

Hartwig Hansen (Hg.)

**Der Sinn meiner Psychose**

Paranus Verlag



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

Hartwig Hansen (Hg.)

# **Der Sinn meiner Psychose**

Zwanzig Frauen und Männer berichten



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

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

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

**Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek**

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

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

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

ISBN 978-3-940636-24-9

---

# Inhaltsverzeichnis

*(mit den jeweils ersten Sätzen der Beiträge)*

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

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

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

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

## Eine überfällige Idee

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

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

Sie zeigt uns mit begeisterten Worten einen Text. Es ist der Vortrag von Gwen Schulz, den sie am 6. Mai 2011 auf dem Gründungskongress des »Dachverbandes Deutschsprachiger Psycho-*ren-suche, Zu-Trauen, Geduld, Übersetzen, Hoffen – mein Wunsch an Psychotherapie.*

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

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

In diesen Momenten wird die Idee zu diesem Buch geboren. Es musste nur noch zusammengestellt werden.

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

2 Informationen zu Dorothea Buck s. S. 189

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

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

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

### Der Sinn meiner Psychose

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Sind Sie dabei? Ich würde mich freuen!*

\*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hartwig Hansen  
im März 2013

---

Marina Gerdes

## Meine Psychose bin ich selbst

Ich bekenne. Ich war oft psychotisch.

Es ist Freiheit für mich, das hier in diesem Rahmen aufzuschreiben. Meine Worte über mich nicht kontrollieren zu müssen. Loszulassen von Bewertungen. Ehrlich zu berichten.

Es scheint wohl noch immer ungewöhnlich zu sein, einen Sinn in der Psychose zu sehen und diese nicht als lebenslange Erkrankung für sich selbst zu definieren. Ich habe mich jedenfalls geweigert, abgestempelt als Außenseiterin und abhängig von Behörden und Institutionen weiterzuleben.

Vor 31 Jahren entschied ich, aus der psychiatrischen Station wegzulaufen. Nie mehr Haldol und andere Psychopharmaka einzunehmen. Schluss mit Fixierungen. Ein Ende aller Diagnosen: Angefangen als Kind mit zehn Jahren – eine Verhaltensstörung. Mit 18 Jahren – eine neurotische Fehlentwicklung. Bis zur Borderline-Störung mit 19 Jahren. Eine Mischpsychose mit 23 Jahren, ein Jahr später wurde sie in manisch-depressiv umbenannt, und mit 26 Jahren war ich dann paranoid schizophran.

All das ist so konfus wie mein ganzes bisheriges Leben und diese Etiketten sollten einen Namen dafür finden, wer ich sein könnte. Aber das war mir egal. Ich fand auch in der Psychiatrie keine Ruhe. Keinen Ort, an dem ich Antworten auf meine Fragen bekam. Auch dort wurde ich sexuell missbraucht von einem Psychiater, wie von so vielen Männern, die ich mal achtete und vor denen ich mal Respekt gehabt hatte.

Mein ambulanter Psychiater wagte es, selbst ungewöhnlich zu sein, und sagte damals zu mir: Zu mehr, als diese Papiere an die Wand zu hängen, taugen diese Diagnosen nicht. Er brachte es auf den Punkt – am 7. 7. 77, ich war 21, bei unserem ersten Treffen: »Was Ihnen fehlt, ist LIEBE.«

Damals verstand ich diesen Satz noch nicht so recht, weil ich ja gar nicht wusste, was Liebe ist. Aber heute ist es mir klar: Die Ursache meiner Psychosen war die fehlende Wurzel unter meinen Füßen. Da war nichts. Keine Identität. Es gab mich gar nicht. Ich war nur fragmentiert. Zu viele Menschen in meinem Leben. Immer wieder neue Fremde. Eben keine Eltern und keine Sicherheit. Keine Liebe, die wärmt und tröstet im Augenblick. Dafür Missbrauch, Gewalt und Hass. Und ein irrsinniges Chaos von zwei Kulturen in mir. Ich hatte einen zypriotischen Vater. Daher mein Temperament. In Deutschland geboren. Mit sechs Wochen verkauft an andere Eltern von gutbürgerlichen intellektuellen Großeltern. Warum? Ich rätsel bis heute.

Weil meine Mutter mit 32 Jahren in Nikosia einen 17-jährigen Zyprioten liebte, der umwerfend gut aussah? Ein Elvis Presley, von dem ich erst mit 16 Jahren zum ersten Mal in einem Kinderdorf hörte. Angeschrien wurde ich dabei, obwohl ich am wenigsten für all das konnte. Später klappte ich ein Foto von ihm, das ich für immer in mein Herz kopierte. Jedenfalls wurde ich mit acht Jahren das erste Mal von einem älteren Jungen in meiner Kindergruppe sexuell missbraucht. Ich bekam die Schuld, weil der Junge durch mich seine Triebe gehabt habe.

### **Diese Gefühle gehören zu mir**

Niemand erklärte mir, warum ich nicht bei meiner eigenen Mutter und/oder bei meinem Vater aufwachsen konnte. Bis heute wird mir schwindelig, wenn ich versuche, mein Leben zu ordnen. Beim Schreiben wird mir gerade schlecht und meine Tränen kommen automatisch wieder hoch. So fühlt sich das an. Heiß ist mir, mein Herz klopft stark, mein Kopf weigert sich weiterzuschreiben.

Ich kann mich nicht mehr konzentrieren. Aber ich will. Ich zwingen mich. Laufe nicht mehr weg vor diesen Gefühlen. Weil ich jetzt weiß, warum diese Gefühle, diese Schmerzen jetzt hochkommen. Ich bin nicht verrückt, weil ich diese Trauer fühle. Es ist nur meine Erinnerung. Ich bin gesund, weil diese Gefühle zu mir gehören. Sie

werden immer wieder kommen, wenn ich daran denke. Aber ich kann mich steuern. Ich atme tief durch und ich verliere mich nicht.

Jetzt ist 2013. Meine Trauer ist meine Vergangenheit.

Das alles wusste ich aber noch nicht mit 21 Jahren. Ich bin immer wieder ins Leben zurückgestürmt und hab die Psychosen vergessen. Ohne Angst. Ich wollte einfach siegen. Wollte diese Psychosen entschlüsseln. Ich spürte und wusste immer, dass ich mal durchdrehe, nach all der Wut, die die Kinderdorffeltern in mich reingeprügelt haben. Ich wurde tage- und wochenlang eingesperrt, und wenn ich anderen Menschen davon erzählen wollte, wurde ich später dafür erneut verprügelt.

Und dann gab es gleichzeitig einen Gott, der mich strafen sollte, wenn ich vor Lust aufjauchzte, die Abenteuer liebte und frei und offen sprach. Sexualität war eine Sünde.

Ich wusste nicht, dass es normal ist, sexuelle Gefühle zu haben. Meine vielen Fragen durfte ich nicht stellen. Weil ich weggelaufen war als Kind aus dem Kinderdorf in die böse Welt hinein, frei drauflos, weil ich irgendwo suchte, was mir dort fehlte. Deshalb kam ich mit zehn Jahren schon in die Psychiatrie. Weil es nicht normal ist, seinen eigenen Weg so früh zu suchen. Auch ein hoher IQ, der dort festgestellt wurde, gab mir anschließend keine Liebe. Die aber suchte ich. Jemand, der mich auch in den Arm nimmt. Jemand, der mir hilft, meine richtigen Eltern zu finden.

## Flucht in die eigene Illusion

Mit 21 Jahren fühlte ich mich frei wie ein Vogel, der eigentlich ein Nest sucht, weil er keines kennt und auch einmal in den Himmel fliegen möchte. Aber ich wurde festgehalten in einer irrsinnigen Tiefe voller Traurigkeit, die sich netzartig um meine Seele schlang.

Insegeheim suchte ich einen Menschen, der mich ganz lieben konnte – und nicht nur meinen Körper, der die Männer anzog. Eine schöne Hülle, deren Wirkung ich nicht begriff.

Ich suchte eine andere Liebe, in der ich mich geborgen und warm fühlte und nicht sofort überfallen würde. Aber ich sagte es

nie. Ich zeigte nicht, dass ich innerlich ein kleiner Vogel bin. Ich wollte gut sein und anerkannt. Aber am Tag zitterte ich gleichzeitig vor ihnen, denn ich war ja nichts als ihre Schülerin oder Patientin. So oft und so lange, bis mein Körper für mich sprach und endlich platzte. Ohne Worte sterbend, sich sprengend verströmte, sich zu einem neuen Geist auflöste. Fern einer eigenen Heimat, fremd mir selbst. Mich selbst ermordend und doch nach Leben schreiend. Ohne eine schützende Hülle um mich herum, ungebremst in meine eigene Illusion fliehend.

Meine Erinnerung an meine erste Psychose: Nur diese Weite, eine Unendlichkeit ohne Raum und Zeit. Jede Uhr ist stehen geblieben, jeder Zeiger ohne Sekundenschlag. Plötzlich fühle ich nur Freiheit, endlich bin ich geplatzt. Meine Gedanken rasen mit mir in hoher Geschwindigkeit und Lust, meine Hände am Steuer meines VW-Käfers. Mein Fuß auf dem Gaspedal. Das Auto immer wieder auf der Gegenspur einer unbekanntenen Landstraße. Ich fahre in meinen Traum ohne Körper – und doch bin ich da.

Aus dem Radio höre ich Klaus Hoffmann mit meinem Lieblingssong »Blinde Katharina«: »*Wenn sie liebt, dann ist nur Liebe, wenn sie hasst, dann ist nur Hass, alles, was sie tut, ist jetzt sofort mit unbegrenztem Spaß.*« Das bin ich, das fühle ich tief in meinem Bauch wie Schmerzen, während heiße Tränen aus mir weinen. Meine Sehnsucht ist nicht stillbar. Und rasend jagen meine Gefühle geradeaus – in meinen eigenen warmen Himmel, der sich öffnet voller Liebe. Meine Freude explodiert wie ein Kind, das kein Lachen kennt. Im Autospiegel entdeckte ich meine tieftraurigen Augen. Grüne verlorene Kinderblicke, gestorben seit 22 Jahren. Erschrocken jauchze ich mich blind. Singe laut jedem fremden Auto zu. Stoppe und wende, gebe Gas wie ein Blitz. Ich weiß, dass nichts passieren wird. Um mich und mein Auto ist ein leuchtend gelber Schein von Jesus zu erkennen. Er beschützt mich. Sonst niemand. Ich kann nicht sehen, wie viele Autos im Graben landen. Ungebremst rase ich bis zur nächsten Raststätte, kaufe einen Riegel Schokolade, schmatze ihn weg und lade alle Menschen zum Tanzen ein. Bilde mit den Wartenden einen Kreis an der Kasse und

erzähle von einem neuen Himmel. Dann lass ich mich von einem Arbeiter an der Tankstelle in sein Haus einladen, Ohne Wagen fühle ich mich körperlos, wie eine schillernde Seifenblase. Beschwingt torkel ich diesem Fremden hinterher. Sein Essen ist sonderbar, kalt und ohne Geschmack. Hüllenlos liege ich in seinem Bett und beobachte wie aus der Ferne seine starken Hände, die meinen Körper steinigen. Er merkt gar nicht, dass ich längst an seiner Zimmerdecke hänge und von oben runterschaue. Ich kenne ja diesen langweiligen Film. Aber er ist wütend, dass ich nicht mitspiele. Dann sterbe ich.

Später höre ich, dass bei der anschließenden Verfolgungsjagd durch die Polizei 20 Autos im Straßengraben landeten und – Gott sei Dank! – keine Menschen verletzt wurden.

Danach blutete meine Seele lange Monate in der Psychiatrie. Mein Auto raste eben nicht in meinen ersehnten geborgenen Himmel, sondern in ein weißes Bett, eingeschlossen in einem Wachsaal mit dreißig Frauen. Ich bekam das alte Neuroleptikum Haldol in höchster Dosierung. Danach stürzte ich in meine tiefste Depression und erstarrte mit Todesängsten in tagelanger Fixierung, genagelt an ein Kreuz, durchstochen wie Jesus und gestorben in einer irdischen Wirklichkeit.

## **Nie wieder**

Es war für mich kein Zuckerschlecken, mich selbst zu finden und gesund werden zu wollen. Aber es war und ist mein freier Wille, auf Dauer ohne Psychosen zu leben. Nie wieder meinen Verstand so zu verlieren, dass ich mich selbst nicht mehr auf den Boden zurückholen kann.

Ich wollte gesund sein, nicht weggesperrt existieren, so wie ich es auch als Kind kannte. Ich wurde lahmgelegt durch die Medikamente, die ich damals bekam. Haldol in höchsten Dosen, nicht diese modernen »atypischen« Neuroleptika, die heute bis zum Tod des Patienten verordnet werden. Zynisch gesagt, hatte ich noch allen Grund, gesund werden zu wollen, denn ich wurde hart

behandelt in den 1970- und 1980er-Jahren. Für mich war es »gut«, denn ich schwor mir 1982, nie wieder zurück in diese Kerkerwelt zu gehen – entmündigt und nackt, festgeschnallt und ausgeliefert, unter hohen Dosen Haldol und trotzdem zu zittern voller Angst.

Es war mein kindlicher Trotz, mein Aufbäumen, meine Kraft und Erkenntnis, dass ich auch in der Psychiatrie nicht meine Sehnsucht nach Liebe und echter Zuwendung erfüllt bekommen würde.

Trotz aller Gegenargumente habe ich mich nicht einschüchtern lassen und nie wieder Neuroleptika eingenommen – trotz schwerster Psychosen. Und dies jetzt seit 28 Jahren.

Ich widerspreche allen Thesen, die Rückfälle prognostisch »garantieren«, wenn man kein Lithium oder andere stützende Medikamente einnimmt, mit meiner eigenen Person und Geschichte.

Ich habe mich für eine Psychotherapie entschieden, da ich immer daran geglaubt habe, dass meine Psychosen kein Mysterium sind.

Nach all den Missbrauchserfahrungen mit männlichen Therapeuten hatte ich endlich großes Glück, eine einfühlsame, selbst erfahrene, kompetente Verhaltenstherapeutin zu finden. In der intensiven Zusammenarbeit mit ihr konnte ich für mich Lösungen erkennen und ausprobieren, die mich bis heute tragen, nach so vielen Jahren.

Ich habe nichts zufällig erreicht. Ich habe mich entschieden für meine Weiterentwicklung ohne Medikamente. Und das ist anstrengend. Es ist Reflexion über mein Verhalten, das dazu beiträgt, psychotisch zu werden. Und der Glaube an die Möglichkeit, es nicht zu müssen, wenn ich mich mutig abgrenze, weil ich mich selbst am besten kenne und für mich selbst gut Sorge. Es ist eben nichts Mystisches, Außergewöhnliches, so eine Psychose. Sie ist einfach eine bio-psychische Reaktion auf die individuelle Stresserfahrung jedes Menschen und eine logische Konsequenz eigener Geschichte.

Meine Psychose bin ich selbst. Ich mit meinen Gefühlen und

Hoffnungen. Ich mit meiner verrückten Biografie, die ich selbst entschlüsseln muss, um eine Möglichkeit zu haben, mich selbst in die Verantwortung zu nehmen. Niemand außer mir selbst kann die Entscheidung für mich treffen, sich verändern zu wollen.

Ich sehnte mich nach Zusammenhängen und ich wollte immer verstehen, warum ich meine Kontrolle über mich verloren habe. Ich glaubte dabei nie an eine ERKRANKUNG auf Dauer.

Ich bin selbst die Antwort auf mein Leben. Dazu musste ich wissen, wer ich bin, woher ich komme. Da ich ja nie normal aufgewachsen bin – mit einer Mutter, die mich in das Leben liebt und einem Vater, der mich schützt und mir das Leben mit einem Mann in einer Familie vorlebt –, war ich seit meiner Geburt immer auf irgendwelche fremden Menschen angewiesen. Es gab ja nie eine konstante Person, niemanden, auf den ich mich verlassen konnte, dem ich mein Herz anvertrauen konnte.

So verstehe ich denn auch erst heute, nach meiner langen Lebenserfahrung, nach unzähligen wissenschaftlichen Büchern über Entwicklungspsychologie des Kindes, über psychiatrische und psychosomatische Störungen und dann endlich der Neurobiologie in der modernen Hirnforschung, warum ich anders sein muss als andere. Ich bin nur ich. Nur jemand, der ähnliche Erfahrungen gemacht hat, wird sich annähernd in mich einfühlen können.

Ich bin selbst aber immer subjektiv und ich darf es sein. So ist das Wissen der Selbstverantwortung für meine Person ein Akt der Freiheit, denn ich will mich nie wieder so verlieren, dass ich Medikamente einnehmen muss und abhängig werde.

Ich wurde gesund geboren und habe trotz fehlender Bindungen und widriger Erfahrungen immer wieder gelacht und getanzt. Vielleicht bin ich auch einfach eine gute Mischung aus zypriotischer Leichtigkeit und deutscher Disziplin.

Aber in erster Linie habe ich keine Lust mich einengen zu lassen, und bleibe das wilde Kind von damals, das sich schwor: So wie die normalen Erwachsenen will ich nie leben. Das sich in den Abenteuern der Roten Zora oder Pippi Langstrumpf wiederentdeckte und die gleiche Kraft spürte, egal ob es für Wochen einge-

sperrt wurde. Mein Gehirn ist ein einziges Bilderbuch, ich lebe immer in Bildern, alles, was ich denke, ist farbig. So auch meine Wochentage. Jeder Tag ist eine bestimmte Farbe. Schon immer.

Bin ich deshalb verrückt oder psychotisch? Nein. Ich habe jahrelang als Krankenschwester in Psychiatrien gearbeitet. Dabei war ich auch neugierig, ob irgendein Psychiater erkennt, dass ich vielleicht nicht normal bin. Ich habe noch einmal viel lernen können von all den Menschen in der Psychiatrie mit ihren Diagnosen und von all den Angehörigen, die mich verzweifelt um Rat fragten. Und so hatte ich immer wieder eine Chance, mich herauszufordern, nie mehr so manisch, nie mehr so tieftraurig, nie mehr so wahnsinnig werden so wollen, dass ich dafür eingesperrt oder freiwillig in eine Klinik gehen würde.

Mir gefällt es einfach viel besser, draußen zu spielen.

Und der Sinn meiner Psychosen ist auch nach all den Jahren, mich immer noch zu freuen, genauso kindlich und ehrlich durch jedes Chaos dem Leben entgegenzulaufen wie früher. Ich habe mich selbst gar nicht verändert, ich gestalte mir meine Welt genauso bunt wie früher. Ich bin halt nur schlauer geworden und passe besser auf mich und »die kleine Marina« auf.

---

Reinhard Wojke

## Der Weg des Herzens

### und wie meine Psychose mich dabei begleitet hat

Ich erinnere mich an ein Erlebnis aus meiner Kindheit, das mein Leben stark und nachhaltig verändern sollte.

Ich war ungefähr zwölf Jahre alt und sauer darüber, dass Vater immer nur Schläge austeilte, nie aber Schläge von mir zurückbekam. Mein Bruder war da schon weiter. Also schwor ich mir, des Respekts wegen, dass ich irgendwann zurückschlagen würde.

In diesem Sommer hatten mich meine Eltern eines Tages gesehen, als ich mit zwei Freunden und ein paar Mädchen im Gespräch vor der Badeanstalt stand. Später verabredeten wir uns zu einem neuen Treffen am Abend. Zurück zu Hause ließ mich Vater jedoch nicht gehen. Als ich die Treppe runterwollte, stellte er sich mir in den Weg. Plötzlich haute er mir eine runter und spontan gab ich ihm eine Ohrfeige zurück. Lange hatte ich auf diesen Moment gewartet.

Mein Vater wurde fahl im Gesicht, und seine Augen wurden unheimlich. Da wusste ich: Was jetzt kommt, überlebe ich nicht!

Er griff mir brutal an den Hals und würgte mich, dann wollte er meinen Kopf auf die Treppe schlagen. In diesem Moment geschah etwas Besonderes. Meine Wahrnehmung änderte sich: Ich sah die Erde von ganz weit oben, schoss in den Kosmos hinaus, sah einen Tunnel und ein weißes Licht. Dann vernahm ich eine Stimme, die mir ruhig und bestimmt sagte: »Noch ist es nicht so weit!«

Als ich wieder wach wurde, hörte ich, dass meine Mutter Vater anschrie, ob er denn verrückt geworden sei, seinen eigenen Sohn zu erschlagen. Sie hatte es zu verhindern gewusst.

Von da an war Vater für mich gestorben. Und genau dies sagte ich ihm auch: »Für mich bist du gestorben! Fass mich nicht noch einmal an. Und mit dir reden und dich ansehen werde ich auch nicht mehr.«

Woher ich die Kraft dazu hatte, weiß ich nicht, aber es war einfach genug.

Ich ging dann raus, wollte meine Ruhe haben und war ergriffen und geschockt von der außergewöhnlichen Wahrnehmung, die ich gerade gehabt hatte. Doch in mir spürte ich eine beruhigende Gewissheit: Sterben ist ganz einfach. Nur eine Sekunde, und du bist da im Kosmos, im weißen Licht, spürst Ewigkeit und Frieden – nur diesmal war es noch nicht so weit. Und dann erwachst du wieder auf der Erde.

Ich schwor mir, über diese Erfahrung mit niemandem ein Wort zu sprechen. Ich schämte mich sehr für so ein Elternhaus.

Danach hat mich mein Vater nie mehr angefasst. Ich konnte ihn provozieren, beschimpfen und beleidigen – er ließ mich in Ruhe. Eine Entschuldigung hat er mir gegenüber nie ausgesprochen.

So merkwürdig es klingen mag: Im Nachhinein kann ich Vater nur dankbar sein, dass er mir damit die Angst vor dem Sterben genommen hat und der Tod für mich eine außersinnliche Erfahrung wurde. Es gibt viele Menschen, die durch einen Verkehrsunfall oder Ähnliches ein Nahtoderlebnis hatten. Sie fanden später in mir einen guten Zuhörer.

## Im System Psychiatrie

Das gravierende Erlebnis auf der Treppe bei uns zu Hause ließ mich in meiner weiteren Jugend mitunter »übermütig« werden. Ich verlor schon mal die Kontrolle und habe sehr oft Grenzen überschritten. Die Erfahrung, das Licht gesehen zu haben, zeigte mir einen neuen Weg. Und ich fühlte Schutz: Ich kann alles ausprobieren, das Licht behütet mich.

Eines Tages im Jahr 1978 – ich war ungefähr achtzehn – bekam ich auf einem Höhenflug die Einsicht, dass ich mir das System Psy-

chiarie anschauen sollte. Ich fuhr nach Süddeutschland und landete in einer psychiatrischen Klinik. Die Details sind mir nicht mehr genau präsent.

Als ich dort eingeliefert wurde, kam ich in einen Saal mit fünf Reihen à zehn bis zwölf Betten. Das war der sogenannte Wachsaal.

Ich lag auf dem Bett und war ganz ruhig. Dann winkte ein Patient zu mir rüber. »Kennste Zappa?« – »Ja, klar.« – Der Pfleger sagte: »Ruhe. Jetzt ist Schlafenszeit!«

Um 19 Uhr gehen hier erwachsene Menschen ins Bett??? Ich verstand die Welt nicht mehr.

Dann gab es tatsächlich keine Fragen mehr, und ich lag da und wollte nur schlafen.

Ich hörte gerade in mir ein Lied von Lou Reed »I'm so tired, I could sleep for thousand years ...«. Doch der Pfleger holte mich aus meinem Gefühl. Ich solle endlich Ruhe geben, die anderen Patienten seien so unruhig wegen mir. Und er verschwand aus dem Wachsaal. Was würde jetzt wohl kommen?

Es kam ein Arzt mit einer Spritze. Wortlos stach er die Kanüle in meinen Arm und gab dann den Pflegern die Anweisung: »Festschnallen!« Die hantierten mit ihren Ledergurten und schnallten mich an Armen und Beinen fest. Ein Beckengürtel kam noch hinzu. Ich war müde, wollte nur noch schlafen, und der Song von Lou Reed klang mir im Ohr.

Ich schlief, wer weiß wie lange. Es kam mir so vor, als wären es mehrere Tage.

Wann hatte ich dann ein Arztgespräch? So nach einer Woche, glaube ich. So wie der Arzt aussah, mit roten Flecken im Gesicht, nee, das war nicht mein Fall! Zu einem Gespräch war ich aber auch gar nicht in der Lage, ich plapperte lauter unzusammenhängendes Zeug.

Ich bekam sehr viel Haldol, ein ganz komisches Zeug. Man ist nüchtern, und doch ist man ganz zeitlos. Wie im Tran, Essen, Trinken, aufs Klo gehen, Essen, Medikamenteneinnahme, eine halbe Stunde Ausgang, Warten, Essen, Warten, und um 19 Uhr ins Bett.

Ansonsten Totentanz. Ich bekam vom Haldol Magenschmerzen, aber hören und verändern wollte das niemand.

Irgendwann wollte der Arzt mich nach Hause entlassen. Immer wieder wehrte ich mich dagegen. Wieder bei meinen Eltern wohnen? Nein, das wollte ich nicht! Hatte ich es doch mit dem Erlebnis des Lichts geschafft, dem Elternhaus zu entfliehen.

Der Arzt gab mir dann ein Papier, das ich unterschreiben sollte. Indem ich darauf erklärte, dass ich freiwillig in der Klinik sei, wäre die Zwangseinweisung aufgehoben und ich würde auf diese Weise ja auch Einsicht dokumentieren – aus Sicht des Arztes durchaus ein »Therapieerfolg«. Widerwillig und mit einem komischen Gefühl im Bauch unterschrieb ich. Hatte ich denn eine Wahl?

Nach sechs Wochen bekam ich meinen ersten Besuch. Und wer war gekommen? Meine Eltern ...

Vater sah mich und regte sich sofort auf. In seiner Erregung kippte er fast um, ein Pfleger musste ihn stützen. Mutter sagt: »Da ist ja der verlorene Sohn«, und nahm mich in den Arm. Sie stauchte Vater zurecht, er solle jetzt kein Theater machen. Der Arzt kam hinzu und gab Vater ein Medikament zur Beruhigung.

Dann ging alles sehr schnell. Ich wurde entlassen, bekam den Arztbrief und eine Packung Haldol – und draußen war ich. Die Mitpatienten freuten sich riesig für mich und waren ganz aus dem Häuschen. Ich aber war traurig. Denn ich dachte an all die Menschen, die in »Geschlossenen Abteilungen« untergebracht blieben. In diesen Momenten wünschte ich mir, eines Tages auf der Kittel-seite zu stehen und mit Empathie und durch Gespräche Menschen beizustehen und zu stabilisieren. Auf jeden Fall wollte ich solche Zwangsfixierungen, wie ich sie erlebt hatte, für andere verhindern. Mit Psychopharmaka menschliche Konflikte »heilen« zu wollen – nein, das ist doch keine Lösung! Da muss man doch nur auf sein Herz hören.

