

November 2022

Lieber Mensch, dem ich dieses Schreiben zukommen lasse,

bitte wundere dich nicht, wenn ich im Folgenden nur vier Leute anspreche. Das Schreiben war ursprünglich nur für sie gedacht. Ich habe jetzt aber die Entscheidung getroffen, es auch dir zu geben, denn ich vertraue dir.

Ich schreibe diese Zeilen im Vollbesitz meiner geistigen Kräfte. Ich führe aktuell ein ausgeglichenes Leben – sowohl privat als auch beruflich.

Die Gründe dieses Schreibens sind die folgenden:

1. Ich möchte das lange Verdrängte angesichts in letzterer Zeit erworbener Informationen mit kühlem Kopf und möglichst objektiv niederschreiben.
2. Diejenigen, denen ich dieses Schreiben gebe, sollen Kenntnis haben von allen Aspekten meiner Vergangenheit und meiner vor nicht so langer Zeit getroffenen Entscheidung, die ich später genauer erläutern werde.
3. Sollte der Fall eintreten, dass man mich gegen meinen Willen wieder meiner Autonomie und Freiheit beraubt, so soll das Dokument den mir Beistehenden helfen, in meinem Sinne zu handeln.

Während des Schreibens bat ich euch, meine Kinder, meine Mama, meine liebe Arbeitskollegin Susi, mir zu schreiben, wie ihr mich aktuell als Mensch, Mutter bzw. Lehrerin seht. Über meinem Beweggrund ließ ich euch im Unklaren. Es ging mir um ein unverfälschtes Bild, auch um für mich zu testen, ob ihr meine Wahrnehmung meiner aktuellen Balance teilt. Eure Antworten überwältigten mich. Einerseits ähnelten sie sich in den wesentlichen Aussagen, andererseits waren sie so einzigartig und spiegelten so zauberhaft euer Wesen. Ich bitte euch, wenn ihr das Folgende lest, im Hintergrund immer dieses aktuelle Bild, das ihr von mir gerade habt, zu behalten.

Was bewegt mich zu diesem Schreiben?

Ich habe vor einiger Zeit erfolgreich die mir verordneten Psychopharmaka (Valproat, Quetiapin) ausgeschlichen. Nach Aussage der Psychiater hätte ich diese, insbesondere Quetiapin, definitiv mein ganzes Leben lang weiter nehmen müssen.

Grund für meine Entscheidung war die Tatsache, dass diverse Nebenwirkungen mein Leben beeinträchtigt haben. Diese waren:

- Schilddrüsenunterfunktion (Wird aktuell durch die Einnahme von Thyroxin behandelt. Die Werte sind schon besser geworden.)
- starker Haarausfall (Ihr wisst, wie es heute auf meinem Kopf aussieht.)
- Gewichtszunahme von knapp 30kg (Mittlerweile sind 14kg weg.)
- Wassereinlagerungen in den Fußgelenken (Sind Geschichte.)
- Sehstörungen (Von mir als Alterskurzsichtigkeit interpretiert, aber seit ich psychopharmakafrei bin, sehe ich wieder gut.)

- emotionale Abgestumpftheit (Insbesondere die Unfähigkeit zu weinen empfand ich als entsetzlich. Musikhören und Klavierspielen war mir unmöglich.)

Ursprünglich wollte ich diese Entscheidung komplett geheim halten, weiter gute Miene zum bösen Spiel machen, quartalsweise den Termin in der Psychiatrischen Institutsambulanz wahrnehmen, zwei Wochen vor anstehenden Blutuntersuchungen die Mittel wieder einnehmen, damit der Spiegel stimmt.

Nachdem ich mich aber intensiv über die Problematik Psychiatrie und Psychopharmaka informiert habe, will ich diese Geheimnistuerei nicht mehr. Ich will keines dieser Psychopharmaka mehr meinem Körper zumuten – und sei es auch nur für kurze Zeit. Ich will zudem nie wieder in einer der Einrichtungen sein, die mich meiner Freiheit beraubten und traumatisierten.

Was ist meine Geschichte?

Ich wuchs in einem liebevollen Elternhaus auf. Meine Eltern waren und sind stets um mich bemüht, freu(t)en sich über meine Erfolge und vergingen während meiner schlimmen Jahre vor Sorge.

In Schule, Studium und Referendariat - Lehramt Musik, Französisch, Deutsch, später Darstellen und Gestalten (Theater) hatte ich immer Bestergebnisse. Ich wollte nie enttäuschen.

1997 wurde ich vom Freistaat Thüringen eingestellt und arbeitete bis 2018 am Osterlandgymnasium Gera. Meine berufliche Reifung verlief nicht mühelos. Ich war sehr perfektionistisch, arbeitete daher teilweise bis tief in die Nacht, stellte mich ob meiner Fähigkeiten häufig in Frage, verglich mich häufig mit in meinen Augen viel kompetenteren Kolleginnen.

Mein Mann Steven, den ich 1996 kennen lernte, und ich zogen drei wunderbare Kinder auf. Wir fünf leb(t)en, abgesehen von den schlimmen Lebenskrisen, auf die ich später eingehen werde, ein sehr glückliches und erfülltes Leben. Dieses wird zwar überschattet von der unheilbaren, fortschreitenden Augenkrankheit Stevens, die ihn und mich sehr besorgt, doch insgesamt sind wir alle positiver Grundstimmung und genießen gemeinsam die schönen Momente in unserem mühevoll sanierten Haus, beim Zusammentreffen der Familie oder während unvergesslicher Urlaube.

Ich bin ein sehr empathischer und gerechtigkeitsliebender Mensch. Als Mutter und als Lehrerin. Ich ertrage es nicht, wenn Kinder und Jugendliche missverstanden und durch dominante Menschen unterdrückt, zum Weinen gebracht und ihrer Motivation beraubt werden. Wenn ich so etwas mitbekomme – sei es, wenn Steven meine pubertierenden Kinder psychisch maltratierte, durch Hörensagen oder wenn sich meine SchülerInnen bzw. ihre Eltern mir anvertrauen – wechsle ich in den Kampfmodus.

Schon als Schülerin kümmerte ich mich um MitschülerInnen mit schulischen und/oder sozialen Problemen. Ich verschenkte z.B. einmal ein Federkästchen (Mama, du erinnerst dich?) und half beim Lernen. Einmal schnitt ich sogar einem Jungen, der sehr verwahrlost war, die Fingernägel.

