

Marya Hornbacher

# GEFANGEN in meinem SELBST

Mein Leben mit  
einer bipolaren  
Störung

© des Titels »Gefangen in meinem Selbst« (978-3-7474-0281-8) von Marya  
Hornbacher 2021 by mvg-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**mvg**verlag 

# Prolog

## Der Schnitt

*5. November 1994*

Ich fühle NICHTS. Ich bin im Bad meiner Wohnung in Minneapolis, 20 Jahre alt, betrunken und von Sinnen, und schneide Muster in meinen Arm, ein Blatt und eine Schlange. An einer schmutzigen Kordel hängt eine Glühbirne, die in der vom offenen Fenster herüberwehenden Brise hin- und herschaukelt. Die Straße unten und die schäbigen Backsteingebäude nebenan sind mit Ruß überzogen. Durch das Fenster sehe ich im Wohnblock gegenüber eine Frau in Slip und Hausschuhen auf ihrem durchgesessenen geblühten Sofa sitzen. Sie sieht fern und lacht mit den Lachsalven aus der Konserve, und ich halte inne, um das Blut mit einem Lappen aufzuwischen. Das Blut gerinnt zu einer kleinen Lache auf dem Boden (nicht vergessen: Boden putzen), während unten auf der Straße ein Waschbär mit dem Deckel einer Abfalltonne klappert. Ich verstehe die Zeit nicht mehr, sie läuft davon und scheint doch stehen zu bleiben. Ich betrachte mein Werk, sehe, wie das Blut an meinem Arm entlangläuft, sich um mein Handgelenk windet und von meinen Fingern auf die versifften weißen Fliesen tropft.

Seit Monaten schneide ich mich, denn das beruhigt die rasenden Gedanken, verringert den Druck des Wahnsinns, der mein Gehirn

© des Titels »Gefangen in meinem Selbst« (978-3-7474-0281-8) von Marya Hornbacher 2021 by mvg-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.lmvg-verlag.de>

in einen Schraubstock zwingt, schon fast mein ganzes Leben lang, aber noch intensiver in den letzten Tagen. Über Jahre hinweg haben sich die Stimmungsschwankungen gehäuft; die himmelhochjauchenden und zu Tode betrübten Gedanken folgten einander in immer schnellerem Tempo. In meinem Kopf leuchteten schillernde Farbblitze, wie Stromstöße der Erkenntnis – plötzliche Euphorie, dann wieder eine Flut dunkler, blutiger Gedanken, die mich kopfüber hinfallen ließen und mich platt auf den Wohnzimmerboden drückten, voller anschwellender Verzweiflung, die von der Mitte meiner Brust nach außen drang und drohte, meine Rippen zu sprengen. Seit ich ein Kind war, kenne ich diese Gefühlsausbrüche, dieses Scheppern einer Achterbahn, das in meinen Ohren dröhnt, während ich mich an meinem kleinen Wagen festklammere. Aber jetzt, an der Schwelle zum Erwachsenwerden, bricht der Wahnsinn voll aus. Was ich mein ganzes Leben lang befürchtet und wogegen ich angekämpft habe – der komplette Kontrollverlust über meinen Verstand –, ist jetzt eingetroffen und ich gebe auf.

Und zertrenne meine Pulsschlagader.

Halt – da musste doch zuerst ein Gedanke gewesen sein, eine Entscheidung, gerade das jetzt zu tun, eine Sequenz der Ereignisse, eine gewisse Logik. Und die wäre? Einen Augenblick lang starre ich auf den blanken Knochen, dann spritzt das Blut an die Wände. Mir wird schummrig; das wollte ich nicht, ich wollte es doch nur ausprobieren. Zuckend und taumelnd krieche ich auf dem Boden entlang, auf meinen rechten Ellenbogen gestützt, den eingeschnittenen linken Arm in die Höhe gestreckt, und rutsche auf dem Bauch zum Telefon in meinem Schlafzimmer. Die Sekunden ticken im Zeitraffer. Die Minuten zerrinnen wie Sand zwischen den Fingern. Die Katze stupst meine Nase an, drückt sich an mich und miaut. Mit der rechten Hand reiße ich den Hörer von der Gabel und halte den Kopf darüber. Der Klang der eindringlichen Stimme erstaunt mich. »Haben Sie ein Handtuch? – binden Sie den Arm ab – halten Sie ihn hoch – gleich ist