## Es geht auch anders

Während der ganzen Zugfahrt herrschte Schweigen. Irgendwann jedoch konnte sich Vater nicht mehr beherrschen und schimpfte los. Mutter bremste ihn und sagte nur: »Wie oft hast du ihm mit dem Erziehungsheim gedroht, und nun holst du ihn aus der Psychiatrie ab. Sei still, siehst du denn nicht, dass der Junge völlig durcheinander und geschafft ist?«

Es war mehr als merkwürdig: Ich wurde »nach Hause« entlassen ohne erkennbare weitere »Nachbehandlung«. Tabletten nehmen, Schlafen, Dösen, Fernsehen. Und im Arztbrief stand, dass ich weiter dieses Haldol nehmen müsse. Sonst nichts. Mein ganzes Leben lang?

Ich war wütend und enttäuscht. Was sollte ich tun? Ich wusste keinen Ausweg, war resigniert und nahm sehr viel Haldol ein. Weiterhin passierte nichts.

Mit meinen Eltern sprach ich nur das Nötigste, ich war wieder am Ausgangspunkt angekommen, verstanden fühlte ich mich wirklich nicht. Was sollte jetzt noch kommen?

Nur das Erlebnis mit dem Licht begleitete mich weiterhin.

Nach ungefähr vier Wochen Lethargie ging ich bei Heiner vorbei. Er arbeitete im Beratungszentrum Drops, vielleicht hatte er eine Idee. Heiner war entsetzt, als er mich sah. Er bot mir Gespräche an und regte sich fürchterlich auf, dass ich eine derart hohe Haldol-Dosierung bekommen hatte und weiter nehmen sollte. Im Team gäbe es eine gute Ärztin, die wolle er fragen, ob sie mich mal untersuchen könne. Auch sie war hellauf entsetzt und sagte: »Die Dosierung haut ja ne Kuh um. Ich glaube, du solltest keine Medikamente mehr nehmen und ne Therapie machen. Wir bieten hier auch Selbsterfahrungsgruppen an. Du bist doch noch so jung und hast noch dein ganzes Leben vor dir! Da kann man doch nicht dauerhaft sedieren! Ich werde bei Gericht beantragen, dass du keine Medikamente mehr nehmen musst. Dann kommt es zu einer Verhandlung und wir haben einen richterlichen Beschluss in der Hand. Somit hat dann alles seine Ordnung.«

Rückblickend weiß ich nicht, ob meine Ärztin verstanden hatte, wie alles zusammenhing, oder woher sie die Gewissheit nahm, dass ich es ohne Medikamente schaffen würde. Auf jeden Fall habe ich ihr sehr viel zu verdanken, dass sie einfach »an mich geglaubt hat«.

Das Gericht hob tatsächlich die Dauerzwangsmedikation auf – und ich machte eine Gruppe im Beratungszentrum mit. Eine ganz neue Erfahrung, auf die ich mich jetzt aber einlassen wollte, denn natürlich suchte ich weiter meinen Weg.

### **Eine besondere Verbindung**

Neue Kontakte und Freundschaften entstanden. Zu dritt machten wir dann einmal einen Ausflug in den Harz. Am Abend schlug mein Freund Piet vor, noch etwas zu meditieren. Okay, wir setzten uns im Schneidersitz gegenüber. Ein tolles Gefühl breitete sich in mir aus, ich fühlte mich wohl und sicher. Ich war froh, dass ich nach dem ganzen Haldol wieder wirklich etwas spüren konnte.

Dann machte ich eine bemerkenswerte neue Erfahrung. Plötzlich hörte ich in mir eine Stimme. Ich stutzte, prüfte – es war Piets Stimme, die ich hörte ... und meine Stimme antwortete. Ich war verwirrt. Was ging da gerade in mir vor?

Um mich zu vergewissern, fragte ich Piet: »Geht es dir auch so?«

»Lass uns wieder umschalten«, antwortete er, »das ist doch viel direkter und einfacher, um das Gespräch fortzusetzen, das wir gerade angefangen haben.«

Piet hatte mich offenbar auch gehört. Jetzt fühlte ich mich wieder sicher – und er auch.

Es folgte ein sehr langes intensives Gespräch – wir verstanden uns wirklich. Das tat gut.

Wieder zurück erzählten wir unserem Therapeuten Carlos von unserem Erlebnis der Gedankenverbindung. Er war fasziniert und wirkte irgendwie traurig, dass er so etwas noch nicht persönlich

erlebt hatte. Carlos, dem ich vertraute, riet mir, Stillschweigen bestimmten Menschen gegenüber zu wahren. Er habe keine Idee, was ich mit so einer Erfahrung anfangen könne, und schlug mir vor, doch mal ein Bioenergetik-Wochenende mitzumachen.

Nach diesem Workshop ging es mir sehr schlecht! Mir wurde wieder überdeutlich bewusst, dass ich in einer Sackgasse lebte. Ich musste weg von zu Hause. Ich musste auf mein Herz hören und brauchte mein eigenes Leben!

## **Neue Stärke**

Die Einberufung zur Bundeswehr brachte die nächste Chance, für mich und das, was ich für richtig hielt, einzutreten. Noch heute bin ich stolz darauf, dass ich nach einem zweistündigen Verhör vor dem Prüfungsausschuss die Anerkennung als Kriegsverdienstverweigerer bescheinigt bekam, ohne dass ich mich »als psychisch krank« ausmustern ließ. Das war eine Erfahrung, die mich enorm stärkte: ich konnte – mit Erfolg – für mich und meine Überzeugungen eintreten.

Wohl auch dadurch hatte ich die Kraft, mich aus meinem Elternhaus zu lösen und den Umzug nach Berlin durchzusetzen.

Dort lernte ich nach einiger Zeit und über einige Umwege einen Shiatsu-Therapeuten kennen.

Ich entschloss mich, bei ihm einen Ausbildungskurs zu machen und traf dann auch seinen Lehrer Kishi Sensei. Zum Abschluss seines ersten Kurses in Berlin sang Kishi Sensei ein altes shintoistisches Gebet. Wundersames passierte in mir. Ich war berührt und konnte das Gebet einfach mitsingen. Wie konnte das sein?

Kishi und ich hatten uns auf Anhieb gut verstanden. Es war, als ob uns etwas sehr Altes miteinander verbinden würde. Ja, ich hatte das Gefühl, als habe er mich gefunden, und er bestätigte dieses Gefühl seinerseits. Ich wurde sein »erster Schüler« und verbrachte sehr viel Zeit mit ihm. In unserem Zusammensein waren wir symbiotisch miteinander verbunden – wiederum eine bemerkenswerte neue Erfahrung. Wenn es ihm nicht gut ging, ging es mir

auch nicht gut, und umgekehrt war es genauso. Wir kamen überein, dass wir zu unserem innersten Punkt in der Konzentration – also in unsere Mitte – zurückkehren, um dem anderen wieder ein positives Gefühl zu schenken. Dieses Prinzip haben wir fortan erfolgreich umgesetzt.

Kishi wollte uns Japan zeigen und organisierte vor Ort einen Workshop. Über sechs Wochen praktizierten wir dort Shinto. Ich fand es wunderbar, wie mitfühlend und freundlich die Menschen in Japan waren. Ich merkte nun deutlich, was ich all die zurückliegenden Jahre vermisst hatte.

Ich lernte auch Kishis Zuhause kennen und seine Lehrerin, Gingo Sensei. Sie entdeckte, dass ich ein alter Shintomeister bin. Der Name meiner Seele ist Tai Kenzo. Bei der Begegnung mit der Gingo Sensei hatte ich das Gefühl, dass alles zuvor Erlebte seinen Sinn hatte und ich nun etwas Neues beginnen konnte.

Und ich spürte, dass ich nun auf meinem Weg des Herzens angekommen war.

Meine besonderen Erlebnisse und Erfahrungen hatten ihn mir gewiesen. Darin sehe ich heute den Sinn meiner Psychose. Sie ließ mich ausbrechen, sie ließ mich aufbrechen, sie wies mir den Weg zu dem, was wirklich zu mir passt.

Durch die spirituelle Schulung und Aufarbeitung habe ich dann mein Abitur auf dem zweiten Bildungsweg nachgemacht, eine Familie gegründet und wurde Vater zweier Söhne.

Darauf bin ich stolz.

Ich beschloss, meine Erfahrungen sowie meine Lust und Fähigkeit, genauer hinzuspüren und anderen Menschen hilfreich zu sein, in eine neue Berufstätigkeit einzubringen. So wurde ich in einer weiteren Ausbildung Physiotherapeut.

Vor dem Anerkennungsausschuss der Kammer verschwieg ich nicht meine Psychiatrieerfahrung und konnte auch das als Erfolg der Stärkung erleben. Ich bin in dieser Angelegenheit mit mir im Reinen.

Durch Heirat und Trennung habe ich noch vier neue Schübe erlebt. Die Krise 1998 führte dazu, dass ich mein Leben mit Hilfe

des psychiatrischen Systems wieder in den Griff bekam. Ein Arzt erkannte, dass der Kontakt zu meinen Kindern für mein Seelenheil von großer Bedeutung sei, und bot mir an, mich dabei zu unterstützen. »Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr« – dieser Spruch hatte sich auch für mich bewahrheitet. Dankbar bin ich besonders meinem Einzelfallhelfer. Er hat mich immer wieder getröstet und ermutigt, dranzubleiben. So langsam kamen meine Kinder und ich dann besser miteinander klar.

Zu meinem eigenen Vater habe ich konsequenterweise keinen Kontakt mehr gehabt. Er ist zwischenzeitlich gestorben und hat sich seebestatten lassen.

Meine Mutter ist kurz vorher verstorben. Zu ihr hatten mein Bruder und ich einen guten Kontakt. Wir hatten sie auch ermutigt, sich im Alter scheiden zu lassen ...

Anja Hesse

## **Es fließt. Ganz langsam. Es ist Leben, es ist Kraft.**

Mein letzter, siebter, stationärer Aufenthalt ist anderthalb Jahre her. Ich war am Boden zerstört. Vier Jahre waren vergangen ohne Psychose, ohne Klinik. Ich dachte, ich hätte es geschafft. Ich dachte, es wäre da, mein Leben ohne Psychose.

Eine ganze Zeit lang stand für mich die endgültige Überwindung der Psychosen im Vordergrund, obwohl ich so enorm von ihnen »profitiert« habe. Niemals möchte ich die Erlebnisse in meinen Psychosen missen, nicht die beglückenden, aber auch nicht die beängstigenden. Ich war Zeuge einer Welt geworden, die ich vorher nicht kannte, einer Welt, die stimmig war. Alles hatte seinen Grund, alles hatte seinen Platz.

Doch das gewaltsame Herausgerissenwerden aus dieser Welt und die lange Zeit, die ich danach brauchte, um mich wieder orientieren zu können, haben mich ängstlich gemacht.

Ich habe Angst. Angst vor der Psychiatrie, Angst vor den Fixierungen, Angst vor den Spritzen. Angst, mit allem, was in mir ist, ausgeliefert zu sein.

In den Psychiatrien habe ich Gewalt erlebt, immer wieder. Körperlich und seelisch. Gewalt als Mittel zum Gefügigmachen, als Ausdruck der eigenen Hilflosigkeit oder aus mangelndem Verständnis gegenüber Menschen, deren Wahrnehmung auf einen anderen Bereich ausgerichtet ist als auf den eingeschränkt realen, sogenannten »nicht verrückten« Bereich unserer Existenz.

Die letzte Psychose war eine Pause. Ich konnte alle Zügel fallen lassen, von denen ich glaubte, dass ich sie ununterbrochen selbst in der Hand halten müsste. Ich hatte nur zwei Tage Zeit, diese Pause auszuleben. Ich fühlte mich frei, beschenkt, aufgenommen

als Teil des Großen, Ganzen. Ich fühlte mich besonders. Und ich fühlte mich entdeckt. Ich war gerührt von so viel Aufmerksamkeit. Ich bat um Vorsicht: Nicht zu viel, damit ich keine Angst bekäme.

Nach der demütigenden Aufnahme im Krankenhaus und der medikamentösen Zwangsbehandlung war der Zauber verflogen. Eine Mischung aus Enttäuschung, Schuldgefühlen und Hoffnungslosigkeit begleitete mich über viele Wochen. Ich bezweifle, dass der Betäubungsschuss der einzige Weg sein soll, jemanden auf den Boden zurückzuholen.

## **Dankbarkeit und Demut**

Der Wunsch, meine Psychosen zu verstehen und ihre Bedeutung zu erfassen, hat mich auf einen Weg geführt, den ich ohne Psychosen wohl kaum eingeschlagen hätte.

Am meisten berührte mich eine Psychose, die ich drei Monate ausleben konnte. Sie spann ein feines Netz um mich herum, das mich eine tiefe Verbundenheit mit Tier und Pflanze, Stein und Wasser, Sonne, Mond und Wind spüren ließ. Diese Erfahrung hat mich davor bewahrt, meine Psychosen als krankhafte Störung zu betrachten.

Zeitweise hatte ich Angst, Angst um mein Leben und um das Leben anderer. Wer hätte mir helfen sollen, als ich jedem Menschen misstraute?

Dann hatte ich die Vögel, deren Gesänge mir sagten: Du bist nicht allein. Ich hatte ihre Federn als Zeichen ihrer Nähe. Ich hatte die Hunde als symbolische Begleiter durch dick und dünn und meine Katzen, die mir ihre »Botschaften« auf ebenso geheimnisvolle wie erdverbundene Weise überbrachten. Ich hatte die Bäume hinter dem Haus, die immer am selben Platz standen, egal, was passierte. Und ich hatte die Stimmen. Stimmen, die mir Mut machten, die mich zum Lachen brachten und die mich vor Panik bewahrten, als die Polizei anrückte.

Die Angst, die geblieben ist, ist die Angst vor der Behandlung in der Psychiatrie.

Ich bin dankbar für die Erfahrungen, die ich während meiner Psychosen gemacht habe. Nein, es ist mehr als das. Es ist Demut, Demut vor dem, was sich mir geöffnet hat.

Umso mehr schockiert mich der allgemeine Umgang mit dem Thema »Psychosen«. Von Unheilbarkeit ist da die Rede oder Therapieresistenz.

Wenn an offenen Türen vorbeigeht wird oder geschlossene Türen brachial eingetreten werden, wird sich wohl jeder zweimal überlegen, wen er da in sein Reich hineinbittet. Als Außenstehender bin ich ein Gast, der die Ehre hat, eine unbekannte Welt zu betrachten. Wenn sie anders ist als meine eigene, ist sie dann krank? Wenn ich in die Augen eines Fremden sehe und einen Freund erkenne, bin ich dann krank? »Halluzinationen«, würde mancher sagen. Mag sein. Doch warum will man mich hindern, daraus Kraft zu schöpfen?

## Eine andere Welt

Was ist nun der Sinn meiner Psychosen?

Sie haben mich zurückgeholt. Ich hatte mich zu weit von meinem Weg entfernt. Einem Weg, dem ich keinerlei Bedeutung zumäß. Dieser Weg sollte mich an eine Welt heranführen, von deren Existenz ich nichts ahnte – eine magische Welt, für mich und in mir:

*Sie öffnet sich, ihre zarte Schale zerbricht, Schmetterlinge tanzen mir entgegen, ich sehe auf einen Baum inmitten einer silbrig glänzenden Wiese. Pastellfarbene Blütenköpfe ragen aus ihr heraus. Alles ist klein, so klein, dass es in meinem Unterleib Platz hat. Ich nehme mir Zeit, diese Welt zu betrachten, und mit dieser Zeit wird die Welt größer und größer. Sie füllt sich mit Leben. Jetzt ist sie so groß, dass ich in ihr wandeln kann. Ich begegne Geschöpfen, wie ich selbst eines bin.*

*Ich spüre etwas in meinen Armen, in meiner Brust, im Bauch, in den Beinen bis hinunter zu den Füßen. Es fließt. Ganz langsam.*

*Es ist Leben, es ist Kraft. Es tut gut, all das zu spüren. Es ver-*

*lässt mich nicht, dieses Fließen. Es konzentriert sich. In den Füßen und in den Fingerspitzen, zum Teil im Bauch rund um den Nabel. Es bewegt sich, es will raus. Vielleicht als Tanz. Ich stehe auf, bewege mich. Nein. Es passt nicht. Nicht heute. Oft zeichne ich nach dem Focusing. Doch heute fließen Worte. Ich lasse sie, gebe ihnen Raum, all den Raum, den sie brauchen. Mein Kiefer wird wieder fest, er schmerzt. Trauer fliegt vorbei. Doch mein Bauch strahlt. Er strahlt so intensiv, dass Füße und Finger kribbeln. Er hat mir Mut gemacht, mein Bauch. Du bist nicht allein. Wir sind alle da. Komm, lande bei uns, Trauer. Erzähl uns deine Geschichte. Und ich erzähle. Da waren die Tränen. Sie waren allein. Sie hatten keinen Bezug. Keinen Bezug! Ich spüre Übelkeit. Übelkeit in meinem Bauch und Schmerz in meinem Kiefer. Und dennoch die Füße. Sie leben, sie kribbeln. Ich atme tief. Einmal. Zweimal. Ich weiß, alles kommt zu seiner Zeit. Ich kann nichts erzwingen, auch wenn mein Wille noch so stark ist.*

*Ich höre Musik. Ich höre das Zwitschern der Vögel, ich höre die federleichten Wolken am Himmel, die aussehen, als zöge sie jemand langsam auseinander. Ich höre, wie ein Boot, gefaltet aus weißem Papier, von einer kleinen Hand auf das Wasser gesetzt wird, das sich mit stetem Plätschern seinen Weg um die Flusskiessel bahnt. All das höre ich und ich spüre Zufriedenheit.*

## **Zwei Ringer tief in mir ...**

Als ich das erste Mal über die Grenze zwischen der »normalen« und meiner ganz eigenen Realität ging, war das für mich ein Schritt in ein neues Leben. Endlich konnte ich mich ausdrücken, konnte all das ausleben, was ich viele Jahre lang unterdrückt hatte. Ich erfuhr in einer Woche mehr über mich, meine Bedürfnisse, Erwartungen und Potenziale als die ganzen 28 Jahre zuvor.

Viel zu lange hatte ich versucht mich anzupassen, mich unterzuordnen, es allen recht zu machen, anderer Leute Fehler auszubügeln und mich für alles verantwortlich gefühlt. Nur meiner eigenen Person gegenüber hatte ich mich unverantwortlich verhalten.

Ich nahm sie einfach nicht an.

Vielleicht war ich zu rücksichtsvoll, vielleicht war ich zu schüchtern, um meine eigenen Interessen und Wünsche zu artikulieren und durchzusetzen. Irgendwann hatte ich mir abgewöhnt »Nein« zu sagen, weil ich mit den Folgen wie Ablehnung und Abwendung nicht umgehen konnte.

Aber der Konflikt in mir selbst wurde immer größer, die Spaltung zwischen der Person, die ich nach außen lebte, und der Person, die ich innerlich war, war nicht mehr aufzuhalten. In meiner Psychose rückten diese zwei Personen wieder in die richtige Position. Endlich fühlte ich mich ganz, meine erwünschten und unerwünschten Seiten waren wieder vereint. Ich verspürte noch nie da gewesene Kraft und Energie. Der Lebensmut, den ich durch die Ereignisse während der Monate zuvor verloren hatte, war wieder da. Das Gefühl von der Sinnlosigkeit meines Lebens, das mich schon einige Jahre begleitete und mitunter am Leben überhaupt zweifeln ließ, überwand ich mit einer Geschwindigkeit, die mich in Erstaunen und Bewunderung für mich selbst versetzte. Ich entwickelte Gaben und Theorien, die mir bewiesen, dass ich nicht zu der Masse von Leuten gehörte, die sich auf Autoritäten und vorgefasste Meinungen stützt. Meine Gutgläubigkeit hatte ich zugunsten meiner eigenen Weltsicht aufgegeben. Meine Leidenschaft, Dinge zu hinterfragen, kam mir nun zugute.

So hatte ich die Phase des Größenwahns innerhalb kürzester Zeit hinter mich gebracht. Sie hatte mir die Kraft gegeben, mich als wertvoll genug anzuerkennen, um am Leben zu bleiben.

Doch die Aufgabe, Frieden mit mir selbst zu schließen, hatte ich damals noch nicht lösen können. So musste sich meine Sehnsucht nach Frieden zunächst in Weltrettungsgedanken und entsprechenden Handlungen ausdrücken. Es war eine schier unlösbare Aufgabe, denn keiner der verfeindeten Politiker, mit denen ich in Gedanken sprach, hörte mir zu. So wie ich mir selbst und meinen Gefühlen und Empfindungen viel zu lange nicht zugehört hatte.

Dann kam die Hilflosigkeit. Aus ihr entstand Angst, schreckliche Angst um eine Person, die mir damals sehr nahe stand, deren Leben nun in meinen Händen zu liegen schien. Ich tat alles, um sie

zu retten, ich wurde sogar zur »Verräterin«, doch selbst das half nichts. Statt Lösung fand ich Erlösung, nach vielen durchwachten Nächten übermannte mich der Schlaf.

Bevor ich diesen »Kampf« in einer Gefängniszelle ausfocht, hatte ich tagelang geschrieben. Auf diese Art brachte ich endlich alles zur Sprache, was ich sagen wollte. Ich bewahrte diese Aufzeichnungen über viele Jahre wie einen Schatz auf.

### **Auf dem Weg zum Verstehen**

Heute weiß ich, dass es ein gewaltiger Strom war, der aus einer verschütteten Quelle hervorbrach, der Quelle meiner Kraft. Ich gelange zu ihr durch Focusing. Ich behüte sie, ich pflege sie, ich Sorge dafür, dass sie ungestört sprudeln kann. Dann kann ich aus ihr schöpfen. So ermögliche ich mir die magischen Augenblicke der Psychose, ohne die Anforderungen des Alltags zu vernachlässigen. Psychose ist nichts anderes als das Wasser, das mit aller Macht an die Oberfläche drängt.

Der Trugschluss, dem ich anfangs aufsaß, war der, dass ich dachte, jemand könnte mir erklären, was da in der ersten Psychose mit mir passiert war. Die sogenannte Erklärung hörte ich während meiner ersten Psychoedukationssitzung in der Psychiatrie – »Störung des Hirnstoffwechsels«, mit diversen Modellen anschaulich dargestellt. Ich war ernüchtert. Alles nur Chemie? Die Todesangst, der Verfolgungswahn, der Größenwahn sollten völlig bedeutungslos sein?

Ich hatte die Welt aus einer anderen Perspektive betrachtet. Anderen schenkte man dafür zumindest eine gewisse Aufmerksamkeit, doch ich sollte schlicht und einfach krank sein? Der Mut und die Selbstzweifel, die sich einstellten, als ich den »Auftrag« bekam, die Welt zu retten, sollten lediglich die Folge einer erhöhten Dopaminausschüttung sein? Ich konnte es nicht glauben. Doch was sollte ich tun? Ich hatte noch nie etwas von Psychosen gehört.

Die Psychiater hatten die Lösung – Medikamente. Vorerst zwei

Jahre, dann fünf, eventuell lebenslang. Was ich nicht verstand war die Tatsache, warum niemand mit mir über meine Psychose reden wollte, weder zu Hause noch in der Klinik, und auch nicht in der Tagesklinik oder bei der Psychiaterin, die ich nun regelmäßig aufsuchte, um mein Rezept abzuholen.

Statt der erhofften Gespräche wurde mir eine Broschüre eines Pharmakonzerns in die Hand gedrückt. Doch was hatte der Gehirnchip im Kopf der Hauptfigur darin mit mir zu tun? Ich fühlte mich völlig missverstanden und nach wie vor alleingelassen. Mir schien, das Wichtigste meiner Psychose wurde einfach unter den Teppich gekehrt – die längst überfällige Öffnung meines Innenlebens verbunden mit der Erkenntnis über meine eigene Persönlichkeit und Stärke.

Die Verhaltenspsychologin, die ich aufsuchte, ließ mich reden. Erfolglos. Irgendwann stellte sie mir die Frage, warum ich die Dinge, die mich nicht zufriedenstellen, weiterverfolgen würde. Ich hielt inne, suchte nach einer Antwort, fand keine und brach die Therapie ab.

Drei Jahre nach meiner ersten Psychose gab mir ein Buch den Anstoß, das Thema Psychosen erneut zu hinterfragen – »Auf der Spur des Morgensterns« von Dorothea Buck. Beim Lesen erkannte ich überraschend viele Parallelen zu meiner Psychose und ich bewunderte Dorothea dafür, welche Sinnzusammenhänge sie herstellte und schließlich ihre Psychosen überwand. Ich kam mit dem Unterstreichen und Markieren von Textpassagen kaum hinterher, so als müsste ich Beweise für den Sinn von Psychosen sichern.

Kurz darauf stieß ich dann auf Eugene T. Gendlins Buch über Träume und setzte mich mit seiner Methode des Focusing auseinander. Ich war fasziniert und so neugierig, dass ich mir eine Therapeutin suchte, die mit Focusing arbeitet. Die Chemie zwischen uns stimmte sofort und ich kam aus jeder Stunde befreiter heraus. Und diese Befreiung kam aus mir selbst. Mir wurde weder eine Analyse noch eine Interpretation aufgedrückt. Ich merkte, dass ich endlich auf dem Weg eines echten Verständnisses meines Selbst war.

## **Ich habe außen gesucht, um innen zu finden**

Der Weg, auf den mich meine Psychosen zurückgebracht haben, ließ mich offener werden. Offener gegenüber meinen eigenen Gefühlen. Viele hatte ich unterdrückt, vor allem die »negativen«, wie Wut, Ärger, Hass, Eifersucht, Neid.

Es ist, als hätten sie ganz tief aus meinem Innern plötzlich geschrien: »Wir sind auch noch da!« Ich versuchte sie zu besänftigen. Schließlich wollte ich ein guter Mensch sein. Ich konnte sie nicht gebrauchen! Doch ein anderer Teil von mir hörte sich aufmerksam an, was diese Gefühle zu sagen hatten. Er spürte, was sich hinter all dem verbarg und führte mich mithilfe der Psychosen an Orte, wo Erde und Himmel Aufgaben und Geschenke für mich bereithielten.

Mein Verstand versuchte zu begreifen. Doch er war überfordert. Zu groß, zu mächtig, zu unglaublich war das, was geschah.

Als er das Deutenwollen aufgab und sich auf das Beobachten beschränkte, wurde ich ruhiger. Stimmen und Stimmungen, die mir Sicherheit gaben, drangen wieder zu mir durch. Mein Verstand hatte gelernt. Ich glaube, er hätte mich aus meiner längsten und wichtigsten Psychose herausführen können. Doch meine Seele brauchte noch etwas Zeit, um ihm zu vertrauen. Zeit, die sie damals nicht hatte, weil mir unter dem Vorwand der Selbstgefährdung »geholfen« werden wollte.

Ich habe durch meine Psychosen eine Kraft kennengelernt, die unendlich viel stärker ist als mein Wille. Eine Kraft, die Grenzen verschwinden lassen kann. Ich lerne noch immer, mit dieser Kraft umzugehen. Ich lerne zu bitten, ich lerne zu warten und ich lerne zu vertrauen. Ich lerne, mich in dieser endlosen Weite, durch die sie mich führt, nicht zu verlieren.