Während meiner Zeit am Osterlandgymnasium stand ich meinen zwei lieben Musiklehrerkolleginnen Kathrin Speer und Jaqueline Steffenes im Rahmen meiner begrenzten Möglichkeiten bei. Sie waren wegen schwerer Depressionen arbeitsunfähig. Als Frau Barth nach dem Weggang von Anton Daburger Schulleiterin am Osterlandgymnasium war, überzog sie sieben meiner KollegInnen mit Disziplinarverfahren. Ich fand das ungerecht, hatte Mitleid mit den Betroffenen und initiierte eine kleine Revolution mit dem Ergebnis, dass sie in einen anderen Aufgabenbereich delegiert wurde. Heute denke ich, dass ich ihr eventuell Unrecht getan habe, denn es waren vor allem die KollegInnen, die mir später das Leben erschwerten, die die Abmahnung bekamen. Außerdem schützte sie Kathrin und Jaqueline. Heute arbeitet Frau Barth am Weidaer Gymnasium und hat den Ruf, eine gerechte und kompetente Schulleiterin zu sein. Mir war sie übrigens auch sehr gewogen. Während der Aufführung des Stücks „Besuch der alten Dame“ weinte sie bittere Tränen.

Erst jetzt wird mir bewusst, wie viel ich für die Schule gemacht habe (Organisation von Schulkonzerten, den sogenannten „Wintersalaten“, mit Kathrin und Jaqueline / Organisation von SchülerInnen-, Eltern- und LehrerInnen-Themenabenden zum Birkenbihl-Konzept, Statuslehre, Achtsamkeit / alleinige künstlerische Ausgestaltung des Schuljubiläums / Weiterbildung für KollegInnen zum Thema „Umgang mit rechten Manipulationsstrategien / technische Ausstattung der Aula-Technik mit den Preisgeldern der Theatergruppe usw.)

In den Jahren 2002 und 2009 erfuhr ich zwei mehrwöchige Phasen tiefster Verzweiflung – psychiatrisch im Nachhinein als Depressionen gewertet. Ich war der Überzeugung, eine miese Lehrerin zu sein. Obwohl es mir sehr schlecht ging, nahm ich keinen Krankenschein und suchte auch glücklicherweise keinen Psychiater auf. Meine SchülerInnen bekamen von meinen Krisen und meinen Selbstzweifeln kaum etwas mit – im Gegenteil: Ich war beliebt und geschätzt.

Des Weiteren bin ich ein sehr kreativer Mensch. Diese Eigenschaft kam mir als langjährige Leiterin der Theatergruppe der Schule zugute. Über einen Zeitraum von ca. 15 Jahren entstanden jährlich immer erfolgreichere und immer größere Produktionen. Die Theatergruppe war ein Schülermagnet: Teilweise spielten über 40 Kinder und Jugendliche von Klasse 5 bis 12, Ehemalige, SchülerInnen anderer Schulen, sogar mal du, Anika, und zeitweise 20 Geflüchtete mit. Die Erfolge häuften sich. Seit 2010 wurden wir regelmäßig für die Teilnahme am mit 1000€ dotierten Thüringer Landesfestival in Erfurt ausgewählt, nahmen als Vertreter Thüringens 2010 und 2016 am Bundesfestival für Schultheater teil. Der Austragungsort des letztgenannten Bundesfestivals war die Oper Erfurt. Der Thüringer Ministerpräsident Bodo Ramelow würdigte meine Truppe in einem persönlichen Gespräch und da auch mein Schulleiter Herr Küchler eingeladen war, bekam er die Möglichkeit eines Gesprächs mit Ramelow und konnte schulische Probleme (Personalmangel) ansprechen. Die damalige Kultusministerin Birgit Klaubertlag mir nach der Aufführung der „O_die_See“ weinend in den Armen.

<https://anonyme-exzentriker.de.tl/St.ue.cke.htm>

Selbstverständlich war die Motivation der jungen Menschen für mich eine große Freude. Wenn sie einmal Feuer gefangen hatten, leisteten sie Unvorstellbares, „opferten“ ihre Freizeit für Intensivproben(wochenenden), feierten mich nach jeder Aufführung euphorisch. Doch der Preis, den ich dafür zahlte, war hoch: Zu meinen schon so sehr aufwendigen Unterrichtsvorbereitungen kam die Tätigkeit

für die Schultheatergruppe (später auch als Theaterlehrerin für die Klassen 10 bis 12), was natürlich weitere lange Schreibtischsitzungen und Abwesenheiten nach sich zog. Darunter litt vor allem meine Familie. Die Zeit, die ich den Kindern anderer Menschen widmete, ging ihnen verloren. Und auch für mich war dieses zu hohe Engagement nicht folgenlos und wird als einer der Gründe für den späteren Absturz gewertet.

Damit dieser nachvollziehbarer wird, muss ich auf einen weiteren Aspekt meiner damaligen Persönlichkeit eingehen: Mit Beginn der Flüchtlingskrise 2015 und dem Aufkeimen populistischer, rechter und rechtsextremer Tendenzen wurde ich zunehmend politisch aktiv. Daher initiierte ich mit dir, Anika, die Zwickauer Gruppe „Sternendekorateure“, die sich mit diversen Kunstaktionen öffentlich artikuliert.

Im April 2015 traf ich eine folgenschwere Entscheidung, die in meine größte persönliche Katastrophe mündete: Ich nahm in Weimar an einer Weiterbildung, die sich dem argumentativen Umgang mit rechten Äußerungen widmete, teil. Anwesend waren nicht nur LehrerInnen, sondern auch SozialarbeiterInnen, JugendclubleiterInnen usw., die alle über ihre Erfahrungen berichteten und in einen fruchtbaren Gedankenaustausch traten. Anwesend war auch Jana Simon: eine „Goldfeder“ der Zeitschrift „Die Zeit“ und Enkeltochter der Schriftstellerin Christa Wolf. Auf der Suche nach einer Geschichte wurde sie auf mich aufmerksam. Mit Einverständnis meines Schulleiters und des Schulamts entstand eine große Reportage, über ... mich, obwohl der eigentliche Konsens war, in dem Text zu zeigen, wie in den Schulen mit der Thematik umgegangen wird, welcher Zerreißprobe LehrerInnen (Plural!), angesichts eindeutiger Naziaktivitäten (auch an meinem Gymnasium), ausgesetzt sind und wie toll einige das meistern.