jemand bei Ihnen.« Plötzlich bricht die Tür auf und dunkle Schatten aufgeregter Männer schwirren um mich herum. Ich lasse das Telefon fallen und gebe der Flutwelle nach, die mein Bewusstsein überrollt. Die Münder der Männer bewegen sich wie unter Wasser, ihre Stimmen gurgeln: »Spürst du einen Puls?« Und dann schlagen Metalltüren zu und ich falle durch die Endlosigkeit des Raums, während sich das Sirenengeheul immer weiter entfernt.

Neonlampen flitzen über mir vorüber. Ich liege auf dem Rücken. Ein kurzer, schriller, sich immer wiederholender Ton dringt zu mir: Räder auf dem Boden. Ich bin in Bewegung und werde vorwärts befördert. Die Lichter blitzen in meine Augen wie ein Stroboskop. Und dann bin ich an einem hellen Ort und kann mich nicht bewegen, denn das Bett verschlingt mich. Aber es ist kein Bett; ein Bett hat doch keine Gitter. Wir rasen den Gang entlang. Menschen zu beiden Seiten schieben rennend den Käfig vorwärts. Wieso diese Eile? Mein linker Arm fühlt sich komisch an, so schwer. Erstaunliche Schmerzen durchschießen ihn, wie Blitze von meiner Hand bis hin zu meiner Schulter. Von dort breiten sich die Schmerzen über meinen ganzen Körper aus. Ich versuche, meinen Arm zu heben, aber er wiegt 500 Kilo. Ich versuche, meinen Kopf zu heben, um zu sehen, wo ich bin, aber ich schaffe es nicht, denn der ist auch schwer, so schwer wie Blei. Aus dem Augenwinkel kann ich erkennen, wie die Menschen mich vorbeifliegen sehen.

Ich stehe unter Schock. Das haben sie gesagt, als sie mich fanden. »Sie steht unter Schock,« sagte der eine zum andern. Wer sind die denn? Sie haben meine Türe eingeschlagen. Und wer zahlt jetzt dafür? Empört verliere ich das Bewusstsein.

Ich komme wieder zu mir. Ich trage meinen neuen weißen Pullover. Es tut mir leid, dass er jetzt rot gefärbt ist. So eine Geldverschwendung. Wir halten an. Leute stehen um mich herum und schauen auf mich herunter. Sie sehen aus wie eine Baumgruppe, und ich liege unbeweglich auf dem Waldboden. »Wann ist das passiert? Was haben Sie

benutzt?«, fragen sie, ihre Stimmen unendlich weit entfernt. »Keine Ahnung – aber beruhigen Sie sich, ich geh jetzt nach Hause – Kann ich heimgehen? Mir ist etwas schlecht ...« Ich übergebe mich in ein Ding, das mir für diesen Zweck entgegengehalten wird. »Es tut mir so leid,« sage ich. »Es war ein Unfall, ein Versehen. Ich geh jetzt wohl besser nach Hause. Wo sind meine Schuhe?«

Sage ich das alles wirklich? Niemand hält an, alle eilen herum. Ich bin wohl in einem Krankenhaus. Herumrennen, das macht man in einem Krankenhaus. Aber eigentlich ist es dafür zu laut. Jemand schreit. Das Herumrennen ist ungewöhnlich hektisch. »Warum diese Eile, Leute?« Mein Arm bringt mich um, so wie er ist, *igittigitt*. Obwohl ich ihn eigentlich gar nicht spüre, weiß ich doch, dass er da ist. Und jetzt fühle ich nur die armförmige Schwere, da, wo er einmal gewesen ist. Haben sie mir meinen Arm abgenommen? Okay, auch in Ordnung. Ich mochte ihn sowieso nicht, *igittigitt*.

Niemand versteht meinen Witz.

Mir wird klar, dass ich es bin, die schreit, und ich höre augenblicklich auf, verlegen über mein Verhalten. Ich muss vorsichtig sein, sonst denken sie noch, ich wäre verrückt.

