

Exit the Text Loop Game

Entkomme deiner Psychose



Georg Buchrucker
Gina Fringante

BONNER
HEFTCHEN

Die Bonner Heftchen sind ein nicht-kommerzielles Projekt verschiedener Bonner Künstler und Künstlerinnen.

Einen Teil der Auflage jedes Heftchens bekommen die Künstler und Künstlerinnen. Einen weiteren Teil erhalten Menschen in schwieriger Lage, die sich damit bei ihrem Umfeld bedanken können. Ein dritter Teil geht vielleicht in den Verkauf, um Druckkosten zu bestreiten.

September 2023

Bonn, September 2023
Bonner Heftchen Nummer 8
I. Auflage 1.000 Stück
www.bonner-heftchen.de

@bonner_heftchen
#bonner_heftchen



Bonner Heftchen



hallo@bonner-heftchen.de



Entkomme deiner Psychose

Vorwort: Hier wird ein ernstes Thema lustig aufgearbeitet. Auch mit dem Ziel, zu diesem Thema aufzuklären. Hierfür ist es nötig, vorweg zwei Fakten zu benennen, die in diesem Spiel nicht richtig dargestellt werden:

1. Ein Drittel der Menschen, die eine psychotische Episode durchleben, tun dies nur einmalig, auch ohne Medikamente und müssen also dem Kreislauf nicht entkommen.
2. Menschen sind in einem psychotischem Zustand nicht gewalttätiger als sonst. Ihre Unberechenbarkeit löst im Umfeld oft Angst aus. Doch gerade diese Angst ist ein großer Teil des Problems mit diesem Phänomen und ist nicht hilfreich.

Anleitung:

Spielt sich am Besten im Acrobat-Reader.

Entkomme dem Text-Kreislauf und finde eines der beiden Enden

Text: Georg Buchrucker – Illustrationen: Gina Fringante – Satz: Viktoria Dorn, Patrick Philipiak

Du konntest schon wieder die ganze Nacht nicht schlafen.
Aber egal. Du fühlst du es ganz deutlich: Du bist auserwählt!

- Nur du kannst die Welt noch retten. **Gehe zu Seite 4**
- Du bist der Genie, der die Weltformel finden wird.
Gehe zu Seite 6
- Nur leider haben sie es auf dich abgesehen. Du bist in Gefahr.
Gehe zu Seite 8
- Das kommt dir bekannt vor.
Bist du schon zum dritten mal zu dieser
Seite zurückgekommen?
Gehe zu Seite 46

Klicke auf die
Seitenzahl, um
automatisch
dorthin zu
gelangen



Wie willst du die Rettung der Welt angehen?

- Den Präsidenten und anderen wichtigen Menschen Briefe schreiben, was sie tun sollen.

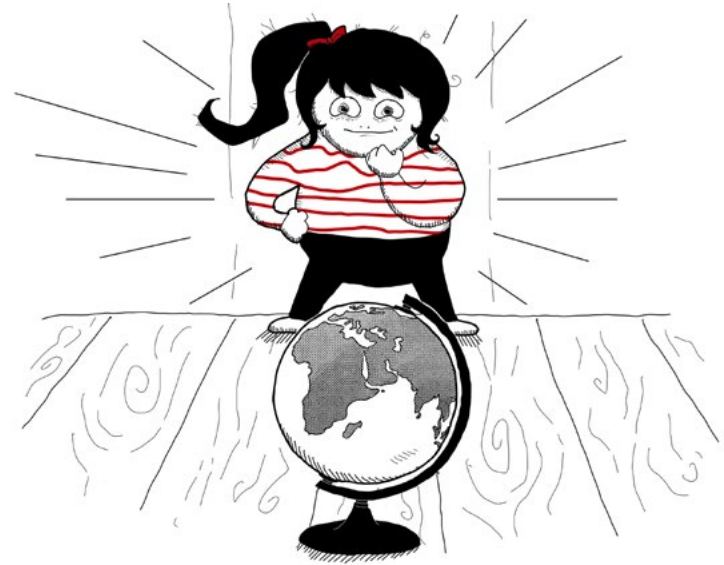
Gehe zu Seite 10

- Du gehst in den Park, um Anhänger um dich zu scharen.