Entstanden ist ein Meisterwerk des Framings, zersetzt mit Halbwahrheiten, Erfundenem und Lügen – meisterlich so geschrieben, dass sich sowohl die eine als auch die andere politische Seite bestätigt fühlte.

<https://www.maikeplath.de/blog/leserbrief-zum-artikel-risse-in-der-fassade-im-zeit-magazin-vom-28-07-2016>

Dementsprechend fielen auch die Reaktionen aus.

Einerseits:

- Zuspruch mir zugewandter KollegInnen
- ermutigende und wertschätzende Kontaktaufnahmen aus allen Teilen Deutschlands
- eine persönliche Einladung des damaligen Bundespräsidenten Norbert Lammert zum Tag der deutschen Einheit nach Dresden (Herr Lammert sagte, als ich ihm von dem Stück „O_die_See“ erzählte, dass es eigentlich mal im Bundestag aufgeführt werden müsste. Außerdem bot er an, am Osterlandgymnasium vor SchülerInnen zu sprechen und er stellte den Kontakt mit einem engen Mitarbeiter seines Büros her, damit dieser mir im Notfall helfe.)

Andererseits:

- teilweise empörte Reaktionen von KollegInnen (vornehmlich solche, die meine Theaterarbeit hinter meinem Rücken schlecht geredet und teilweise sogar boykottiert haben) und AfD-nahen Elternhäusern

- Mobbingattacken gegen Theatergruppenmitglieder
- Kleine Anfrage des AfD-Mitglieds Brandner (seit 2017 Mitglied des Bundestags) im Thüringer Landtag wegen Gesinnungsterror an meiner Schule

Übrigens veröffentlichte „Die Zeit“ wenig später einen Artikel über die Kultusministerin, welche ähnlich perfide geframt war. 2017 trat sie zurück.

Vor allem Steven war zu diesem Zeitpunkt in höchster Sorge. Er hatte Recht. Eine Zeitlang hielt ich noch durch, doch dann rutschte ich im November 2016 in ein ähnliches Tief wie 2004/2009, wurde arbeitsunfähig und die Katastrophe begann. Da alles zu schmerzvoll ist, begnüge ich mich mit Stichpunkten:

- Behandlung bei einer Zwickauer Psychiaterin: Verschreibung eines Antidepressivums (Venlafaxin), ohne Wirkung
- 12 Wochen Aufenthalt in der Tagesklinik des Klinikums Wiesen (April bis Juni 2017)
 - täglich ging es mir schlechter, von den MitpatientInnen meiner Gruppe wurde ich ausgegrenzt, da wohl jemand meinen Namen gegoogelt hatte
 - mein Wunsch, nach 10 Wochen den Aufenthalt zu beenden, zumal meine Krankenkasse ihren Anteil nicht zahlte (ca. 10000€), wurde mit „Überredungskunst“ abgeschmettert -> zusätzliche Verordnung eines weiteren heftigen Psychopharmakons, dessen Name ich vergessen habe
 - kein Rückhalt diesbezüglich bei Steven, der auf eine Besserung durch die Tagesklinik hoffte
 - aufkommende, nie laut artikuliert Selbstmordgedanken (Allein der Gedanke daran, was ich den mir Lieben damit antun würde, hielt mich zurück.)
 - in den letzten beiden Wochen: spielte Besserung meines Zustandes vor -> Entlassung
- ab September 2017: Wiederaufnahme meiner beruflichen Tätigkeit
 - nach wie vor: Antidepressivum
 - nach wie vor: schlechte Verfassung
 - zusätzliche berufliche Erschwernis: gleichzeitige Unterrichtung der 11. und 12. Klasse in Französisch (angeblich Anweisung des Schulamts)
- seit Beginn des Schuljahrs 2018/2019: Absetzen des Psychopharmakons, Stimmungsbesserung mit allmählichem Übergang in psychiatrisch als manisch-psychotisch diagnostizierte Verhaltensweisen:
 - extrem schnelles Denken
 - äußerst geringes Schlafbedürfnis
 - hohe Eloquenz
 - gesteigerte Empfänglichkeit für die Schönheiten von Natur und Kunst
 - unbedingter Drang nach Wahrheit
 - veränderter Unterrichtsstil: Zunehmend erkannte ich, dass unser aktuelles Schulsystem mit seinen durch Notendruck entstandenen Zwängen für viele Kinder und Jugendliche ungünstig, wenn nicht gar schädlich ist. (In meiner Inszenierung „Und am Ende der Straße“ (2015) thematisierte ich unter anderem genau das!) In meiner freieren Unterrichtsgestaltung gab ich den Heranwachsenden den Raum, sich mündlich oder sehr häufig in innerer Einkehr schriftlich (meine FranzösischschülerInnen natürlich auf Französisch) zu artikulieren. Es entstanden wunderbare Texte, die ich leider während meines

späteren Verdrängungsprozesses vernichtet habe. Zu keinem Zeitpunkt drängte ich den mir Anvertrauten meine politische Meinung auf und „überwältigte“ sie, wie mir später vorgeworfen wurde. Ich entwickelte eine gesteigerte Sensibilität für ihre Sorgen und Nöte und sie (!) suchten mich verstärkter als sonst auf, um sich mir mitzuteilen bzw. einen Rat zu bekommen. Als Reaktion auf die Anordnung der Schulleitung, wieder „normal“ zu unterrichten (aktuell unterrichte ich genauso), klebte ich mir an einem Tag den Mund zu, erklärte den SchülerInnen kurz vorher, ohne ins Detail zu gehen, die Situation und schrieb eine Aufgabenstellung an die Tafel.