Tuula Rouhiainen \*

## Andere Menschen kann ich nicht ändern – nur mich selbst

Seit ca. vierzig Jahren lebe ich in Hamburg, aber richtig zu Hause bin ich in Finnland. Ich komme aus Nordkarelien, dort bin ich in einem Dorf namens Liperi geboren und in einem Umkreis von 30 Kilometern habe ich dort meine Kindheit und Jugend verbracht.

Vor ein paar Monaten bin ich sechzig geworden und habe beschlossen, diesen Geburtstag in Finnland, wo meine Wurzeln sind, zu feiern. Im Kreis meiner Familie und meiner langjährigen Freunde und Freundinnen habe ich mich total wohlgefühlt. Sie haben immer zu mir gehalten – in guten und in schlechten Zeiten und trotz meiner psychotischen Episoden.

Es ist mir im Laufe dieser sieben Episoden klar geworden, dass meine Psychosen etwas mit mir und meinem gesamten Leben zu tun haben. Sie gehören zu mir und zu meinem Leben, sind also ein Teil von mir. Sie kamen in mein Leben in einer Phase, in der meine Seele keine andere Möglichkeit hatte, als in die Psychose zu rutschen. In meiner Verzweiflung fing ich an zu schreiben. Daraus sind zahlreiche »Gedichte aus Trauer, Wut und Verzweiflung« entstanden. Dies war eine meiner Bewältigungsstrategien.

### Kindheit und Jugend

Meine ersten Lebensjahre verbrachte ich in einer bäuerlichen Dreigenerationen-Familie väterlicherseits. Aufgrund des übermäßigen

\* Vielen Dank an den Paranus Verlag für die Anfrage, dass ich mich an diesem Buchprojekt beteiligen kann. Es gibt ein fast gleiches Wort auf Finnisch: Parannus, was dort so viel wie »Gesundung« heißt.

Alkoholkonsums meines Vaters und wegen anderer »Schandtaten« ließ meine Mutter sich jedoch von ihm scheiden – was damals sehr unüblich war. Kurz vor der Scheidung bekam ich eine Schwester, die knapp vier Jahre jünger ist als ich. Meine Mutter zog mit uns beiden Kindern in die bäuerliche Drei-Generationen-Familie mütterlicherseits. Natürlich habe ich meinen Vater vermisst.

So war es für mich eine »Sonderstellung«, dass ich keinen Vater hatte, wie meine Freundinnen und Freunde in der Nachbarschaft. Das Positive und Gute an der Großfamilie war, dass es mehrere Bezugspersonen für mich gab, zum Beispiel meine strenge Großmutter Ida und die liebevolle Tante Martta. Meine Mutter hatte sehr wenig Zeit für uns Kinder, weil sie ganztags arbeiten musste.

Als ich acht Jahre alt war, heiratete meine Mutter erneut und wir zogen als Kleinfamilie zusammen. Ich bekam einen sehr toleranten und liebevollen Stiefvater, der zur Vaterfigur für mich wurde. Die nächsten zwei Schuljahre in der Dorfschule waren meine schönsten, denn unser Lehrer war ein wunderbarer Pädagoge, der sogar in den Pausen mit uns Kindern spielte (zum Beispiel Schneeballschlacht im Winter). Die Schule hat richtig Spaß gemacht.

Gut ein Jahr später kam noch eine Schwester hinzu, die ich genauso »bemutterte«, wie ich es in meiner gewohnten Rolle in der Großfamilie gelernt hatte. Durch den Wechsel von der Großfamilie zur Kleinfamilie änderte sich einiges im Verhalten meiner Mutter und für uns im Alltag. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir zum Beispiel, dass meine Mutter schnell nervös und ungeduldig wurde. Ich hatte das Gefühl, dass sie keine »Nerven für uns Kinder« hatte. Andererseits war es vielleicht auch so, dass meine Mutter sich in der Rolle als »nur Hausfrau und Mutter« nicht wohlfühlt hat und unzufrieden war.

1963 wurde ich in die Mittelschule eingeschult, die mehr von mir abverlangte als die »kleine Dorfschule«. Während meiner Pubertät hatte ich heftigste Auseinandersetzungen mit meiner Mutter. Meine Zensuren verschlechterten sich und ich hatte auf die Schule keine Lust mehr. Lieber wollte ich Kindergärtnerin werden.

## Abenteuer Hamburg

Ich bewarb mich auf eine Anzeige, in der eine finnische Familie ein Au-pair-Mädchen für ein Jahr suchte. So kam ich Anfang Juli 1969 nach Hamburg. Hier war alles fremd für mich: die Sprache, die Häuser, die Mentalität der Menschen und überhaupt die große Millionenstadt. Was für ein Schritt!

Ich konnte kein Wort Deutsch. Die Sprache kannte ich nur aus deutschen Serien im finnischen Fernsehen. Sie hörte sich für mich sehr hart an und ich mochte sie damals nicht hören. Bis dahin hatte ich keinerlei Bezug zu Deutschland und der deutschen Kultur gehabt. In jungen Jahren hatte ich mir lediglich ein paar Bücher über den Nationalsozialismus ausgeliehen. Deren Inhalt war für mich aber so »schockierend«, dass ich sie nicht zu Ende lesen konnte. Ich konnte nicht glauben, dass Menschen so etwas anderen Menschen antun könnten.

In der Familie wurde Finnisch gesprochen und mit anderen Menschen kommunizierte ich anfangs auf Englisch. Nach und nach fühlte ich mich in Hamburg immer wohler und ich verschob meine Rückreise nach Finnland. Ich begann Deutsch zu lernen und kam mit finnischen Frauen in Kontakt, die ebenfalls in Deutschland irgendwie »hängen geblieben« waren. Auf jeden Fall hatte ich dadurch die Chance, sehr früh selbstständig zu werden und meine eigenen Entscheidungen zu treffen. Auch wenn es im Nachhinein gesehen manchmal die verkehrten Entscheidungen waren, so waren es doch meine Entscheidungen.

Schließlich machte ich von 1972 bis 1975 meine Ausbildung zur Erzieherin an der Fachschule für Sozialpädagogik in Hamburg-Altona. Direkt nach der Ausbildung bekam ich eine Stelle als Schwangerschaftsvertretung in einer für damalige Zeiten sehr fortschrittlichen Kita, in der behinderte und nichtbehinderte Kinder gemeinsam betreut wurden. Diese Zeit veränderte einiges in meinem Leben. Ich trennte mich nach fünfjähriger Beziehung von meinem Freund und zog in eine Acht-Personen-WG in einem selbstverwalteten Haus. Ich war ja ein »Gruppenmensch«.

Im Frühjahr 1981 begann ich mein Studium an der Fachhoch-

schule für Sozialpädagogik, was mir die wahre Freude war. Ich konnte mich endlich intensiv mit Fragen auseinandersetzen wie: Warum will ich in einem helfenden Beruf arbeiten? Habe ich ein »Helfer-Syndrom«? Wie war meine eigene Erziehung?

Besonders die Seminare für den psychosozialen Bereich zogen mich an. Einer meiner Cousins väterlicherseits war an Schizophrenie erkrankt. Ich machte mir viele Gedanken darüber, wie es sich wohl anfühlen mochte, »gespalten« zu sein. Bei mir wuchs ein großes Interesse an »psychischen Krankheiten« und ich las mit großem Interesse Bücher über »Melancholie« und über »krankmachende Beziehungen« – besonders das Buch »Le und die Knotenmänner« hat mich gefesselt.

## **Kind und Kegel**

Ursprünglich wollte ich keine Kinder in diese »komische Welt« setzen. Ausgehend von meinen eigenen und den Erfahrungen aus der Kita-Zeit belastete mich die Frage, wie es Kindern geht, wenn sich ihre Eltern trennen und scheiden lassen.

Mittlerweile war ich mit meinem Studium fast fertig und schon 32 Jahre alt. Mein Anerkennungsjahr absolvierte ich in einer Schule für blinde und sehbehinderte Kinder. Ich hatte es zwar nicht geplant, schwanger zu werden, aber ich denke, dass mein neuer Partner und ich und besonders mein Körper nun auf ein Kind eingestellt waren. Damit das Kind beide Nationalitäten bekommen konnte, heirateten wir.

Die Geburt von Lars lief »normal« und ich wollte sofort danach aus dem Krankenhaus nach Hause. Da mein Blutdruck noch »hoch« war, sollte ich jedoch noch dort bleiben. Ich habe mich irritieren lassen von den »Doppelbotschaften«, die vom Personal ausgingen. Da ich keine Person des Vertrauens im Krankenhaus hatte – die von uns gewählte Hebamme durfte mich dort nicht betreuen –, bekam ich diffuse Ängste, zum Beispiel fürchtete ich, dass unser Kind behindert sein könnte. Sicher hatte das mit meinen eigenen Ängsten zu tun, die ich erfolgreich während meiner

Schwangerschaft verdrängt hatte. So ver-rückte ich mit meinen Ängsten in eine andere Realität. Ohne Kommentar wurde ich ins Universitätskrankenhaus eingeliefert mit »Verdacht auf Schwangerschaftspsychose«.

Dort steigerten sich meine Ängste zu Todesängsten. Zum Glück kam meine Hebamme mich besuchen. Sie konnte mich mit ihrer vertrauensvollen Art wieder in die Realität holen. Es war, als wäre ein Vorhang aufgegangen – und ich war wieder SELBST bei mir. Am nächsten Tag hatte ich ein Gespräch mit einer verständnisvollen Ärztin, mit der ich über meine Ängste sprechen konnte. Ich wurde nach Hause entlassen, bekam Haushaltshilfe und meine Hebamme übernahm die Nachsorge von Lars. Leider hatte ich keine Möglichkeit, mit der Familie meines Mannes über das Erlebte zu sprechen. Ich verdrängte daraufhin meine Ängste.

Lars war ein sehr zufriedenes, pflegeleichtes Kind. So konnte ich meine Abschlussklausur sowie die Fehlzeiten im Anerkennungs-jahr nachholen und mein Studium mit der Note 1,4 abschließen.

Gut ein Jahr nach Lars' Geburt kam ich schwanger aus dem gemeinsamen Urlaub in Finnland zurück. Später sagte ich, dass Klarissa sich entschieden habe, in diesem »Tschernobyl-Jahr« 1986 auf die Welt zu kommen. Auf keinen Fall wollte ich eine zweite Geburt im Krankenhaus. So begleitete mich diesmal meine Hebamme, die auch die Nachsorge übernahm, ambulant in einer Arztpraxis. Drei Stunden nach der Geburt konnte ich mit Klarissa nach Hause, ich hatte keine psychotischen Symptome.

## Vom Traum zum Albtraum

Mein Mann war unzufrieden mit seiner Arbeitsstelle als Lehrer. Und ich fand keine neue Stelle in Hamburg. Da wir beide Auswanderungsgedanken hatten, haben wir diesen Traum verwirklicht. Am 1. Juli 1988 – genau neunzehn Jahre nach meiner Ankunft in Hamburg – zogen wir mit »Kind und Kegel« nach Finnland, in meine alte Heimat zurück.

Dort begann ich in einer Erziehungsberatungsstelle als Sozial-

pädagogin zu arbeiten, mein Mann blieb als »Hausmann« bei den Kindern. In diesem Sommer habe ich mich voll verausgabt – Umzug, neue Wohnung und neue Arbeitsstelle. Außerdem hatte ich eine rosarote Brille auf, denn in meinen Erinnerungen war vieles besser in Finnland. Ich würde diese ganze Umstellung als »Kulturschock« bezeichnen.

Mein erster Fall brachte auch mich in eine Falle bzw. zum Fallen. Die von mir betreute Familie lebte im »Trennungskrieg«, wodurch meine eigene Trennungsgeschichte als Kind aktiviert wurde. Ich spürte, dass sich irgendwas veränderte, bekam Schlafstörungen und seltsame Gefühlszustände, zum Beispiel las ich die Zeitung und dachte: Warum schreiben die über mich? Jetzt wissen alle Leute über mein Leben Bescheid. Der »normale« Hintergrund: Ich war tatsächlich ein paar Mal für die Regionalzeitung zu meiner neuen Arbeitsstelle interviewt worden.

Ich hatte mich maßlos überfordert, ohne es damals wahrzunehmen, und rutschte in eine Psychose. Schließlich wurde ich in die Psychiatrie eingeliefert, wo sehr viel Bewegung angeboten wurde. Wir waren täglich draußen unterwegs und auf der Frauenstation stand uns eine Sauna zur Verfügung. Das gibt es nicht so oft in der deutschen Psychiatrie, denke ich.

Als ich nach zehn Wochen entlassen wurde, gab es zusätzliche Gespräche im Gesundheitszentrum und Medikamente. Ich habe schon damals nicht an die Medikamente geglaubt, denn ich fühlte mich wie in »Watte gepackt«.

Mein Mann konnte mit meinem »Anderssein« überhaupt nicht umgehen. Die Familiendynamik geriet durcheinander. Wir beide waren mit der Situation überfordert. Ich begann eine Therapie und viel zu früh wieder zu arbeiten, denn ich musste ja Geld verdienen.

Genau ein Jahr später landete ich wieder in der Psychiatrie. Die Hilfen, die meine Familie uns entgegenbrachte, lehnte mein Mann ab. Er war der Meinung, dass meine Mutter Schuld an meiner Erkrankung sei. In Finnland war dieses Konzept von der »schizophrenen Mutter« schon damals nicht mehr aktuell.

## Scheidungs-drama zwei

Mein Mann wollte Weihnachten gerne mit den Kindern bei seiner Familie in Hamburg verbringen. Nichts ahnend, willigte ich ein. Am Flughafen verabschiedete ich mich von den Kindern und dachte, in drei Wochen sähe ich sie wieder. Drei Tage später rief mein Mann aus Hamburg an und teilte mir in drei Sätzen mit, dass die Kinder nie wieder nach Finnland kommen würden und er nur seine persönlichen Sachen abholen wolle. Ein Glück, dass ich das Telefonat in der Klinik annahm, denn diese Nachricht erschütterte mich extrem. Meine Medikamente wurden erhöht und ich lief wie ein »Roboter« herum. Es war der 19. Dezember 1989.

Nach Neujahr wurde ich aus der Psychiatrie entlassen und in kürzester Zeit löste ich die Wohnung in Finnland auf. Wie ich damals funktioniert habe, weiß ich nicht. Ich wollte nur schnellstens zu unseren Kindern nach Hamburg. Dort begann dann die schwierigste Phase meines Lebens. Mein Mann teilte mir mit, dass er so schnell wie möglich die Scheidung wolle. Er war nicht bereit, an irgendeiner gemeinsamen Beratung teilzunehmen. Mit Hilfe meiner Psychiaterin konnten wir Besuchszeiten mit den Kindern vereinbaren. Ich habe versucht mit der Familie meines Mannes Kontakt aufzunehmen, was kläglich scheiterte. Die Brutalität und Hartherzigkeit, die mir und den Kindern entgegengebracht wurden, waren für mich unbegreiflich. Als es mir sehr schlecht ging, rief ich in meiner Verzweiflung die Patentante von Lars an. Diese beendete das Gespräch sehr schnell mit den Worten: »Ich bin nicht die richtige Person, um mit dir therapeutische Gespräche zu führen.« Ich wollte keine therapeutischen Gespräche, dafür hatte ich meine Psychiaterin. Ich wollte ein Gespräch von Mensch zu Mensch.

Ein ganzes Jahr habe ich es geschafft, unter diesen unmenschlichen Umständen ohne Klinikaufenthalt zurechtzukommen. Unterstützung bekam ich von meinen finnischen Freundinnen, die mich annahmen, egal, wie ich »drauf« war. Eine Freundin sagte zu mir: »Den Verlust des Mannes kannst du verkraften, aber wie du den Verlust der Kinder verkraften kannst, weiß ich nicht.« Das

war auch das Allerschwierigste für mich. Angewiesen zu sein auf minutiös festgelegte Besuchszeiten und auf die Launen meines Noch-Mannes, kein Mitspracherecht in Bezug auf die Kinder – eine Zeit lang schien mir der Selbstmord der letzte Ausweg aus dieser Ohnmacht. Durch die Gespräche mit meiner Psychiaterin fand ich wieder zurück zu meinem Lebenswillen.

In Finnland war schon damals das gemeinsame Sorgerecht der Regelfall. Auch wenn ich eine ganz gute Anwältin hatte, die mich sehr gut unterstützt hat, konnte sie an den rückständigen deutschen Scheidungsgesetzen nichts ändern. Ich fühlte mich als Mutter entmündigt und konnte meinen Schmerz nur auf Papier schreiben. Dies war eine Möglichkeit, mit dieser kränkenden Situation zurechtzukommen.

Während des dreijährigen Scheidungsprozesses hatte mein Mann drei verschiedene Anwälte. Die Kinder wurden »kindgerecht« vom Scheidungsrichter befragt, bei welchem Elternteil sie leben wollten. Dabei waren sie vier und sechs Jahre alt und hatten sowieso keinen Einfluss auf die richterliche Entscheidung. Mein Mann hatte das alleinige Sorgerecht beantragt und über ALLE Angelegenheiten der Kinder allein entschieden.

Aufgrund so heftiger Ausgrenzung und ohne irgendeine Möglichkeit, auf irgendetwas Einfluss zu nehmen, reagierte ich mit psychotischen Episoden. Alle Jahre wieder im Frühling, als alles zu blühen anfangt, blühten meine Psychosen. Die Themen waren regelmäßig Angst und Tod. Ich wurde von der Familie meines Ex-Mannes TOD-geschwiegen. Im zarten Alter von vier Jahren sagte Klari zu mir: »Mama, die mögen dich nicht.«

Die Situation war unerträglich.

Zum Glück bekam ich in der Klinik Unterstützung von einer kinder- und mutterfreundlichen Ärztin und durch hilfreiche Therapien. Trotzdem standen die täglichen Medikamente im Vordergrund. Ich musste meine eigenen Strategien entwickeln, um auf meine alljährlichen psychotischen Episoden »verzichten zu können«.

## Meinen eigenen Weg finden

Ich glaube, dass mich das beschriebene Verhalten mancher Menschen mehr traumatisiert hat als meine Psychosen. So ein Verhalten kannte ich aus Finnland und von meinen finnischen Landsleuten hier in Hamburg nicht.

Als Erstes ging ich in eine »Trennungsgruppe« in einem Selbsthilfzentrum. Da ich berentet wurde, aber die eigenen Kinder – außer in den Besuchszeiten – nicht betreuen durfte, fing ich an, mich ehrenamtlich zu engagieren; zuerst in der Kita, in der Lars und Klarissa betreut wurden. Bei Ausflügen, beim Schwimmen, bei der pädagogischen Arbeit und auch als Elternvertreterin konnte ich helfen. Später war ich jahrelang in der Schule der Kinder im Elternrat. Diese ehrenamtlichen Tätigkeiten hatten eine stabilisierende Wirkung für mich. Auf jeden Fall hatte ich Bereiche, wo ich so sein konnte, wie ich bin.

Über meine Psychiatrie-Aufenthalte lernte ich auch viele zugewandte und interessante Menschen kennen, u.a. auch Dorothea Buck mit ihrer unermüdlichen und liebevollen Art. Ihr »Morgenstern«-Buch hat mich sehr beeindruckt und mir viel Mut gemacht.

Einer der wichtigsten Meilensteine auf meinem Weg wurde unsere Selbsthilfegruppe. Wir fuhren gemeinsam zu Kongressen, organisierten das Psychoseseminar zusammen mit den Profis und bekamen für unsere dialogische Arbeit sogar einen Preis. Während der vier sehr intensiven Jahre in der Selbsthilfegruppe habe ich große »Genesungsschübe« erfahren. Vor allem habe ich wieder Freude erleben können und gelernt, über mich selbst zu lachen. Die Medikamente und die Umstände hatten meine Lebensfreude lange unterdrückt.

Ich bewarb mich auf eine Teilzeit-Stelle als Erzieherin in einer Einrichtung für Kinder und Jugendliche, deren Eltern Probleme mit Alkohol oder/und Drogen hatten. Einige Profis hatten mir geraten, meine Berentung mit »Rückenbeschwerden« zu erklären, was ich nicht einsah, und obwohl ich den Rat nicht befolgte, bekam ich trotzdem die Stelle. Meine Arbeit bestand zum Teil in der Betreuung einer Sinti-Großfamilie, aus der in der Nazi-Zeit

viele Angehörige ermordet worden waren. Die erzählten Geschichten aus der deutschen Vergangenheit bewegten mich sehr.

Diese sehr fordernde, vielfältige Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in allen Altersgruppen hat mich nicht krank gemacht, sondern mir Kraft und Mut gegeben, mich weiterzuentwickeln und mein eigenes »Elend mit anderen Augen« zu sehen. Auch meine eigenen Kinder konnten mich auf meiner Arbeitsstelle erleben und ich konnte zum Beispiel Klarissa zu Freizeiten mitnehmen, wenn sie in den Ferien bei mir war.

Durch die dreizehn Jahre in der Einrichtung lernte ich, meine Grenzen auszuloten und einzuschätzen, was ich leisten kann.

### **Sinnfindung mit Sisu**

SISU ist ein Wort aus dem Finnischen, das nicht direkt ins Deutsche übersetzt werden kann. Es meint so viel wie Beharrlichkeit, Ausdauer, Widerstandskraft, Willenskraft, Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen. Diese Eigenschaften waren mir sehr hilfreich, um Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und zu lernen, mit meiner Erkrankung »gesund zu leben«. Hier einige Beispiele:

Nach insgesamt sieben psychotischen Episoden in sieben schwierigen Jahren habe ich entschieden, dass nun sieben gute Jahre folgen sollten. Ich übte Rituale zum Vergeben und Verzeihen, um inneren Frieden mit der Familie meines Exmannes zu finden. Mir war klar geworden, dass ich keinen Einfluss auf andere Menschen habe. Ich kann nur mein eigenes Verhalten verändern. Hierdurch habe ich gelernt, VERANTWORTUNG für mich SELBST zu übernehmen.

Ich habe mich geweigert, Antidepressiva zu nehmen. Als Alternative habe ich Sport entdeckt. Zusätzlich habe ich mehrere Jahre Tai Chi gemacht. So habe ich anstatt »abzudriften«, den Boden unter meinen Füßen gespürt. Dadurch konnte ich Halt finden.

Ganz wichtig waren die wöchentlichen Saunagänge mit meinen finnischen Freundinnen und das Singen im Chor. Meiner Seele

taten die finnischen Tangos und andere »Schnulzen« besonders gut.

Während der Klinikaufenthalte war Musiktherapie für mich die beste Medizin.

Die verlässlichen und tragfähigen therapeutischen Beziehungen zu Psychiatern und Therapeuten haben meine Genesung unterstützt. Besonders dankbar bin ich meinem Psychiater, der sich schließlich auf das »Ausschleichen der Medikamente« eingelassen hat. Seine ermutigenden Worte waren: »Frau Rouhiainen, Sie kennen sich am besten. Ich unterstütze Sie.«

Mir ist bewusst geworden, dass ich früher nur meine »starken Anteile« ausgelebt habe und keine Schwäche(n) zeigen konnte. Während meiner Psychosen war ich »klein und ängstlich«. Ich habe diese sieben Schübe gebraucht, um zu verstehen, dass ich die Psychosen nicht mehr brauche, wenn ich in meinem »normalen Leben« auch meine schwachen Seiten auslebe.

Nun lebe ich seit fast zwanzig Jahren ohne Psychosen und seit ca. zehn Jahren ohne Neuroleptika.

Vor acht Jahren konnte ich an der ersten EX-IN Fortbildung in Hamburg teilnehmen. Als Experten durch Erfahrung können dadurch krisenerfahrene Menschen die Chance bekommen, in verschiedenen psychosozialen Arbeitsbereichen gegen Bezahlung tätig zu werden.

### **Wieder in der Psychiatrie gelandet ...**

... aber nicht als Patientin, sondern als Peer-Beraterin. Meine Arbeit ist die Fortsetzung der dialogischen Tradition in Hamburg. Genauerer zu erfahren unter: <http://www.psychenet.de/ueber-psychenet/teilprojekte/selbst-familienhilfe.html>

Im privaten Bereich habe ich seit über zwölf Jahren eine feste Beziehung. Mein Partner und ich haben fünf nicht gemeinsame, erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder. So leben wir in und mit einer bunten »Patchwork-Familie«. Nun bin ich wieder mit einer Großfamilie verbunden, wie damals als Kleinkind in Finnland ... ein Kreis hat sich geschlossen.

---

Peter Mannsdorff

## Die Kleinfamilie – eine illustre Staatengemeinschaft

Ich habe die Adresse eines Psychoanalytikers in der Innenstadt bekommen. Schon bevor ich ihn gesehen habe, ist er ein Witzbold für mich. Dass er mir helfen könnte, glaube ich sowieso nicht.

Herr L. schlurft mir in Filzpantoffeln über den spiegelnden Parkettboden entgegen. Er ist mit einer grauen Strickweste und einer braunen Cordhose bekleidet, deren Schlitz halb offen steht. Dazu der Stadtstreicherbart. Sofort ist er in meinen Augen die Karikatur des Psychoanalytikers schlechthin. Einer, der seinen Patienten Mut macht und ihr Selbstbewusstsein stärkt, wenn sie jammern – aber wenn sie beim Abschied aus Versehen eine Vase zerdeppern, macht er sein therapeutisches Aufbauwerk zunichte und schreit sie zusammen.

Aktuell bin ich hochpsychotisch und habe demzufolge den Durchblick; mir ist sofort klar, dass er seine psychisch kranken Patienten knechtet. Spontan erkundige ich mich nach einer Gruppentherapie. Herr L. leitet tatsächlich eine. Sofort melde ich mich an, um eklatante Skandale aufzudecken.

Herr L. verbietet den Gruppenteilnehmern, am Wochenende ohne seine Erlaubnis Selbstmordversuche zu unternehmen. Das finde ich anmaßend. Ich sehe nicht, dass damit die Patienten in ihrem Leiden eine Distanz zu sich selbst bekommen sollen. Regelrecht grausam finde ich die Anweisung von L., dass wir, die wirklich Einsamen in der Stadt, außerhalb der Therapie keinen Kontakt untereinander haben dürfen.

Nach den Gruppensitzungen setze ich mich in eine Kneipe, um Notizen zu machen. ›Gedächtnisprotokolle‹ nenne ich meine Stichpunkte. Ich habe so etwas wie ein Wallraffsyndrom.

In unseren Einzelsitzungen fällt Herrn L. bald auf, dass ich überwiegend über meinen Vater spreche, meine Mutter würde hingegen im Hintergrund verblassen. Spontan, ohne zu überlegen, sage ich: »Meine Mutter ist für mich wie die Sonne, sie scheint und wärmt, ohne sie hätte ich meine Lebensfreude nicht. Aber darüber brauche ich nicht zu reden, sie ist einfach da, und das ist gut so.«

Mein Problem ist der Vater. Das erkennt auch L.