Gehe zu Seite 12

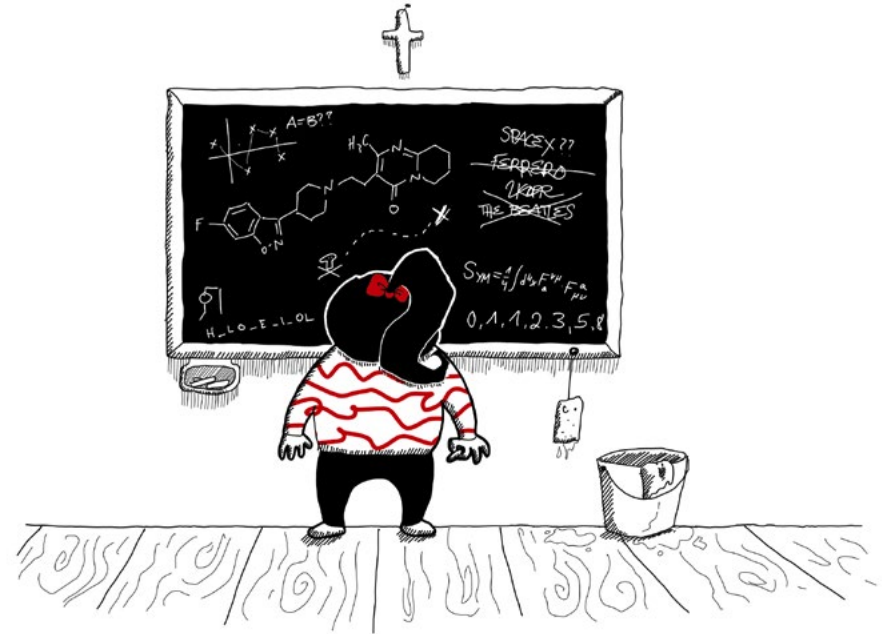
- Du suchst deine Freunde auf, um ihre Hilfe einzufordern.

Gehe zu Seite 14



Du kannst die Weltformel noch nicht ganz greifen. Wo willst du dich inspirieren und recherchieren?

- Im Internet, wo sonst? **Gehe zu Seite 16**
- Um dich herum sind überall Hinweise. Die Wohnung und das Haus sind voll davon. **Gehe zu Seite 18**
- Die Menschen im Park können dir bestimmt weiterhelfen.
Gehe zu Seite 12



Wie kannst du dich schützen und ihnen entgehen?

- Deine Freunde werden dir helfen und dich beschützen.

Gehe zu Seite 14

- Du bunkerst dich zu Hause ein. Da kann dir nichts passieren.

Gehe zu Seite 20

- Im Park gibt es die geringste elektromagnetische Strahlung.
Da bist du am sichersten. Gehe zu Seite 12



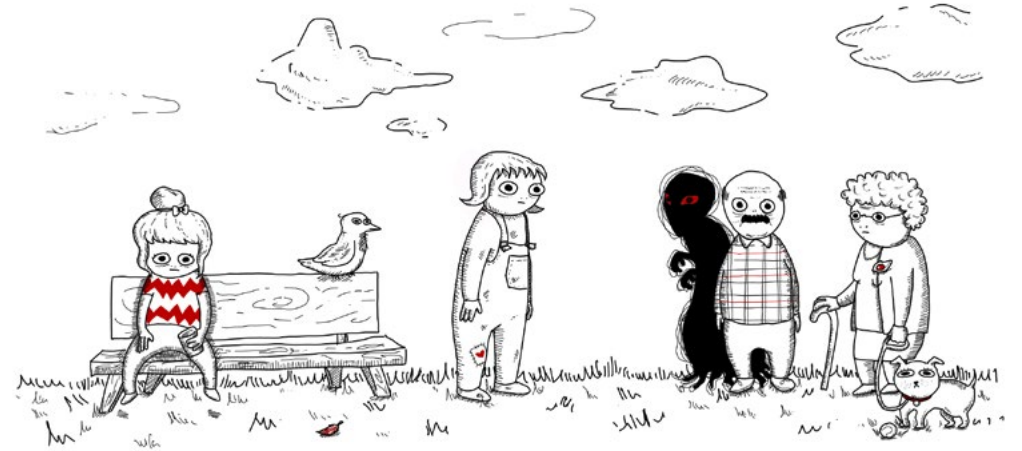
Deine Briefe bleiben unbeantwortet.