- erarbeitete mit meinem Kurs Darstellen und Gestalten eine biographische Inszenierung mit dem Arbeitstitel „Wer bin ich (wirklich)?“. (Bei einer solchen Inszenierung öffnen sich die Jugendlichen in der Erarbeitungsphase, geben in einem Rahmen absoluter Vertrautheit und Verschwiegenheit höchst Persönliches preis. Das Ganze wird künstlerisch verfremdet, sodass sich niemand, der es nicht will, während der Vorstellungen outen muss. Ein positiver Nebeneffekt dieser Arbeitsweise ist, dass sich ein therapeutischer, also heilender Prozess einstellt, wie ich ihn schon mit der Inszenierung „Und am Ende der Straße“ erfahren durfte. Die mir anvertrauten Texte waren höchst brisant. Das Stück kam nie zur Vollendung.)
- neuerliche politische Aktivitäten:
 - Organisation einer Demonstration in Zwickau → Initiierung einer gemeinsamen Protestveranstaltung von Zivilbürgertum, (Musik-) Theater, Geflüchteten und Antifa gegen einen rechtsextremen Aufmarsch mit Redebeiträgen eines meiner Oberstufenschüler des Französischkurses, einer aus Syrien geflüchteten Schülerin (Rahaf), Jürgen Kasek und Franziska Schreiber (ehemalige Vorsitzende der AfD-Jugendorganisation)
 - Organisierung einer Demonstration in Dresden → Bus ab Gera und Zwickau, Kauf von Hunderten von Rosen (alles selbst bezahlt), um sie den Teilnehmern der Pegida-Demonstration zu schenken
 - „Sternendekorateure“: Initiierung der NSU-Opfer-Gedenkbankaktion https://www.n-tv.de/der_tag/Unbekannte-schaenden-Gedenkbaenke-fuer-NSU-Opfer-article19036126.html
- anfangs immer wieder ruhige Gespräche mit meinem Schulleiter, Herrn Küchler, in welchen er Verständnis zeigte (Er hatte zudem einen hochbegabten Jungen extra meiner Deutschklasse 6 zugewiesen, damit ich mich um ihn kümmere. Das Kind war lange Zeit in der Psychiatrie Stadtroda gewesen und von einem Nahestehenden – wie mir die Mutter anvertraut hatte – sexuell missbraucht worden.)
- zunehmend: bestimmtes, dann auch aggressives Auftreten Küchler gegenüber (siehe Konsequenzen unten), vor allem aber gegenüber KollegInnen, die mir 2016 das Leben schwer gemacht hatten bzw. die SchülerInnen ungerecht behandelten: z.B. legte ich mich laut im Lehrerzimmer mit der Beratungslehrerin (!) an, die kein Verständnis für die Besonderheiten des hochbegabten, traumatisierten Jungen hatte.
- Entführung von Rahaf (eigentlich 16 Jahre alt, aber von ihrem Vater als offiziell 15 deklariert), die Angst vor ihren Eltern, insbesondere ihrem Vater hatte → polizeiliche Fahndung bundesweit
- zunehmend Gedankenkonstrukte religiöser Art: Fühlen der Bestimmung, die Menschen und die Welt retten zu können /starke gedankliche Verbindung zu Maria (nannte mich Maria Frieden)

- Trennung von meinem Mann

Konsequenzen und Strudel abwärts:

- (teilweise nicht) angekündigte Hospitationen durch meinen Schulleiter
- Verbot, einen Vortragsabend mit Franziska Schreiber (siehe oben) zu organisieren
- Verbot, für meinen Kurs Darstellen und Gestalten (Klasse 10) einen Workshop mit Jean-Jacques Lemêtre vom Pariser „Théâtre du soleil“ zu organisieren. Ich hatte diesen phänomenalen Menschen persönlich kennen gelernt und er wollte nur wenig Geld für diesen Workshop.
<https://www.youtube.com/watch?v=eVpHg549sQM>
- zweitägiges Unterrichtsverbot – am Tag meiner Rückkehr jubelten SchülerInnen mir aus dem Fenster zu
- Aufforderung Küchlers, mich krankschreiben zu lassen (Ich ging darauf zu meiner Allgemeinärztin, die mir ein „Gesundheitsattest“ ausstellte. – Ich erfuhr übrigens, dass diese Praxis der Unterstellung eines Burnouts schon einmal im Umgang mit einer Lehrerin am Osterlandgymnasium gängig war. Peggy Czekalla schaffte es – dank der beherzten Hilfe ihres Mannes – die Schule zu verlassen. Seitdem arbeitet sie am Zabelgymnasium.)
- Dienstberatung: Ohne mich darüber im Vorfeld zu informieren, verkündete Küchler meinen Ausschluss von der Studienreise nach Südfrankreich, deren Hauptorganisatorin ich war. Wütend verließ ich die Veranstaltung. (Kurz vorher fand ein Gespräch zwischen der Schulleitung, dem Personalrat und den beiden Damen Bernstein und Scholtysek statt. In dessen Verlauf, ich blieb durchweg ruhig und gefasst, fragte ich die beiden immer wieder, was sie mir vorwerfen. Einzige Antwort: „Wir haben Angst vor Frau Zabel.“)
- flehend bat ich die KollegInnen, die ein Problem mit mir hatten, doch mit mir zu reden – ohne Erfolg: sie redeten über mich, rannten zu Küchler, um sich über mich aufzuregen
- endgültiger Bruch mit meinem Mann: stürmte am Buß- und Bettag mit meinem Vater und gefolgt von Herrn Küchler in meinen Unterrichtsraum, da er der Meinung war, ich wolle mich umbringen (hatte ihm am Morgen einen Link zur Thematik „Lichtmenschen“ geschickt) – nahm mir meinen Autoschlüssel weg – ich floh in den Italiener neben dem Zabelgymnasium – Übernachtung bei einem Mann, der mir Unterkunft bot (André Holftreter war der Busfahrer des Unternehmens „Herzum“, der den Bus zur Dresdner Demo gefahren war.)
- weitere unangekündigte Hospitationen (Eine Auswertung erfolgte nicht. Was sollte auch kritisiert werden? Küchler erlebte fachlich solide Stunden, in denen er die SchülerInnen motiviert und in guter Laune erlebte. Lediglich die geforderten schriftlichen Unterrichtsvorbereitungen verweigerte ich ihm, da ich nichts verschriftlicht hatte. Ich brauchte es schlichtweg nicht, schöpfte ich zudem aus dem riesigen Fundus an Dokumenten auf meinem Stick.)
- Elternbrief des Schulleiters an alle Eltern mit der Anweisung, den Kindern den Telefonkontakt mit mir zu verbieten, bzw. meine Nummer zu löschen, damit sie meinen WhatsApp-Status nicht verfolgen können.
- Unterrichtsverbot ab Anfang Januar mit Androhung des Vorruhestands
- Weihnachten bis Mitte Januar 2018: Leben in einem Berliner, später Bautzener und Dresdner Hotel (von mir als die schönste Zeit meines Lebens empfunden / Lebensprinzip: Glücklich sein und andere glücklich machen / Gefühl größter

