

Hartwig Hansen (Hg.)

# **Der Sinn meiner Psychose**

Zwanzig Frauen und Männer berichten



Der PARANUS-Verlag ist integrierter Bestandteil  
der gemeinnützigen »Brücke Neumünster gGmbH«.

An Redaktion, Herstellung, Werbung und Vertrieb unserer Bücher und  
Zeitschriften sind alle Betriebsangehörigen – Lektoren, die Teilnehmerinnen  
und Teilnehmer der Einrichtung, Setzerinnen, Drucker und Betreuende –  
gemeinschaftlich beteiligt.

Wir danken herzlich allen Menschen und Institutionen, die im Förderkreis  
PARANUS-Verlag unsere Arbeit unterstützen.

**Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2013 Paranus Verlag der Brücke Neumünster gGmbH  
Postfach 1264, 24502 Neumünster  
Telefon (043 21) 20 04-5 00, Telefax (043 21) 20 04-4 11  
[www.paranus.de](http://www.paranus.de)

Umschlaggestaltung: druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH  
unter Verwendung des Bildmotivs »Mandala 2« von Günter Neupel, München  
Druck und Bindung: druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH

ISBN 978-3-940636-24-9



*Hartwig Hansen*, Jahrgang 1957, Diplompsychologe, lebt in Hamburg und arbeitet dort als Publizist, Fachlektor, Paar- und Familientherapeut und Supervisor. Zahlreiche Buchveröffentlichungen als Autor und Herausgeber. Internet: [www.hartwighansen.de](http://www.hartwighansen.de)

---

# Inhaltsverzeichnis

(mit den jeweils ersten Sätzen der Beiträge)

- 9 Hartwig Hansen  
**Eine überfällige Idee**  
*Fritz Bremer und ich sind bei Dorothea Buck eingeladen. ...*
- 15 Marina Gerdes  
**Meine Psychose bin ich selbst**  
*Ich bekenne. Ich war oft psychotisch. Es ist Freiheit für mich, das hier in diesem Rahmen aufzuschreiben. ...*
- 23 Reinhard Wojke  
**Der Weg des Herzens  
und wie meine Psychose mich dabei begleitet hat**  
*Ich erinnere mich an ein Erlebnis aus meiner Kindheit, das mein Leben stark und nachhaltig verändern sollte. ...*
- 32 Anja Hesse  
**Es fließt. Ganz langsam.  
Es ist Leben, es ist Kraft.**  
*Mein letzter, siebter, stationärer Aufenthalt ist anderthalb Jahre her. ...*
- 40 Tuula Rouhiainen  
**Andere Menschen kann ich nicht ändern – nur mich selbst**  
*Seit ca. vierzig Jahren lebe ich in Hamburg, aber richtig zu Hause bin ich in Finnland. ...*
- 51 Peter Mannsdorff  
**Die Kleinfamilie – eine illustre Staatengemeinschaft**  
*Ich habe die Adresse eines Psychoanalytikers in der Innenstadt bekommen. ...*

- 60 Anna P.  
**Das Rätsel der Sphinx**  
*Wer des Lichts begehrt, / muss ins Dunkel gehn. /  
Was das Grauen mehrt, / lässt das Heil erstehn. ...*
- 70 Stephan Eberle  
**Ein nächtlicher Albtraum –  
Vorbote der Morgendämmerung**  
*Dies ist die Geschichte meiner psychischen Heilung in einer  
sehr gerafften Form. ...*
- 78 Elisabeth T.  
**»Sag du es ihr«, sagt die Seele zum Körper,  
»auf mich hört sie nicht.«**  
*Immer wieder denke ich daran, wie Dorothea Buck ihr  
psychotisches Erleben gedeutet hat.*
- 85 Gwen Schulz  
**Davonfliegen und autonom werden**  
*Bevor ich über den Sinn meiner Psychose schreibe, möchte ich  
behaupten, dass jede Psychose Sinn macht. ...*
- 95 Klaus Nuißl  
**Krankheit ist ein Weg, zu den richtigen Fragen zu gelangen**  
*Meine erste Psychose kam, als ich 19 Jahre alt war. ...*
- 103 Karla Kundisch  
**Erst mal hören ...**  
*einen Vogel haben / schön war es / wie im Traum war es ...*
- 113 Sibylle Prins  
**Auf der Suche nach dem Paradies**  
*Auf den Gedanken, meine psychotischen Erlebnisse könnten  
»sinnlos« gewesen sein, bin ich überhaupt nie gekommen. ...*

