

AUS DEM DUNKEL INS LICHT

Wie ich durch meine Psychose  
zu meiner Seele fand

## IMPRESSUM

Alex Quaderer  
AUS DEM DUNKEL INS LICHT  
Wie ich durch meine Psychose zu meiner Seele fand

© 2022 Alex Quaderer

Verlag Weg & Vision  
Stefan Schwidder  
Joggeliweg 2  
37242 Bad Sooden-Allendorf  
<https://weg-und-vision.de>

Umschlagfoto: kevron 2002 - Depositphotos

Titeldesign, Satz und Druck:  
BÜHNE DREI Mediendesign und Druck, Northeim

ISBN: 978-3-949282-14-0

1. Auflage, Oktober 2022

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über [www.dnb.de](http://www.dnb.de).

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.

Alex Quaderer  
AUS DEM DUNKEL  
INS LICHT

Wie ich durch meine Psychose zu meiner Seele fand



Weg & Vision

Die einzige Verbindung, die frei macht,  
ist die Verbindung mit der Seele.



# INHALT

Vorwort .....	7
Einleitung .....	10
Prolog.....	10
Meine Reise in die Dunkelheit .....	13
Erste Lichtpunkte.....	23
Die Entdeckung der Seele.....	25
Die Mystik des Lebens .....	30
Mein Buch für dich .....	32
TEIL I: Meine Geschichte .....	36
Die Krankheit als meine Lehrmeisterin.....	39
Die zwei Träume .....	42
Meine wahre Welt .....	45
Teil II: Das Leben im Außen.....	47
Die Macht der Gedanken und Gefühle .....	48
Gefühle als Lebensschlüssel.....	55
Persönliches und unpersönliches Ich.....	59
Das Ego überwinden .....	62
Der endlose Kreis der Wünsche .....	62
Diogenes und Alexander der Große .....	67
Die Kraft der inneren Quelle .....	69
Akzeptanz.....	72
Loslassen .....	75

Urteilslosigkeit.....	82
Sensibilität.....	88
Demut und Hingabe.....	89
Vergebung.....	94
Bewusstsein für die Einfachheit.....	98
Selbstliebe und Selbstwertgefühl .....	101
Teil III: Das Innere, die Seele und Gott.....	108
Der entscheidende Perspektivwechsel.....	108
Meditation und Gebet.....	115
Die Distanz zu Gott überwinden.....	121
Die Seele spricht in der Stille .....	121
Der Fokus beim Beten .....	122
Das Gebet nach dem Gebet.....	124
Mein Seelenweg .....	125
Unser Seelenplan.....	127
Am Ende meiner Reise .....	133
Ein Ausblick.....	135
Über den Autor .....	137
Dank.....	138

## VORWORT

Ich habe beobachtet, dass Menschen, die durch aussichtslos erscheinende Situationen hindurchgegangen sind, viel stärker aus ihnen hervorgekommen sind. Alex Quaderer gibt uns mit seinem Buch ein deutliches Beispiel dafür. Und er zeigt uns, dass es immer wieder darum geht, durchzuhalten – weil hinter den Grenzen, an die wir manchmal stoßen, etwas ganz Neues beginnt.

Ich kenne und schätze Alex schon recht lange. Das, was er erlebt hat, bezeichne ich als „Phase des Loslassens des Egos“ – also all dessen, was sich auf unsere Person als „Teil der Gesellschaft“ bezieht. Ich meine, man sollte über diese Bezeichnung nicht einfach hinweglesen: Denn wer „Teil einer Gesellschaft“ wird, gibt seinen eigenen Teil dazu ab und ist nicht mehr ganz in sich. Der Verlust dieser Ganzheit ist die Spaltung, die die Menschen in sich tragen. Sie versuchen, durch das „AnTEILnehmen“ das Ganze zu finden, angeschlossen zu sein. Doch genau dieses Anschließen an etwas Äußeres ist im Grunde ein Ausschließen von sich selbst.

Oft stellt sich uns diese Verlorenheit als Krankheit dar – der Ruf der Seele ist nicht mehr hörbar. In unserer Welt wird auch gar nicht auf die Seele geschaut, sondern auf das, was man „vorzeigen“ kann. Innere Werte werden nur so weit akzeptiert, wie sie der Gesellschaft dienen. Alex hatte sich in der Zeit vor seiner Psychose bereits verloren und ist dann durch den Schmerz in der Desillusionierung gelandet.

Doch dann hat eine Art des Häutens in ihm stattgefunden. Alex hat den Zugang zu seiner inneren Stimme inmitten des äußeren Getöses wiedergefunden. Er hat festgestellt, dass er

nicht mehr die Person von früher war, sondern dass in ihm etwas Unsterbliches wohnt: seine Seele. Er war bereit, seinen „Mantel“ von sich abfallen zu lassen und eine Reise zu seiner Seele anzutreten.