Liebe / Genuss des Lebens / Besuch von Weihnachtsmärkten und Museen / Restaurantbesuche / Wellness / Kontakt mit vielen Menschen, die größtenteils von sich aus auf mich zukamen (Anika und Jonas, ihr habt das in Dresden selbst erlebt) / Kontakt mit Obdachlosen und Alkoholikern / vielen Geld geschenkt / einem schwer kranken Obdachlosen eine Nacht im Hotel bezahlt / zunehmendes Gefühl des Verfolgtseins (Wurde tatsächlich mehrfach von Polizisten angehalten.) / der Äbtissin eines Klosters mitgeteilt, ich könne eine Religion nicht akzeptieren, die den gekreuzigten Jesus Christus in ihren Kirchen hängen hat / im WhatsApp-Status „Ich gehe in von dieser Welt.“ gepostet, was fälschlicherweise als Selbstmordankündigung gewertet, von mir aber als Weggehen in ein anderes Sein gemeint war → auf Leipziger Bahnhof von Bundespolizei zu Boden gezerrt und anschließend psychiatrisch untersucht/ usw.)

- Mitte Januar: Fahrt nach Tschechien/Nähe bayer. Grenze (Aufenthalt in einer kleinen Pension, wollte zur Ruhe kommen)
- im WhatsApp-Status Gedichtstrophe (Hilde Domin) gepostet, um meine Verletzungen durch die Worte anderer zu artikulieren (In welchem Ausmaß ich Recht hatte, erfuhr ich viel später: Anja Dähne, die sich während meiner Abwesenheit regelmäßig in meinem Haus aufhielt, erzählte herum, ich wollte sie beim Herausfahren aus unserem Grundstück mit meinem Fahrzeug anfahren. Jemand anderes hat außerdem das Gerücht in die Welt gesetzt, ich wollte eine Bombe zünden.)

Besser ein Messer als ein Wort.
Ein Messer kann stumpf sein.
Ein Messer trifft oft
am Herzen vorbei
Nicht das Wort.
Am Ende ist das Wort,
immer
am Ende
das Wort.

-
- Strophe wurde von einigen aus meiner Schule, die meinen Status regelmäßig checkten, als Ankündigung einer Gewalttat am Osterlandgymnasium gewertet
- besonders perfide: Die Kopie dieses Gedichts hatte ich auf der Theke des Schulsekretariats gefunden. Sie gehörte der Lehrerin Grüning. Ich nahm die Kopie mit, steckte sie in meine Schultasche, um sie ihr zu geben. Dazu kam es aus bekannten Gründen nicht mehr. Zumindest hätte diese Dame, die ja wohl das Gedicht im Unterricht behandelt hat, das Missverständnis auflösen können. Auch sie rezipierte regelmäßig meinen Status.
- Anruf von Jonas: nach mir werde gefahndet
- meine Entscheidung: Fahrt zum Erlanger Uni-Klinikum, um mich untersuchen zu lassen
- im Parkhaus des Klinikums: Ingewahrsamnahme durch mehrere bewaffnete Polizisten

→ Mitte Januar bis Mitte April 2019: geschlossene Psychiatrie

- Klinik am Europakanal, Erlangen
 - richterliche Anordnung: Eigen-und Fremdgefährdung, Entmündigung: Einsetzen einer Betreuerin
 - Diagnose: Schizophrenie (ohne Begründung)

- Alltag: Ergotherapie, ansonsten nichts, Patienten werden sich selbst überlassen
- Ablehnung der Medikation: Tavor, Risperidon und vier bis fünf weitere
- mein Zeitvertreib: Hilfe bei Formulierung von Widersprüchen gegen erzwungene Unterbringung vieler MitpatientInnen (ALLE richterlichen Anordnungen hatten ungefähr den gleichen Wortlaut / natürlich ohne Antwort), Lesen und Schreiben üben mit einer jungen Mitpatientin, ein Opfer sexuellen Missbrauchs, die in ihren zwei Jahren geschlossener Unterbringung keinen Tag Schule hatte / gute Laune verbreiten / extrem kreativ sein / einem jungen Mitpatienten, der mich „Mama“ nannte, den Rat gegeben, er solle nicht mehr laut herumposaunen, Jesus zu sein, sonst käme er nie raus / fütterte einen alten Mann, der im Flur der Station dahinvegetierte / ...)
- Androhung der Zwangsmedikation → Einnahme (mit fatalen Nebenwirkungen)
- Isolierung (Grund: Ich hatte die oben erwähnte junge Mitpatientin verbal verteidigt, als sie von Pflegern überwältigt wurde.)
- kein Zugang zu Toilette (extra abgeschlossen): hatte Blaseninfektion und musste (videobeobachtet) in die Ecke pinkeln
- randalierte
- mehrstündige Fixierung (Hatte aufgrund der Blasenentzündung entsetzliche Schmerzen, durfte aber nicht auf Toilette, sondern sollte in die unter mich geschobene Bettpfanne pinkeln. Ich schrie vor Schmerzen.)
- zweimalige Fluchtversuche
- schrieb an die Wände den 1. Artikel des Grundgesetzes
- nach drei Wochen: Verlegung in geschlossene Psychiatrie nach Zwickau
 - Diagnose: bipolare Störung (ohne Begründung)
 - Wechsel der Betreuerin (Anwältin, die ordentlich Geld von mir dafür kassierte, dass sie die Rechnungen, die Steven ihr gab, in einem Aktenordner sammelte)
 - Alltag: Ergotherapie und Sporttherapie, ansonsten nichts, Patienten werden sich selbst überlassen
 - mein Zeitvertreib: übte Schreiben mit einem jungen Mann mit Down-Syndrom / gute Laune verbreiten / kreativ sein
 - spuckte Psychopharmaka (Valproat und Quetiapin) heimlich aus
 - Anfang April: Wochenendaufenthalt daheim (sagte Steven im Vertrauen, ich nehme die Psychopharmaka nicht, er informierte die Ärzte)
 - Konsequenz: angekündigte Entlassung wurde zurückgenommen
 - Mitte April: Entlassung
- Mitte April 2019 bis Juli 2020
 - Weitereinnahme der Psychopharmaka
 - Absturz in tiefste Verzweiflung, Scham- und Schuldgefühle, Selbstmordgedanken
 - vierteljährliche Vorstellung in Psychiatrischer Institutsambulanz Zwickau: Erhöhung der Dosis
 - Psychotherapie bei Zwickauer Therapeutin: keine Hilfe
 - Juni 2020: amtsärztliches Gutachten (ich verheimlichte meinen schlechten Zustand) – Dienstfähigkeit bescheinigt
 - August 2020: Zuweisung zum Zabelgymnasium Gera

