

»Dialog-Juwelen« aus dem Gartenhaus

Im Paranus-Verlag der »Brücke Neumünster« aktuell erschienen ist das Buch »Mit herzlichen Grüßen! Ihre Dorothea Buck – Der Gartenhaus-Briefwechsel« mit einer Auswahl von Briefen aus der umfangreichen Korrespondenz von Dorothea Buck. Wie es dazu kam, berichten HARTWIG HANSEN und FRITZ BREMER.

Als Bildhauerin suchte ich mit einer Zeitungsanzeige ein Atelier. Damals – 1959 – war Hamburg nach den schweren Bombenschäden des Zweiten Weltkriegs noch beim Wiederaufbau. Eine Garage, ein Dachboden und dieses Gartenhaus wurden mir angeboten. Die Garage war zu klein, der Dachboden würde unter der Last größerer Plastiken womöglich einbrechen. Das Gartenhaus dagegen begeisterte mich. [...] Glücklicherweise zog ich im Frühjahr 1960 ein. Auch ein Garten umgibt das Haus. [...] Neben dem Haus ließ ich den Arbeitsplatz zementieren [...].

So beschreibt Dorothea Buck (Jahrgang 1917) im »Brückenschlag« (Nummer 15, 1999) unter dem Titel »Orte der Heimat. Wo ist meine Seele zu Hause?«, wie sie ihr Gartenhaus fand, in dem sie 53 Jahre ihres langen Lebens verbrachte und in dem sie so viele Besucherinnen und Besucher in ihrer herzlich-gastfreundlichen Art begrüßte.

Im Sommer 2013 entscheidet sich Dorothea Buck mit 96 Jahren, aus diesem geliebten Gartenhaus im Hamburger Stadtteil Schnelsen auszuziehen und die Pflege in einer betreuten Einrichtung in der Nähe anzunehmen.

Was aber soll mit der dort gesammelten Korrespondenz und den vielen Materialien – z.B. zum Aufbau der Psychoseminare und des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener, zum Verband der »Euthanasie«-Geschädigten und Zwangssterilisierten, zur Bioethik-Konvention, zum XIV. Weltkongress für Soziale Psychiatrie in Hamburg, 1994, zu den ungezählten Reisen und Tagungen etc. – passieren?

Dorothea bittet uns, ihren schriftlichen Nachlass zu verwalten und aus dieser unschätzbar wertvollen und historisch-relevanten Sammlung mit zahlreichen Zeitdokumenten weitere Publikationen zu generieren, die ihre Ideen und ihr Engagement über ihren Tod hinaus weitertragen. Sie sagt: »Der Paranus-Verlag ist der Verlag der Psychiatrie-Erfahrenen und des Trialogs. Euch vertraue ich.« 2005 erscheint ihr Morgenstern-Klassiker (»Auf der Spur des Morgensterns«), der so viel in Bewegung brachte, als erweiterte Neuausgabe in Kooperation mit dem Verlag ihrer Schwester Dr. Anne Fischer-Buck (1921–2013) bei Paranus – inzwischen in der fünften Auflage.

So holen wir in einer stattlichen Umzugsaktion zahlreiche Aktenordner und Kartons voller Material in die Verlagsräume nach

Neumünster und beginnen Schritt für Schritt – wie die Zeit es gerade erlaubt – mit der Sichtung. Die in über zwanzig Ordnern dokumentierte Briefkorrespondenz nach Erscheinen des Morgenstern-Buches 1990 interessiert uns spontan am meisten, und wir versuchen, sie zu erschließen. Könnte daraus nicht ein interessantes Buch werden, sozusagen als Dokumentation der ungeheuren Wirkung dieses Heilungsberichts auf ungezählte Menschen?

Als wir folgenden Briefwechsel finden, wissen wir, dass wir uns wirklich an die Arbeit machen sollten:

Kann ich eine Psychose provozieren?¹

6. November 1998

Sehr geehrte Frau Buck,

in meiner Not wende ich mich an Sie. Ich habe von Ihnen Verfasstes gelesen und es gibt mir den Mut, mich an Sie zu wenden.

Nach einer sehr schlimmen Kindheit bin ich jetzt 53 Jahre und schon lange seelisch krank. Bedacht mit Diagnosen wie neurotische Depression, Soziophobie, depressiv masochistische Charakterneurose, Borderline, Post-Traumatisches-Belastungs-Syndrom.

Die Angst vor dem Gefühl des Zerbrochen-seins, dass dieser Weg vorgezeichnet war, wie schon lange beschlossen. Das Gefühl, schon lange verloren zu haben, es lange nur nicht gewusst zu haben. Das Gefühl der totalen Hoffnungslosigkeit kriecht immer wieder in mir hoch, nimmt mir jede Kraft, macht mich lebensmüde, verstärkt die Angst und beschwört sie herauf, holt mich ein oder läuft schon vorweg und erwartet mich. – Das innere Gefängnis, die innere Qual kann ich nicht länger ertragen.