Einmal will er die offene Auseinandersetzung zwischen meinem Vater und mir provozieren: Er bestellt uns gemeinsam zur Sitzung, schürt durch gezielte Fragen den Konflikt zwischen uns, reizt ihn so weit aus, bis wir kurz davor sind, uns wie Krähen die Augen auszuhacken, um dann plötzlich in einem der vielen Zimmer seiner labyrinthähnlichen Wohnung zu verschwinden. Unser »Übervater« ist fort, mein Vater und ich sollen uns offenbar ohne seine beschwichtigende Moderation den offenen Krieg erklären. Aber das Spiel hat Herr L. ohne uns gemacht, wir versöhnen uns für diesen Moment und rufen belustigt: »Luschi, wo stecken Sie? So zeigen Sie sich endlich!« – oder war gerade das seine therapeutische Strategie?

Ein anderes Mal komme ich von der Eckkneipe unterhalb seiner Praxis in unsere Therapiestunde. »Sie haben eine Fahne«, begrüßt er mich streng. Nichts mehr mit Aufwiegeln, er ruft bei meinem Vater an und verpetzt mich.

Herr L. ist einer von der alten Schule, Freudianer durch und durch. In der Einzelsitzung muss ich mich auf die Couch legen und, den Blick starr an die Decke gerichtet, erzählen – ohne Unterlass erzählen, nur erzählen. Ungehorsam stütze ich den Kopf in die Hand und gucke den Psychoanalytiker beim Reden frech von der Seite an. Streng weist er mich zurecht.

Alles, was ich sage, muss aus dem Unterbewussten kommen, sagt er. Ich darf mir die Worte vorher nicht zurechtlegen, meine Sätze dürfen nicht geplant sein. L. hört sich alles aufmerksam an, nach vierzig Minuten unterbricht er mich und schließt die Therapie mit einer Analyse, die noch an mir abprallt.

»Herr Emm«, beginnt er die nächste Sitzung. »Ihr Vater war Lehrer. Sie glaubten von klein auf, dass er sich freuen würde, wenn auch Sie Lehrer werden würden. Neulich haben Sie einen Schulaufsatz ›Was ich einmal werden möchte‹ aus der Grundschule erwähnt. Und Sie hatten geschrieben: ›Ich will Lehrer werden. Da hat man immer Ferien und Zeit für seine Frau und seine Kinder.‹ Ein Echo Ihres Vaters, wie Sie selbst sagten. Tatsächlich haben Sie die Laufbahn des Studienrats angestrebt und Romanistik und Germanistik studiert ...«

Unerlaubterweise unterbreche ich meinen Psychoanalytiker, um ihm zuzustimmen: »Ja, ich raste über die Autobahn, die mein Vater mir in seiner Erziehung gewiesen hat. Das ging so lange gut, bis eines Tages die Zahlstation kam.«

»Und die kam, als Sie sich zum Examen melden mussten. Stattdessen gingen Sie in ein Land, das in Ihrer Vorstellung der Gegensatz zu Ihrem Vater war: Ein Land, in dem die Ratio in Ihren Augen weniger galt als in Deutschland, ein leidenschaftlicheres Land. Dort lernten Sie eine aufregende Frau kennen. Sie wollten für sie Ihre Prüfung schmeißen, taten es aber nicht. Ihre Devise war: Weiter im Trott bleiben, ohne Entscheidungen zu treffen. Ganz Kind ohne Meinung, ließen Sie das Leben für Sie Entscheidungen treffen.«

Auch als Sie Jahre später die strapaziöse Beziehung zu der Französin seelisch nicht mehr verkräfteten, hatten Sie nicht den Mut zur Trennung. Es waren die Umstände, nämlich Ihre psychotischen Ausuferungen, die Sie trennten.

Doch zunächst entschieden Sie sich in Frankreich für das Leben der Boheme, zogen mit der Frau durchs Land, machten Straßenmusik und schliefen an Stränden. Aber, so frage ich Sie, begannen die Konflikte zwischen Ihnen und Ihrem Vater erst mit der Französin? Glauben Sie das wirklich, Herr Emm?«

Ich schweige.

»Reden Sie bitte über Ihre Jugend«, fordert mich mein Psychoanalytiker auf.

»An was kann ich mich erinnern? Ich weiß es nicht ... ach ja, die Musik. Was wettete Vater damals gegen meine Musik. Gegen

das Woodstock-Festival zum Beispiel. Seine Tiraden kotzten mich an! »Musik, Peter, bestimmte Musik wohlgemerkt«, wiederholte er bei jeder Gelegenheit wie eine Gebetsmühle, »ist nur Berieselung und schaltet den gesunden Menschenverstand aus. Das habe ich dir schon tausendmal gesagt. Diese moderne ohrenzerhämmernde Musik kann Menschen in triebhafte Ekstase bringen.«

Wenn er so massiv gegen meine Musik hetzte, rumorte es ganz tief in mir: Niemals sein Spurentreter werden! Meinen Weg gehen. Meinen eigenen!!!«

Beim Reden kommen immer mehr Erinnerungen in mir hoch. »Es war eine verrückte Zeit. Ständig Vater, Mutter und ich. Und meine Schwester? Cordula hatte ihre Typen, denen sie schöne Augen machen konnte. Sie ging ihren Weg: Sie ließ sich nicht zermalmen zwischen Vater und Mutter. Sie machte ihr Abitur, keine drei Tage später zog sie zu ihrem späteren Mann in die Schweiz. Als sie ging, war mir, als risse man mir das Herz heraus. Ich erinnere mich noch, wie ich am Flughafenschalter in Tempelhof hockte und wie ein Kind flennte. Jetzt war ich Einzelkind, und meine Schwester war frei.

Wie sah es nun mit uns aus – mit Vater und mir? Ich brauchte ihn. Er dachte für mich, oder besser, ich wiederholte seine Argumente, wenn ich mich mit Freunden unterhielt. Ich plapperte ihm alles nach. Ich verteidigte seine ethischen Werte, wettete gegen das Rauchen, den Alkohol und den zu frühen Geschlechtsverkehr und wurde dafür von meinen Freunden gehänselt. Heimlich aber trank ich Alkohol, rauchte und träumte nachts von einer Freundin und wildem Sex. War das normal? Außen Mönch und innen Lustmolch. Ich bekam Schuldgefühle, wenn ich abends onanierte, nur weil ich das mit dem Sublimieren nicht verstanden hatte.

Mein Vater war nicht autoritär. Er erlaubte mir alles. Meistens sagte er jedoch: »Mach, was du willst, aber wenn du mich fragst ...« Es war dieses Aber, das mich zermürbte. Wenn ich aus dieser Erziehungsautobahn mit einer eigenen Meinung ausscheren wollte, kam sein altbewährtes: »Hast Recht, du bist der Größte! Frag die, frag den, die Eltern deiner Freunde würden genauso handeln wie ich. Jeder vernünftige Mensch wird mir Recht geben!«

Hast Recht, du bist der Größte! In meinen Psychosezeiten fühlte ich mich dann schließlich tatsächlich als der Größte ...

In meiner Jugend hatte ich das Gefühl, meinem Vater würde stets alles gelingen, er hätte die Vernunft gepachtet. Und ich müsste zwangsläufig alles falsch machen.

Irgendwann in dieser Zeit muss ich mir unbewusst geschworen haben: Vater, ich werde dir beweisen, dass du doch einen Fehler machst. Nämlich in deiner Erziehung. Aus mir wird nichts.

Damit wollte ich durch mein Scheitern seines erzwingen.

Wie oft kabbelten, stritten und zerfleischten sich meine Eltern. Mein Vater meinte, im Jargon des Kalten Krieges, dass mich Mutter gegen ihn aufhetze. Das ging schon seit meiner Kindheit so ...«

»Gut, Herr Emm. Bitte reden Sie über Ihre Kindheit.«

Ich antworte knapp: »Es war eine glückliche Kindheit. Ich kann mich nicht beklagen.«

»Präziser bitte!«

Beim Reden kommen die frühen Szenen zurück.

»Fast jeden Sonntag wollte mein Vater nach dem Abendbrot autogenes Training mit uns machen. Wir legten uns auf den Rücken, durften die Muskeln nicht verkrampfen und sollten uns auf nichts als unseren Atem konzentrieren. Ich wartete auf der durchgesessenen Couch, dass es endlich losging. Cordula lag auf der anderen Couch, und Vater konzentrierte sich mit geschlossenen Augen auf dem Teppich. Nur meine Mutter stänkerkte und blieb bockig im Sessel sitzen.

Mein Vater hatte die knisternde Platte mit der langweiligen Musik aufgelegt. Ich konzentrierte mich darauf, wie langweilig die Musik war. Dazu sprach ein Mann mit einer noch langweiligeren Stimme: »Mein rechter Arm ist schwer.« Und wir mussten wiederholen: »Mein rechter Arm ist schwer.« Mutter kicherte in ihrem Sessel und machte provozierende Witze: »Mein rechter Platz ist leer. Ich wünsche mir den Peter her.«

Cordula und ich mussten auch lachen, mein Vater schimpfte: »Hetz die Kinder nicht immer gegen mich auf!« Der Mann auf dem Tonband sagte: »Es atmet mich.« Meine Mutter fing an zu singen: »Es, es, es und es ... es atmet mich so sehr ...« Der Mann sprach

weiter: »Es durchströmt meinen ganzen Körper.« Mein Vater war der Einzige, der noch zuhörte. Als wir nicht aufhörten zu lachen, konfrontierte er meine Mutter: »Du kannst dein Kasperletheater vor den Kindern spielen, wann immer du willst, aber nicht, wenn ich etwas Vernünftiges mit ihnen machen will.« Die Stimmung in der Wohnung war bedrückend. Ich ging mit einem Knoten im Herzen zu Bett.«

Herr L. schweigt weiter und mir fällt die Sache mit dem Raumteiler ein.

»Höhepunkt von Vaters erfindungsreichem Regiment war nämlich ein Regal, das er als Raumteiler in unser gemeinsam genutztes Zimmer baute. Damit meine vier Jahre ältere Schwester ihre Ruhe hätte, wenn sie mit ihren Freundinnen über die Jungen aus ihrer Klasse tratschte.«

Herr L. lächelt vor sich hin. Das kommt bei seiner Ernsthaftigkeit selten vor.

Dann sagt er: »Wenn Sie gestatten, Herr Emm, werde ich jetzt analysieren.«

Ich nicke.

»Bei Ihrer Schilderung des geteilten Kinderzimmers assoziiere ich spontan die Mauer zwischen den beiden Teilen Berlins. Von Ihrer Schwester waren Sie durch eine Schrankwand getrennt. Zwischen Ihren Eltern, Herr Emm, fühlten Sie sich zerrissen. Sie standen stark unter dem Einfluss Ihres Vaters, der Ihnen unter anderem Selbstbeherrschung nahebringen wollte, wenn er Ihnen beispielsweise Schokolade mitbrachte und an Sie appellierte, sie sehr lange nicht anzurühren. Als Sie sie dann essen wollten, hatte sie bereits weiße Flecken und roch seltsam.

Ihr Vater war das Prinzip der Vernunft, während Ihre Mutter, alles aus dem Bauch machend, den Gefühlsmenschen verkörperte. Es herrschte, so sagten Sie, oft kalter Krieg zwischen Ihren Eltern, alles drehte sich um die Beeinflussung, also um die Vormacht über die Kinder.

Dies alles lässt mich zu einem aberwitzigen Vergleich kommen: Ihre Familie war so etwas wie eine Staatengemeinschaft in Miniaturform. Sie und ihre Schwester spielten die Rolle der beiden

Deutschlands, während Ihre Eltern die Großmächte repräsentierten. Ihr Vater verkörperte die Sowjetunion, die Ihnen die Vernunft durch ewige Litaneien einprügeln wollte. Ihre Mutter stand für die Möglichkeit der unbegrenzten Freiheit.

Meines Erachtens war der Ausbruch Ihres Vulkans eine Frage der Zeit, der Eintritt der Französin in Ihr Leben lediglich sein Auslöser. Was damals im Konflikt mit Ihrem Vater unbewusst aus Ihnen ausgebrochen war, ist in meinen Augen Ihr persönliches 1989.

Sie erlitten damals auf lange Sicht, so sehe ich es jedenfalls, keine Zusammenbrüche, sondern durchlebten Ihre Krankheit als Chance zu etwas Neuem. Der Ausbruch Ihrer Psychose war somit der Beginn Ihrer persönlichen Selbstfindung.

Das mag alles eine gewagte These sein, Herr Emm, aber sagten Sie nicht, dass Sie bereits vier Jahre lang vor Ihrer ersten Explosion an einer psychosomatischen Schnupfenallergie litten, die bei Ausbruch Ihrer Psychose wie weggeblasen war, nämlich dann, als der Knoten gelöst war.«

Ich frage Herrn L., ob er mir ausnahmsweise ein Schlusswort gestattet.

»Nur zu ...«, ist seine ermutigende Antwort.

»Mir fällt dazu noch eine Situation ein«, sage ich. »Einmal standen wir in Italien bei glühender Hitze vor streikenden Arbeitern, die die Autobahn blockierten. Nichts ging mehr – weder vor noch zurück. Meine Mutter winkte zwei Arbeiter heran: ›Prego, passate. Bambino malade. Hospitale, bettelte sie. Sie zeigte auf mich, ich musste mich krank stellen, wir durften passieren, die Fahrbahn war frei und meine Eltern stritten sich während der Fahrt nicht mehr.

Später bin ich wirklich oft ins Krankenhaus gegangen. Ich ging, um meinen Weg, der durch innere Barrikaden blockiert war, freizumachen. Denn bevor es damals an der Zahlstation in mir explodierte, quasi an meinem persönlichen 9. November, war nach der Trennung von der Französin alles dicht. Nichts ging mehr, weder vor noch zurück. Wie auf der blockierten Autobahn damals in Ita-

lien ... in meinem späteren Leben musste ich oft das Bambino malade spielen.«

Herr L. nickt und schweigt.

\*\*\*

Solche Gespräche fanden in den späten 1980er-Jahren zu Beginn meiner Psychosezeiten statt. Erstaunlicherweise hat mich Herr L. tatsächlich in meinem psychotischen Zustand als seinen Klienten angenommen. Das ist absolut und nach wie vor nicht selbstverständlich. Ich weiß heute nicht mehr, welche Inhalte die Gespräche und die Analysen meines Psychoanalytikers hatten, war ich doch zu erregt, um sie zu erfassen. Aber der ›Geist‹ der Worte des inzwischen verstorbenen Herrn L. haben mich mit Sicherheit nachträglich zu diesen Einsichten gebracht. Den Psychoanalytiker, den ich damals als ›Witzfigur‹ empfunden hatte, schätze ich heute in meiner Erinnerung sehr. Und ich wünsche mir mehr von ihnen.

Er hat mir die Überzeugung mitgegeben, dass die Psychosen in mir die Möglichkeiten freisetzen, das zu werden, was ich heute sein will. Ich ging einen Weg voller Umwege und gehe ihn manchmal noch immer – aber ich betrachte heute meine Krankheit tatsächlich als Chance.

Heute schreibe ich. Das Schreiben war für mich zunächst eine Art Überlebensstrategie, musste ich doch viel aufarbeiten. Heute ist es mein Hobby und ich bin auf dem Weg, dieses Hobby zu meinem Beruf zu machen.

Mein Vater ist jetzt 90 Jahre alt. Er ist noch ziemlich rüstig und geistig fit, und meine Mutter scheint nach wie vor am Himmel. Im Nachhinein habe ich erst richtig begriffen, dass ich durch ihre Fröhlichkeit den ganzen Schlamassel überstehen konnte. Meine Eltern unterstützen mich immer noch, wo sie können.

Mein Vater und ich finden immer noch die Zeit, uns über Geschehenes freundlich zu streiten. Manch anderer hätte vielleicht an meiner Stelle schon vor Jahrzehnten mit ihm gebrochen.

Ich selbst hätte nie mit meinem Vater gebrochen, und nie habe ich ihm die Schuld an meiner Krankheit gegeben, denn mein Prinzip ist es seit jeher, zu versuchen, nicht gegen meine Vergangenheit, sondern mit meiner Vergangenheit zu gesunden.

Anna P.

## Das Rätsel der Sphinx

*Wer des Lichts begehrt,  
muss ins Dunkel gehn.  
Was das Grauen mehrt,  
lässt das Heil erstehn.*

*Wo kein Sinn mehr misst,  
waltet erst der Sinn.  
Wo kein Weg mehr ist,  
ist des Wegs Beginn.*

aus: Manfred Hausmann:  
Weg in die Dämmerung

Mai 1992. Ich hatte gerade zum ersten Mal in meinem Leben eine Psychose erlebt. Sie hatte nur wenige Tage gedauert, war aber die intensivste Erfahrung meines bisherigen Lebens gewesen. Es begann mit Vergiftungsängsten, dem Gefühl, in eine bedrohliche andere Wirklichkeit geraten zu sein, in die Menschen nicht ohne Begleitung gehen sollten. Später die Verzweiflung, nicht mehr zu wissen, was real und verlässlich ist, und schließlich der göttliche Auftrag, die Welt zu retten. In einem langen, mühsamen Prozess konnte ich diesen schließlich so interpretieren, dass ich mich selbst lieben und anderen Menschen gegenüber verantwortungsbewusst handeln sollte – wenn wir alle das täten, wäre die Welt gerettet.

Noch völlig unter dem Eindruck dieses gewaltigen Erlebnisses, gab ich dem Druck meiner Hausärztin nach, eine Nacht in der Psychiatrie zu verbringen. Ich hatte das Gefühl, in die Hölle gera-

ten zu sein – eingesperrt, umgeben von Menschen mit mir unverständlichen, irritierenden Verhaltensweisen, manche ans Bett gefesselt. Nach einigen Tagen zwang man mich, Medikamente einzunehmen, die mein Denken und meinen Willen lahmlegten, meine Gefühle abtöteten und mir durch eine Zungenlähmung sogar die Sprachfähigkeit nahmen. Das alles war genau das Gegenteil von dem, wonach ich mich sehnte: eine liebevolle, freundliche Umgebung, Gelassenheit, Kinder, Natur und einen Menschen, mit dem ich über das Erlebte hätte reden können.

Da ich auf keinen Fall bereit war, freiwillig an diesem entsetzlichen Ort zu bleiben, wurde ein Beschluss gegen mich erwirkt und eine Zwangsgebrechlichkeitspflegschaft (heute: Betreuung) beantragt. Alles, was mir in diesem Grauen noch Halt gab, war die Erinnerung an das in der Psychose Erlebte und der Spruch über meinem Bett: »Wenn du in tiefster Verzweiflung bist, wird Hilfe dir kommen.« Und so war es dann auch: Eine Ärztin, die Wochenenddienst hatte und mein Gutachten nicht kannte, entließ mich auf die Bitte zweier Freundinnen und das Ersuchen meiner Anwältin hin.

Nun war ich auf mich selbst gestellt. Die Medikamente ließ ich sofort weg; Psychiatrie und Psychiater mied ich wie der Teufel das Weihwasser. Ich versuchte, an mein Leben vor der Psychose anzuknüpfen, nahm meinen Beruf wieder auf und kochte für meine Kinder. Leider erwies es sich als Illusion zu glauben, ich könne einfach so weitermachen wie bisher. Angstzustände überfielen mich, und ich hatte eigenartige körperliche Empfindungen, die mich irritierten. Ich erlebte mich als extrem beeinflussbar – ein Wort konnte schon ausreichen, um Panik auszulösen. Aber immer noch hatte ich ein starkes Bedürfnis, zu verstehen, was da so unvermittelt in meinen Alltag eingebrochen war. Ich besorgte mir Bücher über Psychosen und Schizophrenie – und musste erleben, dass die Lektüre neue Krisen auslöste. Ich verbannte die Bücher in den Keller und beschloss, mich nur noch mit Dingen und Menschen zu umgeben, die mir gut täten, und mir für das, was ich erlebt hatte, meine eigene Erklärung zu entwickeln, meine »Parzival-Theorie«.

Denn als Parzival hatte ich mich gefühlt in der Psychose, als der reine Tor, der sich unwissend und ohne Begleitung auf das Abenteuer Welt einlässt, Fehler macht, eine zweite Chance bekommt und schließlich doch noch zum Gral findet.

Alles, was mir wichtig erschien, hielt ich in meinem Tagebuch fest, meine Erfahrungen und auch meine Gedanken zur Psychose. Immer noch war ich kreativer als im Normalzustand, die Gedanken flossen, ich musste sie nur aufs Papier bringen. Das Schreiben half mir, Abstand zum Erlebten zu gewinnen, das Tagebuch wurde meine Zuflucht. Hier einige Eintragungen aus dieser Zeit:

### *27. Juni 1992*

Ich muss lernen, mich rechtzeitig abzubremsen, wenn Denken und Fantasie abzuheben drohen, wenn Angst in Panik umzuschlagen droht. Muss auch lernen, mit Verletzungen fertig zu werden. Den Schmerz zulassen, nicht unterdrücken (auch Weinen hilft gegen die innere Spannung) – die Wunde muss wohl bluten, ehe sie heilen kann. ... Das ist also das Leben, sich durchs Gestrüpp kämpfen, hinfallen, wieder aufstehen – wann kommt endlich die Blumenwiese?

### *1. Juli 1992*

Was in so einer »Psychose« meinem eigenen Erleben nach abläuft: Der Zustand ist einem Traum vergleichbar, nur dass man sich dessen bewusst ist, wach zu sein. Ich glaube, der Unterschied zwischen einem Verrückten und einem Weisen ist der: Ein Verrückter kann die Symbole nicht als das erkennen, was sie sind, sondern versteht sie ganz konkret, ganz wörtlich, diese Symbole, die einem so viel über die eigene Wirklichkeit zu sagen haben, über den eigenen Entwicklungsstand. Ein Weiser dagegen weiß, dass nicht alles, was er bildhaft erfährt, Symbolcharakter haben muss (so wie auch Alpträume nicht immer auf existenzielle Probleme hindeuten müssen – manchmal sind sie schlicht die Quittung dafür, dass man sich überfressen hat!). Und außerdem weiß er um die Möglichkeit des Irrtums.

*10. Juli 1992*

Was ich mir ganz arg wünschen würde: jemanden, mit dem ich über all diese Dinge sprechen könnte, einen reifen und intellektuellen Menschen, der auch schon Krisen bewältigt hat in seinem Leben, einen gläubigen Menschen.

*29. August 1992*

Die Psychose – Chiffre für mein ganzes Leben? Ihre Themen: die Grundthemen meines Lebens? .....

*11. Oktober 1992*

Von wegen Zerfall der Persönlichkeit! Ich würde sogar sagen, die Psychose war die extreme Ausprägung meiner Persönlichkeit! »Ich-Zerfall«? – Ich war niemals vorher so aktiv wie in der Psychose! Ich habe gekämpft, nicht einfach gelitten! Die ganzen drei Tage waren ein einziger Kampf: Lasse ich mich von einem »Es« bestimmen, oder bestimme ich? Auch das Denken war nicht einfach gespalten, es verlief dialektisch, es wurde immer komplexer und bildete insofern die Wirklichkeit ab. Nur – da die Wirklichkeit so komplex ist, dass wir sie mit unserem Gehirn nicht ganz erfassen können, war dieses irgendwann in diesem Prozess überfordert, überreizt.

*14. Oktober 1992*

Ich hab mich in der Psychose als Hegels absoluten Geist erlebt, »der sich selbst erkennt«. Ich hatte recht: In den vergangenen zwei Jahren hab ich immer mehr zu mir selbst gefunden. Die Psychose gehörte zu meinem Selbstfindungsprozess. Psychose ist die extreme Verdichtung von Erfahrungen. In der Psychose erleben wir bildhaft uns selbst. ... Die Normalos können den Menschen in der Psychose nicht verstehen, weil sie den Weg nicht nachvollziehen können, der ihn zu seinen Aussagen geführt hat. Und der kann sich ihnen nicht vermitteln, weil der Erkenntnisprozess so schnell ablief, so vielschichtig wurde, dass es kaum möglich ist, das selbst nachzuvollziehen, wie man dahingekommen ist, geschweige denn, es der Umwelt zu vermitteln. Ich glaube, ein Hauptgrund für das

Schweigen von schizophrenen Menschen ist diese Hoffnungslosigkeit: Die werden mich ja doch nicht verstehen! Bei mir war das Bedürfnis ganz stark: Ich will mich verständlich machen. Jemand muss mich verstehen! ... Psychose ist keine Krankheit. Sie ist ein neutraler Zustand. Sie kann Selbstverlust sein, sie kann Selbstfindung sein.

*16. Oktober 1992*

Psychose soll eine Hirnstoffwechselstörung sein? Kein Mensch kommt auf die Idee zu behaupten, dass sich jemand deshalb aufregt, weil seine Bauchspeicheldrüse Adrenalin ausschüttet. Das Erlebte ist der Grund, weshalb jemand sich aufregt! Wieso in aller Welt sollte es sich mit dem Dopamin anders verhalten?

*19. Oktober 1992*

Die Psychose ist eine extreme Verdichtung persönlicher Erfahrungen und menschlicher Grunderfahrungen. Die Psychose ist nichts anderes als auf höherer Ebene das Rätsel der Sphinx. Das schwierigste und einfachste Rätsel zugleich: Erkenne das Rätsel! Die Lösung: Das Rätsel bist du selbst. Erkenne dich selbst!

*20. Oktober 1992*

Wenn ich mal wieder mit meinen Gedanken woanders bin und die Butter in den Backofen oder den Kaffeelöffel in den Kühlschrank tue, sag ich schon mal zu meinen Kindern: »Ich darf das, ihr wisst doch, ich bin geistesgestört, ich hab's doch sogar schriftlich!« Und die Jungs grinsen: »So eine gute Ausrede wollten wir auch mal haben!« Ob das, was ich da im Spaß sage, für viele Verrückte nicht bitterer Ernst ist – dass sie sich mit ihrer ›Verrücktheit‹ bewusst-unbewusst einen Freiraum schaffen, weil sie die Belastungen des Alltagslebens nicht mehr ertragen? Ist Verrücktheit also vielleicht auch ein Schutzmechanismus, eine Überlebensstrategie? Wäre es dann nicht sogar vermessen, einen Verrückten »normalisieren« zu wollen? Muss man nicht seinen Willen respektieren, verrückt zu bleiben?

23. Oktober 1992

In der Psychose liegen das Unterbewusstsein und das Gedächtnis offen. Alle Lebenserfahrungen, auch die ins Unterbewusstsein gerutschten und dort gespeicherten, werden abgerufen. Das Gehirn schaut sich selbst beim Denken zu, d.h. es spiegelt sich selbst. Deshalb werden die Denkprozesse immer schneller. Es spiegeln sich aber auch Denken und Erleben. Bei überwiegend negativen Lebenserfahrungen wird also eine Psychose etwas sehr Bedrohliches. Eine »positive« Psychose wäre für mich ein dichterischer Rausch oder eine mystische Vision. Sind Mystiker und Seher Menschen, die sich in Psychosen wagen, weil sie den Rückweg kennen?

So weit mein Tagebuch.

