrt hat. Dieses Buch ist nicht nur meine Geschichte, sondern auch die Geschichte all jener, die den Weg nicht geschafft haben. Es ist den vielen Menschen gewidmet, die in den Hallen der Psychiatrie ihre Menschlichkeit verloren haben, den Freunden, die ich dort gefunden und wieder verloren habe, und all den Seelen, die nie die Chance hatten, ihre eigene Geschichte zu erzählen. Was ich erlebt

habe, hat mich nicht nur geformt, sondern auch zerbrochen, und es sind diese Bruchstücke, die ich hier zusammensetze, um ein Bild von dem zu zeichnen, was ich durchmachen musste, und was zu viele andere durchmachen mussten. Wenn ich zurückblicke, sehe ich nicht nur den Schmerz, sondern auch die Widerstandskraft, die mich dazu gebracht hat, weiterzumachen. Vielleicht ist es das, was uns Menschen ausmacht, dass wir selbst dann, wenn alles verloren scheint, einen Funken Hoffnung finden, der uns weitermachen lässt. Diese Hoffnung ist es, die mich dazu brachte, dieses Buch zu schreiben. Nicht um Mitleid zu erregen, sondern um zu zeigen, dass selbst in den dunkelsten Stunden des Lebens ein Weg gefunden werden kann, auch wenn dieser Weg unendlich lang und schmerzhaft erscheint. Ich schreibe dieses Buch nicht nur für mich, sondern auch für diejenigen, die mich in meinem Leben begleitet haben, die mich geprägt, verletzt und geformt haben. Es ist ein Versuch, den Schmerz in etwas zu verwandeln, das anderen, die sich in einer ähnlichen Finsternis befinden, helfen kann. Es ist ein Buch über das Überleben, über das Kämpfen und über die unaufhörliche Suche nach einem Sinn in einer Welt, die oft

keinen Sinn bietet. Albert Einstein sagte einmal *„Die Welt wird nicht bedroht von den Menschen, die böse sind, sondern von denen, die das Böse zulassen.“* Diese Worte sind für mich mehr als nur ein Zitat, sie sind die Essenz dessen, was ich durchgemacht habe. Zu oft wurde wegesehen, zu oft wurde das Unrecht hingenommen, und zu oft wurde das Böse stillschweigend akzeptiert. Ich hoffe, dass dieses Buch ein kleiner Beitrag dazu sein kann, das Schweigen zu brechen und einen Blick auf die Abgründe zu werfen, in die zu viele Menschen fallen. Ich danke Ihnen, den Leser\*innen, dafür, dass Sie sich die Zeit nehmen, meine Geschichte zu lesen. Es ist eine Geschichte, die erzählt werden musste, auch wenn es für mich der schwerste Weg war, den ich jemals gegangen bin. Vielleicht finden Sie in diesen Zeilen etwas, das Sie berührt, inspiriert oder auch erschüttert, und vielleicht hilft es Ihnen, das Böse in der Welt nicht zuzulassen.

Mit aufrichtigem Dank

Die

Postfliege



## ***Im Schatten der Kindheit***

Ich erinnere mich noch glasklar an den Moment, als ich in dieser beklemmenden Psychiatrie saß und vor mir die Akten des Familiengerichts lagen. Diese Dokumente sahen aus wie antike Relikte, die sich jeden Moment in Staub aufzulösen drohten. Die Tinte auf diesen zerfledderten Seiten war so verblasst, als hätte sie selbst schon genug von dieser traurigen Existenz gehabt. Doch die Worte waren noch immer scharf wie eine Rasierklinge, die tief in meine Seele schnitten, und genauso schmerzhaft. Schwarz auf Weiß stand dort, dass meine Mutter während der Schwangerschaft dem Alkohol zugeneigt war, als würde sie an einem niemals endenden Saufgelage teilnehmen. Fürsorge für das kleine Wesen in ihrem Bauch? Fehl-anzeige! Sie hatte nicht einmal den Versuch unternommen, auf mich, das ungebetene Leben in ihr, Rücksicht zu nehmen. So viel Energie, wie sie darauf verwandte, mich zu ignorieren, hätte man glatt denken können, dass sie schon im Mutterleib gehofft hatte, mich loszuwerden.

Es war mir immer klar, dass ich nicht das Wunschkind war, das sie sich vielleicht in einem ihrer seltenen nüchternen Momente ausgemalt hatte. Nein, ich war das unbequeme Ergebnis eines Seitensprungs, ein unerwünschter Fleck auf ihrer sowieso schon reichlich verschmutzten Weste. Aber was mich bis heute quält, ist diese nagende Frage, ob es wirklich ihr Ziel, mich noch vor meiner Geburt aus dem Weg zu räumen? Dieser Gedanke verkrallt sich wie eine besonders fiese Dornenranke um mein Herz und zieht sich jedes Mal enger zusammen, wenn ich versuche, Luft zu holen. Man sagt, Mütter würden alles für ihr Kind tun. Was aber, wenn dieses Kind einfach nicht gewollt ist? Was, wenn der Alkohol, die Zigaretten und ihre Gleichgültigkeit nicht bloß Ausdruck einer kaputten Seele waren, sondern ein perfider Plan, mich von Anfang an zu zerstören?