- Dein Manifest für die Pressekonferenz ist eh noch nicht fertig.
Du probierst es einfach weiter. **Gehe zu Seite 30**
- Du musst den verbohrtten Saftsäcken da oben Druck machen.
Am besten du schickst gepfefferte Drohungen, um ihnen Angst
zu machen. **Gehe zu Seite 22**



Im Park ist es irgendwie seltsam. Die Leute reden nicht normal mit dir. Stecken die alle unter einer Decke?

- Egal. Dir ist auf einmal sehr heiß. Zeit sich komplett nackt auszuziehen und im Brunnen abzukühlen. Nackt sein fühlt sich richtig und natürlich an. Huch, Blaulicht? Du ziehst dich schnell wieder an. **Gehe zu Seite 22**
- Du gehst nach Hause. Hier stimmt doch die Schwingung nicht. **Gehe zu Seite 24**
- Die einzigen beiden, die normal mit dir reden und dir auf Augenhöhe begegnen, sehen aus wie Obdachlose. Anscheinend die anständigsten Menschen hier. Du willst dich mit denen unterhalten. **Gehe zu Seite 32**



Du gehst zu deinen Freunden, doch es läuft anders als gedacht. Sie hören dir nicht richtig zu und wollen mit dir zum Arzt gehen. Was soll das denn? Außerdem tuscheln die und gucken komisch. Kannst du denen wirklich vertrauen?

- Du kommst schon alleine klar und gehst nach Hause.

Gehe zu Seite 24

- Du scheinst dich in deinen Freunden getäuscht zu haben und suchst dir lieber neue, echte Freunde im Park. Gehe zu Seite 12
- Ärzte sind ja in der Regel kluge Leute. Vielleicht versteht der dich, wenn deine Freunde zu doof sind. Du gehst zum Arzt.

Gehe zu Seite 26



Dein Computer kommt gar nicht klar. Der wurde eindeutig gehackt. Anscheinend scheuen sie vor nichts zurück, um dich aufzuhalten. Das macht dir Angst. **Gehe zu Seite 8**



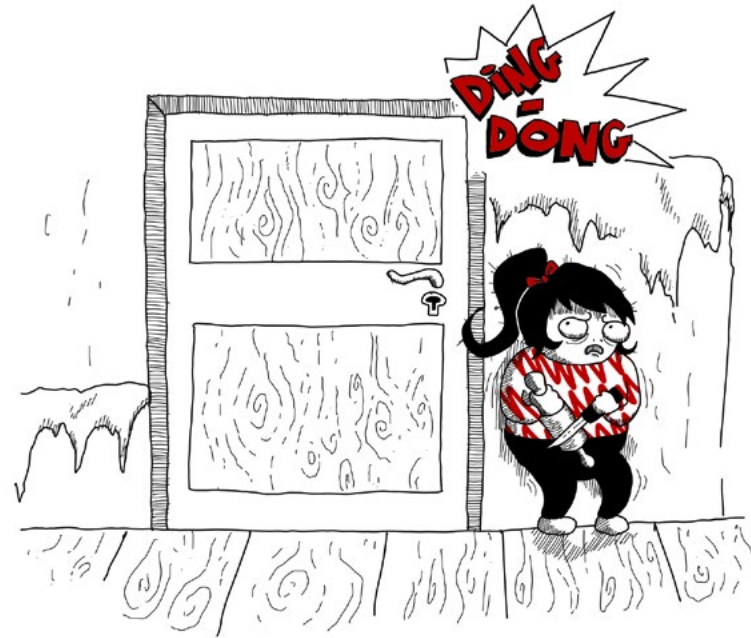
Du hast in der Waschküche schon einige Hinweise gefunden. Die Kellertüren hast du leider nicht geschafft aufzubrechen und die zentrale Spur fehlt noch. Im Hausflur kommt es dir: Die Hinweise müssen unter der Tapete sein. Du fängst an im ganzen Hausflur die Tapete abzureißen. Als andere Mieter dich entsetzt bitten damit aufzuhören, weißt du, das du auf der richtigen Spur bist.