- 
- 123 Martin Stoffel  
**Was macht ein gläubiger Kranker in einem Heilsystem,  
das den Glauben ausschließt?**  
*»Vielleicht bist du es«, sagt sie, »der Prophet mit dem direkten Draht.« ...*
- 131 Britta Geishöfer  
**Spurensuche**  
*Dass ich da etwas Zukunftsweisendes und mein bisheriges Leben  
Umstürzendes erlebt hatte, war mir durchaus bewusst, auch während  
der Erfahrung selbst, die später von Ärzten als Psychose bezeichnet  
wurde. ...*
- 139 Katharina Coblenz-Arfken  
**Worte finden statt Pillen, aufdecken statt zudecken**  
*Wieder liegt ein Einbruch hinter mir. Wer schüttet ihn zu? ...*
- 148 Jan Michaelis  
**Die Schöne und das Biest**  
*Wenn ich meiner Frau die Frage stelle, welchen Sinn meine Psychose  
macht, so gibt sie eine Antwort wie aus der Pistole geschossen:  
»Unsere gestärkte Liebe.« ...*
- 155 Arnhild Köpcke  
**Der Sinn liegt im Zwischen**  
*Nichts Menschliches ist mir fremd. ...*
- 161 Wolfgang Drüding  
**Befreiung**  
*Ich bin gesund. Und ich war es immer. ...*
- 169 Gaby Rudolf  
**Spiritualität ist die kostbarste Perle  
meiner Psychoseerfahrung**  
*Erstmals psychotisch wurde ich neunzehnjährig, kurz nachdem ich das  
erste Zwischendiplom des Chemiestudiums bestanden hatte. ...*

- 178 Svenja Bunt  
**Ich weiß, dass meine Psychose heilend war**  
*Vor einigen Jahren zerbrach meine Welt. ...*
- 184 Hartwig Hansen  
**Sinn, Sinn und Sinn**  
*Liebe Leserin, lieber Leser, erinnern Sie sich noch daran, ...*
- 189 **Herzlichen Dank an die Autorinnen und Autoren  
dieses Buches**

## Eine überfällige Idee

Fritz Bremer<sup>1</sup> und ich sind bei Dorothea Buck<sup>2</sup> eingeladen. Wie stets empfängt sie uns mit leckerem Tee, Süßigkeiten – und mit den Worten: »Heute müssen wir über ein neues Buch sprechen, das Ihr machen müsst ...«

Fritz und ich schauen uns an. Dorothea ist immer für eine Überraschung gut.

Sie zeigt uns mit begeisterten Worten einen Text. Es ist der Vortrag von Gwen Schulz, den diese am 6. Mai 2011 auf dem Gründungskongress des »Dachverbandes Deutschsprachiger Psycho-*Psychotherapie*« gehalten hat. Der Titel ihrer Rede lautet: *Spuren-suche, Zu-Trauen, Geduld, Übersetzen, Hoffen – mein Wunsch an Psychotherapie*.

Wir können nicht sofort den ganzen Text erfassen, aber die Zwischenüberschriften sind »Widerhaken«: *Psychiatrie – kein sicherer Ort, Psychose ist keine Fehl-Schaltung, Akzeptanz ist die Basis, Hoffnung lässt wachsen ...*

Fritz und ich hören Dorothea weiter zu: »Das ist doch so wichtig, dass nicht immer gleich alles mit den Medikamenten weggemacht wird, dass den Menschen zugehört wird, damit die Botschaften aus dem Unbewussten verstanden werden können. Und dass man gemeinsam auf die Suche nach dem Sinn gehen kann ...«

In diesen Momenten wird die Idee zu diesem Buch geboren.

Es musste nur noch zusammengestellt werden.

1 Gründer der Zeitschrift »Brückenschlag« und des Paranus Verlages, Pädagogischer Leiter der Brücke Neumünster gGmbH

2 Informationen zu Dorothea Buck s. S. 189

Am nächsten Tag telefoniere ich mit Gwen Schulz, die als EX-INlerin<sup>3</sup> und Genesungsbegleiterin im Hamburger Universitätsklinikum arbeitet. Sie sagt zu und schreibt einen neuen Beitrag für dieses Buch.

Ich rufe auch Sibylle Prins an, die mir – natürlich genauso wie Dorothea Buck selbst – andere Psychiatrie-Erfahrene empfiehlt und ich gehe die lange Liste der »Brückenschlag«-Autorinnen und -Autoren durch, die sich über die Jahre bereits mit diesem Kernthema, dem »Sinn von Psychosen«, beschäftigt haben. Es scheint längst überfällig, die Erfahrungen zu sammeln, die auf den Wegen der persönlichen Sinnsuche gemacht wurden.