Könnte eine Psychose mir helfen? Vielleicht? Ich lese, dass sie auch als befreiend erlebt werden kann, dass sie eine Flucht aus Erschöpfung sein kann, eine Lösung von Spannung, dass Grenzen gesprengt werden. Als Heilungsversuch, als Selbstfindung – zitieren möchte ich noch: »Zur Überwindung der Angst hilft nicht nur Vertrauen, sondern auch Verstehen.«

»Das Entscheidende ist aber wohl, dass das zuvor Ausweglose einer Lebenskrise in der Psychose und in ihrem Erleben als konkrete Vorstellungen Gestalt gewinnen. Vielleicht ist das auch der Sinn unserer Nachtträume; Emotionen, Probleme und uns gar nicht bewusste Inhalte unserer Seele in konkrete Phantasien, in real erlebte Situationen bildhaft zu verwandeln, die sie uns zugänglicher machen können.«

Kann ich eine Psychose provozieren?

Verzeihen Sie mir bitte diese Frage insofern, dass mir klar ist, dass eine Psychose beileibe nicht das Genannte bedeuten muss, auch sehr angstvoll erlebt werden kann.

Dennoch weiß ich mir keinen anderen Ausweg, als es zu probieren, falls es möglich ist. Medikamente, sowie Therapien konnten mir auf jeden Fall nicht helfen. Ich wäre Ihnen sehr dankbar, falls Sie mir antworten würden!

Adelheid Kruse²

Erstaunlich – da ist jemand so verzweifelt und zugleich ermutigt vom Erfahrungsbericht im Morgenstern-Buch, dass Frau Kruse Dorothea schriftlich fragt, ob man eine Psychose zur Lösung von unaushaltbaren Gefühlen bewusst provozieren könne.

Dorothea hat – was für ein Glück! – alle Briefe und Karten akribisch abgeheftet und dazu auch die Durchschläge ihrer meist getipten Antworten (damals gab es noch die Blaupapier-Technik ...).

Wie hat sie also Frau Kruse geantwortet?

Hamburg, den 1. März 1999³

Liebe Frau Kruse,

nach Ihrem Brief mit der Frage: »Könnte eine Psychose mir helfen?« haben Sie vielleicht selbst einen Weg zur Selbsthilfe gefunden, da Ihnen Medikamente und Therapie nicht helfen konnten. Die Diagnosen, die man Ihnen aufdrückte, können Ihnen natürlich auch nicht helfen, weil diese Sie zu einem seelisch kranken Menschen stempeln und Ihnen die Kraft und den Mut zur Selbsthilfe nehmen.

Psychosen kann man nicht selber machen. Sie wäre auch keine echte Hilfe für Sie.

Haben Sie schon einmal versucht, sich selbst zu helfen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit von sich selber ab und auf andere Hilfesuchende Menschen richteten? Die große Gefahr der ärztlichen Etikettierung als »seelisch krank« besteht für die Betroffenen darin, dass sie es dann selber glauben und sich unnützlich in dieser Welt der Tüchtigen vorkommen müssen.

Sie beschreiben es selbst sehr anschaulich, zum Beispiel in den Sätzen: »Das Gefühl, schon lange verloren zu haben, das Gefühl der totalen Hoffnungslosigkeit.« Viele Leidensgefährten, die von ihren Psychiatern als »seelisch krank«, womöglich als »unheilbar seelisch krank«, definiert wurden, können nur mit Hoffnungslosigkeit auf solche Urteile reagieren.

Vielleicht kennen Sie einen Hilfe bedürftigen

gen Menschen, etwa einen schwer sehbehinderten Menschen, dem Sie vorlesen könnten. Indem Sie gemeinsam in eine Bücherhalle gehen und ein Buch leihen würden, das Ihnen beiden besonders gefällt und sich nun auf den Text konzentrieren müssen, auf das Gespräch über den Text, vergessen Sie für diese Zeit Ihre eigenen Schwierigkeiten. Die Dankbarkeit des sehbehinderten oder blinden Menschen ermutigt Sie dazu, diesen Weg der Selbsthilfe durch das Abziehen der Aufmerksamkeit von sich selbst weiter zu verfolgen.

Vielleicht haben Sie Verbindung zu einer Kirchengemeinde oder suchen diese Verbindung. Eine weibliche Pfarrerin hat vielleicht mehr Verständnis für Sie und für Ihre Lebensängste als ein männlicher Pfarrer. Manche Gemeinden geben Gemeindebriefe heraus. Darin stehen die Adressen und Telefonnummern der PfarrerInnen und ihre Besuchszeiten. Dort können Sie anrufen und offen besprechen, dass Sie zum Beispiel jemandem vorlesen möchten. Die Pfarrerin kann Ihnen vielleicht jemanden aus ihrer Gemeinde nennen.

