

Zum ausschließlich privaten Gebrauch für Herrn Wolfgang Goede
Danke!

Bettina Jahnke

Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen

Paranus Verlag

((Foto))

Bettina Jahnke, Jg. 1969, ist Dipl.-Journalistin und EX-IN Absolventin. Sie arbeitet als freiberufliche Fachjournalistin und Fernsehredakteurin. Seit 2011 ist sie zudem als Genesungsbegleiterin auf einer Sozialarbeiterinnenstelle in Viersen tätig.

Bettina Jahnke

Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen

Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter

P-Signet

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, 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.

© 2012 Paranus Verlag der Brücke Neumünster gGmbH

Postfach 1264, 24502 Neumünster

Telefon (04321) 2004-500, Telefax (04321) 2004-411

www.paranus.de

Lektorat und Koordination: Hartwig Hansen, Hamburg

Umschlaggestaltung: druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH

unter Verwendung des Bildmotivs „Coloured People“ von Sibylle Wolf,

Mitarbeiterin der FSE Lankwitzer Werkstätten gGmbH, Berlin

Druck und Bindung: druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH

ISBN 978-3-940636-22-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. EX-IN – Was ist das?

Das Projekt

Die Methodik

Fachbegriffe und Module

2. EX-IN in Theorie und Praxis – 14 Interviews

Ich sehe uns alle als ‚Spiegel‘, die wir brauchen, um uns selbst zu verstehen.

Dr. Angelika Filius über Empowerment & Lehren/Lernen

Warum sollte ich nicht daran glauben, wieder gesund zu werden?

Arend Harms über Empowerment, Selbsterforschung & Krisenintervention

Bei EX-IN finden Menschen zueinander, für die Respekt und Augenhöhe keine leere Formeln sind.

Dr. Michael Herrmann über Recovery & Beraten/Begleiten

Seit EX-IN habe ich die Hoffnung, dass es auch für Süchtige einen Kompass raus aus dem Elend geben kann.

Günther Höfel über Erfahrung/Teilhabe & Fürsprache

Von euch kann man ganz viel lernen!

EX-IN Trainerin Irmela Boden über das Portfolio und die Gruppendynamik im ersten Kölner Kurs

Ich selbst bin doch der wandelnde Beweis dafür, dass man nach jeder Krise geheilter als zuvor dastehen kann.

Sabine Joel über Salutogenese & Assessment

Meine Psychosen liegen inzwischen wie ein offenes Buch vor mir.

Margarete Koopmann zu Dialog & Selbsterforschung

Wichtiger als Medikamente sind für einen positiven Krankheitsverlauf sicher die Menschen, die einem beistehen.

EX-IN Trainerin Ursula Müller über Selbsterforschung, Gruppendynamik und neue Entwicklungsperspektiven

Ich sehe uns Genesungsbegleiter eher wie Tankstellen.

Arno Neuhaus zu Recovery, Selbsterforschung & Beraten/Begleiten

Zum ersten Mal in meinem Leben begann meine Fassade zu bröckeln.

Silke Oberhäuser über ihren steinigen Recoveryweg

Bei einer Genesungsbegleitung geht es nicht darum, für anderer Leute Leben Patentlösungen zu entwickeln.

Torsten Schilinsky über Trialog, Selbsterforschung und die Arbeit als Genesungsbegleiter

Man darf sich EX-IN nicht als Wunderkraut vorstellen.

Dr. Karl Steinhäuser über Empowerment & Fürsprache

Ich erkannte, dass Gesundheit als Zustand eine Illusion ist und ich danach gar nicht länger zu suchen brauche.

Jana Westphal über Salutogenese & Lehren/Lernen

Authentizität ist ein ganz wichtiger Anspruch, den ich immer an mich selbst habe.

Klaus Zaloudek über Erfahrung/Teilhabe & Krisenintervention

3. Schlussbetrachtungen – Ein Rund- und Rückblick mit *meinem* Spiegel

Anhang

Danksagung

Ich hebe den zersplitterten Spiegel auf und betrachte mich darin.
Plötzlich erkenne ich fremde Gesichter von Seelenverwandten.
In ihren Augen spiegeln sich kaleidoskopartig neue Facetten meines Selbst.
Ich suche eine passende Verwendung für meinen neuen Bewusstseins-Spiegel.
Ehe ich mich versehe, wird er zu einem Rückspiegel, der mein Vorwärtskommen
sicherer macht.

So funktioniert EX-IN.

Vorwort

Im März 2010 starteten in Köln 21 Psychiatrie-Erfahrene den ersten EX-IN Kurs für Nordrhein-Westfalen. Ein paar davon beließen es bei dem Grundkurs, 18 Teilnehmer* erhielten aber nach Abschluss des Aufbaukurses ihr Zertifikat zum EX-IN Genesungsbegleiter.

Mehr als die Hälfte der ersten Kölner EX-IN Absolventen hat an diesem Buch mitgewirkt, um die Diskussion um das neue Berufsbild des EX-IN Genesungsbegleiters mit eigenen Erfahrungen voranzubringen.

Mit welchen Hoffnungen und Erwartungen sind sie gestartet?

Welche Erkenntnisse und Entwicklungen hat der EX-IN Kurs bei ihnen angestoßen?

Was können sie mit einem EX-IN Zertifikat in der Tasche in neuen Arbeitsfeldern und darüber hinaus gesellschaftlich bewirken?

Das sind die Fragen, die mich dazu bewegt haben, dieses Buch zu schreiben.

Jeder EX-INler ist ein Unikat und Mitgestalter der EX-IN Bewegung, denn EX-IN lebt von seiner Vielfalt. Nichts und niemand kann und darf dabei über einen Kamm geschoren werden. Die Vielstimmigkeit zu wahren ist ein wichtiger Anspruch dieses Buches. Es vermittelt Ihnen einen Eindruck davon, welchen persönlichen – auch krisenhaften – Entwicklungen sich EX-INler stellen, um sich selbst zu klären und darüber hinaus einen engagierten Beitrag zu leisten für die soziale Rehabilitation psychisch kranker Menschen, die die Hoffnung auf Genesung im Sinne eines Recovery-Prozesses nicht aufgeben.

Um eine entspannte Gesprächsatmosphäre bei den Treffen mit meinen EX-IN Kollegen zu ermöglichen und auch um Schwellenängste zu reduzieren, habe ich zu den Gesprächen kein Tonband mitgenommen, sondern nur meinen Laptop. Alle Interviews in diesem Buch sind also auf der Grundlage der festgehaltenen Notizen an meinem Schreibtisch entstanden und wurden von meinen Gesprächspartnern gegengelesen, ergänzt, korrigiert und schließlich autorisiert.

* An dieser Stelle der mittlerweile bewährte Hinweis zur Verbesserung des Leseflusses: Auch wenn ich in der Regel von Teilnehmern, EX-INlern, Kollegen und Genesungsbegleitern spreche, sind auch Teilnehmerinnen, EX-INlerinnen, Kolleginnen und Genesungsbegleiterinnen gemeint. In den Kursen waren beide Geschlechter etwa gleich stark vertreten.

EX-IN – Was ist das?

Das Projekt

EX-IN ist die Abkürzung eines englischsprachigen Begriffs. Experienced-Involvement lässt sich übersetzen mit: Einbeziehung Psychiatrie-Erfahrener.

EX-IN ist eine bildungspolitische Initiative.

Den Lehr- und Lernplan zur Qualifizierung von sogenannten EX-IN Genesungsbegleitern haben norwegische, schwedische, niederländische, englische, slowenische und deutsche Partner im Rahmen des europäischen Leonardo da Vinci Pilotprojektes EX-IN entwickelt. Von Oktober 2005 bis September 2007 saßen dazu Psychiatrie-Erfahrene mit Wissenschaftlern und Fachkräften aus psychiatrischen Arbeitsfeldern gemeinsam an einem Tisch. Es ging dabei – wie sollte es anders sein – um einen Erfahrungsaustausch: Praxisbeispiele, Konzepte, Studienergebnisse.

Die EX-IN Projektidee bestand und besteht darin, dass Menschen, die selbst schwere psychische Krisen überwunden haben, anderen durch ihr persönliches Vorbild neue Hoffnung auf Genesung und mehr Mut zur Eigenverantwortung vermitteln können. Das setzt allerdings eine Statusverbesserung der Psychiatrie-Erfahrenen voraus. Das EX-IN Curriculum liefert dazu einen wesentlichen Baustein.

Mit der Qualifizierung zum EX-IN Genesungsbegleiter wachsen Psychiatrie-Erfahrene in eine neue aktive Rolle hinein. Sie werden von Forschungsobjekten zu Forschungssubjekten und von Nutzern zu Entwicklern/Gestaltern neuer Angebote. Als EX-IN Genesungsbegleiter oder EX-IN Multiplikatoren gewähren sie anderen Menschen Innenansichten von bekannten und irritierenden Wahrnehmungswelten in psychischen Ausnahmesituationen. Sie liefern neue Erklärungsansätze für den tieferen Sinn psychischer Krisen und sind ausgewiesene Experten für praxistaugliche Bewältigungsstrategien.

Deutschland fällt bei EX-IN eine tragende Rolle zu, denn der Bremer Fortbildungsträger F.O.K.U.S. beantragte seinerzeit die Projektgelder und übernahm die Gesamtkoordination. Darüber hinaus war die Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf als Partner am EX-IN Projekt beteiligt.

Die Qualifizierung zum EX-IN Genesungsbegleiter umfasst je elf Ausbildungsmodule mit insgesamt rund 300 Unterrichtsstunden. Zudem sind zwei Praktika Pflicht. Hinzu kommt auch noch eine Portfolio-Arbeit, zu deren Bestandteilen unter anderem ein persönliches professionelles Profil zählt.

Die EX-IN Ausbildung gliedert sich in Grund- und Aufbaukurs. Im Grundkurs liegt der Schwerpunkt auf der Reflexion der eigenen Geschichte. Im Aufbaukurs wird die Fähigkeit zum Perspektivwechsel kultiviert. EX-IN Teilnehmer bewegen sich in diesem Prozess vom „Betroffenen“ mehr und mehr in Richtung eines Erfahrenenexperten.

Seit 2008 werden deutschlandweit, also über die Keimzelle Bremen/ Hamburg hinausgehend, EX-IN Genesungsbegleiter zertifiziert.

Hier eine Übersicht aller EX-IN Kurse von Nord nach Süd mit Stand Sommer 2012
(Quelle: F.O.K.U.S.):

Schleswig-Holstein:	1
Hamburg	6
Bremen	6
Oldenburg	1
Rostock	1
Hannover	2
Bielefeld	2
Münster	2
Berlin	4
Köln	3
Rhein-Sieg Kreis	1
Stuttgart	2
Dresden	1
Bern	1

Die Einsatzfelder der EX-INler sind vielfältig. Es gibt Absolventen, die sich stärker in Richtung Genesungsbegleitung orientieren. Andere favorisieren dagegen als Multiplikatoren Dozenten- und Referententätigkeiten.

Bereits heute arbeiten EX-INler fest angestellt oder auf Honorarbasis in der Akutpsychiatrie (therapiebegleitend oder in der Peer-Beratung zur Vor- und Nachsorge), in der Sozialpsychiatrie (zum Beispiel im Bereich Betreutes Wohnen), in der beruflichen Rehabilitation, in Forschung und Lehre, im Qualitätsmanagement, in der Selbsthilfe oder in der Aus- und Weiterbildung.

Auch die Tätigkeitsprofile der berufstätigen EX-INler variieren stark, da einerseits die Arbeitgeber eigene Vorstellungen über mögliche Wirkungsstätten mitbringen.

Andererseits sind die EX-INler sowohl gesundheitlich unterschiedlich belastbar als auch beruflich unterschiedlich qualifiziert.

Die Methodik

Das Motto von EX-IN lautet – darum der Buchtitel: *Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen*. Es geht hierbei explizit nicht um spezielles Lehrbuch-Wissen oder immer wieder reproduzierte Allgemeinplätze, sondern um individuell erworbenes Erfahrungswissen. Durch bestimmte Fragestellungen gehen die Teilnehmer von EX-IN Qualifizierungen im ersten Schritt immer erst in die Selbstreflexion:

Wie habe ich krankheitsauslösende Grenzsituationen durchlebt?

Wie konnte ich meine Schwierigkeiten überwinden?

Wer und was hat mir dabei geholfen?

Was habe ich dabei Neues über mich und mein Weltbild in Erfahrung bringen können?

Erst indem die Teilnehmer die eigenen Erfahrungen systematisch betrachten, sammeln und strukturieren, wird daraus Ich-Wissen.

Ich-Wissen bedeutet außerdem, aus der Krisen- und Lebenserfahrung

Erklärungsmodelle abzuleiten, die einen individuellen Sinn ergeben. Der eigenen

Freiheit, die gemachten Erfahrungen sinnstiftend zu interpretieren, sind dabei bei EX-IN bewusst kaum Grenzen gesetzt.

Am Ende seiner Selbstreflexion hat der EX-INler einen eigenen Standpunkt bezogen, der ihm die Vergangenheit „einordnet“ und verständlich(er) macht sowie Orientierung für die Zukunft gibt.

Im zweiten Schritt lassen die EX-IN Kursteilnehmer einander an ihrem Ich-Wissen teilhaben. Dabei geht es eben nicht darum, in Diskussionen Lebenserfahrung zu relativieren, sich in der Gruppe zu profilieren oder anderen seine Erkenntnisse als Generalisierungen überzustülpen. Sondern es geht darum, einen gemeinsamen Erfahrungshorizont zu erschließen, denn neben einem individuellen Sinn lohnt sich auch die Suche nach einem kollektiven Sinn von psychischen Grenzsituationen, die uns gemeinhin als Störungs- und Krankheitsbilder erscheinen.

Durch den Austausch unter den EX-IN Kursteilnehmern bildet sich im Wir-Wissen eine neue Perspektive heraus: Was gibt es an weiteren hilfreichen Haltungen und Strukturen in psychischen Notlagen, die ich bislang noch gar nicht für mich entdeckt habe?

Übrigens: nicht alles Wir-Wissen kann und muss in diesem Prozess von jedem Teilnehmer adaptiert werden. Es ist auch nicht zwingend notwendig, immer alles zu verstehen. Nur darf Unverständnis nicht mit Geringschätzung einhergehen.

In EX-IN Kursen finden alle Begegnungen prinzipiell auf einer positiv-wertschätzenden, anti-diskriminierenden, personenzentrierten Basis statt. Nur auf diese Weise kann der Raum für einen Bewusstseinswandel geschaffen werden, der notwendig ist, um eine existenzbedrohliche Sinn- und Lebenskrise in eine persönliche Wachstumsphase umzuwandeln.

Die EX-IN Trainer sind vor diesem Hintergrund auch keine Lehrkräfte im Sinne von Dozenten. Sie geben Anstöße für individuelle und kollektive Entwicklungsprozesse und moderieren die sich entfaltende Gruppendynamik. Sie tragen Sorge dafür, dass alles, was ist, auch sein darf. Sie verfolgen keine Therapieziele, sondern schaffen einen Raum für Reflexion und Begegnung auf Augenhöhe. Für die EX-IN Trainer ist jeder Kurs sicher genauso wie für die Teilnehmer eine Abenteuerreise, die vieles in Bewegung bringt. Äußerlich wie innerlich.

Dabei sollte EX-IN allerdings nie mit therapeutischen Konzepten verwechselt werden. EX-IN sendet Impulse für eine Persönlichkeitsentwicklung aus, die immer in der Eigenverantwortung jedes einzelnen EX-IN Teilnehmers bleibt. EX-IN Trainer arbeiten lediglich dort zielfokussiert, wo es darum geht, Grundlagen zu vermitteln, die die Kursteilnehmer für eine bezahlte Peertätigkeit qualifizieren sollen.

EX-IN Fachbegriffe und Module

Jeder EX-IN Kurs ist nach besonderen Themenschwerpunkte gegliedert, die dem Entwicklungsprozess der einzelnen EX-IN Teilnehmer und der Gruppendynamik Rechnung tragen sollen. Die Reihenfolge dieser Themenbausteine oder EX-IN Module ist also nicht willkürlich gewählt. Zum Auftakt eines EX-IN Kurses, wenn es darum geht, Vertrauen zu sich und anderen zu fassen, bietet sich die Einführung in das Konzept von Salutogenese zum Beispiel deshalb in besondere Weise an, weil die EX-INler in diesem Zusammenhang vorab ihre besonderen Kompetenzen zur Krisenbewältigung zusammentragen.

Salutogenese (Gesundheitsfördernde Haltungen)

... ist ein Begriff, der von Aaron Antonovsky (1923-1994), einem israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen, geprägt wurde. Gesundheit wird nicht als ein Zustand, sondern als ein individueller Gestaltungsprozess verstanden. Die eigenen Krisen-Bewältigungsressourcen, jenseits von medizinischen Begriffen und Kategorien, stehen bei EX-IN dabei im Vordergrund.

Empowerment (Selbstbefähigung)

... ist das Gegenteil von erlernter Hilflosigkeit. Empowerment ist bei EX-IN vor allem ein innerer Emanzipationsprozess, durch den sich Menschen aus der Hilflosigkeit in die Eigenverantwortung bewegen. Dabei müssen sie sich typischerweise von stigmatisierenden Denkmustern lösen und sich über innere und äußere Widerstände hinwegsetzen. Die Impulse für das eigene Empowerment gehen häufig von einschneidenden Wendepunkten in der Lebensgeschichte aus.

Erfahrung und Teilhabe

... bezieht sich auf die Idee, viele individuelle Erfahrungen zusammenzutragen, um daraus kollektive Empowerment-Strategien abzuleiten. Hier stehen lösungsorientierte und kreative Denkansätze im Vordergrund. Genau das ist nämlich der Nährboden sowohl für neue Bewältigungsstrategien, die dem Einzelnen dienen, als auch für neue nutzerorientierte Angebote, die der Gesellschaft dienen.

Recovery (Genesen/Wiedererstarben)

... ist ein nutzerorientiertes Konzept, das auf eine US-Verbraucherschutzbewegung Ende der 80er- / Anfang der 90er-Jahre zurückgeht und sich von dort aus ausbreitete. Inzwischen gibt es weltweit unterschiedliche Konzept-Varianten. Bei EX-IN steht Recovery in engem Kontext mit einer Biografiearbeit, bei der psychisch erschütterte Menschen Wendepunkte ihres Lebens (konstruktiv) in Beziehung zueinander setzen, um wieder zum „Protagonisten ihrer eigenen Geschichte“ zu werden.

Trialog

... meint den gleichberechtigten Erfahrungsaustausch zwischen Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen und professionell in der Psychiatrie Tätigen. Der Trialog ist 1989 aus dem ersten Psychoseseminar an der Uniklinik in Hamburg hervorgegangen. Initiatoren waren damals Dorothea Buck (Psychiatrie-Erfahrene) und Thomas Bock (Psychologe). Die Regeln des Trialogs sind

Gleichberechtigung „auf Augenhöhe“ und ein respektvoller Umgang miteinander. EX-INler lernen im Dialog verschiedene Rollen kennen und verstehen. Inzwischen gibt es in Deutschland und anderen europäischen Ländern zahlreiche dialogisch organisierte Foren und auch Veranstaltungen und Kongresse folgen in ihrer Struktur zunehmend der dialogischen Idee.

Selbsterforschung

... bezeichnet bei EX-IN eine strukturierte Reflexion der eigenen Lebensleistung, die in der Bewältigung von Krankheitsphasen und Lebenskrisen liegt. Über die Methodik vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen lernen die EX-INler dabei zugleich den Perspektivwechsel. Sie lassen sich wieder und wieder auf Reflexionsprozesse ein, bei denen die eigene Vulnerabilität (seelische Verletzbarkeit) erforscht werden, ebenso wie das eigene Genesungspotenzial, das Wiedererstarken und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit).

Assessment (Ganzheitliche Bestandsaufnahme)

... meint in der traditionellen Psychiatrie eine Methodik als Grundlage für eine Diagnose und einen Behandlungsplan. Bei EX-IN versteht man demgegenüber unter Assessment den Versuch, einen Menschen in seiner besonderen Situation zu verstehen und umgekehrt, ihm ein besseres Verständnis von sich selbst in dieser Situation zu vermitteln. Ein EX-IN Assessment bedeutet immer auch Beziehungsarbeit, bei der, trotz Zuhilfenahme von eigens entwickelten „Recovery-Instrumenten“ (Tools), Glaube, Vertrauen und Hoffnung eine zentrale Rolle spielen. Assessment soll bei EX-IN keine Defizite, sondern Ressourcen (wie Interessen, Fähigkeiten, Stärken, Motivation) offenlegen und erfahrbar machen.

Fürsprache

... bedeutet bei EX-IN vor allen Dingen, neue Wahlmöglichkeiten für Psychiatrie-Erfahrene aufzuzeigen, die deren Position als Nutzer/Verbraucher stärken. Dies gilt insbesondere dann, wenn psychisch Kranke nicht länger für sich selbst sprechen können und/oder ihre Wünsche missachtet werden. Aufklärung und Eigenverantwortung gehen hierbei Hand in Hand. Zunächst ist es hilfreich für jeden Fürsprecher, sich einen guten Überblick über die Rechtslage (Menschenrechte, Grundrechte, Sozialrecht, Patientenrecht etc.) zu verschaffen. Im nächsten Schritt macht es Sinn, Vorkehrungen für kritische Situationen in der Zukunft zu treffen (Krisenpass, Notfallplan oder -koffer, Patientenverfügungen, Behandlungsvereinbarungen etc.).

Beraten und Begleiten

... reflektiert verschiedene Unterstützungsstile und setzt dabei auf ein positives Rollenmodell von EX-INlern für andere Psychiatrie-Erfahrene. EX-INler sprechen „dieselbe“ Sprache und können sowohl im Bereich des Qualitätsmanagements als auch in dialogischen Spannungsfeldern eine Rolle als Übersetzer oder Vermittler einnehmen. Mit ihrem besonderen Erfahrungshorizont können EX-INler häufig anderen Menschen guten Beistand leisten, allein dadurch, dass sie emotional „anders“ schwingungsfähig sind und dadurch eine hohe Glaubwürdigkeit besitzen. Erfahrungsgemäß können mitunter Hilfsangebote von Menschen in Krisen leichter von ebenfalls „Erfahrenen“ angenommen werden.

Krisenintervention

... ist ein Thema, das den angehenden EX-IN Genesungsbegleitern eine kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen abverlangt. EX-INler denken und handeln in Grenzsituationen grundsätzlich deeskalierend und recovery-orientiert. Je ausführlicher sich EX-INler mit den Handlungsoptionen in Krisenfällen vorab auseinandergesetzt haben, desto leichter fällt die Lageeinschätzung im Ernstfall. Eine wichtige Frage, die möglichst VOR einer Krisenintervention abgeklärt und dokumentiert sein sollte: Welche Form von Hilfen und Helfernetzwerken wünscht sich eigentlich der Klient?

Lehren und Lernen

... schließt bei EX-IN „Druckbetankungen“ mit Lehrbuchstoff aus. Vielmehr geht es in diesem Modul darum, Impulse auszusenden, um danach in Resonanz zu gehen. Auf diese Weise wird der Weg zum Erfahrungswissen geebnet. Intuitives Lehren und Lernen setzt Empathie, Kooperation und Inspiration voraus. Dabei gibt es keine festen Rollenzuschreibungen zwischen den Lehrenden und Lernenden. Um solche spielerisch-lustvollen Lehr- und Lernräume auch außerhalb der EX-IN Kurse zu erzeugen, erproben die EX-INler in diesem Modul ausgewählte Präsentationsmethoden und -techniken.

Abschlussmodul/ Präsentationen

Hier setzen die EX-INler unter anderem das praktisch um, was sie für sich selbst aus dem Modul Lehren und Lernen herausgezogen haben. Jeder EX-INler bereitet eine kurze Präsentation vor, die thematisch einem der vorangegangenen Module zugeordnet werden kann. Dabei finden auch die neu gewonnenen individuellen Erfahrungen aus dem EX-IN Ausbildungsjahr Niederschlag. Die einzelnen Beiträge werden anschließend von der Gruppe und den EX-IN Trainern in Reflexionsrunden gewürdigt.

Portfolio

...ist zwar kein Modul, aber ebenfalls ein ganz wesentlicher Baustein bei der EX-IN Qualifizierung und ein wichtiges Dokument zur Selbstklärung und Neuverortung. Darum wird dieses Thema auch immer wieder thematisch während der gesamten Kursdauer aufgegriffen.

Das Portfolio beschreibt in schriftlicher bzw. kreativer Form die Auseinandersetzung jedes einzelnen EX-INlers mit seiner Vergangenheit (Spurensuche), Gegenwart (Standortbestimmung) und Zukunftsplanung. Das Portfolio umfasst auch ein **Persönliches Professionelles Profil**, für das sich der EX-INler überlegt, wo seine besonderen Qualitäten und Kompetenzen liegen bei der von ihm angestrebten beruflichen Peertätigkeit.

Die hier kurz beschriebenen Module strukturieren nicht nur die EX-IN Kurse, sondern auch dieses Buch. Meine Gesprächspartner wählten als Vorbereitung unserer Treffen je ein Modul aus dem Grundkurs (Salutogenese, Empowerment, Erfahrung/Teilhabe, Recovery, Dialog) sowie ein Modul aus dem Aufbaukurs (Fürsprache, Selbsterforschung, Beraten/Begleiten, Krisenintervention, Lehren/Lernen, Portfolio) als bevorzugte Themenschwerpunkte.

So decken die folgenden Gespräche in vielfältiger Form das Spektrum der EX-IN Idee sowie auch der EX-IN Kursinhalte ab.

Ich sehe uns alle als „Spiegel“, die wir brauchen, um uns selbst zu verstehen.

Dr. Angelika Filius über Empowerment und Lehren & Lernen

Wir haben uns bei EX-IN Powernamen gegeben. Es war immer eine Alliteration. Meinst du, ich könnte mich noch an deinen Namen erinnern?

Da muss ich selbst erst einmal nachdenken: allliebende Angelika. Das war's.

Wenn du deinen eigenen Powernamen beinahe vergessen hast, kannst du dich an meinen wahrscheinlich erst recht nicht erinnern ...

Brillante Bettina?

Nicht schlecht! Ich war die begnadete Bettina.

Ich fand es schwierig, ein für mich passendes Adjektiv mit „a“ zu finden. Mit „allliebend“ konnte ich mich damals recht gut identifizieren. Heute finde ich das Wort allerdings ziemlich unpassend, vor allem in Bezug auf Empowerment. Denn das hat für mich sehr viel mit der Kraft und Freiheit des Nein-Sagens zu tun und mit der Fähigkeit, für sich selbst einzutreten. Das war mir zum Zeitpunkt der „allliebenden Angelika“, also zu Beginn der EX-IN Ausbildung, noch nicht so klar. Da war mein Bild der allumfassenden Liebe noch sehr geprägt von meiner christlichen Erziehung. Dahinter stand die Erwartung, jeden lieben zu müssen und nicht „Nein“ sagen zu dürfen. Immer freundlich sein und alles durch die Blume sagen. Dabei habe ich oft meine eigene Wahrheit und Klarheit verloren. So habe ich mich damals auch gefühlt, als ich vor 14 Jahren mit Haut und Haaren in die spirituelle Szene eingetaucht bin. In Indien habe ich viele Menschen getroffen, die äußerlich lächeln und freundlich sind, während es innerlich in ihnen brodelt. Das geht auf Dauer nicht gut, wie ich bei mir selbst sehr schmerzlich erfahren musste. EX-IN hat mir geholfen, meine gutmenschliche Prägung und meine Erwartung an mich selbst, immer nett, freundlich und harmlos zu sein, aufzubrechen. Das war eine echte Befreiung. Und ich fand es wunderbar, auch die Power und die Geschichten aller anderen zu erleben und zu sehen, mit wie viel Mut und Stolz wir trotz all unserer Verletzungen unterwegs sind. Die Kraft, sein eigenes Ich zu entdecken, dafür einzutreten und es in die Welt hinauszutragen, ist einfach enorm.

Welchen Powernamen würdest du dir heute geben?

Vielleicht allmächtige Angelika?
(Lachen)

Komisch irgendwie, denn ich meinte, dich von Anfang an als Powerfrau wahrgenommen zu haben.

Ich war nie eine emanzipierte und selbstbewusste Powerfrau, auch wenn es von außen oft so aussah. Ich bin erst sehr spät in die persönliche Verantwortung gekommen und befand mich lange in großer familiärer Abhängigkeit. Meine Mutter war immer die Powerfrau im Hintergrund, die meine Tochter erzogen und für mich den Studienplatz organisiert hat. Ich bringe zwar eine leicht entflammbare Leidenschaftlichkeit mit, die dir vielleicht als „Power“ erschienen ist, aber sonderlich durchsetzungsfähig gegenüber anderen war ich nie. Ich wollte lieber gemocht werden und sympathisch sein und habe meine Aggressionen zurückgehalten. Konfliktfähigkeit und der Ausdruck echter Gefühle waren nicht meine Stärke.

Heute weiß ich, dass Empowerment aber genau damit zu tun hat. Und damit, mein eigenes Leben in die Hand zu nehmen und daraus das zu machen, was ich persönlich für sinnvoll und wichtig halte. Klar war ich damals beruflich erfolgreich und habe sogar einen Dokortitel. Klar war ich eine begehrte Frau und habe viel Anerkennung bekommen. Aber wofür? Für Rollen, die ich ausgefüllt habe. Das alles hatte wenig mit mir und mit meiner Seele zu tun.

Das erste Mal, dass ich aus diesen Rollen ausgebrochen bin und mich von diesen Etiketten losgerissen habe, war während meiner psychischen Ausraster. In meiner ersten Psychose kam eine Wut in mir hoch, die ich niemals für möglich gehalten hätte.

Aber auch im nicht-psychotischen Zustand haben wir bei EX-IN manchmal eine zornige Seite von dir erlebt.

Ja. Ich erinnere mich noch gut an den ersten Tag des Moduls „Empowerment“, als ich genau mit dieser „Qualität“ für einige Turbulenzen sorgte. Die Aufgabe bestand damals darin, im Rollenspiel eine Szene in einer Tagesstätte nachzustellen: Die Tagesstättenleitung begrüßt die Gäste einer Ausstellung, die Bilder psychisch kranker Menschen präsentiert. Vielleicht war ich unaufmerksam gewesen, auf jeden Fall hatte ich den Anfang des „Theaterspiels“ nicht mitgekriegt und erlebte die „Gastgeberin“ plötzlich als ausgesprochen autoritär. Das hat mich total verwirrt und verunsichert. Mir wurde schlagartig übel und ich dachte: „Hilfe, was ist hier los? Ist das jetzt echt? Sind das jetzt Rollen?“ Denn genau DAS ist eines meiner Kernthemen: Wem kann ich wirklich glauben und vertrauen? Was ist echt und was nicht, was ist wahrhaftig und was ist versteckte Manipulation?

In der Abschlussrunde am Ende des Tages habe ich meine Verunsicherung deutlich – und wohl nicht ohne Vorwurf – formuliert. Es folgten einige heftige Turbulenzen im Kurs. Das war, ohne dass es mir damals bewusst war, mein erstes Empowerment und meine erste offene „Auseinandersetzung“. In meiner Wahrnehmung bin ich endlich einmal für mich und meine Wahrheit eingetreten, extrem „ungelenk“ zwar, aber auch irgendwie mutig. Heute denke ich, dieser Tag war für mich meine „Geburt“ zur Powerfrau und damit ein ganz entscheidender Entwicklungsschritt. Vielleicht war es sogar für mich die wichtigste Erfahrung des ganzen EX-IN Kurses.

Mit EX-IN folgte also ein wichtiger Empowermentschritt. Gab es bereits vor EX-IN in deinem Leben vergleichbare Schritte?

Mit Ende zwanzig kippte ich mitten in meinem von außen betrachtet sehr erfolgreichen Universitäts- und Wissenschaftsleben urplötzlich in eine Welt der Panikattacken und Platzangst

und danach in eine tiefe Depression. Damals gab mir eine vierwöchige Reinkarnationstherapie am Institut von Thorwald Detlefsen einen echten inneren Turbo-Empowermentsschub. 1996 während meiner vierjährigen Gestalt-Körpertherapie-Ausbildung in Dortmund war es ähnlich.

Also gibt es einen Unterschied zwischen einem „Sich-Wieder-Aufrichten“ und Empowerment?

Ja. Ich kann hinfallen, wieder aufstehen, bleibe nahezu so, wie ich bin und mache weiter wie bisher. Ein Empowermentsschub ist etwas anderes. Er bedeutet für mich einen echten Erkenntnisgewinn und die Erfahrung und Gewissheit, dass ich danach eigenmächtiger, unabhängiger und mutiger bin als davor.

Was genau ist diese „Macht“ oder „Power“ für dich?

Es ist die Macht oder besser die Fähigkeit, mich selbst differenziert wahrzunehmen und das dann zum Ausdruck zu bringen. Nicht durch die Blume, nicht manipulativ, sondern ehrlich, achtsam und geradeheraus. Wenn ich dieses Ziel immer vor Augen habe und so bin, wie ich bin, dann brauche ich mir auch hinterher keine Vorwürfe mehr zu machen oder mich zu fragen, ob ich es hätte besser machen können. Das bedeutet nicht, dass ich meine Handlungen nicht nachträglich reflektiere. Aber ich brauche sie nicht mehr grundsätzlich infrage zu stellen oder mich dafür zu schämen. Ich erlebe diese „Macht“ einfach zunehmend als einen Einklang zwischen Innen und Außen. Wenn Menschen derart authentisch sind, entfaltet das eine enorme Strahlkraft.

Oder auch einen handfesten Streit. Gibt es auf der Suche nach dem Einklang von Innen und Außen kein Richtig oder Falsch?

Eine gute Frage. Im Zusammenhang mit der Gewaltfreien Kommunikation gibt es einen Spruch, der häufig zitiert wird. Er ist von Rumi, einem Sufi aus dem 13. Jahrhundert, und lautet: „Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns.“ Auch die Gemeinschaftsbildung von Scott Peck geht von dieser inneren Grundhaltung aus. Ich verstehe es so, dass es dieses „Richtig und Falsch“, wie wir es kennen oder besser durch die ständige Bestrafung unserer vermeintlichen „Fehler“ kennenlernen mussten, nicht gibt. Wenn Menschen sich selbst mit großer Sensibilität wahrnehmen und dann für ihre Wahrheit im Außen klar und achtsam eintreten, kann das nicht falsch sein. Natürlich gibt es immer Handlungs- und Entscheidungsalternativen und manchmal sieht es auch so aus, als würde eine Handlung im Sinne des Empowerments eines Einzelnen der Gemeinschaft schaden. Ich selbst bin bis heute mit der von mir vor 13 Jahren ausgelösten Gewaltsituation, in der mich und andere Menschen auch körperlich verletzt habe, nicht ausgesöhnt. Da ist es wirklich schwer, in Anspruch zu nehmen, dieses „Empowerment“ hätte auch „im Sinne des Ganzen“ gewirkt. Zum Glück konnte ich dann vor drei Jahren zu dieser „power“ in meiner Jahresgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“ eine sehr heilsame Erfahrung machen. Am zweiten Übungswochenende habe ich dort, weil ich an einigen Stellen die Gruppendynamik nicht ausgehalten habe, einen echten „Giraffenschrei“ ausgestoßen. Nach meinem zehnmütigen „Aufschrei“ dachte ich: „Jetzt fliegst du raus!“ und hatte innerlich schon meinen Koffer gepackt. Aber das Gegenteil war der Fall. Zuerst kamen zwei Männer auf mich zu und später noch viele andere aus der Gruppe. Alle sagten, sie wären erleichtert darüber, dass solche Situationen in dieser Vehemenz möglich sind und trotzdem

geklärt werden können. Sie hätten dadurch jetzt viel mehr Vertrauen in die Echtheit und Ehrlichkeit der Gruppe. Viele haben sich sogar für meinen Mut bedankt. Ich glaube, Empowerment ist nie widerspruchsfrei, sondern lebt immer von und durch den Eigensinn der Menschen.

Kann man Empowerment und Gemeinschaftsbildung denn unter einen Hut bringen?

Auf jeden Fall. Für mich ist EX-IN dafür ein sehr gutes Beispiel. Scott Peck, ein inzwischen verstorbener US-amerikanischer Psychiater und Psychotherapeut, hat zum Prozess der Gemeinschaftsbildung geschrieben: „Gemeinschaft entsteht durch ehrliche, wahrhaftige Kommunikation, die Bereitschaft, die Masken fallen zu lassen und den Mut, sich in seiner Verletzlichkeit zu zeigen. Die Integration von Unterschiedlichkeit und Vielfalt innerhalb der Gruppe wird zur Grundlage für kollektives Wissen und Weisheit. Alles, was es für diesen segensreichen Prozess braucht, ist Selbstverantwortlichkeit und die Bereitschaft, ein Risiko einzugehen.“ Das lässt sich eins zu eins auf die EX-IN Methodik übertragen und auf den Prozess vom „Ich-Wissen zum Wir-Wissen“. Natürlich ist Empowerment kein Orden, den man vor sich herträgt. Ich glaube aber, dass Empowerment bzw. die Stärke und Authentizität, die der Einzelne dadurch gewinnt, genau die Qualitäten sind, die der EX-IN Bewegung so viel Kraft und Durchsetzungsvermögen verleihen.

Ist Empowerment ein Wendepunkt oder ein langfristiger Prozess?

Ich würde sagen beides. Erst erfolgt eine Art Weichenstellung, ein „Empowermentsschub“ mit eindrücklichen Erfahrungen und Erkenntnissen. Dann müssen aber die neuen Gleise sicher eingefahren werden. Dabei gibt es nicht selten äußere Widerstände. Denn wenn du auf der Suche nach einer neuen Identität bist, entlassen dich andere Menschen nicht so gerne aus dem Bild, das sie sich bis dahin von dir gemacht haben.

Gibt es ein „chronifiziertes“ Empowerment, über das man seine Anpassungsfähigkeit verliert?

Empowerment macht das Leben wahrscheinlich nicht unbedingt leichter. Meine Empowermentsschübe führen bis heute dazu, dass ich den richtigen Platz für mich auf dieser Welt noch suche. Aber ich fühle mich dabei viel freier, kraftvoller und lebendiger als früher. Dadurch kann ich auch ohne Neid andere Menschen freier, kraftvoller und lebendiger sein lassen und gestalte so automatisch das Umfeld mit, in dem ich selbst gerne leben und arbeiten möchte. Meiner Erfahrung nach ist Empowerment sogar immer ein Gemeinschaftsprozess. Wir haben nur ein völlig falsches Bild davon, was Gemeinschaft wirklich ist, und denken, sie bestünde nur dann, wenn wir uns permanent anpassen und Kompromisse schließen. Ich sehe uns alle vielmehr als „Spiegel“, die wir brauchen, um uns selbst zu verstehen. Ich habe neulich gelesen, dass Therapie nur dann wirklich heilsam ist, wenn jeder Therapeut seine Klienten als eigene, oftmals verdrängte „Anteile“ erkennt, die auf diesem Weg zu ihm zurückkommen. Ein hohes Ideal. Aber ich glaube, wenn wir offen sind und wirklich hinsehen und hinfühlen, dann unterstützen wir uns ohnehin immer gegenseitig in unserer Entwicklung. Für mich ist das inzwischen meine wichtigste Lernmethode. Ich sehe Menschen, die bestimmte Qualitäten verkörpern, die mir selbst noch

fehlen. Diese Menschen nehme ich mir als Vorbilder, beobachte sie und erlebe sie in ihren Reaktionen auf mich und mein Verhalten. Dadurch erkenne ich mehr über mich, über meine Motive und inneren Haltungen. Das wiederum eröffnet mir neue Handlungsmöglichkeiten und erweitert mein Erfahrungswissen.

Ist das nicht eher ein Prozess vom „Wir-Wissen zum Ich-Wissen“?

Für mich ist es immer beides. Es geht vom „Ich zum Wir“ und vom „Wir zum Ich“. Es ist eine Pendelbewegung. Und bei EX-IN haben wir ja die Fähigkeit zum Perspektivwechsel gelernt! EX-IN hat mir einfach noch einmal besonders deutlich gemacht, wie sehr ich andere Menschen brauche, um mich selbst zu verstehen. Dafür gab es in unserem Kurs wirklich optimale Bedingungen. Ich durfte mit allem da sein, was mich ausmacht und ihr alle auch. Wir sind uns mit unseren Geschichten, unerlösten Themen, schwierigen Mustern und wunderbaren Fähigkeiten begegnet. Durch euch konnte ich mir selbst zu einem wertvollen Gegenüber werden.

Unglaublich heilsam war für mich auch zu erleben, wie sehr wir alle die gleiche Sprache sprechen. UND ich habe durch EX-IN eine neue Form des Lernens entdeckt. Freudvoll und entspannt. Im Kurs wurde immer wieder betont, dass alles, was wir brauchen, zur gegebenen Zeit schon da ist. Das war Balsam für meine leistungsgestresste Seele. Ich habe auch begriffen, was es heißt, wirklich zuzuhören. Als ein Teilnehmer von seinem Ringen um Identität sprach, traf er damit genau mein Thema. Ich konnte ihm mit ganzem Herzen zuhören, seine Kämpfe nachempfinden und danach mit dieser inneren Verbundenheit meine eigenen Wunden heilen. Immer wieder konnte ich von den tiefen Erfahrungen der anderen profitieren und auf mich selbst schließen. Es war eine permanente Selbsterforschungsreise.

Ich glaube, wenn sich alle Pädagogen, Psychologen und Psychiater mit dem gleichen Einsatz, mit dem sie ihre wissenschaftliche Forschung bei anderen betreiben, selbst erforschen würden, dann sähen unsere Psychiatrien und Schulen anders aus. Freudvoller und menschlicher. Denn wenn ich selbst mit Leib und Seele begriffen und noch einmal innerlich erfahren habe, was mich als Kind und Jugendliche zutiefst verletzt und gedemütigt hat und was mich auf der anderen Seite lebendig und glücklich gemacht hat, und dann wahrnehme, wie sehr beides bis heute mein Selbstwert- und Lebensgefühl prägt, dann mache ich einen anderen Unterricht und andere Therapie. Davon bin ich überzeugt. Dann erziehe ich auch meine eigenen Kinder anders, lebe andere Freundschaften und Partnerschaften und gestalte mein Arbeitsumfeld anders.

Aber es können doch nicht alle nur noch offenherzig herumrennen? Sind Rollen und Fassaden denn nicht auch ein Schutz?

Wenn ich nicht offenherzig bin, kann das leicht zu einer Art Teufelskreis werden: Ich öffne mich erst, wenn ich mich sicher genug fühle und glaube, die anderen zu kennen. Bis dahin schlüpfе ich in eine Rolle. Diese Rolle verhindert aber gerade, dass ich meine Gegenüber und diese mich wirklich kennenlernen. Und so bleibt der Prozess möglicherweise gleich am Anfang stecken und Vertrauen entsteht nicht. Natürlich ist jeder Vertrauensvorschuss ein Risiko. Aber das Risiko lohnt sich. Lieber hundertmal enttäuscht werden als fünfzig Jahre mit Misstrauen durch die Welt laufen. Ich versuche im Zusammensein mit anderen einfach zu zeigen, was ich gerade wahrnehme und was in mir lebendig ist. Da sind Unsicherheiten und Verletzlichkeiten, Stärken

und Fähigkeiten, Lachen und Weinen. Das mitzuteilen schafft Vertrauen. Fragen zu stellen schafft Vertrauen. Und dann können wir auch von Anfang an miteinander reden, anstatt übereinander zu rätseln.

Du hast eben über Erziehung gesprochen. Eine gewisse Strenge in der Erziehung kann ja zu Disziplin und Durchhaltefähigkeit führen. Sind das in deinen Augen keine Tugenden?

Strenge bedeutet für mich immer, keine Fehler zu dulden. Warum sprechen wir mit unseren Kindern nur über die fünf Fehler im Diktat und nicht über die 295 Worte, die sie richtig geschrieben haben? Ich stelle mir immer vor, wir würden ein kleines Kind beim Laufenlernen mit der gleichen Fehlerintoleranz beobachten und dabei ständig Sätze sagen wie: „Setz jetzt gefälligst diesen Fuß vor den anderen! Lauf nicht so schnell! Fall nicht ständig hin! Streng dich mehr an!“ Ich glaube, wir alle würden noch heute auf allen vieren über den Boden kriechen. Kein Mensch kann in so einer Atmosphäre wirklich etwas lernen. Kinder lernen durch Neugierde, Begeisterung und Freude. Die wird ihnen aber durch Disziplin, Strenge und Durchhaltevorschriften aberzogen. Am Ende sind wir Erwachsenen dann nicht mal mehr neugierig auf unser eigenes Leben. Ich bin an dieser Stelle wirklich sehr kritisch und auch zornig, denn ich erlebe, dass wir in unseren Psychiatrien und Therapien ständig nur noch Schadensbegrenzung betreiben nach all diesen harten Schulen und strengen Erziehungen. Eine Teilnehmerin erzählte in unserem Modul „Lehren und Lernen“, dass sie in ihrer Schulzeit noch mit dem Rohrstock verprügelt wurde: Mädchen auf die Hände, Jungen auf den Hintern. Und die Waisenjungen mussten die Hose runterziehen. Die Teilnehmerin ist 1955 geboren! Nicht 1855! Und die Schule war nicht im finstersten Hinterland, sondern in Köln! Ich glaube, wir alle sind von Natur aus sehr gut für unser Leben ausgestattet. Auch in unseren „Nesthockerjahren“ haben wir schon alle Fähigkeiten, die wir brauchen, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern und es zu genießen. Wir brauchen keine permanenten Auf- und Abwertungen, kein Lob fürs „Gutsein“ und Strafen fürs „Bösessein“. Wenn ein Kind in der Schule drei Vokabeln in einer Stunde lernt, das Nachbarkind in der gleichen Zeit aber zehn, dann sind die drei Vokabeln plötzlich nichts mehr wert. Und mit den nur drei Vokabeln verliert auch das Kind seinen Wert: zuerst bei den Lehrern, dann bei den Mitschülern, dann bei den Eltern und am Ende fühlt es sich selber wertlos. Wir sind ständig dabei zu vergleichen. Und das ist ein echtes Drama.

Apropos harte Schule. Wenn Betroffene bei Vorträgen manchmal einen fast routinierten „Seelenstriptease“ hinlegen, hinterlässt das mitunter einen schalen Beigeschmack. Kannst du das nachvollziehen?

Es geht nicht darum, sich hinzustellen und zu sagen: Guckt alle mal her, wie toll ich gelitten habe. Ein überzeugender und wahrhaftiger Auftritt gelingt nur, wenn wir uns bemühen, ohne Fassade dazustehen. Dazu kann es aber manchmal auch gehören, bestimmte Dinge NICHT zu sagen. Ich glaube daran, dass Wahrhaftigkeit eine ansteckende Wirkung hat. Wenn ich als EX-INlerin den ersten Schritt mache und offen über meine inneren Erfahrungen spreche, entlastet das andere Menschen – zum Beispiel auch in einem Team. Die Atmosphäre verändert sich sofort, wenn die Bewältigung schwieriger Lebenserfahrungen als Qualifikation gesehen wird und nicht mehr als Makel versteckt werden muss. Die Kommunikation wird ehrlicher und unkomplizierter.

Mitarbeiter müssen sich nicht mehr ständig fragen, was Kollegen und Vorgesetzte WIRKLICH denken. Das wiederum setzt viel Energie frei, wie neue Untersuchungen in Unternehmen zeigen. Denn mit der Ehrlichkeit geht immer auch eine größere Wertschätzung einher. Die wiederum führt dazu, dass wir direkt aufeinander zugehen und aufhören, hinter dem Rücken der anderen zu reden.

Es ist ja wunderschön, sich auf Augenhöhe zu begegnen. Aber sind in der Psychiatrie und in Akutsituationen nicht Rollenverteilungen und klare Hierarchien unerlässlich?

Ich glaube, in bestimmten Situationen müssen wir wirklich unter großem Druck schnell handeln und dabei ist es dann auch gut zu wissen, wer letztendlich entscheidet. Ich weiß aber nicht, ob man dabei sein Einfühlungsvermögen und seine Wertschätzung vergessen muss. Wenn beides zu einer inneren Grundhaltung und Gewohnheit geworden ist, geht das sowieso nicht mehr.

Von einem Chirurgen erwarte ich aber kein Einfühlungsvermögen, sondern im Fall der Fälle eine saubere Amputation.

Der Vergleich hinkt gewaltig. Psychiatrien sind keine OPs und Psychiater keine Chirurgen, die Seelen amputieren. Aber selbst Chirurgen können sehr unterschiedlich operieren. Ich habe einige Jahre u.a. mit einer Kinderchirurgin in einer großen Hausgemeinschaft gelebt. Ich konnte fühlen, wie sehr sie jedes Kind als etwas ganz Besonders betrachtet hat, egal wie dringend der Notfall war. Das erhoffe ich mir bei den Psychiatern natürlich auch.

In Psychiatrien weiß ich allerdings wirklich manchmal nicht, wie sich die Menschen in einem so hierarchischen System mit so festen Wertvorstellungen auf Augenhöhe begegnen sollen. Es ist auf jeden Fall ein längerer Prozess und es gehört die echte Bereitschaft aller Beteiligten dazu. Denn auch Führungskräfte werden von Mitarbeitern oftmals abgewertet, meistens dann, wenn diese selbst sich vorher übergangen oder nicht gewertschätzt fühlten. Dasselbe gilt für Klienten. Es müssen also alle mitwirken und bereit sein, ihre inneren Haltungen und Motive zu überprüfen und gegebenenfalls auch tief greifend zu verändern.

Du hast EX-IN Module in drei unterschiedlichen Städten absolviert bzw. in einem Kurs assistiert: Köln, Bremen und Rostock. Wie haben sich die EX-IN Gruppen dort voneinander unterschieden?

Jeder EX-IN Kurs hatte seine ganz eigene Qualität. Und natürlich waren die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer in den späteren Modulen selbstbewusster als am Anfang. Wobei mich immer mehr die Menschen beeindruckt haben, die nur wenig gesagt haben. Denn viel reden heißt nicht unbedingt, viel zu sagen zu haben. Das war etwas, was ich auch über mich selbst erkennen musste.

Ich konnte EX-IN wirklich genießen, auf mich wirken lassen und daran wachsen. Es gab immer genügend Raum, mich zu entspannen und herauszufinden, was ich als Schlüssel für meinen eigenen Recoveryweg brauche. In keinem Kurs ging es darum, Lehrstoff festzuhalten oder zu protokollieren. Das EX-IN Expertenwissen konnte einfach in meine Seele sickern. Und diese neue Form des Lernens hat tatsächlich mein Schultrauma und mein Gefühl, begriffsstutzig zu

sein, aufgelöst. Empowerment pur. Ich glaube, EX-IN bringt einfach jeden in Bewegung. Und jeder darf dabei seinen eigenen Wellengang kreieren.

Hast du inzwischen den für dich passenden Wellengang gefunden?

Ja, ich glaube schon. Ich habe mich in meinem Berufsleben immer wieder nach einer Tätigkeit gesehnt, die meine eigene Seele nährt und mit der ich die Seelen anderer nähren darf. Und dort bin ich jetzt angekommen.

Wir EX-INler sind ja alle berufliche Quereinsteiger. Gibt es etwas, das dir aus deiner Vergangenheit für deine jetzige Tätigkeit als EX-IN Genesungsbegleiterin und Seminarleiterin von Nutzen ist?

Ja. Als promovierte Naturwissenschaftlerin habe ich beim TÜV Umweltverträglichkeitsstudien erstellt, in denen ich die Auswirkungen von Industrieanlagen auf die Umwelt, also auf Boden, Wasser, Luft, Pflanzen, Tiere, Menschen, Klima und Landschaftsbild mit den entsprechenden Wechselwirkungen prognostiziert habe. Es waren komplexe Systeme und das hat mein systemisches und vernetztes Denken sehr geschult. Später kamen meine Erfahrungen als Personalleiterin eines mittelständischen Betriebes und Beraterin zum Thema „Familienfreundlichkeit“ in Unternehmen dazu. Meine Gestalttherapie-Ausbildung, Schulungen in Gewaltfreier Kommunikation, Sterbebegleitung, In-Gang-Setzer-Ausbildung für Selbsthilfegruppen. Meine Supervisorin im peer counseling sagte immer: „schwerst mehrfach fortgebildet“!