Ich erwache und verliere das Bewusstsein. Ich erwache wieder und verliere wieder das Bewusstsein. Eine Ewigkeit lang oder vielleicht nur eine Minute, eine Sekunde, eine Millisekunde lang. Es geht so schnell, dass es überhaupt nicht passiert. Wie kann man sich sonst bewusst sein, sein Bewusstsein zu verlieren? Fühlt es sich so an, den Verstand zu verlieren? Wenn dem so ist, verliere ich meinen Verstand selten. Mein Arm fühlt sich scheiße an. Einspruch. Ich wende meinen Kopf zu dem Gesicht, das mir am nächsten ist, und sage ihm, dass ich Einspruch erhebe. Aber plötzlich sind da nur Hände und ein riesiges aufklaffendes Ding, da, wo mal mein Arm gewesen ist. Es ist so blutig, es sieht aus wie ein rohes Steak. Es sieht aus wie das Wort Fleisch, fies und brutal. Der Händebastard umklammert mit einer Hand meinen Unterarm, seine Finger und sein Daumen auf den Seiten des aufklaffenden roten Dings

drücken alles zusammen und er sticht mit einer Nadel in das Innere dieses Dings – »Ruhig halten! Haltet sie ruhig, Herrgott noch mal!« – und er sticht wieder und wieder in das Innere des Dings. Ich höre jemanden schreien, vielleicht bin ich das. Es tut nicht wirklich weh, aber diese blitzende Nadel, die sich in dem *rohen Fleisch* versenkt, erschreckt mich. Ich stelle fest, ich bin ein Steak. Sie tranchieren mich, um mich zu servieren. Sie werden mich auf einer silbernen Platte servieren. Die Hände des Mannes sind riesig und *jetzt nähren diese Hände das zerschnittene Fleisch wieder zusammen*. Absurd. Können sie das nicht einfach zusammenkleben? So viel Tamtam um nichts. – »Oh, um Gottes willen!«, schreie ich (vielleicht oder denke es nur), *jetzt* erinnere ich mich und schreie (ich bin mir ziemlich sicher, dass ich das jetzt tue): »Können Sie sich vorstellen, dass ich das getan habe? Was für eine fucking Idiotin! Das wollte ich nicht!« Ich flehe sie an, mir zu glauben. »Ich hab mich doch nur ein bisschen geritzt, ich wollte es wirklich nicht. Es tut mir leid, dass ich so eine Sauerei gemacht habe, so viel Blut! Und mein Pullover!« Ich verliere wieder das Bewusstsein und komme zu mir, immer wieder. »Sie stehen unter Schock. Können Sie mich hören? Können Sie mich hören, Maria? Sie ist völlig weg«, sagt der eine zum anderen. Sie stehen über mir wie Riesen. Sie können meinen Namen nicht aussprechen. »MAR-ya,« sage ich, die erste Silbe betonend. »Ja, Maria, ich weiß.« »Es ist wirklich Marya,« sage ich. »Natürlich, ich weiß, so ist es. Jetzt ruhen Sie sich erst mal aus.« Vor Wut tobend ruhe ich mich aus. Wie können sie nur mein Leben retten, wenn sie nicht einmal wissen, wie man meinen Namen ausspricht? Da retten sie doch jemanden ganz anderen! Eine Frau mit Namen Maria. Warum, denke ich plötzlich, müssen sie mein Leben retten – oh, um Gottes willen! Jetzt erinnere ich mich wieder. Ich hab's tatsächlich getan. Das Paar Hände hat das innere Fleisch zusammengenäht und macht sich jetzt an eine zweite Naht. Eine tut's nicht? »So eine Dummheit«, sagt der Händebastard. Ich sehe ihn den Kopf angeekelt schütteln und schnell weiternähend. »So eine verdammte Dummheit.«