Was ich an Alex ganz besonders bewundere und schätze ist seine Kraft, sich am Leben festzuhalten und sich nicht von den Meinungen anderer Menschen oder von ihrem Verhalten unterkriegen zu lassen. Es gab eine Phase, als etwas in ihm sagte: „Du findest das Licht nicht, und du wirst auch nie mehr glücklich.“ Er hat genau diesen Kräften widerstanden. Das ist die dunkelste Stunde in unserem Leben – wenn eine tiefe innere Entscheidung für sich selbst getroffen wird.

Im Grunde erwartet uns alle dieses Schicksal: Wir als Menschen sind auf dem Weg zu uns selbst zurück, und Alex stellt dies in seinem Buch sehr deutlich dar. Er hat durch seinen schmerzhaften Prozess mit großer Kraft und Überzeugung die falsche Verteilung seiner Kräfte rückgängig gemacht. Er hat im Turbogang den Weg ins Licht zurückgelegt und alles losgelassen, während die Gesellschaft ihn für „verrückt“ hielt und anzweifelte, dass er jemals wieder aus dieser Aussichtslosigkeit herauskommen könne.

Alex fand über eine tiefe Kontemplation seine innere Welt, seine innere Kraft – das half ihm, über die Ablehnung seines Umfeldes hinauszuwachsen und seinen echten Glauben an sich selbst zu finden. Er lernte die Dankbarkeit kennen und machte sich in dieser Zeit tiefgehende Gedanken über das Leben – wie in seinem Beispiel von der Sonne, die über ihm scheint und sich einfach verschenkt. Er entdeckte darin seinen Wunsch, den Menschen auch etwas geben zu wollen. Er führt weitere wunderschöne Beispiele für Momente und Einsichten

an, die uns Menschen erst dann bewusst werden, wenn wir keine Zeit mehr haben, uns mit Unwesentlichem abzulenken.

Das ist eine Kraft, die aus der Seele kommt, aus dem unsterblichen Funken des Lichts, der in uns allen wohnt. Und gerade weil Alex sich immer wieder für dieses Licht entschieden hat, konnte es in ihm stärker werden. Er hat nur durch seine innere Ausrichtung auf sein wahres Selbst den Weg durch diese Wüstenlandschaft gehen können.

Alex ist ein ruhender und Ruhe vermittelnder Pol. Mit seinem Buch macht er anderen Menschen unglaublich viel Mut, durch ihre eigene „dunkelste Stunde“ hindurchzugehen. Ich glaube, dass er ihnen viel auf ihren Weg mitgeben wird. Es gibt so viele Menschen, denen es einfach gerade nicht gut geht. Und es ist so wichtig, sich mit den lichten Kräften zu verbinden, viel mehr als früher, weil heute offensichtlich beide Tore – zum Licht und zu den destruktiven Kräften der Vergangenheit – offenstehen. Im Moment findet eine Art Sortierung statt: Es gilt, sich zu entscheiden, ob man sich runterziehen lässt und der Angst folgt – oder ob man den inneren Ruf erhört. Ich glaube, dass dieser Ruf der Seele viel stärker an uns gerichtet ist als früher, weil wir tatsächlich einer großen individuellen und kollektiven Veränderung entgegengehen. Alex' Buch hilft, den Blick aufzurichten und sich die Möglichkeit zu geben, sich für das Tor zum Licht zu entscheiden.

Boris Lukács, im August 2022

# EINLEITUNG

## PROLOG

Es ist Samstag, der 17. Juni 2006. In Deutschland feiern die Menschen das „Fußball-Sommermärchen“. Ich hingegen kämpfe um meinen Verstand. Um Punkt 7 Uhr werde ich von einer Pflegerin geweckt. Ich liege in einem Bett einer psychiatrischen Klinik. Dies ist der Tag meiner Entlassung. Aufgrund der starken Medikamente, die ich einnehmen muss, brauche ich viel Zeit, um mich aus dem Bett aufzuraffen. Als es mir schließlich gelingt, gehe ich zum Spiegel in meinem Zimmer und schaue in mein 35-jähriges Gesicht. Ich sehe mich lange an und bemerke, dass das Jugendliche und der Glanz aus meinem Gesicht verschwunden sind. Meine Augen sind durch die Medikamententherapie, die mir verabreicht worden sind, wässrig und ausdruckslos geworden. An diesem Morgen erschreckt mich am meisten die Ausdruckslosigkeit – ich kann keinen Lebenswillen mehr erkennen.