Alles zusammen ergibt für mich jedenfalls eine wunderbare Mischung, denn auch als EX-INlerin möchte ich mich nicht auf eine Wahrheit oder Wirklichkeit festlegen. Das käme mir als Psychoterapeutin sowieso nicht entgegen. Bis heute weiß ich übrigens nicht, was Psychosen sind. Und auch viele Psychologen und Psychiater sehen Psychose inzwischen eher als einen Sammelbegriff für verschiedenste innere Erfahrungen, die wir noch nicht oder nicht mehr erklären können. Ich selbst habe sowohl kraftvoll-euphorische als auch angstvoll-gruselige Zustände erlebt und immer wieder wunderbare spirituell-ganzheitliche Erfahrungen gemacht. Ich glaube, all diese Zustände gehören einfach zum Menschsein dazu. Vielleicht tauchen wir Psychoterapeuten einfach tiefer ein als andere und steigen entsprechend auch höher auf. Vielleicht haben wir einfach einen etwas heftigeren Wellengang als andere.

Bei EX-IN konnte ich diese Erfahrungsvielfalt zum ersten Mal mit anderen teilen, konnte Stück für Stück mein eigenes „Bild“ von mir entwickeln und dem Ganzen einen Sinn geben. Viktor Frankl, der Erfinder der Logotherapie, sagt: Wenn Menschen einen Sinn in ihrem Leben und Leiden entdecken, dann können sie viel ertragen und Heilung ist sozusagen vorprogrammiert. Er sagt auch, dass die letzte Freiheit des Menschen darin besteht, dem eigenen Leben und dem, was darin passiert, eine eigene Interpretation und wesentliche Bedeutung zu geben. Genau das verkörpert EX-IN für mich.

Psychosen fühlen sich nach meiner eigenen Erfahrung manchmal verbindend, manchmal aber auch sehr isolierend an. Wie hast du sie erlebt?

In jeder meiner Psychosen standen meine tiefsten Überzeugungen auf dem Prüfstand. Und das ist manchmal ein sehr schmerzhafter und einsamer Prozess. Aber unabhängig davon, ob ich euphorisch-verbindende, angstvoll-einsame oder analytisch-vernetzende Zustände erlebt habe, ich sehe jede dieser Intensivphasen inzwischen als Wachstumsschub meiner Seele. So wie Dorothea Buck und Thomas Bock. Vielleicht hatte ich es mit dieser Interpretation auch leichter als andere, weil ich durch meine spirituellen Extreme in diese Zustände und Diagnosen geraten bin. Ich glaube aber, wenn alle Menschen Psychosen als „seelische Wachstumsschübe“ verstehen würden und jeder Erlebende in diesen Ausnahmephasen genügend Zeit, Raum und Begleitung zur Verfügung hätte, um zu beobachten, wohin die Seelenreise geht, dann kämen viele Diagnosen erst gar nicht zustande. Das wird auch in dem wunderbaren Film „Nachtmeerfahrten“ über C.G. Jung beschrieben, in dem dieser bei seiner Seelenreise bzw. seinen „Nachtmeerfahrten“, wie er sie nennt, selbst in die tiefsten Abgründe und machtvollsten Seelenbilder gerät und dabei gleichzeitig den Reichtum und das schöpferische Potenzial des Unbewussten entdeckt. All das gehört zu unserem Menschsein dazu. Das sind auch seine Worte und Erfahrungen. Ich erlebe EX-IN als meine ureigenste Suche und meinen eigenen Weg zugleich. Und ich sehe EX-IN als mein größtes Geschenk, denn ich darf Menschen in schwierigen Lebensphasen mit meiner Erfahrung und Aufmerksamkeit zur Seite stehen. Ich darf Teams dabei begleiten, ihre Kommunikation durch den Austausch ihrer „Innenwelten“ zu verfeinern. Und ich darf Vorträge halten und in Workshops Menschen kennenlernen, von denen ich unglaublich viel lernen darf. Für mich ist EX-IN einfach mein Weg, genau das Leben zu leben, das ich immer leben wollte.

Warum sollte ich nicht daran glauben, wieder gesund zu werden?

Arend Harms über Empowerment, Krisenintervention und Selbsterforschung

Was war dein selbst gewähltes Namensattribut im Empowerment-Modul?

Ich war der aufmüpfige Arend.

Das passt super, finde ich. Wie sind denn die Ärzte mit deiner Aufmüpfigkeit umgegangen?

Ich habe viele schlechte Erfahrungen mit Klinikärzten gesammelt. Aber ich bin keineswegs radikal oder vernagelt, sondern lass mich inzwischen auch gerne wieder von Profis positiv überraschen.

Ich wünsche mir allerdings, dass Klienten nicht mehr nur auf biologische Faktoren reduziert werden, sondern dass man stattdessen deren gesamte Lebensgeschichte in den Blick nimmt. Als ich 2005 erstmals in der Psychiatrie behandelt werden musste, übertraf die Verfahrensweise dort alle meine Ahnungen und Vorurteile. Ich kam sofort in die Fixierung und wurde zwangsmedikamentiert. Es gab niemanden, der auch nur den Versuch unternahm, das mir übergestülpte Krankheitsbild plausibel zu erklären. Immer, wenn ich danach gefragt habe, was es denn nun mit meiner Krankheit auf sich habe, hieß es lapidar: „Aber das wissen Sie doch alles schon.“

Wie lautete deine Diagnose?

Endogene Manie im Rahmen einer bipolaren affektiven Psychose.

Von 1997 bis 2005 hatte ich überwiegend depressive Krankheitsphasen, ohne dass ich damals diagnostiziert wurde. 2003 gab es einen ersten und letzten Suizidversuch. In dieser Zeit war ich Bipolar 2, das heißt, es überwog die Depression bei einer schwachen Hypomanie. Danach vollzog sich ein Wechsel hin zu Bipolar 1, was bedeutete, dass die Manie bei mir immer mehr in den Vordergrund trat. Hinzu kamen vereinzelte psychotische Abschnitte.

Endogen bedeutet im Volksmund, die Ärzte hatten keine Ahnung, woher deine Krankheit kam ...

... ich hätte es ihnen ja sagen können. Es gab nämlich durchaus äußere Gründe. Vielleicht wäre die Diagnose anders ausgefallen, wenn die Ärzte mit mir gesprochen hätten. Es hat aber niemand gefragt, warum es mir so schlecht ging.

Ich war zwar aufbrausend, aber längst nicht so aggressiv, dass es notwendig gewesen wäre, derart rigoros mit mir zu verfahren. Noch in meiner Wohnung wurde ich bei meiner ersten Zwangseinweisung auf eine Trage geschnallt und danach mit Polizei und Blaulicht in einer Klinik abgeliefert. Ich weiß bis heute nicht, wer meine Zwangseinweisung veranlasst hat. Ich hatte einen sechszwanzigseitigen Brief mit in die Klinik genommen, in dem ich meine seelische Not ausführlich dargelegt hatte. Es war ein Familienkonflikt, über den ich damals

wahnsinnig wurde. Aus dem Brief kann man herauslesen, wie wichtig es mir war, meine Familie zu retten. Ich fühlte mich von meinem Vater und meiner Exfrau hintergangen und war zutiefst verzweifelt, weil ich nicht mehr wusste, wie ich selbst all die Schuldzuweisungen bewältigen sollte.

Wenn ich mir diesen Brief heute mit all dem zeitlichen Abstand und „vollständig remittiert“ erneut durchlese, finde ich ihn immer noch sehr stimmig. In diesem Brief sehe ich übrigens auch bis heute den entscheidenden Durchbruch bei der Bewältigung meiner Depressionen. Aber kein Psychiater hat jemals diesen Brief gelesen oder das Gespräch zu meinen Eltern gesucht.

Als ich begriff, dass sich in der Psychiatrie niemand die Zeit nimmt, meinen aufgesetzten Brief zur Selbstklärung zu lesen, unternahm ich später noch einmal einen neuen Anlauf, um mich mitzuteilen und formulierte zweiundfünfzig Sätze. Das war mein Positionspapier für die Ärzteschaft in der Klinik.

Was waren das für Sätze?

In der Visite wurde ich sehr ironisch gefragt, welcher Satz denn am wichtigsten sei. Darauf antwortete ich: „Satz 25: Kurze, prägnante Sätze“ und ging. Sie lachten und ich wusste, dass sie mich nicht ernst nahmen.

Satz 26 lautete: „Psychologie befasst sich mit dem gesunden und kranken Menschenverstand, die Gabe, dieses zu erkennen und darüber hinaus die Stärken des Menschen zu fördern, nicht eine Diagnose zu stellen nach Indizien oder Symptomen, um diese dann medikamentös zu behandeln.“

Was hätten deine Ärzte damals anders machen können?

Es hätte sich jemand die Mühe machen können, nach den Ursachen für meinen Wahnsinn zu forschen. Nach sieben oder acht Tagen war ich immerhin schon wieder absprachefähig. Mit einem Dialog wäre der Wind aus den Segeln genommen worden. Aber durch dieses Abblocken anstelle eines Annehmens manövrierte ich mich am Ende selbst ins Abseits: Job weg, Familie kaputt, krank und eine Ärzte- bzw. Wissenschaft, die gegen mich kämpft, statt dass sie mich unterstützt.

Wie kann man einen Menschen, der erstmals mit der Psychiatrie in Kontakt kommt, derart abwertend behandeln? Ich begreife das bis heute nicht.

Lief das damals alles unter der Überschrift: „Der Patient ist krankheitsuneinsichtig“?

Wahrscheinlich. Es hat mindestens zwei Jahre gedauert, bis ich krankheitseinsichtig wurde – nicht wegen, sondern trotz der schlechten Behandlung.

Abgesehen davon, selbst einen wilden Tiger zähmt niemand, indem man immer nur mit der chemischen Keule auf das Tier einschlägt. Wenn es darum geht, Vertrauen aufzubauen, stellen sich Dompteure weitaus geschickter an als manche Ärzte.

In der Klinik gab es für mich nur ein destruktives Aneinander-vorbei anstelle einer Behandlung. Das Einzige, was ich auf Station erhielt, war eine Anleitung zur regelmäßigen Medikamenteneinnahme.

Welche Medikamente hast du im Laufe deiner Krankheitskarriere verordnet bekommen?

Ich musste so ziemlich alles schlucken, bis auf Lithium. Weil mich niemals ein Arzt über die Nebenwirkungen aufklärte, eignete ich mir im Selbststudium mein Wissen über die verschiedenen Wirkstoffe an. 2006 bekam ich unter anderem Haldol. Ich wurde genötigt, tagtäglich acht kleine Becher mit einer rosa Flüssigkeit zu schlucken, ohne dass mir jemand erklärte, was es damit auf sich hat. Als ich um Aufklärung bat, hieß es: „Entweder Sie nehmen das jetzt freiwillig ein oder wir verpassen Ihnen eine Spritze.“

Unter Haldol habe ich stark gelitten. Meine Schulter hingen vorne herunter und ich konnte nur noch durch den Gang schlurfen. Obwohl ich ein sehr guter Dartspieler bin, war meine Motorik derart gestört, dass ich nicht einmal mehr aus zwei Metern Entfernung die Dartscheibe auf Station treffen konnte.

Ein anderes Mal wurde ich mit Truxal vollgepumpt. Unter dieser Medikation war es mir überhaupt nicht mehr möglich, an meine Zukunft zu denken. Damit wurde mir über vier bis fünf Monate ein gravierender Schaden zugefügt.

2007 bekam ich Zyprexa. Darüber hatte ich gelesen, man könne den Wirkstoff dieses Medikaments neutralisieren, wenn man täglich dreißig Zigaretten auf Lunge raucht und eine Grapefruit isst. Damit gewann ich ein winziges Stück eigenbestimmtes Leben zurück. Leider merkten die Ärzte irgendwann, dass Zyprexa bei mir nicht anschlägt.

Später wurde ich auf Seroquel und Ciatyl Z eingestellt. Was Medikamente angeht, wurde mir eigentlich noch nie eine Wahl gelassen. Ich erhielt keine Chance, um mit den Ärzten über meine Behandlung zu verhandeln.

Ich wäre gerne einmal nach Holland in die Psychiatrie gegangen, denn ich habe gelesen, dort bestünde die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen eine Manie auszuleben. Das ist eine Erfahrung, die mir fehlt. Den Ansatz finde ich jedenfalls sehr interessant.

Hast du es schon einmal erlebt, dass bei dir eine Manie von ganz alleine wieder verschwand?

Bei mir dauert eine Manie schätzungsweise zwei Tage bis drei Wochen an, ehe sie von alleine wieder abklingt. Einmal war ich auf der Geschlossenen und trotz hoher Medikation wurde ich in hypomanem Zustand entlassen. Zuhause hat es dann irgendwann „klick“ gemacht und plötzlich war die Manie verschwunden. Bei meinem Krankheitsbild spricht man ja typischerweise von switching points. Solche Umschläge funktionieren in beide Richtungen.

2002 zum Beispiel hatte ich Polterabend. Nachdem wir das Ritual des Flaschen-Vergrabens vollzogen hatten, gegrillt und gefeiert wurde, fiel ich am nächsten Morgen abrupt in eine Depression.

Nun interessiert mich, wann dein erstes Empowerment spürbar wurde?

Das war, wenn ich zurückblicke, der besagte Krankenhausaufenthalt im Jahr 2005. Es hieß damals, ich solle die Rente beantragen. Dagegen bäumte ich mich auf: Ich schaffe es irgendwie alleine aus diesem Schlamassel herauszukommen! Ich will mein Geld ganz normal verdienen!

Die Rente hätte mir langfristig geschadet, weil man dann nur 400 Euro hinzuverdienen darf. Ich bin ein bescheidener Mensch und käme mit dem Geld wohl auch über die Runden. Aber ich fühle mich, wenn ein Schub vorüber ist, trotz der mir bescheinigten Behinderung von 80 Prozent, nicht eingeschränkt oder beeinträchtigt.

Im Grunde habe ich mich mit und nach jedem Krankheitsschub empowert. Ich bin nie in die Isolation gegangen, sondern habe mir immer wieder ein Ziel gesucht, auf das ich hinarbeiten konnte. Ich hatte immer den starken Willen, anderen zu demonstrieren, dass ich wieder auf die Beine komme.

Wer hat dich bei deinem Empowerment unterstützt?

Meine Eltern. Meine Exfrau nicht. Ich habe eine Schwester und einen Bruder, die zu mir gehalten haben. Außerdem habe ich drei sehr gute Freunde, die mich unterstützt haben.

Die wichtigste Person für mein Empowerment und für meinen Recoveryweg ist aber ohne Zweifel meine Tochter. Für sie möchte ich eine Vorbildfunktion erfüllen. Und später werde ich ihr einmal schlüssig erklären können, warum ich einst krank und wie ich danach wieder gesund geworden bin.

Das heißt, du glaubst an deine Heilung?

Ja klar. Ich finde es unglaublich, dass man bei meiner Krankheit nicht auf die Ursachen schaut. Jeder Verbrecher wird nach seinem Motiv gefragt, aber seelisch Erkrankte fragt niemand. Auch schaut niemand auf deren Genesungsfortschritte.

Wie wäre es zur Abwechslung einmal damit: „Herr Harms, unglaublich, wie lange Sie schon kämpfen. Obwohl Sie immer wieder in die Knie gehen mussten, haben Sie sich nie unterkriegen lassen. Ich attestiere Ihnen hiermit einen positiven Krankheitsverlauf. Woher nehmen Sie eigentlich all die Kraft und Ressourcen zur Bewältigung dieser einschneidenden Lebens- und Sinnkrise?“ Aber die Herren Mediziner sprachen bei jedem erneuten Schub von Exazerbation, was so viel heißt wie deutliche Verschlechterung bei einem chronischen Krankheitsbild.

Warum sollte ich nicht daran glauben, wieder gesund zu werden? Ich kann nur während meiner Krankheitsschübe nicht klar denken. Was ist also, wenn ich in keine neuen Schübe mehr gerate? Ich sehe in den EX-IN Kursen keine psychisch Kranken sitzen. Ich sehe dort Menschen, die von psychischen Krankheiten wieder genesen sind.

Wer waren denn die ersten Profis, die dich empowert haben?

Es gab den einen oder anderen Pfleger, mit dem man sich gut unterhalten konnte.

Aber es fällt mir partout bis heute kein Arzt ein, der mich in meinem Empowerment unterstützt hätte.

Hinter EX-IN stecken auch einige Profis.

Okay. EX-IN hat auf jeden Fall ebenfalls maßgeblich zu meinem Empowerment und meinem Recoveryweg beigetragen. Als ich im Frühling 2009 aus der Klinik entlassen wurde, fuhr ich

anschließend mit meiner Schwester und meiner Mutter zu einer Fachtagung nach Berlin, die von der Deutschen Gesellschaft für bipolare Störungen ausgerichtet wurde. Das war ein tolles Programm. Ich besuchte einen Workshop zum Thema „Lithium von A-Z“. Schließlich wurde ich auf einen EX-IN Stand aufmerksam. Ich habe sofort Feuer gefangen und sah nach den vielen beruflichen Fehlschlägen nach meinem Abitur endlich eine neue und realistische Perspektive für meine Zukunft. Endlich konnte ich meine einschlägigen Erfahrungen mit einer sehr komplexen psychischen Krankheit sinnstiftend für andere nutzbar machen. Das war ein sehr wichtiger Wendepunkt in meinem Leben.

Was willst du mit deinem EX-IN Zertifikat beruflich anfangen?

Ich habe gleich mehrere Ideen. Zunächst einmal würde ich gerne in Kooperation mit Akut-Ärzten EX-IN Angebote für Patienten auf der geschlossenen und auf offenen Stationen entwickeln. Ich will, dass es dort nicht immer nur heißt: „Der richterliche Beschluss ist abgelaufen. Und tschüs.“ Ich selbst habe auf der Geschlossenen viele tiefgründige und bereichernde Gespräche geführt. Wenn auch leider nur fast ausschließlich mit Mitpatienten.

Ich könnte mir darüber hinaus vorstellen, zusammen mit Psychotherapeuten zu arbeiten. Oder im Bereich der Psychoedukation. Oder in der Selbsthilfebewegung. Oder als gesetzlicher Betreuer.

Auf jeden Fall Öffentlichkeitsarbeit und Vorträge auf Honorarbasis.

Außerdem würde ich gerne die psychosoziale Infrastruktur in Norddeutschland mit erweitern.

Du merkst schon, mir fallen auf Anhieb viele Möglichkeiten ein.

Ja, das merke ich. Trotzdem will ich noch mal nachfragen: Wie viele Krankenhausaufenthalte hattest du? Und hast du dich jemals freiwillig einer stationären Behandlung unterzogen?

Ich war elfmal in der Klinik und nur einmal freiwillig dort. Ich wurde zehnmal fixiert und durfte auch noch die Zwangsjacke kennenlernen.

Bei EX-IN habe ich es erstmals erlebt, dass im Zusammenhang mit meiner psychischen Störung über Augenhöhe, Zuversicht und Hoffnung gesprochen wurde. Vorher ging es immer nur um Defizite, Kategorisierungen und Ruhigstellen.

Wann hattest du deinen letzten Krankheitsschub?

Das war 2010. Ich bin am 17. März nach Köln gezogen und tags darauf ist meine Oma gestorben. Ich war durch die neue Perspektive mit EX-IN zuversichtlich und setzte von jetzt auf gleich meine Medikamente ab. Dadurch geriet ich in eine Rückfallpsychose und machte Bekanntschaft mit der Kölner Psychiatrie. Anders als in Norddeutschland war die Hygiene im Rheinland katastrophal. Im Raucherzimmer stand ein schwarzes Sofa. Dort nässten sich Klienten ein, ohne dass jemand den Urin ausgewaschen hätte. Kaum war es trocken, saßen oder lagen die Patienten wieder darauf.

Es gab nur Zwei- und Dreibett-Zimmer, die mit vier bis fünf Personen überbelegt waren.

Es liefen Kinder unter zehn Jahren auf der Geschlossenen herum.

Ich bin in Köln zwar nicht fixiert worden, aber einen therapeutischen Effekt gab es während meiner Behandlung auch dort nicht. Dafür arbeitete eine sehr fähige Sozialarbeiterin auf Station, die mir wirklich tatkräftig geholfen hat. Mir wurde nämlich wegen Eigenbedarf meine Wohnung in Köln gekündigt, und ich wusste nicht, ob ich den EX-IN Kurs überhaupt beenden sollte. Am Ende fand ich eine neue Wohnung und nahm mir eine EX-IN Auszeit. Ich musste erst für mich prüfen, ob ich mit einem EX-IN Kurs meine mentalen Grenzen überschreite. Ich habe mich schließlich für EX-IN entschieden und bin im nachfolgenden Kölner Kurs in einem zweiten Anlauf wieder eingestiegen.

Von September bis Oktober 2010 folgte dann noch ein letzter Klinikaufenthalt, weil ich nach meiner Entlassung in Köln weiterhin hypoman blieb. Glücklicherweise kannte ich den mich behandelnden Arzt bereits. Das erleichterte die Behandlung, wenngleich es sich bei dem Psychiater auch „nur“ um einen reinen Schulbuchmediziner handelte, der im Zweifel nach dem Grundsatz verfährt: Lieber zu viel als zu wenig Medikamente.

Dieser letzte Krankheitsschub war insofern besonders heikel für mich, weil mir meine Exfrau das gemeinsame Sorgerecht für unsere Tochter entziehen wollte. Aus diesem Grund durfte ich mich zu keinen riskanten Unternehmungen mehr hinreißen lassen.

Das heißt, du hast eine medikamentöse Einstellung auf Lebenszeit hingenommen?

Das heißt, ich möchte irgendwann langsam und kontinuierlich meine Medikamente reduzieren. Wenn ich die nächsten fünf bis sechs Jahre stabil geblieben bin, unternehme ich im Einvernehmen mit einem Psychiater einen neuen Absetzversuch.

Welche Vorkehrungen triffst du für den Fall eines Rückfalls für dich selbst?

Jetzt habe ich seit 1997 so viele schlimme Situationen erlebt, bin seit zwei Jahren endlich auf einem so guten Weg und dann kommst du und willst mich wieder krank sehen?

Ich will dich nicht wieder krank sehen, sondern ich will nur, dass du das Unmögliche denkst. Du hast genau wie ich Psychosen erlebt, dann kann ich doch wohl unterstellen, dass du diese Fähigkeit besitzt.

Zunächst einmal ist es für mich wichtig, dass ich als EX-IN Genesungsbegleiter gegenüber meinem potentiellen Arbeitgeber mit offenen Karten spiele. In meiner Bewerbung führe ich alle Eckpunkte meiner Depressionen, Manien und Psychosen auf.

Hast du einen eigenen Krisen- oder Notfallplan, eine Patientenverfügung oder eine Handlungsvereinbarung?

Noch nicht, aber keine Sorge, ich werde meine Hausaufgaben schon noch machen. Ich habe diese Möglichkeiten ja gerade erst bei EX-IN kennengelernt.

Ich selbst habe inzwischen einen Notfallplan bei meinem Arbeitgeber hinterlegt.

Das werde ich nicht tun. Ich hätte die Sorge, mich damit selbst in eine Klientenrolle zu drängen. Aber ich habe eine Betreuerin, mit der ich sehr zufrieden bin. Die würde ich zur Vertrauensperson ernennen, an die sich mein Arbeitgeber in Fall einer Krise wenden kann. Bei meiner Betreuerin würde ich dann auch weitere Vorkehrungen für den Fall einer neuen Krise hinterlegen.

Ich selbst habe noch keine Behandlungsvereinbarung oder Patientenverfügung für mich erarbeitet, muss ich gestehen. Das ist ein echtes Versäumnis, denn wenn bei einem neuen psychotischen Schub eine Zwangseinweisung ansteht, gibt es keine Verhandlungsspielräume mehr ...

Ich habe inzwischen keine Angst mehr vor Zwangseinweisungen. Früher geriet ich immer unter unnötigen Druck, weil niemand etwas von meinem Zustand erfahren sollte. Heute gibt es da keine Angstspirale mehr, weil ich mit meiner Familie, mit Freunden und anderen EX-INlern offen über meine Frühwarnsymptome spreche. Es gibt in krisenhaften Zeiten keine Notwendigkeit mehr, mich in meiner Wohnung einzuschließen, um dort endlose Monologe zu führen. Ich denke, da hat sich bei mir etwas Grundlegendes verändert.

Außerdem habe ich mich inzwischen mit meiner Familie ausgesprochen und so gut es ging ausgesöhnt. Ich muss mir über die Schuld anderer Familienmitglieder nicht länger den Kopf zerbrechen. Ich habe gelernt zu vergeben.

Im Fall einer neuen Krise, denke ich, wird meine Familie versuchen, mir einen weiteren stationären Aufenthalt zu ersparen.

Und selbst wenn alle Stricke reißen und ich lande ein weiteres Mal auf der Geschlossenen, kann ich darauf zurückblicken, was ich alles schon auf meinem Genesungsweg geschafft habe. Ich werde mich niemals unterkriegen lassen und halte es hier mit dem Herrn Egge von Bertolt Brecht, der gelernt hat Nein zu sagen.

Ich bin in meinem Leben bereits so tief gefallen, dass ich jedem Arzt versichern kann: Tiefer geht es nicht. Ab jetzt geht es wieder aufwärts. Das habe ich selber geschafft und mit der Absolvierung der EX-IN Ausbildung können mich die Ärzte mal kreuzweise.

Jedenfalls hast du ein sehr gesundes Selbstvertrauen.

Da steht er eben und kann nicht anders: Der aufmüpfige Arend.

Ich habe mir übrigens ein T-Shirt bedrucken lassen: Ich bin ein bio-psycho-soziales Vulnerabilitäts-Stress-Bewältigungs-Modell.

Super! Meine Tochter hat mir ein T-Shirt von Dr. House geschenkt: When you talk to God, you're religious. When God talks to you, it's psychosis.

Aber um unseren Faden wieder aufzunehmen: Was ist im Sinne einer „gute“ Krisenintervention für dich als EX-IN-Genesungsbegleiter von besonderer Bedeutung?

Zunächst muss ich sagen, mir gefällt der Begriff Krisenintervention im Zusammenhang mit EX-IN nicht besonders. Das klingt so, als gehörten wir zu einer Eingreiftruppe und müssten wie die Soldaten an die Gewehre stürzen. Der Begriff Krisenbewältigung gefällt mir da viel besser. Auch

auf Akutstationen können Menschen darin unterstützt werden, ihre Krisen zu bewältigen. Man kann hierzu ein behagliches Umfeld schaffen und auf die Menschen mit ihren brennenden Problemen anders und besser eingehen, in dem man sich vor allem mehr Zeit für sie nimmt. Ich bin niemand, der die Krankenhäuser abschaffen will, und ich meine auch nicht, dass Krisenbewältigung immer nur darin besteht, alles daran zu setzen, um einen stationären Aufenthalt zu verhindern.

Ich bin mir auch noch nicht im Klaren darüber, wie viel Verantwortung ich selbst für einen Klienten übernehmen möchte.

Ich würde mir einfach nur wünschen, dass es bald auch EX-IN Gesprächsangebote auf der Geschlossenen gibt. Mir selbst hätte das sehr geholfen.

Du bist nun ein echtes Multitalent, du kennst Depressionen, Manien und Psychosen. Wenn du dir für deine nächste Krise selbst die Symptome aussuchen könntest, wie fiele deine Wahl aus?

Depressionen gehen gar nicht. Darunter litt ich über einen Zeitraum von acht Jahren und das war eine grauenhafte Zeit. Manien sind natürlich insofern prima, dass einem dabei alles sehr leicht von der Hand geht. Als ich 2005 und 2006 erstmals in einen solchen Zustand geriet, den ich von mir bis dahin gar nicht kannte, war das schon nicht schlecht. Ich konnte andere in meinen manischen Phasen sehr gut zum Lachen bringen. Ich konnte mich wahnsinnig gut konzentrieren, mir sehr schnell Dinge merken und mich hervorragend artikulieren. Mir kamen Erinnerungen hoch, die ich längst vergessen zu haben glaubte.

Als die Manie dann irgendwann kippte und in ein Gedankenrasen überging, war aber Schluss mit lustig. Ich konnte nicht mehr schlafen und blieb einmal sage und schreibe 96 Stunden wach.

Wenn ich endlich einmal eingnickt war, vielleicht für zwei Stunden, fühlte ich mich danach fit wie ein Turnschuh und plante neue Unternehmungen. Da ich viel schneller als andere dachte und handelte, fühlte ich mich auch schnell von anderen ausgebremst. Man kann ja niemanden schon morgens um sechs Uhr anrufen.

Als ich 2006 dann meinen ersten Realitätsverlust erlebte, war dies eine ziemlich ambivalente Erfahrung. Ich guckte Fernsehen und wartete darauf, dass der Nachrichtensprecher eine Meldung über mich bringen würde. Ich litt unter Größenwahn und war der festen Überzeugung, mir stünde der Nobelpreis zu. Wegen meiner Genialität hatte ich bereits mit meinem Leben abgeschlossen. Mir konnte niemand mehr etwas anhaben. Das war schon eine ziemlich düstere Grenzerfahrung für mich. Ich konnte mit niemandem darüber reden, weil ich wusste, die anderen würden mich dann nur wieder in die Psychiatrie stecken. Davor hatte riesige Angst. Vor allem wegen der unsäglichen Langeweile dort. Bis heute kann ich nur beim Fernsehen einschlafen, weil ich Angst habe, ich befinde mich wieder in der Psychiatrie, wenn ich in der Stille aufwache.

Lange Rede, kurzer Sinn. Depressionen sind lebensgefährlich. Meine Psychosen sind mir selbst nicht ganz geheuer. Da ist die Manie wohl das geringste Übel, denn Manien sind einfach nur lästig.

Bei EX-IN finden Menschen zueinander, für die Respekt und Augenhöhe keine leere Formeln sind.

Dr. Michael Herrmann über Recovery & Beraten/Begleiten

Michael, wie kann ich mir deinen Recoveryweg bildlich vorstellen?

Zum Psychoseseminar habe ich kürzlich ein dazu passendes Bild entworfen: Es ist eine Wendeltreppe, die sich um einen Leuchtturm herum windet. Am Himmel stehen verschiedene Wolken, eine davon habe ich mit „Empowerment“ beschriftet. Unter das Bild habe ich den Satz geschrieben: „Es war ein langer schwerer Weg.“

Was hat dir EX-IN auf deinem Recoveryweg gebracht?

Es war für mich sozusagen der i-Punkt.

Dazu muss man wissen: Ich bin sechs Jahren lang zur Psychoanalyse gegangen. Auch während EX-IN liefen meine Sitzungen dort weiter. Im März 2011 bekamen wir unser EX-IN Zertifikat und zwei Monate später, also im Mai, beendete ich dann auch meine Psychoanalyse. Ich machte meinem Therapeuten eine Kopie meiner EX-IN Portfolioarbeit zum Abschlussgeschenk.

Während der Psychoanalyse konnte ich viel durch- und aufarbeiten. Viele Dinge, die ich in dieser Zeit erarbeitet hatte, flossen natürlich auch in die Portfolioarbeit ein. EX-IN und meine Psychoanalyse haben sich also hervorragend gegenseitig ergänzt – darum bezeichne ich EX-IN gerne als i-Punkt obendrauf.

EX-IN war etwas ganz Besonderes und Eigenständiges, nicht nur schmückendes Beiwerk. Ohne den EX-IN Kurs hätte mir ein wichtiger Akzent in der Aufarbeitung meiner eigenen Geschichte gefehlt. Ich hatte die Chance, mit EX-IN meine eigenen Erfahrungen noch einmal von einer anderen Warte aus zu reflektieren und einzuordnen. Das passte alles sehr gut zusammen.

Psychoanalyse abgeschlossen, EX-IN Zertifikat erhalten – dann markiert das Jahr 2011 für dich ja einen wichtigen Wendepunkt.

Allerdings. 2011 legte ich darüber hinaus die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie ab und ich habe geheiratet.

Manchmal frage ich meinen Therapeuten im Geiste, wie es denn wohl sein kann, dass in 2011 so viele Dinge für mich zu einem guten Abschluss gebracht werden konnten. Dann sehe ihn vor mir, wie er sagt: „Herr Herrmann, das ist nicht vom Himmel gefallen. Dafür haben Sie sechs Jahre gearbeitet.“

Diese Entwicklung ist die Ernte eines Recoveryprozesses. Es ist im Nachhinein müßig auseinanderzudröseln: Lag es nun am Frühling oder doch am Sommer. Am Ende war der ganze Weg entscheidend.

Bist du jetzt recovered?

Recovery ist ein fortlaufender Prozess. Wenn ich an mein Bild mit dem Leuchtturm denke: Vielleicht erreicht man ja mal das Licht oder besser die Leuchte. Und was passiert dann? Ich kann nur darüber spekulieren, wo ich heute stehe.

Die Beurteilung des Recoveryweges hängt immer auch vom Standpunkt des Betrachters ab. Wenn ich meinen Lehrtherapeuten zum Beispiel fragen würde: „Wie weit bist du geklärt?“ Dann bekäme ich als mögliche Antwort: „Zu zwanzig Prozent.“. Von meinem Standpunkt aus wirkt der Lehrtherapeut aber schon zu achtzig Prozent geklärt.“

Du bist Heilpraktiker für Psychotherapie und EX-IN Genesungsbegleiter. Wo liegen die Gemeinsamkeiten, wo die Unterschiede?

Während meiner Heilpraktiker-Ausbildung musste ich mich sehr viel mit klinischer Psychologie beschäftigen. Mit der Diagnostik. Das ist ein schulmedizinischer Ansatz mit einer krankheitsorientierten Sichtweise. Man guckt nur auf die Symptome der Patienten. Sowohl EX-IN wie auch die gesprächstherapeutische Ausbildung sind stark an Ressourcen orientiert. Da stehen die Gesundheit und die Genesung im Vordergrund. So kenne ich beide Sichtweisen und das ist gut so.

Ich habe für mich einmal unterschieden: Die EX-IN Ausbildung gibt mir die Befähigung für meinen Job, die gesprächstherapeutische Ausbildung das Handwerkszeug und der Heilpraktiker gibt mir die Lizenz.

Oder anders ausgedrückt: Die Art, wie ich als Genesungsbegleiter arbeiten möchte, ist aufdeckend. Das darf ich aber nicht, wenn ich nur das EX-IN Zertifikat habe. In der gesprächstherapeutischen Ausbildung habe ich dazu meine Tools gelernt. Wenn ich mit einem Klienten ohne Zulassung über Psychoseinhalte rede, könnte mir jemand unter Umständen am Zeuge flicken.

Mit Verlaub, Michael: Das ist doch Unsinn! Natürlich darf ich als Genesungsbegleiterin mit meinen Klienten, wenn es deren Anliegen ist, über Psychoseinhalte sprechen. Ich kann dies zum Beispiel durchaus im Rahmen einer nicht aufdeckenden Biografie-Arbeit tun. Als Journalistin würde ich an dieser Stelle sagen: Es gibt einen Unterschied zwischen Recherche und investigativer Recherche.

Du hast recht. Wahrscheinlich gehe ich in meiner Gedankenwelt immer gleich einen Schritt weiter. Es ist wohl so, dass mir dieses biografische Arbeiten nicht ausreicht. Ich will mir nicht „nur“ Geschichten erzählen lassen, sondern das Problem an der Wurzel packen. Ich will nicht „nur“ einen Genesungsweg begleiten, sondern heilen.

Im Übrigen: Grundsätzlich halte ich dich für kompetenter, über Psychoseinhalte zu sprechen, als mich, weil du selbst Psychoseerfahrung mitbringst.

Als Genesungsbegleiter ist es nicht ungewöhnlich, dass der Klient an deinen persönlichen Lebens- und Krankheitserfahrungen teilhaben möchte. Als Gesprächstherapeut gibst du doch wahrscheinlich eher wenig von deinem Privatleben preis. Ist das nicht ein Spagat für dich?

Meine eigene reflektierte Geschichte und meine Vulnerabilität sind für mich sowohl als Experte aus Erfahrung als auch als therapeutisch arbeitender Profi wertvoll. Die Kunst besteht darin, abzugrenzen und zu hinterfragen: Was gehört in der Beziehung zum Patienten? Was sind meine eigenen Anteile? Bei EX-IN spielt die Reflexionsfähigkeit darum eine entscheidende Rolle, sowie die Fähigkeit zum Perspektivwechsel. In der Therapeutenausbildung spricht man von Eigenklärung.

Wichtig ist zu wissen, dass je nach Therapieform die Lebensgeschichte des Therapeuten unterschiedlich viel Raum einnimmt. Bei der Psychoanalyse liegt der Patient auf der Couch und erzählt. Es geht nur um ihn, die Geschichte des Therapeuten ist nicht relevant, es sei denn, es müssten Störungen ausgeräumt werden. In der Psychoanalyse spricht man in diesem Zusammenhang von dem Abstinenzgebot.

In der Gesprächstherapie ist das etwas anders gelagert. Hier hat auch die Geschichte des Therapeuten einen gewissen Stellenwert in der Beziehungsgestaltung zum Patienten. Es ist manchmal von Vorteil, wenn ich dem Patienten glaubhaft versichern kann, dass ich die Situation aus eigenem Erleben kenne. Man kann eigene Erfahrungen mit einfließen lassen, nur muss der Klient dabei immer im Mittelpunkt bleiben.

Grundsätzlich gilt: Die Bandbreite der Therapieformen ist groß. Ich für mich muss und will meinen Erfahrungsschatz nicht verbergen. Ich unterscheide bei meinen Angeboten zwischen Recovery-Coaching und Gesprächstherapie.

Gerade zu Beginn eines Recoveryprozesses ist es von großem Wert, wenn man einen Erfahrenen vor sich hat, der einem Mut machen kann, wenn man sich auf einen neuen Weg begeben muss. Menschen, die selbst einen Recoveryweg hinter sich haben, sind wichtige Hoffnungsträger. Sie vermitteln die Gewissheit, dass es eine besondere Kraft gibt, die sich aus auswegslosen und verzweifelten Situationen entfaltet: Empowerment.

Ein Erfahrener kann davon aus erster Hand berichten. Das hat schon eine besondere Qualität und ist zugleich ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal von uns EX-INlern.

*Allen Kursteilnehmern ist dein Recoverymodell (vgl. **Abbildung**) in Erinnerung geblieben. Welche praktische Relevanz hat dieses Modell für dich heute? Arbeitest du damit mit deinen Klienten?*

Nein. Für mich hat dieses Modell bei der Selbstreflexion und beim grundsätzlichen Verständnis des Recoveryprozesses eine wichtige Rolle gespielt. Da gab es einen Aha-Effekt. Ich habe mir einen Reim darauf gemacht: Was passiert bei medikamentöser Therapie? Wie funktioniert der Prozess von einem krisenhaften Zustand in ein neues Leben?

Für mich hat dieses Modell einen besonderen Wert, weil es mein eigenes Verstehen abbildet. Anderen würde ich es nur als Anregung und Impuls zur Verfügung stellen wollen. Modelle können gerade in der Therapie kontraproduktiv sein, weil sie die Fantasie des Klienten in bestimmte Bahnen lenken. Recovery bedeutet aber, dass man sich seinen eigenen Weg selbst bahnen muss.

Bei einem Gespräch mit meinen Patienten geht es um einen emotionalen Austausch und nicht um intellektuelle Spitzfindigkeiten. Ein Modell lenkt schnell vom Menschen und seinen individuellen Problemen ab.

Für dein Recoverymodell hast du die Ampelfarben gewählt. Der Weg in die Rotphase und Stagnation ist deutlich kürzer als der Weg in die Grünphase.

Es sind die Gummibänder der Vergangenheit, die die Menschen immer wieder in die alten Muster zurückziehen.

Welche Rolle spielen Medikamente auf dem Recoveryweg?

Medikamente haben ganz klar ihre Berechtigung, vor allem in den Akutphasen einer Krise. Das sehen auch viele Klienten so. Einer sagte mir mal: „Ohne bist du drin und mit bist du draußen.“ Er meinte damit, nur mit seiner Medikation könne er sich davor bewahren, wieder in die Klinik zu müssen.

Medikamente können aber häufig zu Stolpersteinen auf dem Recoveryweg werden. Sie lenken nicht selten von der Selbsthilfe – im Sinne von „Hilf dir selbst!“ – ab.

Ich bin vielen Menschen begegnet, die im Recoveryprozess stecken geblieben sind, weil sie „lediglich medikamentös stabilisiert“ wurden, um weiterhin im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu funktionieren.

Ärzte, die zum Rezeptblock greifen, suggerieren damit auch: „In kurzer Zeit sind Sie so weit wieder fit, dass Sie an Ihr altes Leben anknüpfen können.“ Oder: „Machen Sie Abstriche! Sie sind jetzt behindert und müssen sich mit Ihrer Behinderung im Rahmen ihrer Möglichkeiten einrichten.“

Das hat nichts, aber auch gar nichts mit Recovery zu tun. Recovery ist kein Weg, der uns zurückführt und wieder zum Funktionieren bringt. Recovery ist ein Entwicklungsprozess. Recovery setzt Veränderungen in Gang und am Ende steht etwas Neues.

Das macht eine Verhaltenstherapie auch.

Das, was ich meine, reicht weit über eine Verhaltenstherapie hinaus. Lass uns noch einmal zu meinem Modell zurückkommen.

Jeder Mensch eignet sich im Laufe seines Lebens bestimmte Muster an: Ich meine damit Verhaltens- und Sprachmuster, im Großen und im Kleinen. Diese Muster laufen in bestimmten Regelkreisen ab, innerhalb von Minuten, Stunden oder Jahren. Solche Muster führen unter Umständen dazu, dass manche Menschen immer wieder den gleichen Typus von Partner suchen, selbst wenn sie in diesen Beziehung geschlagen wurden oder werden. Das sind dann destruktive Beziehungsmuster, weil sie uns immer wieder auf destruktive Reaktionen zurückwerfen.

Im Recoveryprozess ändern sich solche Muster. Schon die Krise selbst sprengt unsere Regelkreise auf. Wenn ich an diesem Punkt ansetze mit einer Verhaltenstherapie, einer Selbsthilfegruppe oder anderen Maßnahmen, öffnen sich meine Regelkreise. Ich kann flexibler reagieren und werde wieder frei.

Was waren deine eigenen Regelkreise? Und wie hast du sie gesprengt?

Ich bin aggressionsarm, besser gesagt: aggressionsgehemmt erzogen worden. Sexualität wurde in unserer Familie unter den Tisch gekehrt. Von meinem Vater kenne ich zum Beispiel den Spruch:

„Bumsen und besoffen sein sind des kleinen Mannes Sonnenschein!“ Wollte ich etwa ein kleiner Mann sein? Bis zu meiner Krise spielte Sexualität keine große Rolle in meinem Leben. Die war bei mir komplett vergraben.

Was mir dagegen Anerkennung verschaffte, war Leistung. Daraus entwickelte sich mein dominierendes Lebensmuster. Ich habe mich irgendwann nur noch über meine Arbeit definiert. Hatte keine Freunde mehr. Ging nicht mehr ins Theater, weil ich unter der Woche möglichst früh ins Bett wollte, um meine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Freitagabend kam ich häufig erst zwischen 23 Uhr und 2 Uhr morgens von Dienstreisen zurück. Sonntagnachmittag um 15 Uhr war mein Wochenende auch schon wieder vorbei. Ich kaufte mir eine Eigentumswohnung im ersten Stock, weil ich mir sagte: „Für einen Garten hast du gar keine Zeit!“ Dabei liebte ich den Garten im Haus meiner Eltern so sehr.

Das ging so lange gut, bis ich mit dieser Strategie gegen die Wand fuhr, weil ich ständig meine Leistung steigerte, aber ab einem gewissen Zeitpunkt die Anerkennung ausblieb.

Erst mit dem Burn-out, was sich als eine schwere Depression entpuppte, begriff ich, dass meine ganze Lebensstrategie nicht mehr funktionieren kann.

Und was dann?

Es gab einen dramatischen Einbruch und einen dramatischen Aufbruch. Zum ersten Mal spielte in meinem Leben Sexualität eine Rolle. In der Klinik lernte ich meine heutige Frau kennen. Der bin ich drei Wochen lang hinterhergestieft, weil ich sie unbedingt ins Bett bekommen wollte.

Eine leidenschaftliche Liebesbeziehung als Auftakt des Recoveryweges. Hast du Recovery dann überhaupt aus eigener Kraft geschafft? Was ist mit neuen Abhängigkeiten?

Gegenfrage: Kann man Recovery überhaupt aus eigener Kraft schaffen?

Es ist in der Tat so, dass mein Recoveryprozess und der meiner Frau eng miteinander verwoben sind. Wir haben uns zeitgleich verändert und weiterentwickelt. Wir haben beide angefangen, unsere alten Beziehungen zu hinterfragen, und miteinander mehr Tiefgang gewagt. Wir haben von Anfang an nicht nur eine erfüllende Sexualität gelebt, sondern vor allem auch Gespräche mit enorm viel Substanz geführt.

Du stellst die Frage nach der Abhängigkeit in Beziehungen in den Raum. Ich assoziiere dabei zwei ungleiche Menschen: einen starken und einen schwachen.

Meine Frau und ich haben jeder für sich seine eigene Therapie gemacht. Klar gab es darüber einen Austausch zwischen uns. Wir haben uns immer wieder an der Hand gefasst und mal habe ich meine Frau ein Stück gezogen und mal hat sie mich ein Stück gezogen. So sind wir gemeinsam auf unserem Recoveryweg vorangekommen. Es war ein gemeinsames Wachsen und eine gemeinsame Entwicklung, die nicht einseitig, sondern wechselseitig erfolgte.

Das war und ist für mich eine fundamental neue Erfahrung. Bei meiner ersten Frau habe ich den Eindruck, ich war immer nur derjenige, der sich kümmern musste. Im Nachhinein wohl gemerkt – früher habe ich das gar nicht gemerkt. Als ich in der Krise den Blick erstmals auf mich selbst richtete und begann, mich für meine Träume zu interessieren, kommentierte das meine erste Frau völlig verständnislos: „Und dafür interessierst du dich?“

Meine zweite Frau brachte mich dagegen einmal mit dem Satz ins Grübeln: „Micha, kannst du eigentlich auch einmal schwach sein?“

Mir hat mal einer gesagt: Menschen werden in Beziehungen krank und können in Beziehungen wieder gesund werden. Wie will man destruktive Beziehungen ändern, wenn die alten Weggefährten den Recoveryweg nicht mitgehen und man sich zugleich auf keine neuen Beziehungen mehr einlässt?

Wie unterscheiden sich deine heutigen Beziehungen im Vergleich zu deinen Beziehungen früher?

Durch meine Frau und vor allem durch meinen Therapeuten habe ich begriffen, was Augenhöhe und Respekt bedeuten. Vieles davon habe ich dann später im EX-IN Kurs wiedergefunden. Das waren für mich neue Spielregeln im zwischenmenschlichen Umgang.

Vorher wollte ich immer nur stark sein. Ich konnte keine Angst spüren. Meine eigene Verletzlichkeit war einfach kein Thema für mich.

Du hast von deinem Lebensrhythmus vor deiner Krise gesprochen. Wie sieht dein Lebensrhythmus heute aus?

Mein nächstes Wochenende beginnt Freitag um 15:00 Uhr, wenn ich meine Tochter vom Kindergarten abhole, um mit ihr über den kleinen Jahrmarkt zu gehen, wo es Stände mit fahrenden Geschäften gibt. Den Montag haben meine Frau und ich für uns reserviert. Da unternehmen wir beide etwas gemeinsam – nicht immer, aber häufig.

So viel Lebensqualität muss man sich auch leisten können.

Man darf Lebensqualität nicht mit Lebensstandard verwechseln. Ich habe die materialistische Brille auf meinem Recoveryweg abgelegt und mich von Dingen getrennt, die früher in meinem Leben als Statussymbole herhalten mussten: Ich habe mein Auto verkauft und meine Eigentumswohnung. Auch meine Altersversorgung ist abgeschmolzen.

Was hast du auf deinem Recoveryweg noch losgelassen?

Mit meinen früheren Arbeitskollegen habe ich so gut wie keinen Kontakt mehr. Einige davon sitzen heute im Vorstand meiner alten Firma. Offenbar kommen sie mit einem 14-Stunden-Arbeitstag besser zurecht als ich, weil sie ihre Ellenbogen einsetzen und besser „Nein“ sagen können. Nicht jeder, der sich im Job verwirklicht, muss darüber unglücklich werden.

Ich selbst habe dagegen mit unserer sogenannten Leistungsgesellschaft nicht mehr viele Berührungspunkte. Ich lebe inzwischen in einer anderen Welt und fühle mich anderen Menschen zugehörig. Gerade im Kontakt mit Menschen, die selbst psychische Krisen erlebt haben, spüre ich eine andere Form von Energie. Da gibt es gegenseitige Empathie und Einfühlungsvermögen. Wir teilen ähnliche Wertvorstellungen.

Das klingt alles nach verschmerzbaeren Verlusten. Welcher Verlust tut bis heute richtig weh?

Es ist die Beziehung zu meinem besten Freund. Wir kennen uns seit unserem achtzehnten Lebensjahr. In der ersten Zeit nach meinem Burn-out hatten wir noch Gemeinsamkeiten, zum Beispiel Gespräche über meine Oma, die er gut kannte und schätzte. Er konnte mir ein gutes Fremdbild von ihr und meinen Eltern geben. Vor drei Jahren fing es dann an zu kriseln. Aus einem gemeinsamen Männerurlaub mit mir kam er wohl etwas aufgewühlt zurück, zumindest meinte seine Freundin zu ihm: „Wenn du noch mal so zu mir zurückkommst, dann kannst du gleich wegbleiben.“ Ab diesem Zeitpunkt begann er, über meine Therapie und meinen Therapeuten zu lästern. Als ich von EX-IN erzählte und meiner Heilpraktiker-Ausbildung hieß es: „Machst du deine Krankheit jetzt zu deinem Beruf?“

Es fällt mir inzwischen immer schwerer, über solche stigmatisierenden und empathiefreien Sätze hinwegzuhören. Ich habe ihm vor Kurzem einen Brief geschrieben und gefragt, ob es sich aus seiner Sicht noch lohnt, an unserer Beziehung zu arbeiten. Er hat das bejaht, aber ich bin – offen gestanden – nicht sehr optimistisch, dass wir beide wieder zueinanderfinden.

Bei allen Themen, die an unsere Gefühle heranreichen, macht er dicht. Nichts gegen Selbstschutz, aber die Form dieses Selbstschutzes nimmt in meinen Augen zunehmend übergriffige und respektlose Formen an. Es fällt mir zunehmend schwer, dies zu tolerieren. Da ist bei mir bereits seit Längerem ein Trauerprozess im Gange. Ich weiß, dass der Platz des besten Freundes in meinem Leben durch niemand anderes mehr zu ersetzen sein wird. Das ist eine gewachsene Freundschaft, die da gerade abstirbt. Das ist ein sehr schmerzhafter evolutionärer, schleichender Prozess für mich. Ein langsames Ausdünnen von Beziehungsleben. Ich finde das Wort „Verlust“ in diesem Fall auch irgendwie nicht passend. Loslassen und Abschied nehmen trifft mein Gefühl eher.

Du weinst?

Ja, das macht mich einfach traurig.

(Pause)

Deine Recoverygeschichte spiegelt viele verschiedenen Gesichter von Krise: Einbruch, Ausbruch, Aufbruch. Wie lässt sich krisengeschüttelten und entwurzelten Menschen eine so grundlegende und nachhaltige Veränderung schmackhaft machen?

Darüber habe ich mir auch Gedanken gemacht, als ich meine eigene Homepage www.dr-michael-herrmann.de aufgebaut habe. Das ist ja eine gute Gelegenheit, sich Klarheit darüber zu verschaffen, wie man als Ansprechpartner auftreten möchte. Und auf der Startseite habe ich mich unter der Überschrift „Mut zur Krise“ für den Satz entschieden: „In jeder Krise schlummert eine Chance. Wecken wir sie!“

Wenn ich nicht loslasse, habe ich die Hände nicht frei, um nach etwas Neuem zu greifen. Solange ich aus dem alten Haus nicht ausziehe, kann ich in kein neues Haus einziehen.

Vor und während EX-IN hast du dich einer sechsjährigen Psychoanalyse unterzogen. Während EX-IN hast du im Rahmen der Selbsterforschung reflektiert und darüber hinaus gab es noch die

Resonanz aus der Gruppe. Hast du bei der Heilpraktikerausbildung noch etwas Neues über dich herausfinden können?