Damit er nicht denkt, dass ich dumm bin, will ich ihm noch mal sagen, dass ich das nicht wollte. Ich beobachte, wie Blut aus einem Beutel über meinem Kopf in einen dünnen Schlauch tropft, der, glaube ich, zu mir führt. Ich verliere wieder das Bewusstsein und komme zu mir. Vor mir ist ein riesiger Bauch, der an die Bettkante stößt. Ich sehe an dem Bauch empor bis zu einem sehr schönen Gesicht. Aha, schwanger. Jetzt verstehe ich. Aber warum steht eine Schwangere neben mir? Wo ist der Händemann? »Glauben Sie, dass Sie in die Psychiatrie müssen?« Um Himmels willen, nein! Ich lache über diesen Vorschlag, damit man glaubt, ich sei normal. Ich richte mich auf, habe aber meinen Arm vergessen und breche vor Schmerzen schreiend wieder zusammen. Anmerkung für mich selbst: den Arm nicht benutzen. »Warum glauben Sie, dass Sie nicht in die Psychiatrie sollten?«, fragt sie. »Ich wollte es nicht!«, schreie ich. »Es war ein blöder Unfall, ich habe Abendessen gemacht und das Messer ist ausgerutscht, bloß keine Panik, ich hab's nicht absichtlich getan.« (Ich bring mich nicht dazu, das Wort zu sagen.) (Da ist ein Leere zwischen den Worten, die ich fülle) (mit netten, sicheren Worten). Mir ist unglaublich schwindlig und ich möchte, dass sie fortgeht, damit ich nach Hause gehen kann – aber wer lässt eine Frau, die sich gerade den Arm entzweigeschnitten hat, nach Hause gehen? »Können Sie versprechen, dass Sie vorsichtig sein werden?«, fragt die schwangere Psychiaterin. Wer konnte ahnen, dass Psychiater schwanger werden? »Kann ich«, sage ich ganz ernsthaft. »Können Sie mir versichern, dass Sie sich nicht wieder verletzen, wenn Sie nach Hause gehen?« »Hundertprozentig,« sage ich. »Schließlich kann ich ja schlecht den anderen Arm aufschneiden – der hier tut viel zu weh.« Ich lache hysterisch und falle fast aus dem Bett. Aber sie findet das überhaupt nicht lustig. Sie hat einfach keinen Humor.

Sie lässt mich nach Hause gehen. Die Krankenhausordnung schreibt das vor. Nehmen die Ärzte an, dass der Patient seine eigene Sicherheit gewährleisten kann, und wenn auf diese Weise ein Bett

in der Psychiatrie freigehalten werden kann, dann wird man heimgeschickt. Ich bin total überzeugend. »Ich gewährleiste meine eigene Sicherheit.« Ich schwöre, dass ich mich nicht mehr ritzen werde. Ich rufe ein Taxi und steige benommen ein, meinen Arm in einen dicken Verband gehüllt. Zu Hause erwartet mich ein Blutbad. Während die Dämmerung das Zimmer erhellt, nehme ich mir vor, die Sauerei später aufzuwischen.

Seit ich 16 Jahre alt bin, bin ich immer wieder in Kliniken und Psychiatrien gewesen. Zuerst diagnostizierte man eine Essstörung. Jahrelang war ich in einem Kreislauf von Fasten, Fressexzessen und Erbrechen gefangen, einem Teufelskreis, der mich fast umbrachte. Aber seit einem Jahr geht es mir beständig besser und jetzt ist es überstanden (ehrllich). Die Ärzte nehmen an, ich habe leichte Depressionen – jedenfalls ist das die gängige Annahme bei Anorexie –, also verschreiben sie mir Prozac, einen neuen Wirkstoff, der als Allheilmittel für alle psychischen Krankheiten gefeiert und wie Süßigkeiten ausgeteilt wird. Aber ich leide nicht unter Depressionen und Prozac macht mich völlig verrückt und stumpf. Einer der Gründe, warum ich überhaupt erst meinen Arm aufgeschnitten habe, ist, dass ich mit etwas vollgestopft bin gegen etwas, das ich überhaupt nicht habe.