Anfänglich verstärkte dies meine Nöte, da ich eigentlich nicht mehr in Gera arbeiten wollte. Zudem war Brandners Sohn an dieser Schule, hatte aber vor meinem Dienstantritt schon sein Abitur gemacht. Äußerst verunsichert und bange begann ich meine Tätigkeit, immer in Sorge, als psychisch Kranke geoutet zu werden. Doch traten meine Befürchtungen nicht ein. Ausnahme: In der Ronneburger Schule wurde davon gemunkelt, eine Lehrerin, die eigentlich nicht unterrichten dürfte, sei am Zabelgymnasium. Die Schulleiterin Frau Proschmann und insbesondere der damalige stellvertretende Schulleiter, Herr Georgi, sowie meine neuen KollegInnen traten mir, was ich so mitbekommen habe, unvoreingenommen gegenüber. Die unterrichtliche Arbeit war Balsam für meine Seele. Allmählich erwachte meine Berufung wieder in mir. Ich nahm einige Zeit noch meine Psychopharmaka – mit den oben beschriebenen Nebenwirkungen. Die vergangene Zeit versuchte ich zu verdrängen, vernichtete alles Schriftliche, arbeitete nichts innerlich auf, schaute nach wie vor schamvoll auf das Zurückliegende, fuhr sogar immer einen Umweg, um nicht in der Nähe des Osterlandgymnasiums vorbeifahren zu müssen.

Durch Zufall landete ich letzte Woche auf Youtube bei einem Video über Psychiatrie und Psychopharmaka. Es endete mit der Aufforderung: Informieren Sie sich! Und ich informierte mich. Und erkannte, dass das, was ich mir in meinem Schuld- und Schamgefühl schöngeredet habe (Notwendigkeit der geschlossenen Unterbringung, Einnahme der Psychopharmaka), in Wirklichkeit völlig falsch war, dass ich tatsächlich ein Opfer bin. Ein Opfer einer Sparte, deren Diagnosen nach wie vor wissenschaftlicher Beweisführung entbehren. Auf meine Fragen nach den Ursachen meiner Erkrankung wurde mir stets geantwortet mit: Das kann genetische Ursachen haben. ODER Ihr biochemischer Haushalt ist gestört, daher müssen Sie die Medikamente Ihr Leben lang nehmen.

Als ich meinen rechten Unterknöchel gebrochen habe, sah ich das auf dem Röntgenbild. Dass meine Schilddrüse nicht richtig arbeitet, zeigte mir meine Allgemeinärztin bei der Auswertung meines Blutbildes anhand der Werte. Wo sind bitte die erhobenen Biomarker zum Nachweis meiner gehirnchemisch begründeten psychischen Störung? Wieso zeigte der von mir in Erlangen erzwungene Gehirns scan nichts Auffälliges?

Wieso verschreiben Psychiater lebenslang Mittel, deren Nebenwirkungen (metabolische Störungen, Beeinträchtigung anderer Organe, neurologische Funktionsstörungen usw.) einfach so hingenommen werden, deren Langzeitwirkung oftmals nicht bekannt ist und die oftmals von der durch die Pharmalobby stark beeinflussten US-amerikanischen FDA (Food and Drug Administration) erstzugelassen wurden? (Quetiapin: 2006 durch die FDA zugelassen, 2008 im deutschen Sprachraum)

Ich habe kein Vertrauen in die Psychiatrie: Es wurde nicht wirklich nach den tatsächlichen Auslösern meiner psychischen Zwangslagen gesucht. Es wurde zudem nicht berücksichtigt, dass diverse Antidepressiva, wie in meinem Fall, suizidale Gedanken induzieren können.

Kliniken, die ich erlebt habe (Wiesen, Erlangen, Zwickau), haben kein fundiertes Konzept im Umgang mit Patienten.

Wiesen:

- Aufnahmegespräch: Ärztin legte mir nahe, mich als schwer depressive Patientin einweisen zu lassen. Ich lehnte ab.
- 2 Gruppen von bis zu 20 PatientInnen (Depressive, Borderliner, Burnout-Patienten, Alkoholiker) absolvieren in Gruppe die verschiedenen „Angebote“
 - o Ergotherapie = Basteln
 - o Sporttherapie = Gang in die Sporthalle, Eigenbeschäftigung der Patienten
 - o Kunsttherapie = Malen zu vorgegebenem Thema mit Auswertung durch die Mitpatienten
 - o Musiktherapie = „Therapeutin“ (eine ehemalige, ziemlich schlechte Seminarleiterin während meines Musiklehrerstudiums) legte ein Musikstück ein und jeder wurde gezwungen, über seine Gefühle während des Anhörens zu sprechen
- Einzelgespräch mit Psychologin: einmal wöchentlich
- viele Freiräume – Langeweile, Sympathiegruppenbildungen mit entsprechenden Ausgrenzungen und Gehässigkeiten (nicht nur ich davon betroffen)
- wöchentliche Großgruppensitzung, in der jede(r) Einzelne vor allen (!) über seine Befindlichkeiten sprechen musste

Erlangen:

- teilweise unempathisches (Aussage gegenüber einer Mitpatientin: „Sei froh, dass du in der heutigen Zeit hier bist, früher wärest du in eine Wanne mit Eiswürfeln gesteckt worden.“) und brutales Personal (Isolierungen, Fixierungen)
- musste tagelang die Kleidung am Leib tragen, mit der ich angekommen war (erst durch Zufall erfuhr ich, dass es eine Kleiderkammer gab, meine liebe Freundin Christine Schild, die mir immer beistand, fuhr von Weimar nach Erlangen und brachte mir Unterwäsche)
- überforderte Ärzte
- keine Aufklärung über Krankheitsbild und Medikamentennebenwirkungen
- keine auf Krankheitsbilder abgestimmte Therapiemöglichkeiten (lediglich ergotherapeutisches Basteln)
- Patienten (psychotisch, bipolar, schizophren, depressiv, Borderliner, Alkoholiker, Drogenabhängige, Demente, ...) sind sich selbst überlassen