Oh ja. Meine Selbsterforschung geht wohl nie zu Ende. In der Gesprächstherapieausbildung gab es Lehrsitzen. Da werden zur Übung Sitzungen unter Supervision geführt. Einmal hatten wir ein Setting, in dem ich den Patienten darstellte. Normalerweise sitzen Patient und Therapeut immer leicht schräg gegenüber. Ich bin nun hingegangen und habe mir meinen Stuhl vor der Sitzung so zurechtgerückt, dass ich dem Therapeuten direkt in die Augen schauen konnte, ohne dass ich genau wusste, warum ich das mache. Wie es dann ans „Eingemachte“ ging, unterbrach der Supervisor und fragte den Therapeuten: „Siehst du, was mit Michael gerade los ist?“ Nach kurzer Irritation antwortete der Therapeut: „Er hat Angst!“ Erst in diesem Moment habe ich meine eigene Angst gespürt. Ich habe mir bereits in frühester Kindheit angewöhnt, meine Angst sehr gut zu verstecken – vor mir selbst und auch vor anderen. Meine Angst konnten die Außenstehenden von der Seite aus sehr viel besser beobachten als mein Gegenüber. Bemerkenswert ist auch, wie sich die Situation wieder „aufgelöst“ hat. Ich praktiziere seit Jahren regelmäßig Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Das ist ein Verfahren, bei dem abwechselnd verschiedene Muskelpartien des Körpers nacheinander angespannt und wieder entspannt werden. Dabei verbleibt die Konzentration stets auch bei der Atmung, idealerweise einer tiefen Bauchatmung. So konnte ich lernen, dass ein Teil in mir angespannt, der andere entspannt ist und vor allem die Atmung dabei nicht ins Stocken kommt. Zurück zur Szene: Wie mir bewusst wurde, dass ich Angst hatte, bin ich „vollautomatisch“, also unbewusst, in die tiefe Bauchatmung gegangen, habe dabei entspannt und mich damit unbewusst quasi selbst beruhigt.

Könntest du dir eigentlich vorstellen, einen anderen EX-IN Genesungsbegleiter ergänzend zur Gesprächstherapie hinzuziehen?

Warum sollte ich das tun? Ich kann doch selbst als EX-IN Genesungsbegleiter arbeiten. Dazu biete ich doch das Recovery-Coaching an.

Mir schwebt da so eine Aufgabenteilung vor: Der Psychiater begleitet die Reduktion der Medikamente, der Gesprächstherapeut analysiert die Lebenssituation, der EX-IN Genesungsbegleiter konzentriert sich auf die individuellen Bewältigungsstrategien und Ressourcen.

Dann hättest du als Patient zeitgleich drei Bezugspersonen. Das scheint mir aus therapeutischer Sicht spontan wenig reizvoll. Was ich mir dagegen gut vorstellen könnte: Wenn jemand frisch aus der Klinik kommt und nicht so recht weiß, wo er anknüpfen soll, und unter Umständen über Monate auf einen Therapieplatz warten muss, dann wäre er bei einem EX-IN Genesungsbegleiter sicher gut aufgehoben. Der könnte Orientierung und Halt in dieser kritischen Übergangsphase geben und auf verschiedene optionale oder ergänzende Angebote aufmerksam machen. Da böte es sich an, gemeinsam ein Genesungskonzept zu erarbeiten.

Ich selbst habe in dieser Richtung schon einmal meine Fühler ausgestreckt, als ich an eine Klinik herangetreten bin, die im Raum München für eine moderne und progressive Arbeitsweise bekannt ist. Die waren auch erst interessiert an einer solchen Zusammenarbeit, haben dann aber

doch einen Rückzieher gemacht, mit der Begründung: „Unsere Patienten werden grundsätzlich in eine Situation entlassen, in der bereits eine Therapeutenanbindung gewährleistet ist.“ Es wäre toll, wenn es tatsächlich immer so wäre ...

Ich bin wohl eher ein Fan von Beziehungsnetzen, scheint mir, wohingegen du eher auf wenige feste Bezugspersonen setzt.

Das wäre ein interessanter Ansatz für eine Gesprächstherapie mit dir. Woran liegt es, dass du dich ungern an nur eine einzelne Person bindest? Kennst du andere vergleichbare Situationen aus deinem Leben? Wie war das früher bei dir zu Hause ...

Glaubst du, Genesungsbegleiter könnten von Ärzten oder Therapeuten als Konkurrenz wahrgenommen werden?

Die Krankheitserfahrung der EX-IN Genesungsbegleiter ist ein besonderes Qualifizierungsmerkmal. Und, eine EX-IN Genesungsbegleitung ist keine Therapie, aber entfaltet im Idealfall eine therapeutische Wirkung.

Am Markt herrschen nun einmal Verteilungskämpfe zwischen Psychiatern, Psychologischen Psychotherapeuten, Heilpraktikern für Psychotherapie, Psychologischen Beratern, Coaches und jetzt auch noch Genesungsbegleitern. Ich würde mir im Falle von EX-IN wünschen, dass die Nutzerorientierung vor dem Konkurrenzgebaren am Markt Vorrang bekommt. Wenn es aber um Besitzstände geht, wird bekannterweise mit harten Bandagen gekämpft. Gerade freiberufliche Genesungsbegleiter laufen möglicherweise Gefahr, sich Abmahnungen einzuhandeln, und sollten auf alle Fälle sehr besonnen und umsichtig am Markt auftreten.

Wie gut konnten wir EX-INler dich auf deinem Recoveryweg beraten und begleiten?

Bei EX-IN finden Menschen zueinander, für die Respekt und Augenhöhe keine leere Formeln sind, sondern gelebt werden – ganz unabhängig von Alter, Bildungsgrad, Herkunft oder Krankheitsbild. Für mich war die Atmosphäre im EX-IN Kurs geprägt von gegenseitigem Vertrauen und Offenherzigkeit und insofern heilsam.

Haben wir uns gegenseitig beraten? Ich wehre mich gerne gegen dieses Wort. Ich bin immer skeptisch, wenn es um Ratschläge geht, weil ich dann schnell den erhobenen Zeigefinger meiner Eltern und Lehrer vor mir sehe. Damit verbinde ich altkluge Wissensvermittler.

Darum tausche ich das Wort „Beratung“ lieber gegen den Begriff „Coaching“ ein.

Für mich ist es eine Kunst, die eigene Erfahrung zu nutzen, um andere Menschen darin zu unterstützen, ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

Ich habe bei EX-IN gerne meine Erfahrungen mit euch geteilt und viel aus euren Erfahrungen für mich persönlich herausziehen können: Ich erinnere mich zum Beispiel daran, wie eine Kursteilnehmerin sagte: „Psychische Störungen sind eine gesunde Reaktion auf eine kranke Umgebung!“ Der Satz hat mir gut gefallen.

**Seit EX-IN habe ich die Hoffnung,
dass es auch für Süchtige einen Kompass raus aus dem Elend geben kann.**

Günther Höfel über Erfahrung & Teilhabe, Fürsprache und Selbsterforschung

Günther, du bist selbst so reich an Lebenserfahrung. Welche Erfahrungen anderer waren für dich bei EX-IN bereichernd?

Für mich war es ein besonderes Erlebnis, Psychotiker kennenzulernen – Menschen, die ganz ohne Drogen in andere Welten abdriften.

Mein Thema, mein EX-IN Expertenwissen ist ja der Suchtbereich. Ich habe in meinem Umfeld viel mit anderen Suchtmenschen zu tun. Mit drogeninduzierten Wahnvorstellungen, weder mit meinen eigenen noch mit denen anderer, konnte ich lange Zeit nicht umgehen, weil ich sie nicht einordnen konnte.

Wie sahen solche Wahnvorstellungen bei dir aus?

Ein Beispiel: Ich hatte Amphetamine eingenommen. Durch irgendein Geschehen, das ich bis heute nicht benennen kann, fühlte ich mich plötzlich verfolgt. Beim Blick durch den Spion in meiner Wohnungstür sah ich Schatten auf dem Hausflur. Gegenüber vor meinem Wohnhaus war auf der anderen Straßenseite ein Gebäude, das eingerüstet war. Dort sah ich Polizisten. Wenn ich mit dem Aufzug fuhr, ich wohnte im 5. Stock, habe ich extra immer andere Zahlen gedrückt, um meine Verfolger abzuschütteln.

Einer Bekannten, die mir in meiner verzweifelten Lage helfen und mir Medikamente bringen wollte, begegnete ich mit allergrößtem Misstrauen. Ich dachte, sie käme in Begleitung der Polizei.

Natürlich spielte es auch eine Rolle, dass viele Drogen illegal waren. Ich rührte darum alle verbotenen Substanzen in meiner eigenen Wohnung nicht mehr an, weil ich dachte, andere könnten mich dabei beobachten und mich überführen.

Wie endete das alles?

Kurios und beeindruckend zugleich. Ich hatte in meinem Bekanntenkreis einen Aidskranken. Der hatte sehr starke Psychopharmaka zu Hause. Für den Fall, dass es mir ganz schlecht gehen sollte, gab er mir Tabletten. Ich habe in meiner Verzweiflung eine halbe Pille davon geschluckt und dann war nach fünf Tagen Schlaflosigkeit plötzlich der ganze Spuk vorüber.

Ein wichtiger Unterschied zwischen einer drogeninduzierten Wahnvorstellung und einer Psychose scheint mir zu sein, dass der Süchtige sich mit einer chemischen Substanz wie auf Knopfdruck in einen anderen Bewusstseinszustand begibt. Er provoziert einen zeitlich begrenzten Kontrollverlust. Es gibt einen Anfang und ein Ende.

Was haben dir die Psychotiker im EX-IN Kurs für einen Erkenntnisgewinn gebracht?

Ich habe, wie gesagt, zuvor nur Menschen gekannt, die durch Drogenmissbrauch in Psychosen geschlittert sind. Einige blieben über Jahrzehnte in ihren Psychosen stecken, wobei sich ihr Wesen grundlegend verändert hat. Einer wurde zum Beispiel religiös und begann wildfremde Menschen auf der Straße zu segnen. In meinem Verständnis war das immer nur eine gefährliche Begleiterscheinung von Drogenmissbrauch. Ich habe Psychosen vorher gar nicht im Sinne einer eigenständigen Krankheit begriffen. Mit dem, was Psychotiker im EX-IN Kurs erzählt haben, fand ich einen besseren Zugang zu mir selbst. Ich konnte mich danach mir selbst besser erklären.

Lass uns bitte vom psychotischen Erleben wieder zurück zur Sucht kommen. Wie sah deine Drogenkarriere aus?

Ich fing mit vierzehn Jahren an Haschisch zu nehmen. Danach probierte ich alles aus, was auf dem Markt war. Die Geburt meiner älteren Tochter war dann eine Zäsur. In dieser Zeit war ich zwei bis drei Jahre clean. Mit der Geburt meiner zweiten Tochter setzte dann eine Suchtverlagerung ein. Ich wurde Alkoholiker.

Inzwischen bist du suchtfrei. Was bedeutet das eigentlich?

Suchtfrei bedeutet für mich zunächst einmal, bewusst zu leben. Ich kann meine Schwierigkeiten heute ohne Hilfsmittel meistern, das ist ein bisschen so, als müsse man wieder essen lernen, nur ohne Besteck. Suchtfrei bedeutet nicht, dass ich nicht auch einmal eine Flasche Bier trinken kann. Ich muss nach dem ersten Schluck Bier aber nicht meinen Körper bedienen. Da steckt keine Gier dahinter.

Woran liegt das? Was war der Wendepunkt?

Wendepunkt. Keine Ahnung. Vielleicht kam die Wende mit dem Buddhismus. Vielleicht mit EX-IN. Vielleicht mit der Einrichtung, in der ich arbeitete, einem Therapiezentrum für psychosoziale und berufliche Rehabilitation in Köln. Ich kann nicht sagen, zu welchem Zeitpunkt genau der Schalter umgelegt wurde. Es gibt keinen Menschen und keine Situation, an denen ich das festmachen könnte.

Vielleicht lag es an der Interferonbehandlung. Ich möchte es gar nicht herausfinden, woran es genau lag. Ich brauche keine Selbstexperimente mehr.

Auch betrachte ich mich weiterhin als gefährdet. Ich weiß nicht, was passieren müsste, um wieder rückfällig zu werden. Ich weiß nicht, welche Schicksalsschläge mich aus der Bahn werfen könnten. Mein Leben ist und bleibt eine Gratwanderung, und ich würde nie behaupten: Jetzt habe ich es geschafft!

Es ist nur so: Bei dem Leben, das ich heute führe, ist Sucht definitiv keine Alternative. Ich wüsste nicht, welchen Mehrwert mir Drogen bringen sollten.

Es war jedenfalls ein sehr langer Weg, mit sehr vielen Umwegen. Ich habe sage und schreibe fünfundfünfzig Entgiftungen hinter mir. Im Buddhismus gibt es dieses schöne Sprichwort: Hast du keine Zeit, so nimm einen Umweg.

Ich möchte gerne noch mal nachfragen, wenn ich darf: Was machst du heute anders als früher?

Ich bin heute sicherlich analytischer. Gespräche, die ich führe, egal ob im Zusammenhang mit meiner Arbeit oder auch privat, lasse ich anschließend noch einmal Revue passieren. Ich treffe meine Entscheidungen nicht mehr so schnell und spontan wie früher, als ich mir über die Konsequenzen meines Tuns kaum Gedanken gemacht habe. Ich habe mir einen neuen Raum für Reflexion geschaffen.

Außerdem habe ich gelernt mich selbst zu akzeptieren, mich anzunehmen. Das ist bei all den Fehlern, die ich schon in meinem Leben gemacht habe, alles andere als einfach. Ich sehe in meinen Spiegel und muss mein Gegenüber auch ertragen können. Süchtige sind dazu meines Erachtens nicht bereit. Mit einer Sucht bist du nicht länger Herr deiner Sinne. Du siehst dich selbst nicht mehr, sondern nimmst allenfalls ein sehr verschwommenes Bild von dir wahr. Ich bin mir selbst in dieser Beziehung inzwischen auf die Schliche gekommen.

Wen oder was hast du dabei entlarvt?

Ich bin in einem Umfeld aufgewachsen, das man schon fast als halbe Unterwelt bezeichnen kann. Ich habe früh angefangen zu experimentieren, zum Beispiel kannst du beim Sex mit Drogen gut deine Gefühle hypen.

Ich bin früh kriminell geworden und habe mir einfach das genommen, was ich haben wollte, die einzige Grenze, die ich dabei akzeptiert habe, war das Leben anderer. Das habe ich niemals gefährdet. Natürlich wusste ich, dass dies ein falscher Weg ist, aber ich habe meine Zweifel mit Gewalt verdrängt, um mich darüber hinwegzusetzen.

Bei alledem habe ich nie meine Fragen danach befriedigen können, warum die Dinge so sind, wie sie sind. Es war niemand mehr da, der mir diese Fragen hätte beantworten können.

Ich habe mit Drogen zwar meine Fragerei abgestellt, aber die Fragen dahinter blieben.

Kann der Buddhismus dir Antworten auf deine Fragen geben?

Ich habe schon, bevor ich damit begann mich mit dem Buddhismus zu beschäftigen, an Karma und Wiedergeburt geglaubt. Ich habe versucht, über diesen Gedanken meine verfahrenere Situation zu verstehen. Ich dachte, vielleicht hast du in deinem vorherigen Leben extrem viel Mist verzapft oder anderen Menschen großes Leid zugefügt. Anders konnte ich mir meinen aussichtslosen Leidensweg einfach nicht mehr erklären.

Ich bin heute davon überzeugt, dass ich erst dann aus dem Leben scheiden werde, wenn ich meine Aufgabe erfüllt habe. Ich habe diese Lebensaufgabe selbst zu erfüllen. Ich glaube nicht an einen personifizierten steuernden Gott, der Schicksal spielt und alle Fäden in der Hand hat.

Im Buddhismus ist es eine reife Leistung, als Mensch wiedergeboren zu werden. Das würde ich gerne schaffen. Da wäre ein gutes Karma nicht verkehrt.

Was spricht gegen eine Wiedergeburt als Tier, Baum oder – sagen wir – Erdgeist?

Es übersteigt mein Vorstellungsvermögen, als Nicht-Lebewesen wiedergeboren zu werden. Eine Wiedergeburt als Tier kann ich mir vorstellen, das hätte den angenehmen Effekt, dass du nicht

logisch denken musst. Ich muss keine bewussten Entscheidungen treffen, ich höre nur auf meinen Körper und folge meinem Instinkt.

Als Mensch trägst du dagegen große Verantwortung für dich selbst und andere. Du musst Entscheidungen treffen. Aber als Mensch kannst du auch etwas Zielgerichtetes bewirken.

Provoziert Sucht bei Menschen animalisches Verhalten?

In gewisser Weise schon. Du gibst als Süchtiger alle Verantwortung ab. Du lebst im Augenblick und ohne Last. Zugleich ist eine Sucht ein 24-Stunden-Job. Alles dreht sich im Leben nur noch um die Drogen. Wenn du illegale Drogen einnimmst, hast du Angst, dass du bestraft wirst. Oder, noch schlimmer, jemand nimmt dir deine Drogen weg. Du tust alles, um an die Drogen zu gelangen. Ein Heroinabhängiger braucht dreihundert Euro am Tag, um über die Runden zu kommen.

Wie hast du eigentlich dieses viele Geld aufgebracht?

Ich habe gedealt. Bin unter Drogeneinfluss nach Holland gefahren, um neuen Stoff aufzutreiben. Ich muss einen Super-Schutzengel gehabt haben, denn mir ist nie etwas passiert. Auch wurde ich nicht erwischt, sodass mir jemand den Führerschein hätte abnehmen können.

Aber, um hier keine Missverständnisse aufkommen zu lassen. Ich bin niemand, der großartig zwischen harten und weichen Drogen differenziert. Eine Heroinsucht, klar, ist mit Blick auf die Beschaffungskriminalität ein besonderes Problem. Dafür macht einem Süchtigen der Alkohol in anderer Beziehung das Leben schwer: Hier kannst du dich rund um die Uhr an jeder Tankstelle bedienen.

Lass uns noch einmal von der Wahrnehmung und dem Gefühl hinter der Sucht sprechen: du erwähntest vorhin den Blick in den Spiegel mit dem Phänomen, dass sich ein Süchtiger darin nicht mehr erkennen kann. Er verliert also die Fähigkeit, sich mit den Augen anderer zu betrachten?

Genau. Er verliert den Kontakt zur Außenwelt. Im Gegenzug öffnet die Droge ihm neue Türen zur Innenwelt. Allerdings, anders als bei den klassischen Psychotikern, geschieht dies gewaltsam mit der Brechstange.

Außerdem schafft ein Drogenabhängiger auch nicht diese unendlich vielen Verknüpfungen zur Außenwelt wie ein Psychotiker. Er interagiert hier, jedenfalls nach meiner Beobachtung, weniger. Ich habe zum Beispiel monatelang keine Post mehr geöffnet, weil ich meine Umwelt ausschließen wollte und mich in der Realität auch nicht länger mit mir beschäftigen wollte.

Du hast wirklich viel von uns Psychotikern mitgenommen, stelle ich gerade fest. Von deinem Suchterleben erfahre ich erst in unserem Gespräch viele Details. Warum hast du uns im EX-IN Kurs nicht mehr an deinen Erfahrungen teilhaben lassen?

Das liegt sicher an mir selbst. Es wäre in meiner Verantwortung gewesen mich mehr einzubringen. Es lag nicht daran, dass ich über meine Suchterfahrung nicht hätte reden wollen.

Aber so ist es manchmal in Gruppen. Da dominieren mitunter Menschen, die einen größeren Druck verspüren sich mitzuteilen. Vielleicht hätte ich mich öfter zu Wort melden können, aber ich habe anderen gerne den Vortritt gelassen. Ich war nie unzufrieden mit dem Umstand, dass andere mit ihren Erfahrungen Raum hatten. Ich war sehr präsent in der Rolle des Zuhörers und alles, was bei EX-IN erzählt wurde, hat in meiner Fantasie einen eigenen Film erzeugt, weil die EX-IN Erfahrungen so lebhaft – lebhaft also im wahrsten Sinne des Wortes – überkommen. Es ist vielleicht auch eine typische Begleiterscheinung, dass man es gewohnt ist,, gerade wenn man illegale Drogen konsumiert hat, eben nicht so offen darüber zu sprechen.

Teilhabe fällt dir also leicht. Das ist sicher eine besondere Qualität von dir als Genesungsbegleiter. Auf der anderen Seite, und damit möchte ich zu unserem nächsten Thema überleiten, brauchst du vielleicht einen Fürsprecher?

Damit liegst du gar nicht so verkehrt.

Ich glaube, ich hatte schon viele gute Fürsprecher in meinem Leben, egal ob Bewährungshelfer oder Rechtsanwalt. Und es ist in der Tat so, dass mir Fürsprache für andere sehr leicht fällt. Das ist für mich sogar ein gefundenes Fressen. Da knie ich mich rein. Da investiere ich schnell mehr Zeit als für mich selbst. Vielleicht hat meine Leidenschaft für Fürsprache auch eine Alibifunktion für mich.

Du ahnst gar nicht, wie schwer es mir fällt, Lob auszuhalten. Ich habe die Tage ein Zeugnis erhalten und die letzten sehr anerkennenden Sätze über mich sind für mich der reinste Horror. Das fühlt sich für mich fast an wie eine Überforderung.

Wie hast du da eigentlich ein Portfolio hinbekommen?

Du wirst lachen, im ersten Anlauf standen da genau zwei Worte: Ich bin.

Es war ein Haufen Arbeit für mich, dieses Portfolio zu schreiben und meine Qualitäten herauszustellen.

Ist man erst ein guter Fürsprecher für andere, wenn man es gelernt hat, für sich selbst zu sprechen?

Nein. Die Fürsprache für mich selbst ist harte Arbeit, da fühle ich mich oft wie gelähmt. Mir fehlen die Worte. Die Fürsprache für andere fällt mir leicht. Das ist ein ganz anderes Paar Schuhe. Aber seit EX-IN arbeite ich auch daran, für mich selbst ein guter Fürsprecher zu werden. Ich verstecke mich heute nicht länger. Ich kann mich jetzt eher überwinden zur Schuldnerberatung oder zur Verbraucherzentrale zu gehen.

Ich erkenne da also durchaus gewisse Fortschritte bei mir. Um diese Fortschritte einmal mit einem Beispiel deutlich zu machen: Stell dir vor, du stehst an der Kasse im Supermarkt und musst bezahlen, während hinter dir eine lange Schlange wartet. Früher habe ich da in Eile einen Geldschein hingelegt, weil ich mich möglichst schnell wieder aus dieser unangenehmen Situation befreien wollte. Meine Geldbörse war immer schwer von dem vielen Kleingeld, das ich zurückbekam. Heute nehme ich mir die Zeit, um alle meine Centstücke zusammenzusuchen und den Betrag passend zu bezahlen.

Was macht einen guten Fürsprecher aus?

Ein guter Fürsprecher befriedigt nicht sein eigenes Ego. Es bringt sicher nichts, wenn ein Fürsprecher stur irgendwelche Dinge durchsetzen will, von denen er selbst glaubt, dass sie im Interesse des Klienten sind.

Es ist eigentlich ganz einfach einen guten Fürsprecher zu erkennen. Diesen Fürsprecher sieht man nicht auf dem ersten Blick. Er steht nämlich hinter demjenigen, für den er Fürsprache hält.

Ich weiß nicht, ob ich eine gute Fürsprecherin für Suchtkranke sein könnte, obwohl ich Psychosen erlebt habe. Die Gefahr der Verzweiflung oder Resignation wäre, glaube ich, bei mir zu groß.

Ich denke, ich bin da als EX-User emotional deutlich besser gewappnet. Natürlich klingen Verzweiflung und Resignation auch bei mir manchmal an, aber ich sehe kaum die Gefahr, dass mich diese Gefühle überwältigen. Deswegen macht es ja auch gerade so großen Sinn, dass du einen Fürsprecher hast, der weiß, wie der Hase läuft und eigene Erfahrungen mitbringt. Mitgefühl ist etwas anderes als Mitleid.

Es ist sicher auch ein Vorteil, wenn du weißt, wie die Drogen und Medikamente wirken, und zwar nicht aus der Theorie, sondern aus eigenem Erleben.

Sind Neuroleptika eigentlich Drogen?

Natürlich.

Das ist übrigens ein Thema, auf das Ärzte ganz sensibel reagieren. Ich habe mir darum angewöhnt, hier von Arzneydrogen zu sprechen. Auch weil mir das Neuroleptikum, auf das ich bei der Behandlung meiner Psychosen gut angesprochen habe, Bewusstseinstüren zumacht statt zu öffnen. Ein Neuroleptikum – das steht für mich völlig außer Zweifel – wirkt ganz unmittelbar auf das menschliche Gehirn und allein darum birgt jeder Absetzversuch auch das Risiko eines Rückfalls.

Ich habe bisher keinen Arzt oder Therapeuten erlebt, der, egal ob Akutsituation oder Nichtakutsituation, vor Beginn dieser Behandlungsform über dieses Risiko umfassend informiert. Im Gegenteil, ich finde Neuroleptika werden häufig verharmlost, überdosiert und völlig verantwortungslos gemixt.

Vor diesem Hintergrund ärgere ich mich darüber, dass Ärzte und Therapeuten nicht darauf verpflichtet werden können, zusammen mit Klienten Absetzpläne zu entwickeln und zu begleiten. Auch ärgere ich mich über die fehlenden nicht-medikamentöse Behandlungsangebote für Psychotiker.

Nicht umsonst spricht man in Suchteinrichtungen und Psychiatrien von vielen Drehtürpatienten. Die richtige Medikation zu finden ist immer ein Versuchsfeld mit offenem Ausgang, genau wie jede Entgiftung.

Ich weiß nicht, warum Ärzte die Klienten nicht ausreichend aufklären. Vielleicht denken sie, ihr Gegenüber besitzt nicht genug Intellekt, um der Komplexität hirnehemischer Prozesse folgen zu können.

Vielleicht spielt Bettenpolitik eine Rolle. Ganz sicher aber ist hinter alledem der Faktor Zeit unser Hauptproblem. Genau darum ist ein Fürsprecher für Menschen, die wegen einer psychischen Störung nicht mehr zu erreichen sind, auch unerlässlich. Diese Menschen laufen sonst Gefahr, in unserem System abgefertigt statt geheilt zu werden.

Behandlungsvereinbarungen, Notfallpläne, Krisenpässe – von alledem hatte ich vor EX-IN nie etwas gehört. Solche Vorkehrungen sind aber unerlässlich, nicht nur zum Schutz des Klienten gegen Übergriffe, sondern auch, weil er selbst auf diese Weise gezwungen wird auch wieder mehr Eigenverantwortung zu übernehmen und in die Rolle seines eigenen Fürsprechers hineinzuwachsen.

Günther, warum arbeitest du heute nicht als EX-IN Genesungsbegleiter?

Wenn ich Fahrdienste leiste für Menschen mit körperlichen Leiden, die zur Behandlung in die Klinik müssen, arbeite ich manchmal auch als Genesungsbegleiter. Es ist ja nicht so, dass diese Menschen keine psychischen Probleme hätten. Aber natürlich sehe ich schon auch, dass ich auf diese Weise mein Potenzial als EX-IN Genesungsbegleiter nicht annähernd ausschöpfen kann.

Was wäre dein Traumjob?

Am liebsten würde ich als EX-IN Genesungsbegleiter bei der „Überlebensstation Gulliver“, einer Einrichtung für Obdachlose am Kölner Hauptbahnhof, arbeiten. Im tiefsten Sumpf. Ich glaube, ich kann diesen Menschen anders zuhören. Ich selbst hätte mir auf meinen Irrwegen einen solchen Menschen gewünscht.

Seit EX-IN habe ich die Hoffnung, dass es für Süchtige einen Kompass raus aus dem Elend geben kann. Diesen Kompass bekommt man zwar nicht geschenkt. Aber man kann ihn sich selbst bauen.

Von euch kann man ganz viel lernen!

Irmela Boden über das EX-IN Portfolio und die Gruppendynamik im ersten Kölner Kurs

Liebe Irmela, du hast während unseres Kurses die EX-IN Portfolio-Arbeit begleitet. Hast du selbst als EX-IN Trainerin eigentlich auch ein Portfolio geschrieben?

Selbstverständlich. Allerdings ist mein Portfolio, verglichen mit den meisten eurer Arbeiten, eher dünn ausgefallen. Der wichtigste Bestandteil war ein Beitrag, den ich für ein Buchprojekt über die Kinder psychisch kranker Eltern geschrieben habe. Das war für mich ein sehr intensiver Prozess der persönlichen Spurensuche. Als Tochter eines psychisch kranken Vaters musste ich zuvor erst einmal eine Sprache finden, die mich befähigt, mit einem peinlich gehüteten Familiengeheimnis an die Öffentlichkeit zu treten, ohne meine Familienangehörigen mit diesem Outing über Gebühr in Mitleidenschaft zu ziehen.

Das ist sicher ein heikles Thema für viele Angehörige: Nicht mehr nur ausschließlich auf das erkrankte Familienmitglied zu schauen, sondern in sich selbst hineinzuhorchen nach dem Motto: Was sind die Verletzungen, die ich selbst davongetragen habe?

Oh ja, das ist ein komplexes Feld, wo viele Fallstricke lauern. Wenn ich von mir als Angehörige rede, gebe ich gleichzeitig einen Hinweis, dass ein Familienmitglied psychisch krank ist. Das ist gleichzusetzen mit einem Verrat des Familiengeheimnisses. Auch über den Tod meines Vaters hinaus galt die unausgesprochene Auflage, bloß nichts von den Verrücktheiten in unserer Familie nach außen dringen zu lassen. Ich hatte ein Filtersystem im Kopf, das mich zwang, jedes Wort über meine Familie sehr sorgfältig abzuwägen und zu überprüfen. Mich hat nie jemand ermutigt, mich zu klären oder mich mit meinem belastenden Familienerbe zu versöhnen. Das war ein sensibler und schmerzhafter Prozess für mich selbst und auch für sämtliche Familienangehörigen. Es war ein großer Empowermentschub erforderlich, bevor ich nach vielen Jahren diesen Mut endlich aufbrachte. Auf diesem Weg war EX-IN für mich als Angehörige unerlässlich. Und in diesem Fall sind die Grenzen bei mir selbst zwischen Angehörige, Betroffene und Profi auch nicht länger trennscharf.

Der Teil der Selbsterforschung nimmt in meinem Portfolio den meisten Raum ein, wohingegen ich zum Professionellen Profil oder zum Aktionsplan nicht allzu viel schreiben musste. Für mich ging meine EX-IN Trainerausbildung ja nicht vorrangig mit einer beruflichen Neuorientierung einher. Ich arbeitete damals wie heute als Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin.

Da musstest du dich doch sicher auch im Rahmen einer Analyse selbst erforschen.

Klar war Selbsterforschung kein Neuland für mich. Die in der Gestaltanalyse geforderte ganzheitliche Selbsterforschung umging im Wesentlichen meine Verletzungen durch das Angehörig-Sein mit der fragenden Feststellung: Wer ist krank? Bei der Gestalttherapie und auch Tanztherapie geht es mehr um Selbsterfahrung im Hier und Jetzt, die unabgeschlossenen Gestalten sollen dabei geschlossen werden. Im Falle von Stigma, wie bei psychischer Erkrankung, wirkte das nicht. Im Gegenteil, nachdem ich im Rahmen meiner

gestalttherapeutischen Ausbildung in einer Gruppe von etwa zwanzig Leuten öffentlich gemacht hatte, dass mein Vater psychisch krank war, bekam ich gleich einen Stempel verpasst. Die anderen sorgten sich plötzlich darum, ich könne „zu emotional“ reagieren. In meinem EX-IN Portfolio habe ich also etwas zur Sprache gebracht, was bis dato mein gesamtes Leben lang verschwiegen werden musste.

Wie tief bist du dabei in deine Familiengeschichte eingestiegen?

Viele Dinge kann und konnte ich gar nicht mehr in Erfahrung bringen, wie zum Beispiel die traumatisierenden Erlebnisse von Familienmitgliedern während des Zweiten Weltkrieges. Aber die unausgesprochenen Schrecken verschwanden doch nicht, nur weil man sie totschwieg, sondern sie wirkten fort. Meine Eltern zum Beispiel haben dem Frieden nach 1945 lange Zeit gar nicht getraut, sondern fürchteten, es handele sich nur um einen Waffenstillstand.

Wieso konntest du bei EX-IN plötzlich offen über dich und deine Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen sprechen?

Es gab während meines Trainerkurses niemanden, der sich von meiner Geschichte erschüttert oder verunsichert fühlte. Niemand guckte mich komisch an oder wehrte ab. Im Gegenteil. Ich spürte eine Resonanz bei den anderen. Ich durfte mich zeigen und meine Zuhörer waren angerührt davon. Das war ein wunderbares Aha-Erlebnis, bei dem ich begriff, wenn ich von mir und meinen verstörenden Kindheitserfahrungen spreche, passiert nicht automatisch etwas Schlimmes. Es war interessant, wie auf den Zugfahrten vom Trainerkurs nach Hause nach und nach Ängste von mir abfielen, die mir vorher gar nicht bewusst waren. Diese neue Offenheit entfaltete eine besondere Außenwirkung. Ich kam mit einem Mal ganz leicht mit fremden Menschen ins Gespräch.

Ich musste lange warten auf diesen Wendepunkt in meinem Leben und nun bin ich froh, dass ich meine Familiengeschichte nicht mit ins Grab nehmen muss.

Teilen alle Familienmitglieder diese Freude?

Meine Mutter war erschüttert, dass ich so viel über die Krankheit meines Vaters wusste. Sie hatte tatsächlich gedacht, sie hätte uns über all die Jahre geschützt und abgeschirmt. Doch war sie auch dankbar, meinen Artikel im Buch* lesen zu können, als handele es sich um eine fremde Lebensgeschichte, einfach weil sie mein Erleben so nicht kannte. Dass sie mich jedoch in meinem Wesen von Geburt an so kannte, war für mich ein kostbares Geschenk.

Es hat uns viel Nähe miteinander gebracht und aufrichtiges Vertrauen.

Mit einer meiner Schwestern konnte ich mich auf der Basis meines Buchmanuskriptes sehr tiefgründig austauschen.

* Irmela Boden: Morgenstimmung, in: Gyöngyvér Sielaff: Wie auf verschiedenen Planeten. Eltern – Kinder – Psychische Erkrankungen. Neumünster, Paranus Verlag, 2011, S. 149 ff.

Eine andere Schwester zeigte sich schockiert von meiner Offenheit und reagierte spontan empört. Sie selbst hat bis heute keinen inneren Frieden mit unserem Familienthema finden können. Aber sie akzeptierte schließlich, dass ich einen anderen Weg der Verarbeitung gewählt habe. Ich denke, es war sehr wichtig für mich, dass ich immer nur von mir gesprochen habe und nie einen Zweifel daran habe aufkommen lassen, dass es sich bei meinen Schilderungen um meine eigenen, subjektiven Erfahrungen handelt.

Beim Portfolio ist man quasi gezwungen, seine Erlebnisse niederzuschreiben. Inwiefern ist diese Form von Verarbeitung anders als ein Gespräch?

Gespräche haben in Klärungsprozessen ohne Zweifel auch eine wichtige Funktion. Aber im Gespräch geht vieles in puncto Selbsterforschung unter. Da kommt man sehr schnell auf die gemeinsamen Erfahrungen zu sprechen. Waren wir nicht arm dran? Was war das nur für ein Leid, das damals über uns alle hereinbrach? Beim Miteinandersprechen verwischen Ich- und Wir-Aussagen. Die Basis von Erfahrung ist aber eindeutig das Eigene. Durch das Aufschreiben der eigenen Geschichte und Bewältigung sichert man das eigene Erfahrungswissen. Durch meine Portfolio-Arbeit konnte ich selbst den Schatten der Krankheit meines Vaters abschütteln. Ich habe einen neuen lichten Zugang zu ihm bekommen, womit ich meine Kindheit auch ein gutes Stück weit entmystifizieren und entdramatisieren konnte. Das hat mich freier gemacht – und stärker, weil ich eben nicht länger dieses komplizierte Filtersystem im Kopf aufrechterhalten muss.

Im EX-IN Portfolio steckt naturgemäß viel Biografiearbeit. Kann dieses Aufdecken von Vergangenen nicht auch neue Krisen auslösen?

Das Erinnern und Beleuchten von Erschütterungen aus der Vergangenheit soll helfen, sich zu reflektieren, zu sortieren und Zusammenhänge zu begreifen. Wichtig ist aber bei der Biografiearbeit nicht die Auslöser von Krisen zu suchen, sondern die Bewältigungswege zu erkennen. Krisen zu erleben ist menschlich, verhindern kann man sie nicht.

Ich will die emotionale Arbeit, die die Portfolio-Erstellung bedeutet, gar nicht in Abrede stellen oder verniedlichen. Aber sie ist eine Leistung, die man für sich selbst erbringt. Dahinter steckt kein Therapieziel.

Um sich in diesem Prozess etwas zu entlasten, ist unsere Empfehlung, sich während der Portfolio-Arbeit einen verlässlichen Begleiter zu suchen, der ein sensibles Gespür hat und das volle Vertrauen des EX-INlers genießt. Es ist manchmal gut, jemanden zu haben, der immer wieder mithilft auseinanderzudröseln: Handelt es sich bei einer aufwühlenden Emotion um eine Altlast aus Erinnerungen oder bezieht sich diese Krise auf das Hier und Jetzt?

Ich kann mir einfach nicht vorstellen, dass es einem Menschen generell schaden könnte, nach dem Sinn in seinem Leben zu suchen. Beim Portfolio geht es darum, Schlüsselszenen im Lebenslauf aufzudecken. Was waren die Motive für getroffene Entscheidungen? Wo gibt es in unserer Lebensgeschichte einen roten Faden? Es geht weniger um die Fülle der Details, die man im Rahmen dieser Biografiearbeit zusammenträgt, als vielmehr um die Wendepunkte. Manchmal hilft es, wenn es einen Menschen gibt, der bei dieser Selbsterforschung von außen ein paar

Fragen stellt. Dabei geht es nie darum, möglichst viel Verdrängtes aufzudecken, sondern es geht allein darum, das zutage Geförderte besser zu verstehen.

Die Angst vor aufdeckendem Arbeiten scheint mir heute weiter verbreitet als die Angst davor, dass etwas „einbacken“ könnte. Manchmal verursacht das Nicht-an-etwas-Rühren jedoch auch einen Schaden. In diesem Prozess die richtige Mischung hinzubekommen, liegt in der Eigenverantwortung eines jeden EX-INlers.

Umso wichtiger ist der gemeinsame Fokus des EX-IN Trainings auf die „Genesungsgeschichte“, auf Empowerment und auf Salutogenese, was sich dann im Portfolio niederschlagen soll.

EX-IN hat bei einigen Kursteilnehmern Krisen ausgelöst. Ich will mich davon nicht ausnehmen. Hast du so etwas auch erlebt?

Auch bei mir gab es eine Krise und das Erfolgserlebnis, diese Krise aus eigener Kraft bewältigen zu können. Als ich damit begann, mich in meine Kindheit zurückzusetzen, fragte mein Mann zunächst irritiert: „Muss das jetzt wirklich sein? Warum begibst du dich mit deinen Nachforschungen in diese Gefahr?“

Es musste sein. Ich musste in meine Kindheit zurückgehen, bis in die Zeit, als meine heile Welt zerbrach.

Was war der Zeitpunkt, als deine heile Welt zerbrach?

Das war, als mein Vater einer von seinem Arbeitgeber veranlassten Zwangsuntersuchung in einer Psychiatrischen Klinik zur Überprüfung seines geistigen Gesundheitszustands Folge leisten musste. Damit war es mit dem freien Spiel der Kräfte plötzlich vorüber. Ich war damals sechzehn Jahre alt, meine Geschwister, denen ich mich eng verbunden fühlte, noch wesentlich jünger.

Du hast inzwischen eine ganze Reihe Menschen auf ihrem Recoveryweg begleitet. Was glaubst du hätte deinem Vater damals geholfen?

Es hätte sicher geholfen, wenn er eine Art Mentor gehabt hätte. Jemanden, der ihm zuhört und mit ihm gemeinsam herausfindet, was die Seele so sehr belastet, dass er sich aus der Realität flüchten muss. Er hätte einen verstehenden, verlässlichen und vertrauenswürdigen Therapeuten gebraucht. Vielleicht hätte ihm auch ein Angebot wie EX-IN helfen können, ein Genesungsbegleiter, der seine Sprache spricht. Schließlich war er mal Arzt.

Und was meinst du hätte dein Vater dazu gesagt, dass du jetzt bei EX-IN mitmachst?

Wie er darauf reagieren würde, kann ich mir real nicht vorstellen.

Vielleicht wurde es mir nur dadurch möglich, dass er gestorben ist, mich meiner und seiner Geschichte intensiver zu widmen. Während seiner Lebenszeit hätte ich den Mut dazu gar nicht aufgebracht. Zu sehr galt das Gebot von Schonung. Dialog als Insel hätte mir völlig gereicht. In mir erkenne ich heute eine tiefe Sehnsucht zu einem gemeinsamen Verständnis, einem Miteinander-Teilen von Erfahrungen. Er hat ja seine Geschichte immer veröffentlichen wollen

und ich bemühte mich, ihn zu verstehen, aber als unerfahrene Jugendliche blieb mir das berufliche Handlungsfeld mit seinen Verwundungen verschlossen.

Schon früh hatte ich das Verstummen erlebt, wenn kurze Erzählungen über den Krieg und die Flucht an emotionale Verwundungen rührten, und hatte dadurch das Schweigen als einzige sinnvolle Reaktion gelernt und auch beibehalten.

Mit der EX-IN-Methode sehe ich eine reelle Chance, das Schweigen und Schonen bei psychischer Erkrankung zu lösen, eine Brücke des gegenseitigen Verständnisses füreinander zu bahnen. Das macht mich mutig, mir vorzustellen, dass es aufregend und entlastend miteinander hätte werden können zwischen mir und meinem Vater. Garantiert hätte er sein Buch auf den Markt gebracht!

Was ist der Unterschied zwischen einer Selbsterforschung im Rahmen von Therapie und einer solchen im Rahmen von Portfolio-Arbeit?

Bei der EX-IN Portfolio-Arbeit betreibe ich Selbsterforschung in Eigenregie. Es gibt, wie bereits erwähnt, kein Therapieziel. Ich betreibe die Selbsterforschung ausschließlich für mich selbst als Grundlage für meine Kompetenz, die aus der Reflexion meiner eigenen Erfahrung erwächst. Denn die Portfolio-Arbeit verfolgt das Ziel der Teilhabe an der Gesellschaft über Arbeit. Es fordert die Teilnehmer sehr, weil sie dafür ihre bewältigte Geschichte vergegenwärtigen müssen. Oftmals ergibt sich dadurch eine völlig neue Betrachtung oder veränderte Bewertung der eigenen Erfahrungsgeschichte, eine Fokusverlagerung von einer Leidensgeschichte zur Genesungsgeschichte. Anders als in der Selbsterforschung in der Therapie geschieht damit die Persönlichkeitsentfaltung nebenbei.

Als du in das Trainerteam unseres Kurses kamst, warst du selbst noch ganz neu bei EX-IN.

Genau. Als die Bewerbungsgespräche liefen, befand ich mich sogar noch in der Ausbildung. Es war für mich überaus spannend, zu beobachten, dass jeder von euch seinen Leuchtpunkt im Leben benennen konnte, wo die Ich-Werdung begann und ihr nicht länger nur auf die Ratschläge anderer hören konntet und wolltet. Da begriff ich, bei euch selbst liegt alles Wissen, was für Recovery notwendig ist. Es ging eigentlich lediglich darum, euch das Wissen um euer Wissen noch einmal deutlich ins Bewusstsein zu rufen.

Es gab damals nur zwei Bewerber, die wir ablehnten. Eine Frau, die sich in Begleitung ihrer Betreuerin darauf versteifte, dass nur die anderen an ihrem Schicksal Schuld tragen. Sowie einen Mann, der Fachwissen über psychische Erkrankungen suchte und nicht erkennen konnte, das EX-IN eine Erfahrungswissenschaft ist, die auch sein eigenes Erfahrungswissen fordern würde.

Wenn ich dich eben richtig verstanden habe, geschieht Recovery gar nicht während, sondern bereits vor EX-IN?

Recovery ist ein Prozess, der zu Beginn von EX-IN bereits eingeleitet wurde. Und dieser Prozess setzt sich auch nach EX-IN weiter fort. EX-IN Teilnehmer müssen nicht mehr angeleitet werden, um an sich selbst zu arbeiten. EX-IN ist ja keine Therapie. Bei EX-IN geht es darum, sich selbst

aus verschiedenen Blickrichtungen neu zu betrachten und das in der Gruppe miteinander zu teilen.

Bei Salutogenese zum Beispiel steht die Frage im Raum: Was tue ich bereits alles, um stabil zu bleiben? Über den gemeinsamen Erfahrungsaustausch bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darüber hinaus weitere Impulse, um über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen.

Bei Empowerment suche ich gezielt nach den Wendepunkten im Leben, die mir zu mehr Selbstbefähigung verholfen haben. Finde ich Ähnlichkeiten im Vergleich mit den anderen Kursteilnehmern – oder auch nicht?

Im Modul Recovery werde ich zum Dramaturgen meiner eigenen Lebensgeschichte. Ich gucke nicht länger durch eine düstere Brille nur darauf, was schlimm war. Stattdessen ergründe ich, was es möglich machte, dass ich wieder aufgestanden bin. Was waren dabei die hilfreichen Denk- und Handlungsmuster?

Ich beginne also damit, für mich selbst mit der mir eigenen Persönlichkeit einzustehen.

Bei der Portfolio-Arbeit beginne ich, Belege für meine Entwicklung zusammenzutragen.

Kannst du dich noch an dein erstes Modul in unserem Kurs erinnern?

Eine Achterbahn der Gefühle ... (Lachen)

Ich wollte euch die Portfolio-Arbeit näher bringen. Meinen Einstand bei euch hatte ich mitten im Modul: „Erfahrung und Teilhabe“. Aufgrund der Tatsache, dass gleich zwei Trainerinnen neu dabei waren, wart ihr schon im Vorfeld irritiert und verunsichert. Wie sehr, das konnte ich damals nicht wissen.

Ich hatte mich gut vorbereitet: als „lockeren“ Einstieg wählte ich das Tanzen – was liegt bei einer Tanztherapeutin auch näher? Mit einer tänzerischen Aufgabe wollte ich euch dazu bewegen, Gruppen für die Portfolio-Arbeit zu finden. Widerstand. Irritation auf beiden Seiten, denn niemand wusste, welchen Sinn diese Gruppenbildung verfolgte. Und Bewegung war auch nicht euer Ding.

Anders verlief die Selbsterforschungsarbeit nach meiner Frage: „Wo habt ihr euch denn einmal unerwartet gut erlebt?“ Als ein Teilnehmer daraufhin im Zweiergespräch erzählte, dies sei der Augenblick gewesen, als ein Mensch nach einem Verkehrsunfall im Straßengraben in seinen Armen gestorben war, eröffnete sich mir eure besondere Tiefgründigkeit. Ich war sehr angerührt, auch von einer jungen Frau, die gar nichts Gutes an sich entdecken konnte und darüber entmutigend traurig war. Wie vor einer Wand fühlte ich mich, als ein Teilnehmer seine Präsentation zerriss, weil er sich unverstanden fühlte.

Ich bin aus diesem ersten Modultag bei euch mit lauter Rauchwolken in Kopf und Bauch rausgegangen. Ich fragte mich, erfüllt von Selbstzweifeln, was soll das nur mit euch und mir werden? Dies war in meinen Augen ein unglücklicher Start, der meiner sonstigen Art, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, so ganz und gar nicht entsprach. Damals begriff ich noch nicht, dass sich mir quasi in einem einzigen Augenblick die ganze Palette eurer Wirksamkeit darbot, weil es eine für euch und mich außergewöhnliche Situation war.

Als wir uns selbst die „Powersnamen“ gaben, wählte ich nicht umsonst für mich die „irrwitzige Irmela“.

Nachzutragen ist, dass mich die folgende Portfolio-Arbeit in der Kleingruppe dann doch mit großer Zufriedenheit erfüllte.

Das erste Modul, welches ich als Co-Trainerin mitgestaltete, war „Fürsprache“.

Ich habe einen Ombudsmann eingeladen, der uns mit seinem Vortrag die Schwere und Wichtigkeit seiner Aufgabe an Beispielen erläuterte. Dass es auch ganz anders gehen kann, hat uns eine Teilnehmerin des Kurses im Rollenspiel eindrucksvoll demonstriert: Fürsprache mit dem Ziel, Frieden zu finden! Es brachte mich zum Staunen, welche Qualitäten ihr aus eurem beruflichen Erfahrungsfeldern mitbringt. Von euch kann man ganz viel lernen!

Du hast inzwischen schon einige EX-IN Kurse als Trainerin mitbegleitet. Was ist dir von uns als besonderes Gruppenmerkmal in Erinnerung geblieben?

Eure Heterogenität war sicher einzigartig. Das war eine ganz besondere Mischung von Menschen mit akademischer Vorbildung und solchen ohne eine berufliche Identität. Das war fast ein Spiegelbild unserer Gesellschaft. Ihr wart auch vom Alter extrem breit gefächert, wohingegen das Geschlechterverhältnis ziemlich ausgewogen war. Umso verblüffender fand ich es, dass eine tiefe Nähe zwischen euch entstehen konnte.

Für euch passte nie eine bestimmte Schublade: Eure Vielfalt und Einzigartigkeit hat mich beeindruckt.

Einerseits seid ihr sehr selbstbewusst aufgetreten und habt immer wieder nach der Überprüfbarkeit und Nachvollziehbarkeit dessen gefragt, was dort im EX-IN Kurs mit euch passiert. In den Arbeitsphasen dagegen war schon bemerkenswert, wie schnell ihr untereinander Vertrauen fassen konntet. Da gab es diese große Bereitschaft, sich gegenseitig zu öffnen und zu achten. Es gab auch eine große Kompetenz, die sich in euren Selbstaussagen spiegelte, und eine Ernsthaftigkeit, gepaart mit Authentizität, die mich besonders berührt hat. Im Rahmen der Portfolio-Arbeit ist, nachdem ich euch näher kennenlernte, mein Respekt für eure besonderen Fähigkeiten noch mehr gewachsen.

Du hast mich zum Beispiel mit deinem „Brief an die Nachbarn“ während einer kritischen Phase tief beeindruckt. Diesen Brief habe ich meiner Mutter gegeben, die ihn tagtäglich lesen musste, weil sie eine solche Form von Fürsprache bis dato niemals für möglich gehalten hätte.

Eure Krisen haben mich nicht geschockt, weil ich dahinter ganz klar eure großen Kräfte zur Bewältigung erkennen konnte. Trotz einiger stationärer Aufenthalte von Kursteilnehmern ist ganz und gar nichts Negatives in Form eines bitteren Beigeschmackes bei mir haften geblieben.

Ich habe eure Krisen als Empowermentschübe wahrnehmen können, vielleicht auch deshalb, weil ich nicht bei jedem Modul dabei war und daher den Weg in die Krise gar nicht mitbekommen habe.

Es gibt Fälle, da sehen Krisen von außen noch schlimmer und befremdender aus, als sie sich von innen anfühlen.

Ein Eindruck, der sich bei mir im Laufe der Zeit verfestigt hat: Erschütternder als die Krisen selbst ist meist der Weg, der in einer Krise gipfelt. Die Bewältigung der Krise mit der damit verbundenen Sinnsuche spendet hingegen neuen Mut, Kraft und Hoffnung. Unmittelbar nach einer Krise kann man wieder darauf schauen, wie man konkret für mehr Helligkeit auf den weiteren Recoveryweg sorgen kann.

Ich glaube nicht daran, dass mit jeder Krise selbstverständlich eine Verschlechterung des Krankheitsverlaufes einhergeht. Krisen können durchaus zu positiven Entwicklungen beitragen.

Was hast du für dich selbst während des ersten EX-IN Kurses an neuen Erkenntnissen hinzugewonnen, wenn du den EX-IN spezifischen gruppenspezifischen Prozess vom Ich- zum Wir-Wissen betrachtest?

Als ich frisch vom Trainerkurs kam, hatte ich noch viel mehr den Anspruch, beim Wir-Wissen klarer zu filtern und Allgemeinverbindliches daraus abzuleiten. Inzwischen sehe ich das entspannter. Die EX-IN Methode ist der Leitgedanke bei der systematischen Erforschung des Erfahrungswissens.