Inzwischen war mein Wunsch, einen Menschen zu finden, mit dem ich über das Erlebte sprechen könnte, in Erfüllung gegangen. Dorothea Buck, die in Hamburg die trialogischen Psychoseseinare mit begründet hat, hält einen Vortrag. Ich bin tief beeindruckt von ihrer Persönlichkeit und ihrer Geschichte und spreche sie an. Sie macht mir Hoffnung auf vollständige Genesung. Danach tauschen wir uns schriftlich aus, und sie bestätigt meine Sichtweise, dass die Psychose ein Traum im Wachzustand ist. Und dass es von den jeweiligen Kindheitserfahrungen abhängt, ob die Psychose ein angstbetontes oder ein beglückendes Erlebnis ist. Dorothea empfiehlt mir, mich mit dem Hamburger Psychologen Thomas Bock, dem anderen Initiator der Psychoseseinare, in Verbindung zu setzen. Das tue ich. Er geht auf meine Bitte um einen Briefkontakt ein, stellt mir einige Fragen. Der Versuch, diese zu beantworten, wird für mich zur fruchtbaren Auseinandersetzung mit der Psychose und ihrer Vorgeschichte. Hier ein Auszug aus meinem Bericht an Thomas Bock über mein »Krisenmanagement«:

2. Januar 1993

*Bis Mitte Oktober war ich symptomfrei, länger als je zuvor. Ich denke schon, nun sei endgültig alles überstanden, werde wieder*

*leichtsinnig, lasse mich von meinem Schreibdrang mitreißen. Das Thema Psychose beschäftigt mich so sehr, dass ich nicht mehr abschalten kann. Ich gerate wieder in einen Zustand großer Empfänglichkeit und geistiger Aktivität, vergesse über dem Schreiben das Essen und sogar das Yoga. Kann mich kaum noch auf anderes konzentrieren.*

*Am Abend des 22. Oktober habe ich dann ein Erlebnis, das mir völlig den Boden unter den Füßen wegzieht. Ich war mit Achim, einem Bekannten aus der Selbsthilfe, in dessen Auto unterwegs zu einem Vortrag. Eine Bemerkung von mir löste bei Achim solche Angst aus, dass er mit stark überhöhter Geschwindigkeit durch die Stadt raste, rote Ampeln überfuhr. Ich hatte Todesangst!*

*Als ich Gott sei Dank dann doch heil daheim angekommen war, konnte ich mich zunächst auch einigermaßen beruhigen, und es gelang mir auch einzuschlafen.*

*Um 3 Uhr nachts jedoch wache ich auf. Habe im Moment des Erwachens eine entsetzliche Erkenntnis: Ich werde nie mehr schlafen, nie mehr vergessen können. Ich gerate in Panik. Will noch versuchen, Yoga zu machen, merke aber, es ist zu spät. Ich fühle, ich kann nicht mehr weiterleben. Aber auch: Ich muss mich mitteilen, muss Jakob wenigstens sagen, warum ich aus dem Leben gehe. Ich werfe mir etwas über, renne zu seiner Wohnung, nehme – obwohl ich eigentlich gar nicht mehr glaube, dass mir das noch helfen kann – ein paar Tropfen Haldol, wecke Jakob, sage, ich müsse mit ihm sprechen. Schreckliche Erkenntnisse über das Schicksal der Menschheit, der Welt brechen über mich herein. Ich sehe: Alles auf der Welt ist relativ. Jede Handlung kann ebenso gut positiv wie negativ sein. Die Kategorien von Gut und Böse sind reine Fiktionen. Alles Tun ist beliebig, das ganze Leben sinnlos, eine einzige Beschäftigungstherapie. Ich spüre, eigentlich dürfte ich Jakob gar nichts sagen von dem, was ich weiß. Ich bin ein ganz destruktiver Mensch, reiße auch andere Menschen mit mir ins Verderben. Habe wohl auch schon meine Kinder angesteckt, werde auch ihnen Verderben bringen. Ich sage Jakob, dass ich nicht mehr weiterleben kann mit diesem Wissen, er soll es den Kindern erklä-*

*ren, ihnen sagen, dass ich nicht aus Verantwortungslosigkeit aus dem Leben gegangen bin. Jakob hält meine Hand. Er sagt: »Anna, wenn du wirklich meinst, du musst das tun, kann ich dich nicht halten, aber überleg es dir gut.«*

*Während ich spreche, werde ich ruhiger, Jakobs Hand, seine Wärme tun mir gut. Plötzlich habe ich das Gefühl, ich muss mich nicht töten, ich kann mich gar nicht töten. Ich bin völlig erleichtert, bedanke mich bei Jakob. Sage ihm, er solle sich keine Sorgen machen, ich hätte wohl doch einen starken Selbsterhaltungstrieb. Erzähle ihm noch etwas von meinen Gedanken über die Psychose, merke, er findet sie nicht abwegig, er nimmt mich ernst. Sage ihm, er könne wieder ins Bett gehen, ich würde heute und wohl auch in den folgenden Nächten im Gästezimmer übernachten. .... Als ich im Bett liege, geht es von Neuem los. Ich fühle mich absolut einsam und verlassen, selbst Gott entzieht sich. Ich sehe die Menschheit als unreifen Versuch, als dekadente, zum Aussterben verurteilte Art. Habe furchtbare Angst. Ich gehe nach oben, wo Jakob schläft, sage leise seinen Namen. Er wacht nicht auf. Er tut mir leid, ich denke, ich lasse ihn schlafen, werde es auch allein packen. Gehe wieder ins Bett. Langsam geht es mir besser. ...*

*Am Morgen spreche ich noch lange mit Jakob. Er sagt mir, dass ich jederzeit zu ihm kommen kann und soll, wenn es mir schlecht geht. Ich finde, er ist ein wunderbarer Mensch, ein Ausnahmemensch.*

*Ich interpretiere die letzte Psychose: Ich bekam sie, weil ich dem Ergebnis meiner ersten Psychose untreu geworden war: Wieder hatte ich mich nicht selbst geliebt, hatte nicht auf die Bedürfnisse meines Körpers geachtet, hatte Schuldgefühle gehabt wegen meiner menschlichen Schwächen. .... Und wieder nicht genug Vertrauen ins Leben mit seinen Unbegreiflichkeiten. Komme zu dem Ergebnis: Was jetzt ansteht, ist der Kampf um Disziplin und Vertrauen, die Überwindung der Todesangst, sowohl meiner individuellen als auch der Angst vor dem Untergang der Menschheit. In der Psychose sprechen u.a. meine Ängste aus mir, und wenn ich*

*mich von denen lähmen bzw. beherrschen lasse, werde ich damit genau das damit provozieren, was ich fürchte. Ich nehme an, dass die schreckliche Erkenntnis aus der Psychose, ich würde nie mehr schlafen, nie mehr vergessen können, stimmt, allerdings nicht im wörtlichen Sinn: Ich kann nicht mehr zurück in einen Zustand geringerer Bewusstheit, kann nicht mehr vergessen, was ich erkannt habe; mir bleibt nur die Flucht nach vorn. Natürlich stimmt es, dass alles im Leben relativ ist, dass jedes Handeln positiv wie negativ gewertet werden kann, je nachdem, auf welcher Ebene, unter welchem Aspekt ich es betrachte. Aber darin besteht ja gerade meine Freiheit, mich trotz dieses Wissens für das zu entscheiden, was für mich stimmt, was meiner eigenen Ethik entspricht. Ich werde Irrtümer riskieren. Und darauf hoffen, dass sich die vielen persönlichen Ethiken zu einem sinnvollen Ganzen fügen werden. Ich werde an meinem Platz, ohne Verbissenheit und Extremismus mein Möglichstes tun, um zu beweisen, dass die Menschheit eben doch kein unreifer Versuch war. Freiheit in Geborgenheit also, das Thema meiner ersten Psychose, mein Thema. Dass sich mir Gott in der zweiten Psychose entzogen hat, heißt für mich: »Du bist nun erwachsen, kannst auf eigenen Beinen stehen, deinen eigenen Weg suchen, ohne dich ständig an mich zu klammern. Suche mich nicht mehr außen, du hast mich in dir.«*

*Ich lebe bewusster, lerne wieder zu staunen. Jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze, jedes Ding ist ein Wunder. Das Leben, die Naturgesetze sind ein Wunder. Es ist wunderbar, leben zu dürfen, auch wenn sich das Leben manchmal von seiner schrecklichen Seite zeigt.*

*Trotz dieser positiven Aspekte: Ich fühle mich psychisch sehr instabil. Habe das Gefühl, mein Bewusstsein ist viel weiter als meine Gesamtpersönlichkeit.*

*Kurz darauf beginne ich eine Therapie bei einem Tiefenpsychologen. Er teilt meinen Standpunkt, dass es sich bei meinen Krisen um seelisch-körperliche Wechselwirkungen handelt, ist sehr zuver-*

*sichtlich, dass ich meinen natürlichen Dämpfungsmechanismus zurückgewinnen werde. So wie die Psychiatrie meine Ängste verkörpert, verkörpert er meine Hoffnungen.*

*Das ist nun der aktuelle Stand: So wie die meisten Menschen lebe ich zwischen Angst und Hoffnung. Überwunden habe ich meine Ängste noch nicht, aber ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass ich seelisch ganz gesund sein und etwas Positives aus meinem Leben machen werde. Wenn ich jetzt nachts aufwache, habe ich im Augenblick des Erwachens ein gutes Gefühl: Mein Unbewusstes scheint mit mir im Einklang zu sein, für Psychosen besteht derzeit (und hoffentlich auch künftig) kein Anlass.*

So weit mein damaliger Bericht. Heute, zwanzig Jahre später, kann ich hinzufügen: Meine Hoffnung hat sich bewahrheitet. Es ist keine Psychose mehr aufgetreten. Und die damalige Psychoseerfahrung hat inzwischen auch noch einen weiteren Sinn gewonnen: Ich kann sie heute auch in meinem Beruf fruchtbar machen, kann – wie es damals Dorothea Buck bei mir tat – in anderen Betroffenen Hoffnung wecken. Ich bin dankbar und glücklich, dass mir die Psychiatrie meine Psychosen nicht enteignen konnte. Und die Zeilen aus Manfred Hausmanns Gedicht – heute verstehe ich sie.

Stephan Eberle

## Ein nächtlicher Albtraum – Vorbote der Morgendämmerung

Dies ist die Geschichte meiner psychischen Heilung in einer sehr gerafften Form.

Anfang Januar 1996 brach in mir eine schwere Psychose aus. Dies geschah am Vorabend des Abgabetermins meiner Magisterarbeit, mit der ich meine Fähigkeiten als wissenschaftlicher Theologe ein weiteres Mal unter Beweis stellen wollte. Im systematisch-theologischen Denken und Schreiben lag eine meiner Stärken. Für meine Hauptseminararbeit war mir von der Erlanger Fakultät ein Preis verliehen und meine Examensarbeit von der Evang.-Luth. Kirche in Bayern mit »sehr gut« bewertet worden.

So lag es nahe, das Thema der Hauptseminararbeit in einer Magisterarbeit zu vertiefen und mit einem recht guten Magisterexamen meine Chancen auf eine Karriere als wissenschaftlicher Theologe zu erhöhen. Denn dies war mein Traum seit den ersten Semestern meines Studiums: Theologieprofessor wollte ich werden, forschen und schreiben, Vorlesungen und Seminare halten, und dabei mit jungen, engagierten Menschen, wie ich einer gewesen war, die Leidenschaft zum (Hinter-)Fragen und auch selbstkritischen Denken teilen. Meine Lehrer waren mir geliebte Vorbilder, auch wenn ich mich immer wieder an der lutherischen Tradition, die sie spannend und lebendig (re-)präsentierten, rieb und abarbeitete.

### Aus der Traum

Die Psychose stürzte mich nicht nur in eine unvorstellbare Weltuntergangs- und Höllenerfahrung, sondern zugleich auch in eine

abgrundtiefe religiöse und theologische Krise. Das ganze Fundament meines Selbst-, Gottes- und Weltverständnisses war radikal infrage gestellt. Um es auf einen kurzen Nenner zu bringen: Entweder der traditionelle biblisch-christliche Glaube hatte recht, dann war ich auf ewig verdammt und die Tage bis zu meinem irdischen Tod nur ein kurzer Aufschub bis dahin, oder aber seine Metaphysik war irgendwie doch verkehrt. Letzteres dämmerte mir aber erst später, denn in der Psychose selbst erlebte ich sein mythisch-apokalyptisches Weltbild so intensiv und real, dass mir nun mein bisheriges Leben im Vergleich dazu nur wie ein oberflächlicher Traum erschien.

### **In den Fängen der akutpsychiatrischen Standardbehandlung**

Als ich den nahezu unaufhörlich ablaufenden Fluss an Gedanken und inneren Bildern, die Schlaflosigkeit, das Nicht-mehr-unterscheiden-Können zwischen Wahn, Traum und Wirklichkeit und die dadurch hervorgerufene panische Angst nicht mehr aushielt, wurde ich auf eigenen Wunsch in eine akutpsychiatrische Klinik eingewiesen. Weder ich, noch meine Angehörigen kannten ja auch eine Alternative dazu.

Was ich dort dann allerdings erlebte, empfand ich auch als eine Art Hölle: Starke Nebenwirkungen des hoch dosierten Haldols und des gegen diese eingesetzten Akinetons, sowie vor allem Nicht-Beachtung dessen, was mir gut getan hätte. Die behandelnden Ärzte und Pfleger fragten zu selten nach, was mir jetzt gut tun könnte. Oft fühlte ich meine geäußerten Wünsche missachtet und mich mit subtilem und teils auch offenem Zwang von oben herab nach einem 08/15-Schema behandelt – ohne echtes Verständnis für meine individuelle Situation und meine persönlichen Bedürfnisse. So musste ich zum Beispiel am Frühsport teilnehmen, der mich sehr an den Drill während meiner traumatischen Wehrdienstzeit erinnerte, und auch an der Beschäftigungstherapie, wo ich mit den vorgegebenen Materialien und Standardformen und

mir selbst wenig anzufangen wusste. Ich konnte darin keinen Sinn erkennen, denn in mir schrie alles nach Ruhe und Abgeschlossenheit, und danach, in der Stille langsam wieder zu mir selbst zu finden. Und so empfand ich daher diese therapeutischen Maßnahmen zu der Zeit als zusätzliche, unverständliche Qual. Auch das Unter-Menschen-Sein in der Abteilung befreite mich weit weniger aus dem Kreisen um mich selbst und mein Leiden, wie man denken könnte, es strengte mich vielmehr sehr an und ich litt zusätzlich noch unter dem Erleben, dass ich nicht fähig war, gut mit anderen in Kontakt zu sein. Ich wollte da nur noch weg, nichts mehr hören und sehen, in Schlaf versinken und alles vergessen.

### **Was mir hätte helfen können**

Erst viel später, als ich meine Psychose als spirituelle Krise zu verstehen und verarbeiten gelernt hatte, sah ich klar, was ich damals eigentlich gebraucht hätte: Einfach einen Raum der Stille und Geborgenheit, um wieder ganz zu mir finden und mich regenerieren zu können. Und vor allem einen Menschen, der einfühlsam zuhören kann und wirklich versteht, was mit mir los ist, der klar ist und Sicherheit und Vertrauen ausstrahlt. Mit anderen Worten einen spirituell geschulten Psychotherapeuten, der mit veränderten Bewusstseinszuständen umzugehen und zwischen einem spirituellen Erfahrungskern und all dem weiteren aus dem Unterbewusstsein aufgestiegenen Material drum herum wohl zu unterscheiden weiß, und der es daher versteht, das in der Psychose Erlebte hilfreich einzuordnen und zu erklären.

### **Basteln Sie an Ihrem Fernseher herum, wenn die Sendung miserabel ist?**

Diese Frage würde ich den Psychiatern und Neurologen der alten Schule nur zu gerne einmal stellen. Denn die vorherrschende, materialistische Erklärung der Psychose als »Hirnstoffwechselstö-

rung«, die mir während der Psychoedukation in der Psychiatrie beigebracht wurde, erwies sich mir nämlich auf Dauer nicht als hilfreich.

Zuerst erlebte ich dadurch eine gewisse Erleichterung: »Ich brauche mich mit den Inhalten der Psychose nicht mehr auseinanderzusetzen. Meine Gehirnchemie ist einfach aus dem Ruder gelaufen und hat all den Mist produziert. Wenn ich die richtigen Medikamente einnehme und auf die Grenzen meiner Belastbarkeit achte, wird das nicht mehr passieren. Also kann ich das, was ich als existenzielle Katastrophe erlebt habe, getrost abhaken und vergessen.«

Das hat man mir suggeriert und ich selbst habe das erst mal auch nur zu bereitwillig übernommen. Denn vor etwas, was keine Bedeutung hat und unwirklich ist, braucht man keine Angst zu haben, und muss es auch nicht weiter beachten. Das Problem dabei: Das Erlebte war damit nicht wirklich vergangen und erledigt, sondern nur ins Unterbewusstsein verdrängt, und existierte dort munter fort, trieb sein Unwesen und bestimmte so mein Leben wie eh und je.

Erst als ich andere, psychologisch-metaphysische Betrachtungsweisen der Wirklichkeit, des Menschseins und von Psychosen kennenlernte, daraus entwickelte psychotherapeutische Methoden anwandte und die symbolische Sprache der Psychose zu entziffern lernte, erfuhr ich wirklich Besserung und entdeckte schließlich tief in mir ein von der Psychose und Schizophrenie unberührtes Heilsein und einen zeitlos-ewigen Frieden ohne Gegenteil.

Heute sehe ich daher sehr klar: Psychosen rein als »Hirnstoffwechselstörung« zu betrachten und zu behandeln, ist in etwa das Gleiche, wie wenn jemand den miserablen Inhalt einer Fernsehsendung dadurch zu verbessern sucht, dass er den Fehler dafür in den Transistoren und Lötstellen des Fernsehgeräts sucht. Das Gehirn produziert keine Gedanken, es scheint nur so zu sein. Es ist lediglich eine Art Empfänger von Befehlen aus dem Reich des Geistes.

Noch klarer gesagt: Wir als schöpferischer Geist – der wir in Wahrheit sind – projizieren diese so täuschend echt wirkende

materielle Raum-Zeit-Welt nach außen und zugleich uns als bedürftige, verletzte und sterbliche Körper da mitten hinein, und verlieren uns dann heillos in den dramatischen Rollen, die wir auf der Traumweltbühne spielen.

Die jahrelange Beschäftigung mit meiner Psychose und der Struktur und Funktionsweise des menschlichen Geistes im Allgemeinen hat mir das bewusst gemacht. Alleine hätte ich das so nicht geschafft, viele Menschen, die mir persönlich oder über Bücher, das Internet u.a.m. begegnet sind, haben mir dabei auf die eine oder andere Weise geholfen.

## **Die beginnende Morgendämmerung**

Wenn ich alles aufschreiben wollte, was mein Reha-Aufenthalt von Mitte Dezember 1996 bis Ende Mai 1997 in der Fachklinik Heiligenfeld für mich bedeutet (hat) und welche fruchtbaren Grundlagen für meinen weiteren Heilungsweg dort gelegt wurden, so würde das locker ein eigenes Buch füllen. So will ich mich hier auf einen zentralen Punkt beschränken: Die inspirierenden Vorträge des Klinikgründers Dr. Galuska über das Spektrum des menschlichen Bewusstseins und über psychische Erkrankungen aus Sicht der Transpersonalen Psychologie.

Endlich hatte ich ein Modell, das sich mit der Zeit immer mehr vervollständigte und mich so immer klarer verstehen ließ, was meine Psychose von der Struktur her war: Ein durch psychische Überlastung unkontrolliertes Aufbrechen des rationalen Alltagsbewusstseins bzw. der personalen Ich-Struktur, sodass aus dem Unterbewusstsein sowohl von oben her tiefe, entgrenzende spirituelle Erfahrungen, als auch von unten her allerlei ungeklärtes Material (u.a. aus der frühen Kindheit) einfließen konnten und sich chaotisch vermischten. Zugleich versuchten die Fragmente des personalen Selbst verzweifelt, damit irgendwie klarzukommen, darin bekannte Anknüpfungspunkte und einen roten Faden zu finden, um sich wieder in einem Mythos erzählen zu können, wer ich bin und wer Gott ist und wie die Welt funktioniert, und

sich so unter diesen neuen, ungewohnten Rahmenbedingungen wieder zu einer klar abgegrenzten Struktur, einem handlungsfähigen Ich in einer ihm entsprechenden äußeren Welt zusammenzufinden. Auch Verrücktsein hat eine innere Logik, die man lesen lernen kann.

Dieses Modell erklärte mir nun nicht nur, was passiert war, sondern brachte mir darüber hinaus auch die Hoffnung auf Genesung, ja sogar auf noch weiteren Fortschritt in Richtung von etwas mir damals zwar kaum Fassbaren, aber unglaublich Faszinierendem: »Erleuchtung«!

Mein Leben, das ich in den Monaten der postremissiven Depression nach dem Psychiatrieaufenthalt aus schierer Verzweiflung und Perspektivlosigkeit wegwerfen wollte, bekam wieder einen wunderbaren, tief erfüllenden Sinn durch einen neuen metaphysischen Rahmen, der meinem Leben und mir als Person Struktur, Halt und eine klare (Aus-)Richtung schenkte. Für mich begann ein neuer Morgen verheißungsvoll zu tagen. Ich träumte von großen Abenteuern auf dem spirituellen Weg nach innen – dem Weg zu meinem wahren, göttlichen Selbst.

## **Auf dem Weg nach innen**

So verschlang ich ab da viele Bücher aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen und allerlei esoterisches Zeug und begann mich wieder der Stille und Meditation zu widmen, die mich seit früher Jugendzeit begleitet hatten, auch wenn ich damals noch keine begriffliche Vorstellung davon hatte. Auch während der Studienzeit hatte ich ein paralleles inneres Leben geführt: Die Bücher des Einsiedlers Thomas Merton studiert, phasenweise Meditationsabende und -kurse besucht, gelegentlich auch Gedichte und Tagebuchnotizen geschrieben, aber zugunsten eines Lebens als politisch denkender und engagierter Theologe immer wieder stark vernachlässigt.

Und ich begann im Sommer 1997 eine Psychotherapie bei einer wunderbaren Psychotherapeutin, Heilpraktikerin und Zen-Meis-

terin, die mir von meiner Heiligenfelder Ärztin und Psychotherapeutin empfohlen worden war, und wurde kurz darauf auch Zen-Schüler bei ihr. In meiner »spiritual mom« fand ich, was mir in der Akutpsychiatrie gefehlt hatte: Einen wahren Menschen, ruhig, klar und voller Liebe, der mir mit ganzem Wesen zuhörte und von Herz zu Herz begegnete. Sie war auch die Erste, die mich auf den spirituellen Kern meiner Psychose hinwies, und verhalf mir so vom bloßen Ahnen zur endgültigen Gewissheit, dass diese wirklich eine »spirituelle Krise« war und daher positiv verstanden und durch eine spirituell-psychotherapeutische Verarbeitung integriert werden kann. Und so konnte ich damit beginnen, den in der Psychose verborgenen Schatz zu heben. Das erste Ergebnis all dessen war eine neue, im Juni 1998 (nun) erfolgreich abgeschlossene Magisterarbeit, in der ich – in Auseinandersetzung mit Martin Luthers Freiheitsschrift und Krishnamurtis »Einbruch in die Freiheit« – meine damalige mystisch-christliche Weltanschauung und spirituelle Praxis ausformulierte.

### **Befreiende Schau: »Nix passiert!«**

Kaum ein Lebensweg verläuft geradlinig, gleichmäßig und mühelos nach oben und so blieben auch auf meinem Weg Irrungen, Krisen und neue Leiden nicht aus. Und weiterhin verstand ich mich vor allem als handelnde Person, hoffte auf und kämpfte um einen glücklichen und erfolgreichen Ausgang meiner Geschichte. Dementsprechend gab es – trotz vieler Erfahrungen zeitlos-ewigen Friedens zwischendurch – keine wirkliche Sicherheit für mich. Erst als ich – angestoßen von Gary Renards Erstlingswerk »Die Illusion des Universums« – vom Interpretieren zum eifrig im Alltag praktizierenden Schüler von *Ein Kurs in Wundern*<sup>®</sup> wurde, änderte sich das allmählich.

Immer öfter und klarer empfinde ich nun ein Gefühl tiefen Geborgenseins in Gott. Und Sein zeitlos-ewiger Frieden erfüllt mich mehr und mehr, nicht nur in den stillen Zeiten der Meditation, sondern auch mitten im alltäglichen Trubel.

Oft auch wird mir die Traumhaftigkeit der Welt klar bewusst. Was ich vor Jahren in einer spirituellen Erfahrung erstmals vorübergehend geschaut hatte: »Nie ist irgendwann irgendetwas wirklich geschehen«, festigt sich nun allmählich zur bestimmenden Gewissheit.

Es waren auch die spirituell-psychologische Metaphysik des Kurses und seine so vertraut klingende christliche Sprache, die mich den Inhalt meiner Psychose nun in der Tiefe verstehen ließen: Mein Im-Himmel-aus-der-Reihe-Tanzen, das ich in ihr als Ursünde erlebt hatte, und die daraus folgenden Weltuntergangs- und Höllenerfahrungen waren nichts anderes als symbolische Darstellungen des im Kurs beschriebenen Egos – des Wahngedankens der eigenen Autorenschaft bzw. der eingebildeten Trennung von Gott – und des ihm innewohnenden Schuld-Angst-Mangel-Minderwertigkeits-Selbsthass-Komplexes, den wir (beinahe) alle unbewusst in uns tragen, und der die Triebfeder dieser Welt ist.

Die frohe Botschaft ist: Das ganze Drama von Geborenwerden, Bedürfnisse haben, Hass-Lieben, Leiden und Sterben ist auch nur Illusion und ein Erwachen daraus ebenso möglich wie aus nächtlichen Träumen oder Psychosen.

Da es sich also lediglich im Geist abspielt – der davon ebenso wenig berührt wird wie eine Leinwand von dem darauf projizierten Film –, habe ich gelernt, dass ich die Wahl habe: Statt dem Ego zu folgen und mich mit der auf der Traumweltbühne handelnden Person »Stephan« zu verwechseln, einfach innezuhalten, mich nach innen zu wenden und dort vollkommenen Frieden und Sicherheit zu finden. Und auf diese Weise scheinbar mitten in der illusionären Welt, und doch nicht von ihr zu sein.

Heute bin ich dankbar für die Psychose, weil sie mich zu diesem spirituellen Weg geführt hat. Sie ist mir zum Vorboten der Morgendämmerung geworden, die mein Leben – unabhängig vom wechselvollen Geschehen in der Illusion – inzwischen immer heller, friedvoller und glücklicher macht.

Elisabeth T.

**»Sag du es ihr«, sagt die Seele zum Körper,  
»auf mich hört sie nicht.«**

Immer wieder denke ich daran, wie Dorothea Buck ihr psychotisches Erleben gedeutet hat. Sie spricht ja davon, dass ihre Psychose sie auf einen anderen Weg führen wollte.