Gehe zu Seite 22



Zu Hause bist du sicher, aber auch in der Falle. Was machst du, wenn sie hierher kommen? Du suchst dir ein paar provisorische Waffen zusammen und übst schon mal damit. Auf einmal klingelt es an der Tür. Das sind sie!

- Du öffnest die Tür. Zeit für den großen Showdown. So leicht gehst du nicht unter. **Gehe zu Seite 28**
- Du verkriechst dich unter deiner Bettdecke und machst nicht auf. Hoffentlich denken sie, du bist nicht da. **Gehe zu Seite 30**
- Du musst fliehen! Raus aus dem Fenster, auch wenn es der erste Stock ist. Dann schnell zum Park, wo andere Menschen sind. **Gehe zu Seite 12**



Auf einmal steht die Polizei vor dir. Jetzt haben sie dich. Sie wollen wissen, ob alles in Ordnung ist. Du spürst die Gefahr und schreist um dein Leben und trommelst dir mit aller Kraft auf den Brustkorb. Doch das hilft leider nicht. Sie sind wenig beeindruckt und nehmen dich mit, unter dem Vorwand, du wärst eine Gefahr für dich oder andere. **Gehe zu Seite 36**



Als du vor deiner Haustür stehst, bemerkst du, dass deine Schlüssel weg sind. Genau wie dein Portemonnaie. Gerade hattest du sie doch noch! Wie haben sie es nur geschafft die zu stehlen, ohne dass du was bemerkt hast? Die gerissenen Hunde! Hier kommst du also nicht rein. Wohin jetzt?

- Zu deinen Freunden. **Gehe zu Seite 14**
- In den Park. **Gehe zu Seite 12**



Das Gespräch mit dem Arzt läuft anders als erwartet. Er hört nicht richtig zu und stellt lauter Fragen, die nichts mit dem zu tun haben, was du sagst, sondern dich nur in irgendeine Schublade stecken sollen. Der ist nun wirklich nicht vertrauenswürdig. Und der will jetzt, dass du dich einweisen lässt.

- Das macht dir Angst. Ab nach Hause, bevor es zu spät ist.

Gehe zu Seite 20

- Der Arzt stresst dich nur. Du gehst in den Park. Das Grün der Bäume hat etwas Beruhigendes. Gehe zu Seite 12

- Ein Versuch ist es Wert. Angeblich kannst du die Klinik jederzeit wieder verlassen und vielleicht findest du dort ja kompetentere Ärzte. Gehe zu Seite 36



Du machst die Tür auf und holst mit dem Nudelholz aus, doch du verfehlst den Angreifer knapp. Allerdings merkt er, dass du wehrhaft bist und ergreift die Flucht. Der Angreifer hatte sich als Paketbote verkleidet, doch auf so etwas fällst du nicht rein. Nach dieser gelungenen Verteidigung fühlst du dich sicher und merkst nicht mal, dass du die Tür offen gelassen hast.

Gehe zu Seite 22



Die Zeit vergeht und nichts passiert. Die Tage verstreichen und die Gedanken in deinem Kopf werden leiser und weniger überfordernd. Irgendwann fühlst du dich wieder normal.