Nach dem Waschen gehe ich ins Esszimmer, um ein letztes Mal in der Psychiatrie zu frühstücken. Da es Wochenende ist, sind nur ein paar Patienten hier. Ich setze mich alleine an einen Tisch, um noch mal alles auf mich wirken zu lassen. All die persönlichen Tragödien in dieser Klinik ziehen wie ein Film an mir vorbei. Ich wollte die ganze Zeit weg von diesem Ort, aber jetzt, da der Moment gekommen ist, verspüre ich keine Freude, sondern pure Angst. Ich bin an einem Punkt meines Lebens angelangt, an dem ich nichts mehr besitze. Ich meine damit nicht nur materielle Güter – ich habe vielmehr keine

Ahnung, wer ich bin. Wer ist man, wenn die Psyche krank geworden ist? Schon eine gesunde Psyche ist schwer zu fassen, aber ich bin ein Mensch mit einem „beschädigten“ Geist. Ich weiß nichts über mich – nur dass mir die Ärzte eine Schizophrenie attestiert haben. Wie kann ich mein Selbst finden, wenn es noch von einer Schizophrenie umhüllt ist?

Die letzten Wochen und Monate hat sich mein Lebensraum auf die Klinik und seine Umgebung beschränkt, und jetzt darf ich gleich in die „große“ Welt zurück, in eine Gesellschaft, die mich als „Wahnsinnigen“ stigmatisiert und abgelehnt hat. Meine Ausgangslage an diesem Tag im Sommer ist hoffnungslos. Mit diesen Gedanken frühstücke ich, ohne die anderen Patienten zu beachten. Durch die hohen Fenster im Frühstücksraum scheint die Sonne herein. Mir kommt der Gedanke, dass wir Menschen der Sonne nichts geben, und sie uns trotzdem mit Licht und Energie überflutet. Könnte ich doch wie die Sonne sein! In Wirklichkeit bin ich aber in einem schwarzen Loch gefangen, das alles verschlungen hat.

Als ich fertig gegessen habe, gehe ich in mein Zimmer und packe meine Habseligkeiten in meine schwarze Tasche. Im Stationszimmer verabschiede ich mich von einer Pflegerin, die mir viel Glück wünscht und mir einen Zettel für die Medikamenteneinnahme mitgibt. Die gebürtige Holländerin hat mich immer sehr gut behandelt – es ist deutlich sichtbar, dass sie sich für mich freut.

Ich laufe ein letztes Mal die Steintreppe hinunter. Die offene Station dieser Klinik ist früher ein Klostergebäude gewesen. Ich habe noch etwas Zeit, bis mich mein guter Freund Peter abholen wird, so setzte ich mich vor der Klinik auf eine Bank. Als ich sie von außen betrachtete, fühle ich mich noch immer von diesen zwei Gebäudekomplexen eingeschüchtert. In Wirk-

lichkeit bedrücken mich aber nicht die Gemäuer, vielmehr hat sich darin das dunkelste Kapitel meines Lebens abgespielt. Meine Geschichte wird für immer hier an diesem Ort bleiben. Mein Geist hat Grenzen überschritten und neue Räume betreten, wie ich es nie für möglich gehalten hätte.

Ich muss nun zurück in die „gewöhnliche“ Gesellschaft. Dieser Moment vor der psychiatrischen Klinik löst zwiespältige, schwierige Gefühle in mir aus, weil ich einerseits von hier weg will, andererseits aber nicht wieder Teil dieser Gesellschaft sein möchte.

Mir wird in diesem Augenblick bewusst, dass ich innerlich „nackt“ geworden bin. Mein Geist ist gezwungen worden, alles loszulassen, was mich scheinbar ausgemacht hat. Zuletzt bleibt nur noch mein rohes „Ich“ übrig. Ich bin kein Banker, Liechtensteiner Fußball-Nationalspieler oder Student mehr. Es hat viele Rollen gegeben, die ich auf dieser Erde bisher gespielt habe, aber sie sind letztlich alle eine Illusion. Jetzt bin ich ein psychisch kranker Mensch, der sich gerade so mit Medikamenten über Wasser hält. Dinge wie Selbstvertrauen, Selbstwert, Heiterkeit oder Freude am Leben sind in meinem Geist versickert. Alles scheint unendlich weit weg von mir, und trotzdem will ich weiterleben. Ich weiß jedoch nicht wirklich, wie das Leben funktioniert. Wahrscheinlich habe ich es noch nie gewusst.

Mir ist klar, dass ein Ortswechsel keine Bedeutung haben wird. Ich bin unendlich weit weg von einem „normalen“ Leben. Viele Hürden habe ich überwunden, aber was kommt jetzt?



## MEINE REISE IN DIE DUNKELHEIT

Im Januar 1997 wurde ich in eine Psychose gezogen. Alles ging rasend schnell und stellte mein bisheriges Leben auf den Kopf. Innerhalb von vier Tagen wurde ich verdammt, mich in einer neuen Realität zurechtzufinden. Mein Leben fragte mich nicht, ob ich das wollte.