Das gilt wohl auch für mich.

Ich bin im Alter von 30 Jahren allmählich in eine Depression gerutscht, die auch psychotische Anteile hatte – Angst, paranoides Erleben, innerliches Erstarren. Mein Mann und meine zwei halbwüchsigen Töchter mussten das lange allein mittragen. Schließlich drängten mich zwei Freundinnen in die Klinik – die Psychiatrie. Was für ein angstbeladenes Wort!

Dort war dann aber Ruhe. Ein Arzt, der zuhörte, schließlich Psychopharmaka.

Über den Sinn des Erlebten, des Erkrankens, des Gesundens wurde nicht nachgedacht, von keiner Seite. Das heißt, ich suchte schon danach. Immerhin hatte ich fünf Monate Zeit, ich war ja in der Klinik abgeschirmt. Wie immer aber kümmerte ich mich mehr um die Mitpatienten als um mich selbst. Ich erhoffte mir dadurch Anerkennung, wie ich heute weiß. Das hier nicht versteckte Leid berührte mich aber wirklich sehr. Insgesamt kam ich doch aus einer recht behüteten Welt.

Ressourcen aufspüren, sie zu stärken, fand überhaupt nicht statt. Mein Arzt bremste mich, wo er konnte. Die Umtriebigkeit schien ja Teil der Krankheit zu sein. Das kommt dabei raus, wenn Psychiatrie im schulmedizinischen Modell erstarret, so sehe ich das heute.

Damals war ich hilflos. Sehr lange. Aber ich arbeitete wieder nach meiner Entlassung, wandte mich auch der Familie wieder

mehr zu. Oder nicht? Hier war ich für mehr Aufmerksamkeit noch nicht fähig. Ich bin mir sicher, dass die Arbeit mich zunehmend ausfüllte. Ich war in einem kleinen Museum beschäftigt, das der Universität in meiner Heimatstadt angegliedert ist. In diese Arbeit wuchs ich langsam hinein. Sie passte für mich. Ich mochte sie, hatte wenig Verantwortung, konnte aber täglich zur Arbeit gehen und wurde sogar bezahlt.

Und ich engagierte mich in dem örtlichen Verein, der psychisch kranke Menschen in ihrer Lebensführung unterstützt und heute zu einem großen Träger geworden ist. Seit 1990 gebe ich auch eine kleine Selbsthilfezeitung heraus. Sie war erst nur eine Schnapsidee, ich hatte vorher nie journalistische Ambitionen gehabt. Aber auch sie stabilisierte sich und lebt noch heute.

An alldem wuchs ich selber auch, blieb aber in ambulanter Betreuung meines einstigen Stationsarztes und nahm Psychopharmaka, bis ich nach etwa zwölf Jahren durch puren Zufall auf eine analytisch arbeitende Maltherapeutin stieß. Oder war es gar kein Zufall, war endlich eine Veränderung dran?

Die Stunden bei ihr öffneten mir einen neuen Weg. Ich wandte mich erstmals – feinfühlig unterstützt von der Therapeutin – aufdeckend mir selbst zu. Ich weiß noch, wie ich mich eines Tages selbst malen sollte. Als ich in der folgenden Stunde das Bild an die Wand gepinnt sah, erschrak ich. Ich hatte keine Arme. Heute weiß ich, dass dieses Selbstbild Ausdruck meiner Lebensangst war. Bloß nicht zufassen, sonst haut dir jemand auf die Finger.

In einer späteren Stunde stießen wir gemeinsam auf eine sehr alte traumatische Erfahrung in mir. Es tat weh, sehr weh, aber endlich war ich wirklich in meinem Inneren angekommen und von etwas frei geworden, das mich am Denken und Fühlen gehindert hatte. Plötzlich fühlte ich. Ich fühlte mich wie in einem viel zu weiten Kleid. Da war ein Mensch äußerlich herangewachsen, war schon mehr als vierzig Jahre alt, hatte zwei Kinder und war selbst in der Pubertät stecken geblieben. So fühlte ich mich. Mir fehlten Selbstbewusstsein und daraus folgend Selbstständigkeit, überhaupt (m)ein Lebensplan.

Das muss man sich erst mal eingestehen. Und ausprobieren, wie

es wohl ist, allein zu entscheiden, eine Meinung zu haben, sich zu streiten. Und die Psychopharmaka weglassen, den vertrauten Arzt weglassen, sich auf eigene Beine stellen.

Das war schwer, das zog sich hin. Der Medikamentenentzug ging vor allem mit Schlafstörungen einher – vielleicht das Unangenehmste.

Das Leben ging weiter, außer in mir selbst hatte sich ja nicht viel verändert. Und es sollte noch besser kommen. Denn ich entschied mich, einen achtwöchigen Kurs in Achtsamkeit und Stressbewältigung (MBSR) mitzumachen. Hier lernte ich viel Neues: meditieren, aufmerksam auf mich selbst und mein Umfeld werden, im Hier und Jetzt leben, nicht immer der Vergangenheit nachhängen, nicht immer die Zukunft gedanklich vorwegnehmen. Was für ein Fund, was für eine Bereicherung! Wenn man mit einer psychischen Erkrankung leben muss – die Probleme sind alle irgendwie noch da, die Ich-Bezogenheit, das Grübeln, die Empfindlichkeit, das rasche Erschöpftsein –, dann ist dieser Weg der Achtsamkeit, den man in seinen Alltag einbauen sollte, sehr hilfreich, um den genannten Problemen etwas entgegensetzen zu können oder, wie ich bald lernte, in sie hineinzuspüren. Ich kann mich nun wehren gegen das Grübeln, gegen die Traurigkeit, gegen die Nervosität. In der Meditation kommt der unruhige Geist zur Ruhe. Das ist wie Erneuerung, hilft auch bei wenig Schlaf. Am Morgen ist man dank Meditation auch mit wenig Schlaf frisch.

Im Rahmen der Kurse lernte ich auch tagelanges Schweigen. Das will wirklich gelernt sein. Und es brachte mir die Erkenntnis, dass ich vieles, was wieder Symptome ausbrechen lässt – ohne Psychopharmaka lebt man ungeschützt – einfach weglassen sollte. Damit meine ich, alles so sehr ernst zu nehmen, jedem helfen zu wollen, im vorauseilenden Gehorsam sich Stress zu bereiten. Es kann doch auch von allem etwas weniger sein. Ich kann doch auch abgeben, Vertrauen zu anderen haben, mich mal zurücklehnen, mir länger anhaltende Ruhe gönnen, die Erwartungen anderer als Seifenblasen verstehen, die zerplatzen, wenn man sie scharf anschaut.

Unser Achtsamkeitslehrer sagte einmal: »Das Leiden hört dann

auf, wenn man der geworden ist, der man ist.« Wer war ich also?

Mich hat mein krisengeschütteltes Leben gelehrt, dass ich immer viel zu hoch gegriffen habe.

Als Kind wollte ich Schauspielerin oder Schriftstellerin werden. Theaterluft schnuppern, auf der Bühne vor vielen Menschen stehen – von alldem träumte ich. Ein bisschen habe ich mir den Traum auch erfüllt: ich spiele von Kind an Theater, aber nie professionell. Ich schreibe, aber keine dicken Bücher. Ich weiß heute, dass die familiären Verhältnisse in der Nachkriegszeit – ich bin Jahrgang 1950 – es nicht ermöglichten, dem Säugling und Kleinkind ausreichend Aufmerksamkeit und Geborgenheit zu schenken. Da bleibt eine ewige Sehnsucht, gesehen, wahrgenommen zu werden. Diese Sehnsucht ist von großer Unruhe begleitet. Auch eine nur leistungsorientierte Erziehung gibt keinen Schutz, den man doch auch braucht, lässt einen keine Grenzen spüren. Ich ging oft über meine Grenzen. Ehrgeiz trieb mich.

Und siehe da, irgendwann bleibt man stecken. »Sag du es ihr«, sagt die Seele zum Körper, »auf mich hört sie nicht.« Ja, tatsächlich, meine Erkrankung hat mich zu meiner Seele geführt. Ich hatte wohl mal von ihr gewusst, als ich noch religiös heranwuchs. Zu Hause, in der Schule und im weiteren Leben hatte sie dann keinen Platz mehr gehabt.

Nun zu der Frage dieses Buche: Was war der Sinn meiner Psychose?

Der Ausbruch der psychischen Krankheit zwang mich zum Anhalten. Das war das Allererste. In der Folge erfüllte die Psychiatrie ihren Zweck. Sie schirmte mich ab. Aber das war ein komplettes Abschirmen, und damit ein Punkt, den heute viele Psychiatrie-Erfahrene beklagen: man wird durch Psychopharmaka auch in seinem Innern abgeschirmt, der emotionale Zugang wird »zubetoniert«.

Der zweite Sinn meiner Psychose? Ich war kein »Erfolgsmodell« im gewöhnlichen Sinne mehr. Zwar erreichte ich durch die Arbeit im Museum öffentliche Anerkennung, wurde oft als Seele des Hauses bezeichnet, aber gesellschaftlicher Erfolg oder Erfolg im Arbeitsleben werden heute anders definiert. Diesen Ansprüchen

entsprach ich nicht. Das schmerzte zwar, aber ich bekam dadurch die Chance, *mich* selbst in der Arbeit zu spüren, meinen eigenen Anteil zu sehen, auch den Schatten, der immer dazugehört. Ich lernte auch zu kämpfen, mich für inzwischen in der Stille gewachsene Überzeugungen einzusetzen. Da riskierte ich auch Gegenwind, den ich nur schwer ertrage.

Der dritte Sinn meiner Psychose? Ich begann, wieder nach Emotionen zu suchen. Ich fand sie in der Familie, bei Freunden, aber auch unter all denen, die ebenfalls nach Sinn in ihrem Leben suchen. Ich fühlte wieder. Das lässt man sich dann auch nicht mehr nehmen.

Ich begann zu sprechen, auch Unbotmäßiges, denn wie viele meiner Generation trug man eigentlich nichts nach draußen. Gerade im psychiatrischen Feld wird heute deutlich, wie krankmachend das Verschweigen ist. Man ist immer auf der Hut, man zensuriert sich dauernd, man ist nicht authentisch. Das Reden lernen, so wie einem der Schnabel gewachsen ist, was heißen soll, ohne Selbstzensur, ist für einen Erwachsenen schwer, auch wenn es so einfach und selbstverständlich klingt. Man fühlt sich mitunter als Verräter, als jemand, der Privates und Öffentliches nicht unterscheiden kann. Manchmal ist es aber auch wichtig, das zu können. Man sollte schon wissen, wem man vertraut.

Der vierte Sinn meiner Psychose? Ich knüpfte erneut an meine Kindheit an. Ich war ein fantasiebegabtes Kind. Als wir heranwachsen, galten Emotionen als schädlich fürs Fortkommen. Nach meiner ersten Gruppentherapie hatte ich das Gefühl, dass meine Seele heruntergetrampelt worden war. Wo sie stecken geblieben ist, fand ich damals nicht heraus. Seit ich die Psychopharmaka abgesetzt habe, sprudelt wieder die Fantasie, kann ich mich manchmal vor Einfällen kaum retten. Das ist anstrengend und artet mitunter in bipolares Erleben aus. Aber das Schöne daran ist, deutlich zu fühlen: ich bin lebendig, ich kann wieder gestalten, ich knüpfe an das Kind an und lasse es wachsen. Das wirkt nach außen manchmal komisch, denn ich bin jetzt 62 Jahre alt.

Warum aber ist das überhaupt ein Thema: Der Sinn meiner

Psychose? Das können sich wahrscheinlich nur Außenstehende fragen. Steckt man in der Szene, ob betroffen oder professionell im Sinne des »Helfer«systems, dann braucht man unbedingt diesen Impuls, danach zu fragen, denn auf schulmedizinischer Seite herrscht ja die Auffassung und entsprechend auch Diagnosevergabe und Therapie, Inhalte von Psychosen ergeben keinen Sinn, der Hirnstoffwechsel ist entgleist, zum Glück gibt es Psychopharmaka, die das kranke Geschehen in Schach halten können. Man kann Glück haben und alles geht glimpflich in dieser Weise ab, man kann Pech haben und die Erkrankung dominiert.

Es ist heute noch Glück, wenn man auf den Weg »ins Innere« stößt, den ich beschrieben habe. Mein Weg ist nur eine Variante, die mit viel Anstrengung verbunden ist. Mut machte und macht mir zum Beispiel der Hirnforscher Gerald Hüther, der auf verständliche und engagierte Weise die Erkenntnisse der neueren Hirnforschung verbreitet. Es ist eine gute Botschaft, dass Nervenzellen immer wieder neu gebildet werden, dass im Gehirn Netzwerke entstehen, die unser Verhalten, unser Denken und Fühlen möglich machen, so dass all das veränderbar bis ins hohe Alter bleibt. Die Wissenschaftler sprechen von der Plastizität des Gehirns. Das ist die wunderbare Eigenschaft, sich immer wieder und immer weiter verändern zu können.

Etwas Neues kam in mein Leben mit der Achtsamkeit. Ich lerne und erfahre eine neue Sicht auf das Leben. Ich lerne – und das fällt mir bis heute schwer –, mich selbst wirklich zu achten und zu lieben. Eigentlich hatte ich das schon als Kind im Religionsunterricht gehört und mir gemerkt: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Darin ist auch der nächste Schritt enthalten: freundlich, liebevoll und achtsam zum Mitmenschen zu sein.

Ein anderes neues Moment ist: die Stille zu achten. Wenn man es erfahren hat, trifft man plötzlich auf Zitate alter Weiser: Man wächst innerlich nur in der Stille.

In den Kursen erlebte und erlebe ich eine gegenseitige Akzeptanz, die so wohltuend ist, dass ich denke, das ist Heilung.

Ich bin durchaus nicht im Paradies gelandet. Es ist schwer, die-

se neuen schönen Seiten des Miteinanders, die ich als Kind und noch lange später für selbstverständlich gehalten hatte, die aber natürlich schwer enttäuscht wurden, nun auch im Alltag zu leben. Einmal holen einen die alten gewohnten Muster wieder ein, in meinem Falle ein Schwanken zwischen Über- und Unterlegenheit, also ganz im hierarchischen Muster verstrickt, auch die schnelle Erschöpfung, die Trauer über lange Jahre vermeintlich falsch gelebten Lebens. Zum anderen ist man im Alltag, zumindest im werktätigen Alltag, mit solch einem Verhalten, liebevolle Beziehungen pflegen zu wollen, ein »komischer Vogel«.

Aber Wachsen erfolgt ja nur in Reibung. Ich habe gelernt, mich auch immer wieder zurückzuziehen, auch zurückzunehmen, um aufzutanken.

Da hilft die Meditation, da helfen Freunde, da hilft mir aber ganz besonders auch die Kunst: Literatur, Musik, Malerei, Film. Die Kunst begleitet mich seit früher Jugend. Aber mit reifendem Alter wird sie für mich noch reicher und tröstender.

Wandern in der Natur, überhaupt sich in der Natur aufhalten, Tiere, Pflanzen näher kennenlernen – das nährt, das hilft, das heilt. Ich muss mich dazu immer wieder neu aufraffen, mir dafür Zeit schaffen.

Körper und Geist und Psyche (Seele) gehören zusammen. Das beachten auch nicht alle, daraus entstehen sicher Psychosen, diese Selbstheilungsversuche, wenn die Balance aus den Fugen gerät. Um sie wiederzufinden, ist Aktivität gut. Mit Yoga zum Beispiel kann man die Einheit schulen und erleben, das weiß ich inzwischen aus eigener Erfahrung.

Ich bin nicht glücklich, mit so viel Anstrengung zu leben, aber ich bin lebendig, das verdanke ich nicht zuletzt meinen Psychosen.

Gwen Schulz

## Davonfliegen und autonom werden

*»Beweg dich in  
deinen Eigenfarben,  
bis Du im Recht bist  
und das Rauschen der Blätter süß wird.  
Geh über die Dörfer.  
Ich komme Dir nach.«*

aus: Über die Dörfer  
von Peter Handke

Bevor ich über den Sinn meiner Psychose schreibe, möchte ich behaupten, dass jede Psychose Sinn macht. Ich habe noch nie verstanden, wie ein Mensch daran zweifeln kann. Natürlich kann es sein, dass man den Sinn nicht erkennt oder sich auch lieber nicht damit auseinandersetzen möchte. Trotzdem glaube ich, dass jede psychische Verstörung nicht ohne Grund passiert. Alles, was in einem Menschen entsteht, ist nur durch sich selbst – verständlich.

Ich halte Psychose für einen Übersetzungsversuch aus dem Inneren, für eine Antwort, eine Reaktion, einen Verarbeitungsversuch oder auch einen Abgrenzungsversuch.

Sie kommt in Wirklichkeit auch nicht über Nacht, sondern ist Ergebnis einer (gescheiterten) Anstrengung, Erfahrungen und Wahrnehmungen zu integrieren. Sie beginnt nicht da, wo der Mensch Wahn-Vorstellungen hat, Stimmen hört oder sich unverständlich benimmt. Das ist nur der Moment, wo auch spätestens die Außenwelt bemerkt, dass etwas nicht (überein) stimmt.

Ich glaube, Psychose ist eine Folge von einem Zuviel, von einem Ungleichgewicht. Es kann auch ein Zuviel von zu wenig sein, von

Verbindungslosigkeit zu den Menschen und zu sich selbst. Es entsteht ein großes Durcheinander in Bezug auf die Umgebung und die eigene Person: bin ich gemeint? Wo bin ich? Wo sind die anderen? Wer bin ich und warum? Existenzielle Themen nach Sinn und dem Unfassbaren in unserem Leben nehmen sich Raum, verunsichern, erweitern, stellen infrage, scheinen geklärt. Vor allem: oft alles auf einmal.

Ich erlebe Psychose als einen extrem unerträglichen Zustand, in dem die Wahrnehmung so geschärft ist, dass ich nichts mehr aushalte. Alle Eindrücke von außen kommen in mich herein, ich zerfalle, weil auch von innen alles nach außen geht. Die Wände kommen auf mich zu, die Erde trägt nicht, wird moorig, ich drohe darin zu versinken und zu verschwinden, für immer, in der Hölle. Alles geht mich was an, ohne dass ich darauf reagieren kann, ohne dass ich darin als handelnder Mensch vorkomme. Ich löse mich körperlich auf, ich spüre, wie die ohnehin sehr dünne Linie, die Kontur, die mich sonst vom Außen trennt, Risse bekommt. Die Welt hat ungehindert Zugang in mein Inneres, ich kann ihr nichts entgegensetzen. Ich kann sie auch nicht so verkleinern, dass irgendetwas noch logisch erscheint. Ich suche nach einem Raum, wo kleinste Zusammenhänge entstehen können, wo die Umwelt wieder handhabbar wird. Ich kann nichts von mir weghalten und bewege mich nicht mehr autonom. Außerdem höre ich Stimmen, die mich in existenzielle Gefahr bringen, weil sie mir lebensbedrohliche und unmenschliche Befehle geben. Das ist verheerend und extrem verunsichernd, weil es die Fremdheit zu mir und den Anderen vergrößert. Außerdem macht es abhängig, denn die Anderen geben oder nehmen mir Recht zu leben. Eigentlich ist mein größtes Bedürfnis das nach Autonomie.

Ich weiß, dass es Menschen gibt, die psychotische Zustände ganz anders erleben. Sie haben gerade dann das Gefühl, einen universellen Sinn zu erkennen, sie erleben ein wundervolles Einssein mit der Welt, sie fühlen sich aufgehoben und manchmal sind sie von einem Wissen durchdrungen, das sie uns mitteilen wollen. Sie den-

ken, die Welt zu retten, zu ändern, jedenfalls größere Bewegungen zu verursachen, als dies ein einzelner Mensch vermag.

Manche halten sich auch für jemand Anderen. Das finde ich keine schlechte Lösung. Wenn man sich selbst verliert und als ein Anderer durch die Gegend geht, kann man sich wenigstens weiter bewegen und seinen Erfahrungshorizont erweitern.

Es gibt so viele verschiedene Gründe, psychotisch zu werden, wie es Menschen gibt.

Zu allen persönlichen und biografischen Zusammenhängen leben wir außerdem in einer Welt, die immer schwerer durchschaubar und mit dem eigentlichen Menschsein nicht mehr verstehbar ist. Es ist normal, wenn wir die Tagesschau sehen und dabei mit Appetit Abendbrot essen, gleichzeitig Kriege, Hunger, Umwelt- und menschliche Katastrophen aufs Brot geschmiert bekommen. Es ist nicht normal, wenn sich jemand in diesem Land verfolgt fühlt, obgleich ständig neue Kameras an Bahnhöfen und öffentlichen Plätzen aufgestellt werden, obwohl Gesetze erlassen werden, die den persönlichen Schutz sehr schnell aushebeln, obwohl kein Mensch mehr einen Überblick darüber hat, wohin Informationen überall verbreitet werden. Ich finde, dass es in dieser Welt immer schwerer wird, mit wachem Geist, mit einer inneren Aufnahmebereitschaft, mit den Werten, die uns zum Menschen machen – wie Anteilnahme, Nächstenliebe, einem Bedürfnis nach Gerechtigkeit – durch die Gegend zu gehen und nicht verrückt zu werden.

### **Niemand hat gefragt, warum**

Ich bin heute 56 Jahre alt und das erste Mal mit dreizehn in der Psychiatrie gewesen. Ich wurde als hebeephren diagnostiziert. Gleichzeitig wurde eine geistige Minderbegabung an der Grenze zur Behinderung festgestellt. Ich wurde mit Haloperidol behandelt und glich einem sabbernden, seelenlosen Monster. Grund für die Einweisung war, dass ich mehrfach versucht hatte, mich umzu-

bringen. In der Psychiatrie wurde ich für schizophren gehalten, weil ich nicht in meinem Bett, sondern unter meinem Bett schlafen wollte und weil ich panische Angst davor hatte, eingesperrt zu werden. Niemand hat gefragt, warum. Niemand hat in der ersten Psychiatrie mit mir gesprochen, es wurden Medikamente gegeben. Ich habe nicht erzählt, dass ich seit frühester Kindheit, so lange ich mich erinnern kann und zu dem Zeitpunkt der Einweisung aktuell, zu Hause extreme Gewalterfahrung und Missbrauchserfahrung machte, dass ich immer wieder eingesperrt wurde, um auf meinen Peiniger zu warten. All das (nur angedeutet) gehörte sehr alltäglich und für mich fraglos zu meinem Leben. Ich kannte nichts Anderes und hatte keinen Impuls von Widerstand. Ich kannte Angst, namenlose und entsetzliche Angst, ohne eine Idee von Schutz. Ich wollte sterben, weil ich das nicht mehr ausgehalten habe. Ich habe mich »auffällig« verhalten, sodass man mir eine Schizophrenie bzw. geistige Behinderung angeheftet hat, niemand hat hinter die Kulissen gesehen, für möglich gehalten, dass es einen Grund dafür gab, da ich aus »gutem Hause« kam. Die Psychiatrie hat meinen Eindruck von »die Welt funktioniert so«, »es gibt kein Entrinnen« verstärkt. Ich wurde zu meinem Vater entlassen.

Mehrere Jahre später wurde er von der Staatsanwaltschaft angeklagt und verurteilt. Er hatte sein Unwesen an anderen Mädchen wiederholt. Ich hatte keinen Kontakt mehr zu ihm. Ich hatte auch mit der Entstehung dieses Prozesses, der voyeuristisch in die Öffentlichkeit getragen wurde, nichts zu tun. Ich war durch dieses Ereignis völlig überfordert und hatte das erste Mal selbst das Gefühl, ich werde verrückt. Ich verstand die Welt nicht mehr, plötzlich wurden Fragen gestellt, die vorher für mich so nicht existiert hatten. Ich fing an Stimmen zu hören. Sie waren feindlich, sie bedrohten mein Leben und sie machten mich im Kontakt zu anderen Menschen, der für mich ohnehin schwierig war, noch unsicherer und verwirrter. Sie wechselten in der Stimmlage und sprachen oft in der Melodie von Menschen, mit denen ich zu tun hatte, die eigentlich ganz freundlich zu mir waren und plötzlich ebenfalls

vernichtende Aussagen über mich machten. Ich wusste oft überhaupt nicht mehr, was stimmt, und zog mich zurück.

## **Noch sehr ungeübt mit dem Leben**

Ich war zwar zwanzig Jahre alt, aber ich hatte wenig Erfahrung mit Menschen, die ich mir ausgesucht habe. Ich wusste nicht, was man darf, wie viel Kontakt normal ist, was überhaupt normal ist. Ich habe versucht, vieles an Regeln von anderen Menschen abzu-lesen. In diesem großen Durcheinander, in diesem »viel zu viel«, wurden die Stimmen immer massiver. Zusätzlich spürte ich körperlich, wie ich mich auflöse, hatte den Eindruck, alles ist eindimensional. Ich kann Gegenstände nur erfassen, wenn ich sie anfasse. Ich bin wie in einem Film, der nicht aufhört. Es war eine grauenhafte Zeit der totalen Verunsicherung, Angst, Desorientierung und einem erstmaligen Sehnen nach einem anderen Leben.

Bis ins Alter von Mitte vierzig kam ich immer wieder in die Psychiatrie, weil die Stimmen und Welten zu bedrohlich wurden, weil ich zeitweise nachts die ganze Zeit draußen rumgelaufen bin, weil ich dachte, ich trete den Boden durch, weil ich die Wände auf mich zukommen sah. Ich war überwiegend »freiwillig« da, weil ich mein Da-Sein nicht ausgehalten habe, weil ich völlig zersprengt war und nach einem Ort gesucht habe, wo ich wenigstens diese Einzelteile aufheben kann. Ich sehnte mich nach einem Ort, wo ich mich kurz ausruhen kann, nach einem Raum, in dem ich geschützt bin, wo mir nichts passieren kann. Ich habe die Psychiatrie dabei als wenig hilfreich kennengelernt. Ich wurde immer mit Medikamenten behandelt, obwohl ich das nicht wollte und mich dagegen gewehrt habe. Ich habe schon als Jugendliche die verheerenden Nebenwirkungen von Neuroleptika kennengelernt. Mit ihnen fühle ich mich wie in Beton gegossen, ich kann nicht mehr denken, ich habe noch mehr Angst, ich werde zu einem Roboter, der alles wie aus Stein fühlt, die anderen Menschen aber denken, ich wäre schon tot. Ich habe eine unerträgliche innere Unruhe, die deutlich nicht meine ist. Die Stimmen gehen davon nicht weg, ich

bin ihnen noch mehr ausgeliefert. Ich verliere alle Farben. So oft es ging, habe ich die Medikamente weggeworfen. Auch wenn es in den späteren Jahren teilweise Gespräche und Beschäftigungstherapie gab, ist die Psychiatrie für mich kein Ort, an dem ich mich wiederfinde. Im Gegenteil, ich habe den Eindruck, ich muss meine Autonomie abgeben, ich werde schablonisiert, andere Menschen wissen, was für mich gut ist, meine Grenzen werden überschritten, ich muss mich abgeben. Ich muss Medikamente nehmen und damit meine Bereitschaft zeigen, gesund zu werden, ich muss einsichtig in meine Krankheit sein und gut an Vorstellungen und Konzepten mitarbeiten, die mit meiner Person wenig oder nichts zu tun haben.