Die Kälte der Psychiatrie kroch wie ein zähes, gefräßiges Ungeheuer in jede Pore meiner Haut. Die Neonröhre über meinem Kopf flackerte, sie hätte schon lange ausgetauscht werden müssen und tauchte den Raum in ein kaltes Licht. Es war ein Ort der stillen, zermürbenden Ver-

zweiflung, wo jeder Gedanke wie ein wütender Sturm durch meinen Kopf raste und mein Herz sich anfühlte, als hätte man es in einen Gefrierschrank gesteckt. Immer wieder las ich die Worte auf diesen vergilbten Seiten, und jedes Mal stachen sie genauso tief wie beim ersten Mal. Trank und rauchte sie wirklich nur, um ihren eigenen Schmerz zu betäuben? Oder war es eine ganz gezielte Methode, mich aus dem Weg zu räumen? Ein stiller Plan, mich zu zerstören, bevor ich überhaupt eine Chance hatte? Diese Frage wird mich wahrscheinlich mein ganzes Leben lang begleiten. Da saß ich also, frisch auf diese verrückte Welt losgelassen, im Mai 1982, einem Datum, das wahrscheinlich irgendwo in den Annalen des Absurden vermerkt werden sollte. „*Herzlich willkommen auf der Erde, Micha!*“, hätten sie rufen sollen, aber stattdessen war wohl das erste Geräusch, das meine zarten Ohren vernahmen, das monotone Piepen einer Herzfrequenzmaschine oder das gelangweilte Ticken einer Krankenhausuhr.

Ach, das Krankenhaus, der Ort, an dem noch alles „*normal*“ war. Zumindest so normal, wie es unter den gebe-

nen Umständen sein konnte. Meine Mutter? Die verschwand regelmäßig, um sich ihrer wahren Liebe hinzugeben, Schnaps und Zigaretten. Während ich in meinem Babybettchen lag, auf den Besuch der Krankenschwester wartete und auf die „*Lebenszeichen*“ meiner Mutter verzichten musste, waren ihre Abwesenheiten so sicher wie der Sonnenaufgang. Nachdem wir das Krankenhaus hinter uns gelassen hatten, zog meine Mutter mit mir in ein sogenanntes Mutter-Kind-Heim. Das sollte eigentlich so etwas wie ein sicherer Hafen für frischgebackene Mütter sein, ein Ort, an dem man lernte, Windeln zu wechseln, sich mit Schlafmangel anzufreunden und die Freuden des Mutterseins zu entdecken. Für meine Mutter war es jedoch eher die perfekte Ausgangsbasis für ihre regelmäßigen Expeditionen in die endlosen Weiten des Alkoholrausches. Während andere Mütter ihre Kinder im Arm hielten und diese ersten, zarten Momente des Lebens feierten, band mich meine Mutter in unserem spärlich eingerichteten Zimmer an mein Bettchen fest. Ich war dort wie ein kleiner Gefangener in einer Welt, die ich nicht verstand. Während sie draußen auf der Suche nach dem nächsten Drink war, lag ich allein in der Dunkelheit des

Zimmers, umgeben von Stille und der bitteren Kälte der Vernachlässigung.

Die wenigen Augenblicke, die sie tatsächlich mit mir verbrachte, waren nicht etwa von mütterlicher Wärme durchzogen, sondern eher von der Kälte einer Frau, die ihre Mutterrolle als notwendiges Übel, das sie irgendwie durchstehen musste, betrachtete. Ihre Abwesenheiten folgten einem so vorhersehbaren Takt wie die Mahlzeiten in der Heimkantine. Dieses stetige Kommen und Gehen prägte die ersten Monate meines Lebens. Bald fiel es auch den Erzieherinnen im Heim auf, dass ich viel zu oft allein und verlassen in meinem Bettchen lag. Sie begannen, Maßnahmen zu ergreifen, und schalteten das Jugendamt ein – diese Institution, die genau dann versagte, wenn man sie am dringendsten brauchte.