Zu jeder EX-IN Aufgabenstellung müssen Kursteilnehmer erst Selbstaussagen treffen, um sich daraufhin in Kleingruppen oder zu zweit über Resonanzen zu vergewissern, WIE sie einander verstehen. Der Austausch im Forum verbindet alle zu einem Thema und zeigt zugleich die Vielfalt der zusammengetragenen Selbstaussagen. Daraus kann jeder für sich selbst ableiten, was für den eigenen Entwicklungsprozess wichtig ist. Das muss man für die Teilnehmer gar nicht immer explizit auf einen gemeinsamen Nenner herunterbrechen. Denn die Bedürfnisse der EX-INler sind ganz unterschiedlich. Die einen transferieren das gesammelte Erfahrungswissen auf eine Meta-Ebene, weil sie auf dieser Basis Vorträge halten wollen. Die anderen nutzen das Wir-Wissen, um sich selbst besser zu öffnen und zu weiten, weil sie sich damit als EX-IN Genesungsbegleiter mehr empathische Spielräume erschließen können. Erfahrungswissen zu teilen bedeutet ja nicht zwangsläufig, dass alles Erfahrungswissen mit dem selbst Erlebten identisch sein muss.

Dieses Herunterbrechen von Wir-Wissen, um daraus Übereinstimmungen abzuleiten oder typische Bewältigungsstrategien zu kategorisieren, ist für eine wissenschaftliche EX-IN Evaluation von Bedeutung. Man sollte nie vergessen, welche enormen inneren Entwicklungsschritte EX-IN Kursteilnehmer durchlaufen.

Gleichwohl hat diese Methode für mich persönlich eine besondere Bedeutung. Die eigene Erfahrung im Trainerkurs über „das gefundene Wir“ zwischen mir als Angehörige und einem Gesprächspartner, der ein Professioneller war, habe ich beglückend erlebt. Das hat in mir die Gewissheit geweckt, dass es Brücken der Verständigung gibt! Diese Brücken des „Wir-Wissens“ muss man bewusst einüben. Der Wert zeigt sich erst später im beruflichen Handlungsfeld, wo es einem hoffentlich auch gelingt, die Methode des „Ich-Wissen zum Wir-Wissen“ anzubieten. Für mich wurde die EX-IN Methode zu einer inneren Haltung.

Du sprachst vorhin von der großen Heterogenität in unserem Kurs. Ist ein klar umrissenes Berufsbild „EX-IN Genesungsbegleiter“ mit fester tariflicher Eingruppierung denn nicht eine Gefahr für eine Recoverybewegung, die alle gesellschaftliche Schichten miteinbezieht?

Ich finde es sehr wünschenswert, dass sich EX-INler als Quereinsteiger ihre Nischen im System weiterhin selbst aussuchen können, um aus ganz unterschiedlichen Richtungen Bewegung ins System zu bringen. EX-INler könnten zum Beispiel auch im Bereich der beruflichen Rehabilitation Wirkstätten finden. Die besondere Expertise von EX-IN Genesungsbegleitern könnte nicht nur für Anbieter sozialer Dienstleitungen von Interesse sein, sondern auch für

Firmenchefs. Viele Unternehmen, deren Mitarbeiter eben nicht austauschbar sind, haben ein großes Interesse daran, dass psychisch erkrankte Kollegen wieder an ihren angestammten Arbeitsplatz zurückkehren. Wenn ich auf dieser Ebene als Genesungsbegleiter mitmischen will, kann eine tarifliche Schublade geradezu zum Hemmschuh werden. Da sollte man gut aufpassen, dass man überdurchschnittlich gut qualifizierten EX-IN Quereinsteigern keine Entwicklungschancen verbaut, indem man sie in zu starre Denk- und Organisationssysteme zwingt.

Andererseits sehe ich für andere EX-INler, dass ein tariflicher Schutz für sie notwendige Basis sein könnte.

Lass uns zum Abschluss noch einmal auf deine eigene Entwicklung als EX-IN Trainerin mit Angehörigenstatus zurückkommen. Womit beschäftigst du dich im Moment?

Inhaltlich arbeiten wir im Trainerteam derzeit daran, das Persönliche Professionelle Profil als Bestandteil des Portfolios als Extrabaustein in eins der Aufbaumodule einzubringen. Für die berufliche Karriere aller Genesungsbegleiter ist es von entscheidender Bedeutung, dass jeder für sich sein Alleinstellungsmerkmal deutlich herausarbeitet. Hier sind neben Softskills auch unternehmerische Qualitäten gefragt. Das ganze Portfolio könnte noch stärker als Wachstumsbegleiter in den laufenden Kurs integriert werden, indem Erkenntnisse aus den einzelnen Modulen systematisch in das Portfolio eingepflegt werden, wie Spurensuche, Erlebnisberichte, Erfahrungen der beiden Praktika, Zukunftsvorstellungen für die Tätigkeit als Genesungsbegleiter und die Definition eigener Qualitäten.

Außerdem überlege ich, wie ein Qualitätsmanagement für EX-IN Trainer aussehen könnte. Hier geht es mir um eine kritische Rückmeldung aus den einzelnen EX-IN Kursen, die uns Trainern als Impuls für die Weiterentwicklung unserer Angebote dient. Dazu entwerfe ich gerade eine kreative Vorlage: Ein Baum mit grünen (erbauliches), gelben und braunen (kritisches Feedback) Blättern als Humus für Neuentwicklungen. Und ganz toll wäre es natürlich, wenn dieser Baum viele Früchte trägt.

Die Mitwirkung von Angehörigen im Dialog, auch bei EX-IN, ist und bleibt die wichtigste Baustelle für mich. Liebe Bettina, ich danke dir für unser Gespräch, das mir durch deine Fragen dazu verholfen hat, meine Erfahrungen als Trainerin zu reflektieren. Da waren mehr Schätze, als ich vermutet hatte!

Ich selbst bin doch der wandelnde Beweis dafür, dass man nach jeder Krise geheilter als zuvor dastehen kann.

Sabine Joel über Salutogenese & Assessment

Salutogenese haben wir im EX-IN Kurs übersetzt mit „gesundheitsfördernde Haltungen“. Wie sah es mit deiner gesundheitsfördernden Haltung vor EX-IN aus?

Nicht gut. Bei mir war es ein langer Weg mit vielen Umwegen hin zur Salutogenese. Ich habe mich zunächst selbst gerettet, indem ich andere dazu brachte, mir zu helfen. Sicher auch eine Form von Empowerment. Wie und was ich selbst zu meiner gesundheitlichen Erhaltung beitragen kann, habe ich erst im EX-IN Kurs begriffen.

Kannst du das näher erklären?

Ich habe lange Zeit ein Leben auf der Überholspur gelebt, mir keine Ruhe gegönnt und nicht auf meinen Körper geachtet. Ich war alleinerziehend und arbeitete als Reiseverkehrskauffrau mit guten Umsatzquoten. Berufsbedingt war ich viel auf Reisen und ging zu vielen Abendveranstaltungen. Meine privaten Einkäufe erledigte ich in der Mittagspause. Am Wochenende hatte ich dann meist Besuch von Familienangehörigen oder engen Freunden oder ich war dort eingeladen. Ich bemühte mich immer darum, eine gute Gastgeberin zu sein. Ich war rund um die Uhr im Einsatz und hatte dabei noch ein schlechtes Gewissen gegenüber meiner Tochter. Das war eine Mischung aus Selbstlosigkeit und Selbstausbeutung.

Bis dann irgendwann der Zusammenbruch kam?

Genau. Das war 2002. Ich war zu dieser Zeit als Reisebegleiterin in China. Vier Familienangehörige befanden sich ebenfalls in meiner Reisegruppe. Ich merkte schon vor Reiseantritt, irgendetwas ist da nicht in Ordnung, ohne dass ich aber die Anzeichen näher deuten konnte. In China begannen dann meine Beine zu schmerzen, ähnlich wie bei einem Muskelkater. Am nächsten Tag, als sich das Leiden verschlimmerte, kam mir der Verdacht, ich könne eine Thrombose haben. Ich bin morgens aufgestanden und ins Bad. Danach habe ich mich noch anziehen können, aber taube Gefühle in Armen und Beinen zwangen mich, mich wieder in mein Bett zu legen.

Man brachte mich daraufhin mit Verdacht auf Bandscheibenvorfall in eine Klinik. Dort wurde ich geröntgt und bekam ein Korsett verpasst. Das war allerdings eine Fehldiagnose. Als sich die Lähmungserscheinungen nicht besserten, überwiesen mich die Ärzte in die Uniklinik nach Peking. Das war ein großes Glück für mich, denn erstens bekam ich sehr schnell die Diagnose: Guillain-Barré-Syndrom. Zweitens leiteten die Ärzte dort, ohne Zeit zu verlieren, eine Behandlung ein.

Was ist das für eine Krankheit?

Dabei löst sich von den Nervensträngen die Schutzschicht ab. Die Nerven liegen im wahrsten Sinne des Wortes blank und der Körper lähmt sich, um die Schmerzen nicht zu spüren.

Gab es keine Kommunikationsprobleme mit den Chinesen?

Ich konnte mich mit den Ärzten und dem Pflegepersonal zwar auf Englisch verständigen. Trotzdem hatte ich in der Klinik ein Kommunikationsproblem, weil das Zimmer mit dem Personal am Ende des Flures lag und ich ja keinen Knopf drücken konnte, wenn ich etwas brauchte.

Damals habe ich in dieser außergewöhnlichen Notlage meine erste Empowermentstrategie für mich entdeckt. Und zwar gab es im Ärztezimmer einen Monitor, und immer wenn ich in Angst oder Panik geriet, kam jemand zu mir, weil es Ausschläge auf dem Monitor gab. Da habe ich begriffen, dass Angst und Panik, also Gefühle, die sich nicht gut anfühlen, etwas Gutes bewirken können. Mein eigener Körper wurde mir damit ein Schlüssel zur Hilfe.

Und es gab noch einen anderen Wendepunkt bei diesem Klinikaufenthalt. Denn als sich in der Anfangsphase keine Besserung abzeichnete, setzte sich eines Tages der Chefarzt zu mir ans Bett und blickte mir tief in die Augen mit den Worten: „Wenn Sie nicht selbst wollen, wird das hier nichts.“ Das hat mir einen inneren Ruck versetzt, weil ich erst da deutlich spürte, dass sich in mir etwas sperrt. Danach war diese Sperre beseitigt und es ging wieder aufwärts.

Wie lange warst du damals krank?

Für ungefähr einen Monat blieb ich in China in Behandlung. Anschließend machte ich drei Wochen lang eine Reha in Deutschland. Eine Woche blieb ich dann noch zu Hause, bis ich nach meiner Krankschreibung wieder genau da weitermachte, wo ich vor dem Zusammenbruch aufgehört hatte.

An eine psychische Krise als Krankheitsursache hast du nicht gedacht?

Ja und nein. Ich begann eine Gesprächstherapie, die mir auch sehr viel geholfen hat, um zum Beispiel die Trennung von meinem Mann aufzuarbeiten. Aber es gab nie eine Diagnose in Richtung psychische Erkrankung. Ich denke heute im Rückblick, es war sicher schon damals eine Form von Depression, die mir zu schaffen machte, nur dass ich darin meine manischen Anteile ausgelebt habe. Auf so eine Idee wäre ich zu diesem Zeitpunkt niemals gekommen. Ich brachte eine Depression immer nur mit Antriebsschwäche in Verbindung.

Wann schlug die Depression dann das nächste Mal zu?

Das ist ein gutes Bild. Das nächste Mal hat mich die Depression 2007 niedergestreckt. Damals trennte sich mein Bruder von seiner Frau und mein zweiter Bruder zog nach München. Es gab keine Familientreffen mehr. Klar war das einerseits weniger Stress. Andererseits bedeutete das für mich einen schlimmen Bruch. Mein Freundeskreis driftete auseinander. Auf der Arbeit gingen mir die Dinge nicht mehr so leicht von der Hand. Ich schob die Aktenordner hin und her, tat mich schwer damit, einen einfachen Flug zu buchen. Als die Zahlen im Reisebüro nicht mehr stimmten, bekam ich, inzwischen die Umsatzschwächste, meine Kündigung.

Das war zunächst eine große Erleichterung, weil der Druck weg war. Ich dachte mir, jetzt mache ich einen Monat Pause, erhole mich ein bisschen und danach suche ich mir einen neuen Job. Aber die Erschöpfung wurde immer größer, ich lag nur noch auf der Couch und kam kaum noch hoch. Ich hatte keinen Hunger mehr. Manchmal aß ich kaum mehr als eine halbe Scheibe Brot am Tag. Ich raffte mich eigentlich nur noch auf, wenn meine Tochter von der Uni kam. Um den Schein zu wahren.

In meiner völlig entkräfteten Verzweiflung fasste ich den Plan, einfach Schluss zu machen. Ich besorgte mir ein Hotelzimmer in Köln. Dort wollte ich mich mit Tabletten und Alkohol in die Badewanne legen. Aber wegen der Gewissensbisse gegenüber meiner Tochter setzte ich meinen Plan nicht in die Tat um und kehrte ganz niedergeschlagen wieder nach Hause zurück.

Dann hat deine Selbstlosigkeit diesmal etwas Gutes bewirkt.

In diesem Fall hat sie mir das Leben gerettet.

Jedenfalls hat mich mein Selbstmordversuch selbst aufgerüttelt. Ich ging zur Hausärztin, die mir eine Behandlung im Alexianer-Krankenhaus empfahl. Das war ein echter Schock für mich, weil ich immer der festen Überzeugung war, ich müsse körperlich behandelt werden, nicht psychisch. Auch für meine Mutter war mein Gang in die Psychiatrie übrigens ein Schock.

Aber ich habe mich dann ein weiteres Mal „empowert“, um mir die notwendige Hilfe zu holen. Du merkst, auch da war es mit meiner eigenen gesundheitsfördernden Haltung noch nicht allzu weit her.

Als ich mich in die Klinik habe einweisen lassen, war für mich die Diagnose und die Zuversicht der behandelnden Ärztin das, was mich auf meinen Recoveryweg brachte: „Sie haben eine Depression und das bekommen wir wieder hin!“, waren ihre Worte. Auf mich wirkte das wie ein gegenseitiges Versprechen. Ich hatte endlich ein Stück Klarheit. Ich fühlte mich sicher und geborgen. Ich konnte Verantwortung abgeben. Ich spürte erstmals wieder Hunger. Ich konnte mich erstmals wieder ins Bett legen, um dort zu lesen und zu schlafen. Mir war es in diesem Moment vollkommen gleichgültig, welche Medikamente ich nahm. Ich konnte den Ärzten und dem Pflegepersonal vertrauen.

Und ich denke, bei diesem Klinikaufenthalt habe ich erstmals eine erste leise Ahnung davon bekommen, was Salutogenese ist. Die schöne Umgebung und der Park bestärkten mich darin, wieder für mich selbst zu sorgen. Mir selbst Gutes zu tun. Ich stellte mir eine Blume in mein Zimmer. Ich ging zum Friseur. Ich begann von dort aus mein Leben neu aufzubauen, holte mir die Akten von Zuhause in mein Krankenzimmer, fing an Briefe zu schreiben und zu organisieren.

Mit Unterstützung des Klinikpersonals, konnte ich einen sanften Übergang zurück in meinen Alltag finden. Ich besuchte auf dem Gelände auch die Tagesklinik. Ich fand in der Klinik eine Therapeutin, zu der ich nach meiner stationären Behandlung einmal wöchentlich ging. Und ich wusste, ich konnte und durfte jederzeit wieder zurück auf Station gehen.

Hast du dieses Angebot angenommen?

Ja. Ich bin fünfmal dorthin zurückgekehrt. Ich war nie lange da, immer mal zwei, drei Wochen, zuletzt dann noch einmal für eine Woche. Für mich wurde „meine Station“ ein wichtiger Zufluchtsort. Dort habe ich mir Auszeiten genommen, wenn es zu besonderen Belastungssituationen kam.

Wie kann ich mir denn eine solche besondere Belastungssituation vorstellen?

Meinem letzten Klinikaufenthalt war der Auszug meiner Tochter vorausgegangen. Das war für mich wieder ein kritischer Umbruch, bei dem ich dachte, jetzt zieht es mir den Boden unter den Füßen weg. Ich fühlte mich verlassen.

Durch die Klinik bist du auf deinen Recoveryweg gelangt. Wie hast du nach deiner Entlassung damit angefangen, im Sinne von Salutogenese selbst für dich Vorsorge zu treffen?

Indem ich Fragen stellte und mich auf die Suche begeben habe. Wie soll mein weiterer Weg aussehen? Welche Perspektiven habe ich? Nach dem „Wie komme ich wieder zu Kräften?“ trat immer weiter die Frage in den Vordergrund: Wie kann ich mit meinen eigenen Ressourcen ein gutes Leben führen?

Ich bin, auch wenn ich kein Freund der lauten Worte bin, eine Kämpfernatur. Mit meiner Beharrlichkeit setzte ich erst eine medizinische Reha durch, danach eine berufliche Reha. Den Durchbruch in Sachen Salutogenese brachte mir am Ende EX-IN.

Wann, würdest du sagen, ist also der Groschen gefallen und du hattest eine gesundheitsfördernde innere Haltung?

Das war, als wir zusammentrugen, was jedem von uns, ganz individuell, guttut. Da habe ich gestaunt, wie viele Möglichkeiten es gibt, um den notwendigen Raum für ein bewusster gelebtes Leben zu schaffen. Auf ganz alltägliche und ganz pragmatische Art und Weise. Natürlich gab es darunter Dinge, die für mich nicht infrage kamen, die aber für andere hervorragend passten. Ein spirituelles Angebot oder ein Tanzprojekt ist zum Beispiel nicht unbedingt das, was ich brauche – egal, wie toll es bei anderen wirkt. Ich habe mir also einen Überblick verschafft und mir dann aus dieser Fülle der Erfahrungsschätze anderer genau das herausgesucht, was für mich passt, und beschlossen, mein Leben dahingehend zu ändern.

Was hast du dir rausgesucht?

Ich habe mir damals mein eigenes Ritual geschaffen. Ich setze mich jeden Abend hin und spüre in mich hinein. Wenn ich eine innere Unruhe empfinde, versuche ich dem nachzugehen: Woran liegt es? Muss ich noch irgendetwas erledigen? Für mich ist es wichtig, auf diese Art jeden Tag bewusst zum Abschluss zu bringen.

Was könnte denn eine unerledigte Sache sein?

Gestern zum Beispiel habe ich meine Tochter angerufen. Wir hatten bereits eine Woche nicht mehr gesprochen. Ein Anrufversuch von mir war die Tage zuvor gescheitert, und das löste bei mir ein Gefühl von Unsicherheit aus, zumal ich wusste, es stehen an der Fachhochschule Prüfungen an. Gestern Abend nahm ich dann noch einmal den Telefonhörer zur Hand und erreichte meine Tochter auch. Es stellte sich heraus, dass sie alle Prüfungen mit gutem Notendurchschnitt bestanden hatte. Ich erzählte ihr von meiner Sorge und meine Tochter hatte auch ein Einsehen. Am Ende sind wir beide so verblieben, dass mich meine Tochter künftig auch zwischendurch per Mail informiert, wie es ihr geht.

Machst du dir auch Tagespläne?

Durchaus. Ich mache abends oft Listen, auf die ich schreibe, was ich noch alles erledigen muss oder möchte.

Bergen solche To-do-Listen nicht auch die Gefahr, sich wieder zu überfrachten, indem einem immer noch mehr notwendige Erledigungen einfallen?

Mir dienen die Listen dazu, um mich selbst zu strukturieren, nicht um den Tag perfekt durchzuorganisieren. Wenn ich etwas nicht schaffe, ist es auch gut. Nach EX-IN gerate ich sehr selten unter Stress, weil ich mein Leben komplett entschleunigt habe. Wenn ich unter Zeitdruck gerate, trete ich kürzer und mache nicht noch mehr Termine.

Was hat sich nach EX-IN in deinem Leben außerdem in Richtung Salutogenese verändert?

Ich schlafe heute viel mehr. Früher bin ich nie vor Mitternacht ins Bett gegangen. Mir fehlte die innere Ruhe, um schlafen zu können. Ich hatte immer Angst, ich könne etwas verpassen. Wenn ich morgens aufwachte, zog sich bei mir schon der Magen zusammen, weil mein erster Gedanke war: Du musst dieses ..., du musst jenes ...

Heute liege ich selten später als 21 Uhr im Bett. Ich schlafe gerne und viel. Wenn ich morgens eine Stunde vor meinem Wecker aufwache, genieße ich diese besondere Zeit, um mich zu sammeln.

Ich bin einfach genügsamer und zufriedener geworden. Ich habe einen kleinen und guten Bekanntenkreis. Ich freue mich heute auf meine Arbeit als Genesungsbegleiterin in einem Wohnheim. Geld bedeutet mir nicht mehr so viel. Ich brauche keinen Luxus, keine große Wohnung. Ich muss nicht länger unterwegs sein, weil ich endlich in meinem eigenen Leben angekommen bin.

Bist du eine Asketin?

Nein. Es ist auch nicht mein Ziel eine zu werden. Ich versuche lediglich mit mir selbst im Reinen zu leben und ein guter Mensch zu sein.

Mir geht es darum, achtsam und bewusst zu leben. Ich möchte mit mir und anderen Menschen im Gleichklang sein. Ich glaube, wenn ich gut zu anderen bin, kommt auch Gutes zurück.

Dann lass uns entspannt zum nächsten Thema überleiten: Assessment oder ganzheitliche Bestandsaufnahme. Das klingt in manchen Ohren furchtbar abgehoben und kompliziert. Was ist das?

Das ist jedenfalls alles andere als kompliziert. Das ist so etwas wie ein Werkzeugkoffer, den ein EX-INler an die Hand bekommt. Ich bin ein Mensch, dem etwas sehr entgegenkommt. Bei Assessment wurde uns zum Beispiel die Timeline vorgestellt. Für mich war das gar nicht neu. Mein Gesprächstherapeut hatte bereits mit mir zusammen meine Timeline erarbeitet. Eine Timeline ist ein Zeitstrahl, auf dem du die wichtigsten Stationen deines Lebens einträgst. Bei mir waren das zum Beispiel meine Heirat, die Geburt meiner Tochter, meine Scheidung etc. Diese Punkte werden am Ende zu Linien verbunden, sodass ich die Höhen und Tiefen genau nachvollziehen konnte.

Das waren also offenbar die Höhen und Tiefen deines Lebens. Waren die denn deckungsgleich mit den Höhen und Tiefen in deiner Seelenlandschaft?

Wenn du so fragst: Nein. In Tiefphasen meiner Timeline lag ich nicht am Boden, sondern trat eher kämpferisch auf. Nach der Trennung von meinem Mann und dem Tod meines Vaters, zwei nahezu zeitgleiche Schicksalsschläge, stand gar nicht das Gefühl von Trauer im Vordergrund, sondern es ging darum, die Verluste zu begrenzen. Nach dem Tod meines Vaters gab es erst einmal einen Erbschaftsstreit und nach der Trennung von meinem Mann, erstritt ich mir das alleinige Sorgerecht für unsere Tochter. Zeitgleich baute ich mir eine neue berufliche Existenz auf, indem ich von Medizinisch-Technischer Assistentin auf Reiseverkehrskauffrau umschulte. Für mich waren das Umbruchphasen, die keinen Raum für Trauer ließen.

Wenn ich mir dagegen anschau, wie es mir den Boden unter den Füßen wegzureißen drohte, als meine Tochter auszog, ist das schon sehr bemerkenswert. Der Auszug meiner Tochter war doch im Grunde von außen betrachtet ein natürlicher und positiver Entwicklungsschritt.

Die Auseinandersetzung mit meiner Timeline hat mir enorm dabei geholfen, Ordnung in meine Vergangenheit zu bringen, mich zu strukturieren und zu sortieren. Ein Bewusstsein für meine Lebensleistung zu schaffen. Die Timeline ist sicher nicht vergleichbar mit einem Portfolio, das eine viel gründlichere Klärung bewirkt, aber es ist ein guter erster Schritt.

Glaubst du eigentlich, es ist ein Unterschied, ob ein EX-IN Genesungsbegleiter mit einem Klienten eine Timeline erstellt oder ein Therapeut?

Na ja, du hast doch gerade selbst festgestellt, wie umsichtig und hellichtig Genesungsbegleiter alle Instrumente auch hinterfragen können. Was hindert uns daran, das Instrument der Timeline weiterzuentwickeln, indem wir zwei Timelines erarbeiten, eine mit den äußerlich-erlebten Schicksalsschlägen und eine mit den innerlich-gefühlten Schicksalsschlägen. Das ist doch interessant. Die sind nämlich bei mir überhaupt nicht deckungsgleich.

Insofern ist es sicherlich ein Unterschied, ob ein EX-INler oder ein anderer Profi mit einem zusammen Assessment-Methoden anwendet. Wir EX-INler sind häufig freier und können besser über den Tellerrand hinausdenken, weil wir unser Erfahrungswissen mitbringen. Das wiegt im Zweifel schwerer als Lehrbuchwissen, denn unser gelebtes Leben kann niemand wegdiskutieren. Und dann stellen wir uns mit unserer EX-IN Methodik einfach hin und sagen: „Ja, und...“ anstelle von „Ja, aber ...“.

Welche Methode kannst du aus dem EX-IN Modul „Assessment“ sonst noch weiterempfehlen?

Ich selbst arbeite auch noch gerne mit dem Recovery-Aktivitätsfragebogen. Da hat man gute Chancen, die Ressourcen wiederzufinden, die bei manchen Menschen verschüttet sind. Alle EX-IN Assessment-Methodiken sind gute Mittel, um die Menschen dazu zu bringen über sich selbst nachzudenken. Man hangelt sich von der Krankengeschichte wieder zurück zur Lebensgeschichte.

Was ja nicht ganz unkritisch ist. So eine Horizonterweiterung birgt auch die Gefahr der Destabilisierung.

Unsere eigene Angst darf uns doch nicht daran hindern, mit unseren Klienten Gespräche zu führen, natürlich immer vorausgesetzt, die Klienten wollen über ihr Leben reden. Wir zielen doch nicht darauf ab, dass Traumata an die Oberfläche kommen. Wir zielen darauf ab, dass eine vertrauensvolle Basis geschaffen wird, bei der ein Trauma an die Oberfläche kommen darf. Ich denke, der Klient weiß in den meisten Fällen schon sehr gut, was ihn in welcher Situation überfordert. Ich muss meinen Klienten doch nichts verkaufen, ich muss nichts durchziehen, ich muss nichts überstülpen und ich muss auch nicht nach Schema F vorgehen.

Eine besondere Qualität von mir als EX-IN Genesungsbegleiter ist es, dass ich, vor dem Hintergrund meiner eigenen Lebenserfahrung, mit dem Wissen und der Gewissheit darum, dass aus einer psychischen Krankheit ein neues und besseres Leben entstehen kann, eine andere

Perspektive mitbringe. Ich kann die Möglichkeiten in einer Krise erkennen, ohne dass ich das Leid dahinter leugnen müsste. Vielleicht schaut der Klient beim Blick auf sein Leben durch dunkel getönte Kurzichtgläser, wohingegen ich die Weitsichtgläser mitbringe. Ich selbst bin doch der wandelnde Beweis dafür, dass man nach jeder Krise geheilter als zuvor dastehen kann.

Du arbeitest ja jetzt als Genesungsbegleiterin. Bist du bei dir im Team eher die Motiviererin und die anderen treten auf die Bremse?

Nicht immer. Sicher habe ich im Umgang mit den Klienten weniger Berührungsängste, weil ich mich nicht schützen muss. Wenn ich ein Tal sehe, dann versuche ich den Klienten beizustehen. Das tue ich nicht mit der Zielvorgabe: Dies sollte nun aber das allerletzte Tal gewesen sein! oder: In Zukunft laufen wir um alle Täler herum! Sondern ich versuche in dem Klienten ein Gespür dafür zu wecken, mit wie viel Kraft er diese Krise meistert. Mit diesem Bewusstsein wird es leichter aus jedem weiteren Tal herauszuklettern.

In dieser Beziehung bin ich sicher eine Motiviererin. Manchmal bin ich aber auch diejenige, die im Team auf die Bremse tritt. Ein konkretes Beispiel dazu: Eine Klientin hat ein Alkoholproblem plus Borderline-Diagnose. Wegen einer akuten Krise musste sie sich für sechs Wochen in stationäre Behandlung begeben. Nach ihrer Rückkehr und Besserung geriet sie mit einem Mal unter regelrechten Gesundheitsdruck. Die Kollegen meinten immer nur: Toll, da ist jetzt wieder Antrieb und es geht wieder voran. Aus Jux sagte einer zur Klientin: „Wenn Sie so weitermachen, können Sie ja bald hier ausziehen.“ Danach zeichnete sich eine neue Krise ab, als mir die Klientin gestand, dass sie den Drang verspüre, sich selbst zu verletzen, weil sie Angst habe, man sehe ihr anders die Krankheit nicht länger an.

An dieser Stelle war ich dann diejenige, die sagte: Stopp und bitte alle einen Gang zurückschalten! Aus eigener Erfahrung weiß ich sehr gut, wie wichtig es ist, mit seinen Ressourcen hauszuhalten. Recovery zielt auf die Durchhaltefähigkeit. Das ist etwas grundlegend anderes als ein kurzfristiges Denken und Handeln mit Blick auf Stabilisierung oder Destabilisierung.

Du hast schon bereits während des Kurses angefangen, als EX-IN Genesungsbegleiterin zu arbeiten. Fühlst du dich noch als EX-INlerin oder schon als Profi?

Ich habe meine Praktikumszeit fast über die gesamte Kurslänge gestreckt. Andere aus unserem Kurs konnten das schon allein darum nicht, weil sie nebenher Geld verdienen mussten.

Mein Aufgabenbereich im Betreuten Wohnen unterscheidet sich heute nicht grundlegend von dem, was die anderen Kollegen machen. Zum Beispiel schreibe ich Hilfepläne oder gebe Medikamente aus.

Darum pflege ich meine Kontakte zu anderen EX-INlern auch sehr gewissenhaft. Ich nehme auch an der EX-IN Supervision teil, die der IdEE-Verein anbietet. Ich brauche diesen Austausch, damit ich meine EX-IN Rolle ausfüllen kann.

Meine Psychosen liegen inzwischen wie ein offenes Buch vor mir.

Margarete Koopmann zu Trialog und Selbsterforschung

Liebe Margret, wenn es um deine Trialogenerfahrung geht, möchte ich dich gerne als unsere Dorothea Buck des Rheinlandes ansprechen.

(Lachen)

Besser nicht. Das könnte doch anmaßend oder respektlos sein. Aber in der Tat, ich bringe schon sehr viel Trialogenerfahrung mit. Dorothea Buck und Professor Dr. Thomas Bock haben 1989 aus einem Psychoseseminar den Trialog in Hamburg aufgebaut. Anfang der 90er-Jahre zog diese Entwicklung immer weitere Kreise.

Mein erstes Psychoseseminar habe ich, wenn ich mich recht erinnere, 1995 in Mettmann besucht. Ein paar Jahre später wurde es dann hierher nach Langenfeld verlegt. Erst war es an die evangelische Kirchengemeinde angegliedert. Heute wird es von der Kirchengemeinde in Kooperation mit der Volkshochschule angeboten. Das ist eine gute Sache. Das Psychoseseminar taucht im VHS-Katalog auf, hat eine eigene Internetseite und wird immer recht gut besucht. Die Bezeichnung „Seminar“ ist etwas irreführend, daher wird es vielerorts auch Psychoseforum genannt. Es ist eine Gesprächsrunde – Profis, Angehörige und Krankheitserfahrene. Angestrebt ist: Jede Gruppe stellt ein Drittel der Teilnehmer und die Diskussionen finden auf gleicher Augenhöhe statt. Dieser Anspruch lässt sich bisher selten erfüllen.

Was sind deine Erinnerungen an die frühe Zeit des trialogischen Aufbruchs?

Bis dato gab es nichts Vergleichbares. Der Trialog markierte wirklich eine Zäsur. Zuvor kursierten viele Schauermärchen über die Psychiatrie. Menschen wurden abgeschottet. Gespräche fanden – wenn überhaupt – hinter verschlossenen Türen statt.

Und plötzlich gab es ein Forum, wo ein freier und unkomplizierter Austausch zwischen Angehörigen, Profis und Erfahrenen möglich wurde. Es gab einen Raum, in dem Themen Platz fanden, über die bis dato niemand öffentlich redete.

Es hatte sich viel Wut, Unverständnis und Frust bei Angehörigen und Erfahrenen aufgestaut. Diese Emotionen brachen über die Profis der ersten Stunden herein. Eine schwierige Situation. Das hat sich aber seit vielen Jahren wieder gelegt, es ist ein interessantes Miteinander entstanden. Ich fand es anfangs sehr angenehm, dabei zu sein und einfach nur zuhören zu dürfen, von den verschiedenen Erfahrungswelten anderer zu erfahren. Gerade die unterschiedlichen Fragestellungen erzeugten bei mir einen großen Lerneffekt. Ich verstand, was andere innerlich bewegt. Manchmal brachte das Psychoseseminar eine ganz andere neue Erfahrung für mich, manchmal fühlte ich mich in meiner eigenen Erfahrung bestätigt.

Ich selbst brauchte, wie schon erwähnt, dabei gar nicht viel zu sagen, und das war ein wahrer Segen für mich. Denn ich hatte damals das Gefühl, verstummt zu sein, und musste erst wieder lernen, mich anderen mitzuteilen. Nach und nach konnte ich mich mehr und mehr öffnen, wurde freier und konnte schließlich eigene Beiträge einbringen.

Ich habe später auch die Moderation in Vertretung übernommen, war bei der Vorbereitung der Psychoseseminare beteiligt, verteilte Flyer, baute Stühle auf und gestaltete die Mitte des Stuhlkreises. Kurzum, ich habe mich eigentlich schon mit allen inhaltlichen und organisatorischen Aufgaben im Zusammenhang mit Psychoseseminaren befasst. Leider gab und gibt es bei uns keine gleichmäßige dialogische Besetzung.

Wieso? Was hat es damit auf sich?

Ärzte tun sich mit dem Dialog offenbar bis heute sehr schwer. Sie halten bei uns gerne Referate oder lassen sich befragen. Aber die meisten sind nicht wirklich integriert. Das Prinzip der gleichen Augenhöhe wird nur selten umgesetzt. Bei Betreuern und anderem Fachpersonal gelingt es dagegen.

Vor Jahren war die Schwierigkeit der Ärzte Thema im Kölner Psychoseforum. Dort stellte sich heraus, dass gerade Ärzte Probleme damit haben, sich selbst mit psychischen Krisen zu outen oder auch nur Schwierigkeiten im Umgang mit Patienten zuzugeben. Im Kollegium wird dann wohl gerne über solche Schwächen gewitzelt. Auch bei Profis gibt es Angst vor Stigmatisierung. Ob sich das heute noch genau so verhält, kann ich nicht sagen. Sicher weiß ich nur: In unser Psychoseseminar kommen noch immer auffallend wenige Ärzte. Profis aus dem Sozialarbeiterbereich trauen sich immer häufiger zu uns, manchmal mit und manchmal ohne eigene Klienten. An Angehörigen und Erfahrenen mangelt es dagegen eigentlich nie.

Was bewirkt Dialog?

Der Dialog kann Haltungen verändern. Er trägt zu mehr gegenseitigem Verständnis bei. Angehörige können zum Beispiel fremden Erfahrenen emotional befreit Fragen stellen, ebenso umgekehrt. Von Fremden kann man Tipps und Hinweise oftmals leichter annehmen und akzeptieren als von Familienmitgliedern.

Etwas konkreter gefragt: Über welche Themen wird bei euch im Psychoseminar gesprochen?

Das Hauptthema ist zweifellos Angst. Dabei trifft man auf die unterschiedlichsten Fragestellungen. Die Angehörigen bewegt die Frage: Wie muss ich mich dem Erkrankten gegenüber verhalten? Wie kann ich ihm helfen? Wo muss ich Grenzen setzen? Wo darf/kann ich sie setzen? Die Angehörigen haben Angst, sich falsch zu verhalten, und stehen unter großem Druck optimale Lösungen zu finden. Oft vergessen sie darüber sich selbst. Erfahrene fragen sich oft: Was soll nur aus mir werden? Muss ich wieder in die Klinik? Wie nehme ich meine Rechte wahr? Werde ich jemals wieder gesund? Wie komme ich finanziell über die Runden? Welche Arbeitsmöglichkeiten gibt es? Kann ich meine Krankheit verstehen? Allen gemeinsam ist das Bedürfnis, möglichst viel über die Einnahme und Wirkung der Medikamente zu erfahren.

Wovor fürchten sich die Profis am meisten?

Möglicherweise am meisten vor gleicher Augenhöhe. Sie hat viel mit persönlichen Gefühlen und Empfindungen zu tun. Das nimmt den Schutz des Fachwissens. Es gibt allerdings auch mutige Profis. Ich erinnere mich an eine sehr anerkannte Ärztin, die häufig am Psychoseseminar teilnimmt. Sie bekannte freimütig: „Es gibt auch Klienten, zu denen ich keinen Kontakt finde, wo ich mich hilflos fühle.“ Sie ist bisher die große Ausnahme. Es hat ihr unsere Achtung eingebracht. Sie ist an allen neuen Entwicklungen im Umfeld der Psychiatrie sehr interessiert und auch EX-IN gegenüber sehr aufgeschlossen.

Apropos EX-IN – zum Abschluss des EX-IN Moduls Trialog wurden Gäste eingeladen. Ich konnte damals krankheitsbedingt nicht kommen. Was war an diesem EX-IN Trialog anders im Vergleich zu deinen bisherigen Trialog-Erfahrungen?

Es gab klare Haltungen unter den Profis pro und contra EX-IN. So kontrovers geprägte Haltungen sind in unseren Psychoseseminaren eher selten. Beide Seiten haben im EX-IN Trialog übrigens intellektuell und emotional gut nachvollziehbare Argumente vorgebracht. Das war für mich überaus interessant zu verfolgen.

Welche Rolle füllen EX-INler im trialogischen Kontext aus?

EX-INler können sich in unterschiedliche Rollen einfühlen. Sie können Vermittler sein zwischen unterschiedlichen Erlebnisweisen.

Ich bezweifle, dass eine einzige Person den wandelnden Trialog verkörpern kann. Alle Rollen im Trialog sind emotional unterschiedlich besetzt. Diese häufig widersprüchlichen Emotionen kann doch niemand gleichzeitig abrufen.

So meinte ich es auch nicht. EX-INler können die Rolle immer wieder wechseln. In unserem Kurs wurde das einmal schön umschrieben: Die EX-INler sind die Joker im Trialog. Bei der einen Frage passt dieser Hut, bei der anderen jener. Wenn man „nur“ Angehöriger ist, oder Profi, oder Krankheitserfahrener legt man sich wahrscheinlich klarer auf eine bestimmte Rolle fest.

Machen EX-INler den Trialog einfacher oder komplizierter?

Es macht das Ganze vor allem verstehbarer. Wenn ich als Angehörige, die ich nun einmal auch bin, von einem anderen Angehörigen höre, wie irritierend und verstörend manch psychotisches Verhalten auf ihn wirkt, kann ich das sehr gut nachempfinden. Zugleich kann ich als Betroffene aber auch erklären, was ich in einer vergleichbaren Situation während meiner Schübe gedacht habe. Was in mir vorging. Dass mein für andere „unmögliches“ Verhalten in einer Psychose für mich selbst überaus real und stimmig sein konnte.

Mit dieser Fähigkeit zum Rollenwechsel, oder besser zum Perspektivwechsel, habe ich den Horizont anderer schon des Öfteren erweitern können. Zum Beispiel in der Angehörigengruppe.

Warum gehört der Trialog in den EX-IN Lehr- und Lernplan?

Ich denke, dass es wichtig ist zu wissen, was es mit einem Psychoseseminar auf sich hat. Außerdem schult der Trialog die Fähigkeit zum Perspektivwechsel. Diese Fähigkeit sollte jeder EX-INler mitbringen. Ist das nicht überhaupt eins seiner wichtigsten Alleinstellungsmerkmale?

Was glaubst du, wie entwickelt sich der Trialog weiter? Und welche Rolle könnte EX-IN dabei spielen?

Der Trialog beschränkt sich schon heute längst nicht mehr auf Psychoseseminare. Es wird vielerorts bereits trialogisch gearbeitet.

Darüber hinaus kann und sollte der Trialog noch offener werden. Ich wünsche mir zum Beispiel unbefangene Profis, die sich mit den anderen Teilnehmern des Trialogs wirklich auf Augenhöhe sehen. Dies ist bisher nur bei Einzelpersonen der Fall. Damit beschränken sich aber gerade Ärzte auf einen sehr begrenzten Ausschnitt der Wirklichkeit. Zudem versperren sie sich und anderen mit ihrem Verhalten einen wichtigen Zugang zum besseren Verständnis von Zusammenhängen und Entwicklungen im Hintergrund und außerhalb der Klinik.

Das widerspricht in meinen Augen einer besseren Nutzerorientierung klinischer Angebote. Wem bringt es etwas, wenn er aus dem Schutzraum Klinik zurückkehrt in das alte häusliche Chaos? Solche Situationen behindern Heilung. Trialog könnte zum Beispiel durchaus dabei helfen, die Krankheitsphasen mit stationären Aufenthalten besser zu nutzen, um mehr Verständnis und Vertrauen im Umfeld des Betroffenen entstehen zu lassen.

EX-INler können hier einen aktiven Beitrag zum Bewusstseinswandel und zur Haltungsänderung ganz im Sinne trialogischer Begegnungen leisten.

Können Nicht-EX-INler eigentlich eine EX-IN Haltung lernen?

Selbstverständlich. Manchmal haben Nicht-EX-INler schon eine EX-IN Haltung, ohne dass sie jemals von EX-IN gehört haben oder hören müssen.

Das hat damit zu tun, wie ein Mensch mit sich selbst und seinem Leben umgeht. Das Schöne ist, dass EX-INler ihre Haltung als Vorbild, als Beispiel, leben können, um Menschen mit EX-IN konformen Haltungen künftig zu bestärken und zu ermutigen.

Was ist mit dir? Hattest du schon vor EX-IN eine EX-IN Haltung?

Ich denke ja. Ich hatte schon vor EX-IN die Erfahrung gemacht, dass diese besondere Haltung für mich lohnenswert ist. EX-IN hat viel von dem bestätigt, was ich bereits vorher, alleine, als bedeutsam empfunden habe. Ich hatte schon vor EX-IN eine beachtliche Strecke auf meinem Recoveryweg zurückgelegt. Mit EX-IN brachte ich jedoch meine psychotischen Selbstklärungsphasen zu einem Abschluss.

EX-IN hat mich darin bestätigt, dass meine Psychosen unter den besonderen Umständen ein geeignetes und wichtiges Mittel für mich waren, um mich aus einer kritischen Lebenssituation zu befreien. EX-IN hat mir noch einmal deutlich vor Augen geführt: Was ist eine Psychose? Wie habe ich meine Psychosen für meine Weiterentwicklung genutzt? Wie bin ich sie nach diesem Klärungsprozess wieder losgeworden?

Ich durfte auch erfahren, dass die Psychose einer jeden Person ein Unikat ist. Die eigene Persönlichkeit und der persönliche Lebensweg gestalten das Geschehen in der Psychose. Dazu möchte ich gerne ein Bild aus meinem Portfolio zeigen, gemalt 1996. Es ist ein Fisch mit abgeschnittenem Kopf, das Blut trübt unkontrolliert das Wasser. Was ich damals damit ausdrücken wollte: Ich will nicht nur meine Lebenslage durchschauen, um sie verändern zu können. Ich will auch die Psychose – mein „Handwerkszeug“ – kennen. Sie zu verstehen ist der Kopf des Fisches, mein Schutz vor einem unkontrollierten Auftreten der Psychose.

Damit sind wir beim Thema Selbsterforschung angelangt. Was ist damals genau mit dir passiert?

Ich erkannte, dass es in unserer Familie extrem schädliche, vielleicht tödliche Verhaltensmuster gab, ohne einen wirklich konkreten Hinweis darauf zu haben. Das verhinderte auch konkretes Fragen. Da alle Klärungsversuche auf Blockaden stießen, stieg ich innerlich aus dem Familiensystem aus. Ich konnte und wollte diese unbekanntenen Beziehungsmuster – daher auch unfreiwillig – nicht weiter unterstützen. Ich wollte Klarheit, besonders als Hilfe für meinen Sohn. Die Psychosen boten sich als Lösungsmöglichkeit an, mich über mein Empfinden den unterschwelligsten Mustern zu nähern. Eine ungewöhnliche, einsame Notlösung. Ich fühlte mich sehr alleine.

Kannst du dich noch an deinen ersten psychotischen Schub erinnern?

Oh ja. Sehr genau sogar. Ich habe mich aus unserem Familiensystem ausgeklinkt, habe alles stehen und liegen lassen, das Haus verlassen und mich auf eine Bank im Park gesetzt. Ich ging in mich und fragte: Was kann ich tun?

Da bot sich in meiner Verzweiflung die Psychose an, die mir völlig fremd war. Ich erlebte zum ersten Mal psychotisches Handeln, das heißt ich fühlte mich fremdgesteuert.

Was ist genau passiert?

In der Nähe reparierten junge Leute ein Fahrrad. Ich hörte die Fahrradklingel. Vor meinem inneren Auge wurde sie zum Symbol für den Psychiater meines Sohnes, dem ich mich nun sehr verbunden fühlte. Über diesen Umweg schuf ich eine Dreierverbindung zwischen meinem Sohn, seinem Psychiater und mir. Dadurch fühlte ich mich nicht länger ganz so einsam.

Währenddessen lief ich im Park herum. Ich weiß noch, wie ich innerlich scherzhaft zum Psychiater ihm sagte: Du blöder Hund, warum schickst du mich eigentlich immer hin und her? In dieser Situation hatte ich zum ersten Mal psychotisches Verhalten gezeigt. Das gedankliche Hin und Her übersetzte ich in ein Tun, ich lief hin und her. Diese Art der Umsetzung wurde typisch für mein Verhalten in den Psychosen.

Das war jedenfalls der Einstieg in meine erste Psychose. Es sollten noch 21 weitere folgen. Anfänglich waren die Abstände halbjährlich, später konnten auch zwei Jahre dazwischen liegen. Medikamente zeigten keine hilfreiche Wirkung. Trotz Depotspritzen und unterschiedlichsten Medikamenten traten die Psychosen auf. Daraufhin durfte ich die Medikamente weglassen. Ich wurde ca. sechs Jahre ambulant betreut, ohne stationären Aufenthalt. Dann wechselte ich auf eigenen Wunsch und Rechnung zu einem Psychologen.

Wie groß war der Kontrollverlust in deinen Psychosen?

Das ist eine gute Frage. Am Abend des ersten Tages stellte ich mich gründlich auf den Prüfstand. Es ging um größtmögliche Ehrlichkeit mir selbst gegenüber. Es ging auch darum, ob ich eine Heilige sein wollte. Ich versuchte ein genaues Bild von mir zu erstellen, bevor ich die Kontrolle über mich weitestgehend aufgab.

Und?

Für mich stand fest, dass ich ein normaler Mensch bleiben wollte und niemand Gottähnliches.

Das ist interessant, denn bei mir war es ganz ähnlich. Ich wollte auch keine Heilige sein. Mit Blick auf das Schicksal von Jeanne d'Arc fand ich das alles andere als erstrebenswert.

Ich glaube, das sind typische Anfechtungen, denen man sich in einer Psychose stellen muss. Je höher man strebt, desto tiefer wird unter Umständen der Fall. Ich bin froh, dass ich die Fallhöhe im Vorfeld abgesteckt habe. Das hat verhindert, in völlig unkontrollierte Tiefen des Unbewussten abzusinken. Dadurch wurde mir nach einer Psychose immer wieder eine recht schnelle Rückkehr in die Normalität ermöglicht. Diese eigene Grenzsetzung, wenn auch nur bedingt bewusst, fand ich außerordentlich wichtig und hilfreich.

Meine ersten beiden Psychosen bezeichne ich darum auch gerne als Testpsychosen. Es ging um besagtes Grenzsetzen, es ging aber auch darum, was für Vorteile bringen mir die Psychosen auf meinem Weg zur Klärung der vielen offenen sowie der noch gar nicht gestellten Fragen. Vor allem waren es diese weit ausgefahrenen Antennen, die eine wesentlich größere Wahrnehmung zuließen, eine Gleichstellung aller aufgenommenen Informationen, eine extreme Nähe zu mir selber. Die Psychose bedeutete dadurch für mich eine neue Art Selbsthilfe zu finden.

Du hast deine Psychosen, wie es scheint, sehr gründlich analysiert.

Im Rückblick konnte ich immer wieder drei Prozesse während eines Schubes beobachten: Zu Beginn kapselte ich mich ab, zog mich in mich zurück. In dieser Isolation nahm ich möglichst viele Informationen gleichberechtigt auf, nichts wurde aussortiert. So wurden auch die Vorgänge bemerkenswert, die eigentlich nicht sein konnten oder durften. Eine entscheidende Hilfe.

Danach folgte die Entspannungsphase, die ich vorwiegend nachts auslebte. Ich kaufte viel Papier und Pastellkreiden und folgte einem inneren Impuls, zu kritzeln, ein Blatt nach dem anderen mit der Bewegung meiner Hand zu füllen, manchmal unterstützt durch Musik. Es gab auch eine Übung, nachts Funkkolleg im Fernsehen zu verfolgen und alles Gesagte blitzschnell in Symbole zu übersetzen. Aus den Kritzeleien entwickelten sich dann mit der Zeit Bilder, die eine Art Kommunikation mit meinem Unbewussten zuließen.

Die dritte Phase würde ich als „manisch“ umschreiben. In ihr knüpfte ich wieder an die Außenwelt an. Es war die Phase, in der ich mein nahes Umfeld am stärksten befremdete. Ein Nebeneinander von Unbewussten und Realität. Ich suchte Kontakte, hatte viele kreative Ideen und kaufte ein. Schöne Dinge, die meine verwundete Seele streichelten, aber auch lächerlichen

Kleinkram. Die Ideen sprudelten immer rasanter, das Geld lief mir durch die Finger, das Chaos bahnte sich an.

Plötzlich war Schluss. Das Konto war leer, aber nicht überzogen: Ich hatte meine äußerste Grenze erreicht. Sie stand sicher und fest an dem Punkt, ab dem ich mir ernsthaft geschadet hätte. Mein normales Kontrollvermögen trat wieder in Kraft. Die Psychose war vorbei.

Es war, als sei ich aus einem sehr anstrengenden Traum erwacht. Meine Gefühle: schwierig, enttäuscht, da die Wünsche und Visionen sich nicht erfüllt hatten. Ich fühlte mich beschämt und vor allem traurig.

Aber ich konnte nach jedem Schub damit beginnen, meine neuen Informationen in Ruhe einzusammeln und zu verarbeiten, meine An- und Einsichten zu verändern, neue Erkenntnisse zu gewinnen. Ich war auf meinem Weg einen Schritt weiter.

Fühlten sich deine Psychosen gut oder schlecht an?

In meinen ersten Psychosen brachen sich panische Ängste Bahn. Diese Ängste überschwemmten mich förmlich. Das war sehr schwer auszuhalten. Es ging immer um Leben und Tod. Sie spiegelten meine Verantwortung und Hilflosigkeit in unserem Beziehungschaos, wenn auch in verschlüsselter Form.

Wurde ich aktiv und gab die Verantwortung an kompetente Personen ab, verschwanden die Ängste so augenblicklich wie sie gekommen waren. Sie tauchten nicht mehr auf, nachdem ich einen allerersten Anhaltspunkt zur Klärung unserer Familiensituation gefunden hatte.

Es gab auch noch andere Gefühlsbäder von unglaublicher Intensität, zum Beispiel litt ich einmal unter schrecklichem Liebeskummer. Offenbar hatte ich auf ein Liebesobjekt verzichtet. Dieses Verlustgefühl bezog sich zwar auf meinen Mann, allerdings ging dieser direkte Bezug in meinem psychotischen Erleben verloren. Erst eine telefonische Kontaktsuche mit einer Freundin beendete diesen Zustand schlagartig.

In den manischen Phasen gab es zu Beginn sehr positive Gefühle von Lebendigkeit, Begeisterung für fremde Aktivitäten – aber auch für eigene, Lust zu leben, die Motivation an etwas Wichtigem zu arbeiten usw.