Alles begann im Skiurlaub im österreichischen Lech. Ich war mit unserer Fußballmannschaft vom FC Vaduz unterwegs, von Freitag bis Sonntag wollten wir uns ein wenig amüsieren. Am Freitagabend veränderte sich langsam meine Wahrnehmung. Es waren die Vorboten einer schweren Zeit, aber natürlich konnte ich die Zeichen zu dem Zeitpunkt noch nicht richtig deuten. Niemals hätte ich eine psychische Krankheit vermutet, weil ich in dieser Hinsicht noch keine Probleme gehabt hatte. Trotzdem kroch etwas sehr Dunkles langsam in meine Zellen. Zu diesem Zeitpunkt erkannte ich noch nicht die Gefahr, die auf mich lauerte und die mich langsam in ihren Besitz nahm. Ich war, ohne es zu wissen, schon in einem unsichtbaren „Spinnennetz“ gefangen, und obwohl ich mich heftig wehren würde, hatte ich keinen Einfluss mehr auf die Dinge, die mir geschehen sollten. Ich merkte, dass ich in etwas hineingeführt wurde, das ich nicht wollte. Etwas Unheilvolles stand mir bevor.

Allmählich bemerkte ich, dass ich durch meine Gedanken offenbar meine Mitmenschen beeinflussen konnte. Ich war mit meinen Mannschaftskollegen in einer Bar. Anfangs lief alles wie immer, wir tranken und unterhielten uns. Nach einiger Zeit dachte ich plötzlich, dass ich gerne eine ausgelassene Stimmung „herbeizaubern“ würde. Es war nur ein Gedanke, aber ein paar Sekunden später schien sich alles zu verändern. Die Musik wurde lauter, viele der Leute dort begannen zu

tanzen. Ich fand das zwar eigenartig, dachte mir aber zunächst nicht viel dabei.

Rückblickend war dies der „Startschuss“ meiner Psychose. In diesem Augenblick war ich noch ohne Angst, aber danach wurden meine Wahrnehmungen immer skurriler. Als wir später in eine Diskothek gingen, verstärkte sich mein verändertes Erleben. Ich bemerkte, dass ich jeden Song, der gespielt wurde, schon im Voraus wusste. In diesem Augenblick überfiel mich eine diffuse Angst. Sie wurde noch größer, als ich die Gedanken meiner Freunde verstehen konnte – ich „hörte“ innerlich ihre Worte. Ab diesem Zeitpunkt wusste ich, dass ich die „normale“ Welt verlassen hatte, konnte daran aber nichts ändern. Wie sollte ich mit diesen Dingen umgehen? Ich versuchte zunächst, alles zu verdrängen, aber es gelang mir nicht.

Als wir am Sonntag zurückkehrten, fuhr ich gleich zu meiner Freundin Marika. Ich ahnte, dass ich in Gefahr war, den Verstand zu verlieren, aber ich wusste nicht, wie ich das verhindern konnte. Ich hatte zwei Nächte nicht geschlafen, und als es dunkel wurde, wollte ich früh ins Bett gehen. In dieser Nacht plagten mich erste Visionen. Ich sah mich bedrängt von dunklen Kräften, spürte, wie sie mich scheinbar angriffen. Erstmals dachte ich über schwarzmagische Energien nach. Jemand musste mir einen Zauber auferlegt haben, davon war ich überzeugt. Inzwischen zweifelte ich auch an Marika. War sie verstrickt in die Geschehnisse, damit ich bei ihr blieb? War sie es, die mich „verhext“ hatte?

Damals wusste ich nichts über Psychosen, obwohl ich schon mittendrin steckte. Jede Sekunde vergrößerte sich mein Kampf mit meiner eigenen Psyche. Mir wurde immer bewusster, dass ich auf lange Sicht meine Wahrnehmungen nicht ignorieren oder besiegen konnte. Ich wurde immer

panischer. Wir schlossen die Schlafzimmertür ab, aber auch das gab mir keine Sicherheit. Als Marika mitten in der Nacht auf die Toilette wollte, ließ ich sie nicht, weil ich auf der anderen Seite der Tür meine Häscher währte. Mein Leben wurde immer grotesker.

Am Morgen, als es wieder hell wurde, durfte sie die Tür öffnen. Doch was sollte nun mit mir geschehen? Marika und ich besprachen das weitere Vorgehen. Schließlich brachte sie mich zu Freunden nach Zürich. Schon die einstündige Fahrt war extrem anstrengend für mich. Ich misstraute Marika immer mehr, meine Gedanken wurden immer sonderbarer. Ich konnte mich noch an meinen „normalen“ Zustand wenige Tage zuvor erinnern, aber es war mir unmöglich, wieder dorthin zu gelangen. Mit meinem Willen konnte ich nichts mehr ausrichten.

