



Im Gespräch mit Florian Reisewitz

Goa ist nicht nur ein indischer Bundesstaat am Arabischen Meer, sondern auch eine ganz bestimmte Musikrichtung innerhalb der Technoszene. Wie würden Sie die Menschen und die Szene an sich rückblickend beschreiben?

Ich habe die Szene als eine gut organisierte »Wochenendweltflucht« erlebt. Die Menschen dort sind Träumer, Visionäre, Suchende gewesen. Ein offener und herzlicher Umgang war essenziell, im besten Fall gelang es, dies auch vom Wochenende in den Alltag zu transportieren. Die psychedelischen Drogen sollten Mittel zu dem Zweck sein, mehr Mitgefühl und Liebe für sich selbst und für die Umwelt zu empfinden. Für manche wurde der Konsum leider zum Selbstzweck oder verwirrte schlicht ihren Geist.

Sie hatten in Ihrem Leben vier psychotische Schübe und waren in unterschiedlichen psychiatrischen Kliniken und psychosozialen Einrichtungen. Was hat Ihnen dabei geholfen, sich von den jeweiligen Episoden zu erholen? War es immer die gleiche Strategie, oder gab es Unterschiede?

Ich würde nicht von einer Strategie sprechen, meist hat sich die Erholung durch zeitlichen Abstand eingestellt. Ablenkung durch meine Freunde war sehr wichtig, um wieder ein Gespür für Normalität zu bekommen. Die Medikamente spielen eine weitere wichtige Rolle zur Stabilisierung. Schwerer war es, mit den depressiven Phasen zurechtzukommen. Hier hat erst Erfahrung dazu geführt, dass ich statt Ausweglosigkeit Zuversicht verspürte: das Wissen, es wird wieder besser werden!

Wenn man Ihr Buch liest, bekommt man das Gefühl, dass Sie im wahrsten Sinne des Wortes ein bewegtes Leben hatten. Was war für Sie während der Zeit, die im Buch beschrieben wird, die prägendste Erfahrung?

Das war die Situation, als ich suizidal war und zwölf Tage wild im Wald gecampft hatte, ohne Essen und Trinken. Als am Ende, fast zu spät, der Lebenswille zurückkam! Das prägt mich bis heute. Zum einen das Wissen: Du warst ganz unten im Tal, du hast es durchschritten und überlebt. Das gibt mir Kraft und Mut für alles, was noch kommen mag. Zum anderen gibt mir diese Erfahrung ein Gefühl von Sinnhaftigkeit für mein Leben. Dass ich diesen Suizidversuch überlebt habe, ist kein beliebiger Zufall. Es ist eine Botschaft des Universums an mich gewesen: Dein Leben ist wertvoll, Florian, du darfst noch nicht gehen.

Was würden Sie anderen Betroffenen im Umgang mit der Erkrankung raten?

Ich wünsche jeder/m viel Geduld mit sich selbst, wenn die Genesung nur langsam Fortschritte macht. Und in »gesunden« Zeiten rate ich dringend, sich auf den nächsten Schub vorzubereiten: persönliche Frühwarnzeichen benennen und erkennen können; ein Netzwerk aus Eingeweihten aufbauen (Familie, Freunde, Professionelle), die einem rückmelden, wenn sich ein Schub anzukündigen scheint; individuell passende Maßnahmen für diesen Fall überlegen und mit dem Netzwerk im Vorfeld absprechen.

An einer Stelle im Buch schreiben Sie, dass es Ihnen nach Ihrer Abstinenzentscheidung und dem Wandel der Goa-Szene nur noch in den seltensten Fällen gelang, ähnliche Glücksgefühle wie früher zu empfinden. Woher nehmen Sie heute Ihre »Glücksgefühle«?

Zunächst mal: Die damaligen Glücksgefühle waren kurz und sehr intensiv, so etwas ist auf Dauer kaum zu halten. Ich habe mal etwas von zwei erfahrenen buddhistischen Mönchen gelesen, die Ecstasy ausprobiert hatten. Danach sollen sie gesagt haben: »Um das gleiche Glücksgefühl zu erleben, mussten wir Jahrzehnte meditieren. Aber wir sind froh, es uns auf unsere Weise erarbeitet zu haben.« Meine heutigen Glücksgefühle ziehe ich aus dem Bewusstsein, dass nichts selbstverständlich und das Leben ein großes Wunder ist. Sobald ich diese Einstellung aktiviere, kann ich über die kleinsten Dinge Glück und Dankbarkeit empfinden. Das klappt natürlich nicht immer, aber Übung hilft.

Danke für das Interview!

Florian Reisewitz ist Autor des Buches »Von Goa nach Walsrode. Auf Drogen und Psychosen«. Hier gibt es [weitere Informationen zum Buch](#) »

Über den Autor:



Florian Reisewitz erkrankte während seines Zivildienstes das erste Mal an einer schizoaffektiven Psychose. Er studierte Germanistik, Politik und Soziologie in Hamburg. Seit April 2018 ist er fest in einer anerkannten Werkstatt für angepasste Arbeit in Bremen angestellt.