Und, wie es sehr häufig auch bei anderen der Fall ist, ich habe mich ständig beobachtet gefühlt. Im Rückblick erkläre ich mir diesen besonderen Wahrnehmungszustand auf eine sehr vereinfachten Weise mit der gesteigerten Aktivität der rechten Gehirnhälfte. Mit ihr nehmen wir die Welt eher schemenhaft im Ganzen wahr. Sie sieht Zusammenhänge und schafft logisch-assoziative Verknüpfungen. Wohingegen die andere Gehirnhälfte sich in diesem Ausnahmezustand auf eine beobachtende und dokumentierende Position zurückzieht. Die linke Gehirnhälfte versucht dabei die rasenden Gedanken in Handlungen umzusetzen.

Normalerweise ist es eher umgekehrt. Da ordnet sich, zumindest im Wachzustand, die rechte Gehirnhälfte typischerweise und offenkundig der linken unter. Ich erlebte dieses Beobachtetwerden als einen Schutz, als einen Kontakt, der nicht öffentlich werden durfte. Das war der geheime rote Faden, auf dem sich die Psychosen wie Perlen auffädelten. Um in der Symbolik zu bleiben: Diese Kette hat heute einen Verschluss.

Kannst du dich in diesem Zusammenhang an Situationen erinnern, die für andere befremdlich wirken mussten?

Ja, dazu zwei Beispiele.

Erstens: Ich fahre im Auto mit geöffnetem Fenster, die Radiomusik überlaut aufgedreht, immer wieder um einen kleinen Platz, dicht umstanden von Wohnhäusern. Wieder und wieder drehe ich diese Runde. Der Platz ist nicht menschenleer, dennoch reagiert niemand auf mich. Eine Situation, die sehr befremdlich auf mich wirkte. Auch noch so laut geschrien hörte mich niemand, ich war allein.

Zweitens: Ich war mit meiner Familie bei meinen Eltern zu Besuch. Beim Kaffeetrinken sprang ich plötzlich, wie von der Tarantel gestochen, auf und fuhr die circa vierzig Kilometer nach Hause. Ich nahm von mir gestaltete Keramiken mit speziellen Aussagen, verteilte sie, je nach Bedeutung, auf dem Bett meines Mannes, des erkrankten Sohnes und meinem eigenen und fuhr umgehend zurück. Ich war zufrieden, denn ich hatte Empfindungen sichtbar zugeordnet. Bei meinen Eltern kam ich an, als sei nichts gewesen. Das wirkte, weil ungewöhnlich, sehr befremdlich auf meine Familie.

Bei mir war es so, dass ich mich während eines psychotischen Schubes einmal vor den Setzkasten im Kinderzimmer hockte und alle dort aufbewahrten Erinnerungsstücke neu einsortierte. Ich war stundenlang damit beschäftigt. Da mussten Abstände eingehalten werden, Farben durften sich nicht beißen, Materialien mussten miteinander harmonieren.

Bei mir ist das Aufräumen *nach* der Psychose ein Albtraum. Mein inneres Umsortieren und Neuordnen spiegelte sich äußerlich in einer fast unerträglichen Unordnung und Neusortierung.

Du sagst, dir waren deine Psychosen als „Hilfsmittel“ oder „Handwerkszeug“ von Nutzen. Konntest du sie denn bei Bedarf abrufen?

Ja und nein.

Ja: besonders in den ersten Jahren. Wenn ich nicht weiterkam, weil ich eigene Blockaden durch Nicht-Wissen (Können) spürte, vertiefte ich mich in Fachbücher, bis zu dem Punkt, an dem mir etwas vertraut vorkam. Ab da konnte ich im Unterbewussten weitersuchen. Das war ein mehr oder weniger bewusster Einstieg in die jeweilige Psychose.

Nein: Ich reagierte auf Trigger und das sehr plötzlich und ohne Frühanzeichen. Es war ein emotionales Anspringen auf etwas von außen Kommendes, das in irgendeiner Weise mit meinen Problemen und Schwierigkeiten in der Familie zu tun hatte.

Beide Möglichkeiten zeigen, dass die Psychose für mich eine Hilfe zur Selbsthilfe darstellte. Sie brachte mich Schritt für Schritt weiter, ich lernte immer deutlicher Zusammenhänge und Verhaltensweisen verstehen. Allerdings war dafür die intensive Bearbeitung in nicht-psychotischem Zustand notwendig. Dadurch erkannte ich Beziehungszusammenhänge und konnte mich ausklinken.

Kannst du das noch etwas genauer erklären?

Ich entwickelte ein Gespür für Double-Bind-Situationen. Meine Weigerungen, mich verstricken zu lassen, ließen nach und nach die Vorgehensweise und Motive meines Mannes für mich

deutlich werden. Allerdings erhöhte sich damit auch der Druck in unserer Beziehung sehr stark. Meiner inneren Notwendigkeit nach Klarheit und Offenheit in unserer Ehe konnte mein Mann nicht folgen. Wir trennten uns.

Mir hat es bei EX-IN sehr geholfen, als ich dich kennenlernte, weil du, trotz halbjährlicher Krankheitsschübe, einen positiven Krankheitsverlauf hattest. Damit baute sich bei mir enormer Druck ab, weil sich auch meine Schübe von 2007 bis 2010 immer in halbjährlichem Abstand anbahnten.

Ja, die halbjährlichen Abstände gab es in den ersten sieben Jahren. Später fehlte diese Regelmäßigkeit. Aber es gibt einen wichtigen Unterschied in deinem und meinem Krankheitsverlauf: Bei dir schlugen die Medikamente gut an. Bei mir nicht. Dieses hirnchemische „Versagen“ auf meiner Seite hat meinen Psychiater (Ambulanz) sichtlich irritiert. Das passte partout nicht zu seinen Modellvorstellungen vom menschlichen Gehirn. Heute kann ich darüber scherzen, aber damals hätte ich mich in meiner psychotischen Spannung auch ernsthaft verfangen können. Erst als ich mich an einen Psychologen wandte und er meine Psychosen als Beziehungsproblem sah, öffnete sich für mich die Sicherheitsnadel (**siehe Abbildung Portfolio**), die ungeheure Spannung legte sich. Auffallend, die absolute Gewissheit der Psychosen lockerte sich. Ich konnte endlich neue Wege finden.

Ich fühlte, dass die Grenzen zwischen gesund und krank in meiner Ehe verwischten. Als gesund empfand ich mich in meinem Anspruch nach Klarheit und Wachstum, allerdings erkaufte mit der Krankheit Psychose. Ich fand es sehr hilfreich, dass mich mein Psychologe auf meinem Weg Anteil nehmend, sicher auch unmerklich Weichen stellend, begleitete. Ganz wichtig für mich: Ich spürte bei ihm keine Angst vor Psychosen. Ihm bin ich sehr dankbar. Er gab mir die fachliche Kontrolle, die mir wichtig war.

Mit der Zeit wurden meine Psychosen weniger, sie wurden flacher und nahmen an Intensität ab. Zwischen 1987 und 2000 klärte ich die Beziehung zwischen meinem Mann und mir. Es war auch ein wichtiger innerer Wachstumsprozess für mich.

Allerdings gab es danach noch eine offene Frage bezüglich meines Sohnes an mich. Ab 2002 beschäftigte ich mich intensiv, auch psychotisch, damit, zumal es auch hier die Vermutung familiärer Zusammenhänge gab. 2004 erstellte ich eine Hypothese als mögliche Erklärung, die mein Sohn annehmen konnte. Die letzten sehr leichten Psychosen (bis 2010) klärten noch verbliebene einzelne Fragen und Zusammenhänge, und sie verdeutlichten mir erneut sehr schmerzliche Gefühle.

Meine letzte Psychose zeigte mir an: Ich brauche diese Hilfe nun nicht länger.

Meine Psychosen liegen inzwischen wie ein offenes Buch vor mir.

Was hat dir geholfen?

1. Ich habe mir selbst geholfen. Das soll aber in keinem Fall die Unterstützung durch meinen Psychologen schmälern. Ich habe ihn an allen in meinem EX-IN Portfolio dokumentierten Entwicklungsschritten teilhaben lassen, an meinen Bildern und Träumen.

2. Meine Herkunftsfamilie und meine Kinder und Freunde haben mir geholfen. Diese mir nahe stehenden Menschen haben immer zu mir gehalten, auch wenn ich ihnen mitunter unverständlich war.
3. Die Durcharbeitung nach jeder Psychose, denn das machte mich mir selber verständlicher.
4. Dass ich in meinem gewohnten Umfeld bleiben konnte.

Welche Rolle spielten eigentlich Träume in der Psychose?

Nach jeder Psychose habe ich sehr lebhaft und intensiv geträumt. Es gibt rückblickend jeweils zwei Träume, die mir in Traumbildern wichtige Schritte oder Situationen verdeutlichten. Es ist ein richtiges Traumbuch entstanden. Spannend.

2010 hattest du deine letzte Psychose. Meinst du, es bleibt dabei?

Ich bin mir sicher, ja, obwohl erst die Zeit den Beweis erbringen kann. Von Anfang bis Ende ist heute alles klar und deutlich in meinem Bewusstsein. Ich habe allem nachgespürt und versuchte alles zu begreifen. Dieses doppelte Verstehen, emotional und rational, ist wichtig für mich.

Vermisst du manchmal nicht auch das Außergewöhnliche am psychotischen Erleben?

Es gibt einen Punkt, den ich bedaure. Es ist dieses künstlerische Gestalten so völlig aus dem Unterbewusstsein. Die Symbole fließen intuitiv auf das Papier. Es ist eine unglaubliche Nähe zwischen Innen und Außen. Das erlebte ich während meiner Psychosen als sehr faszinierend. Es ist ein besonderer Bewusstseinszustand, den wohl auch Künstler anstreben. Von dieser Verlockung habe ich mich aber sehr zeitig bewusst distanziert.

Ansonsten waren die Psychosen durch ihre emotionale Intensität, all der Unordnung, die sie mit sich brachten, und der Verarbeitung danach, sehr mühsam, Kraft raubend und oft auch frustrierend. Das vermisse ich nicht, bedaure es allerdings auch nicht.

Hast du dir mit deinen Psychosen besondere Fähigkeiten angeeignet, die heute noch weiter Bestand haben?

Ich kann mir Zusammenhänge, die außerhalb der Norm liegen, leichter erschließen. Ich versuche auch nebensächlich Erscheinendes ernster zu nehmen. Ich habe erfahren, dass in besonders unklaren, nicht verstandenen oder auch zu komplexen Lebenslagen die Worte fehlen. Die den Worten innewohnende Exaktheit und Festlegung ist einfach nicht möglich. Die Aussagekraft von Bildern, wie auch von Musik, Tanz oder Gedichten, liegt dagegen auf einer anderen Ebene. Es drücken sich momentane Gefühle aus, über die sich dann Worte finden lassen. Aus vielen kleinen Gefühlsteilen entsteht ein Puzzle, das über Umwege den Verstand erreicht und begreifbar wird. Ich möchte Menschen in psychischen Krisen ermutigen, sich in diesen Ausnahmesituationen ernst und wichtig zu nehmen. Die Zeugnisse aus dieser Zeit können der Schlüssel zu einem besseren Selbstverständnis sein, egal ob sie sich bildhaft, schriftlich oder in befremdliche Handlungen spiegeln. Nur wir selber können diese aus dem Unterbewusstsein kommenden

Signale interpretieren. Leider gibt es bei diesem besonderen Prozess der Selbstreflexion und Innenschau heute nur selten Unterstützung in der Psychiatrie.

Gibt es bei dir noch irgendeinen weiteren Erkenntnisgewinn durch EX-IN?

Es ging mir bei meiner Teilnahme an EX-IN nicht um einen Erkenntnisgewinn. Mir ging es um den Austausch der Erfahrungen, um einen Vergleich der Erkenntnisse mit den anderen Kursteilnehmern und den Grundlagen des Kurses. Mir ging es ganz praktisch um eine Standortbestimmung. Ich habe mich in der Gemeinschaft oft sehr wohlgefühlt, trotz meines fortgeschrittenen Alters. Ich bedaure, dass es eine Initiative wie EX-IN nicht schon früher gegeben hat. Sie wäre mir sehr entgegengekommen. Gelohnt hat sich der langwierige Weg. Der Umgang mit der Psychose hat mein Leben bereichert.

Was machst du am Ende mit deinem EX-IN Zertifikat?

Ich werde versuchen, in meinem täglichen Leben eine gute EX-IN Botschafterin zu sein, indem ich, im Sinne der EX-IN Haltung, Menschen unterstütze und ihnen Mut mache. Ich werde über meine persönlichen Psychose-Erfahrungen sprechen, auch über die entstandenen Bilder. Da ich schon in Rente bin, werde ich eventuell freiberufliche Tätigkeiten annehmen. Mal abwarten. EX-IN öffnet Türen. Es gibt einige Pläne.

Wichtiger als Medikamente sind für einen positiven Krankheitsverlauf sicher die Menschen, die einem beistehen.

EX-IN Trainerin Ursula Müller über Selbsterforschung, Gruppendynamik und neue Entwicklungsperspektiven

Uschi, du bist zwar gebürtige Deutsche, wohnst aber in Schweden. Warum bist du bei EX-IN in Deutschland aktiv?

Schweden wurde im ursprünglichen Leonardo da Vinci-Projekt der Europäischen Union, in dem das EX-IN Curriculum entwickelt wurde, vertreten durch eine Delegation von Psychiatrie-Erfahrenen und Mitarbeitern der Forschungsabteilung Psychiatrie Stockholm Süd (u. a. Recoveryforscher Alain Topor). Leider ist bis heute in Schweden kein EX-IN Kurs zustande gekommen. Ich kann nur darüber spekulieren, warum EX-IN in Schweden über das EU-Projekt nicht hinaus gewachsen ist. Es gab Ideen, die Qualifizierung zum Genesungsbegleiter in ein Hochschulprogramm zu integrieren. Andere waren dagegen, weil viele geeignete Kandidaten keine entsprechende Schulausbildung mitgebracht hätten. Deswegen hatte sich der Schwerpunkt auf ein VHS-Programm verlegt und da ist die Initiative stehen geblieben. Man hatte wohl auch Probleme, einen Bildungsträger für die Ausbildung zu gewinnen. Irgendjemand muss es ja finanzieren. Vielleicht ist die EX-IN Initiative bisher auch nicht richtig in Gang gekommen, weil Schweden sehr groß ist und motivierte und geeignete Teilnehmer weit entfernt voneinander wohnen. Aufgrund der, verglichen mit Deutschland, dünnen Besiedlung, ist es nicht ganz leicht, zwanzig Teilnehmer für einen EX-IN Kurs zusammenzubekommen. Die bräuchte es aber schon, damit sich ein solches Angebot rechnet. Darüber hinaus gibt und gab es Initiativen in Schweden zur Profilierung und Professionalisierung von Psychiatrie-Erfahrenen. Unter anderem bietet der Psychiatrie-Erfahrenen Verband RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa) Recovery-Workshops für seine Mitglieder an. Im Rahmen von Projekten gab es auch Ausbildungen zum „Patienten als Psychiatrie-Berater“ („Patienter som konsulter i vården“), eine Schulung zum „Image-Botschafter“ („Attityd-Ambassadör“) durch die Initiative „Hjärnkoll“ und eine besondere Schulung zum Patientenmitwirkungs-Koordinator (BISAM – „Brukarinflytandesamordnare“). Durch die BISAM-Initiative wurden bisher auch die einzigen (insgesamt ca. sechzehn) bezahlten Stellen für Psychiatrie-Erfahrene in der Psychiatrie geschaffen. Dazu muss man sagen, dass alle diese Ausbildungen in ihrem Umfang nicht im Entferntesten an die einjährige EX-IN Ausbildung heranreichen.

Wenn du die Psychiatrie-Landschaften in Schweden und Deutschland vergleichst, welche Unterschiede fallen dir spontan ein?

Es gibt in Schweden eine fortschrittliche moderne Sozialpsychiatrie, wohingegen in der Akutpsychiatrie weiterhin eher traditionelle Konzepte fortbestehen. Ich selbst arbeite als „Supported Employment Advisor“ im schwedischen Arbeitsamt. Mein Aufgabenbereich ist vergleichbar mit dem deutschen Integrationsfachdienst. Es geht um berufliche Integration und Rehabilitation von Menschen mit seelischen und/oder körperlichen Beeinträchtigungen. Durchschnittlich betreue ich fünfzehn bis dreißig Personen. Dabei kann ich viel von dem, was ich

beim EX-IN Trainerkurs gelernt habe, praktisch anwenden. Allerdings habe ich auch Kunden, bei denen aufgrund psychischer Probleme zusätzlich eine therapeutische Unterstützung dringend notwendig wäre. Leider ist die Versorgungslage hier in Schweden ziemlich miserabel. Es gibt einfach zu wenig entsprechen ausgebildete Psychologen und Ärzte. So passiert es nicht selten, dass Patienten nur einmal in zwei bis drei Jahren ihren Arzt sehen. Therapieplätze sind rar. Von hier aus betrachtet jammern die Deutschen wohl auf einem hohen Niveau. Jedenfalls bringt dies nicht nur für meine Kunden, sondern auch für meine Arbeit viele Probleme mit sich. Wenn ich merke, dass ich mit meinen Möglichkeiten an Grenzen stoße, weil ich zum Beispiel den begründeten Verdacht habe, dass mein Gegenüber in einer tiefen seelischen Krise steckt, ist eventuell kein Fachmann greifbar, um eine Diagnose zu stellen oder diese Person fachlich zu betreuen. In Schweden könnten wir die EX-IN Genesungsbegleiter schon allein deshalb dringend brauchen, um eine klaffende Versorgungslücke zu schließen. Damit für Menschen, die in seelischen Krisen stecken und sich nicht in eine stationäre Behandlung begeben wollen, wenigstens eine vernünftige Form von Begleitung angeboten werden kann. Die betroffenen Menschen sind hierzulande weitestgehend sich selbst überlassen.

Dann hast du den EX-IN Trainerkurs gar nicht mit der Perspektive gemacht, um später als EX-IN Trainerin zu arbeiten?

Am Anfang eher nicht. Die EX-IN Kursinhalte berührten Themen, die mich persönlich und intellektuell schon seit langer Zeit beschäftigen. Mich hat die EX-IN Methodik vor dem Hintergrund eines strukturierten und praktisch anwendbaren Recovery-Modells interessiert. Ich komme, wie du, aus der Kommunikationsbranche und habe zuvor in der Wahlkampfkoordination gearbeitet. Ich bin also jemand, dem es liegt, sich für Dinge und Projekte zu engagieren, vorausgesetzt, ich stehe hinter den Programminhalten. Das ist bei mir und EX-IN der Fall. Außerdem liebäugle ich seit Langem mit einer Promotion im Bereich Genesung von seelischen Erschütterungen. Auch hier finde ich das Themenfeld rund um EX-IN und Recovery sehr attraktiv. Mit fortschreitender Ausbildung schien mir aber eine Dozenten- oder Referententätigkeit auch nicht abwegig. Insofern habe ich mich natürlich riesig gefreut, als sich nach dem Trainerkurs für mich die Gelegenheit bot, den Kölner EX-IN Kurs als Trainerin mitzugestalten. Es war sehr anregend für mich, in die Praxis einzutauchen, mir neue didaktische Methoden anzueignen und mit euch gemeinsam umzusetzen.

Wenn ich mich recht erinnere, warst du bei zwei Modulen als Co-Trainerin mit dabei.

Genau, ich durfte euch bei Erfahrung & Teilhabe und Selbsterforschung begleiten. Darüber hinaus war ich bei den Vorstellungsgesprächen und bei den Abschlusspräsentationen vor Ort. So betrachtet habe ich einen guten Einblick in eure Entwicklung über den Zeitraum des gesamten Kursverlaufes erhalten.

Welche Eindrücke sind dir vom Kursstart in Erinnerung geblieben?

Vor Kursbeginn legten wir Trainer einen regelrechten Auswahlgesprächsmarathon hin. Die Interviews erstreckten sich über zweieinhalb Tage. Ich habe versucht, mich auf jede Bewerberin

bzw. jeden Bewerber vorzubereiten, indem ich in an den Tagen vor dem Gespräch die Bewerbungsmappe durchlas und mir dazu Notizen machte. Weil wir als vierköpfiges Trainerteam gestartet waren, waren die Bewerbungsmappen permanent im Umlauf zwischen uns. Ich gehe gerne unvoreingenommen in Vorstellungsrunden und lasse die Menschen auf mich wirken. Aber ich fühle mich auf der anderen Seite auch freier und unbefangener, wenn ich gut vorbereitet bin. Der enorme Zeitdruck vor den Gesprächen war schon anstrengend. Am Ende lief trotzdem alles sehr gut. Meine ersten Eindrücke von euch bestätigten sich durch die Bank während des Kursverlaufes. Da hatte ich also offensichtlich den richtigen Riecher. Wir alle im Trainerteam lagen mit unseren Einschätzungen von euch und eurem Entwicklungspotenzial sehr nah beieinander. In diesem wichtigen Punkt herrschte weitestgehend Übereinstimmung. Und die vereinzelt Bewerber, bei denen während der Vorstellungsrunde Zweifel aufgekommen waren, drängten auch nicht länger auf eine Kursteilnahme. Unterm Strich war der Auftakt zu eurem Kursstart aus meiner Sicht als Trainerin sowohl anstrengend als auch harmonisch.

Du selbst bist unter uns EX-INlern eine Exotin: eine Erfahrene ohne Psychiatrie-Erfahrung. Welche Diagnose gibst du dir?

In manchen psychiatrischen Zusammenhängen habe ich mich auch schon mal provozierend als „unbehandelte Psychose“ bezeichnet. Übrigens hätte ich beinahe Psychiatrie-Erfahrung gesammelt. Zwischen meinem sechzehnten und neunzehnten Lebensjahr litt ich dermaßen unter schrecklichen Zwangsgedanken, dass ich mich zum eigenen Schutz in die Psychiatrie einweisen wollte. Meine Familie hielt mich damals von diesem Schritt ab. Heute bin ich ihr dafür sehr dankbar. Wer weiß, welche Krankheitskarriere ich sonst gestartet hätte. Eigentlich bin ich gar nicht so eine seltene Exotin, denn es gibt eine Menge von Leuten mit Störungsbildern, die nie Kontakt mit der Psychiatrie hatten und deswegen auch in keiner Statistik auftauchen. Weder in Statistiken, die belegen wollen, wie schlecht es um die Heilungschancen von Patienten mit einer psychiatrischen Diagnose steht. Noch in Statistiken der Recoveryforschung, die belegen wollen, dass zwei Drittel der Klienten wieder genesen.

Bist du genesen?

Ja und nein. Kommt drauf an, was man unter Genesung versteht. Genesen in dem Sinne, dass ich in die seelische Krise hineingeraten bin, aber auch, aus eigener Kraft, wieder aus ihr herausgefunden habe. Im streng medizinisch-neurophysiologischen Sinne bin ich immer noch derselbe Mensch und in meinem Gehirn spielen sich noch immer dieselben biochemischen Prozesse ab. Heute lebe ich in dieser und der „anderen“ Welt, aber ich entscheide selbst, wann ich mich auf meine Parallelwelt einlasse und wann nicht.

Beschreibe doch bitte einmal deine Phänomene.

Neben unserer faktischen Welt nehme ich auch eine andere Welt wahr (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken). Ich kommuniziere mit dieser Welt und ihren Bewohnern. Meistens tue ich das, wenn ich Zeit dazu habe, zum Beispiel im Zug oder im Wartezimmer. Wenn ich gerade nichts anderes zu tun habe. Ich kann den Fokus meiner Aufmerksamkeit dabei selbst bestimmen.

Das ist wahrscheinlich ein wichtiger Unterschied zu Menschen, die in einer akuten Psychose unter Umständen nicht länger steuerungs-fähig sind.

Sind diese Wesen eine Lebenshilfe für dich?

Na ja, sie sind einfach da, auf eine positive, wohlwollende Art. Wir tauschen uns über belanglose, aber auch über wichtige Dinge aus. Dabei ziehen wir nicht immer an einem Strang. Jeder besitzt seinen eigenen Willen. Wir haben Meinungsverschiedenheiten, aber es gibt zwischen uns keinen Machtkampf. Insofern kann man von einer friedlichen, wenn auch nicht immer harmonischen Koexistenz sprechen. Sollte ich Hilfe brauchen, kann ich mich immer auf sie verlassen.

Wenn diese Wesen nicht mehr da wären, wärst du darüber erleichtert oder würdest du sie vermissen?

Ich denke, ich würde sie vermissen. Klar ist es nicht immer einfach. Aber irgendwie kommen wir gut miteinander aus. Und wo wir anders denken, respektieren wir die andere Einstellung. Warum sollte ich daran etwas ändern? Wenn mich diese andere Welt belasten würde oder ich einen negativen Einfluss fühlte, würde ich davon Abstand nehmen. Das habe ich damals in meiner Krise durchgemacht. Es war ein immenser Kampf, aber ich habe ihn gewonnen, für alle Zeit.

Solche Phänomene besitzen für Außenstehende häufig eine gewisse Faszination. Darum will ich jetzt noch ein Stück weiter fragen. Hast du noch mehr außergewöhnliche Fähigkeiten im Repertoire?

Ich kann mich in andere Seelen hineinversetzen. Das mache ich manchmal, wenn mich das Schicksal meiner Mitmenschen tief berührt und emotional aufwühlt. Dann treibt mich meine Neugierde dahin, dass ich einer Sache auf den Grund gehen will, auch wenn sie mich gar nicht unmittelbar angeht. Ich begeben mich dann „in den anderen Menschen“ hinein oder in die andere Welt, um dort „Antworten“ auf meine Fragen zu finden. Es spielt sich dann eine Geschichte ab, wie ein Traum, eine Botschaft, die ich mit in unsere Welt zurückbringe. Oder ich „reise“ mental an andere Orte unserer Welt, um dort nach etwas zu suchen.

Da hätten Esoteriker ja die reinste Freude an dir.

Aber ich nicht an ihnen. Diese Leute machen einen Spielplatz aus etwas, was sie spannend und aufregend finden. Das, was ich da erlebe, ist kein Spiel und auch kein Entertainment. Es ist eine ernste Angelegenheit, und gefährlich, wenn man nicht weiß, was man da tut. Du musst immer wissen, wo du als Mensch hingehörst. Ansonsten kannst du dich in der anderen Welt verlieren. Mein Platz ist als Mensch im Hier und Jetzt, in dieser Welt. Diese Standortbestimmung ist wichtig. In unserer Gesellschaft haben wir heutzutage keine Verwendung für dieses Wahrnehmungsvermögen. Für mich ist es aber eine Realität, mit der ich mich täglich auseinandersetze. Wenn ich Zeit dazu habe oder mein Gehirn „entlüften“ möchte, lasse ich mich auf diese Impulse ein. Ich bin Naturwissenschaftlerin und lege großen Wert auf eine geerdete und erdverbundene Lebensweise. Ich habe mir meine Wahrnehmungs- und Bewusstseinsformen auch

nicht selbst ausgesucht. Es gibt in meinem Leben Dinge, es passiert da etwas in und außerhalb von mir, was einfach da ist. Und damit muss ich mich auseinandersetzen.

Jetzt haben wir viel Ich-Wissen präsentiert, indem du mich an deiner Selbsterforschung hast teilhaben lassen. Lass uns noch ein bisschen Wir-Wissen generieren. Wie hast du unseren Kurs als Gruppe erlebt?

Es war für mich spannend und interessant zu beobachten, wie jenseits der Einzelindividuen durch Gruppendynamik so etwas wie ein neuer gemeinsamer Organismus entstanden ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich dadurch einen gemeinsamen Zugang zu einer anderen Ebene von Begegnung geschaffen. Und für mich war es, trotz nur begrenzter Mitwirkung an der EX-IN Ausbildung, ein Geschenk, mich dazugehörig fühlen zu dürfen.

Das klingt mir jetzt zu sehr nach Friede-Freude-Eierkuchen.

Ich hatte nie den Eindruck, man ging sich gegenseitig auf die Nerven, obwohl die Teilnehmer sehr unterschiedliche Bildungshintergründe, Störungsbilder und Lebensläufe mitbrachten. Insgesamt gab es ein sehr harmonisches Gesamtgefüge mit vielen kreativen und konstruktiven Impulsen. Es gab eine positive Grundstimmung mit tiefem Vertrauen auf die eigenen Selbstheilungskräfte und einen gemeinsamen gruppendynamischen Resilienzfaktor.

Nahezu alle Teilnehmer durchlebten Krisen und es gab akute Krankheitsschübe. Wirkt EX-IN destabilisierend?

EX-IN bringt Bewegung. Wir bewegen uns in eine Richtung und machen eine neue Erfahrung. Jede neue Erfahrung kann destabilisierend wirken und Krisen auslösen. Ob sie sich darum nun gut oder schlecht ausnimmt, lässt sich eigentlich nur im Rückblick und mit zeitlichem Abstand beurteilen.

Ich hatte den Eindruck, dass alle Kursteilnehmer EX-IN als positive Erfahrung für sich gewertet haben. Für mich als Trainerin war wichtig, immer klar herauszustellen: EX-IN ist ausdrücklich keine Therapie. Es gibt auch die Empfehlung, sich während des Kursverlaufes einen Mentor oder eine mentale Begleitung zu suchen. Teilnehmer mit Krankheitsepisoden sind entweder selbstbestimmt ausgestiegen oder zurückgekehrt. Das bedeutet, jeder Teilnehmer hat Verantwortung für sich selbst und seine Krisen übernommen – was auch wiederum zeigt, wie gut EX-IN funktionieren kann. Die Gruppe wurde durch die Ausnahmezustände von Einzelpersonen auch nicht unverhältnismäßig belastet. Das ist mein unmittelbarer Eindruck und so habe ich auch die Rückmeldungen der Kursteilnehmer verstanden. Auch auf meiner Arbeit in Schweden erlebe ich regelmäßig Kunden, bei denen im Zuge emotionaler Arbeit seelische Wunden aufbrechen und vergessenes Geglauhtes wieder an die Oberfläche dringt. Dann war es eben an der Zeit dazu. Dinge passieren nicht ohne Grund. Wichtig ist nur, wie mit der Krise im konkreten Fall umgegangen wird, sowohl als Betroffener als auch als Gruppe.

EX-IN bringt Bewegung, hast du gesagt. Wohin bewegst du dich mit EX-IN?

EX-IN hat mir viele Anregungen gegeben auf der Suche nach mehr Klarheit zur Frage, wie schwere seelische Erschütterungen entstehen und warum wir Menschen wieder davon genesen können: Warum werden wir Menschen ver-rückt und wie finden wir wieder zurück zu einer Balance in unserem Leben? Diagnosen können nach meinem Verständnis nur vage Anhaltspunkte zur Orientierung geben. Sie eignen sich nicht, um Menschen dauerhaft zu verorten. Mit Diagnosen werden Menschen an eine Krankheit gefesselt. Die seelische Erschütterung kann aber auch eine gesunde Reaktion auf eine ungesunde Situation sein. Das ganze diagnostische System ist mir zu starr. Menschen sind nicht starr, sondern bewegen sich permanent zwischen verschiedenen seelischen Zuständen hin und her. Natürlich wollen und müssen Forscher etwas greifbar machen, um Beweise zu bringen und Beobachtungen hieb- und stichfest zu machen. Aber dabei verengt sich ihr Blick meiner Meinung nach viel zu sehr auf das Vorhandensein und die Konzentration von bestimmten chemischen Substanzen im Gehirn und eventueller genetischer Determination von seelischen Erkrankungen. Ich finde es viel spannender, sich die dynamischen Prozesse im Gehirn anzuschauen. Unser Gehirn, unser gesamter Organismus, ist nicht statisch, sondern in ständiger Veränderung. Genauso wie wir in bestimmte seelische Zustände hineingeraten sind, könnten wir auch wieder herauskommen. Das ist die Grundidee von Recovery.

Welche Rolle spielen dabei Medikamente?

Medikamente sind hilfreich, wenn Menschen sich in einem länger anhaltenden Ausnahmezustand befinden und drohen, zu Schaden zu kommen. Sie können Leidensdruck vermindern, der zum Beispiel durch unerträgliche Zwangsgedanken oder quälende Stimmen entsteht. Menschen, die derart malträtiert werden, können nicht mehr schlafen, nicht mehr essen und vernachlässigen sich selbst. Außerdem kann es passieren, dass sie ihre Mitmenschen in Mitleidenschaft ziehen. Da muss man abwägen, wie groß der Leidensdruck ist. Eine Gesellschaft sollte es nicht zulassen, dass Menschen mit psychischen Krankheiten vor die Hunde gehen oder andere gefährden, weil sie sich vielleicht von Aliens bedroht fühlen. Medikamente sind auf der anderen Seite schädlich, wenn Menschen durch die künstliche Stabilisierung nicht mehr über die notwendige Energie verfügen, die es braucht, um eine seelische Krise aus eigener Kraft zu bewältigen. Dadurch beraubt man sie der Möglichkeit, wahrhaftig und langfristig zu genesen. Ich behaupte, chronifizierte und degenerative Krankheitsverläufe entstehen viel häufiger durch falsche oder zu hoch angesetzte Medikationen als durch Nichtbehandlung. Wir können von Menschen viel lernen, die uns erzählen, wie sie zum Beispiel ihre Psychosen durch- und ausgelebt haben, um danach wieder ins normale Leben zurückzukehren. Sie vermitteln mehr Tiefsinn als irgendwelche wissenschaftlichen Studien mit auslegbaren Statistiken. Menschen, die ihre eigenen Störungsbilder reflektieren können, geben uns Einblicke ins Gehirn, wohingegen Forscher immer nur von außen darauf schauen können. Generell denke ich bei Medikamenten: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich. Wichtiger als Medikamente sind für einen positiven Krankheitsverlauf die Menschen, die einem beistehen. Wenn Menschen in kritischen Lebenssituationen sich mir zuwenden statt abwenden, bleibe ich länger ansprechbar und laufe weniger Gefahr, komplett in eine Parallelwelt abzudriften.

Welche weiteren Entwicklungsperspektiven wünschst du dir als EX-INlerin?

Neben meiner Ausbildung zur EX-IN Trainerin und meiner Arbeit in der beruflichen Rehabilitation bin ich persönlich sehr an den existentiellen Fragen interessiert, die mit einer seelischen Erschütterung einhergehen. Ich würde gerne noch einer Weiterbildung zur Krankenhausseelsorgerin absolvieren, mit dem Schwerpunkt Psychiatrie. Mein Fokus sind die elementaren Sinnfragen, die Menschen in ihren existentiellen Krisen umtreiben. Auf diese Weise könnte ich meine Genesungsbegleiter-Expertise um eine „offizielle“ spirituelle Komponente erweitern. Unsere Welt ist eben nicht nur schwarz-weiß, sondern es gibt noch viel dazwischen.

Ich sehe uns Genesungsbegleiter eher wie Tankstellen.

Arno Neuhaus zu Recovery, Selbsterforschung, Beraten & Begleiten

Wie hast du von EX-IN erfahren? Was waren deine Motive, um an einem EX-IN Kurs teilzunehmen?

Ich war bereits sechs Jahre Teilnehmer des Psychoseseminars in Langenfeld, dort hat uns eines Tages ein Sozialarbeiter vom Verbund Psychosozialer Dienstleistungen auf EX-IN aufmerksam gemacht. Viermal hatte ich mich auch bei diesem Verbund um eine bezahlte Stelle beworben, bin aber leider immer abgelehnt worden. Ich hatte mich zu diesem Zeitpunkt bereits seit dreißig Jahren ehrenamtlich engagiert. Durch EX-IN witterte ich dann meine Chance, einen Einstieg in das psychiatrische System zu bekommen, also auf der Profiseite.

Heute kann ich nur jeden davor warnen, sich ehrenamtlich zu engagieren, solange die finanzielle Existenz nicht gesichert ist. Aus dieser Nummer kommt man nur sehr schwer wieder raus. Das System ist leider so angelegt, dass ausgerechnet die Schwächsten sehr schnell ausgenutzt werden können.

Kannst du dich noch an deine ersten Eindrücke bei EX-IN erinnern?

Wir mussten uns ja schriftlich bewerben und einen Fragebogen ausfüllen. Den finde ich übrigens auch heute noch sehr aussagekräftig. Bei den Bewerbungsgesprächen hatte ich schon das Gefühl, ich werde auf Herz und Nieren geprüft.

Das klingt fast ein bisschen abschreckend.

Nein, so meine ich das gar nicht. Ich hatte einfach den Eindruck, die Kursverantwortlichen sind unheimlich interessiert an mir und wollen etwas über mich in Erfahrung bringen.

Ich hatte auf Anhieb großes Vertrauen, nicht weil sie irgendetwas Besonderes gesagt und gemacht hätten, sondern weil ich sie authentisch erlebte. Das war eine sehr solide und tragfähige Basis.

Außerdem bin ich bei den Vorstellungsgesprächen auf einen Artikel über Dorothea Buck, der im Dritten Reich großer Schaden zugefügt wurde, gestoßen, der an einer Pinnwand geheftet war. Ich kannte Dorothea Buck bis dato genauso wenig wie irgendwelche Fachbücher. Aber die Idee, an einer positiven Veränderung in der psychiatrischen Versorgung mitzuwirken, hat mich sehr angesprochen. Die Nazizeit war und ist für mich persönlich ein wichtiges Thema. Meine Eltern wurden durch diese Zeit geprägt und mein Opa musste sich vor den Nazis verstecken, weil er psychisch zu krank war, um einen produktiven Beitrag für die Volksversorgung zu leisten. Aus Nazisicht war mein Opa überflüssig. Ballast.

Wie hast du dich gefühlt als Neuer in einer neuen Bewegung?

Neugierig, aber ahnungslos. Wir mussten uns in der Vorstellungsrunde, du erinnerst dich, solche Eigennamen geben, positive Selbstbeschreibungen in Form einer Alliteration. Da war ich Arno

der Ahnungslose. Das meinte ich auch gar nicht so kokett, wie ihr anderen Teilnehmer es mir scherzhaft unterstellt habt.

Ich fühle mich auch heute noch wie auf einer Reise. Guck dich hier in meiner Wohnung um. Das ist mein provisorisches Therapieforschungszentrum. Hier forsche und entdecke ich mich selbst, meine Freundin oder dich, meinen Besuch. Ich beobachte Pflanzen, schaue fern oder höre Radio. Wir leisten alle unsere besonderen Beiträge für EX-IN. Jeder eben auf seine Art. Mit seinen besonderen Fähigkeiten. Guck mich an. Ich bin quasi Allrounder. Ich habe, glaube ich, jede Diagnose verpasst bekommen, die ein Psychiater stellen kann.

(Lachen)

Jetzt gib mal bitte nicht so an. Ich habe dich nur als Experte für Psychosen kennengelernt.

Ja, während EX-IN bin ich in einen psychotischen Schub geraten, genau wie du. Und es war auch eine sehr schwierige und intensive Zeit für mich. Ich musste nebenher meine alte demenzkranke Mutter versorgen, damit sie nicht in ein Pflegeheim kommt. Meine Beziehung war im verflixten siebten Jahr. Ich wurde fünfzig. Und dann noch EX-IN.

Aber für mich hatte diese Psychose eine besondere und neue Qualität, weil es nur ein flacher Schub war und ich keine seelischen Schmerzen dabei litt. Mein psychotisches Erleben ist mit der realen Welt verschmolzen. Ich habe in dieser Psychose um meine Identität gekämpft. Für mich war dies eine wichtige Art der Abklärung. Mein paranoides Erleben und Stimmenhören konnte ich erstmals positiv für mich nutzen. Eine neue Fähigkeit, die ich plötzlich in mir entdeckte und die ich sehr bewusst realisiert habe.

Das hört sich für mich trotz eines Rückfalls überwiegend positiv an.

Für mich war das kein Rückfall, sondern eine Weiterentwicklung. Wenn ich psychotisch werde, gerate ich in einen Ausnahmezustand, in dem ich über mehr Kraft verfüge und in dem ich über meine Grenzen hinausgehen kann. Damals ging es um Leben oder Tod meiner Mutter. Wenn du in einer solchen Grenzsituation mehr Kraft gibst als normal, ist es da nicht auch ein Stück weit normal, in eine Psychose zu geraten?

Ich habe dieses Risiko während meiner EX-IN Ausbildung bewusst in Kauf genommen und zum Glück bin ich dabei noch halbwegs planungs- und handlungsfähig geblieben. Ich habe wirklich intensiv bei EX-IN gearbeitet und versucht, dies alles zum Erfolg zu bringen, ohne dass jemand anderes dabei zu Schaden kommt. Meine Mutter sagt heute zu mir, ich hätte ihr damals das Leben gerettet. Jetzt gibt sie mir wieder Kraft zurück, denn jetzt gerade bin ich in einer Phase, wo ich sehr erschöpft bin.

Aber trotz dieses Erschöpfungszustandes, rückblickend bin ich mehr als zufrieden. Alles ist in meinem Sinne gelaufen. Ich wurde gut im Kurs begleitet und konnte viel von euch anderen EX-INlern mitnehmen.

Und, auch ganz wichtig, ich kann durch EX-IN auch weiterhin als Genesungsbegleiter für andere arbeiten. Gottlob bekomme ich inzwischen dafür auch Geld.

Ich erinnere mich, dass du im EX-IN Kurs in einer Arbeitsgruppe zum Thema „Recovery“ warst.

Ja, wir haben gemeinsam ein Recovery-Konzept erarbeitet. Aber ich habe mir gedacht: Vielleicht kann ich es für dieses Buch mit einem anderen Ansatz versuchen, um Recovery zu erklären. Eine Kurzgeschichte, oder besser, meine Recovery-Geschichte:

Mein Spiegel

Vorwort: Ich bin klein, mein Herz ist rein.

Als Fünfjähriger, neugierig auf der Welt, stehe ich vor meinem eigenen Spiegel.

Ich finde mich schön und habe mich lieb.

Da kommt mein Vater, umarmt mich mit seinem Arm und schleudert mit seiner anderen Hand einen großen Stein in meinen Spiegel. Mein Spiegel zerbricht in 1.000 Stücke. Darauf sagt mein Vater, in dessen starkem Arm ich traurig verweile: „Mein Sohn, du gehörst mir. Nur ich habe das Recht, dich zu lieben.“

Als ich größer wurde, begab ich mich auf die Suche nach meinem Spiegel. Ich fand mal da, mal dort Menschen, die mich lieb hatten – also Stücke aus meinem Spiegel, den ich suchte. Ich konnte diese Gefühle nicht erwidern. Ich verstand niemanden und am wenigsten mich selbst und wurde seelisch krank.

In meiner dritten Psychose wurde ich erstmals therapeutisch gut versorgt (da war ich 34 Jahre alt), mit dem Ergebnis: Ich bin für mich alleine verantwortlich.

Nun war ich nur noch alleine, aber nicht mehr einsam.

Nun ging ich zu meinem Spiegel zurück. Er war immer noch kaputt und die 1.000 Teile lagen da rum.

Seit damals ist es meine Aufgabe, meinen Spiegel instand zu setzen.

Ich bückte mich ohne Kraft und setzte den ersten Splitter in die Fassung (kein Alkohol) und ich wusste zugleich, wenn ich meinen Spiegel wieder zusammengesetzt habe – irgendwann – zeigt er, weil er ja gesprungen war, nie mehr mein reines Ich, sondern 1.000 Facetten meiner selbst.

Eine wunderbare Geschichte, die für sich selbst steht. Darf ich trotzdem weiterfragen?

Klar. Nur zu.

Was ist die Quintessenz deines Recovery-Verständnisses für deine EX-IN-Genesungsarbeit? Ganz konkret.

Recovery bedeutet, sich zu schützen, aber zugleich die Ursache dafür zu suchen, warum man anders ist als die anderen. Ich komme bei dieser Suche bei mir selbst immer wieder zurück in meine Traumata-Phasen. Ich kann mich in meinen Psychosen immer wieder bildhaft an meine Traumata erinnern, gehe zurück zu den Ursprungsorten meines seelischen Leidens. Von dort aus

erkunde ich dann neue Richtungen für den Weg, der vor mir liegt. Ich erkenne plötzlich Auswege.

Das klingt jetzt fast wie ein Loblied auf Traumatherapien ...

... dabei halte ich gar nicht viel von Traumatherapien.

Das sind Dinge, die jeder mit sich selbst ausmachen muss. Man selbst ist immer sein eigener und bester Therapeut. Da ist derjenige erfolgreich, der sich selbstforschend und klärend durch Raum und Zeit bewegt. Das hat vor allem ganz viel mit Eigenverantwortung zu tun.

Ich als Genesungsbegleiter kann nur ein Umfeld schaffen oder Impulse für Genesung geben. Ich kann helfen, Ängste zu entschärfen. Wir können vor unseren seelischen Nöten ohnehin nicht davonrennen, sie finden immer wieder zu uns zurück in unser Bewusstsein. In Träumen oder auch in Psychosen. In diesen Grenzbereichen finden wir Lösungen, aber eben immer nur verklausuliert. Ich denke, Leben besteht darin, sich zu überwinden und aktiv zu werden, um aus Sackgassen herauszukommen. Dabei müssen wir unseren eigenen Weg finden und sollten im Rahmen bestimmter moralischer und ethischer Grenzen handeln, damit wir nicht anderen die Gewalt weitergeben, die wir selbst erlitten haben. Jeder, der, wie ich, Gewalterfahrungen in seiner eigenen Familie gemacht hat, muss wahrscheinlich mit sich selbst ringen, um seine gute Macht zu finden. Das ist eine Art Scheideweg.

Aber ich kann niemandem sagen, jetzt musst du links oder rechts abbiegen. Ich habe vielleicht ein ausgeprägtes Gespür dafür, wann Menschen an diesem Scheideweg angelangt sind. Aber ich würde niemanden in einen Sattel setzen, wenn er noch nicht reiten kann oder Angst vorm Reiten hat.

Um es vielleicht einmal mit einem ganz anderem Bild zu beschreiben: Ich sehe uns Genesungsbegleiter eher wie Tankstellen. Mein Kraftstoff sind meine Geschichten und mein Humor. Jeder muss selbst für sich herausfinden, wie weit er damit kommt, und welche Energie er daraus für sich ziehen kann.

Du erstellst also keine Energiebilanzen für Lebenswege?

Nur für meinen eigenen. Ganz sicher nicht für andere. Gegenfrage: Lässt sich so etwas delegieren?

Da kommt mir die ganz profane Frage in den Sinn: Warum willst du eigentlich anderen Menschen helfen?

Das war so eine Entscheidung, die ich nach meinem ersten Psychiatrie-Aufenthalt gefällt habe. Ich habe mich entschlossen, einen altruistischen Weg zu beschreiten. Heute ist das leichter, weil ich ja nicht mehr viel zu verschenken habe – außer mich selbst.

Aber früher war ich durchaus einmal sehr erfolgreich als Geschäftsmann im Gebrauchtmaschinenhandel. Auch als Einkäufer und Verkäufer ist Authentizität und Wahrhaftigkeit ein Pluspunkt. Im Kapitalismus ist die Gier groß. Gerade in Krisenzeiten, wenn wenig Geld im System ist, wird gelogen und betrogen und nicht mehr korrekt gearbeitet.

Natürlich leiden Menschen in diesem System. Eine Psychose kann da auch als Befreiungsschlag wirken, sie verschafft einem eine innere Freiheit, mit der man solche Systeme überwinden kann.

Bist du ein Systemsprenger?

Nein. Ich bin auch kein Anarchist. Und ich denke auch nicht in Kategorien von Schuld oder Unschuld. Ich habe einfach nur in meinem Leben versucht, mein Schicksal anzunehmen und zu verantworten. Es ist mir leider nie gelungen, ein System zu finden, das für mich passt. Bis zu EX-IN. Unsere Arbeit als EX-IN-Genesungsbegleiter bringt vielleicht mehr Tiefsinn, als manche Machtstrukturen es vorsehen. Aber wir müssen uns nun nicht mehr als Einzelkämpfer verschleißen und können uns kraftvoll gegen Stigmatisierungen wehren.

In einer verrückten Welt ist es eben normal, verrückt zu werden. Vielleicht gelingt es uns mit EX-IN ja auch ein neues Ordnungsprinzip herzustellen, damit die Welt, in der wir leben, mehr menschliche Vielfalt akzeptiert. Auch verrückten Ideen und Gedanken liegt eine Ordnung zugrunde. Kreativität und Ordnung sind kein Widerspruch, das zeigt uns doch die Natur. Aber es ist schon eine ziemliche Sisyphos-Arbeit, die wir EX-INler machen. Und ich habe auch nicht mehr so viel Kraft wie früher. Ich muss aufpassen, damit ich immer wieder Ruhe in mein Leben bringe. Ich hoffe, dass ich auch auf meiner Arbeitsstelle zum ruhenden Pol werde und zu mehr Gelassenheit beitragen kann.

Ich würde jetzt noch einmal gerne auf das Thema Selbsterforschung zu sprechen kommen. Ich kann mich an eine weitere Geschichte von dir erinnern, in der du zwei Phänomene beschrieben hast, die ich sehr gut aus meinem eigenen psychotischen Erleben kenne.

Magst du sie noch einmal hören?

Gerne.

Die Schatten der Dunkelheit

Die dritte Nacht ohne Schlaf. Ich kämpfe gegen meine vierte schwere Psychose und um meinen Verstand, aber ich habe keine Chance. Ich sitze ruhig und achtsam auf meinem kaputten Sofa, drehe mir eine Zigarette und zünde sie mit meinem amerikanischen Benzinfeuerzeug an. Ich schaue aus meinem abgedunkelten, schwach beleuchteten Wohnzimmer aus dem großen Fenster in die schwarze Nacht und bemerke den kaltsilbrigen Schein des Mondes.

Ich drifte ab und tauche ein in mein anderes Leben. Mechanisch stehe ich auf und öffne ruhig eines meiner Fenster und sehe in das kalte Licht und in das traurige Gesicht des Vollmondes. Erst ein, dann mehrere Schatten huschen durch das Licht.

Ich bin auf der Flucht.

Nur noch von zweien meiner ehemals vielen Getreuen geschützt.

Die Schatten werden größer und mehr und verdunkeln den Schein der silbrigen Scheibe. Zu dritt verlassen wir so schnell wie möglich die schützende Dunkelheit und rennen auf eine erhöhte Lichtung zu.

Mein treuer Freund Nico bildet die Nachhut und mein Bruder Rainer feuert mich an, so schnell wie möglich den Hügel zu erreichen. Dort werden wir den Angriff der immer näher kommenden Schatten erwarten.

Wir wissen, das wird unser letzter Kampf und rennen trotz schwerem Rüstzeug um unser Leben. Die Schatten werden größer und formen sich zum Angriff. Es sind so viele, dass der Mond sich verdunkelt.

Als wir die Anhöhe erreichen, stürzt der hungrige Schwarm mit aufgerissenen Mäulern, mit ihren Vampirzähnen auf uns zu. Nico zieht zuerst sein langes Breitschwert und kämpft tapfer gegen die gierige Brut. Aber die Schatten sind in der Übermacht. Erschöpft bittet Nico meinen Bruder Rainer um Hilfe. Nun stehen wir drei mit gezücktem Schwert Rücken an Rücken und erwarten unser Schicksal. Ich frage mich, ob wir die Letzten auf der Welt sind, die unser edles Blut geben müssen, dann beginnt unsere letzte Schlacht.

Wir erlegen ein gieriges Vampirmaul nach dem anderen mit unseren Schwertern, aber es werden immer mehr dieser Schatten, die versuchen, sich in unseren Hälsen zu verbeißen.

Nach endloser Zeit sinken wir drei erschöpft zu Boden. Keiner von uns kann noch sein Schwert halten. Unser übermächtiger Feind hat nun leichtes Spiel und beißt gierig in unsere Körper.

Bevor ich das Bewusstsein verliere, denke ich noch mit Genugtuung, dass diese gierigen Geschöpfe, die diese Welt verdunkeln, bald nach uns verhungern, wenn wir die letzten warmen Körper gegeben haben.

Deine Geschichten sind für mich immer schon etwas Besonderes gewesen. Was, würdest du sagen, sind weitere Qualitäten von dir als Genesungsbegleiter?

Humor.

Und natürlich ist es meine Erfahrung. Ich habe mit meiner besonderen Lebenserfahrung als Grenzgänger nicht nur mir selbst, sondern auch schon vielen anderen Menschen geholfen, wieder nach Hause zu finden.

Zum Beispiel?