Als wir bei unseren Freunden ankamen, fühlte ich mich kurzzeitig besser. Karl und Mona gaben mir ein Gefühl der Sicherheit. Ich hatte die Hoffnung, dass mich der Ortswechsel wieder in meine Balance und in die alte Wahrnehmung zurückbringen könne. Die beiden kümmerten sich rührend um mich, aber das Ausmaß meiner inneren Kämpfe blieb ihnen verborgen. Ich war in mir und der Welt gefangen.

Als ich mit ihnen an einem Tisch saß, währte ich auf einmal ein arglistiges Funkeln in ihren Augen. Es war für mich der Beweis, dass auch sie sich gegen mich verschworen hatten. Wiederum sah ich mein Leben in Gefahr, aber wie sollte ich es ihnen sagen? Ich dachte ja, dass sie sich gegen mich verschworen hatten. Ich konnte mit niemandem teilen, was innerlich mit mir passierte. Alles was ich sah, dachte oder fühlte war eine Bedrohung für mich.

Als es draußen dunkel wurde, gaben sie mir ein Bett, ich wollte endlich wieder schlafen. Die Zimmertür musste einen

Spalt offen bleiben, damit etwas Licht ins Zimmer kam. Ich überlegte fieberhaft, wie ich meine inneren Fesseln lösen könnte, aber mir fiel nichts ein. In dieser Nacht hatte ich weitere Visionen. Diese andere Realität fühlte sich genauso echt an wie alles andere. Fast immer ging es um meinen Tod.

Heute weiß ich: In gewissem Sinn ist in jener Nacht mein „altes“ Ich gestorben. Von da an veränderte sich mein Leben komplett, alles wurde auf den Kopf gestellt. Mir wurde bewusst, wie klein mein Einfluss auf mein Leben in Wirklichkeit ist. Ich merkte, dass ich meinen Geist überhaupt nicht mehr kontrollieren konnte. Alles geschah aus sich heraus. Ich versuchte weiter, mich zu wehren, aber meine Bemühungen blieben ergebnislos, die Kraft auf der anderen Seite war immer stärker als ich. Niemals werde ich diese Momente vergessen. Ich konnte niemandem mehr vertrauen. Ich war zwar körperlich in dieser Welt, aber geistig fühlte ich mich von einer unsichtbaren Macht attackiert.

Eine Vision, die mir sehr zusetzte, ist mir in lebhafter Erinnerung geblieben. Ich schloss meine Augen und bemerkte, wie ich plötzlich in eine andere Ebene hinein „verschwand“. Obwohl ich danach meine Augen wieder öffnete, gelang es mir nicht, die Vision zu verlassen. Ich befand mich in einem dunklen Raum, in dem ein paar Kerzen flackerten. Ich lag nackt auf einem Tisch und war gefesselt. Ich konnte mich von diesem Geschehen nicht lösen. Es war grauenhaft, aber es gab keine Möglichkeit zu flüchten. Wie kann jemand vor sich selbst wegrennen? Ich versuchte alles Menschenmögliche, aber ich wurde sofort wieder in diese schmerzhafteste Welt zurückgeworfen. Ich spürte, dass mir nichts anderes blieb, als diesen Weg zu nehmen, und ich erkannte schnell, dass er dornig sein würde. Ich hatte unendlich große Angst – freiwillig hätte ich ihn nie

gewählt, aber ich wurde von meinem Leben dazu gezwungen. Jetzt kamen sieben Gestalten mit Kapuzen in den Raum und stellten sich um mich herum. Meine Erstarrung war so stark, dass ich nicht imstande war, zu schreien oder mich zu bewegen. Ihre Gesichter konnte ich nicht erkennen, aber ich glaubte, dass es Menschen waren, die ich kannte. Der Mann, der sich an den Kopf des Tisches stellte, sprach ein paar Worte, die ich nicht verstand. Es war offensichtlich ein Ritual, in dem ich als Opfer auserkoren war. Als sie die Kapuzen abnahmen, kehrte ich zurück in diese Welt. Diese Vision war für mich genauso Realität wie das Haus, in dem ich mich befand. Sie erzeugte Todesängste in mir, ich verstand nicht, was mit mir geschah. Ich konnte meine Augen die ganze Nacht nicht mehr schließen. Es war kein Film, den ich mir anschaute, nein, ich war mittendrin. Ich nahm keine Grenzen mehr wahr zwischen mir, den Visionen und der Welt, in der ich körperlich war. Alles war ineinander verwoben, ich konnte nicht mehr zurück.