So formuliere ich folgenden Schreibauftrag und lade damit die an diesem Buch Beteiligten ein, ihre individuellen Erfahrungen und Sichtweisen aufzuschreiben:

### Der Sinn meiner Psychose

*»Das sind Halluzinationen, die nicht der Wirklichkeit entsprechen. Sie sollten sich ausruhen.«*

*»Ich gebe Ihnen eine Tablette, dann geht es Ihnen wieder besser.«*

*»In diesem Zustand kann ich nicht mit Ihnen reden.«*

*»Sie haben eine Erkrankung des Hirnstoffwechsels. Damit müssen Sie lernen zu leben und es wird nicht ohne Medikamente gehen ...«*

Solche oder ähnliche Sätze fallen wohl täglich in deutschen (Akut)Psychiatrien.

3 EX-IN, abgekürzt aus Experienced Involvement = Beteiligung von (Psychiatrie) Erfahrenen in/bei der Begleitung von Menschen in Krisen, siehe: [www.ex-in.de](http://www.ex-in.de) und [www.ex-in.info](http://www.ex-in.info)

Nach wie vor lautet die medizinische Lehrmeinung: Psychosen sind Krankheiten, die mit Medikamenten so eingedämmt und beherrscht werden müssen, dass die Betroffenen einigermaßen damit leben können. Eine Heilung ist ausgesprochen unwahrscheinlich.

Psychoseerfahrene Menschen selbst erleben es oft anders: Vielleicht brauche ich in den akuten Angstzuständen, in der absoluten Krise der Verwirrung, Hilfe durch Medikamente, aber *vor allem möchte ich verstehen, was da in und mit mir vor sich geht.*

Um das ausloten, erforschen, verstehen zu können, brauche ich Menschen, die mich begleiten, denen ich vertrauen kann, die erreichbar und verlässlich sind, mir Mut machen und an mich glauben, die mich vielleicht auch fragen und konfrontieren, die mir aber vor allem beistehen in schweren Zeiten und die Hoffnung (stellvertretend für mich) nicht verlieren.

Sie berichten davon, dass für diese Wünsche psychiatrische (Akut)Kliniken in der Regel denkbar ungeeignete Orte sind, sodass sie sie meiden, weil sie sich dort eben nicht aufgehoben und verstanden fühlen und oft sogar das Gegenteil erlebt haben.

Wenn sie andere Wege suchen und die gewünschte konstruktive Begleitung zum Beispiel durch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ihres Vertrauens oder auch durch andere psychoseerfahrene Menschen finden, dann sagen sie vielleicht über sich:

Ich habe mich auf die Suche danach gemacht, was »meine Psychose mir sagen will«.

Ich bin dahintergekommen, warum gerade ich mit meiner persönlichen Geschichte so etwas erlebt habe, welchen Sinn meine Psychose für mich hat, worauf sie mich hinweist, was ich in Zukunft in meinem Leben, im Umgang mit mir und meinen Mitmenschen ändern sollte, um zufriedener zu werden.

Ich weiß nicht, ob das nun »Heilung« bedeutet, vielleicht werde ich auch in Zukunft Psychosen durchleben, aber ich kann gelassener mit ihnen umgehen, weil ich schon ein paar Antworten gefunden habe.

Vielleicht werde ich mich (auch) in Zukunft mit Medikamenten »abschirmen«, wenn es zu heftig wird, vielleicht werde ich mich auch für eine regelmäßige medikamentöse Unterstützung entscheiden, aber das möchte ich selbst bestimmen und traue es mir jetzt auch zu.

Der alten Doktrin der Schizophrenie bzw. der Psychosen als in sich sinnlose, unheilbare Gehirnkrankheiten, denen ausschließlich mit Medikamenten begegnet werden kann, steht mittlerweile das vielfache Erfahrungswissen zahlreicher Betroffener gegenüber, deren Fazit lautet:

Erst als ich offen wurde, um auf die Suche nach der für mich stimmigen »Botschaft« meiner Erkrankung zu gehen, konnte ich die mal ängstigend-verstörenden, mal inspiriert-euphorischen Erlebnisse in mein Leben integrieren.

Es gibt keine Garantie, aber es lohnt sich, diese individuellen Erfahrungen von gelingender »Sinnsuche« zu beschreiben und öffentlich zu machen.

Das könnte helfen, die alte Doktrin noch weiter aufzuweichen und angemessenere Unterstützungsangebote zu verwirklichen.