1994 wurde ich frühzeitig aus der Klinik entlassen. Ich war noch manisch. Ich machte zusammen mit meinem Bruder in Norwegen Urlaub. Wir hatten uns ein Fischerboot gemietet und sind trotz Tidenhubs und hoher Drift ziemlich weit die Fjordküste entlang rausgefahren. Ich warnte meinen Bruder irgendwann: „Rainer, wir müssen nach Hause!“ Er meinte, ich solle mich beruhigen, schließlich sei unser Ankerplatz gleich um die Ecke. Da waren wir, wie sich später herausstellen sollte, aber mindestens schon zehn Kilometer abgedriftet. Ich bestand also darauf,

zurückzukehren. Wir warfen den Motor an, aber fanden partout nicht mehr nach Hause. Da hatte ich die rettende Idee: „Lass uns auf das offene Meer fahren, damit wir den Überblick bekommen.“ Von dort aus habe ich dann den Mittelweg zwischen zwei Leuchttürmen angepeilt. Wir haben es gerade noch mit dem letzten Tropfen Treibstoff an Land geschafft.

Das ist überhaupt eine wichtige Lektion, die mir das Leben gelehrt hat: Man muss sich die Fähigkeit bewahren, in bestimmten Situationen von nahe liegenden Zielen ablassen zu können, um wieder einen übergeordneten und klaren Blick zu entwickeln. Das ist manchmal der einzige Weg zur Rettung.

Zum ersten Mal in meinem Leben begann meine Fassade zu bröckeln.

Silke Oberhäuser über ihren steinigen Recoveryweg

Silke, wie sieht dein Recoveryweg aus?

Auf diesem Weg liegen viele gefährliche Stolpersteine. Es gibt jede Menge Situationen, in denen ich immer wieder falle. So ist es sehr, sehr mühsam für mich, auf meinem Recoveryweg voranzukommen.

Nehmen wir den März. Das ist ein schlimmer Monat mit vorprogrammiertem Sturz. Mit März verbinde ich den Verlust meiner lebenden Kinder. Meine beiden Töchter mussten im März ausziehen. Mit März verbinde ich auch den Verlust meiner verstorbenen Kinder. Im März hatte ich Fehlgeburten und auch eine Totgeburt. Letztere nachdem mein Verlobter mich zuvor zusammengeschlagen und vergewaltigt hatte.

Manchmal fühle ich mich auf meinem Recoveryweg wie in einer Schlucht, umringt von Felsbrocken, die mir alle Wege abschneiden. In solch schwierigen Zeiten gerate ich typischerweise in Gedankenschleifen. Ich finde keinen Ausweg mehr aus meinen eigenen Gedanken. Das Einzige, was sich mir dann als Rettung anbietet, ist der Gedanke an Suizid. Damit komme ich wenigstens von meiner Verzweiflung und Orientierungslosigkeit weg. Ich bin wenigstens konstruktiv damit beschäftigt, einen Plan zu schmieden. Also beginne ich damit, mir in meiner Fantasie meinen Selbstmord detailliert auszumalen. Dieser Plan gibt mir Halt. Es ist eine Fantasie, die mich wie ein roter Faden oder wie eine Richtschnur aus dem Felsenkessel herausführen könnte.

Die Gedanken sind frei. Aber das Reden darüber nicht unbedingt. Suizid ist ein gesellschaftliches Tabu.

Du ahnst nicht, wie gut es mir tat, im Rahmen von EX-IN offen über meine Suizidgedanken reden zu können. Allein der Austausch mit anderen Depressiven über die helfende Wirkung von Selbstmordgedanken war für mich befreiend und ich fühlte mich dadurch nicht mehr so isoliert und alleine.

Vorher hatte ich einfach nur die Angst: Ein falscher Satz, und schon landest du wieder auf der Geschlossenen.

Die geschlossene Station konntest du nie als Angebot im Sinne eines Refugiums oder Schutzraums erkennen?

Für mich verstärkte jeder Aufenthalt auf der Geschlossenen nur das Gefühl von Abgeschnitten- oder Eingekegeltsein. Ich habe viele schlechte Erfahrungen bei meinen Aufenthalten auf geschlossenen Stationen gesammelt.

Da wurden Menschen zusammengepfercht. Ich bekam kein Bett im Zimmer und musste mehrere Nächte im Flur schlafen. Von wegen geschützter Raum, von wegen Privatsphäre.

Von Menschen umgeben, die herumlaufen wie Zombis. Ein Mann, der durch eine Wand laufen wollte, wurde einfach sich selbst überlassen. Das Personal sah seine einzige Aufgabe darin, die Verletzungsgefahr zu minimieren.

Ein Arzt, dem ich mich öffnen wollte, indem ich ihm gestand, ich hätte am Vortag versucht, mich mit vierzig Tabletten zu suizidieren, wehrte mich aggressiv ab: „Was soll diese Bemerkung? Was wollen Sie mir damit eigentlich sagen?“

Ich will gar nicht ausschließen, dass die geschlossene Station prinzipiell ein Ort der Ruhe und Geborgenheit sein könnte. Leider geriet ich immer wieder in sterile Umgebungen, in denen mir das Personal zu verstehen gab, ich sei nur eine Nummer. Wenn ich mich nicht anpasste oder fügte, wurden Zwangsmaßnahmen angedroht oder eingeleitet. Das waren keine Krankenhäuser, sondern Gefängnisse. Dort haben die Kranken den Status von Schwerverbrechern, die ohne Fürsprecher ausgeliefert sind. Erst werden Medikamente zwangsverabreicht und danach Gespräche geführt. Nur leider kann sich danach niemand mehr besonders gut artikulieren.

Das heißt, deine Aufenthalte auf geschlossenen Stationen haben deinen Recoveryprozess nicht befördert ...

... diese Orte haben mir definitiv nicht gut getan und ich wollte da immer nur so schnell wie möglich wieder weg. Da passt ganz gut die Beschreibung „Ort des Grauens“. Ich habe mich auf der geschlossenen Station aus reinem Selbstschutz immer weiter in meine eigene Welt zurückgezogen und mich nach Möglichkeit nicht am Geschehen beteiligt. Einmal habe ich dennoch zusammen mit einer Mitpatientin bei einem Spiel lauthals gelacht, da wurde ich umgehend von einer Schwester zurechtgewiesen, was ich denn wohl meinte, wo ich sei. Das Personal hat die Patienten beobachtet, anstatt mit ihnen zu reden. Wenn unter den Patienten freundschaftliche Bindungen entstanden, wurde alles darangesetzt, diese Beziehungen zu stören und zu unterbinden.

Noch einmal, die geschlossene Station war für mich kein Ort, der mir einen Weg zurück ins Leben ebnete, das war eher Anti-Recovery..

Vielleicht wollen manche Einrichtungen ihre Klienten mit Abschreckung oder Disziplinierung für ihren Lebenskampf rüsten?

Psychiatrie ist doch kein Militär. Es geht nicht darum, Menschen durch Drill auf eine lebensfeindliche Umgebung vorzubereiten. Wozu ausgerechnet hier Abschreckung und Disziplinierung? Die Patienten bringen genügend eigene Ängste mit, da muss man nicht noch einen draufsetzen. Menschen in seelischen Krisen sollten lernen, wieder Vertrauen zu fassen. Zu sich selbst und zu anderen. Wie soll das in so einer Umgebung gelingen?

Könntest du dir vorstellen, als Genesungsbegleiterin auf der Geschlossenen zu arbeiten?

Gut sogar. Ich bin überzeugt, man kann vieles anders und besser machen.

Wer war oder ist für dich der wichtigste Begleiter auf deinem Genesungsweg?

Ohne Zweifel mein Betreuer. Er hat mich übrigens auch auf EX-IN gebracht. Er ist für mich zugleich Vorbild für meine eigene Tätigkeit als EX-IN Genesungsbegleiterin. Zweimal in der Woche sehen wir uns, aber er ist für mich darüber hinaus immer erreichbar. Er zeigt mir Wege auf, wie ich Situationen ändern kann. Manchmal erstellt er mit mir zusammen Listen, damit ich mir positive Veränderungen bewusst machen kann. Er bringt mich dazu, aufzuschreiben, was mir geholfen hat. Ich könnte mich sonst schlicht nicht mehr erinnern. Manchmal zeigt er Mitgefühl und gibt mir Trost, indem er mich einfach nur in den Arm nimmt.

Welche Rolle spielte EX-IN auf deinem Genesungsweg?

EX-IN war zunächst ein großer Kraftakt für mich. Ich wusste vorher gar nicht, wie ich das schaffen sollte. Frisch aus der Tagesklinik entlassen nach einer zwölfwöchigen Borderline-Therapie war ich noch gar nicht richtig stabil, als der EX-IN Kurs begann.

Es war für mich zu Beginn auch nicht leicht, die Gruppe auszuhalten. Da war so viel Dynamik. Ich musste mich immer wieder rausziehen. Aber trotz meines bisherigen Einzelkämpfertums haben mir eure Geschichten neue hilfreiche Impulse verschafft. Nach und nach habe ich auch erkannt, dass es gar nicht so wichtig ist, ob ihr dieselben oder andere Krankheitsbilder habt. Ich habe durch eure Lebensgeschichten erkannt: Es gibt Hoffnung, Mut, Fantasie und Auswege. Ich habe durch einen anderen Teilnehmer zum Beispiel gesehen: Man kann neue Wege beschreiten, indem man seine eigene Musikrichtung sucht. Musik hat in meinem Leben inzwischen eine wichtige und heilsame Funktion. Ich bekenne mich dazu, meine eigene Musikrichtung, meinen eigenen Musikgeschmack zu entwickeln und auszuleben. Früher habe ich meinen Musikgeschmack angepasst an das, was andere mochten.

Das klingt jetzt ein bisschen so, als hättest du keine Pubertät durchlebt?

Ich hatte nicht einmal eine Kindheit. Nachdem ich meine ersten vier Lebensjahre von meinen Großeltern halbjährlich zwischen zwei verschiedenen Haushalten wechselnd aufgezogen wurde, kam ich mit fünf zu meinen Eltern. Dort wurde ich tagaus, tagein geschlagen und misshandelt. Es reichte, dass ich an meiner Mutter vorbeiging, um ein Bügeleisen in den Rücken geworfen zu bekommen. Mir wurden meine Arme auf den heißen Herdplatten verbrannt.

All meine Versuche, Liebe und Anerkennung von meinen Eltern zu erhalten – sei es durch gute Noten, sei es durch perfektes Verhalten – gingen ins Leere. Erst heute begreife ich, dass mein Vater und meine Mutter beide selbst schwere Persönlichkeitsstörungen hatten. Trotzdem finde ich keinen Sinn in meinem Leben. Wie auch?

Es gibt bei mir kein Fundament, auf das ich in meiner Entwicklung bauen durfte. Es gab für mich keine geschützten Räume. Immer sind andere Menschen dort mit Gewalt eingedrungen. Ich fragte mich von klein auf: Kann der Sinn meines Lebens etwa auch darin bestehen, dass andere Menschen an mir ihre Gewalt und ihre Obsessionen abreagieren? Warum bin ich ein Opfer? Das Resultat sind Schuldgefühle mir gegenüber, die ich bis heute nicht loswerde. Ich arbeite unglaublich hart daran, mir selbst zu vergeben.

Als ich mit fünf Jahren immer wieder Zuflucht draußen in einer Hütte suchte, wurde ich von einem siebzehnjährigen Nachbarsjungen erst wochenlang missbraucht, dann vergewaltigt und dabei beinahe erdrosselt. Als ich elf wurde, begann mein Vater sich an mir zu vergreifen. Mit

zwölf Jahren versuchte ich erstmals mir das Leben zu nehmen. Wie soll man so eine Kindheit in Worte fassen?

Mir fällt dazu spontan nur ein Wort ein: Folter. Wie baut man sich also eine heile Welt, wenn man in einer Folterkammer aufgewachsen ist?

Man versucht sich anzupassen. Weil man keine eigene Identität entwickeln durfte, zieht man Fassaden hoch und orientiert sich in seinem Verhalten an tradierten Rollenmustern. Ich gründete also später eine eigene Familie, vielleicht sogar mit der Hoffnung, dass nun alles gut werden würde. Als ich mich dann von meinem Mann trennte und mit den Kindern auszog, folgten Schlafstörungen und unkontrollierbare Gefühlsausbrüche. Verdrängte Traumata kamen nachts in Form von Alpträumen hoch, tagsüber in Form von Tagfilmen. Ich lebte wie unter einer Glocke. Ein Zustand wie bei „Und täglich grüßt das Murmeltier“, jeden Tag holte mich meine Vergangenheit aufs Neue ein. Über Jahre ging das so. Und auch heute reicht noch ein Musikstück oder ein Geruch oder eine Bemerkung, um meine grauenhafte Kindheit zu triggern.

Was passiert dann?

Ich beginne zu zittern, ich bekomme Sprachstörungen. Ich verkrieche mich und will niemanden mehr sehen oder hören. Das ist ein Zustand, der über Wochen andauern kann.

Was konnten wir von EX-IN für dich tun?

Ich lebte, seit ich denken kann, hinter einer Fassade. Mit euren Lebensgeschichten habt ihr mir den Blick hinter eure Fassade erlaubt. Und zum ersten Mal in meinem Leben begann meine eigene Fassade zu bröckeln.

Ich habe, nachdem ich mein gesamtes Leben bis dato hinter einer Fassade gelebt hatte, bei EX-IN festgestellt, dass mein Gegenüber oder ich sich eben nicht auflösen, wenn die Fassaden weg sind. Im Gegenteil, der Blick hinter die Fassade verschaffte einem mehr Gewicht, Anteilnahme, Achtung und Wertschätzung. Bei EX-IN konnte ich mein Einzelkämpfer- und Außenseitertum endlich einmal ablegen. Das war eine Wohltat für mich. Ich konnte bei EX-IN erleben, wie ich mich verändere, indem ich meine eigene Haltung verändere.

Mir hat es geholfen, Arnos Geschichte mit dem zerbrochenen Spiegel zu hören. Dort klingen auch Gewalterfahrungen in der Kindheit an.

Mir hat es geholfen, als du davon erzähltest, dass du in einer Psychose rigoros Sachen ausmistest. Ich erinnerte mich daran, wie ich in Krisenzeiten beim Versuch mich innerlich zu klären, auch äußerlich anfang, Ordnung zu schaffen. Ich versank dabei zwar regelmäßig im Chaos, aber immerhin, ich sah plötzlich einen Bewältigungsversuch hinter einer Verzweiflungstat. Ich habe Klaus gesehen, wie leidenschaftlich er beim Ausdruckstanz aus sich herausgeht. Und mir fiel plötzlich wieder ein, wie ich beim Trommelkurs einmal vor Begeisterung lauthals mitsang.

Ich habe eine Mitstreiterin gesehen, die sich nach einem psychotischen Schub mit schwerem Autounfall und einem Bein weniger wieder geerdet hat.

EX-IN hat meinem Leben keinen eigenen Sinn verschafft, wohl wahr. Aber ich habe, nachdem mir meine Kinder weggenommen wurden, erstmals wieder ein Ziel vor Augen, wofür es sich lohnen könnte zu leben. Ich könnte anderen Menschen mit ähnlichen Lebensgeschichten allein dadurch Beistand leisten, dass ich nicht aufgebe und mit ihnen mein Schicksal teile.

Das gibt mir neues Selbstbewusstsein. Ich bin nicht mehr alleine und ich muss auch nicht mehr funktionieren. Nur, weil meine Kinder nicht bei mir leben können, bin ich keine schlechte Mutter.

Ich bringe heute mehr Verständnis für mich auf. Ich bin weniger hart und rücksichtslos zu mir selbst.

Du redest von mehr Verständnis für dich selbst, damit lass uns zum Thema Selbsterforschung überleiten. Was hast du erforscht und herausgefunden?

Ich höre Stimmen. Gerade wenn ich instabiler werde, beschimpfen sie mich. Zum Beispiel bezeichnen Sie mich als „dusselige Kuh“, ein anderes Mal behaupten sie, ich sei zu blöd, um dieses oder jenes zu tun. Manche dieser Stimmen kann ich an bekannten Personen festmachen, andere nicht. Diese Stimmen begleiten mich schon mein gesamtes Leben, so lange ich denken kann.

Als eine EX-INlerin mir von ihrem guten Verhältnis zu ihren „Kumpels“ erzählte, habe ich mein Verhältnis zu meinen Stimmen noch einmal überdacht. Ich beschloss, ihnen keinen übergeordneten Platz mehr einzuräumen und mich nicht länger einschüchtern zu lassen. Früher haben mich meine Stimmen gelähmt, heute provozieren sie meinen Eigensinn. Ich setze mich über meine inneren Unkenrufe hinweg.

Dann haben deine Stimmen inzwischen einen empowernden Effekt?

Im Grunde schon. Das gilt aber nicht für Krisenzeiten. Da machen sie mich nach wie vor nieder.

Was für außergewöhnliche Bewältigungsstrategien hast du darüber hinaus entwickelt?

Ein Albtraum verfolgt mich seit meiner Kindheit. Darin bin ich auf der Flucht vor männlichen Verfolgern. Ich laufe an Häusern vorbei, in denen kein Licht brennt. Ich klettere auf eine Bergspitze hinauf und falle hinunter. Es gibt kein Entrinnen für mich. In der Zwischenzeit habe ich gelernt, diesen Traum umzugestalten und mich meinen Verfolgern zu stellen. Ich habe mir kleine Wesen erdacht, die mich verteidigen und mich beschützen.

Ist das eine Bewältigungsstrategie?

Auf alle Fälle bist du unglaublich zäh und durchhaltefähig, wenn dich dieser Traum seit deiner Kindheit verfolgt. Was für Strategien fallen dir sonst noch ein?

Ich kann etwas, fast könnte man sagen „Borderline-Spezifisches“: Ich kann, wenn ich unter sehr starker Anspannung stehe, quasi aus meinem Körper heraustreten und aus der Vogelperspektive eine Szene beobachten. Damit habe ich einmal eine Therapeutin schwer beeindruckt, indem ich, ohne mich im Zimmer umzusehen, alle roten Gegenstände im Zimmer aufgezählt habe.

Und ich zog mich als Kind immer wieder an einen fiktiven Ort mit großartigen Wasserfällen zurück. Dorthin bin ich einfach abgedriftet, mal für wenige Augenblicke, mal für eine halbe Stunde oder auch länger. Dort gab es Höhlen, in die ich mich verkriechen konnte, indem ich durch die Wasserwand wie durch einen Schleier hindurchging. Inzwischen ist dieser Ort leider keine Zuflucht mehr für mich. Seitdem ich weiß, dass es ihn wirklich gibt – es sind die Iguazu-Wasserfälle in Brasilien –, kann ich mich nicht mehr dorthin zurückziehen. Sie haben ihre Wirkung für mich verloren.

Mit der von dir beschriebenen Wasserwand assoziiere ich spontan eine natürliche Fassade mit durchlässiger und reinigender Wirkung. Was ist aus deiner Fassade nach EX-IN geworden?

Mit EX-IN ist mein Interesse an mir selbst geweckt worden. Wie tickt eigentlich der Mensch hinter meiner eigenen Fassade? Ich stelle heute vieles in Frage, wo ich mich vorher unbewusst ausagiert habe. Auf der Suche nach Nähe und Geborgenheit habe ich mich früher häufig wildfremden Männern angebiedert und pseudo-intime Beziehungen konstruiert. Inzwischen bin ich so weit, dass ich meine eigene Sexualität offen hinterfrage und dabei zum Beispiel feststelle: Ich komme mit Frauen als Partnerinnen viel besser klar.

Trotzdem ist und bleibt es für mich viel Arbeit in therapeutischer Begleitung, aus meinen alten Verhaltensmustern ausubrechen. Ich bezweifle auch, dass es für mich mit dieser Persönlichkeitsstörung eine Heilung geben kann. Eine Stabilisierung würde mir schon ausreichen.

Mein Problem ist, ich muss ja nicht nur mich selbst erforschen, sondern zugleich auch die ganzen Beziehungsmuster um mich herum analysieren. Ich stelle ständig Beziehungen in Frage oder denke über deren Sinn und Zweck nach. Das macht alles sehr komplex und vielschichtig. Es ist nach wie vor für mich schwierig, Anschluss zu suchen und mir zugleich immer wieder zu sagen: Die Leute müssen mich so annehmen, wie ich bin.

Aber wie und wer bin ich denn überhaupt?

Das Problem ist und bleibt, mir fehlt meine Kindheit, meine Persönlichkeitsentwicklung muss ich heute zu einem ziemlich späten Zeitpunkt nachholen. Wenn ihr von euren Erfahrungsschätzen spricht, muss ich deutliche Abstriche machen. Meine Vergangenheit wurde derart pervers manipuliert und entstellt, dass ich sie nicht als meine eigene Geschichte annehmen kann und will.

Du machst noch einmal sehr deutlich, dass Recovery nicht einfach nur mit „Genesung“ übersetzt werden kann und wie viel Anstrengung in einem individuellen Recoveryprozess steckt. Da ist jeder von uns – Gruppendynamik hin oder her – auch immer wieder auf sich allein gestellt. In diesem Zusammenhang noch eine kurze letzte Frage: Wie sieht heute dein Kontakt zu den anderen EX-INlern aus?

Nach unserem Kurs habe ich mich wieder etwas zurückgezogen. Für mich war das ein Prozess, in dem ich Gefühle wie Trauer, Verlust und Abschiednehmen aufarbeiten musste. Inzwischen kann ich mich wieder besser öffnen. Ich freue mich jedenfalls schon auf neue gemeinsame EX-IN Projekte im Rahmen des IdEE-Vereins.

Bei einer Genesungsbegleitung geht es nicht darum, für anderer Leute Leben Patentlösungen zu entwickeln.

Torsten Schilinsky über Trialog, Selbsterforschung und die Arbeit als Genesungsbegleiter

Lieber Torsten, du hattest schon vor EX-IN Trialog-Erfahrung. Woher?

Von 2000 bis 2004 war ich in der Tagesstätte in Geldern. Das Psychoseseminar war ein freiwilliges Angebot des Vereins Papillon für die Zeit nach den Tagesstättenangeboten. Ich weiß gar nicht mehr genau, in welchem Turnus sich die Teilnehmer des Seminars damals trafen, ob einmal im Monat oder alle zwei Monate. Jedenfalls war ich einer der regelmäßigen Besucher dort.

Wie kann ich mir diese Psychoseseminare vorstellen?

Manchmal saßen wir mit zehn Leuten zusammen, manchmal mit 40. Wahrscheinlich hing das Interesse mit den Themenschwerpunkten zusammen. Das war ein sehr guter und anregender Erfahrungsaustausch für mich. Die Betroffenen bildeten dort die größte Gruppe, gefolgt von den Angehörigen, wohingegen die Profis ganz klar in der Minderheit waren. Die eine oder andere Pflegekraft war vielleicht hin und wieder mit von der Partie. Wenn ausnahmsweise einmal ein Arzt oder Psychologe dabei war, dann allenfalls als geladener Referent.

Es war im Psychoseseminar immer sehr interessant zu hören, was die Angehörigen bewegt. Ich stelle bis heute immer wieder fest, wie schwer es den Angehörigen fällt, bei sich selbst zu bleiben, und nicht nur über andere zu sprechen. Sie suchten nach Antworten, weil sie sich auf vieles keinen Reim machen konnten. Wenn ein Arzt als Referent da war, artete das manchmal schon fast zu einer Art Sprechstunde aus, weil sich vor allem die Angehörigen von ihm kompetente Ratschläge und schlüssige Erklärungen erhofften. Was sind die Ursachen für die Krankheit? Wer ist schuld daran? Das ist offenbar eine ganz typische Haltung, die ich später, bei der Trialogveranstaltung im Rahmen von EX-IN Köln wieder beobachten konnte.

Bei der Trialogveranstaltung in Köln war der besagte Arzt in der Runde immerhin ein EX-IN Vertreter aus der Schweiz. Wie hat er auf seine Rollenzuweisung durch andere reagiert?

In meinen Augen hat er die Situation souverän gemanagt, indem er sich eben keine Rolle hat überstülpen lassen. Er hat darauf geachtet, dass seine Kompetenz als Profi im Trialog nicht überstrapaziert wird, sich als Gegenüber, als Mensch angeboten und einen eher moderativen Kommunikationsstil gewählt.

Ich denke, im Trialog ist es wichtig, dass sich die Teilnehmer auf Augenhöhe begegnen und sich eben nicht an Rollen klammern, auch wenn Rollen unter Umständen eine gewisse Form von Sicherheit bieten.

Ich erinnere mich übrigens lediglich an einen einzigen Profi, Arzt oder Psychologe, der sich später während meiner Psychoseseminar-Zeit in Geldern als Betroffener geoutet hat. Über dessen Diagnose kann ich heute nur spekulieren: Psychose oder Manie – jedenfalls irgendein Krankheitsbild mit Antriebssteigerung. Dieser Mann war dem Verein auch in besonderer Weise

verbunden. Mich hat es überhaupt nicht irritiert, als er dann irgendwann selbst in eine Krise geriet. Für mich gibt es da keine großen Unterschiede zwischen Profis und dem Rest der Welt. Wenn man Menschen näher kennenlernt, bekommt man häufig auch einen Blick für deren Macken und Schwachstellen. Da ist es eigentlich nicht von Bedeutung, ob es sich beim Gegenüber nun um einen Tagesstättenleiter, Nachbarn oder Klienten handelt.

Kann ein weißer Kittel es nicht auch leichter machen, seinem Gegenüber einen Vertrauensvorschuss zu gewähren? Ein weißer Kittel kann Kompetenz oder klare hierarchische Strukturen signalisieren.

Weißt du, ich habe, was Psychiater angeht, keine allzu große Erwartungen. Die vorgegebene Zeit in den Arztpraxen ist derart knapp bemessen, dass sich kein zwischenmenschliches Verhältnis entwickeln kann. Das Einzige, worum es sich bei meinen Kontakten mit Psychiatern dreht, sind in der Regel Rezepte oder Gutachten, die ich brauche. Anders ist der Fall gelagert, wenn es sich um eine Psychotherapie handelt.

Ob das dein Psychiater gerne hört?

Meine derzeitige Psychiaterin ist menschlich nett und es lässt sich mit ihr gut plaudern. Aber ich habe von ihr nicht den Eindruck: „Wow, diese Person hat fachlich jede Menge auf dem Kasten!“ Wir sehen uns einmal im Quartal für zehn Minuten, weil ich ein neues Rezept für meine Medikamente brauche. Für meinen Recoveryweg sind diese Kontakte völlig belanglos. Ich habe es aufgegeben, meine Psychiaterin um Rat zu fragen, weil der einzige gebetsmühlenartige Vorschlag, der daraufhin erfahrungsgemäß kommt, lautet: „Dann sollten wir vielleicht das Medikament wechseln oder die Dosis steigern.“

Mein Arzt damals in Kleve hatte da vergleichsweise mehr zu bieten. Der allerdings hatte auch eine Zusatzausbildung zum Psychotherapeuten.

Wenn du die ambulanten Ärzte mit ihren Hilfsangebote derart kritisch bewertest, wie beurteilst du dann wohl die Handlungsspielräume der Klinikärzte?

Ich befand mich bisher zweimal in stationärer Behandlung. Das war 1997 in Krefeld und 1998 in Kleve. Bei meinem ersten Klinikaufenthalt behandelte mich ein Arzt, der sich noch in Ausbildung befand. Den habe ich im Rahmen seiner Möglichkeiten als sehr engagiert empfunden und auch auf Augenhöhe. Allerdings stand ich da auch noch ganz am Anfang meiner Krise, die sich zusehends verschlechterte. Vielleicht ist mir auch deshalb dieser Kontakt noch recht positiv in Erinnerung geblieben.

Meine Einschätzung von Ärzten ist natürlich auch geprägt von meiner damaligen Wahrnehmungsmöglichkeit. Das ist ein Faktor, den man auf keinen Fall vernachlässigen sollte. Wenn ich selbst am Boden zerstört bin, wie soll ich dann einen anderen Menschen auf Augenhöhe wahrnehmen? So gesehen ist es, von der heutigen Warte aus betrachtet, nicht ganz leicht, irgendwelche Werturteile über andere abzugeben.

Ich kann nur sagen, ich habe keinen der mich behandelnden Ärzte als extrem schlecht in Erinnerung. Aber auch nicht als besonders gut. Wohlgedenkt, immer gemessen an dem mir gewährten seelischen Beistand in meiner damaligen Krise.

Lass uns noch einmal zu den fehlenden Ärzten im Psychoseseminar zurückkommen. Welche Erklärungen hast du dafür, dass sie dort keinen Raum einnehmen können oder wollen?

Ich habe selbst keine Ärzte in meinem Bekanntenkreis und kann darüber nur spekulieren. Vielleicht sind sie einfach auch mit ihrer täglichen Arbeit derart belastet, dass sie abends einfach keine Zeit oder Energie mehr für die Psychoseseminare haben. Für diese „Freizeitbeschäftigung“ braucht es sicher eine gehörige Portion Idealismus. Etwas anderes ist es wiederum, wenn Medizinstudenten für den Besuch von Psychoseseminaren „Punkte“ für ihr Studium sammeln können.

Du hast vom Trialog in Geldern und in Köln gesprochen. Hast du darüber hinaus noch weitere Psychoseseminare kennengelernt?

In Krefeld war ich auch schon. Da wird das Psychoseseminar von Kalle Pehe, einem engagierten Gymnasiallehrer organisiert, der auch in der Selbsthilfe aktiv ist. Er hat den Anspruch, eine Brücke zwischen den Naturwissenschaften und der Selbsthilfe zu bauen. Das ist eine spannende Herangehensweise.

Dann habe ich mir auch schon Vorträge von Absolventen aus unserem EX-IN Kurs in Psychoseseminaren angehört, einen in Krefeld und einen in Dinslaken.

In Dinslaken waren die Teilnehmer wenig diskussionsfreudig und eher passiv. Insofern habe ich den Eindruck, dass die Form und Qualität des Trialogs von Ort zu Ort stark variieren kann.

Wo hat es dir am besten gefallen?

Mir hat es in Geldern am besten gefallen, was in erster Linie wohl damit zusammenhängt, dass ich dort über längere Zeit kontinuierlich als Teilnehmer mit dabei war. Ich konnte in Geldern am meisten für mich mit diesem Angebot anfangen. Es gab eine gute Moderation, denn der verantwortliche Sozialpädagoge war engagiert und auch ambitioniert. Er leitete damals die Tagesstätte vor Ort.

Über die Angehörigen und Profis im Trialog haben wir bereits gesprochen. Welchen Mehrwert hast du persönlich aus diesen Veranstaltungen ziehen können?

Mehrwert? Schwer zu sagen. Irgendetwas muss mich motiviert haben, um regelmäßig zum Psychoseseminar zu fahren. Aber was?

(Pause)

Es war auf alle Fälle ein Forum, in dem ich selbst, wie ich denke, wertvolle Beiträge liefern konnte. Das war ein wichtiges Lernfeld für jemanden wie mich, dem es tendenziell schwer fällt, sich im Rahmen von Gruppen zu artikulieren. Ich durfte mich in dieser Umgebung selbst erproben und konnte austesten, wie andere auf meine laut ausgesprochenen Gedanken reagieren.

Die Resonanz der anderen auf mich hat mich wiederum motiviert. Außerdem half mir das Erzählen über mich selbst beim Strukturieren.

Ich kann mich auch nicht daran erinnern, dass einmal jemand völlig verstört oder mit Unverständnis auf meine Beiträge reagiert hätte. Es herrschte eine angenehme und zugewandte Atmosphäre in diesem Lernumfeld, sodass ich zwar aufgeregt war, es mir aber leicht fiel, mich zu überwinden.

Was macht in deinen Augen das Erfolgsgeheimnis eines guten Psychoseminars aus?

Die Psychoseminare, die ich kennenlernen durfte, haben sich in der Methodik gar nicht wesentlich voneinander unterschieden. Ich denke, jede Gruppe steht und fällt mit ihren Teilnehmern. Wenn sich die eher abwartend und verhalten gegenseitig beäugen, kann selbst ein guter Moderator nicht mehr allzu viel herausreißen.

Die Qualitäten des Moderators kommen hingegen zum Tragen, wenn die Gruppe anfängt, sich in Diskussionen zu versteigen und Meinungen auszutauschen, sodass Haltungen und Erfahrungen immer weiter in den Hintergrund geraten.

Hast du außerhalb von Psychoseminaren auch schon Trialog erlebt?

Auf meiner derzeitigen Arbeitsstelle im Rahmen der Angehörigenarbeit. Ich bin mir allerdings nicht sicher, ob man von „echtem“ Trialog sprechen kann, wenn ein Klient im Betreuten Wohnen mit seinem Betreuer und einem Angehörigen zusammensitzt. Eine trialogische Besetzung heißt ja noch lange nicht, dass es einen mit Leben gefüllten Trialog gibt. Häufig wird in der beschriebenen Dreierbesetzung überhaupt nicht *mit* dem Klienten, sondern nur *über* den Klienten gesprochen. Es ist auch nicht immer leicht „Augenhöhe“ herzustellen, weil Augenhöhe Reflexionsfähigkeit voraussetzt und die Fähigkeit, die Perspektive zu wechseln.

Bei all diesen Vorbehalten ist eine trialogische Besetzung in meinen Augen wenigstens immer schon ein guter erster Schritt. Alles andere kann sich entwickeln.

Hast du im Rahmen deiner Tätigkeit als Genesungsbegleiter schon einmal daran gedacht, eigene trialogische Angebote zu entwickeln?

Darüber nachgedacht schon. Aber bisher fehlten mir auf der Arbeit die zeitlichen Spielräume, um zum Beispiel ein eigenes Psychoseminar in Duisburg zu organisieren.

Glaubst du, der Trialog kann die Gesellschaft verändern?

Ja. Und ich gehe sogar noch einen Schritt weiter, indem ich sage, wir brauchen nicht nur einen Trialog, sondern einen Multiloog. Das ist ein Modell aus den Niederlanden. Im Rahmen des Multiloogs treffen sich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Profis, und darüber hinaus auch zum Beispiel Nachbarn, Polizisten, Studenten oder kirchliche Mitarbeiter, um sich miteinander über ihre persönlichen Erfahrungen im Alltag auszutauschen. Dieser noch weit mehr von der Psychiatrie losgelöste Ansatz und Kontext sagt mir sehr zu.

Der Multiloog – das ist ohne Zweifel ein sehr spannendes eigenes Thema. Wollen wir trotzdem an dieser Stelle zu unserem zweiten Thema kommen? Das wäre die Selbsterforschung.

Auf das Thema Selbsterforschung hast DU mich doch festgenagelt ...

Lieber Torsten, ich musste dich auf ein zweites Thema festnageln, weil du dich einfach nicht festlegen konntest oder wolltest.

Lachen.

Erzähl mir doch bitte einfach ein bisschen mehr von dir. Was ist das vorherrschende Gefühl auf deinem Recoveryweg?

Das vorherrschende Gefühl ist eine ausgeprägte Antriebsschwäche. Es kostet mich große Anstrengung gegen meine Zwangsstörung anzukämpfen. Dieser innere Kampf raubt mir dermaßen viel Energie, dass permanent die Gefahr besteht, in eine Depression abzudriften.

Was für eine Zwangsstörung ist das bei dir? Ich habe während EX-IN gar nichts weiter von deiner Störung mitbekommen.

Ich gehe mit meiner Zwangsstörung auch nicht gerade hausieren. Wenn man sie mir auch nicht ansieht, sie schränkt mich im Alltag ziemlich ein. Ich habe zum Beispiel große Probleme damit, öffentliche Toiletten zu benutzen.

Ich selbst habe keine eigenen Erfahrungen mit Zwangsstörungen. Gibt es dahinter irgendeinen Sinn?

Das ist eine gute Frage. Möglicherweise dienen meine Zwänge als Grund dazu, bestimmte Dinge nicht machen zu müssen. Im Umkehrschluss könnte ich mich fragen: Wenn ich die Zwänge nicht hätte, was müsste ich dann alles tun? Das ist natürlich ein riesiger Druck, der sich aufbaut. Der Zwang hat so gesehen offenbar auch eine schützende Funktion für mich.

Generell fällt es mir unheimlich schwer, mich selbst zu reflektieren. Ich versuche häufig angestrengt, mich an etwas zu erinnern. Aber da kommt bei mir einfach nichts Verdrängtes an die Oberfläche.

Was ist Vergessen anderes als ein Verdrängungsmechanismus? Vielleicht willst du gar nichts an die Oberfläche holen?

Ich habe zwar immer wieder, mal mehr, mal weniger intensiv, mal alleine, mal begleitet, versucht, den Nebel zu lichten. Aber leider ohne befriedigendes Ergebnis.

Was hat dir denn dann der EX-IN Kurs eigentlich für deinen Recoveryweg gebracht?

Diese Frage kann ich dir so konkret nicht beantworten. Ich habe mich auch früher bei Psychotherapien immer danach gefragt, was mir diese Begleitung gebracht hat. Da gibt es ein positives Gefühl, das ich nicht genau benennen kann. Es war ganz sicher keine verlorene Zeit.

Jetzt kommst du wieder mit Zweifeln um die Ecke. Das ist der Torsten, den ich aus dem EX-IN Kurs denke: Der ewig zweifelnde Querdenker.

Das ist wohl eine besondere Fähigkeit von mir: Wenn ich eine Wertigkeit erzeugen muss, gelingt mir dies mehr recht als schlecht wenigstens durch Negativabgrenzungen.

Ganz ohne Negativabgrenzung kann ich feststellen: Es war für mich ein Gewinn, euch andere EX-IN Kursteilnehmer kennenlernen zu dürfen. Leider pflege ich diese Kontakte nicht ausgiebig genug. Mit dieser Nachlässigkeit schade ich mir am Ende selbst. Umso mehr freue ich mich darüber, dass zum Beispiel Arno immer wieder bei mir anruft, oder dass du, als IdEE-Vorstandsvorsitzende, nie locker lässt. Meine Passivität lässt keinesfalls auf Desinteresse schließen.

Lass uns noch einmal zur Selbstreflexion zurückkommen. Du hast es also trotz Portfolio geschafft, die Selbstreflexion zu umschiffen? Das kann ich kaum glauben.

Es hat bei mir jedenfalls niemals einen fortlaufenden Prozess der Selbstreflexion gegeben. Weder während meiner Psychotherapien, noch während des EX-IN Kurses. Ich habe zwar immer wieder versucht, mich selbst besser zu ergründen, indem ich zum Beispiel damit begann Tagebuch zu schreiben. Aber ich habe nie lange durchgehalten. Das ist bei antriebsschwachen Menschen nichts Ungewöhnliches.

Darüber hinaus bereitet es mir massive Probleme mich selbst einzuschätzen oder zu bewerten. Ich brauche dazu den Blick anderer Menschen auf mich. Sonst kann ich eigene Entwicklungen nur sehr langsam registrieren. Das ist natürlich insofern schlecht, dass bei mir ohne externe Unterstützung leicht die Gefahr besteht zu „versumpfen“. Mein Selbstvertrauen und meine Selbstgewissheit sind sehr schwankend.

Ist dein Eigensinn nicht auch eine Ausdrucksform von Selbstvertrauen und Selbstgewissheit?

Wahrscheinlich schon. Aber Eigensinn kostet auch viel Kraft und Reibungsverluste. Ich bin, auch wenn du mich aus EX-IN als Querdenker in Erinnerung behalten hast, niemand, der die Konfrontation mit anderen sucht.

Übrigens muss ich eines zu meiner Ehrenrettung – von wegen mangelnde Selbstreflexion – auch noch anbringen: Unser EX-IN Kurs ist im März 2010 gestartet und im Mai bekam ich einen auf zwei Jahre befristeten Arbeitsvertrag. Das war damals ein Gesamtpaket, das die Arbeitsagentur – ich bin ja gelernter Buchhändler und Mediengestalter – mit meinem Arbeitgeber, einem Anbieter psychosozialer Dienste, ausgehandelt hatte. Mein Arbeitgeber hat 25 Prozent des Gehalts übernommen, sonst kam alles von der Arbeitsagentur. Und diese 25 Prozent sollte ich durch Fachleistungsstunden erwirtschaften.

Wir haben im Rahmen des Moduls „Assessment“ gewisse Instrumente zur Selbsterforschung an die Hand bekommen. Inwiefern hast du davon profitieren können?

Das Modul hat mir gut gefallen, weil wir da konkrete Werkzeuge vorgestellt bekamen, wie zum Beispiel eine Timeline oder ein Leitfaden für ein strukturiertes Interview. Damals war Jörg Utschakowski als Gastdozent in Köln. Auch das war eine gute Erfahrung. Es hat Spaß gemacht, verschiedene Methoden anzutesten, wenngleich die Zeitvorgaben dazu immer sehr knapp bemessen waren.

Hast du selbst im Rahmen von Assessment etwas Neues über dich herausgefunden?

Nichts, an das ich mich jetzt so ad hoc daran erinnern könnte. Ich habe mir nie die Zeit nehmen können, mich zu Hause noch einmal hinzusetzen und das eine oder andere aus diesem Modul vertiefend auf mich selbst anzuwenden.

Hast du die eine oder andere Methodik aus Assessment im Rahmen deiner Arbeit mit Klienten anwenden können?

Ich habe einmal mit dem Gedanken gespielt, es zu versuchen, es dann aber wieder verworfen.

Warum?

Ich sah nie wirklich eine Möglichkeit dazu. Wobei ich diese Möglichkeiten auch nicht engagiert suchte. Ich war viel zu sehr damit beschäftigt, selbst den Arbeitstag zu überstehen. Und ich war auch noch nicht so weit, um als Genesungsbegleiter neue Angebote zu entwickeln oder anzutesten.

Vielleicht schienen mir meine Klienten auch ungeeignet. Wobei das auch wieder nur ein vorgeschobenes Argument sein kann. Wenn man als Genesungsbegleiter sattelfest ist, gibt es keine ungeeigneten Klienten. Immer vorausgesetzt, ein Klient will von sich aus eine Genesungsbegleitung in Anspruch nehmen. Ob diese Voraussetzung allerdings immer gegeben ist, lasse ich einmal dahingestellt, weil es in meinen Augen durchaus nicht immer eindeutig ist, ob der Klient das Angebot eines Anbieters tatsächlich freiwillig nutzt. Man kann unter Umständen nicht jedes EX-IN Assessment-Werkzeug eins zu eins anwenden, aber man kann sich immer die Mühe machen, eine gelernte Methodik zu variieren und individuell anzupassen. Aber noch einmal: Damals war ich zu sehr damit beschäftigt, meine Rolle als Mitarbeiter der Institution zu finden und zu erfüllen, um mein Profil als EX-IN Genesungsbegleiter auf meiner Arbeitsstelle zu schärfen.

Möglicherweise rächt sich genau das heute. Jetzt läuft dein Vertrag aus und deine weitere berufliche Zukunft als EX-IN Genesungsbegleiter ist ungewiss.

Ich habe in der Tat nie *offensiv* versucht, neue Sichtweisen einzubringen, was aber nicht bedeutet, dass ich mich nicht darum bemüht hätte. In einer Teamsitzung habe ich zum Beispiel einmal

vorgeschlagen, dass regelhaft von positiven Entwicklungen bei den Klienten erzählt werden sollte. Allerdings war das Ergebnis schwammig und mir fehlte es an Durchsetzungskraft. Dazu kam, dass es auf meiner Arbeitsstelle grundlegende Veränderungen auf Leitungsebene gab. Das verursachte wiederum große Verunsicherungen und Irritationen im Team. Ich konnte da viele strukturell bedingte Energie- oder Reibungsverluste bei den Kollegen wahrnehmen.

Was hättest du gebraucht, um mehr Akzente als EX-IN Genesungsbegleiter setzen zu können? Jemanden, der dich protegiert?

Ich hatte mir zunächst mehr Transparenz gewünscht. Auf mich wirkten einige Arbeitsabläufe derart ineffizient und kontraproduktiv, dass ich mich insgeheim fragte: Steht hier wirklich noch der Mensch im Mittelpunkt? Mit „Mensch“ meine ich sowohl die Klienten als auch die Mitarbeiter.

Außerdem hätte ich mir einen zweiten EX-INler im Team gewünscht. Mit vereinten Kräften hätten wir mehr Chancen gehabt, Dinge zu verändern und anders zu gestalten. Meine EX-IN Ausbildung war aus Sicht meines Arbeitgebers zwar ein netter Bonus, der sich in einer positiven Außenwirkung bezahlt machte, wenn ich hier und da mal einen Vortrag über EX-IN halten durfte. Aber in erster Linie war ich einfach nur ein kostengünstiger Mitarbeiter.

Ein weiteres Handicap von mir ist sicher meine Introvertiertheit. Ich habe versucht, die mir übertragenden Aufgaben ohne viel Aufhebens still und gewissenhaft zu erledigen. Einen tieferen kollegialen Austausch gab es lediglich im Rahmen unserer Supervision.

Im Umgang mit den Klienten hatte ich durchaus meine Erfolgserlebnisse und gewann, trotz anfänglicher Selbstzweifel, immer mehr den Eindruck: Ja, ich bin als EX-INler geeignet! Ich bin authentisch, ich kann gut zuhören und ich halte den Kontakt mit den Klienten aus, obwohl er mich manchmal anstrengt.

Ich habe auch bei mir selbst eine neue Form von Stringenz im Umgang mit den Klienten kultivieren können, indem ich in einigen Situationen Kritik üben oder durchgreifen konnte, ohne zu direktiv zu wirken oder verletzend zu werden.

Last but not least war es für mich eine wichtige Erfahrung: Es geht bei einer Genesungsbegleitung gar nicht darum, für anderer Leute Leben Patentlösungen zu entwickeln. Das hat mich bezüglich eigener überzogener Erwartungshaltungen sehr entlastet.

Du brauchst äußere Strukturen, um dich innerlich besser festigen zu können, hast du zu Beginn unseres Interviews gesagt. Wie wirkt sich eine drohende Arbeitslosigkeit auf dein Gemüt und deinen Recoveryweg aus?

Ganz sicher werde ich, wenn ich meinen Job verliere, unter der Einbuße von Sozialkontakten leiden, ganz abgesehen von den materiellen Einschnitten. Aber die größte Herausforderung für mich ist ein sehr verunsicherndes Gefühl von Orientierungslosigkeit.

Worauf kommt es in meinem Leben wirklich an? Wo will ich hin? Auch hier fallen mir immer wieder nur Negativabgrenzungen ein: Ich will nicht arbeitslos werden! Ich will nicht nur zu Hause abhängen!

Es ist eine neue schwelende Krise, die mich möglicherweise erneut dazu zwingt, herauszufinden, wie ich mein Leben und meinen Lebensweg anders gestalten kann, indem ich einen neuen Schritt

wage und dabei lerne, meine eigenen Bedürfnisse besser zu vertreten. Was tut mir gut? Was sind meine Wünsche?

Das wäre ein wichtiger und elementarer Recoveryschritt für mich, der mich endlich einmal heraus aus der Defensive bringen könnte.

Man darf sich EX-IN nicht als Wunderkraut vorstellen.

Dr. Karl Steinhäuser über Empowerment und Fürsprache

Beim Thema Empowerment geht es um Wendepunkte im Leben, die uns auf unseren Genesungsweg gebracht und vorangebracht haben. Wie sah denn dein Wendepunkt aus, Karl? Gab es einen oder mehrere?

Es gab sicher mehrere Wendepunkte in meinem Leben, die mir rückblickend zum Stichwort Empowerment einfallen. Am eindrucksvollsten und dramatischsten ist für mich das Jahr 2002 gewesen. Damals wurde ich suizidal in die Klinik eingeliefert. Die Art und Weise, wie ich auf der geschlossenen Station behandelt wurde, empfand ich als Demütigung und totale Entmündigung. Ich stand da mit Anzug und Krawatte und mir wurde alles abgenommen, von dem man annahm, ich könnte mich damit zu Tode bringen, darunter meinen Gürtel und selbst meine Schnürsenkel. Groteskerweise durfte ich aber meine Krawatte anbehalten.

Ich dachte: Wie lächerlich. Ihr habt mich doch niemals hundertprozentig unter Kontrolle – und begann mich gegen diesen Versuch der totalen Fremdbestimmung innerlich aufzubäumen. Daraufhin kreierte ich in Gedanken zehn Methoden, mit denen ich mich auch auf der Geschlossenen aus der Welt schaffen konnte.

Gleich zehn – Potzblitz! Das weckt nun doch meine Neugierde.

Man kann sein Hemd in Streifen reißen und sich damit strangulieren, sich mit Glasscherben die Adern aufschlitzen, von einem Gebäude springen und so weiter.

Ich will und muss das an dieser Stelle aber gar nicht näher ausführen. Denn der Suizid war nur ein vordergründiges Thema. Was viel bedeutsamer für mich war und worauf ich gerade abziele: Es ging in dieser prekären Lebenslage darum, dass ich nach langer, langer Zeit und ausgerechnet an einem solchen Ort wieder als denkender, planender und kreativer Mensch in Aktion treten konnte.

Hat dir der Klinikaufenthalt dann im Rückblick gut getan?

Ich will und muss da nichts beschönigen. Es war gerade zu Beginn eine sehr schwierige Zeit und eine schlimme Zumutung. Aber nach einer ersten Phase völliger Verzweiflung begann ich dann mit meinen Mitpatienten in Kontakt zu treten und entdeckte da ein gewisses Talent bei mir, unsere Isolation im zwischenmenschlichen Kontakt aufzubrechen.

Zuvor saßen alle stumm im Raucherzimmer und starrten nur die Wand an. Als ich dann anfang den Mund aufzumachen, kamen wir sehr schnell miteinander ins Gespräch und hatten sogar Spaß miteinander. Ich überlegte mir Angebote zu unserer Unterhaltung, indem ich zum Beispiel ein Reihengedicht vorschlug. Kennst du, oder? Dabei sagt reihum jeder immer einen Satz oder eine Zeile, um einen Reim oder eine Geschichte zu kreieren.

Damals habe ich auch erst begriffen, wie hilfreich Humor sein kann. Zum Beispiel habe ich in unserer Patientenrunde eine Geschichte über den Chefarzt erzählt. Die war natürlich völlig frei erfunden. Der Chefarzt hieß Kötterling und war augenscheinlich nicht ganz frei von Eitelkeiten.

Also erzählte ich, dass Professor Kötterling seinen Namen früher nur mit einem „t“ geschrieben habe und sein Fachgebiet die Veterinärmedizin gewesen sei. Weil ihm seine Studenten aber immer als „Kötterling“ hinterherbellten, habe er einen Nervenzusammenbruch erlitten und als Patient in der Psychiatrie beschlossen, vor Gericht ein zweites „t“ einzuklagen und sich für Psychiatrie zu habilitieren. Das sorgte in unserer Runde für große Heiterkeit. Der Höhepunkt kam aber, als der „echte“ Professor Kötterling auf Station kam und an unseren Esstischen vorbeiging, denn ein Patient bellte ihm daraufhin laut hinterher. Größer konnte unsere Ausgelassenheit kaum sein. Natürlich konnte keiner nachvollziehen, warum wir uns so sehr amüsierten.

Dann war das wohl eine gesunde Mischung aus Narrenfreiheit und Galgenhumor?

So könnte man sagen. Humor ist ein kleines subversives Emanzipationselement, das immer dann am stärksten wirkt, wenn sich Menschen Nischen suchen müssen, um nicht völlig untergebuttert zu werden.

Wir Patienten haben uns jedenfalls damals gegenseitig sehr unterstützt. Das Zwischenmenschliche ist und bleibt wohl die beste Medizin.

Viele meiner damaligen Mitpatienten habe ich inzwischen leider aus den Augen verloren, aber zu einem gut befreundeten Mann halte ich bis heute Kontakt.

Du beschreibst die helle Seite des Empowerments. Wie war die Zeit auf der anderen Seite der Talsohle?

In meiner Krise war vor allem das Gefühl bestimmend, nicht mehr klar denken zu können. Wir haben bei EX-IN häufig auf das Bild vom Spiegel zurückgegriffen, das will ich nun auch noch mal tun. Mein Spiegel lag zersplittert vor mir. Ich konnte nur noch lauter Facetten wahrnehmen, von mir selbst und auch von meiner Umwelt. Ich hatte kein Bild mehr davon, wie die Welt um mich herum existiert. Ich habe mich selbst nicht mehr verstanden und wiedererkannt. Ich konnte keine Zusammenhänge mehr wahrnehmen, keine Sinnzusammenhänge mehr erfassen. Meine Probleme schienen unlösbar. Alles war wirr. Jeder Gedanke wurde sofort von fünf oder sechs neuen Gedanken widerlegt. Ich konnte überhaupt keinen roten Faden mehr finden.

Vor diesem Hintergrund habe ich schon auch eingesehen, dass ich in die Psychiatrie gehöre.