Es gibt Situationen, denen wir völlig ausgeliefert sind. In diesen vier Tagen erlebte ich mehr als in meinen 26 Lebensjahren zuvor. Meine Wahrnehmung der Realität war in völlig neue Bereiche geschoben worden. Ich merkte, dass ich in meinem Körper und meiner Psyche eingesperrt war. Ich fühlte mich fern von jeder Liebe. Ich irrte durch eine Dunkelheit, in der ich nirgends einen Ausweg fand. Ich suchte nach einem Lichtstrahl, aber alles war dunkel. Meine Gedanken sagten mir: „Du wirst nie mehr glücklich sein, sondern musst den Rest deines Lebens in dieser Welt bleiben.“

Ich erinnerte mich daran, wie ich als Kind katholischen Religionsunterricht bei unserem Pfarrer erhalten hatte. Schon damals hatte ich vom „Himmel“ und von der „Hölle“ gehört. Beides konnte ich mir nicht richtig vorstellen. Erst in meiner

Psychose bekam ich eine Ahnung, wie sich eine Abwesenheit von Gott und allem Lebenswerten anfühlt.

Nach vier langen Tagen, in denen ich durch die ständigen inneren Kämpfe sämtliche Kräfte verloren hatte, brachten mich Mona und Karl schließlich in eine psychiatrische Klinik. Es war ein kalter Januartag, es lag Schnee auf der Straße. Karl forderte mich auf, aus dem Auto zu steigen. Draußen sah ich einen hässlichen Gebäudekomplex vor mir aufragen. Ich wusste nicht, an welchem Ort ich mich befand – vom ersten Augenblick an war mir klar, dass ich freiwillig nicht einen Fuß dort hineinsetzen würde. Ich stieg aus, weigerte mich aber entschieden, auch nur einen Schritt zu tun. Dann ging alles sehr schnell. Vier Pfleger liefen auf mich zu und überwältigten mich. Sie mussten mich tragen, weil ich mich mit Händen und Füßen wehrte. Während sie mich durch einen langen Korridor schleppten, schrie ich verzweifelt aus voller Kehle. Ich denke manchmal, dass dies vielleicht der authentischste, echtste Augenblick war, den ich je erlebt hatte.

Als ich in ein oberes Stockwerk gebracht wurde, wusste ich noch immer nicht, wo ich war. Eine massive Glastür wurde von innen aufgeschlossen, danach wurde ich in ein Zimmer geführt. Dort warteten meine Eltern, Marika und drei weitere Menschen, die ich nicht kannte. Die Gesichter meiner Eltern sahen ernst und traurig aus. Besonders für meinen Vater verspürte ich tiefes Mitleid, weil er immer stolz auf mich gewesen war. Es tat mir im Herzen weh, dass sie mich in diesem Zustand sehen mussten. Ich setzte mich zu meiner Mutter, aber auch sie schien mir fremd zu sein. Ich war kein Teil mehr der Welt, die ich sah. Meine Augen oder Ohren funktionierten zwar, aber ich bekam keinen Zugang, keinen Zugriff mehr, mir war auf einmal alles fremd. Ich schaute von

einem anderen Raum in diese Wirklichkeit. Ich konnte zwar alles erkennen, gehörte aber nicht mehr dazu. Meine Mutter und mein Vater sahen aus wie immer, aber innerlich waren sie für mich fremde Personen geworden. Ich nahm überall nur noch Arglist und Boshaftigkeit wahr. Es kommt mir heute vor, als sei ich damals zu einem Spielball der Götter geworden. Ich kämpfte um meinen Verstand wie um mein Leben.

Ein Pfleger forderte mich auf, eine Tablette zu schlucken, doch ich wies sie zurück, da ich niemandem mehr vertraute. Ich kippte mir das Glas Wasser über die Hosen, erhob mich und stellte mich mit gespreizten Armen an die Wand. Es war mein Zeichen für das Kreuz, das ich tragen musste. In diesem Moment war alles andere bedeutungslos, meine ganze Vergangenheit war wie ausgelöscht. Ich wusste: Alles, was ich gewesen war, wurde mir jetzt weggenommen. Meine Nerven waren zum Zerreißen gespannt.

Schlussendlich schluckte ich die Tablette, ohne zu wissen, was es war. Das Medikament zeigte schon bald seine Wirkung – nach vier Tagen ohne eine Sekunde Schlaf wurde ich plötzlich müde. Ein Pfleger führte mich in ein Zimmer mit einem Bett. Kurze Zeit danach fiel ich in den langersehnten Schlaf. Für einige Stunden konnte ich die schrecklichen Umstände, in denen ich mich plötzlich befand, vergessen.