Dafür soll dieses Buch entstehen, in dem psychoseerfahrene Menschen ihren persönlichen Sinnsuche-Weg beschreiben.

*Sind Sie dabei? Ich würde mich freuen!*

\*

In den Rückmeldungen der Angefragten, die mich in den nächsten Wochen erreichen, finden sich ermutigende Hinweise: »Ich stelle mir das fertige Buch toll vor: Da hält man zwischen zwei Buchdeckeln komprimiert zwanzig persönliche Aufsätze zum persönlichen Sinn von Psychose – und lässt sich dadurch ermutigen, die Suche nach der eigenen Deutung der Psychose aufzunehmen. (...) Mit diesem Buch bekommt Psychose diejenige Dimension, die sie

im Leben Betroffener hat: eine existenzielle Dimension. Ich freue mich schon, die Berichte der anderen Autorinnen und Autoren zu lesen!«

Und es gibt aufschlussreiche Absagen wie diese: »Ich würde sehr gerne an diesem Buch mitwirken und halte es auch für wichtig. Nur meine Psychoseerfahrung ist so persönlich, dass ich mich damit nicht in einem Buch outen kann und will.«

Nach wie vor ist es offenbar mit möglichen Negativfolgen verbunden, wenn man öffentlich von seiner Reise durch persönliche Krisen berichtet. Umso wichtiger mag dieses Buch sein.

Ein anderer potenzieller Autor wünscht »Viel Erfolg und alles Gute!« und schreibt: »Ich glaube, die Psychose war die Strafe für meinen persönlichen ›Turmbau zu Babel‹, aber auch Liebe, weil sie mir gezeigt hat, dass es eigentlich genau das Verdrängte, Abgespaltene unserer Psyche ist, nach dem wir uns alle in Wahrheit sehnen. Erst schämt und ängstigt man sich für diesen ›Makel‹ (die autoritäre Stimme in uns), später ist man dankbar und stolz für den Erfahrungsreichtum. Ich lehne es ab, mich auf das westliche Entweder-oder einzulassen, denn das ist nämlich die wahre Schizophrenie! Vielleicht können Sie (z.B. im Vorwort) etwas von diesen Gesichtspunkten aufgreifen. Dass überhaupt irgendjemand sich für meine Meinung interessiert, ist schon toll!«

Und: Nicht alle Menschen, die Psychosen erlebt haben, entdecken einen »Sinn« darin. Ihre Erfahrungen sind mitunter so bedrohlich, so ängstigend und negativ, dass ihnen »beim besten Willen nichts eingefallen ist, was ich Sinnvolles schreiben könnte«.

Zudem kann die Auseinandersetzung mit den oben erwähnten existenziellen Fragen auch belastend sein. So erreichte mich auch folgende Antwort:

»Das Nachdenken darüber, was ich zum ›Sinn meiner Psychose‹ schreiben könnte, hat mich wieder in die Tiefen und Untiefen vieler zum Teil sehr alter Konflikte geführt, die bis heute für mich nicht so gelöst sind, dass ich ruhig mit ihnen leben könnte. (...) Ich fühle mich gefangen in inneren Dialogen, die aktuell und konkret ›keinen Sinn‹ machen, Dialoge, die mich in Zweifel stürzen. Des-

halb sage ich also meinen Beitrag für das Buch ab und versuche, meinen Blick wieder in die Zukunft zu richten, anstatt mich wieder und wieder in bestimmten Momenten der Vergangenheit zu verlieren. Ich hoffe, Sie können das verstehen.«

Ich danke herzlich allen Menschen, die ihre Teilnahme an diesem Buchprojekt so ernsthaft geprüft haben.

Und ich danke allen, die sich im Anschluss »auf die Reise nach innen« gemacht haben, um ihren persönlichen Erfahrungs- und Sinnbericht zu formulieren.

Ich danke Dorothea Buck für die eingangs beschriebene Änderung der Tagesordnung sowie alle Unterstützung und Ermutigung, Sibylle Prins vom Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld und Christine Robledo vom Pandora e.V. Nürnberg für ihre hilfreichen Hinweise sowie Fritz Bremer für die langjährige freundschaftliche Zusammenarbeit im einmaligen Paranus-Projekt.

Ich würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch zum Gedankenaustausch und zur Weiterentwicklung beiträgt – zur persönlich-individuellen und zur Weiterentwicklung einer Psychiatrie, die dem Sinn von Psychosen mehr Bedeutung einräumt und mehr Beachtung schenkt.

Hartwig Hansen  
im März 2013