Allerdings fällt es dir schwer zu rekapitulieren, was eigentlich die letzten Wochen passiert ist. Aber anscheinend nichts Schlimmes. Insofern ist es wohl nicht wichtig und du verdrängst es und gehst wieder deinem normalen Leben nach.

Viele Monate vergehen, als eines Tages... [Gehe zu Seite 2](#)



Die Beiden sind nett zu dir. Allerdings texten sie dich komplett zu. Die schräge Hippiefrau erzählt dir die ganze Zeit, dass du der Hektik und dem Druck der Gesellschaft entkommen musst. Der macht dich krank. Aber es gäbe eine Lösung. Sie wolle nach La Gomera trampen, um sich den Höhlenhippies anzuschließen. Die leben arm und abgeschieden in der Natur und sind glücklich dabei.

Der andere Typ scheint es mehr drauf zu haben und sagt, die Gesellschaft macht nur krank, wenn man zu wenig Geld hat. Aber er hätte einen Plan, um an Geld zu kommen und du könntest ihm helfen. Was machst du?

- Mit der Hippie Frau nach La Gomera. **Gehe zu Seite 38**
- Dem Anderem helfen, Geld zu verdienen. **Gehe zu Seite 34**



Der Typ erzählt dir, du kriegst wöchentlich von ihm Geld. Alles was er dafür will, ist einen Karton bei dir zu lagern. Du freust dich über so leicht verdientes Geld. Doch als du mitkriegst, dass er Drogen bei dir bunkert, wirst du sauer und sagst ihm, du willst das nicht mehr. Er meint nur, das wäre ihm egal. Du drohst ihm mit der Polizei. Da wird er wütend und meint, dass er selbst die Polizei rufen wird und ihr erzählt, dass du ihn mehrfach bedroht und angegriffen hast und dafür hat er auch Zeugen, seine Kumpels. Dann haut er ab mit samt seiner Drogen. Glück gehabt! **Gehe zu Seite 22**

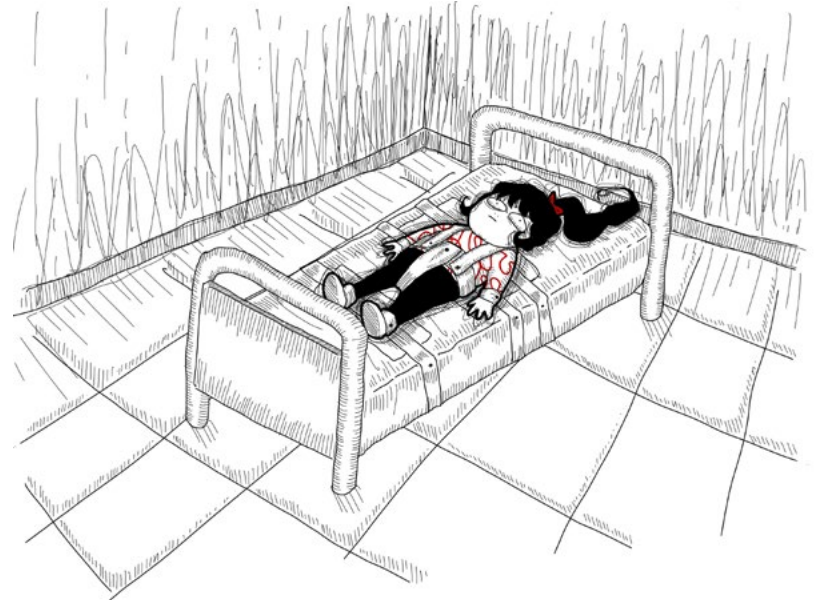


Du bist in der Ambulanz der Klinik und kriegst wieder lauter Fragen gestellt. Irgendwas stimmt hier nicht. Bestimmt ist es eine Falle und du darfst gar nicht wirklich gehen, wann du willst. Dein Bauchgefühl rät dir zur Flucht. Da geht die Tür auf und Jemand kommt rein. Das ist deine Chance! Du schubst ihn beiseite und willst fliehen. Doch du stolperst und dann ist es zu spät. Du wehrst dich wie verrückt, aber wirst fixiert und kriegst eine Beruhigungsspritze und später noch andere Medikamente, von denen du ganz benebelt wirst. Hin und wieder kommen irgendwelche Ärzte zu dir. Ansonsten hörst du die Schreie und den Lärm der anderen Patienten. Irgendwann sagt ein Arzt, du darfst jetzt wieder nach Hause gehen, aber er würde dir empfehlen weiterhin Medikamente zu nehmen und in einen anderen Teil der Klinik umzuziehen und Therapie zu machen.