Wenn ich von Empowerment spreche, heißt das auch nicht, dass ich von jetzt auf gleich wieder wusste, wo es langgeht. Ich dachte nur in Bezug auf meine Fiktion planvoll: Wie kann ich mich auf zehn verschiedene Arten aus dem Leben schaffen? Mehr war das vorerst nicht.

Ich sah mich zum Beispiel völlig außerstande, meinen Arbeitgeber von Station aus zu benachrichtigen. Meine Zukunft war mir unklar. Ich fragte mich: Was wird bloß aus meinem

Leben? Was wird aus meiner Arbeit? Was wird aus meiner Gesundheit?

Meine Entrechtung in der Klinik war auch ein Teil meines zersplitterten Spiegels. Zuerst wollte ich da nur wieder raus. Nach zwei bis drei Wochen aber ließ dieser Drang nach. Dann war ich angekommen.

Wie konnte es so weit kommen?

Ich habe viele Jahre im Stress gelebt und alle Anzeichen, mit denen der Körper und die Seele einem Menschen signalisieren innezuhalten, ignoriert und unterdrückt.

Ich litt zum Beispiel unter extremen Magenschmerzen wegen Übersäuerung. Also kaufte ich in der Apotheke Tabletten, die die Magensäure neutralisierten. Davon nahm ich erst eine, dann zwei, dann drei, dann zehn. Später aß ich diese Tabletten regelrecht. Ich nahm vierzig oder fünfzig davon am Tag.

Ich war perfekt darin, somatische Leiden wegzubekommen, ohne sie als Anzeichen anzunehmen. Ich litt unter Angina-Pectoris-Anfällen und ging zum Herzspezialist. Der erklärte mich, ich habe gar nichts am Herzen. Mein Leiden sei psychosomatisch. Weil ich aber so penetrant war, verschrieb er mir schließlich ein Nitrospray, das ist ein Wirkstoff, mit dem das Herz entkrampft. Und siehe da, es hat gewirkt.

Was bietet sich bei Depressionen noch an? Alkohol. Mit Alkohol kann man auch, wenn man verzweifelt ist, recht gut einschlafen, wenngleich man schlechter durchschläft. Ich kann von Glück sprechen, dass ich hier keine Sucht entwickelt habe.

Ein anderes Anzeichen, das ich an mir registriert habe, ohne ihm weiter nachzugehen: Mir traten manchmal wie aus heiterem Himmel Tränen in die Augen. Da reichte ein winziger Impuls von außen oder auch von innen. Ich habe meine Tränen kaschiert, indem ich mich abwandte oder so tat, als sei mir etwas ins Auge geraten.

Kurzum, das war ein totaler Raubbau, den ich an mir selbst betrieb. Das war ein Zusammenbruch, auf den ich viele Jahre unbewusst hingewirkt hatte. Ich nahm meinen Dauerstress nicht zum Anlass, mein Leben zu ändern, sondern im Gegenteil. Die Konsequenz, die ich daraus ableitete, war: Ich muss mich nur noch mehr anstrengen.

Was war mit dem Wendepunkt im Jahr 2002? Ging es danach wieder aufwärts?

Mit dem, was ich beschrieben habe, zeichnete sich zunächst nur ein Funken Hoffnung am Horizont meines aussichtslosen Lebensweges ab. Das war eine innere Wende.

Von außen betrachtet wurde alles erst einmal nur noch viel schlimmer. Ich verbrachte die meiste Zeit des Jahres 2002 im Krankenhaus, weil sich nach meinem Aufenthalt in der Psychiatrie eine fünfmonatige Reha anschloss. Ich verlor daraufhin meinen Job.

Damit hatte ich allerdings Zeit gewonnen, da ich finanziell für eine gewisse Übergangsphase abgesichert war. Also rief ich bei einem früheren Chef an und erzählte ihm, ich sei freigestellt und suche nach einer sinnvollen Beschäftigung. Auch das könnte man als Empowerment bezeichnen, weil ich mir auf diese Art und Weise mein individuelles „Hamburger Modell“ schuf – also ein stufenweises Wiedereingliederungsverfahren. Die neue Arbeit war finanziell zwar völlig unattraktiv für mich, weil ich drei bis vier Stunden für Tätigkeiten benötigte, die ich zuvor in dreißig Minuten erledigt hatte. Aber diese Arbeit hat mir wieder Anerkennung gebracht. Ich hatte wieder Kontakte zu Kollegen. Ich konnte mich in vielen kleinen Schritten ganz langsam wieder an meine frühere Leistungsfähigkeit herantasten.

Ich erlangte in dieser Zeit einen Blick für die positiven Facetten meiner beruflichen Tätigkeit zurück. So konnte ich, und auch das zählt sicher mit zu Empowerment, eine neue Perspektive für meine weitere berufliche Laufbahn entwickeln. Ich fasste irgendwann den Mut, mich selbstständig zu machen.

Wozu brauchte es da überhaupt noch einen EX-IN Kurs?

Auffällig war meine Stoßrichtung. Mit Blick auf meine psychische Krankheit dachte ich eigentlich immer nur mit Sorge darüber nach: Wie werde ich meine Defizite wieder los? Ich sah mich wie auf einer Kellertreppe, die nach oben führt.

Meine Therapeutin, bei der ich drei Jahre lang eine ambulante Therapie gemacht habe, nahm dieses Bild, was ich von mir hatte, auf und wollte mir Mut machen, indem sie mich ansprach: Toll, wie weit Sie es schon geschafft haben! Sie haben schon so viele Stufen hinter sich! Machen Sie weiter so!

EX-IN hat mir dann eine völlig andere Sichtweise von mir und meinem Leben vermittelt, indem mir plötzlich klar wurde: Du warst gar nicht im Keller oder in der Hölle, sondern du hast in deiner Krise eine sehr wichtige und wertvolle Erfahrung gemacht.

Es ist nämlich ausgesprochen bedeutsam, wie man auf das Phänomen einer psychischen Krise schaut. Ich habe meine Krise vorher immer nur durch die Brille betrachtet: Mir werden Fähigkeiten weggenommen. Alles, was lebenswert ist, gerät in Gefahr.

Heute sehe ich in meiner Krise eine tiefe existenzielle Erfahrung, die mich gelehrt hat, anders mit mir umzugehen.

Hier passt das Bild von den zwei Steuermännern, die einen durch das Leben lotsen. Der erste Steuermann gibt die Anweisung: Beiß die Zähne zusammen! Streng dich noch mehr an!

Mein rationales Ich war nicht in der Lage einzusehen: Du machst deinen Körper kaputt! Du überlastest dich! Vor lauter Zielgerichtetheit fehlte es ihm an Umsicht und Weitblick.

Der zweite Steuermann war sozusagen mein Sturmkapitän. Er hat, indem er die Krise immer noch mehr schürte und noch verzweifelter hat werden lassen, mein Leben gewendet.

Wenn man das Ergebnis betrachtet. Er hätte mich auch umbringen können. Denn er hat mich gewaltsam in eine neue Lebenslage hineingeschoben.

Niemand hätte in meiner damaligen Lebenssituation etwas Gutes darin erkennen können, dass der Job weg ist. Der Sturmkapitän hat ihn mir weggenommen. Und rückblickend muss ich sagen: Es war gut so.

Karl, ich kenne dich als einen gläubigen und bibelfesten Menschen. Wer von deinen beiden Steuermännern ist näher an Gott?

Weißt du, Bettina, für mich ist Gott so etwas wie das Prinzip des Lebens. Wenn der Mensch versucht, über das Leben zu triumphieren, entfernt er sich von Gott und begibt sich auf eine Odyssee mit open end. Ich lebe dann nicht länger mein Leben, sondern meinen eigenen Willen.

Dein Sturmkapitän erinnert mich offen gestanden an einen alttestamentarischen, jähzornigen und strafenden Gott.

Das möchte ich so nicht sagen. Mein Sturmkapitän war schlicht konsequent.

In der Bibel findest du dazu passend zum Beispiel die Erzählung von Jakob, der eine ganze Nacht mit einem Engel gerungen hat, sodass ihm dieser schließlich auf die Hüfte schlug. Jakob war danach bildhaft gezeichnet und hinkte.

Die schönste Geschichte, die aber die Bibel in meinen Augen zu bieten hat, um eine Depression zu umschreiben, ist die Geschichte des Propheten Jona. Jona geht nicht nach Ninive, um die Menschen dort vor dem Strafgericht Gottes zu warnen, sondern haut einfach ab. Danach muss er drei Tage im Bauch eines Wals ausharren. Dort verbüßt er seine Strafe, besinnt sich eines Besseren und macht danach doch noch, was ihm geheißen.

Und dennoch hat die Geschichte von Jona kein Happy End.

Für die Einwohner von Ninive durchaus. Nur eben nicht für Jona. Er hat seinen Erfolg nicht realisieren können, sondern war der Ansicht, er habe sich als Prophet zum Narren gemacht. Erst predigt er den Untergang und dann endet die Sache derart glimpflich. Das ist doch überaus interessant, wie hier jemand nicht nur mit Gott, sondern auch mit seinen eigenen Depressionen hadert.

Lass uns noch einmal zu deinem Bild von der Kellertreppe zurückkehren, die du Stufe für Stufe hinaufgestiegen bist. Ging es dabei immer nur aufwärts oder gab es auch Rückschritte?

Natürlich gab es auch Rückschritte. Ein Jahr nach meinem Aufenthalt auf der Geschlossenen brach eines Abends die Verzweiflung in mir erneut aus. Die Ärzte in der Klinik hatten mich mit den Worten entlassen: „Wenn Sie Hilfe brauchen, nehmen wir Sie jederzeit gerne wieder auf.“ Ich setzte mich also in ein Taxi und habe mich auf die mir vertraute Station begeben. Dort wurde ich insgesamt eine Woche behandelt, war aber schon nach ein, zwei Tagen wieder stabilisiert. Als meine Verzweiflung abgeebbt war, konnte ich diesen Rückfall oder Rückschritt dann durchaus als Erfolg für mich verbuchen. Ich war regelrecht stolz auf mich, weil ich meine Krise auf diese Weise bewältigen konnte, ohne zu meinen „altbewährten“ Mitteln oder Verhaltensweisen zurückzukehren.

Wie lautet deine persönliche Definition von Empowerment?

Das ist jetzt aber ein ganz schöner Brocken ... (Pause)
Okay, ich versuch's mal. In einer als ausweglos empfundenen Situation entsteht Schritt für Schritt das Gefühl, doch zu einer Handlungsfähigkeit zurückfinden zu können. Diese Selbstwahrnehmung als selbstbestimmt handelnder Mensch macht Mut, den Weg weiterzugehen. Schließlich kann man sogar einen Sinn in der Krise erkennen.

Mit dieser Definition könnte jede Psychose als Versuch des Empowerments interpretiert werden.

Warum nicht? Auch meine Depressionen haben mich jedes Mal in eine neue Wirklichkeit katapultiert. Depression klingt landläufig zwar wie eine Wegnahme von Power. Aber durch EX-IN hat sich bei mir dieses Verständnis ins Gegenteil gewandelt. Es brauchte eine Depression, um mich wieder handlungs- und steuerungsfähig zu machen. Meine Depression und deine Psychosen haben uns nicht unsere Möglichkeiten genommen, sondern uns unsere Möglichkeiten zurückgegeben.

Bei EX-IN funktioniert also die Horizonterweiterung quasi durch den Blick in den Rückspiegel.

Wirkt dieser Blick in den Rückspiegel auch als Prophylaxe vor neuen Krisen?

Ach, weißt du, ich werde in Krisenphasen mein Leben sicher auch wieder einmal als aussichtslos empfinden. Aber der Schmerz darüber ist nicht mehr so stark und die Täler sind nicht mehr so tief. Mit EX-IN habe ich eine Fähigkeit zum Perspektivwechsel erlangt. Das ist eine praktische Lebenshilfe. Aber man darf sich EX-IN auch nicht als Wunderkraut vorstellen. Es ist nicht so, dass es mit EX-IN keine Probleme mehr gibt. Nur sind meine Probleme mit EX-IN besser handhabbar für mich geworden.

Vom Empowerment zu deinem zweiten Wunschthema: Die Fürsprache.

Karl, betrachtest du dich mehr als Fürsprecher für dich selbst oder mehr als Fürsprecher für andere?

Mehr als Fürsprecher für andere.. Das zeigt sich schon in meinem Beruf als Rechtsanwalt. Dort verrete ich explizit die Interessen anderer Menschen.

Konntest du im EX-IN Kurs dann überhaupt noch Neues dazulernen?

Allerdings. Eine ganze Menge sogar. Vorher war Fürsprache für mich ein klares Rollenmodell. Es gibt eine Beschwerdestelle oder ein Gericht, weil jemand Opfer eines Übergriffs wurde. Es geht dort darum zu klären, wie und warum sich dieser Übergriff zugetragen hat. Der Fürsprecher hat in diesem Szenario ganz klar eine anwaltliche Funktion.

Bei EX-IN habe ich eine Form der Fürsprache kennengelernt, die weniger kämpferisch geprägt ist. Es geht darum, das Gegenüber stärker zu erspüren, um mit ihm gemeinsam eine Situation erst zu öffnen und dann durchzustehen. Das hat viel mehr mit Beistand zu tun.

Kannst du das noch ein wenig konkreter formulieren?

Okay. Du erinnerst dich an ein Rollenspiel, das wir gemacht haben. Ich war in diesem Rollenspiel ein Sozialarbeiter, der sich gegenüber seiner Klientin etwas hat zuschulden kommen lassen. Daraufhin wandte sich die Klientin an eine Beschwerdestelle. Im Rollenspiel saßen wir drei, Sozialarbeiter-Klientin-Beschwerdestellenmitarbeiterin, im Stuhlkreis.

Die Frau von der Beschwerdestelle erteilte mir zuerst das Wort. Ich als Sozialarbeiter erwartete, dass man versuchen würde, mich an die Wand zu drücken. Ich begann wortreich damit, mich zu verteidigen, abzustreiten, zu leugnen.

Die Moderatorin, die auch wirklich in einer Beschwerdestelle arbeitet und eine Menge Erfahrung mitbringt, ist darauf aber gar nicht angesprungen. Sie versuchte nicht, mich mit Argumenten zu widerlegen. Im Gegenteil, sie hat einen Raum geschaffen, der über die Position des Opfers hinausreicht und mich als mutmaßlichen Täter mit einschließt. Sie hat uns dreien damit erst die Möglichkeit eingeräumt, uns freier zu bewegen und uns anderen Blickwinkeln zu öffnen.

Das heißt im Klartext, die Beschwerdestellenmitarbeiterin hat konkret was gemacht?

Sie hat beide Parteien frei reden lassen. Sie hat zugehört. Sie hatte dabei eine zugewandte Haltung und uns damit signalisiert: Es gibt hier überhaupt keine Abwehrposition. Es stand kein Vorwurf im Raum. Sie hat vermittelt, indem sie immer wieder versuchte, ein allparteiliches Resümee zu ziehen.

Die Situation wurde eben nicht nach dem klassischen Rollenmodell aufgedrösel: Täter, Opfer, Anwalt. Dadurch war es mir überhaupt erst möglich, meine Fehler einzugestehen und mich zu entschuldigen. Es wurde nicht nach Schuld, sondern nach Missverständnissen gesucht. Ich fühlte mich in diesem Konflikt als Mensch angenommen.

Ich habe diese Situation als eine EX-IN typische positiv-offene Gesprächsführung empfunden. Das meinte ich eben mit Beistand statt Fürsprache.

Man könnte jetzt auch behaupten, das war eine ganz bestimmte Fragetechnik aus der systemischen Beratung, kombiniert mit gewaltfreier Kommunikation.

Mag sein. Aber ich denke, dazu gehört mehr als das Wissen von Techniken und Methoden.

Dahinter steht auch eine ganz bestimmte Haltung, die EX-INler mitbringen.

Mag sein, dass hier auch die dialogische Tradition, aus der EX-IN stammt, zum Tragen kommt.

Es geht nicht darum, dass sich eine bestimmte Position durchsetzt. Es geht darum, dass ein Raum entsteht, in dem Menschen neue Perspektiven hinzugewinnen können.

Wie kannst du diese neue Erfahrung im Zusammenhang mit Fürsprache für dich jetzt in deinem Beruf nutzen, wenn dort weiterhin das klassische Fürsprache-Rollenmodell dominiert?

Die EX-IN Fürsprache hat mir bei meiner eigenen Gesprächsführung neue Perspektiven eröffnet, die ich vorher gar nicht gesehen habe. Heute kann ich mit diesem neuen Wissen um Fürsprache vielleicht nicht unbedingt im fachlichen Sinne punkten, aber dafür im zwischenmenschlichen Bereich.

Bei dir steht die Fürsprecherrolle für dich selbst eher im Hintergrund, sagtest du vorhin.

Müssen wir EX-INler nicht schon allein deshalb unsere eigene Fürsprecherrolle stärken, um für uns selbst gut zu sorgen. Sind wir sonst nicht für einen Pionierjob eine Spur zu verletzlich? Wenn du als EX-INler außerstande bist, dich anderen zu erklären, hast du dann nicht automatisch auch ein Problem damit, EX-IN Botschafter zu sein?

Darf ich ganz ehrlich darauf antworten? Manchmal komme ich mir als EX-INler vor wie ein Hochstapler. Mir fehlt der sichere Grund unter den Füßen, wenn ich anderen im psychiatrischen System gegenüberstehe. Die anderen Akteure haben alle ein Studium, eine Ausbildung oder wenigstens eine anerkannte Zusatzqualifikation. Ich als EX-INler habe dagegen kein Faktenwissen a-b-c-d. Ich habe nur diese, nennen wir es einmal „softskills“. Klar kann ich sagen, die sind aber nun besonders wertvoll, schaut alle her: Hier ist meine Erfahrung! Darin muss ich mich aber vor allem selbst immer wieder bestätigen und stärken, das macht sonst keiner für mich. Ich stehe als EX-INler ja nicht außerhalb unserer Gesellschaft oder auf einem Podest. Ich muss mich auch weiterhin mit allen gängigen Vorurteilen und Stigmata herumschlagen, die an mir haften, wenn ich als Betroffener die Bühne betrete.

Vielleicht bedeutet Augenhöhe in deinem Fall, dass du dir abgewöhnen könntest, zu anderen hinaufzuschauen?

Da ist sicher etwas dran.

Wie gut muss man sich als Fürsprecher eigentlich in den Strukturen des Gesundheitswesens und des Versorgungssystems auskennen?

Ich denke, es ist schon wichtig, die Rechte eines Klienten zu kennen. Aber mit derlei Fachwissen sollte man EX-IN Kurse auf keinen Fall überfrachten. Dafür ist die gemeinsame Zeit viel zu kostbar.

Selbst im Aufbaukurs, der auf die Rolle des EX-IN Genesungsbegleiters vorbereitet, sollte das Erfahrungswissen immer den Vorrang vor dem Fachwissen behalten. Dieses Fachwissen kann sich jeder noch im Laufe seiner beruflichen Praxis aneignen. Dazu reicht ein Selbststudium. EX-IN aber funktioniert nun einmal nicht im Selbststudium.

Was hat dir beim EX-IN Kurs am meisten imponiert?

Nennen wir es ruhig das „Raucherzimmerphänomen“. Ich sprach ja ganz am Anfang schon von der guten Stimmung im Raucherzimmer auf „meiner“ geschlossenen Station.

Ich war überrascht, wie gut mir die anderen EX-INler tun. Ich brauchte mich in diesem Kreis weder zu erklären noch zu verstellen. Alle kannten sich durch den eigenen Leidensweg gut darin aus, wie es sich anfühlt, wenn man Lebenskrisen bewältigen muss.

Es gibt dieses alte deutsche Sprichwort: Nur wer selber hinterm Ofen gesessen hat, weiß, wie es dort aussieht.

Hättest du dann nicht auch in eine Selbsthilfegruppe gehen können?

Ich denke, du findest auch Menschen in Selbsthilfegruppen, die als EX-INler durchgehen. Wohl wahr. Aber diese Menschen sind in ihrem Entwicklungs- und Klärungsprozess sehr viel mehr auf sich allein gestellt. Es gibt keine mit EX-IN vergleichbare Gruppendynamik in Selbsthilfegruppen, würde ich behaupten.

Wurden bei dir während des EX-IN Kurses auch neue Krisen ausgelöst?

Mir machte es schon hin und wieder zu schaffen, wenn andere Teilnehmer allzu drastische Erfahrungen schilderten. Durch diese Themen sind auch bei mir wieder alte Wunden aufgebrochen. Da war zum Beispiel der Schmerz über die Trennung von meiner Tochter, wenn andere von Trennungserfahrungen berichteten. Und die Suizidthematik machte mir zu schaffen. Verdrängtes oder Betäubtes kam dabei wieder hoch. Aber du bist darin bei EX-IN nicht abgesoffen. Ich jedenfalls fühlte mich in diesem Prozess niemals allein gelassen. Es war immer jemand da, der mir in dieser Situation wie selbstverständlich seinen Beistand anbot, zum Beispiel in Form eines Telefonates oder eines Treffens.

Das war für mich übrigens auch ein weiterer Paradigmenwechsel: Wir hatten dieses Rollenspiel „Der heiße Stuhl“. Da konnte sich ein EX-INler in die Runde setzen und alle drumherum riefen ihm die in der Gesellschaft existierenden Anforderungen und Erwartungen zu. Jedenfalls die, die den Kursteilnehmern dazu spontan einfielen: Du musst als EX-INler dieses, du musst als EX-INler jenes. Da ist bei mir wieder dieses Gefühl von Panik und Stress ausgebrochen. Ich spürte es ganz deutlich in mir aufsteigen. Aber weißt du, was das Tolle war? Ich habe dieses Gefühl nicht weggedrückt, indem ich an etwas anderes gedacht habe oder mich beschwichtigte, von wegen, das sei doch alles nicht so schlimm. Genauso hatte ich es vor EX-IN immer gemacht. In unserem EX-IN Kurs habe ich dieses Gefühl erstmals, so unangenehm es auch war, zugelassen, angenommen und ausgehalten. Das war für mich eine der wertvollsten neuen Erfahrungen überhaupt: Zu erleben, die Welt stürzt eben nicht ein!

Natürlich hat diese Erfahrung nur derjenige von uns machen können, der sich auf den heißen Stuhl getraut hat. Ich habe jedenfalls in diesem Rollenspiel am eigenen Leib erfahren: Je mehr ich investiere, je mehr ich mich öffne, je mehr Vertrauen ich schenke, desto leichter fällt es mir, meine eigene innere Haltung zu verändern und zu korrigieren.

Vor EX-IN hätte ich in einer vergleichbaren Situation meine Grenzen nur umso ängstlicher geschützt.

Du sprachst von einem tragfähigen Netzwerk, das wir EX-INler uns während der Dauer unseres Kurses gebaut haben. Was passierte mit diesem Netzwerk nach Abschluss des EX-IN Kurses?

Danach gab es schon die eine oder andere Enttäuschung, weil Kontakte nicht hielten. In unserem EX-IN Kurs entstand unglaublich schnell große Offenheit, viel Verständnis und Sympathie, sodass sich in einzelnen Fällen die Illusion einer tragfähigen Freundschaft entwickelte, die nach dem Kurs platzte. Umso wichtiger ist mir mein Engagement im IdEE-Verein. Dort können sich die EX-INler gegenseitig erst beflügeln und dann wieder auffangen.

Du arbeitest nicht als EX-IN Genesungsbegleiter. Wo außerhalb des IdEE-Vereins gibst du dein ganz individuelles EX-IN Erbe weiter?

Ich arbeite als EX-IN Multiplikator, indem ich zum Beispiel Vorträge halte und Workshops anbiete. In meinem angestammten Beruf kann ich EX-IN darüber hinaus auch gut nutzen, weil ich viel mit Menschen zu tun habe, die problembeladen und angstvoll sind. Ich traue mich heute, dies nicht länger komplett auszublenden und diese Menschen auch schon einmal direkt auf ihr seelisches Befinden anzusprechen. Und da muss ich mit den Reaktionen, die kommen, auch umgehen können. So gesehen profitiere ich von meinen neu entdeckten Qualitäten als Genesungsbegleiter auch in einem Berufsumfeld, das nichts mit EX-In zu tun hat.

Ich erkannte, dass Gesundheit als Zustand eine Illusion ist und ich danach gar nicht länger zu suchen brauche.

Jana Westphal zu Salutogenese und Lehren & Lernen

Darf ich gleich mit der Tür ins Haus fallen?

Bettina, du darfst das.

Gab es in dem Kurs Situationen, in denen du dachtest: „Ich habe keine Lust mehr! Ich mach hier nicht mehr weiter!“

Absolut. Es gab Konflikte, die keine Lösung fanden. Ich habe mich manchmal nicht verstanden gefühlt. So habe ich mehrfach überlegt, ob ich die letzten drei Module nicht besser woanders machen sollte.

Du erinnerst dich an den Tag, als ich Anschauungsmaterial zum Thema „Psychose“ mitgebracht hatte? Das war der Infoprospekt einer Pharmafirma. Und dann kamen sinngemäß Kommentare wie: „So ein Material passt hier nicht her!“ oder „Dir fehlt ein kritischer Blick.“ Da habe ich mich schon gefragt: „Soll hier nun ausgerechnet an mir ein Exempel statuiert werden?“

Ich kann mich noch gut daran erinnern, denn auch ich habe damals in die gleiche Kerbe geschlagen. Weißt du das noch?

Du hattest irgendeinen politischen Vergleich gebracht. Aber Details weiß ich nicht mehr. Ich war damals wie vor den Kopf gestoßen, irritiert und aufgewühlt.

Ich habe damals eine Parallele zwischen Innenministerium und Verteidigungsministerium gezogen und die provokante These in den Raum gestellt: Das Verteidigungsministerium sei für die äußere Sicherheit eines Staates zuständig und die Rüstungsindustrie dafür ein Lieferant, dem man genau auf die Finger schauen sollte. Demgegenüber sei das Innenministerium für die innere Sicherheit und Ordnung verantwortlich und die Pharmaindustrie dazu ein mächtiger Lieferant mit großer Lobby, der ebenfalls kritisch unter die Lupe gehört.

Eine interessante These, die ich auch stehen lassen kann. Aber wir haben nun einmal völlig verschiedene Blickwinkel. Du hast als Fachjournalistin lange Zeit für die Bundeswehr gearbeitet und dich intensiv mit dem Thema Terrorismus auseinandergesetzt. Du hattest Psychosen, in denen auch Verfolgungswahn eine Rolle spielte. Der Gedanke an Missbrauch von Psychopharmaka oder an Guantanamo liegt für dich naturgemäß näher als für mich. Ich hatte Depressionen, und die Psychopharmaka haben mir das Leben gerettet. So hat es sich für mich jedenfalls angefühlt. Bin ich darum naiv?

Keineswegs. Ich selbst möchte Medikamente auf keinen Fall verteufeln, auch wenn ich bei der heutigen Verschreibungspraxis mitunter Leichtsinn und Missbrauchstendenzen erkenne.

Umso besser finde ich, dass die Kontrolle der Pharmaindustrie in den Zuständigkeitsbereich des Gesundheitsministers fällt und nicht etwa des Innenministers oder des Wirtschaftsministers. Damit steht die Pharmaindustrie nämlich an erster Stelle im Dienst unserer Gesundheit und nicht unserer Sicherheit oder unserer Marktwirtschaft.

Ich verstehe dich gut. Ich selbst dagegen stieß bei euch auf Unverständnis und löste Abwehrreflexe aus. Das war für mich eine wiederkehrende und elementare Erfahrung im Kurs – die des nicht Verstandenwerdens. Ich nutze Informationsquellen in der Regel nicht unkritisch und nehme nur das mit, was ich für mich verwenden kann. Ich hatte die Broschüre ganz ohne Hintergedanken allen Teilnehmern des Kurses zur Verfügung stellen wollen. Auf die explosive Reaktion im Kurs war ich nicht gefasst. Ich empfand sie als übertrieben und unangebracht.

Kannst du dich in diesem Zusammenhang noch an Feedbackrunden am Ende der Modultage erinnern? Du hast mal ungefähr folgende Aussage getroffen: „Ich fühle mich nicht satt geworden!“

Ehrlich gesagt, wundere ich mich heute wirklich selbst darüber, wenn ich diesen Satz höre. Aber dieser Satz stand in einem entsprechenden Kontext. Es gab immerhin die Einladung zum Offensein und mir wurde signalisiert, dass kritische Rückmeldungen ausdrücklich erwünscht seien. Meine Äußerung zum „nicht satt geworden sein“ bezog sich daher auf meinen nicht gestillten Wissenshunger.

Kannst du nachvollziehen, dass diese Form der Rückmeldung in den Ohren einiger Kursteilnehmer, die sich zuvor mit ihrer Lebenserfahrung und engagierten Beiträgen in das Modul eingebracht haben, wie eine Geringschätzung klang?

Kann ich. Heute viel besser als damals. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt einfach ein anderes Verständnis vom Lernen durch und mit EX-IN. Ich dachte lange Zeit, wir bekommen da Fachwissen vermittelt. Zum Begreifen der hier genutzten anderen Art des Lernens brauchte ich vielleicht etwas länger als ihr. Der Weg vom Ich- über das Du- zum Wir-Wissen war für mich eine neue Erfahrung. Ich habe diesen Konflikt damals so erlebt bzw. wir haben diesen Konflikt gemeinsam durchlebt. Heute würde ich dieses Feedback so nicht mehr geben.

Gab es für dich noch weitere Irritationen oder Missverständnisse?

Mir kam mitunter einiges redundant vor. Vor allem im Aufbaukurs hat mich das innerlich zunehmend mit Unmut erfüllt. Ich kann mich noch gut an das Modul Selbsterforschung erinnern. Da habe ich mich gefragt: Was hat dieses Modul eigentlich im Aufbaukurs verloren? Selbstreflexion und Selbstklärung, diese Themen hatten doch ausreichend Raum im Grundkurs. Dort konnten wir in epischer Breite über unsere Krankheiten, Symptome und auch Befindlichkeiten sprechen. Ich hatte mit dem Modul Trialog am Ende des Grundkurses einen klaren Schnitt gesehen und mich danach mehr und mehr von meiner eigenen Betroffenheit gelöst. Im Aufbaukurs ging es doch um den Perspektivwechsel, oder? Mit den Aufbaumodulen wollten wir uns doch auf unsere Rolle als Genesungsbegleiter vorbereiten.

Das darin enthaltene Thema Selbsterforschung erzeugte bei mir zunächst den Eindruck, wieder fünf Schritte zurückzugehen.

Ist das, was dir da passiert ist, nicht genau das, was uns als Genesungsbegleiterin in der praktischen Arbeit ständig passiert und passieren muss? Wir werden doch immer wieder auf unsere eigene Betroffenheit zurückgeworfen. Unsere Vulnerabilität ist quasi unser Aushängeschild. Außerdem war das Modul Selbsterforschung doch hervorragend, um unsere Portfolio-Arbeit zu begleiten.

Das ist ein guter Erklärungsansatz, den ich auch sehr einleuchtend finde. Damit kann ich etwas anfangen. Es hätte mir sicher geholfen, wenn das damals jemand so deutlich artikuliert hätte.

Lass uns noch einmal zurückgehen an den Anfang. Woher hast du von EX-IN erfahren? Warum hast du dich entschlossen, bei EX-IN mitzumachen?

Im Jahr 2009 war ich lange Zeit in stationärer Behandlung. Im Anschluss daran verbrachte ich eine Übergangsphase von acht Wochen in einer Tagesklinik. In dieser Zeit fasste ich den Entschluss, ein Jahr lang mit der Arbeit auszusetzen. Ich war nach meiner Depression völlig ausgelaugt und brauchte Zeit, um zu einem neuen und gesunden Selbstvertrauen zu finden, vor allem im Arbeitskontext. Ich hatte das Bedürfnis, neue Kraft zu schöpfen, nachdem mein Geist, mein Körper und meine Seele zuletzt nur noch geackert hatten.

Daher war ich Anfang 2010 auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit. Bei mir hier in Haan gibt es den Verein für Kinder von psychisch kranken Eltern, Kipkel e.V. Dort habe ich mich vorgestellt, aber wegen der lokalen Nähe und dem notwendigen Datenschutz erhielt ich eine Absage. Die Vorsitzende des Vereins steckte mir im Anschluss daran ein kurz zuvor erhaltenes Fax einer EX-IN Veranstaltung in Münster in den Briefkasten. Wenn ich mich recht erinnere, u.a. Informationen zu EX-IN von Margret Koopmann, mit der ich heute ehrenamtlich in Schulprojekten zum Thema „Verrückt, na und?“ als „Expertin in eigener Sache“ tätig bin.

Im Frühjahr 2010 bin ich dann nach Münster zu einer EX-IN Tagung gefahren, die von unserer späteren Kursleiterin organisiert wurde. Nachdem ich mir die Vorträge kritisch angehört hatte, bin ich schnurstracks auf sie zugegangen und habe gefragt, ob es noch freie Plätze für den EX-IN Kurs in Köln gebe. Sie war, obwohl der Kurs schon voll war, sehr offen und meinte, ich könnte ihr doch mal meine Unterlagen zumailen. Bereits in der darauffolgenden Woche waren dann schon die Kennenlerngespräche in Köln, an denen ich teilnehmen durfte.

Kannst du dich noch an Details erinnern?

Ich saß im Gespräch mit den späteren Kursleiterinnen. Ich weiß aber gar nicht mehr die Inhalte, um die es sich drehte. Auf alle Fälle war die Atmosphäre sehr einladend, um sich menschlich zu öffnen. Es ging bei diesem Gespräch nicht um Fakten oder um fachliche Kompetenzen. Es ging darum herauszufinden, was mich als Mensch ausmacht. Ich hatte den Eindruck, es war eine besondere Art von Fragen, bei der meine Psychiatrie-Erfahrung relevant war, ohne dabei aber im Mittelpunkt zu stehen.

Das erste Modul hieß Salutogenese. Dabei ging es um gesundheitsfördernde Haltungen. Was hast du aus diesem Modul für dich und deine Entwicklung nutzen können?

Eine ganze Menge. Dieses Modul hat mich sehr bewegt. Es hat meinen Blick auf mein Leben und wie ich es leben möchte grundlegend verändert. Wir haben die Definition von Krankheit und Gesundheit nach dem Modell von Aaron Antonovsky kennengelernt. Das fand ich sehr – wie soll ich es ausdrücken – menschnah. Da gab es das Bild von einer Skipiste, die dem Leben gleicht. Wir alle wollen oder müssen diesen Berg hinunterfahren. In der Pathogenese – quasi das Gegenstück zur Salutogenese – richtet sich der Blick auf die Stürze, Gletscherspalten oder Zusammenstöße. Skiläufer fahren gegen Bäume oder im Tiefschnee. Bei solchen Unfällen geht es darum, die Verletzungen zu untersuchen und die Skifahrer angemessen zu versorgen. Bei der Salutogenese geht es aber um etwas völlig anderes. Es geht darum, Menschen zu befähigen und zu unterstützen, damit sie die Piste heil hinunterkommen. Es geht darum, herauszufinden: Was braucht der einzelne Mensch, um mit seiner ganz individuellen Lebensqualität gut durch sein Leben zu kommen?

In diesem Modul war dann die Rede von „Haltungen“. Das ist ein Wort, das ich in diesem Zusammenhang gar nicht kannte. Die Begegnungen mit mir selbst oder mit anderen Menschen lässt auf meine Haltung ihnen gegenüber schließen. Hier kommt es auf die Blickrichtung bzw. die Begegnung auf gleicher Augenhöhe an. – Wie zugewandt ist meine Haltung? Zu mir selbst? Wie anderen gegenüber?

Du bist aus diesem Modul herausgekommen und hattest – potzblitz! – deine eigene Haltung verändert?

So ähnlich war es. Vorher habe ich mich mit anderen Menschen verglichen und mir Vorbilder gesucht: Wenn ich bloß wäre wie XY, dann könnte ich täglich auch acht Stunden arbeiten gehen. Ich zweifelte oft an mir und haderte: Ach, wenn ich doch nur gesund wäre ...

In dem Modul Salutogenese habe ich losgelassen, nach Gesundheit im herkömmlichen Sinne zu streben. Ich erkannte, dass Gesundheit als Zustand eine Illusion ist und ich danach gar nicht länger zu suchen brauche. Weder ein chronisch Kranker noch ein angeblich „kerngesunder“ Mensch können diesen Zustand der Gesundheit jemals erreichen. Gesundheit als einen Aspekt des ganz individuellen Lebensqualitätsgefühles mit einer gesundheitsfördernden Lebenseinstellung zu sehen – das hat mir nach langer Zeit erstmals ein sehr angenehmes Gefühl und Entspannung beschert.

Ich konnte mich mit einem Mal ganz anders mit mir selbst auseinandersetzen und mich viel besser annehmen. Meine Einstellung zum Leben mit Tiefen und Höhen hat sich so verändert.

Das war also tatsächlich ein richtiger Bewusstseinswechsel, der bei dir zu Beginn von EX-IN angestoßen wurde. Was fällt dir zum Modul Salutogenese noch ein?

Wir haben die Diskussion um Fachtermini danach nicht weiter vertieft, sondern uns kreativ mit dem Thema gesundheitsfördernde Haltungen auseinandergesetzt. Mir hat das Zusammenstellen der Genesungsbox sehr großen Spaß bereitet.

Wie ging das genau bei dir?

Wir sollten drei Gegenstände mitbringen, die symbolisch für unsere gesundheitsfördernden Haltungen stehen und für unsere individuelle Definition von Gesundheit und Wohlbefinden. Das war wohl unser allererstes, bewusst geschnürtes Paket für unseren Recoveryweg. Und ich erlebte es als etwas ganz Besonderes, während wir uns unsere Gesundheitsschätze gegenseitig präsentierten. Außerdem war dies sehr hilfreich, um sich noch mal den eigenen Genesungsprozess bewusst zu machen.

Wir durften in diesem Modul auch Collagen gestalten. Die Frage dabei lautete: Wie definiert die Gesellschaft Gesundheit und was ist mein individueller Gesundheitsbegriff? Das fand ich auch sehr spannend, um zu reflektieren, wie mein eigenes Bild von Gesundheit beeinflusst wird und worin meine eigenen Möglichkeiten bestehen, den eigenen Weg zu mehr gesundheitlichem Wohlbefinden zu entdecken.

Du bastelst also gerne?

Ja, sehr. Die Kreativität ist für mich eine Möglichkeit, mich auch mit anspruchsvollen Themen auseinanderzusetzen. Während meiner Erkrankung – also in den akuten Phasen – war ich oft sprachlos und konnte meinen Gedanken und Gefühlen nur auf diese Weise Ausdruck verleihen. In der bzw. über die Kreativität finde ich Zugang zu mir selbst.

Hast du auch das Stehaufmännchen gebaut, zu dem wir eine Bastelanleitung erhalten haben?

Habe ich. Und zwar mit dem allergrößten Vergnügen. Ich fand es ein wunderbares Bild für Resilienz.

Wir haben häufiger gemeinsam nach Bildern gesucht, mit denen wir uns identifizieren können. Stehaufmännchen. Lebenskünstler. Mir ist letztens auch noch das Bild vom Stuntman eingefallen.

Was verbindest du mit dem Stuntman?

Na ja, wir üben so lange den freien Fall ...

... bis wir fliegen können?

... bis wir es lernen, unsere Flugbahn so zu verändern, dass wir unten heil ankommen.

Stehaufmännchen oder Stuntman. Es kommt offenbar auch darauf an, ob jemand eine Depression oder eine Psychose durchlebt.

Auf jeden Fall. Ich denke, genau diese Mischung von unterschiedlichen Krankheitserfahrungen ist ein besonderer Gewinn für jeden EX-INler. Wir hatten Gelegenheit viel über außergewöhnliche Bewältigungsstrategien in Lebenskrisen zu lernen. Damit sind wir bei unserem zweiten Themenschwerpunkt: Lehren und Lernen. Ich stelle immer wieder erstaunt fest, wie viel

ich bei EX-IN durch unsere permanenten Ich-Du-Wir-Reflexionsrunden auch über Intuition und Projektion gelernt habe. Wie geht es dir?

Da kann ich dir zustimmen. Ich fand es zum Beispiel sehr spannend, als wir uns zu Beginn des EX-IN Kurses einen Gegenüber ausgucken konnten, um ihn dann anhand von mehreren Fragen zur Person „einzuschätzen“ und damit kennenzulernen. Wir entwickelten hier gegenseitig die tollkühnsten Hypothesen bezüglich Name, Profession, Hobbies und Beruf.

Oh ja, das war sehr lustig. Du hattest mich ausgeguckt und bei Beruf auf „Ergotherapeutin“ getippt.

Ja, eine nette Hypothese, oder? – Ich erinnere mich, dass das Modul „Lehren und Lernen“ uns eine Menge abverlangte. Es war das letzte Modul in dem EX-IN Kurs. Durch die vorhergehenden Module fühlten wir uns, meiner Meinung nach, alle gut „empowered“ (erstarkt), sodass jeder eine zusammenfassende Präsentation zu einem der bereits absolvierten Module ausarbeiten konnte und diese vor der Gruppe gehalten hat.

Für mich war es eine weitere Möglichkeit mich in der Rolle einer Referentin oder einer Moderatorin auszuprobieren. Hier konnte ich erneut meiner Kreativität freien Lauf lassen. Für mich entstand hier auch der Wunsch, mich zukünftig selber als Multiplikatorin – also als Moderatorin – für die EX-IN Idee zur Verfügung zu stellen.

Was meinst du: Wurde im EX-IN Kurs mehr gelehrt oder mehr gelernt?

Es geht bei der EX-IN Schulung um den Austausch von Erfahrungen miteinander und um das Bündeln von Erfahrungswissen. Natürlich benötigt man für eine spätere Tätigkeit im sozialpsychiatrischen Kontext auch ein gewisses Maß an theoretischem Wissen – beispielsweise die Bedeutung bestimmter Fachbegriffe. Durch das EX-IN Zertifikat qualifizieren wir uns schließlich für eine (berufliche) Tätigkeit in diesem Bereich. Wir waren somit alle unsere eigenen Lebenslerner und wir sind zugleich Lebenslehrer für andere.

Was kannst du an andere mit deinem EX-IN Zertifikat weitergeben oder „lehren“?

Wenn du mich so fragst, würde ich gerne aus dem Lebenslehrer gerne einen Lebensbegleiter machen. Es macht sehr viel aus, wenn man Menschen findet, die einen auf dem Recoveryweg (Gesundungsweg) begleiten können. Denk nur daran, wie wichtig für uns die EX-IN Gruppendynamik war und ist. Wir sind bei all unserer Vielfalt und Buntheit doch Gleichgesinnte. Wir haben uns zusammengefunden, um etwas zu bewirken, für uns persönlich, aber auch für unsere Gesellschaft. Es war schon ein großes Abenteuer für mich, den ersten EX-IN Kurs für Nordrhein-Westfalen miterleben zu dürfen. Und vor allem entwickeln wir uns doch nach und nach immer mehr zu Mitgestaltern der EX-IN Idee.

Ab April 2012 nimmst du selber am EX-IN Train-the-Trainer Kurs teil. Gibt es etwas, das du in eigenen EX-IN Kursen dann anders gestalten möchtest?

Ich fand die Angebote in unserem EX-IN Kurs gut. Besonders im Grundkurs. Da gab es viele kreative Ansätze. So hatten wir einen ganz anderen Zugang zu manch komplexen Themen zur Verfügung. Wir kamen häufig über Rollenspiele in bestimmte Atmosphären, wodurch es zu neu erworbenem Erfahrungswissen kam. Ich fand das Erarbeiten in Kleingruppen sehr effektiv. Schwerer tat ich mich mit den langen Befindlichkeitsrunden zu Beginn und am Ende eines Tages. Für diese Art des Feedbacks, die Würdigung der jeweiligen Person und das Beteiligen der Gruppenmitglieder möchte ich daher gerne eine andere Form entwickeln.

Du sprichst gerne von Befindlichkeitsrunden, dabei nannten wir es „Blitzlichter“ und es ging dabei um Momentaufnahmen. Wie komme ich in die Gruppe rein? Wie gehe ich aus der Gruppe raus? Die Trainer mussten immerhin die Gruppendynamik beobachten und versuchen, ein Angebot zu entwickeln, das den sich ändernden Bedürfnissen der Gruppe entspricht.

Du hast recht. Natürlich bedeutet Recovery kein konstantes Wachsen und der eine macht vielleicht Entwicklungssprünge, wo der andere gerade stagniert. Mit klareren Vorgaben oder entsprechenden Strukturen (z. B. Tagesordnung, Pausenregelungen) lassen sich für mich persönliche und gruppendynamische Entwicklungen besser nachvollziehen. Dass dieser Weg so nicht für alle hundertprozentig passt, dessen bin ich mir bewusst. Die uns bekannten Befindlichkeitsrunden nehmen viel Zeit in Anspruch und ich stellte mir oft die Frage „Worum geht es gerade? Ist das noch eine Momentaufnahme?“

Sind die klaren Vorgaben nicht eine unerfüllbare Erwartungshaltung? Bei EX-IN können dir andere doch gar kein Ziel vorgeben? EX-IN funktioniert zielgerichtet, wenn überhaupt, immer nur in die eine Richtung: vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen. Wie sollte es umgekehrt laufen?

Auch hier will ich dir gar nicht widersprechen. Es ist nur so, dass ich klare Aufgabenstellungen brauche, um gut durch den Tag und die Beschäftigung mit dem entsprechenden Thema zu kommen. Manchmal waren mir die Themen und Vorgaben einfach zu diffus. So hatte ich oft erlebt, dass wir beim Bündeln unseres Erfahrungswissens die Fragestellung unterschiedlich verstanden hatten und so auf andere „Ergebnisse“ hinarbeiteten. Natürlich kann es auch ein Lehr- und Lernkonzept sein, ein Thema möglichst weit zu fassen, damit mehr Raum bleibt für Eigeninitiative und -entwicklung. Das ist aber eine Methode, die bei mir auf Dauer mehr Verwirrung stiftet als Klarheit schafft. Das verursacht mir Stress und dabei verringern sich meine Begeisterung und Geduld am Lernen.

Andererseits habe ich bei den EX-IN Kursen durchaus meine Freude an der Improvisation entdeckt. Es war mitunter eben auch ein schönes Erlebnis zu sehen: „Es muss gar nicht immer alles klar geregelt sein“. Manchmal hatte ich den Eindruck: „Jetzt ist das hier aber ein ganz schönes Rumgeeier.“ Und es lief trotzdem und alle waren begeistert. Es ist schon beeindruckend zu sehen, mit wie viel Improvisation man so ein EX-IN Boot geschaukelt bekommt.

Bleiben wir mal bei den EX-IN Trainerinnen und Trainern. Was meinst du, welche Qualitäten sollten sie einbringen? Sollten es besondere pädagogische Fähigkeiten sein? Ist für die Trainerrolle eine abschließende, persönliche Klärung nötig?

Kann man sich denn überhaupt abschließend klären? Ich bezweifle das. Es ist eine sehr hohe Messlatte, die man dort anlegen würde.

Bezüglich der Fähigkeiten und Qualitäten denke ich, ist es hilfreich, wenn der Trainer oder die Trainerin eine menschenzugewandte und würdigende Haltung einnehmen kann und über ausreichend Methodenkompetenz verfügt, um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim „Heben ihrer Erfahrungsschätze“ zu unterstützen. Dafür ist es natürlich auch nötig, sich selbst zu hinterfragen und für den Prozess zu öffnen.

Meine Teilnahme an der Trainerausbildung impliziert ja noch nicht zwingend die Leitung von eigenen EX-IN Kursen. Für mich geht es u.a. darum, sich Techniken und Methoden anzueignen, die ich auch in anderem Kontext nutzbringend anwenden kann. Die Teilnahme am EX-IN Trainerkurs wird mir viele Gelegenheiten bieten, meine eigene Rolle als EX-IN Multiplikatorin, Referentin und Moderatorin auszubauen bzw. zu schärfen. Der Kurs bringt mir ganz sicher auch viele neue Impulse für meinen Arbeitsalltag als EX-IN Genesungsbegleiterin. Das können zum Beispiel in meinem direkten Arbeitskontext neue Gruppenangebote im „Ambulant betreuten Wohnen für Menschen mit einer seelischen Erkrankung“ sein, neue Impulse für Mitarbeiterschulungen oder auch nur Anregungen für das Weiterentwickeln der eigenen Haltung meiner Kolleginnen und Kollegen.

Was nimmst du für dich aus dem EX-IN Kurs als persönlichen Gewinn mit?

Auch wenn EX-IN so nicht angedacht ist, war diese Zeit eine „gesunde Therapie“ unter Recovery- und Empowerment-Gesichtspunkten.

Im Rahmen der kursbegleitenden Portfolio-Erstellung habe ich sinnbildlich die Leidenschaft für Puzzles entdeckt habe: Das Leben als Puzzle. Und EX-IN war dabei ein neues, weiteres Puzzle-Teil.

Das letzte Puzzle-Teil?

Wo denkst du hin? Wir sprechen hier von einem Lebenspuzzle. Solange ich lebe, werde ich immer neue Teile „finden“ und einfügen. Was für ein spannender Prozess.

Mitgenommen habe ich aus der EX-IN Qualifizierung zur Genesungsbegleiterin, dass ich wieder zu mehr Selbstvertrauen gefunden habe. Ferner konnte ich aus der sehr „defizitär definierten Krankheit“ einen eigenen Schatz erarbeiten, der mich qualifiziert, auf dem Arbeitsmarkt tätig zu sein. Meinen angedachten Wunsch das „arbeitsfreie Jahr“ zu nutzen, um wieder mit voller Kraft ins Arbeitsleben zu starten, habe ich mir somit erfüllt.

Ich finde deine Antwort interessant, weil ich das auch so empfinde.

Der EX-IN Kurs hat mir mehr gebracht als zwei Psychotherapien.

Auf Basis von Recovery und Empowerment konnte ich mich konstruktiv und kreativ mit meinen eigenen Krisen auseinandersetzen. Es wurden andere, genesungsfördernde Fragen gestellt, auf die ich somit auch andere Antworten finden konnte. Darüber bin ich erstarkt.

Natürlich hat es hier und da auch gekriselt, ohne dass ich dadurch in eine Instabilität geraten bin. Andere hatten dagegen mit neuen „Krankheits-/Krisenschüben“ zu kämpfen.

Kein Zweifel: EX-IN hat auch Krisen ausgelöst. Durch unsere Begegnungen und die erzählten Erlebnisse wurden beim einen oder anderen vielleicht auch traumatische Erinnerungen getriggert. Aber nicht, weil etwas falsch gelaufen wäre, sondern unter anderem durch die Intensität der Begegnungen. Ich bereue jedenfalls keine einzige Krise, die wir gemeinsam durchlebt haben. Für mich waren das Wachstumsschmerzen. Auch wenn in Bezug auf persönliche Krisen später ein kleines Stück Offenherzigkeit verloren gegangen ist. Einige wollten oder konnten die anderen in dieser kritischen Phase eben nicht mehr an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Sie verschlossen sich und begannen leider ihr Erfahrungswissen zu bunkern.

EX-IN hat mir verdeutlicht, dass ich auf meinem Genesungsweg durch das Bewältigen meiner Erkrankung Fähigkeiten entwickelt habe, die meine Persönlichkeit weiter positiv geformt haben. Das Absolvieren der EX-IN Schulung in Köln hat mich mit Menschen in Verbindung gebracht, die meinen Genesungsweg gefördert und unterstützt haben.

Ich bin froh und dankbar, dass ich an dem ersten EX-IN Kurs in Köln teilnehmen durfte.

Es war für mich eine gute Zeit. An dieser Stelle nochmals meinen Dank an alle Beteiligten.

Authentizität ist ein ganz wichtiger Anspruch, den ich immer an mich selbst habe.

Klaus Zaloudek über Erfahrung & Teilhabe sowie Krisenintervention

Lieber Klaus, was ist eine besondere Erfahrung, an der du mich heute teilhaben lassen willst?

Wut.

Oh, vielleicht sollte ich dann gleich wieder gehen ...

(Lachen)

Keine Sorge, ich spreche hier von reflektierter Wut. Das ist ein Thema, das ich auch in unseren EX-IN Kurs eingebracht habe.