Abends notieren Sie in ein Tagebuch, ob dieser Tag weniger durch Ihre Hoffnungslosigkeit beschattet war, ob Sie etwas Positives an diesem Tag erlebten, und schreiben dieses auf. Sie werden nun selbst Schritt für Schritt sich aus der Hoffnungslosigkeit befreien können. Die wirksamste Hilfe dabei wäre das Gebet. Auch wenn Sie nicht daran glauben können, dass ein göttlicher Geist, den Jesus als »unseren Vater« lehrte oder »unsere Mutter«, könnten Sie den Versuch machen, und Ihren Zweifel im Gebet ausdrücken, dass diese Kraft Ihnen helfen kann. Sie wird Ihnen helfen, wenn Sie selber bereit sind, sich von ihr helfen zu lassen trotz aller Zweifel.

Mit meinen guten Wünschen für Sie und herzlichen Grüßen!

Dorothea Buck

Wir empfinden es als fast magisch, als ausgesprochen beeindruckend, wie Dorothea auf so einen persönlichen Hilferuf – wie sich viele weitere finden werden – antwortet. Sie erläutert in zugewandten, klar orientierenden Sätzen die Kraft der Selbsthilfe und gibt ausgesprochen praktisch-konkrete Tipps und Handlungsvorschläge.

Sie scheut nicht davor zurück, die provokante Frage »Kann ich eine Psychose provozieren?« deutlich zu beantworten: »Psychosen kann man nicht selber machen. Sie wäre

auch keine echte Hilfe für Sie«, um dann fast unmerklich den Fokus zu verschieben und Ideen zu vermitteln, die wirklich helfen könnten. Das ist die »hohe Kunst der Dorothea Buck«, und wir sind überzeugt und motiviert, diese Magie in einem Buch zu bündeln.

Am Ende – im Herbst 2015 – haben wir zirka 70 vergleichbare »Dialog-Juwelen« aus den Gartenhaus-Ordnern versammelt und schreiben auf der Buchrückseite:

»Ein Buch mit 150 Briefen – Zeitdokument und Ratgeber zugleich.

Die Leitfigur der Psychiatrieerfahrenen-Bewegung beantwortet Briefe, die sie in den zehn Jahren nach Erscheinen ihres wegweisenden Heilungsberichts »Auf der Spur des Morgensterns« erreichten – liebevoll, individuell und immer wieder ermutigend.

Ein Buch voller Erfahrung in Dialogform, voller Weisheit und praktischer Orientierung.«

Hier noch einige weitere Überschriften aus dem Buch, die einen Eindruck von der thematischen Vielfalt und Breite der abgedruckten Briefe vermitteln:

- Dass in der Psychose sich ein göttlicher Wille dokumentiert, glaube ich nicht
- Die Zwillinge Ost und West in der Psychiatrie verbinden



- Man muss das Glück auch wollen
- Ist die Psychose nicht doch eine »Krankheit«?
- Eine Brücke geht immer von zwei Standpunkten aus – auch vom Standpunkt des Anderen
- Nur Sie selbst können Ihre Entlassung herbeiführen
- Das darf Sie nicht entmutigen. Der Zustand geht vorüber.
- Eine ganze Packung Taxilan schlucken zu wollen, geht am Problem vorbei
- Die Entmutigung durch Ihren Psychiater ist wirklich unglaublich
- Muss Maren zeitlebens Medikamente einnehmen?
- Was möchte man am Ende seines Lebens am liebsten getan haben?

Dorothea Buck schaut auf ein besonderes Leben zurück – sie hat ungezählt viele Menschen ermutigt, an sich selbst zu glauben und zu arbeiten.

Wir freuen uns, dass sie das Erscheinen des Gartenhaus-Briefwechsels noch erlebt. Das Buch legt Zeugnis ab von ihrer unglaublichen Überzeugungskraft und der Wirkung ihrer

Worte und ihrer Persönlichkeit.

In einer Zuschrift finden wir folgende Zeilen: »Liebe Dorothea, ich bin sehr froh und dankbar, dass Du gerade jetzt Mit-Mensch bist – Du strahlst so viel Hoffnung und Kraft aus!«

Dass die für dieses Buch ausgewählten Briefe diese besondere Hoffnung und Kraft weitertragen mögen, wünschen sich **Hartwig Hansen** und **Fritz Bremer**.

Hartwig Hansen ist Diplom-Psychologe und Familientherapeut. **Fritz Bremer** ist Diplom-Pädagoge und pädagogischer Leiter der »Brücke Neumünster«. Beide sind Mitarbeiter des Paranus-Verlages, Neumünster.

E-Mail:

hartwigh@aol.com

FBremer@bruecke-ggmbh.de

Anmerkungen:

- 1 Alle Briefwechsel sind mit einem orientierenden Titel versehen. Dokumentiert sind besonders interessante Briefe aus den Jahren 1990 bis 2000.
- 2 Wir haben uns entschieden, alle Namen, Orte und Zusammenhänge, die ein Wiedererkennen ermöglichen würden, zu verändern. Insofern ist dieser Name nicht der der Briefschreiberin.
- 3 Weil Dorothea viele Briefe bekam und auch viele Jahre aktiv auf Reisen war, liegen manchmal nur ein paar Tage zwischen dem Eingang der Briefe und ihrer Beantwortung, manchmal aber auch ein paar Wochen.