## Endlich Begleitung

Mitte der Neunzigerjahre, als ich erneut in einer existenziellen Krise war, wandte ich mich an eine Sozialpsychiatrische Ambulanz. Ich wollte auf keinen Fall wieder stationär aufgenommen werden oder Medikamente nehmen. Ich habe das erste Mal erlebt, dass nicht die Diagnose im Vordergrund stand, sondern dass ich über Jahre zugewandt und verlässlich begleitet wurde. Aufgrund meines desolaten Zustandes war auch hier eine zwischenzeitliche stationäre Aufnahme oder auch Unterstützung durch Medikamente Thema. Meine komplette Weigerung wurde akzeptiert. Mir wurde stattdessen einerseits menschliche Verbindung angeboten, ich war sehr häufig, wenn auch manchmal nur kurz in der Ambulanz, um einen realen und kontinuierlichen Kontakt zu erleben. Andererseits wurden meine eigenen Möglichkeiten der Realitätsüberprüfung akzeptiert und gestärkt.

Um mich überhaupt zurechtzufinden, habe ich schon in den Jahren vorher alle möglichen Zusammenhänge auf der Straße gesucht, die mir bekannt waren und die mir gezeigt haben, ich weiß noch etwas, was alle Menschen wissen, ich bin noch nicht ganz verrückt. So habe ich zum Beispiel stundenlang an Ampeln gestanden, um zu überprüfen, ob Menschen bei Grün gehen und

bei Rot stehen bleiben. Diese Regel zu wissen und bestätigt zu bekommen, auch wenn sie eine formale ist, hat mich beruhigt, es gab kleinste gemeinsame Nenner. In der Ambulanz wurde mir nicht vermittelt, dass ich in erster Linie krank bin. In dieser Zeit habe ich entdeckt und begonnen, Symbole und Rituale für mich zu entwickeln, die mich schützen, die mir Kraft geben und die mich vor allem autonom bleiben lassen.

So werde ich seit fünfzehn Jahren von zwei Wesen begleitet. Sie sind die Basis für mein heutiges stabileres Leben. Sie sind immer bei mir. Sie sind durchaus sehr verschieden, aber beide ganz anders als ich. Sie lassen sich nicht irritieren, sie haben einen eigenen Willen, sind mir gegenüber. Sie leben mit einer großen Selbstverständlichkeit und sind voller Weisheit, Humor und Güte. Manchmal haben sie ganz andere Vorstellungen als ich, aber wir leben sehr gut zu dritt. Ich bin für sie verantwortlich. Sie hören keine Stimmen. Sie sind nicht abhängig von mir und gehen ihre eigenen Wege. Ich muss mir keine Sorgen machen, sie mit meiner nach wie vor vorhandenen Irritierbarkeit und Verstörbarkeit anzustecken. Sie gehen nicht weg, sie bewerten mich nicht, sie haben keine Angst vor mir und meinen Untiefen, sie vertrauen mir. Wir gehören zusammen. Durch ihre ganz andere Art, in der Welt zu sein, lerne ich dazu, habe ich begonnen meine Möglichkeiten, meinen Horizont zu erweitern. Die Welt erscheint mir weniger unwägsam. Ich bin stärker, es bleibt mir etwas, worauf ich mich beziehen kann, wenn mir alles andere verloren geht. Ich fühle mich zeitweise immer noch sehr fremd und abgetrennt, ich höre in Krisenzeiten immer noch bedrohliche Stimmen, manchmal ist es alles verdammt knapp. Aber ich kriege mein Leben ohne stationäre Psychiatrie hin, auch wenn ich zwischenzeitlich therapeutische Hilfe benötige. Ich lebe mein Leben, ich entscheide, ich kenne meine Begrenzungen, manchmal spüre ich auch meine Weite und mein Glück, die im Überleben und Überstehen von Krisen entstanden sind. Ich habe Menschen kennengelernt, die mein Leben bereichern und erwärmen, die mich so nehmen, wie ich bin. Manchmal verbieten mir das die Stimmen und die Welten noch oder bringen

mich sehr durcheinander, versuchen Macht auszuüben, wollen mich in eine andere Zeit zwingen. Aber seitdem mich die Wesen begleiten, bleibt mir etwas, worauf ich mich beziehen kann, gerate ich nicht mehr so grundsätzlich und endlos ins Bodenlose. (Diese Wesen sind natürlich weder Menschen noch irdische Tiere. Deshalb begleiten sie aber nicht weniger lebendig mein Leben. Alle Menschen, mit denen ich befreundet bin oder die mich besser kennen, sind so vertraut mit meinen Begleitern wie mit mir.)

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass meine jahrelange Suche, mich anzupassen und einer Idee von geglücktem Leben hinterherzurennen, mich mir selbst entfremdet hat. Meine große Hoffnung und meine Sehnsucht danach, dazuzugehören, hat sich dadurch nicht erfüllt. Ich habe mich immer mehr von mir selbst entfernt und blieb sehr unsicher. Es fing an, mir besser zu gehen, als ich aufgehört habe, nach Eigenschaften und Strukturen in meinem Leben zu suchen, die nicht in mir wohnen. Die Folge war auch, dass ich mir manche Wünsche und Vorstellungen nicht erfüllen kann, dass ich auf manches verzichten muss. Dafür habe ich meinen eigenen Weg gesucht und allmählich erkannt, wo ich für mich selbst wirksam werden kann, was mir zur Verfügung steht. Das hat sehr lange gedauert, ist auch nicht abgeschlossen. Ich finde es auch heute noch oft schwer, aber ich bin auf dem Weg.

### **Solidarisch zuhören und nachfragen**

Vor drei Jahren habe ich die EX-IN Ausbildung gemacht. Seit anderthalb Jahren arbeite ich als Peerbegleiterin in einer großen Hamburger Klinik und führe Gespräche mit Menschen, die in akuten Krisen sind. Ich war mir nicht sicher, ob das eine gute Idee ist, ob ich dadurch nicht selbst wieder den Boden unter den Füßen verlieren würde. Das Gegenteil ist der Fall. Bisher erlebe ich diese Gespräche als sehr inspirierend, als bereichernd, als erweiternd. Die Tatsache, selbst Psychosen erlebt zu haben, das Gefühl von großer Fremdheit in der Welt, von totaler Verunsicherung, von der

Angst, ich werde nie dazugehören können, ist die Basis für ein solidarisches Zuhören und den Versuch zu verstehen. Erst mal geht es in einer Krise für den Betroffenen darum sich zu beruhigen, wieder zu sich zu kommen, zu spüren, da ist ein Gegenüber. Nachzufragen, darum zu bitten, mir zu erklären, was jemand meint, wo jemand mit sich selbst hingegangen ist, bedeutet gemeinsame Suche, Begleitung. Wenn mir das nicht gelingt, heißt das nicht, dass mein Gegenüber krank ist. Ich sehe meinen Auftrag im Wesentlichen darin, die Menschen dabei zu unterstützen, sich nicht selbst als krank abzustempeln. Manchmal geht es auch darum, Grenzen der Nachvollziehbarkeit zu respektieren. Zeitweise will Psychose auch gerade das, Abgrenzung, Anderen den Zugriff verweigern, deutlich machen, ich möchte nicht verstanden werden, ich will in Ruhe gelassen werden, ich will mein Einzelsein geachtet wissen, ich möchte nicht verwechselt werden.

Ich bin selbst viele Jahre gut begleitet worden, ich treffe immer noch auf annehmende Augen und Herzen, wenn es gerade mal wieder eng wird. In meiner Arbeit habe ich etwas davon abzugeben. Es kommt zu mir zurück, mir geht dadurch nichts verloren. Es ist eher so, dass sich etwas in mir transformiert, dass ich noch mehr von der Größe des Lebens begreife. Ich kann niemandem etwas abnehmen, aber ich kann stellvertretend Hoffnung haben, ich kann aus tiefster Überzeugung Zuversicht vermitteln. Ich kann ermutigen, »sich selbst Angehörige zu werden« (so nennt das eine Freundin von mir), sich selbst zu gehören.

## **Sinn auf mehreren Ebenen**

Durch meine Biografie habe ich das Gefühl, mir mein Leben nur geliehen zu haben, ich bin nicht selbstverständlich da. Ich habe nach wie vor das Gefühl, auf einem Ball jederzeit abrutschen zu können. Aber ich lerne immer besser zu balancieren und weite meinen Horizont. Die Stimmen schützen mich davor, mich nicht nach mehr zu sehnen, als ich aushalten kann. Das ist zwar auch

ein bisschen traurig, weil mir dadurch die Liebe konkret zu einem Menschen unmöglich ist, aber ich habe eine große Wärme zu dem (Mit) Mensch-Sein entwickelt. Mehr kann ich nicht. Es ist ausreichend und beglückt mich, zumal mir sehr klar ist, dass mein Leben auch ganz anders hätte ausgehen können. Ich kann nur gewinnen.

Aus der Psychose entwachsen zu sein, sie aber in gewisser Weise verstanden und zu mir genommen zu haben, war ein wichtiges Motiv für mich, Peerbegleitung zu machen. Ich spüre in den Gesprächen, wie hilfreich es für andere Menschen sein kann, wenn sie mit jemandem sprechen, der vieles von dem kennt, was sie erzählen und was sie in aktuelle Not bringt. Meine eigene Lebenserfahrung, auch das große Leid, der Schrecken und die Scham, streckenweise mit meinem Leben nicht selbst klargekommen zu sein, aber auch und vor allem der Weg da wieder heraus, ist die Grundlage für meine Arbeit. Das macht Hoffnung und Sinn für beide Seiten.

---

Klaus Nuißl

## Krankheit ist ein Weg, zu den richtigen Fragen zu gelangen

Meine erste Psychose kam, als ich 19 Jahre alt war. Ich erlebte sie damals mit großer Angst, aber auch, gerade zu Beginn, mit sehr positiven Gefühlen. Ich suche mir für meine Psychosen gerne schöne Kulissen aus – beim ersten Mal war es Venedig, später war ich einmal in den Dünen von Sylt, während eines Gewittersturms, psychotisch.

Genießen konnte ich Venedig damals kaum. Ich schaffte es noch, mir mit einigermaßen klarem Verstand die Biennale 1999 anzuschauen. Aber schon dort fingen die Kunstwerke an, in mir zu rühren, wie Kunst noch nie in mir gerührt hatte. Das passte zu meiner großen Sehnsucht nach großen und intensiven Gefühlen. Diese Sehnsucht wurde mehr als erfüllt. Am Lido de Jesulo, an dem wir auf einem Campingplatz wohnten, fühlte ich mich dem Wetter intensiv verbunden, als wenn Wolken und der sonnengeflutete Himmel in einer geheimen Beziehung zu mir stünden. Nicht, dass ich glaubte, das Wetter lenken zu können, ich fühlte mich nur der umgebenden Natur verbunden wie sonst nie. Auch Tiere schienen keine Angst mehr vor mir zu haben, Vögel ließen sich in nächster Nähe zu mir nieder. Auf der Überfahrt von Venedig nach Punta Sabbioni stand ich im Gewitterregen, ließ mich und meine Kleidung vollkommen durchnässen, dachte dabei an Jesus und den See Genezareth. Ich fühlte mich Jesus sehr nahe.

Diese positiven intensiven Gefühlserlebnisse wichen mit der Zeit einem Erleben, das von tiefer Angst und Panik geprägt war. So konnte ich schon länger nicht mehr einschlafen und hatte Angst vor meiner Schlaflosigkeit. Auch meine sich ständig selbstständigenden Gedanken, die sich meist darum drehten, wer

ich eigentlich sei, erzeugten große Panik in mir, sodass ich manchmal nicht ein noch aus wusste. Immer wieder bemerkte ich, dass sich mein Denken sehr sprunghaft verhielt, es drehte sich alles um Philosophie und meine eigenen Emotionen. Mir wurde bewusst, dass ich im Alltag nicht mehr funktionieren konnte; Gedanken an Selbstmord stiegen in den schlimmsten Momenten – Gott sei Dank nur sehr kurz – in mir auf. Dass mir jemand helfen könnte, konnte ich nicht glauben. Ich dachte keine Sekunde an eine Krankheit, kann mich jedenfalls nicht daran erinnern. Was mir noch heute gegenwärtig ist: Mit zunehmender Zeit quälte mich meine Schlaflosigkeit extrem.

### **Die Zeit nach der ersten Psychose und mein Psychologiestudium**

Ich kann mich noch gut an meine Erleichterung erinnern, als ich nach diesem so schön begonnenen und dann immer mehr einem Horrortrip gleichenden Erlebnis in der Regensburger Klinik endlich wieder Schlaf fand und sich alles normalisierte. Meine damaligen Reisebegleiter hatten, wohl aus Sorge um mich, den Urlaub abgebrochen und mich heil nach Hause zurückgebracht.

Es blieben tief verstörende rätselhafte Bilder in diesem Erleben, meist religiöser Natur, die mich nicht losließen und noch heute nicht loslassen. Wie konnte ich so starke Emotionen empfinden, wenn ich meinen religiösen Gedanken freien Lauf ließ? War das nicht ein Beleg dafür, dass es Gott gab?

Die gute Therapeutin, die mich in den ersten Tagen und dann auch Jahre nach der Erkrankung begleitete, konnte leider nicht erkennen, wie sehr ich darunter litt, dass ich die gemachten Erfahrungen schlicht zu verdrängen versuchte. Dabei sind die Erlebnisse natürlich von einer solchen Dichte, dass sie einen sowieso kaum loslassen. Wie kann ein Mensch überhaupt Derartiges erleben? Wie kann eine Hirnstoffwechselstörung zu einem Eins-Erleben mit der Natur führen, wie soll das möglich sein? Klar kann ich mich mit neurobiologischen Erklärungen dazu zufriedengeben, aber die Tiefe meiner Frage und meiner Faszination bleibt durch solche

Antworten unbefriedigt. Die Beschäftigung mit der Frage nach Geist, Erleben und Materie ist eigentlich Philosophie, das dämmerte mir schon damals und das ist es, was mich auch heute noch daran fasziniert. Versuche, das Leib-Seele-Problem nur zu einer Seite hin aufzulösen, ja gar die Existenz der anderen Seite zu leugnen, wie es der biologische Reduktionismus macht, sind für mich uninteressant bis langweilig, außer man fragt sich: Was sind die Grundlagen dieses eigenartigen reduktionistischen Denkens? Wie kommt und kam es zu solchen radikalen Theorien? Auch das sind eher wissenschaftsgeschichtliche und wissenschaftstheoretische Ansatzpunkte, die mehr mit der Philosophie gemein haben als mit der Medizin.

Die Intensität dieser Erlebnisse, die ja nicht plötzlich aus dem Nichts auftauchten, sondern denen eine gewisse Sehnsucht vorausging, ließ mich und lässt mich jedenfalls nicht mehr los. Auch mein nach der Erkrankung aufgenommenes Psychologiestudium half mir nicht weiter, schenkte mir nicht den Mut, mich mit meinen Erfahrungen auseinanderzusetzen. Leicht könnte man meinen, ich hätte aufgrund dieser Erlebnisse, aus Neugier und um diese zu verstehen, Psychologie studiert. Sicherlich war mein Interesse für Psychologie durch die eigene Erfahrung auch geweckt worden, aber mit den damaligen Erklärungen zu meiner Erkrankung – eine durch eine stressige Lebenssituation ausgelöste, genetisch bedingte Hirnstoffwechselstörung – gab ich mich erst mal zufrieden. Kein Grund, deswegen Psychologie zu studieren, der Grund war eher, dass mir andere Wege verbaut schienen (von Philosophie und Mathematik wurde mir abgeraten – sie wären zu abstrakt und geisteswissenschaftlich, zu gefährlich für mich, ich könnte mich wieder verlieren).

Auch konnte ich mir gut vorstellen, mich in der Forschung zu engagieren.

Während der Psychose kam mir der Gedanke nicht, dass ich etwas »Krankes« erleben würde, kurze Zeit später – mein Vertrauen in die moderne Naturwissenschaft war während des Studiums gewachsen – lernte ich jedoch, das Erleben als »krank« einzuordnen. Dabei hatte die junge Ärztin, die sich meiner annahm,

durchaus auch in die Richtung der Sinnhaftigkeit des Erlebens gedacht. Ihr habe ich es zu verdanken, dass auch ich meine Psychose als einen unbestimmten Ausdruck einer Lebenskrise, als »Lösungsversuch« einer ausweglosen Situation begreifen konnte. Aber über die Intensität meiner Erfahrungen wollte ich nicht mit ihr sprechen, ich spürte ihre Sorge bei meinem zu großen Interesse an diesem faszinierenden Erleben. Und wie hätte ich ihr bei dieser Sorge auch klarmachen sollen, dass diese Sehnsucht nach intensivem Erleben immer wieder da war, dass ich das alles nicht nur sinnlos fand? Dass ich mich nach dieser Geborgenheit, der Liebe sehnte, die ich damals am Strand und im Urlaub spüren durfte?

Sollte es das alles nur in der Psychose geben? War es krank, Sehnsucht nach etwas Krankem, nämlich Sehnsucht nach tiefer Liebe und Geborgenheit? Dieses intensive Erleben und die Sehnsucht danach standen immer unausgesprochen zwischen meiner Therapeutin und mir. Ich durfte es nicht »nicht krank« sehen, durfte es nicht auf seine Faszination hin beleuchten. Dieses Verdrängen führte zu einer gewissen Selbstentfremdung, ich spaltete das Erleben von mir ab, was mir gar nicht gut bekam. Ich schotete mich von anderen psychisch Kranken ab, verband die eigene Erkrankung mit einem Makel, stigmatisierte mich selbst. Und das über Jahre.

## **Die überfällige Auseinandersetzung**

Trotz der Sehnsucht hatte ich über Jahre nicht den Mut, mich wieder mit meinem psychotischen Erleben konkret auseinanderzusetzen, vergessen habe ich es dennoch nie.

2006, ich war inzwischen mit meinem Studium fertig und hatte eine Doktorandenstelle in der Hirnforschung in Hamburg, begann ich endlich, mich mit den Ursachen meiner eigenen Erkrankung intensiver und gezielter zu beschäftigen. Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich zwei Bücher bei Amazon bestellte: »Auf der Spur des Morgensterns« von Dorothea Buck und eine Aufsatz-

sammlung »Forum Neuroscience Schizophrenie«, herausgegeben vom Hirnforscher Manfred Spitzer. Das erste Buch las ich in einem Rutsch durch. Beim folgenden mühsamen Lesen der Aufsätze wurde mir schlagartig klar, dass das eine eine radikale und verständliche Innen-, das andere eine mühsame unverständliche Außenperspektive darstellte. Ich begriff, dass ich mein Erleben nicht modellhaft auf neurobiologischer Ebene verstehen kann, wenn der jeweilige Sinnbezug, der in der Erkrankung zum ganzen übrigen Leben besteht, völlig außer Acht gelassen wird bzw. werden muss.

Wie sollte auf derart abstraktem Erkenntnisniveau ein wirklich befriedigendes Verstehen eines solch individuellen Erlebens möglich sein? Wie konnte mein Leben mit einbezogen werden? Die ganzen Vorhaben der Neurobiologie erschienen mir nicht nur anstrengend und umständlich, sondern geradezu absurd. Nicht als ob man das Pferd von hinten aufzäumen will, denn das erscheint rückwirkend dann doch irgendwie noch möglich, sondern, als ob man etwas an sich Einfaches möglichst kompliziert ausdrücken will. Wie es mitunter scherzhaft, aber auch schon mal intellektuell-verschwiemelt in der Kunst versucht wird.

Kurz: Leben und Erleben in Hirnmodellen auszudrücken, ist absurd.

Der Ansatz von Dorothea Buck, sich mit dem Erleben so auseinanderzusetzen, wie wir es mit allem übrigen Erleben auch tun, nämlich aus der Innenperspektive, erschien und erscheint mir wesentlich sinnvoller und plausibler. Ich hatte außerdem das gute Gefühl, hier selbst das Sagen zu haben.

Nachdem ich praktisch zeitgleich zu dieser Erkenntnis in Hamburg und auf Sylt erneut psychotisch geworden war, begann ich mich mit dieser neuen Sichtweise zu beschäftigen, sobald es in meinem Leben wieder ruhiger geworden war. Manchmal denke ich: Ich musste wieder psychotisch werden, weil ich schlicht nicht aus meinen Erfahrungen gelernt hatte, sie gar nicht richtig verstehen konnte und das, was ich eigentlich schon gelernt hatte, fahrlässig und übermütig beiseitegeschoben hatte.

Jedenfalls begann nun die im Grunde schönste Zeit meines

Lebens: Ich war wieder in meiner Heimatstadt, in Regensburg, ging in eine Selbsthilfegruppe, hatte Kontakt zu einem Psychiatrie-erfahrenen-Verein aufgenommen, bei dem ich mitzuarbeiten begann, und las viel Betroffenen-, aber auch Fachliteratur, überwiegend aus dem sozialpsychiatrischen Bereich und der Philosophie. Ich habe mittlerweile Filmveranstaltungen und Informationsveranstaltungen organisiert, besuche regelmäßig das Psychose-Seminar, bin im Vereinsvorstand, betreue die Homepage und sitze in einigen psychosozialen Gremien in der Region. Darüber hinaus kann ich mich dem Lesen und Schreiben widmen und mein Leben macht sehr viel Sinn und Spaß. Ich verdiene zwar kaum Geld, aber es macht mir nicht viel aus, weil ich sehr viel persönlich Sinnvolles tun kann und tue.

### Ein doppelter Sinn

Ich glaube, der Sinn meiner ersten Psychose war ganz klar, mir zu zeigen, dass mein Verhalten mir und anderen gegenüber, meine Ziele und Vorhaben sich so und auf diese Weise nicht leben lassen. Vor der Psychose hatte ich weitgehend materielle Ziele, Freundschaft und Beziehungen pflegte ich nicht so, dass diese auch wirklich langfristig tragfähig gewesen wären. Ich hatte zwar Ziele und Vorstellungen von meinem Leben, wollte von zu Hause ausziehen, mein Leben selbstständig leben, aber war innerlich überhaupt nicht dazu in der Lage, dies alles konstruktiv anzugehen. Die Psychose war insofern eine Art Fingerzeig, mein Leben komplett zu überdenken, mir vor Augen zu führen, was wirklich wichtig und sinnvoll ist im Leben.

Es ist im Grunde ganz einfach: Ich brauche mir nur vorzustellen, was aus mir geworden wäre, wenn ich diese Psychose nicht bekommen hätte. Ich würde entweder in einer Bank arbeiten (ursprünglich wollte ich nach dem Abitur eine Banklehre machen, die ich krankheitsbedingt absagte) und ganz oberflächlichen Werten nachhängen, ohne zu wissen, worum es im Leben eigentlich geht. Oder aber ich wäre aufgrund eines ausschweifenden Lebens-

stils gesundheitlich stark beeinträchtigt oder gar nicht mehr am Leben. Wäre ich noch am Leben, wäre mir alles selbstverständlich, ich wäre nicht dankbar für das, was ich in meinem Leben erhalten habe und erhalte. Ich komme immer wieder zu dem Schluss, dass ich diese Verwundung durch die Psychose brauchte, um einen gewissen Reifeprozess noch einmal mühsam zu beginnen, den andere in einem anderen Alter durchmachen. Ich war unreif für mein Alter, und Krankheit ist ein Weg, um zu Reife zu gelangen, sie führt einem vor Augen, was wichtig ist, besser als alles andere im Leben. Schmerz hält einen in der Wahrheit (Robert Spaemann) und hat insofern einen wichtigen Sinn wie zum Beispiel Angst auch – ohne Angst wird es schnell lebensgefährlich.

Für mich hat die Psychose zweifach Sinn gemacht: Zum einen kann ich in meinem Erleben in Venedig einen gewissen Sinnbezug zu meinem damals geführten Leben sehen: Das psychotische Erleben an sich hat viele Schlüssel zum Verständnis meiner damaligen Lebenssituation und dem, was ich ändern sollte, bereits enthalten. So glaube ich, dass mein starkes Interesse an der Religion damals der Ausdruck einer Sehnsucht nach wirklichen Inhalten und Werten im Leben war. Die tiefen Emotionen waren eine Antwort auf ein vorher immer grauer gelebtes Leben, das die wesentlichen Punkte ausklammerte, nämlich Freundschaft und Zuneigung. Auch einzelne Erlebnisse am Strand blieben mir in Erinnerung: Ich beschloss damals, einfach von allem abzuweichen, alles hinter mir zu lassen. Also ging ich vom Strand geradewegs landeinwärts und warf meine Schlüssel in den Straßengraben. So lief ich ein paar Stunden einfach drauflos – und kam schließlich wieder am Strand an, unweit der Stelle, von der ich aufgebrochen war. Damals überkam mich daraufhin massiv der Gedanke: Ohne konkretes Ziel drehst du dich im Kreis! Es war ein ganz konkret erlebtes Sinnbild – und Ausdruck meiner damals starken Unzufriedenheit mit meiner Lebenssituation, aus der ich ausbrechen wollte. Dabei hatte ich jedoch kein wirkliches Ziel und keine Idee, in welche Richtung ich gehen sollte.

Viel wichtiger ist mir noch ein anderer Sinn geworden: Die ganze Auseinandersetzung mit dem naturwissenschaftlichen Menschenbild, aber auch die Lektüre der Geschichten der anderen Betroffenen und die Selbsthilfearbeit haben mein Leben ungemein bereichert. Wie wäre ich sonst zu einem umfassenderen Menschenbild gekommen, wenn ich den Umweg über die Psychiatrie und die Hirnforschung nicht genommen hätte? Ich interessiere mich seither für Philosophie, Religion und Ethik und gehe diesen Interessen auch nach. Ich weiß nicht, auf welchem Weg ich sonst zu einem solch sinnvollen Leben gelangt wäre, das mir so viel Spaß macht.

Es ist die klassische Theodizeefrage der Theologie: Wieso gibt es Leid, vor allem unschuldiges Leid? Ich glaube, dass mir die Auseinandersetzung mit dieser Frage entscheidend in meinem Leben geholfen hat. Zum einen kann ich versuchen, mein Leben selbst zu ändern, wo es krank macht. Das übrige Leid gilt es auszuhalten. Dieses Aushalten jedoch ist nicht sinnlos, sondern gibt einem die Chance, Fähigkeiten zu entwickeln, die man sonst nicht entwickeln könnte. Es gibt einem die Chance, sich selbst kennenzulernen, stärker zu werden und zu wachsen. Ohne Leid, das ich auch aus der Psychose kenne, wäre das nicht möglich.