- Du gehst schnell nach Hause. Hier war's zu verstörend.

Gehe zu Seite 20

- Du lässt dich auf die Therapie ein. Immerhin kann man mit ein paar der anderen Patienten ganz gut reden. Gehe zu Seite 40

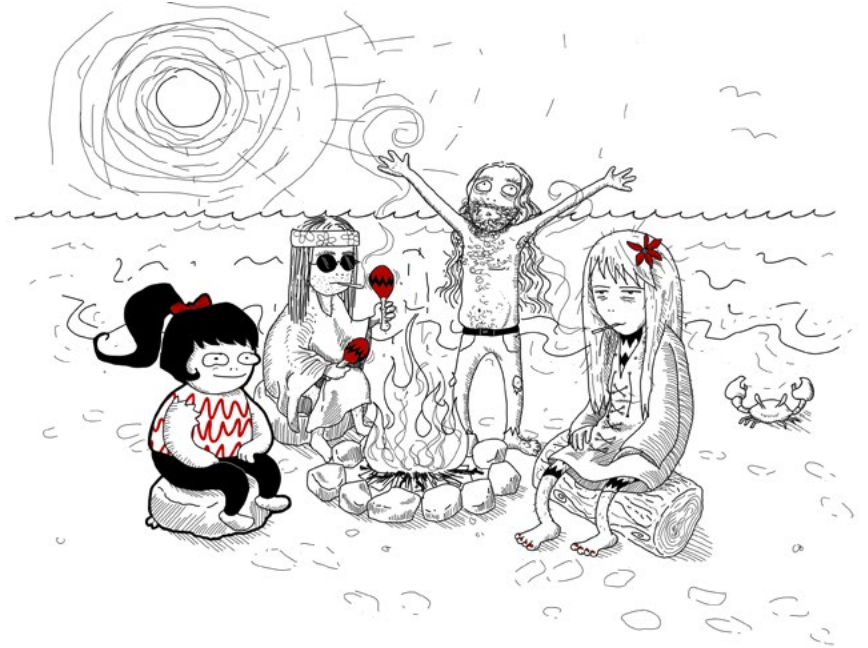


Ihr schafft es tatsächlich bis zu den Höhlenhippies auf La Gomera. Und ja, die Ruhe und die Natur und das Meer sind toll und du genießt es keinen Druck zu verspüren. Aber willst du wirklich das normale Leben mit seinen Annehmlichkeiten hinter dir lassen? Was ist, wenn du Zahnschmerzen kriegst?

- Egal, das hier ist das wahre Leben. Du bleibst.

Gehe zu Seite 42

- Das ist doch 'ne Nummer zu hart auf Dauer. Du sehnst dich nach deinem weichen Bett und kehrst in dein altes Leben zurück. Gehe zu Seite 2



Therapie ist hart. Du sollst dein Leben umstellen und immer weiter Medikamente schlucken.

- Durchhalten! Was man angefangen hat, muss man auch zu Ende führen. **Gehe zu Seite 44**
- Du fühlst dich eigentlich wieder sehr gut und gehst nach Hause. Du bist froh, den ganzen Spuk hinter dir zu haben und kehrst in dein altes Leben zurück. **Gehe zu Seite 2**



La Gomera ist toll. Juchu, du hast es geschafft und bist deiner Psychose entkommen! Allerdings hat das Leben als Aussteiger auch seine Nachteile. Du hast wenig Kontakt zu deiner Familie und alten Freunden und giltst als Freak. Das ist der Preis für ein Leben ohne den Druck der Gesellschaft, aber vielleicht ist es für dich das Richtige. Glückliche zu sein zählt mehr, als was die anderen von dir denken.