Wahrscheinlich bin ich in einer gespaltenen Phase. Während manischer oder gespaltenen Perioden – das sind Episoden, in denen die Verzweiflung der Depression und die wahnsinnige Erregung und Impulsivität der Manie zusammenfallen und zum Auftreten einer unbändigen, tollwütigen Energie führen, die von rasenden, grausamen Gedanken begleitet wird – werden einige zum Selbstmord gezwungen, nur um diese Gedanken loszuwerden. Diese Energie kann allerdings bei schwersten Depressionen fehlen, egal, ob es sich um bipolare Störungen oder herkömmliche Depressionen handelt. Fehlt sie nicht, kann es ironischerweise so aussehen, als ob sich der Zustand

der Patienten bessere. Sie haben dann ein erhöhtes Suizidrisiko, weil sie jetzt die Energie haben, den Selbstmord auszuführen. Erschreckend viele der bipolaren Suizide sind unbeabsichtigt. Diese Manie löst wildes, impulsives Verhalten aus, ein gewaltiges Verlangen, bis zum Äußersten zu gehen, die gefährlichsten Dinge zu tun – schnelles Autofahren, Drogen- und Alkoholorgien feiern, zum Fenster hinauspringen, sich ritzen und so weiter. Dieses krasse Verhalten endet oft mit dem ungewollten Tod.

Wer kann schon wissen, was zu dem plötzlichen unkontrollierbaren Verlangen, mich zu ritzen, geführt hat? Ich kann es nicht. Ist der Selbstmordversuch willkürlich oder geplant? Er ist bestimmt nicht geplant. Die Manie, verstärkt durch die falschen Medikamente, veranlasst mich, etwas zu tun, ohne dass mir im entscheidenden Augenblick die Konsequenzen bewusst sind. Ich beobachte, wie meine rechte Hand mit der Rasierklinge in meinen linken Arm schneidet. An den Tod denke ich dabei überhaupt nicht.

Niemand kommt auf *bipolare Störung* – ich nicht, keiner meiner vielen Ärzte, Therapeuten, Psychiater und psychologischen Berater –, weil niemand genug darüber weiß. Später erscheint das unglaublich, weil mein Krankheitsbild so auffällig und fast mein ganzes Leben lang so gewesen ist. Aber wie konnte man das damals erkennen? Es gab wenig wissenschaftliches Material über psychische Krankheiten im Allgemeinen, und niemand wusste, wie diese genau diagnostiziert werden sollten. In den 80er Jahren wurde das Krankheitsbild der bipolaren Störung überhaupt erst benannt, und erst Jahre später wurde dies ein gängiger Begriff. In den 70er Jahren stellte man bei den meisten Menschen mit bipolaren Störungen die Diagnose Schizophrenie, und in den 90er Jahren nannte man es Unipolare Depression. Niemand wusste, was man mit meinem Krankheitsbild anfangen sollte. Jeder, und auch ich, dachte, ich sei einfach ein Desaster, eine Neurotikerin, eine Chaotin. Bis heute ist die Diagnose bipolare Störung bei Kindern umstritten. Kein Psychiater hätte sie in den 70ern gestellt –

sie wussten gar nicht, dass das möglich ist. Man stempelte Kinder mit diesen Verhaltensmustern ab als wild, gestört und außer Kontrolle – aber nicht als Kinder im Würgegriff einer ernsten Krankheit. Mein Großvater fragte am Telefon immer, ob mein Kopf auch richtig festsitzen würde. *Igittigitt*, Spaßvogel, besoffener Trottel. Aber man kann ihm die Frage nicht verübeln. Seit meiner Kindheit stellt jeder diese Frage. Das gibt sich schon wieder, hieß es dann.

Es gab sich nicht. Es wurde schlimmer. Es fraß mich auf. Die Krankheit und ich verschmolzen, verwandelten uns in ein gestaltloses, tropfendes, krabbelndes Etwas.



# Teil I



# Der Ziegenmann

1978

Auf keinen Fall werde ich schlafen. Ich schlafe nicht! Solange ich nicht aus meinem Zimmer komme, darf ich aufbleiben, sagen meine Eltern, die immer ins Bett gehen. Ich bin vier Jahre alt und oft die ganze Nacht wach. Ich singe gedämpft meine Lieder und halte Wache. Niemand kann mir etwas tun, solange ich wach bin.