Vielleicht erinnerst du dich an folgende Situation: Ein, zwei Stunden nach der Mittagspause waren Spannungen zwischen einigen Kursteilnehmern spürbar. Daraufhin wurde uns von den Trainern der Raum gegeben zu sagen, was wer auf der Seele hat. Wir saßen also im Stuhlkreis und einer aus der Runde klagte darüber, er finde es gerade so unharmonisch in der Gruppe. Da spürte ich Wut in mir aufsteigen und bin in die Konfrontation gegangen. Ich habe mich offen dagegen gewehrt, dass jemand versucht, Harmonie einzufordern. Das ist nämlich eine äußere Erwartungshaltung, die erstens manipulativ wirkt und zweitens untergeordnet werden muss, wenn es um Authentizität geht.

Wenn es bei EX-IN keine Disharmonien geben darf, ist dort auch nicht länger der Raum, um der gesamten Gefühlspalette eines Menschen Ausdruck zu verleihen, wie zum Beispiel Freude, Lachen, Trauer, Aggression oder eben auch Wut.

EX-IN lebt von der Authentizität der EX-INler. Und Authentizität ist ein ganz wichtiger Anspruch, den ich immer an mich selbst habe. Das ist mir mit EX-IN noch einmal sehr deutlich vor Augen geführt worden. Dieser Anspruch wurde mit einem drohenden „Harmoniezwang“ angekratzt. Ich habe deshalb an dieser Stelle im Kurs auch klar herausgestellt, dass ich mich auch wütend anderen zumuten können muss.

Ich fand es übrigens interessant zu beobachten, dass dem Gefühl der Wut in der Theorie ein so hoher Stellenwert von ausnahmslos allen Kursteilnehmern eingeräumt wurde, die Gruppe dann aber in der Praxis ins Straucheln kam. Grundsätzlich bin ich der Auffassung, ein Genesungsbegleiter sollte Wut bei sich selbst und anderen ertragen können, denn Wut, egal ob offen, verdeckt, verdrängt oder aufgestaut, spielt bei Aufarbeitungs- und Reflexionsprozessen eine Schlüsselrolle.

Ich kann mich gar nicht daran erinnern, dass du in der besagten Situation außergewöhnlich wütend warst.

Ich war auch nicht außergewöhnlich wütend, sondern der Situation angemessen wütend. Während unseres EX-IN Kurses habe ich für mich herauskristallisiert, dass ich einerseits ein hohes Maß an Reflexionsfähigkeit mitbringe, mich andererseits aber auch immer wieder emotional auf neue Situationen einlassen will.

Mit diesem doppelten Anspruch konnte ich plötzlich sehr leicht Distanz zu meiner eigenen Wut erlangen. Ich erkannte in der geschilderten Situation sofort: Das ist jetzt MEINE Wut. Die gehört gar nicht zu X oder Y. Ich habe diese Wut aus meiner eigenen Vergangenheit in die Situation mitgebracht. Die Lösung meines inneren Konfliktes fand in diesem Fall also nicht über eine gedankliche Analyse statt, sondern sehr unmittelbar auf meiner eigenen Gefühlsebene. Das war für mich ein Bewusstseinswandel von zentraler Bedeutung. Ein großartiges Erfolgserlebnis.

Wie artikuliert sich bei dir der Situation unangemessene Wut?

Ein Beispiel aus der Vergangenheit. Ich steige aus dem Zug und vor mir geht ein Mann mit zwei schweren Koffern, der mitten auf dem Bahnsteig stehen bleibt, um sich zu orientieren, und mir dabei den Weg blockiert.

In meinem Kopf hat mein Geist sich früher dann richtige Hasstiraden ausgemalt: Ich schubste den Fahrgast vor den Zug oder schnitt ihm die Kehle durch.

Solche inneren Filme waren sofort weg, als ich damit begann, meine Wut zu leben und ihr Raum zu geben: „Treten Sie bitte zur Seite, damit ich vorbeikann. Sie halten gerade den gesamten Verkehr auf.“

Ich bin heute offen wütender und das trägt zu einer Entschärfung dieses Gefühls bei, weil es sich nicht länger aufstaut.

Wo liegen die Ursachen für deine Wut?

In einem Arztbericht steht wortwörtlich, meine Mutter habe mich „psychisch kastriert“. Ich bin in einer Stimmung erzogen worden, die Männer zu Tätern macht. In diesem Umfeld habe ich nur meine weiblichen Seiten ausgelebt. Archetypisch weiblich sind unter anderem: Weichheit, Kreativität, Intuition, Harmonie ... Auch in Beziehungen zu Frauen habe ich mich immer als Opfer angeboten nach dem Motto: Keine Sorge. Ich bin nicht gefährlich.

Meine archetypisch männlichen Seiten wie Klarheit, Aggressivität, Struktur oder Härte ... habe ich lange unterdrückt. Als ich das irgendwann erkannte, entdeckte ich meine Wut als Schlüssel zu meiner eigenen Männlichkeit.

Was passierte dann? Hast du angefangen, die Leute mit deiner Wut zu terrorisieren?

Eben nicht. Im Gegenteil, ich habe damit aufgehört die Leute zu terrorisieren. Terror (im psychischen Sinn) funktionierte bei mir unterschwellig durch Manipulation und Provokation. Dieser Terror verursachte bei anderen Schuldgefühle, wichtig ist dabei, sich über andere zu erheben oder andere niederzumachen.

Indem ich meine eigenen Schattenseiten entdeckte, also die Persönlichkeitsanteile, die von außen als negativ stigmatisiert wurden, habe ich einen wichtigen Erfahrungsschatz bei mir heben können. Das waren bei mir verdeckte und unterdrückte Ressourcen.

Ich habe darüber gelernt, besonders die Wut bei mir und anderen wertzuschätzen.

Wut ist ein Energiespender. Sie ist ein zentrales Element für Empowerment und Fürsprache, denn über die Wut lässt sich sehr gut Position beziehen.

Wut spielt bei sehr vielen Störungsbildern eine Rolle, weil sie entweder zu viel oder zu wenig nach außen gelebt wird.

Wie geht man mit wütenden Klienten richtig um?

Indem man der Wut einen Raum gibt. Das ist jedenfalls meine Lösung. Als wir im Kurs unserer Fantasie freien Lauf lassen durften und unsere Wunschvorstellungen von einem EX-IN Haus oder Recovery-Haus zusammengetragen haben, wollte ich darin unbedingt eine Gummizelle haben. Natürlich eine, die man von außen nicht abschließen kann. Ich selbst habe so viel Wut auf Station gefühlt, dass ich den Arzt um einen Abstecher in die Gummizelle bat. Die war aber leider längst abgeschafft. Dann überlegten der Arzt und ich gemeinsam, wie ich meine Wut sichtbar machen könnte. Am Ende lief ich mit einem Tennisschläger in der Hand durch eine Sporthalle und schlug auf Luftballons ein. Das hat meinen Kopf so weit frei gemacht, dass ich wieder klarer denken konnte. Erst danach begann ich, die Ursachen für meine Wut zu ergründen. Das ist natürlich nur eine Momentaufnahme für einen Prozess, der Jahre in Anspruch nimmt!!

Für die Wut in meinen Psychosen hatte das Personal auf Station weitaus weniger Verständnis. Da wurde unverhohlen mit Fixierung und Zwangsmedikation gedroht.

Als Psychotiker oder jemand mit bipolarer Störung hast du in der Psychiatrie meist weniger Rechte als jemand mit diagnostizierter Persönlichkeitsstörung, weil dir in einem Schub die Fähigkeit zu reflektieren oder zu verhandeln abgesprochen wird.

Ich denke aber, dass es für alle Krankheitsbilder möglich sein sollte, Wut zu leben. Eine ärztlich verordnete Unterdrückung und Wegnahme deiner Wut ist unter Umständen eine unzulässige Form von Manipulation oder Instrumentalisierung. Dies kann zusätzlich traumatisierend wirken. Ich finde es darüber hinaus einfältig, die Wut bei der Behandlung von psychischen Krankheiten außer Acht zu lassen, weil gerade hinter diesem Gefühl ganz viel Potenzial zur Heilung steckt. In meinen Augen gibt es in diesem Zusammenhang drei wichtige Baustellen: Wut/Aggression, Eigenverantwortung und Raum einnehmen.

Allein seine Wut zu spüren und die Qualitäten dieses Gefühls zu erkennen, reicht, um Recovery einzuleiten.

Wo lauern die größten Fallstricke bei einem heilsamen Umgang mit Wut?

Ich glaube, das sind Projektion und Introjektion.

Als Beispiel für Projektion nehmen wir mal ein anderes Gefühl hinzu, das ganz nah bei der Wut liegt: die Angst. Ist die Angst nun da, weil ich die Wut unterdrücke? Oder ist die Wut da, weil ich die Angst nicht fühlen kann?

Bei der Introjektion passiert es, dass ich dem anderen sein Gefühl „stehle“. Angenommen mir erzählt eine Frau in völlig teilnahmslosen Ton, dass ihr Kind gestorben ist, und ich muss daraufhin, obwohl ich gar nicht betroffen bin, weinen, dann kann es sein, dass ich ein Gefühl introjiziere, das gar nicht meins ist.

Ist das gut oder schlecht?

Weder noch. Unter Umständen kann es die Frau sogar entlasten. Es ist immer eine Frage des Auftrags. Ich will lediglich sagen, dass es eine komplizierte emotionale Gemengelage ist, bei der man in der Lage sein sollte, gut zu reflektieren. Sonst kommt man schnell in Teufels Küche. Reflexion heißt in diesem Fall für einen EX-INler immer, bei sich zu bleiben und zu hinterfragen: Weine ich hier gerade meine eigenen Tränen? Spüre ich hier gerade meine eigene Wut?

Wie komme ich als Genesungsbegleiter eigentlich beim Klienten an die Ursachen von Wut, wenn ich nicht aufdeckend arbeiten darf?

Indem du von dir selbst erzählst. Indem du Vertrauen schaffst und Zuversicht vermittelst. Indem der Klient sich auf einen Prozess der Selbstreflexion einlässt, den nicht du anleitest, sondern er selbst. Der Genesungsbegleiter kann lediglich Impulse für Recovery geben.

Jetzt haben wir viel über Wut gesprochen, ich erinnere mich an eine andere Erfahrung, an der du uns hast teilhaben lassen – das Tanzen.

Ich weiß noch genau, dass du nach meiner Tanzeinlage im Kurs gesagt hast, du hättest ein Problem mit Ausdruckstanz.

Weil ich gemerkt habe, wie befangen ich bin. Ich hätte mich niemals dazu überwinden können, mich einfach vor die Gruppe zu stellen und zu tanzen. Zu viele Hemmungen. Vielleicht hat da ein Narzisst weniger Probleme, sich auf die Bühne zu stellen.

Erstens, das, was du bei mir gesehen hast, ist das Ergebnis jahrelanger Arbeit. Zweitens, das Narzisstische spielt, wenn ich Ausdruckstanz mache, keine Rolle mehr. Beim Tanzen bin ich nur ich selbst und erspüre meine gerade vorhandenen Gefühle, denen ich über die Bewegung unmittelbaren Ausdruck verleihe. Das setzt Gefühle frei, denen ich mich mental gar nicht nähern konnte – mittlerweile allerdings schon.

Der Ausdruckstanz ist keine Bühne für irgendwelche Rollen. Bei allen anderen Tanzarten, sei es Standard, Ballett, Tango, Squaredance etc. gibt es vorgegebene Schritte und Schrittfolgen oder auch ganze Choreografien. Das schafft Kontrolle. Die Essenz des Ausdruckstanzes besteht demgegenüber darin, dass du ohne Korsett arbeitest. Du erspürst die unterschiedlichen Gefühle, die verschiedene Musikarten bei dir wecken. Das setzt auch voraus, dass du dich auf einen Prozess mit offenem Ausgang einlässt. Beim Ausdruckstanz gibt es keine vorgegebenen Musikrichtungen. Du kannst dich zu Hardrock bewegen, genauso wie zu Volksmusik, zur neuen Deutschen Welle oder zu Balladen. Jede Musikrichtung löst andere Gefühle und Impulse bei dir aus: Bei Modern Talking ist es bei mir übrigens klassischerweise Wut und Abneigung.

(Lachen)

Und, was mir auch gefällt, man kann überall Ausdruckstanz machen, das funktioniert in der Kirche genauso wie auf einem Heavy Metal Konzert.

Du sprachst von jahrelanger Arbeit mit dem Ausdruckstanz. Kann man Ausdruckstanz lernen? Und wenn ja, wäre das dann nicht ein Widerspruch in sich?

Man kann die Bereitschaft entwickeln sich auf einen Prozess einzulassen, in dessen Verlauf die eigenen sichtbar gemachten Gefühle ihren Schrecken verlieren. Damit schwächen sich auch die Hemmungen ab, vor anderen zu tanzen.

Einen guten Einstieg in den Ausdruckstanz bieten die fünf Rhythmen von Gabrielle Roth. Dabei kann man ein sehr gutes Gespür für seine eigenen Bewegungen bekommen. Bei mir ist es zum Beispiel so, dass ich männlich-aggressive Impulse gerne über stakkato-artige Bewegungen ausdrücke, weibliche Anklänge sehen dagegen eher weich und rund aus.

Begonnen habe ich mit dem Ausdruckstanz 2006, weil meine Therapeutin ein Kreativtanz-Angebot machte. Das war für mich der Einstieg in mein Thema auf meiner Suche nach nicht ausgelebten Persönlichkeitsanteilen. Beim Kreativtanz, das ist hier nur eine andere Bezeichnung für Ausdruckstanz, habe ich meine männlichen und weiblichen Anteile kennengelernt. Auch meine Wut durfte beim Tanzen endlich Raum einnehmen und füllen. Man kann beim Tanzen sehr schön verschiedene Ausdrucksarten an sich selbst studieren, die über den Tanz zu einem Ganzen zusammengefügt werden. Du nimmst deine eigene Gestalt an.

Das leuchtet ein. Dann lass uns an dieser Stelle einen Breakdance einlegen und zur Krisenintervention wechseln. Was könntest du mit deinem besonderen Erfahrungsschatz hier empfehlen? Vielleicht Ausdruckstanz in der Gummizelle?

Nur, wenn ich in diesem Fall die Musik selbst aussuchen darf.

Wie sieht die perfekte Krisenintervention aus?

Das ist doch ganz klar: individuell und auf die Krise abgestimmt.

Wenn du bei dir selbst zurückblickst, wie sah das aus?

Bei mir hatte eine idealtypische Krisenintervention oft mit Konfrontation zu tun. Es hat mir geholfen, wenn man mich mit meinem eigenen narzisstischen Störungsbild konfrontierte. Dazu empfehle ich aber einen guten Therapeuten, sonst kann dich dein Gegenüber in der Krise so niedermachen, dass du dich anschließend aus Verzweiflung von der Brücke stürzt.

Als EX-INler würde ich niemals im Rahmen einer Krisenintervention in die Konfrontation gehen. Ich halte das für unverantwortlich.

Was kannst du einem EX-INler als probates Mittel zur Krisenintervention empfehlen?

Empathisch zuhören. Ein Genesungsbegleiter kann sicher auch das eine oder andere von seinen eigenen Erfahrungen erwähnen, aber wichtig ist, dass der Klient immer im Vordergrund steht. Der Klient kann in einer solchen Situation nur vom EX-INler profitieren, wenn der sich selbst zurücknimmt und beim Klienten bleibt. Das ist eine Form von Beistand, die darauf verzichtet, kluge Ratschläge zu erteilen.

Um euch das deutlich zu machen habe ich im EX-IN Kurs „Die Einladung“ von Oriah Mountain Dreamer verteilt. Daraus möchte ich die folgende Stelle zitieren:

„Ich will wissen, ob du Schmerz – meinen oder deinen eigenen – ertragen kannst, ohne ihn zu verstecken, zu bemänteln oder zu lindern.“

Ich glaube, gerade wir EX-INler sind besonders dafür prädestiniert, dass dies gelingen kann. Allein das Wissen darum, dass jemand da ist, der mich versteht, weil er vergleichbares Leid durchlebt hat, wirkt häufig deeskalierend. Auch haben wir EX-INler mehr Möglichkeiten, den Klienten empathisch zu erreichen. Das kann aber gerade auch bei einer Krisenintervention dazu führen, dass ich schneller an meine Grenzen als Genesungsbegleiter komme, wo ich einen Profi einschalten muss. Bei akuten Krisen sind klar getrennte Verantwortlichkeiten lebens- und überlebenswichtig.

Ich weiß von dir, dass du drei Marionetten gebaut hast, um einen besseren Zugang zu dir selbst zu erhalten. Sind das deine Kriseninterventionsmarionetten?

Wohl eher Krisenpräventionsmarionetten.

Da gibt es Baldini, das ist ein freundlicher Magier und Beschützer.

Da gibt es Eddi, den Halbstarke und Rebellen. Der darf auch mal so richtig aggressiv sein.

Da gibt es Kalle, den Schlosser. Schlosser ist mein erster eigener Lehrberuf. Kalles Hose habe ich aus dem Stoff meiner eigenen Schlosserhose genäht.

Diese drei Marionetten waren in der Vergangenheit für mich so etwas wie Genesungsbegleiter, weil sie es mir möglich machten, eben nicht in eine Krise zu gehen. Mit ihnen hatte ich etwas erschaffen, was mir Schutz gewährte. Mich überkam beispielsweise einmal eine Panikattacke auf dem Sofa, da hat allein ein Blick hinüber zu Baldini ausgereicht, um meine Symptome zu lindern. Darüber hinaus konnte ich mit Hilfe meiner drei Marionetten emotionale Auslagerungen bewerkstelligen, da ich zu dem Zeitpunkt mir weder Schutz geben konnte, noch wütend und aggressiv werden durfte. Erst später holte ich mir diese Anteile wieder zurück.

Was ist für dich der GAU einer Krisenintervention?

Wenn ich mich missachtet fühle. Wenn sich Menschen mir gegenüber ignorant verhalten und mich in meiner Krise nicht sehen wollen oder können. Da kommen häufig Sätze an die Oberfläche, die mir aus meiner Kindheit vertraut sind, wie „Stell dich nicht so an!“ oder „Dein Eindruck täuscht“. Damit wird mir indirekt unterstellt, dass ich meine Krisen simuliere. Als Krisenintervention brauche ich, und das kann man wohl fast verallgemeinern, vor allem Stabilisierung.

Damit assoziiere ich spontan das Verabreichen von Medikamenten.

Nein, das meine ich damit aber gar nicht notwendigerweise. Mir tut es in der Krise gut, wenn die Menschen um mich herum mich mit meinen Gefühlen aushalten, sei es nun Trauer, Schmerz, Aggression oder Freude. Wenn ich einen solchen Beistand habe, wirkt das auf mich und meine Psyche viel stabilisierender als Medikamente.

Medikamente sind in erster Linie dafür da, dass andere ihre Ruhe vor mir haben. Oder aber, ein Mensch ist in einer Krise überhaupt gar nicht mehr für andere erreichbar.

Gibt es bei der Krisenintervention einen Platz für Selbsterforschung?

Ich bezweifle, dass es für einen Genesungsbegleiter in einer akuten Krise an der Zeit ist, in das Thema Selbsterforschung einzusteigen. Selbsterforschung setzt ein gewisses Maß an Reflexionsvermögen voraus.

Aber nach der Krise ist immer vor der Krise. Selbsterforschung kommt in der Aufarbeitung und Prävention von Krisen eine übergeordnete Funktion zu. Jedenfalls ist das bei EX-IN so.

Was spricht also dagegen, als Prävention eine Krisenkiste zusammenzustellen. Ich weiß schließlich am besten, was ich brauche, wenn es mir nicht gut geht. Bei mir würde ich in eine solche Krisenkiste Socken packen, die mich daran erinnern, dass mir Tanzen gut tut. Hinzu kämen Räucherstäbchen, mein I-Pod mit der richtigen Musik darauf. Ich könnte mir auf einen Zettel meinen Whirlpool zeichnen, den ich im Sommer gerne im Garten aufbaue. Oder meine Playstation 3, meinen Wok etc.

Auf meinem Recoveryweg kann ich aus der Krisenkiste auch eine Wohlfühlkiste machen. Da fände sich bei mir ein Buch über das „innere Kind“, vielleicht ein kleines Segelboot, weil ich leidenschaftlich gerne segele. Ich würde mich daran erinnern, dass ich mich, wenn es zu stressig und heftig wird, auch einmal krankschreiben lassen kann, um mich wieder zu sammeln und zu festigen. Ich könnte Freunde einladen, die mir zuhören, weil ich mich über das Erzählen meiner Probleme erfahrungsgemäß immer wieder gut neu strukturieren kann. Vielleicht würde ich auch ein Medikament zur Einschlafhilfe in meine Wohlfühlkiste packen.

Lass uns abschließend noch einmal auf Medikamente zurückkommen. Die spielen bei dir offenbar eine weniger ausgeprägte Rolle als bei mir in Krisenzeiten.

Du, ich bin niemand, der Medikamente abschaffen will. Es steht für mich völlig außer Frage, dass Medikamente bei psychischen Krankheiten hilfreich sein können. Aber ich bin der Auffassung, der Einsatz von Medikamenten in der Psychiatrie sollte viel kritischer hinterfragt werden. Ob es Alternativen gibt, welche Dosis gewählt und über welchen Zeitraum ein Medikament verabreicht wird, gehört nach meiner Ansicht immer wieder auf den Prüfstand. Da fehlt es mir derzeit an Kontrolle und Überwachung. Es kann nicht sein, dass Menschen alternativlos und lebenslang auf Neuroleptika eingestellt werden, auf der Basis von Studien, die die Pharmaindustrie finanziert hat. Natürlich hat die Pharmaindustrie bei diesen Studien die Wirksamkeit der Medikamente im Fokus. Hier sollte in Zukunft aber besser ein anderer Weg gewählt werden. Hier wäre eine Umverteilung aus Gründen des Verbraucherschutzes und der Kostenersparnis angeraten. Was spricht aus gesellschaftlicher Sicht dagegen, dass alle Pharmafirmen eine Abgabe in einen allgemeinen Topf zur Erforschung psychischer Krankheiten entrichten? Auf lange Sicht spielten Medikamente dann sicher nicht länger diese zentrale Rolle bei der Behandlung psychischer Krankheiten, sondern es gäbe auch gute Alternativen. Wir hätten mehr Studien zur Wirksamkeit nichtmedikamentöser Behandlungsangebote und zur Prävention. Genau zu diesem Thema gibt es übrigens ein wunderbares Memorandum der DGSP.

http://www.psychiatrie.de/fileadmin/redakteure/dgsp/Flyer__Infoblatt__KuFo-Programme_u._Broschueren_als_PDF/Broschuere_Neuroleptika.pdf

Bettina Jahnke

Schlussbetrachtungen – Ein Rund- und Rückblick mit *meinem* Spiegel

EX-INler erklären EX-IN – das ist das Konzept für dieses Buch. Die Metapher des Spiegels als Mittel zur Reflexion durchzieht dabei die Texte wie ein roter Faden. Denn dieses Bild eignet sich in meinen Augen hervorragend, um seelische Narben sichtbar zu machen. Narben, die uns dünnhäutiger und sensibler machen. Narben, die uns zeitlebens gezeichnet haben. Narben, die schmerzen und erneut aufbrechen können. Narben, die von Kämpfen, **vor allen Dingen aber von Heilung zeugen**.

Arno Neuhaus und Karl Steinhäuser erzählen von zersplitterten Spiegeln, um zu verdeutlichen, wie es aussieht, wenn die eigene Identität durch Gewalt Schaden nimmt. Bei Arno Neuhaus ist es ein äußerlich zugefügter Schaden durch einen besitzergreifenden Vater. Karl Steinhäuser beschreibt hingegen einen selbst zugefügten Schaden durch blinden Eifer und rücksichtslose Selbstaussbeutung. Frappierend sind schließlich die Folgen von einem zu Bruch gegangenen Seelenspiegel:

„Ich konnte nur noch lauter Facetten wahrnehmen, von mir selbst und auch von meiner Umwelt. Ich hatte kein Bild mehr davon, wie die Welt um mich herum existiert. Ich habe mich selbst nicht mehr verstanden und wiedererkannt. Ich konnte keine Zusammenhänge mehr wahrnehmen, keine Sinnzusammenhänge mehr erfassen.“

Im Spiegel wird uns häufig selbst erst das Ausmaß seelischer Verletzungen bewusst. EX-INler sind Menschen, die es sich daher zur Aufgabe gemacht haben, in jene Spiegel zu schauen, in die andere nicht sehen können und wollen. Warum sie das tun? Ganz einfach: **weil es hilft**.

Reflexionsräume durch Spiegelbilder

Bei EX-IN lernen Psychiatrie-Erfahrene den Perspektivwechsel, den es braucht, um seelische Krisen zu bewältigen. EX-INler schaffen dazu neue Räume zur Reflexion – Spiegelräume. Diese Idee steht in der Tradition des Dialogs, wobei bei EX-IN der Fokus ein anderer ist: Zum einen sitzen hier – von einigen Trainern und Gästen abgesehen – ausschließlich Menschen zusammen, die psychische Störungsbilder aus ihrem eigenen Erleben kennen. Zum anderen verfolgt EX-IN, neben der Antistigmaarbeit, ganz praktische Ziele: Es sollen neue Arbeitsplätze für EX-IN Genesungsbegleiter geschaffen werden, die neue nutzerorientierte Angebote entwickeln.

EX-IN knüpft zudem an den Gedanken der Selbsthilfe an. Doch auch hier finden sich grundlegende Unterschiede. Bei EX-IN gibt es ein Bewerbungsverfahren und ein Ausbildungsziel in Form eines Zertifikats. Darüber hinaus tragen EX-INler ihr Erfahrungswissen systematisch zusammen. Es entsteht ein gruppenspezifischer Prozess, den zertifizierte EX-IN Trainer moderieren. Karl Steinhäuser konstatiert hierzu: *„Es gibt keine mit EX-IN vergleichbare Gruppendynamik in Selbsthilfegruppen, würde ich behaupten.“*

Und die EX-IN Trainerin Ursula Müller sagt: *„Es gab eine positive Grundstimmung mit tiefem Vertrauen auf die eigenen Selbstheilungskräfte und einen gemeinsamen gruppenspezifischen Resilienzfaktor.“*

Gesundheitsfördernde Haltungen annehmen

Respekt, Wertschätzung, Augenhöhe – das sind die Stichworte, die eine EX-IN Haltung prägen. Diese Haltung müssen viele EX-INler erst lernen, indem sie anfangen, sich selbst im Spiegel genauer zu beobachten, wenn zum Beispiel Jana Westphal fragt: *„Wie zugewandt ist meine Haltung? Zu mir selbst? Wie anderen gegenüber?“*

Torsten Schilinsky erzählt in diesem Zusammenhang von einem typischen Dilemma: *„Wenn ich selbst am Boden zerstört bin, wie soll ich dann einen anderen Menschen auf Augenhöhe wahrnehmen?“*

Um Ich-Wissen zu eruieren, treten EX-INler im nächsten Schritt mit ihrem eigenen Spiegelbild in Kontakt. Sie stellen sich selbst Fragen. Und sie geben sich selbst Antworten, wie zum Beispiel Jana Westphal, die gleich zu Beginn krankmachende Trugbilder entlarvt: *„Vorher habe ich mich mit anderen Menschen verglichen und mir Vorbilder gesucht. Wenn ich bloß wäre wie XY, dann könnte ich täglich acht Stunden arbeiten gehen. Ich zweifelte oft an mir und haderte (...). Ich erkannte, dass Gesundheit als Zustand eine Illusion ist und ich danach gar nicht länger suchen brauche. Weder ein chronisch Kranker noch ein angeblich ‚kerngesunder‘ Mensch können diesen Zustand der Gesundheit jemals erreichen. (...) Ich konnte mich mit einem Mal ganz anders mit mir selbst auseinandersetzen und mich viel besser annehmen. Meine Einstellung zum Leben mit Tiefen und Höhen hat sich so völlig verändert.“*

Bei EX-IN Reflexionsprozessen dreht es sich vorrangig um Erfahrungswissen, nicht um Lehrbuchwissen. Es ist ein intuitives Lernen. *„In keinem Kurs ging es darum, Lehrstoff festzuhalten oder zu protokollieren. Das EX-IN Expertenwissen konnte einfach in meine Seele sickern“*, umschreibt Angelika Filius dieses Phänomen. Die Beziehungen der EX-IN Teilnehmer, die zugleich lernen und lehren, bauen dabei auf gegenseitiges Vertrauen und Authentizität. *„Ich versuche im Zusammensein mit anderen einfach zu zeigen, was ich gerade wahrnehme und was in mir lebendig ist. Da sind Unsicherheiten und Verletzlichkeiten, Stärken und Fähigkeiten, Lachen und Weinen. Das mitzuteilen schafft Vertrauen. Fragen zu stellen schafft Vertrauen. Und dann können wir auch von Anfang an miteinander reden, anstatt übereinander zu rätseln.“*

Im wahrhaftigen Austausch miteinander wird eine Energie freigesetzt, die Mut zum Aufbruch und Kraft zum Ausbruch verschafft. Ausbruch aus der Isolation, Aufbruch zu einem anderen Standpunkt, einer Horizonterweiterung, die neue Entwicklung und Wachstum möglich macht, wie Silke Oberhäuser verdeutlicht: *„Ich lebte, seit ich denken kann, hinter einer Fassade. Mit euren Lebensgeschichten habt ihr mir den Blick hinter eure Fassade erlaubt. Und zum ersten Mal in meinem Leben begann meine eigene Fassade zu bröckeln.“*

Eigenverantwortliche Sinnsuche als Schlüssel zur Genesung

Was danach folgt, ist der Auftakt einer individuellen Sinnsuche und Selbsterforschung: *„Das Erinnern und Beleuchten von Erschütterungen aus der Vergangenheit soll helfen, sich zu reflektieren, zu sortieren und Zusammenhänge zu begreifen. Wichtig ist aber bei der Biografiearbeit nicht, die Auslöser von Krisen zu suchen, sondern die Bewältigungswege zur erkennen“*, erklärt EX-IN Trainerin Irmela Boden.

Es bedeutet für jeden einzelnen EX-INler viel rational-verknüpfende sowie emotionale Arbeit, um Brücken zwischen dem eigenen Unterbewusstsein und Bewusstsein zu bauen, die notwendig sind, um das Unbegreifliche begreifbar zu machen. Dazu müssen EX-INler lernen, sich selbst neu und anders mitzuteilen, wie Margarete Koopmann ausführt: *„Ich habe erfahren, dass in besonders unklaren, nicht verstandenen oder auch zu komplexen Lebenslagen die Worte fehlen. Die den Worten innewohnende Exaktheit und Festlegung ist einfach nicht möglich. Diese Aussagekraft von Bildern, wie auch von Musik, Tanz oder Gedichten, liegt dagegen auf einer anderen Ebene. Es drücken sich momentane Gefühle aus, über die sich dann Worte finden lassen. Aus vielen kleinen Gefühlsteilen entsteht ein Puzzle, das über Umwege den Verstand erreicht und begreifbar wird.“*

Genau diese Selbstklärung ist Ausdruck einer besonderen Form von Eigenverantwortung, meint Ursula Müller: *„Ich habe mir meine Wahrnehmungs- und Bewusstseinsformen (...) nicht selbst ausgesucht. Es gibt in meinem Leben Dinge, es passiert da etwas in und außerhalb von mir, was einfach da ist. Und damit muss ich mich auseinandersetzen.“*

Gespiegelte Erfahrungsschätze

Wenn man den Blick in den eigenen Seelenspiegel übt, können sich Denkblockaden und starre Muster auflösen. Lähmende Angst verwandelt sich in reflektierte Angst, aufbrausende Wut in reflektierte Wut. In diesem Prozess erscheint die eigene Lebensleistung plötzlich in einem ganz anderen Licht, der Blick auf die eigenen Erfahrungsschätze wird frei. Angelika Filius erklärt dazu: *„Ich selbst habe sowohl kraftvoll-euphorische als auch angstvoll-gruselige Zustände erlebt und immer wieder wunderbare spirituell-ganzheitliche Erfahrungen gemacht. Ich glaube, all diese Zustände gehören einfach zum Menschsein dazu. Vielleicht tauchen wir Psychotiker einfach tiefer ein als andere und steigen entsprechend auch höher auf. Vielleicht haben wir einfach einen etwas heftigeren Wellengang als andere.“*

Michael Herrmann beschreibt im Bezug auf seine Selbsterforschung, wie er ein verloren geglaubtes Gefühl wiederentdeckt: *„Ich konnte keine Angst spüren. Meine eigene Verletzlichkeit war einfach kein Thema für mich.“* Heute betrachtet er seine Angst als bedeutsamen Gewinn, der ihn nicht schwächt, sondern, ganz im Gegenteil, stärkt: *„Meine eigene reflektierte Geschichte und meine Vulnerabilität sind für mich sowohl als Experte aus Erfahrung als auch als therapeutisch arbeitender Profi wertvoll. Wie soll ich mitfühlen, wenn ich das entsprechende Gefühl dazu bei mir selbst nicht abrufen kann? Das funktioniert überhaupt nicht.“*

EX-INler gehen mitunter sogar so weit, die eigene Krankheit als wichtige Bewältigungsstrategie und als gesunde Reaktion in einer ungesunden Situation zu würdigen. Karl Steinhäuser meint zum Beispiel: *„Depression klingt landläufig zwar wie eine Wegnahme von Power. Aber durch EX-IN hat sich bei mir dieses Verständnis ins Gegenteil gewandelt. Es brauchte eine Depression, um mich wieder handlungs- und steuerungsfähig zu machen. Meine Depression und meine Psychosen haben uns nicht unsere Möglichkeiten genommen, sondern uns unsere Möglichkeiten zurückgegeben.“* Wie ist das möglich? Wo doch ausgerechnet Karl Steinhäuser zu bedenken gibt, man dürfe sich EX-IN nicht als „Wunderkraut“ vorstellen? EX-IN bewirkt einen Bewusstseinswandel – darin liegt des Rätsels Lösung: *„EX-IN hat mir (...) eine völlig andere Sichtweise von mir und meinem Leben vermittelt, indem mir plötzlich klar wurde:*

Du warst gar nicht im Keller oder in der Hölle, sondern du hast in deiner Krise eine sehr wichtige und wertvolle Erfahrung gemacht.“

In Krisen stecken neue Bewältigungschancen

EX-INler favorisieren also ein positives Krisenverständnis, was sich auch in ihrer Wortwahl widerspiegelt: *„(...) mir gefällt der Begriff Krisenintervention im Zusammenhang mit EX-IN nicht besonders. Das klingt so, als gehörten wir zu einer Eingreiftruppe und müssten wie die Soldaten an die Gewehre stürzen. Der Begriff Krisenbewältigung gefällt mir da viel besser“*, erzählt Arend Harms.

Das bedeutet allerdings nicht, dass EX-INler übermäßig harmoniebedürftig sind, stellt Klaus Zaloudek klar: *„Wenn es bei EX-IN keine Disharmonien geben darf, ist dort auch nicht länger der Raum, um der gesamten Gefühlspalette eines Menschen Ausdruck zu verleihen, wie zum Beispiel Freude, Lachen, Trauer, Aggression oder eben auch Wut. EX-IN lebt von der Authentizität der EX-INler.“*

EX-INler sind selbst krisenerprobt und sollten dazu in der Lage sein, in der Rolle des Genesungsbegleiters auch die Krisen anderer auszuhalten. Jana Westphal sieht dabei den EX-IN Kurs selbst als ein gutes Lernfeld: *„Durch unsere Begegnungen und die erzählten Erlebnisse wurden beim einen oder anderen vielleicht auch traumatische Erinnerungen getriggert. Aber nicht, weil etwas falsch gelaufen wäre, sondern durch die Intensität der Begegnungen. Für mich waren das Wachstumsschmerzen.“*

In EX-IN Kursen beschäftigen sich die Teilnehmer mit Krisen – mit ihren eigenen und denen anderer. In diesem Prozess kommt es nicht selten zu neuen persönlichen Krisen. Genau darum muss jeder einzelne Kursteilnehmer Vorsorge treffen, denn erstens übernehmen die Trainer explizit keine Therapeutenrolle, und zweitens kann die Gruppe nicht durch die Ausnahmezustände Einzelner über Gebühr belastet werden. EX-IN Trainerin Ursula Müller zieht in diesem Punkt eine positive Bilanz: *„(...) jeder Teilnehmer hat Verantwortung für sich selbst und seine Krisen übernommen – was auch wiederum zeigt, wie gut EX-IN funktionieren kann.“*

Irmela Boden beschreibt den Drahtseilakt folgendermaßen: *„Die Angst vor aufdeckendem Arbeiten scheint mir heute weiter verbreitet als die Angst davor, dass etwas ‚einbacken‘ könnte. Manchmal verursacht das Nicht-an-etwas-Rühren jedoch auch einen Schaden. In diesem Prozess die richtige Mischung hinzubekommen, liegt in der Eigenverantwortung eines jeden EX-INlers.“*

Krankheitseinbrüche von EX-IN Teilnehmern während der EX-IN Kurse sind also keine Seltenheit. Die meisten Genesungsbegleiter in spe sehen darin allerdings keine Rückfälle, sondern Fortschritte im Sinne einer aktiven Krankheitsbewältigung, wie etwa Arno Neuhaus: *„(...) für mich hatte diese Psychose eine besondere und neue Qualität, weil es nur ein flacher Schub war und ich keine seelischen Schmerzen dabei litt. Mein psychotisches Erleben ist mit der realen Welt verschmolzen. Ich habe in dieser Psychose um meine Identität gekämpft. Für mich war dies eine wichtige Art der Abklärung.“*

Stolpersteine auf dem Recoveryweg

EX-INler wissen aus eigener Erfahrung, wo weitere Stolpersteine auf dem Genesungsweg liegen können. Wie hinderlich zum Beispiel auch Veränderungswiderstände anderer sein können, weiß Angelika Filius: *„Denn wenn du*

auf der Suche nach einer neuen Identität bist, entlassen dich andere Menschen nicht so gerne aus dem Bild, das sie sich bis dahin von dir gemacht haben.“

Michael Herrmann verweist zudem auf die Gefahr von Modellen im Sinne des „Schubladendenkens“: *„Modelle können gerade in der Therapie auch kontraproduktiv sein, weil sie die eigene Fantasie in bestimmte Bahnen lenken. Recovery bedeutet aber, dass man sich seinen Weg selbst bahnen muss. (...) Ein Modell lenkt schnell vom Menschen und seinen individuellen Problemen ab.“*

Allgemein geht von Spezialisten immer auch eine gewisse Gefahr aus, wenn sie sich aus ihrem Elfenbeinturm nicht mehr herauswagen, gibt Margarete Koopmann mit Blick auf eine noch recht trialogscheue Ärzteschaft zu bedenken: *„Damit beschränken sich (...) gerade Ärzte auf einen sehr begrenzten Ausschnitt der Wirklichkeit. Zudem versperren sie sich und anderen mit ihrem Verhalten einen wichtigen Zugang zum besseren Verständnis von Zusammenhängen und Entwicklungen im Hintergrund und außerhalb der Klinik. Das widerspricht in meinen Augen einer besseren Nutzerorientierung klinischer Angebote.“*

Ursula Müller ergänzt: *„Natürlich wollen und müssen Forscher etwas greifbar machen, um Beweise zu bringen und Beobachtungen hieb- und stichfest zu machen. Aber dabei verengt sich ihr Blick meiner Meinung nach viel zu sehr auf das Vorhandensein und die Konzentration von bestimmten chemischen Substanzen im Gehirn und eventueller genetischer Determination von seelischen Erkrankungen. Ich finde es viel spannender, sich die dynamischen Prozesse im Gehirn mit anzuschauen. Unser Gehirn, unser gesamter Organismus, ist nicht statisch, sondern in ständiger Veränderung.“*

Ich selbst denke an dieser Stelle an jene Forscher, die sich mit unseren Spiegelneuronen befassen, um Empathie und Sprache besser zu verstehen. Auch dies ist nach meiner Auffassung ein ganz wesentlicher Beitrag zum besseren Verständnis und zur Heilung verletzter Seelen.

Vom Berufsethos der EX-IN Genesungsbegleiter

EX-IN ist keine Therapie. Aber: EX-IN entfaltet eine therapeutische Wirkung – darüber herrscht in EX-IN Kreisen kein Zweifel.

Kommen wir also zu der Frage, wie sich „die Neuen“ nach ihren Selbstreflexionen im psychiatrischen System bewegen (können), ohne dort in den Grabenkämpfen innerhalb und zwischen verschiedenen Berufsgruppen gelähmt zu werden. Gibt es bereits so etwas wie eine eigene berufliche EX-IN Identität?

Als Antwortversuch möchte ich dazu einige Eckpunkte aus unseren Gesprächen zusammenfassen.

Genesungsbegleiter betrachten sich als Erfahrungsexperten und nicht als Erfahrungsvermeider, wie Michael Herrmann unterstreicht: *„Für mich ist es eine Kunst, die eigene Erfahrung zu nutzen, ohne andere Menschen daran zu hindern, ihre eigenen Erfahrungen zu machen.“*

Sabine Joel schließt sich dieser Auffassung an: *„Wenn ich ein Tal sehe, dann versuche ich den Klienten beizustehen. Das tue ich nicht mit der Zielvorgabe: Dies sollte nun aber das allerletzte Tal gewesen sein! Oder: In Zukunft laufen wir um alle Täler herum! Sondern ich versuche in dem Klienten ein Gespür dafür zu wecken, mit wie viel Kraft er diese Krise meistert. Mit diesem Bewusstsein wird es leichter, aus jedem weiteren Tal herauszuklettern.“*

Für die EX-IN Genesungsbegleiter ist es dabei sehr erleichternd, dass sie von Therapiezielen und Therapievorgaben freigestellt sind. *„Ich muss meinen Klienten doch nichts verkaufen, ich muss nichts durchziehen, ich muss nichts überstülpen und ich muss auch nicht nach Schema F vorgehen.“*

EX-IN Genesungsbegleiter können in gewisser Weiser also freier arbeiten als andere Profis. Aber selbstverständlich sind auch ihnen klare Grenzen gesetzt. Biografiearbeit – ja. Aufdeckendes Arbeiten – nein. Klaus Zaloudek erklärt, wie dies in die Praxis umgesetzt werden kann: *„Indem du von dir selbst erzählst. Indem du Vertrauen schaffst und Zuversicht vermittelst. Indem der Klient sich auf einen Prozess der Selbstreflexion einlässt, den nicht du anleitest, sondern er selbst.“*

Karl Steinhäuser fügt hinzu: *„Es geht darum, den Gegenüber stärker zu erspüren, um mit ihm gemeinsam eine Situation erst zu öffnen und dann durchzustehen. Das hat viel (...) mit Beistand zu tun.“*

Mit ihrer besonderen Fähigkeit zum Perspektivwechsel leisten EX-IN Genesungsbegleiter, neben Beistand, einen wichtigen und mitunter sogar überlebenswichtigen Beitrag zur Horizonterweiterung – davon ist Arno Neuhaus überzeugt: *„Man muss sich die Fähigkeit bewahren, in bestimmten Situationen von nahe liegenden Zielen ablassen zu können, um wieder einen übergeordneten und klaren Blick zu entwickeln. Das ist manchmal der einzige Weg zur Rettung.“*

EX-INler bauen bei ihrer Arbeit auf ihren persönlichen Erfahrungen auf, ohne sie zu verallgemeinern. Rückblickend werden in diesem Buch Gewalterfahrungen und Zwangsmedikation in der Psychiatrie offen zur Sprache gebracht und nicht beschönigt, weil das Gefühl von Demütigung und Ohnmacht häufig neue seelische Wunden schafft. Auch die Gefahr einer Chronifizierung psychischer Störungen durch Profis, die selbst einem „Stabilisierungswahn“ anheimgefallen sind, kommt zur Sprache. Die eigene Lebenserfahrung von Ursula Müller als Nichtbehandelte erhält für mich dabei ein besonderes Gewicht. Immerhin hat sie sich auch ohne professionellen Beistand mit ihren veränderten Wahrnehmungs- und Bewusstseinsformen konstruktiv auseinandersetzt und arrangiert: *„Medikamente sind (...) schädlich, wenn Menschen durch die künstliche Stabilisierung nicht mehr über die notwendige Energie verfügen, die es braucht, um eine seelische Krise aus eigener Kraft zu bewältigen. Dadurch beraubt man sie der Möglichkeit, wahrhaftig und langfristig zu genesen. Ich behaupte, chronifizierte und degenerative Krankheitsverläufe entstehen viel häufiger durch falsche oder zu hoch angesetzte Medikationen als durch Nichtbehandlung.“*

Günther Höfel verweist daher auf ganz pragmatische Hilfestellungen, die EX-INler leisten können und sollen: *„Behandlungsvereinbarungen, Notfallpläne, Krisenpässe – von alledem hatte ich vor EX-IN nie etwas gehört. Solche Vorkehrungen sind aber unerlässlich, nicht nur zum Schutz des Klienten gegen Übergriffe, sondern auch, weil er selbst auf diese Weise gezwungen wird, auch wieder mehr Eigenverantwortung zu übernehmen und in die Rolle seines eigenen Fürsprechers hineinzuwachsen.“*

Eigensinn und Tiefsinn – zwei Seiten der EX-IN Medaille

Alles in allem lässt sich folgendes Fazit formulieren: EX-INler sind als Erfahrungsexperten in der Regel weder angepasst noch naiv, sondern selbstbewusst-reflektierte Fürsprecher für sich und andere. Dazu Sabine Joel: *„Wir EX-INler sind häufig*

freier und können besser über den Tellerrand hinausdenken, weil wir unser Erfahrungswissen mitbringen. Das wiegt im Zweifel schwerer als Lehrbuchwissen, denn unser gelebtes Leben kann niemand wegdiskutieren. Und dann stellen wir uns mit unserer EX-IN Methodik einfach hin und sagen ‚Ja, und ...‘ anstelle von ‚Ja, aber ...‘.“

Jeder EX-INler bringt im Idealfall eine eigene Recoverygeschichte mit, die ihn zum Hoffnungsträger für andere Menschen macht. Arend Harms beschreibt dazu den Perspektivwechsel auf Eigensinn, Ressourcen und Ausdauer, den er sich für sich gewünscht hat und den er insofern in Zukunft anderen anbieten will: *„Wie wäre es zur Abwechslung einmal damit: ‚Herr Harms, unglaublich, wie lange Sie schon kämpfen. Obwohl Sie immer wieder in die Knie gehen mussten, haben Sie sich nie unterkriegen lassen. Ich attestiere Ihnen hiermit einen positiven Krankheitsverlauf. Woher nehmen Sie eigentlich all die Kraft und Ressourcen zur Bewältigung dieser einschneidenden Lebens- und Sinnkrise?“*

EX-IN ist eine große Chance zur Bereicherung der Hilfeangebote für Menschen in psychischen Krisen. Margarete Koopmann betont dabei noch einmal den zentralen Punkt: *„EX-INler können sich in unterschiedliche Rollen einfühlen. Sie können Vermittler sein zwischen unterschiedlichen Erlebniswelten.“*

Arno Neuhaus lässt dabei auch mögliche Probleme nicht unerwähnt, indem er sich auf Konfrontationen einstellt: *„Unsere Arbeit als EX-IN-Genesungsbegleiter bringt vielleicht mehr Tiefsinn, als manche Machtstrukturen es vorsehen. Aber wir müssen uns nun nicht mehr als Einzelkämpfer verschleißern und können uns kraftvoll gegen Stigmatisierungen wehren.“*

EX-INler werfen jedenfalls – das haben die Gespräche in diesem Buch deutlich gemacht – neben ihrer Krankheits- und Lebenserfahrung auch viel Eigen- und Tiefsinn in die Waagschale. Denn genau das braucht es, um zersplitterte Seelenspiegel wieder instand zu setzen.

Für mich steht außer Frage, dass sich unsere Psychiatrie-Landschaft positiv verändern wird, wenn EX-INler sie künftig mitgestalten dürfen. Natürlich lohnte sich nun ein Blick darauf, wie sie das wo ganz konkret umsetzen. Vielleicht wäre genau dies ein gutes Thema für mein nächstes Buchprojekt.

Und es geht weiter – hinein in die Gesellschaft: Die Absolventen des ersten EX-IN Kurses für NRW haben den IdEE-Verein (IdEE = Inklusion durch Experten aus Erfahrung) gegründet, der sich – wie der Name schon sagt – der Inklusion verschrieben hat. Auf seiner Homepage definiert der Verein sein Verständnis von Inklusion dabei wie folgt:

„Inklusion ist das Gegenteil von Ausgrenzung. Inklusion ist mehr als Gleichberechtigung, Teilhabe oder Integration. Inklusion bedeutet ‚Dazugehören‘ und nicht nur ‚Dabeisein‘. Wenn Inklusion gelungen ist, teilen alle Beteiligten dieses Gefühl.“

Anhang

Informationen rund um das EX-IN Projekt

Fachbuch:

Utschakowski, Jörg / Gyöngyvér Sielaff / Thomas Bock (Hg.): Vom Erfahrenen zum Experten – Wie Peers die Psychiatrie verändern. Bonn, Psychiatrie Verlag, 2009

Film:

Köster, Jürgen J.: Wer, wenn nicht wir? – Erfahrene verändern die Psychiatrie, 57 Minuten, 2007. Zu beziehen über den Paranus Verlag, www.paranus.de

Internet:

www.ex-in.de

Homepage des Vereins EX-IN Deutschland, der im Herbst 2011 gegründet wurde, um Qualitätsstandards in der EX-IN Ausbildung zu sichern. Hier finden sich auch aktuelle Informationen über laufende und geplante EX-IN Kurse in Deutschland.

www.idee-verein.de

Der Verein „Inklusion durch Experten aus Erfahrung“ wurde von Teilnehmern des ersten Kölner EX-IN Kurses Anfang 2011 ins Leben gerufen. Der IdEE-Verein stößt auf Basis der EX-IN Grundsätze nutzergeleitete Modellprojekte an.

www.ex-in-nrw.info

Diese Homepage wird von EX-IN Vorstandsmitglied und IdEE-Gründungsmitglied Gudrun Tönnies (LebensART) gepflegt. Die Internetpräsenz liefert Informationen rund um EX-IN mit Schwerpunkt Nordrhein-Westfalen.

Weitere Links mit Informationen zu EX-IN Kursen (Stand: Sommer 2012)

Berlin: www.krisenpension.de

Bern (CH) www.ex-in-bern.ch

Bielefeld: www.ex-in-owl.de

Bremen: www.ex-in.info

Dresden: www.gesop-dd.de

Hamburg: www.ex-in-hamburg.de

Köln: www.ex-in-nrw.info

München: www.ex-in-by.de

Münster: www.ex-in-nrw.info

Rostock: www.awo-sozialpsychiatrie-rostock.de/ex-in

Siegburg: www.ex-in-bonn rheinsieg.de

Stuttgart: www.ex-in-bw.de

Danksagung

Ich danke herzlich den an diesem Buchprojekt beteiligten EX-IN Kursteilnehmern, ohne deren fundiert-kompetente Unterstützung ich das Abenteuer meines ersten Buchprojektes niemals bestanden hätte. Die besondere Gastfreundschaft meiner EX-IN Kollegen wird mir immer in Erinnerung bleiben. Wenn ich mich nach unseren Treffen daran setzte, um die wesentlichen Gesprächsinhalte zusammenzufassen und in eine journalistische Form zu bringen, hat mich die Aussagekraft dieser außergewöhnlich lebenserfahrenen Menschen immer wieder tief beeindruckt.

Ich danke Hartwig Hansen, Lektor des Paranus Verlages, ohne den es dieses Buch niemals gäbe. Seine freundlich-konstruktive Begleitung bei der Konzeptentwicklung und Umsetzung des Buches sowie seine dabei mitunter nötige Nervenstärke haben mir sehr geholfen.

An dieser Stelle auch Dank an Jörg Utschakowski, der sich trotz Zeitnot die Zeit nahm, um meinen Autorenpart noch einmal gegenzulesen.

Ich danke all den außergewöhnlichen Menschen hinter EX-IN. Denen, die das Projekt initiiert haben, sowie denen, die es heute forttragen, indem sie EX-IN mit Leben und einzigartigen Lebensgeschichten füllen. Ich fühle mich von ihnen reich beschenkt, denn sie haben meinen Blick für meine eigenen Erfahrungsschätze geschärft und mir die Erfahrungen anderer zugänglich gemacht.

Ich danke am Ende den vielen mir treu verbundenen und unbezahlbaren Genesungsbegleitern (mit und ohne EX-IN Zertifikat), die mir auf meinem Recoveryweg noch mehr ans Herz gewachsen sind. Allen voran natürlich meinen beiden tapferen, mutigen und starken Töchtern Hannah und Emilia, dicht gefolgt von meiner großen Schwester Birgit.