Zwickau:

- Umgang mit Patienten insgesamt freundlicher
- keine Aufklärung über Krankheitsbild und Medikamentennebenwirkungen
- keine auf Krankheitsbilder abgestimmte Therapiemöglichkeiten (lediglich ergotherapeutisches Basteln und Sporttherapie)
- Patienten (psychotisch, bipolar, schizophren, depressiv, Down-Syndrom, Borderliner, Alkoholiker, Demente, Drogenabhängige usw.) sind sich selbst überlassen

Forscher vom Londoner King's College haben 2007 durch Befragungen körperlich und psychisch gefolterter Menschen herausgefunden, dass seelisches Leid wie „Verbot, zur Toilette zu gehen, Isolation, Fesselung“ mitnichten „substanziell andere[n] Folgen für das Opfer [zu] haben als schwere körperliche Übergriffe“.

<https://www.n-tv.de/wissen/Seelische-Folter-article216681.html#:~:text=Verheerende%20Auswirkungen%20Seelische%20Folter.%20Seelische%20Folter%20ist%20%C3%A4hnlich,College%20nach%20der%20Befragung%20von%20279%20Folter-%C3%9Cberlebenden%20>

Ich will mich dem Ganzen nicht mehr aussetzen! Hierfür sichere ich mich mit einer von der „Kommission für Verstöße der Psychiatrie gegen Menschenrechte“ zur Verfügung gestellten Patientenverfügung ab.

<https://www.kvpm.de/home>

Meine Sorge, dass mir das wieder passieren kann, ist vielleicht unbegründet. Doch weiß ich nicht, wie Steven reagiert, wenn er zufällig mitbekommt, dass ich keine Psychopharmaka mehr nehme. Erst vor einigen Tagen artikuliert er seine Besorgnis über meine psychische Befindlichkeit, als ich ihm sagte, ich denke darüber nach, eine Patenschaft für ein Mädchen in Afrika (25€/Monat!) zu übernehmen. Letzten Dienstag ging ich später ins Bett, weil du, Anika, gerade da warst und wir im Wohnzimmer plauderten. Am nächsten Morgen begrüßte er mich mit „Nicht, dass ich mir wieder Sorgen machen muss.“

Sicherlich habe ich Verständnis für seine erhöhte Aufmerksamkeit diesbezüglich: Während meiner Ausnahmesituation, Psychose genannt, habe ich ihn vehement abgelehnt, gar als Feind gesehen. Darunter hat er unendlich gelitten, er musste die Familie zusammenhalten, euch, meine Kinder, emotional stützen, hat mit euch um die verlorene Ehefrau und Mutter geweint.

So ist es vielleicht verständlich, dass er in Gesprächen während der Zeit meiner absoluten Hoffnungslosigkeit von seinem Erleben des Zurückliegenden sprach. Doch damit vertiefte er unbewusst brutal die so schon schmerzenden Wunden. Sicherlich – er betonte stets auch, dass ich mir nichts vorzuwerfen habe und er mir immer bedingungslos beistehen werde. Aber: Ich habe von Marike erfahren, dass er aktuell Dankbarkeit/Demut von mir erwartet. Mich beschleicht ein flaues Bauchgefühl, wenn ich darüber nachdenke.

Ich möchte ihn auch schützen, denn er hat unter seiner Augenkrankheit und seiner unglücklichen Kindheit und ihren Auswirkungen bis in die Gegenwart genug zu leiden.

Meine Zwangseinweisung mit der Begründung der Selbst- und Fremdgefährdung ist nicht entschuldbar! **Wann habe ich mich gefährdet?** Während meiner Hotelaufenthalte, als ich es mir gut gehen ließ? Während ein paar Übernachtungen in meinem vollgepackten Auto, weil ich müde nicht weiterfahren wollte? Sind Menschen, die ihr Geld verschenken, um Gutes zu tun, eine Gefahr für sich? Sind Menschen, die eine spirituell anmutende Erfahrung haben, selbstgefährdet? Oder wenn sich jemand aus dem bürgerlichen Leben ausklinkt und eine Orts- und Lebensveränderung vornimmt?

Wen habe ich gefährdet? Dumme (im besten Fall!!!) Leute, die nicht in der Lage sind, eine Gedichtstrophe, in der es eindeutig um Verletzung durch Worte geht, zu verstehen? Wie zynisch ist das denn? Die Menschen, die mich als fremdgefährdend diagnostizieren, misshandeln selbst in ihren geschlossenen Einrichtungen und behandeln die PatientInnen psychopharmakologisch - mit fatalen Nebenwirkungen. (Jana, die Tochter von Jaqueline Steffens, hat sich von

der Göltzschthalbrücke gestürzt. Letzte Woche erfuhr ich von ihrer Mutter, die seitdem ein gebrochener und mittlerweile arbeitsunfähiger Mensch ist, ihre Tochter habe vorher Olanzapin, auch suizidfördernd, genommen.) Ich werde wegen Fremdgefährdung eingesperrt und gleichzeitig verantwortet es unsere Gesellschaft untätig, dass Millionen Menschen in Armut, gar auf der Straße leben, dass gewissenlose Geschäftemacher ohne Konsequenzen die Umwelt zerstören, weshalb schlimme Katastrophen Leben kosten und Lebensgrundlagen vernichten? Ihr könnt, wenn ihr mögt, weitere Beispiele für euch ergänzen...

Warum habe ich ausgerechnet euch dieses Schreiben gegeben?

Ich vertraue jedem Einzelnen von euch sehr und finde, dass ihr ganz besondere Menschen seid. Ihr habt ein Gespür für das Gute und seid mit die empathischsten Menschen, die ich kenne.