Das Jugendamt tat so gut wie nichts. Ihre „*Bemühungen*“, so minimal und wirkungslos, wie sie waren, verstärkten nur die Tragik meiner Situation. Meine Mutter kam und ging weiterhin, als wäre ich nichts anderes als ein dekoratives Möbelstück in ihrem ohnehin schon chaotischen Le-

ben. Ich lernte schnell, dass das Warten auf Rettung oft das Einzige war, was mir blieb, und dass dieses Warten in vielen Fällen völlig vergebens war. Doch meine Mutter, in den Künsten der Täuschung eine wahre Virtuosin, merkte bald, dass ihr Spiel durchschaut werden könnte, und entschied sich, ihre Taktik zu ändern. Anstatt ihre heißgeliebten Alkoholvorräte in den offensichtlichen Originalflaschen ins Heim zu schmuggeln, eine Methode, die allmählich doch zu auffällig wurde, verfiel sie auf eine neue List. Sie begann, Baby-Saftflaschen zu kaufen und füllte diese mit hochprozentigem Alkohol, der wie Apfelsaft aussah. So marschierte sie, mit einem Ausdruck vorgetäuschter Mütterlichkeit im Gesicht, durch die Gänge des Heims, die Saftflasche in der Hand. Niemand zweifelte mehr daran, dass sie eine hingebungsvolle Mutter war, die sich um ihr Kind kümmerte. Wer hätte auch ahnen können, dass der Inhalt dieser Flasche nicht für mich gedacht war, sondern für ihre Gier nach Hochprozentigem? Diese Fassade hielt eine ganze Weile. Die Erzieherinnen, die zuvor noch misstrauisch jede Bewegung meiner Mutter beobachtet hatten, waren beruhigt von dem Anblick der „*Saftflasche*“ und begannen, sich zu entspan-

nen. Ironischerweise war dies ein Paradebeispiel dafür, wie leicht Menschen durch eine gut inszenierte Show getäuscht werden können. Es zeigte, wie gern sie bereit waren, wider besseres Wissen eine hübsche Fassade zu akzeptieren.

Erst heute, durch die Gerichtsakten und die Erzählungen meiner Pflegemutter, kenne ich die Wahrheit, die damals hinter der glanzvollen Fassade verborgen lag. Unter dem scheinbaren Glanz verbarg sich die düstere Realität. Ich war immer noch der kleine Micha, viel zu oft allein gelassen, während meine Mutter in ihrem Apfelsaft-Meer versank. Die Wahrheit, wie ein dunkles Geheimnis unter dieser polierten Oberfläche, blieb für die meisten unsichtbar, vielleicht wurde sie auch absichtlich übersehen. Diese meisterhafte Inszenierung täuscht die Welt über die anhaltende Vernachlässigung und Isolation, die mein Leben prägten. Während die Menschen um uns herum eine liebevolle Mutterfigur sahen, war ich der stille Zeuge eines Trugbildes, das alle bereitwillig akzeptierten.

Mein leiblicher Vater, ein Schornsteinfegermeister, ein Beruf, der mit einer tiefen Tradition verbunden ist und die wertvollen Qualitäten der Fürsorge und des Engagements verkörpert, bot uns einen kleinen Lichtblick in diesem trostlosen Alltag. Gott sei seiner leicht verrußten Seele gnädig, denn trotz der chaotischen Umstände machte er den Versuch, mich und meine Mutter bei sich aufzunehmen. Regelmäßig tauchte er im Heim auf, seine Arme voll mit nützlichen Dingen wie Windeln, Babybrei und Kleidung. Er wirkte dabei wie eine seltsame Version des heiligen Nikolaus, nur dass sein Sack statt Spielzeug die Überlebensmittel eines Säuglings enthielt. Doch meine Mutter, in ihrer Rolle als Drama-Queen des Heim-Alltags, fand es jedes Mal anstrengend, seine Angebote kategorisch abzulehnen. Sie nahm die Dinge an, die sie brauchte, während sie gleichzeitig die Hand, die ihr diese Dinge reichte, vehement ausschlug. Wahrscheinlich war es für sie leichter, die materiellen Gaben zu akzeptieren, als sich tatsächlich Hilfe zu holen. Ihr Stolz, kombiniert mit einem Hauch von Undankbarkeit, schien stärker zu sein als jede logische Entscheidung. Wenn ich heute darauf zurückblicke, wird mir klar, dass jedes Mal, wenn sie seine Hilfe