Du kannst natürlich jederzeit in dein altes Leben zurück kehren, falls du das willst. **Dann gehe wieder zurück zur Seite 2.** Ansonsten hast du gewonnen!



Du hältst brav durch, trinkst keinen Alkohol und nimmst deine Medikamente und bist gut eingestellt. Nach zwei Jahren kriegst du Lust regelmäßig viel Sport zu machen. Das verändert deinen Stoffwechsel und die Wirkung der Medikamente, aber das fällt dir nicht auf. **Gehe zu Seite 2**



Du hast inzwischen verstanden, was mit dir los ist. Mittlerweile erkennst du, wenn du einen Schub kriegst und lernst damit umzugehen. Du hast Menschen, denen du vertraust, wenn sie dir sagen, dass deine Gedanken wunderbar sind. Dann wirkst du dem mit Medikamenten entgegen und achtest auf gesunden Schlaf. Außerdem weißt du, welche Situationen du besser meidest und kannst deine Stressgrenze besser einschätzen.

Gewonnen!



Nachwort:

Zur Entstehungsgeschichte, den Quellen und zum Hilfsangebot:

Ein paar Mal habe ich erlebt, wie ein Mensch in meinem Umfeld eine psychotische Episode durchlebte. Dieses Heft ist das Kondensat daraus, angereichert mit Betroffenenberichten auf YouTube, Gesprächen mit direkt oder indirekt Betroffenen und dem Buch von Thomas Bock „Menschen mit Psychose-Erfahrung begleiten“.

Wenn man an einen Menschen gebunden ist, der eine Psychoseerfahrung macht, kann das sehr anstrengend sein. Folgende Aufgaben erwarten einen:

1. Die eigene Stabilität und Gesundheit erhalten. Die Nerven werden stark belastet, wobei viel gewonnen ist, wenn man versteht, dass man keine Angst zu haben braucht. Im Zweifel muss man sich abgrenzen und für sich selbst einen Rückzugsraum finden.
2. Den betroffenen Menschen darin zu unterstützen, in eine ruhige und stabile Situation zu kommen. Einerseits braucht der/die Betroffene einen sicheren Rückzugsraum, andererseits Jemanden, der sich kümmert und da ist, wenn eine Bezugsperson gewünscht ist. Es gilt den/die Betroffenen/Betroffene weder in seinem Wahn zu bestärken,

noch zu konfrontieren. Man kann sich geduldig auf Theorien einlassen und auf Fehler in diesen hinweisen, aber Druck zu erzeugen ist zu vermeiden. Des weiteren gilt es die Ernährung, Bewegung und einen gesunden Schlaf des/der Betroffenen zu fördern.

Die Psychiatrie ist hierfür weniger geeignet, als man meinen würde und eine Zwangseinweisung ist ohnehin schwer zu erwirken. Mancherorts werden ambulante Behandlungen angeboten. Das ist klar vorzuziehen, falls möglich.

3. Hilfe suchen, auch im Umfeld. Von staatlicher Stelle ist leider nicht viel Hilfe zu erwarten. In Bonn kann man sich an den "Bonner Verein für gemeindenahе Psychiatrie e.V." wenden, die beratend tätig sind und zum Beispiel bei Ämtergängen unterstützen, um eine finanziell stabile Situation für den Betroffenen/die Betroffene zu suchen. Der Bundesverband Psychiatrie Erfahrener ist vielleicht die kompetenteste Anlaufstelle für dieses Phänomen, dass keine Krankheit im eigentlichen Sinne ist, sondern eher eine Abwehrreaktion oder missglückte Erleuchtung, die im Einzelfall sogar glücken kann.



www.bonner-heftchen.de



@bonner_heftchen



Bonner Heftchen



hallo@bonner-heftchen.de