Als ich am nächsten Morgen aufwachte, war ich noch völlig benommen. Ich lag alleine im Zimmer, durch die Fensterscheiben konnte ich Berge und Schnee sehen. Ich wusste immer noch nicht, wo ich war – und noch viel weniger, wer ich eigentlich noch war. Obwohl ich es damals noch nicht wusste, war meine frühere Identität zu diesem Zeitpunkt bereits ausgelöscht. Ich erinnerte mich schlagartig wieder an die Ereignisse der vergangenen Tage – die Hoffnung, dass

alles nur ein böser Traum gewesen sei, war jedoch ebenfalls zerstört. Ich hatte alles verloren.

Vorsichtig öffnete ich die Tür meines Zimmers und lief eingehüllt in meine Angst durch die Station.

Plötzlich sprach mich eine Pflegerin an. „Wie geht es Ihnen?“

Ich antwortete nicht, sondern fragte sie nur: „Wo bin ich hier?“

„Sie sind in einer Klinik, Herr Quaderer.“

Sogar meinen Namen kannte sie schon. „Ich möchte nach Hause“, sagte ich mit schwacher Stimme.

„Das geht jetzt noch nicht, Herr Quaderer.“

Ich schwieg. Es war ein angstvolles Schweigen im Bewusstsein, dass mir ein leidvoller Weg bevorstand. In meinem Kopf kreiste die Frage, wieso ich dort bleiben müsse. Als die anderen Patienten von ihren Therapien zurückkamen, konnte ich meine Ohnmacht kaum verbergen. Es ist kein Kuraufenthalt in einer psychiatrischen Klinik. Die geschlossene Station wurde ein realer Albtraum für mich.

Anfangs traute ich mich kaum, noch einmal mein Zimmer zu verlassen. Ich lag einfach in meinem schmalen Patientenbett, jedes Klopfen an der Tür war eine Bedrohung für mich. Ich wollte mich verkriechen, weil mich die anderen Patienten ängstigten. Viele von ihnen wandelten wie Geister durch die Räume. Ich konnte sie nicht anschauen, weil ich mich selbst in ihnen sah. Depressive, Borderliner, Schizophrene und Menschen mit anderen Krankheitsbildern beherrschten die Station – und ich war ein Teil davon. Ich erkannte mein „Ich“ nicht mehr. Ich konnte keinen Sinn in diesen Ereignissen finden. „Gott muss sich geirrt haben“, waren meine einzigen Gedanken.

In der Klinik gab es strikte Regeln für die Patienten. Die Therapien waren vielfältig, von Sport bis zu Kunsttherapie



wurden uns Beschäftigungsmöglichkeiten angeboten. Ich erinnere mich noch gut an meine erste Sportstunde in einer kleinen Turnhalle. Wir waren ungefähr zehn Patienten. Eine Sporttherapeutin versuchte uns zu animieren. Die meisten von uns waren traurige Gestalten, die keine Lust auf Bewegung hatten. Die Therapeutin gab uns Bälle, die wir zu Musik auf den Boden prellen sollten. Ich wurde zutiefst traurig, weil in diesem Moment mein Fußballspiel und meine Freunde in der Mannschaft wie greifbare Bilder an mir vorüberzogen. Ich war tief gefallen, und die äußere Welt spiegelte es mir unerbittlich.

Als ich zurück in die geschlossene Station musste, wurde mir schlecht vor lauter Angst. Ich fürchtete mich vor meinem eigenen Leben. Ich suchte verzweifelt nach einem Ausgang. Ich war in einen verlassenen Raum geraten, und als ich zurückschaute, gab es keine Tür, um zurückzukehren. Ich konnte in der mich umgebenden Dunkelheit nur vorwärts laufen und irgendwie einen Weg suchen. Keine noch so kleine Freude war in meinem Herzen spürbar. Wenn ich morgens um sieben Uhr von den Pflegern geweckt wurde, wusste ich nicht, wie ich den Tag aushalten sollte. Meine inneren „Dämonen“ lachten über mich, ich war ihnen ausgeliefert. Jeden Moment blickte ich in tiefe Abgründe. Es war so schlimm, dass ich zwischendurch nicht mehr leben wollte, weil ich hoffte, wenigstens im Tod Frieden zu finden.

Die ersten Tage und Wochen verliefen unverändert. Ich wurde zwar mit Medikamenten unterstützt, aber sie halfen nicht viel. Niemand konnte mir sagen, wieso ich so geworden war. Ich hörte zwar die Worte der Ärzte, aber ich konnte sie nicht verstehen. Ich befand mich im gnadenlosen Griff der Psychiatrie und meiner Krankheit. Das eine war äußerlich, das andere hielt mich innerlich in seinen Klauen.