ablehnte, die unsichtbare Kluft zwischen uns weiter wuchs, eine Barriere, die mein junges Leben in eine dunklere Richtung drängte. Schließlich, nach einem schier endlosen inneren und äußeren Kampf, traf meine Mutter die folgeschwere Entscheidung, zu ihrem vorbestraften, gewalttätigen Ehemann zurückzukehren. Es war, als stünde sie vor der Wahl zwischen einem sicheren Hafen und einem tobenden Strudel und hätte sich dann entschieden, lieber in den Strudel zu springen, weil das Wasser dort wenigstens aufregender sprudelte. Heute betrachtet, ergibt diese Entscheidung für mich absolut keinen Sinn, vielmehr verschärfte sie die ohnehin schon wackelige Lage meines Lebens und führte uns nur tiefer in das Chaos. Zwei Jahre vergingen in diesem Heim. Zwei Jahre, in denen mir nie auch nur der Hauch von mütterlicher Fürsorge oder Sicherheit zuteil wurde. Mit zwei Jahren konnte ich immer noch nicht sprechen. Statt „Mama“ oder „Papa“, süße, stolze Worte, die allen Eltern ein Lächeln auf die Lippen zaubern, sprudelten aus meinem Mund nur drei Worte, die direkt aus einem Kneipenstreit zu stammen schienen, „Arschloch“, „Idiot“ und „Dummkopf“. Diese Wörter, so unangemessen sie auch

waren, spiegelten das wider, was mich in meiner frühen Kindheit umgab, eine Welt, die sich weniger um Kuscheltiere und Gute-Nacht-Geschichten drehte, sondern mehr um Flüche, Wut und ein Gefühl der Verwahrlosung.

Wenn ich heute darüber nachdenke, war meine Kindheit eine Art schräger Indie-Film, bei dem der Regisseur wohl besoffen war und der Soundtrack von einem überambitionierten Goth-Bandmitglied komponiert wurde. Mit zwei Jahren war ich bereits tief in den Abgrund des Lebens gerutscht und konnte nichts weiter tun, als weiterzutreiben, wie ein Boot ohne Ruder, das von einem Sturm nach dem anderen hin- und hergeworfen wurde. Ich war definitiv kein Wunderkind, das man stolz auf dem Spielplatz präsentierte. Ganz zu schweigen davon, dass das Konzept eines idyllischen Nachmittags auf dem Spielplatz für mich etwa so real war wie ein Einhorn, das sich im Dschungel versteckt. Statt fröhlicher Eltern, die ihre Kinder auf Schaukeln anschubsen, verbrachte ich meine Kindheit an Orten, die mehr nach Trostlosigkeit als nach Kinderlachen rochen, den tristen Ecken eines Mutter-Kind-Heims. Diese „Spielplätze“ waren keine Orte der Freude, sondern eher

die Schauplätze eines unsichtbaren Kampfes ums Überleben. Der Geruch alter, muffiger Möbel, das Knarren der Treppen und die langen, kalten Flure wurden zur Kulisse meiner frühen Jahre. Mein Alltag war von ständiger unterschwelliger Anspannung durchdrungen, die in der Luft lagen wie ein Sturm, der sich gerade erst zusammenbraut. Während andere Kinder mit ihren Spielzeugautos herumfahren, hörte ich durch die dünnen Wände das Dröhnen von Wutausbrüchen und das Kreischen von Erwachsenen. Ja, das war die Realität meiner Kindheit, und sie war nicht ganz so idyllisch, wie man sich das in einem Pädagogiklehrbuch vorstellt.

Als ob das alles noch nicht genug gewesen wäre, schien meine Entwicklung nicht normal abzulaufen, und das in einem Tempo, das selbst eine Schnecke zum Gähnen gebracht hätte. Mein Leben war kein farbenfrohes Kinderbilderbuch, eher die düstere Erstausgabe eines Romans, in dem Wutausbrüche und Vernachlässigung im Mittelpunkt standen. Ich war wie ein kleiner Vulkan, der ständig kurz vor dem Ausbruch stand, nur ohne die feurige Glut, die einem echten Vulkan wenigstens etwas Respekt verschaf-

fen. Stattdessen war es vor allem der verzweifelte Versuch, in einer Welt, die sich wenig um mich scherte, überhaupt wahrgenommen zu werden.

### ***Eine neue Familie***

Und dann kam der Moment, der klingt, als käme er direkt aus einem kitschigen Fernsehfilm, Eine Frau, die dafür bekannt war, regelmäßig Spielsachen an das Heim zu spenden, tauchte plötzlich in meinem Leben auf. Sie wirkte wie eine Art aufopferungsvoller Engel auf seiner Mission, und ich war der kleine, missratene Teufel, der nur darauf wartete, dass ihm endlich jemand Beachtung schenkte. Während ich mitten in einem besonders lauten Wutanfall steckte und die Welt mit meinen kindlichen Flüchen übersäte, fiel ihr mein Verhalten auf. Es war, als hätte sie die kleine, kaputte Seele in mir gesehen, die verzweifelt nach ein bisschen Liebe und Zuneigung suchte, oder nach einer Packung Kekse, was in dem Moment wahrscheinlich auch geholfen hätte. Die Erzieherinnen, die in all den Monaten vergeblich versucht hatten, aus mir einen „normalen“ kleinen Jungen zu formen, sahen in dieser Frau ihre