Susi – du bist eine phänomenale Lehrerin. Du hast nur das Wohl der Kinder und Jugendlichen im Blick. Wenn ich sehe, wie du im Flur mit ihnen redest oder wie du Maksim ein freundliches „Strasdwui“ zurufst, bin ich voller innerer Freude. Du hast eine feinsinnige Intuition für das Richtige, opferst dich auf, nicht nur für die Kinder anderer, sondern auch für deinen Sohn. Ich liebe die Gespräche mit dir und unser strategisches Handeln als Pädagoginnen;)

Mama – du hast mir mehr mitgegeben, als du denkst. Du bist eine hochsensitive und kreative Frau und hast so schlimm gelitten, als es mir schlecht ging. Ich erinnere nur an unsere Gespräche oder deinen Brief. Du hast verzweifelt, doch vergeblich versucht, mich daran zu erinnern, was ich alles Gutes geleistet habe, wie wertvoll ich bin. Es drang nicht zu mir durch. Ich bin so unendlich glücklich, dass du meine Mama bist. Außerdem erfüllt es mich mit Stolz, wenn ich sehe, wie du deinen „Lebensabend“, der wohl eher ein Lebensmorgen ist, verbringst. Auch wenn du es mit Papa oft nicht leicht hast und unter dem alten Grummel leidest ...

Jonas – du bist ein Geschenk des Himmels! Du hast schon sehr viel verstanden, weißt, wie du glücklich bist und steckst so viele Menschen damit an. In deiner Gegenwart fühlt sich alles leicht an und in geselliger Runde mit dir wird viel gelacht. Für dich gibt es keine Probleme, sondern nur Herausforderungen. Und genau deshalb bist du erfolgreich. Dennoch bist du tiefsinnig, dringst hinter das Wesen der Dinge und Menschen. Daher weiß ich, was du morgen machen wirst: die Welt retten, Brain!

Anika und Marike – Meine geliebten Töchter, ihr habt so viel geweint um mich und ich bin unendlich glücklich, dass ihr jetzt starke und lebensfrohe junge Frauen seid. Ihr habt beide eine wunderbare Sensibilität, bemerkt Dinge, die an anderen vorbeigehen. Ebenso stolz bin ich auf eure einzigartigen Begabungen. Wenn ich in eurer Nähe bin, genieße ich jeden Moment unserer wärmenden Gemeinschaft. Ihr werdet einen wunderbaren Weg gehen, denn ihr seid schon jetzt in euren jungen Jahren viel weiter als ich damals.

Wieso braucht ihr euch um mich nicht zu sorgen?

Ich weiß, dass ich vorsichtig sein muss – in jeglicher Hinsicht. Ich beobachte mich ständig und hinterfrage mich, ob es so gut ist, wie es ist. Ich habe gelernt, dass ich vor allem auf mich selbst zu achten habe. Ich mache nur das, was mich glücklich macht und erreiche dabei nebenbei unendlich viel. Ich kann nicht versprechen, dass ich nicht wieder in eine Krise gerate, jedoch ist die Wahrscheinlichkeit gering, denn ich habe die Gründe für meine Abstürze durchdrungen und verstanden.

Abschluss

Es sind mittlerweile zwölf Tage vergangen, seit ich dieses Schreiben begonnen habe. In dieser Zeit ist Unwahrscheinliches passiert. Menschen, von denen ich mich entfernt habe, sind wieder in mein Leben getreten und ich führte viele tiefgründige Gespräche – telefonisch oder im direkten Kontakt.

In den zurückliegenden Tagen habe ich oft geweint. Doch es war ein reinigendes Weinen. Ich weinte um mich und aber vor allem um die, die so schlimm leiden oder litten. Ich empfand auch reinigende Wut auf die, die mir das angetan haben (toxische Menschen am Osterlandgymnasium, die gesamte psychiatrische Sparte) und die aktuell anderen Menschen schaden. Vorrangig ist das zurzeit die Mathelehrerin meiner 5. Klasse (Frau Dr. Pitschler), vor der die Kinder Angst haben und die es innerhalb weniger Wochen seit den Oktoberferien geschafft hat, dass sich bei einigen Kleinen Lernblockaden gebildet haben.

Das schönste Gefühl ist aber das Glück, das mich jetzt ausfüllt. Ich freue mich auf jeden neuen Tag, fahre gern zur Schule, habe meine Oase in unserem warmen Zuhause, lache viel, höre gute Musik, musiziere wieder am Klavier, singe im Schulchor oder genieße die Ruhe des Alleinseins.

Und so ganz „nebenbei“ kann ich vom Sofa aus mit meinem Handy oder bei gutem Essen und intensiven Gesprächen, z.Bsp. beim Italiener neben meiner Schule, anderen Menschen helfen: meiner Nichte Lilli (Sie ist depressiv, nimmt zum Glück noch keine Psychopharmaka, geht aber demnächst in eine Tagesklinik.), meinem lieben Freund Yousef (Er kann mit seiner Arbeit seine Familie kaum über Wasser halten und hat endlich mein Angebot angenommen, die Entwicklung seiner Tochter Saya finanziell zu unterstützen.), meinem ehemaligen Schüler und Theatergruppenmitglied Jörg Gebhardt (Als bipolar diagnostiziert und mit ähnlichen Psychiatrieerfahrungen wie ich. Er hat in mir mit einem berührenden Poetry-Slam, in welchem er mir für meinen Beitrag zu seinem Lebensweg dankte, weitere Erinnerungen an meine Zeit am Osterlandgymnasium zum Leben erweckt. Er nimmt leider noch Psychopharmaka mit dementsprechenden körperlichen Auswirkungen. Besonders perfide: Er bekommt Depotspritzen), meine liebe Jaqueline (Ihre Tochter, von der ich schon schrieb, hat sich umgebracht und ihr dreiundzwanzigjähriger Sohn vegetiert gerade in einem Crimmitschauer Betreuungsheim vor sich hin, wo er nur bleiben darf, wenn er weiter Miraclin, Perazin-Neurax und Risperidon nimmt. Er hat schlimmste Neurodermitis und hohes Übergewicht.), meiner Schule, in dem ich eventuell weitere LehrerInnen (ähnlich mies am Osterlandgymnasium behandelt) vermittele und/oder dazu beitrage, dass

Frau Gabriele Fischer, die ähnlich toxisch Kindern und Jugendlichen gegenüber ist wie Frau Dr. Pitschler, die Einrichtung verlässt ...

Ich könnte noch so viel mehr schreiben, aber daraus würde ein ganzes Buch oder gar ein Theaterstück werden. Dafür habe ich keine Zeit. Ich widme mich meinem Wohlbefinden und meinen Aufgaben und das reicht mir: Ich bin Mutter, Lehrerin und Freundin. Punkt.