Meine Eltern besuchten mich jeden Tag, aber ich empfand Groll gegen sie, weil sie mich dort „verrotten“ ließen, wie ich es sah. Ihre Besuche waren immer kurz, weil ich nicht viel mit ihnen reden wollte und konnte. Ich wusste, dass Worte meine Situation nicht verbessern würden, und konnte nicht begreifen, dass ich nicht mit nach Hause durfte. Sie kümmerten sich davon ungeachtet jedes Mal vorbildlich um mich, und ich merkte, wie mir ihre Anwesenheit ein kleines Stück Kraft wiedergab. Wenn ich nicht mehr reden mochte, ließen sie mich einfach gewähren. Noch heute bin ich ihnen sehr dankbar für alles. Als ich wieder gesund war, haben sie mir auch nie Vorwürfe gemacht.

Meine Gedanken in jener Zeit spiegelten jedoch schonungslos die Situation, in der ich mich befand. Andauernd raunten sie mir zu: „Dein Leben ist sinnlos, du wirst nie mehr ein normales Leben führen können!“ – „Du bist jetzt nur noch Abschaum der Gesellschaft, weil du psychisch krank bist.“ Wie hätte ich mit diesen Dingen umgehen sollen? Es war eine Auseinandersetzung, die ich nicht wollte, aber mein Körper und meine Psyche ließen mich nicht gehen.

In diesem Zustand befand ich mich viele Monate. Ich war in eine scheinbar ausweglose Sackgasse geraten. Ich war innerlich vollkommen einsam, fühlte mich verloren und hatte weiterhin ständig Angst. Es war beeindruckend, wie die Angst mein Leben beherrschte. Sie war so stark, dass ich oft nichts anderes mehr wahrnehmen konnte. Ich wollte sie verdrängen, aber sie ließ sich nicht verscheuchen, mein Geist war wie gelähmt. Ich befürchtete, dass ich endlos von meinen Visionen gequält werden würde, und wusste nicht, ob ich jemals wieder diese schreckliche Klinik verlassen könnte. Ich schien keine Zukunft mehr zu haben. Ich dachte, wer einmal an diesem Ort

ist, wird diese „Geister“ nie mehr los. Die psychiatrische Klinik war für mich ein Synonym für meine persönliche Niederlage geworden. Ich war inzwischen ein Teil dieser Welt – auch, wenn ich mich noch so sehr dagegen wehrte. Und ich verstand immer noch nicht, warum ich durch diese „dunkle Nacht der Seele“ gehen musste.

## ERSTE LICHTPUNKTE

Obwohl mir die Ereignisse so sehr meine Kraft raubten, wusste ich, dass ich handeln musste. Der erste Schritt war, meinen Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik zu akzeptieren – denn obwohl ich den Ort hasste, musste ich ja vorerst dort bleiben. Es dauerte Wochen, bis ich diesen Verlust von Freiheit annehmen konnte, wie er war. Meine Vergangenheit war nur noch ein schöner, weit entfernter Traum. Es existierte nichts mehr, wofür ich früher gelebt hatte. Ich verstand: Ich musste es so annehmen, ob ich wollte oder nicht, um irgendetwas an meiner Situation zum Besseren zu wenden.

Und ich erkannte noch etwas: In der Klinik konnte ich mich nur auf mich selbst verlassen. Niemand sonst konnte mir helfen. Diese Erfahrung führte mich in eine neue Form der Selbstständigkeit. Ich begann Schritt für Schritt, mein Inneres wieder zu spüren, und bemerkte, wie meine Umgebung langsam ihren größten Schrecken verlor. Mir wurde bewusst, wie meine Gedanken mich und mein Leben beeinflussten – und dass meine Gedankenmuster nicht in Stein gemeißelt waren. Vielmehr nahm ich sie zum ersten Mal als veränderlich wahr – so waren sie auf einmal nicht mehr so machtvoll, wie sie mir

bis dahin erschienen waren. Ich verstand, dass ich es war, der sich um seine innere Welt kümmern musste. Dies alles führte mich später zu meiner Seele, die der Schlüssel zu meiner Befreiung sein sollte.

“  
*Ich weiß heute, dass ich damals an Tiefe gewann. Die schwierigsten Erlebnisse meines Lebens gaben mir eine bis dahin unbekannte Stärke: Meine Wurzeln, durch die ich alle Stürme aushalten kann.*  
”

Meine Psychose relativierte jeden Aspekt meines Lebens. Die Zeit in dieser „anderen Welt“ hat mich grundlegend geprägt und verändert. Wenn ich heute Problemen und Sorgen begegne, denke ich einfach zurück an meine Erlebnisse in der Klinik – und erkenne, dass es in Wahrheit keine Hürden für mich sind, dass es sich nicht lohnt, sich um bestimmte Dinge so viele Sorgen zu machen. Diese neu entdeckten Wurzeln haben mein Leben viel leichter gemacht. Ich gewann durch das vollständige Akzeptieren der Ereignisse Zugang zu einer neuen Kraft.