Am Tag schlafe ich bei heruntergezogenen Rollläden wie eine Fledermaus und dann kommen sie heim. Ich höre, wie sie die Türe aufschließen, und schalte die Lichter an und galoppiere den ganzen Abend und die ganze Nacht durch das Haus, in den höchsten Tönen kreischend, die Tote wecken würden. »Lasst uns ein Theaterstück machen«, rufe ich. »Ein Ballett! Eine Lesung! Ein Wettrennen! Sagt mir nicht, was ich tun soll, lasst mich in Ruhe, ich hasse euch, ihr versteht keinen Spaß, ihr lasst mich nie tun, was ich will. Ich will in die Oper gehen! Ich brauche einen Operngucker! Ich werde mal eine Forscherin werden! Ist mir egal, ob ich mit matschigen Schuhen durchs Haus laufe. Wir brauchen noch einen Hund. Ich will einen Irish Setter! Ich will ein Kamel! Ich will ein Kleid für Ostern! Ich will Schlittschuh laufen. Jetzt, sofort! Wo sind die Autoschlüssel? Natürlich kann ich Auto fahren! Okay, geht ins Bett! Ist mir doch egal.«

Und ich schlage meine Zimmertüre zu, springe auf mein Bett, schlage um mich und brülle. Dann wird das langweilig, und ich lese ein Buch und schreie aus vollem Hals. Ich plaudere mit meinen imaginären Freunden Susie, Sackie, Savvy und Cindy, die mir all ihre Geheimnisse anvertrauen. Sie bleiben die ganze Nacht bei mir, während ich aufpasse und das Schloss bewache. Weil da draußen so viele furchtbare Kreaturen sind, die nur darauf warten, mich umzubringen, spreche ich die ganze Nacht mit mir selber. Ich schreibe ein Theaterstück und

© des Titels »Gefangen in meinem Selbst« (978-3-7474-0281-8) von Marya Hornbacher 2021 by mvv-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.lmvg-verlag.de>

spiele es mit den tausend kleinen Porzellanfiguren, die ich jeden Tag ein-, zweimal abstaube, denn alles muss picobello sein, jede an seinem magischen Platz, denn sonst passiert etwas ganz Schreckliches. Sonst springt der iranische Schah unter meinem Bett hervor und nimmt mich unter seinen Arm und trägt mich weit fort.

Ich muss mich anziehen. Dass es draußen stockfinster ist, ist egal. Ich gehe zum Schrank, nehme ein Trägerkleidchen und eine weiße Bluse heraus, hole weiße Socken und weiße Unterwäsche aus der Kommode. Ich hole meine Lieblingsschuhe mit dem farbigen Einsatz und ziehe mich an. Ich muss ganz leise sein, sonst hören es meine Eltern. Ich binde meine Schuhe mit einem Doppelknoten, damit ich nicht heraus-schlüpfе. Ich krieche auf Händen und Knien durch das ganze Zimmer und glätte den Teppich. Endlich zwingе mich dazu, damit aufzu-hören, und lege mich in die Mitte auf den Boden, die Tür für alle Fälle im Auge behaltend. Ich überkreuze meine Füße, falte meine Hände über dem Bauch und schließe die Augen. Ich schlafe ein oder ich sterbe.

»Mom«, flüstere ich laut und rüttle an ihrer Schulter. Im Zimmer meiner Eltern ist es finster, und in meinem weißen Nachthemd sehe ich aus wie ein Gespenst. »Mom,« sage ich noch einmal und rüttle sie wieder. Ich wippe auf den Zehenspitzen, neige mich zu ihr hinunter, so dass mein Mund ganz nah an ihrem Ohr ist. »Mom, ich muss dir was sagen.«

»Was ist los?«, murmelt sie und schlägt die Augen auf.

»Der Ziegenmann«, flüstere ich aufgeregt. »Er ist in meinem Zimmer. Er kam rein, als ich geschlafen habe. Du musst ihn fortschaffen. Ich kann nicht schlafen. Liest du mir was vor?« Ich hüpfе herum und stoße an den Nachttisch. »Können wir einen Kuchen backen? Ich will einen Kuchen backen. Morgen kann ich einfach nicht in den Kindergarten gehen. Ich habe Angst vor Fräulein Jackie. Sie schreit uns an und sie mag mich nicht. Mom, der Ziegenmann! Musst du morgen in die Arbeit? Liest du mir was vor?«