---

Karla Kundisch

## Erst mal hören ...

### *einen Vogel haben*

*schön war es  
wie im Traum war es  
als ich einen Vogel hatte  
in der Hand  
am Mittwochmorgen  
im Dezember*

*ein kleiner Vogel  
flog in die Straßenbahn und dort  
zwischen Menschen und Haltestangen  
von Fenster zu Fenster  
ich nahm  
mir keine Zeit zum Denken  
beim nächsten Halt  
wollte ich aussteigen  
hielt ihm meine Hände hin und sagte  
komm ich nehm dich mit raus*

*er landete neben mir am Fenster  
ließ sich in die Hände nehmen  
zur Tür hinaustragen und  
die Freiheit wiedergeben*

*ich spüre noch  
das kleine Herz  
unter rostroten Federn*

*ich höre noch  
die hat den wirklich  
in der Hand*

*und vergesse nie  
die Angst und die Hoffnung  
in den Augen des Rotkehlchens und  
dass mir an diesem Tag  
manches besser gelang  
weil ich voll Freude war  
und voll Zuversicht.*

*PS: ich kann es  
auch heute  
kaum fassen  
weiß nur  
schöner als  
das Vogelhaben  
war das  
Fliegenlassen*

DAS war damals (1997) wirklich so.

Ich habe es nicht geträumt, weder im Bett noch in der Straßenbahn.

Viele weitere Menschen sahen das Rotkehlchen und manche sahen auch, dass ich es in die Hände und mit hinausnehmen konnte.

Im Bett im Schlaf wäre es ein schöner Traum gewesen, als Tagtraum, wo auch immer, eine schön zusammengesponnene Geschichte, Vorstellung, Einbildung.

Hätte ich es erlebt, ohne wirkliches Rotkehlchen und ohne, dass andere Menschen das auch gesehen hätten, wäre ich »psychotisch« gewesen ...

So oder so oder so kann es ein schönes Gleichnis sein.

Das merkte ich aber erst viel später. Erst als ich gebeten wurde,

eine Überschrift für diesen Text zu finden, wurde es mir klar – und dann ergab sich auch das »PS«.

Ebenso bzw. noch viel langsamer verstand und verstehe ich das Erleben, was so von Menschen um mich her nicht wahrgenommen oder für möglich gehalten wurde und wird.

Das erste Erlebnis, an das ich mich erinnere, wurde glücklicherweise nicht als »Psychose« bezeichnet: Ich nahm damals erst »nur« meine Bewegungen von innen und von außen verschieden schnell wahr, das heißt von innen wie gewohnt und von außen, also mit den Augen, wie in Zeitlupe. Und dann war ich nicht mehr da und auch sonst nichts, das heißt ich wusste zwar, dass ich bin, sah und fühlte, aber um mich herrschte in allen Richtungen unendliches NICHTS.

Weder hell noch dunkel war es und auch vollkommen still.

Für dieses unsichtbare ICH war das ein gutes Gefühl, unbeschreiblich schön, aber für mich neunjähriges Menschenkind war es so, dass ich mir wünschte, es möge alles so sein wie bisher.

Und das war es dann auch und ich wurde nicht von Nerven-, sondern von Kinder- und Augenärzten untersucht und durfte dann räumlich sehen lernen. Dafür bin auch sehr dankbar.

### **»Das ist doch unlogisch.«**

Zweiundzwanzigjährig, im vierten Studienjahr, beim Schreiben meiner Diplomarbeit über »Lernmotive und ihre Herausbildung im Mathematikunterricht« durfte ich mich noch mehr mit unseren Motiven und unserer Motivation beschäftigen, als ich es so schon immer tat. Von klein auf interessierte mich, was uns dazu bewegt, uns so und nicht anders oder eben ganz anders zu verhalten. Und wie das zu dem passt – oder auch nicht –, was wir manchmal denken, »eigentlich« zu wollen.

Das Studium lief allerdings nebenbei auch weiter, weshalb mich auch gleichzeitig mathematisch-logische, nicht-euklidisch-geometrische, philosophische, psychologische, künstlerische ... und

natürlich persönliche Fragen beschäftigten – nicht nur nebenbei war ich verliebt ...

In eine Klinik wurde ich gebracht von Menschen, die sich Sorgen um mich machten, weil ich nicht mehr zur Ruhe kam, nicht mehr schlafen konnte, Tag und Nacht dachte und weil ich mich getraut hatte, in einer Logikvorlesung laut zu sagen: »Das ist doch unlogisch.«

Das denke ich bis heute über das sogenannte »Lügenparadoxon« und bin froh, dieses (nicht nur aussagenlogische) Problem in jahrelanger Kleinarbeit wenigstens für mich so weit geklärt zu haben, dass es mir hilft, klarer zu denken.

Welche Fragen mich außerdem beschäftigten, aber in diesem Studium viel zu wenig Raum hatten, war mir damals nicht bewusst. Das waren diese alten Fragen eines Kindes, das in der DDR und dort fast ohne Beziehung zum Glauben aufwuchs: Wie entsteht Glauben, was bedeutet es zu glauben, wieso glauben Menschen heute noch, wo man doch nun schon so viel weiß ...?

Und eine weitere Frage, die wohl auch in der Kindheit entstand, durch Witze, in denen Worte wie »Verrückte« und »Verrücktenanstalt« vorkamen: Was meinen die Menschen damit, wenn sie von Verrücktheit sprechen? Ich kannte keinen Menschen, der so bezeichnet wurde, und erfuhr später nur, dass man so etwas heute besser »psychisch krank« nennt und die Anstalten heute psychiatrische Kliniken heißen.

Das, was ich zum Thema »psychisch krank« in Psychologie und zum Thema Glauben in Geschichte und anderen Fächern nur sehr am Rande erfuhr und in Büchern indirekt fand, beantwortete diese Fragen nicht.

## **Das Leben hat mir Antworten gegeben**

Mir wurde durch das, was »Psychose« genannt wird, beantwortet, was es bedeutet, verrückt zu sein, und wie es sich anfühlt zu glauben, und ich bin mir sicher, meine Fragen wurden mir besser

beantwortet, als das ein noch so gutes Studium hätte tun können.

Da sich aber meine Verrücktheit von der anderer Menschen unterscheidet und mein Glaube also auch, ist es für mich immer wieder interessant zu erfahren, was andere Menschen erlebt haben und was sie für sich daraus entnehmen, und ich bin dankbar, dass ich sie verstehen kann, weil ich ihnen glauben kann – einfach weil ich Ähnliches erlebt habe, denn ähnlich ist es trotz aller Verschiedenheit auch.

1978 in meiner schlaflosen Zeit im November hatte ich nicht nur das verwirrende Gefühl, eine weibliche Wiedergeburt von Jesus zu sein oder aber vielleicht auch Maria, die ihn wieder zur Welt bringen wird. Vielleicht hat mich nur diese Unsicherheit und eine bis dahin schon gut antrainierte Fähigkeit, unausgereifte Gedanken nicht überall spontan zu äußern wie ein Kind, davor bewahrt, anderen Menschen davon zu erzählen. Das passte einfach ganz und gar nicht in unser wissenschaftliches Weltbild. Ich könnte auch sagen, ich habe mich für dieses Empfinden geschämt. Aber es war da.

Erzählt habe ich, dass ich die »Zirkulatur des Quadrates« für möglich halte, selbst wenn die »Quadratur des Kreises« unmöglich ist. Aber das war mir eigentlich nicht wirklich wichtig, weil ich nicht wusste, wozu das gut sein soll. Wichtig war mir und ist mir, wie wir als Menschheit friedlich und glücklich miteinander leben können. Und damals war ich mir wunderbar sicher, dass wir das bald erreichen, also noch erleben werden.

Unbeschreiblich schön war das Gefühl, mit allen und allem verbunden zu sein, zu spüren, dass alles eins ist, und die Gewissheit, keine Angst haben zu müssen.

### **Leider ist die Psychiatrie oft auch heute noch so**

Als ich so schön voller Vertrauen in die Klinik kam und dort schmerzlich merken musste, dass manche Ärzte, Ärztinnen und sonstige Mitarbeiter und ihre Lehrmeinung nicht vertrauenswürdig waren, hatte ich dann doch Angst – vor allem vor den Psycho-

pharmaka, und diese Angst war wohl auch angebracht. Ich bin sehr froh, dass ich es nicht glauben konnte, als mir gesagt wurde, ich würde diese Tabletten unbedingt brauchen und zwar für immer.

Die Zeiten unter zwangsverordneten Psychodrogen: 1978 bis 1980, 1990 und 1998 bis 2000 zählen zu den unschönsten und unklarsten in meinem Leben. Ich war nicht mehr ich. Entweder, ich konnte nicht mehr fühlen oder mich nicht wie vorher bewegen oder aber mein Denkvermögen war eingeschränkt, je nachdem, was ich schlucken sollte. Nun weiß ich vielleicht auch dadurch, wie sich Dementsein anfühlt, und verstehe Menschen, die auch lieber lernen wollen, ohne Medikamente mit ihren besonderen Fähigkeiten klarzukommen. Und ich habe gelernt, dass es zum Menschsein gehört, sich zu irren ...

Ich hatte zwar den Eindruck, dass versucht wurde, uns zu helfen, aber wir wurden kaum verstanden, weil kaum angehört und wie Objekte behandelt, die »sowieso kein Mensch verstehen kann« – leider auch zwanzig Jahre später noch ...

Wenn das nur damals so gewesen wäre und heute nicht mehr, wäre ich glücklich, aber leider ist es viel zu oft auch heute noch so.

Dass ich dennoch meine Hoffnungen auf ein friedliches Miteinander aller Menschen nicht aufgebe (einschließlich einer Psychiatrie, die ebenfalls Zwang und Gewalt nicht nötig hat), muss wohl auch damit zusammenhängen, was ich vor allem 1978 erleben durfte.

Ich habe viel gelernt über mich und Menschen überhaupt. Das möchte ich nicht missen und würde es deshalb nie als sinnlos bezeichnen. Keine Beschreibung, keine Erzählung kann so eindrücklich sein wie das, was ein Mensch selbst erleben darf. Und ich bin froh, dass ich dem selbst eine Bedeutung geben kann oder auch nicht.

Ich kann glauben, dass das Leben keinen Sinn hat und dass wir als Menschen, weil wir das zum Leben brauchen, uns unseren Sinn erschaffen, (er)finden. Oder aber es gibt einen Sinn, den wir nur wiederfinden müssen. So widersprüchlich das auch erscheinen mag, so kann ich so oder so für mich zu dem Schluss kommen, es

fühlt sich sinnvoll an, das Leben, ganz egal, ob mit oder ohne Psychose. Wir müssen sowieso alle lernen, dass nicht immer alles so ist, wie wir dachten oder denken ...

Noch lange, bevor ich Menschen kennenlernte, die – so wie ich – fühlten, Jesus oder Maria zu sein, dachte ich dann irgendwann: Ja, ich bin ein göttliches Kind – so wie alle Menschen und: wenn ich Mutter bin, so bin ich auch Maria, wie jede Mutter. Denn für mich ist auch Maria Göttin und Mensch zugleich.

Ich hatte/habe nun auch einen Glauben, hatte ihn mir selbst zusammengelaut, weil ich mich in dem Christlichen, dem Einzigem, von dem ich etwas wusste (durch die vielen Bilder in Kunstgeschichte und die Erklärungen dazu), nicht ganz wohlfühlen konnte. Er kam/kommt mir nur halb vor. Wenn da von Vater, Sohn und Heiligem Geist die Rede ist, dann fehlt mir Mutter, Tochter und heiliges Gemüt. Und auch dieses ist mir heilig – genauso heilig wie der Geist und nicht von diesem zu trennen und beides zusammen nenne ich Seele, denn: Ich bin mit Leib und Seele Mensch ... und lebe und lerne, irre mich manchmal und lerne und lebe weiter ...

## Entsprechungen

Durch das Schreiben an diesem Text dachte ich wieder an diese Zeiten veränderter Wahrnehmung und wie es mir damals ging. Ich habe mich erneut gefragt, was das, was ich erlebte, bedeutet haben könnte: Was wäre denn, wenn es möglich wäre, ein solches göttliches Wesen zu sein? Was würden Menschen von einem solchen Menschen erwarten?

Doch wohl Vollkommenheit.

Und was wurde von uns erwartet als zukünftige Lehrer und was habe ich von mir erwartet? Vollkommenheit ...

1990 habe ich mich für das Wetter verantwortlich gefühlt. Meine Stimmung und das Wetter waren auffallend ähnlich: Tränen = Regen, Wut = Gewitter, Freude = Sonnenschein ..., weshalb ich

dachte: Das kann doch nicht sein, das darf doch nicht solche Auswirkungen haben, ich kann doch nicht anders ...

Und nun wieder: Was wäre, wenn so etwas möglich wäre? Dann würden doch viele Menschen immer nur Sonnenschein wollen und nur manche wüssten, dass auch Regen und selbst Gewitter mitunter notwendig sind.

Ja, und auch hier wieder die Entsprechung: Ich sollte (wie so viele andere auch) schon als Mädchen, Jugendliche und dann auch als Mutter bitte immer fröhlich sein, möglichst nicht weinen und keinesfalls wütend sein, also nicht merken bzw. nicht zeigen, was ich wirklich fühle ...

1998 fand ich mit traumwandlerischer Sicherheit auf einem Kiesberg zwischen tausenden Steinen »den Stein der Weisheit«, einfach so, ohne danach gesucht zu haben und ohne zu wissen, wie der aussehen wird ...

Genauso fand ich inzwischen manches u. a. auch die Ideen für meine Gedichte und Texte oder passende Worte für meine Gedankengefühle oder Gefühlsgedanken ... und das wird noch nicht alles sein.

## Verstehen als Ziel

Ich bin sehr froh, dass wir uns inzwischen in Selbsthilfegruppen und -verbänden schon viel erzählen können, um wenigstens erst einmal zu versuchen, dass jede/r sich selbst und wir einander verstehen und um dann, u. a. durch so ein Buch wie dieses, auch Menschen erreichen zu können, die verstehen wollen, was es heißt, psychotisch oder verrückt zu sein.

Ich glaube, solche Gespräche helfen uns zu reifen und zu heilen.

Ich mag Gespräche ohne Zeitdruck, ohne Ziel, außer dem einen: einander zu verstehen.

Und allein sein, ganz in Ruhe, »nichts Wichtiges« sollen oder wollen – empfinde ich auch als sehr wichtig, weil heilsam.

Schreiben möchte ich eigentlich lieber erst, wenn ich das

Bedürfnis dazu habe, weil sich etwas verdichtet hat in meinem Kopf.

Deshalb habe ich meinen Beitrag mit einem »verdichteten« Text begonnen und möchte ihn auch so beenden:

*Wenn wir später kommen, ist unsere Ecke nicht mehr frei.*

*Ist eben gemütlich die Ecke.*

*»Da sitzt eine und behauptet, sie ist wieder da und diesmal als Frau«, sagt er.*

*»Fast 2000 Jahre wäre sie weg gewesen und nun ist sie wieder da, verstehst du?«*

*»Nö«, sage ich, obwohl ich alles verstanden habe.*

*Will aber mehr hören.*

*»Die müsste man doch ... na, du weißt schon, oder was sagst du dazu – sag doch mal was!«*

*»Was?«, sage ich und denk mir was, aber das sage ich nicht.*

*»Müsste die nicht in so eine Anstalt, wenn die denkt, sie ist Jesus oder Christus oder so? Wie kann eine so was denken?«*

*»Weiß ich nicht«, sage ich, weil ich nicht weiß, welche Frage ich beantworten soll.*

*Frage aber nicht, weil ich denken muss.*

*Nämlich, wie kann ich ihm klarmachen, dass ich mich danebensetzen will, einfach so wie immer: mich dahinsetzen in unsere Ecke. Und hören, was sie erzählt.*

*Und ich möchte ihm nicht sagen, dass ich ihr nicht sagen möchte: Eh, du spinnst, du musst in eine Anstalt. Und ich möchte ihm auch nicht sagen, dass ich auch von ihm nicht hören möchte, dass er so etwas sagt. Ich will einfach nur hingehen und mich hinsetzen und zuhören, denke ich. Und dann gehe ich hin, sage »Hallo« und setze mich und höre zu.*

*Und endlich ist mir egal, was der denkt, der denkt: Die müsste man doch in eine Klapsmühle tun.*

*Und ich höre, was sie erzählt, und wünsche mir, dass er auch kommt. Und das hört. Und dass wir dann irgendwann reden.*

*Alle drei. Über das, was sie sagt. Und über das, was wir dazu denken.*

*Von mir aus kann er dann auch sagen, dass er denkt, sie müsste in eine Nervenklinik, kann er ja sagen, aber erst mal hören, was sie sagt!*

*Und dann könnte ich vielleicht auch endlich mal sagen, dass ich das auch schon mal dachte, nur noch nie einem davon erzählt habe, weil ich wusste, die sagen dann: Du spinnst wohl, du bist ja verrückt, du musst ...*

*Na ja, das wäre nicht schlecht.*

*War aber eben nur Kopfkino.*

*Es saß noch nie ein Mensch da, der so was erzählt hat oder jedenfalls nicht in unserer Ecke.*

*Wenn wir da waren.*

*Wäre aber gut. Dann wüsste ich, was der denkt, also ob der das so denkt, oder ob ich ihm das erzählen könnte und ob der sich das in Ruhe anhören könnte oder gleich sagt: Du spinnst, du musst in eine Anstalt.*

Sibylle Prins

## Auf der Suche nach dem Paradies

Auf den Gedanken, meine psychotischen Erlebnisse könnten »sinnlos« gewesen sein, bin ich überhaupt nie gekommen. Diese spektakulären, zum Teil atemberaubenden Erfahrungen – erst die Vision des Weltuntergangs durch eine atomare Katastrophe (kurz vor dem Tschernobyl-Unglück im April 1986) in der ersten Psychose, danach und in allen weiteren Psychosen dann das Erleben, dass das Paradies auf Erden auf religiöser Basis herbeigeführt würde, wobei ich eine entscheidende Rolle spielte – mussten auf jeden Fall einen tieferen Sinn haben.

In der Psychiatrie sagte man mir damals nicht, das sei sinnlos gewesen – man redete überhaupt nicht über die Psychose-Inhalte mit mir.

Auch mit der »Unheilbarkeitsthese« bin ich erst sehr viel später konfrontiert worden – ich wage gar nicht, öffentlich zu sagen, wie spät. Zu dem Zeitpunkt war ich nämlich schon lange in der Selbsthilfe und der dialogischen Psychiatrie aktiv. In meiner Behandlungsgeschichte war das Wort »unheilbar« nie vorgekommen oder auch nur angedeutet worden. Oder ich muss es gründlich überhört haben. Auch in der Fachliteratur, die ich bis dahin gelesen hatte, kam das nicht vor.

Gleich nach der ersten Psychose suchte ich natürlich in der Literatur nach Erklärungen für das, was ich erlebt hatte. Damals noch ohne zu ahnen, welche Literatur psychiatrisch überhaupt relevant ist. Ich stieß also zunächst auf vorwiegend psychoanalytisch orientierte Literatur zu Psychosen (z.B. Sechehaye). Diese Schriften sahen das psychotische Erleben zwar als bedeutsam an, deuteten es als symbolische Wiederholungen frühkindlicher Mangel Erfahrungen und Traumata. Leider konnte ich diese Deutungen nie richtig nachvollziehen oder für mich nutzen.

Dann las ich die Schriften von C.G. Jung, auch weil ich während meiner zweiten Psychose Gespräche mit einer eigentlich schon berenteten Psychiaterin hatte, die Jungianerin war und Jung auch noch persönlich gekannt hatte. Ich war anfangs von seinen Ansichten und seiner Autobiografie völlig begeistert, sog alles auf wie süße Milch. Später fand ich jedoch Anlass, mich von der Person Jungs zu distanzieren. Da waren zum einen seine anfängliche Begeisterung für den Nationalsozialismus sowie das undurchschaubare und sehr wahrscheinlich nicht mehr vertretbare Verhältnis zu und mit seiner ehemaligen Patientin und späteren Mitarbeiterin Sabina Spielrein. Beides wird in seiner Autobiografie nicht erwähnt. Den Ausschlag gab dann aber eine Beobachtung, die ich machte, nachdem ich ebendiese Autobiografie mehrmals gelesen hatte. Ich empfand darin einen ausgeprägten Mangel an sozialer Bezogenheit. Viele Menschen, die in seinem Leben wichtig gewesen sein müssen, kamen in dem Buch überhaupt nicht vor (z.B. seine fünf Kinder) oder nur sehr kurz. Und andere Menschen, die vorkamen, dienten nur dazu, seine Ansichten zu untermauern und ihn als großen Helden des Unbewussten darzustellen. Dieses Egozentrische stieß mich ab, so jemanden wollte ich mir nicht zum Vorbild nehmen. Damit verabschiedete ich mich auch von einem Großteil seiner Theorien, wobei ich aber das eine oder andere davon durchaus weiterhin sinnig finde.

Da Psychosen oft mit Träumen verglichen werden, gründete ich mit einigen anderen (keine Psychose-Erfahrenen) eine Traumgruppe. Wir trafen uns regelmäßig, sprachen über unsere Träume, die wir auch aufschrieben, wendeten verschiedene Traumdeutungsmodelle (u.a. gestalttherapeutische Methoden) auf sie an und bearbeiteten sie mit kreativen Mitteln: Malen, Rollenspiel, Fantasiereisen, Umwandlung des Traumes in eine bestimmte Textart (Gedicht, Märchen, Boulevardzeitungsartikel). Nach etwa zwei Jahren zerfiel die Gruppe jedoch wieder.

Ungefähr zu der Zeit kam dann auch das Buch von Dorothea Buck »Auf der Spur des Morgensterns« heraus. Das faszinierte

mich sehr. Von ihr hörte ich auch von der in Gründung befindlichen Selbsthilfebewegung Psychiatrie-Erfahrener, zu der ich stieß. Das interessierte mich. Ich fand es nahe liegend und richtig, dass Psychiatrie-Erfahrene (der Begriff entstand ja damals erst) an der Gestaltung der psychiatrischen Versorgung beteiligt sein sollten, und dass Betroffene sich gegenseitig noch einmal anders verstehen und unterstützen konnten als die professionellen Helfer. Kurz danach wurde in meiner (neuen) Heimatstadt die erste Selbsthilfegruppe Psychose-Erfahrener gegründet, aus der später ein entsprechender Verein hervorging, der bis heute aktiv ist und in dem ich auch Verantwortung übernommen habe.

## **Über Inhalte wird nicht gesprochen**

Daneben aber nahm ich viele Jahre lang begleitende psychotherapeutische Gespräche in Anspruch. Die psychotischen Inhalte waren darin jedoch kein großes Thema. Das hing zum Teil mit den Therapeut/inn/en zusammen: Es waren solche dabei, die normalerweise keine psychoserefahrenen Klient/inn/en hatten und sich mit dem Thema nicht wirklich auskannten. Zum anderen waren es manchmal sehr junge, noch unerfahrene Therapeut/inn/en. Vielleicht wagten sie sich an dieses Thema nicht heran, vielleicht passte das aber auch nicht in ihre methodische Ausrichtung.

Diese Unterlassung hatte aber auch mit mir zu tun: ich scheute mich, mit ihnen intensiver über dieses Thema zu sprechen (was mir dann übrigens in der Selbsthilfe gar nicht schwerfiel). Manche der Psychose-Inhalte kamen mir selbst »entlarvend« vor, ich fühlte mich dadurch sehr intim bloßgestellt. Auch hatte ich in einem früheren stationären Therapieprogramm einmal erleben müssen, dass dort zwar nach den Inhalten gefragt wurde, diese dann aber von den Therapeuten sehr »defizitär« ausgelegt wurden. Das heißt, alles, was ich in der Psychose erlebe, deutet nur auf weitere Macken und Fehler in meiner Persönlichkeit hin. Natürlich muss es nicht schlecht sein, auch darüber einmal nachzudenken.

Hinzu kam aber, dass ich nach einigen Psychosen sehr schwere und langwierige Depressionen entwickelte, in denen ich mich übrigens manchmal nach meinen Psychosen zurücksehnte, nicht nur nach deren Abenteuerlichkeit, sondern vor allem nach der immensen Kraft und Motivation, die ich dann hatte, nach dem (zugegebenermaßen überbordenden) Selbstbewusstsein, dem großen inneren Reichtum.

Während dieser Depressionen aber lag mein Selbstwertgefühl völlig am Boden (den Sinn, den man im Nachhinein eventuell aus Depressionen ziehen kann, auszuloten, wäre auch mal ein interessantes Thema), und dieses eher konfrontierende therapeutische Vorgehen tat mir überhaupt nicht gut. Schon gar nicht bei diesem sensiblen und sehr persönlichen Thema.

Der Hauptgrund dafür, dass die inhaltliche Deutung bei den Gesprächen eher ausgeblendet wurde, lag aber wohl darin, dass ich zu dem Zeitpunkt andere, aktuelle und mich mehr bedrängende Probleme hatte, wie etwa meine berufliche Umorientierung und Wiedereingliederung, die mir sehr schwerfiel, das Fußfassen in einer anderen Stadt, das Finden neuer Kontakte, nach dem mein bisheriger Freundes- und Bekanntenkreis fast völlig weggebrochen war, nicht nur durch die Psychose oder die Psychiatrie-Aufenthalte, sondern auch durch meine Umzüge und einige andere Gründe.

## **Großer Schock und neue Gelassenheit**

Ein sehr schlimmer Einschnitt war es dann, als ich Mitte der 1990er-Jahre noch einmal eine sehr heftige und lange Psychose hatte. Mal abgesehen davon, dass der damalige Klinik- und Tagesklinikaufenthalt sehr unglücklich verlief, hatte ich hinterher schwere Schuldgefühle. Natürlich zum einen gegenüber anderen Menschen, bei denen ich auffälliges oder »übergriffiges« Verhalten gezeigt hatte. Vor allem aber: ich hatte ja gedacht, ich hätte meine Psychosen verstanden und integriert. Außerdem hatte ich damals schon recht viel Erfahrung in der Krisenvorbeugung.

Wie hatte es nur zu dieser Wiederholung kommen können?

Viele Jahre später übrigens, nach einer langen psychosefreien Zeit, hatte ich erneut weitere Psychosen. Damals waren dann nicht nur die Klinikaufenthalte sehr viel besser – wohl auch, weil ich inzwischen eine Behandlungsvereinbarung mit der Klinik abgeschlossen und eine Vertrauensperson bevollmächtigt hatte –, ich selber sah das auch wesentlich gelassener. Inzwischen dachte ich: gut, ich habe Erfahrung, und kann vieles steuern. Aber ich habe eben nicht alles völlig in der Hand. Auch heute bin ich nicht vor einer erneuten Psychose gefeit. Eine gewisse Neigung dazu gibt es bei mir immer noch. Zwar wäre es mir unangenehm, wieder so ein »Gastspiel« geben zu müssen, und ich versuche, es zu vermeiden. Aber es wäre nicht mehr, wie früher, die »ultimative Katastrophe«. Meine Psychosen gingen ja von Anfang an zum allergrößten Teil (abgesehen von Weltuntergängen u.ä.) mit großen Glücksgefühlen und höchst positiven Erlebnissen und Wahrnehmungen einher. Auch alle Ängste fallen dann von mir ab. Leider auch die nützlichen Ängste. Vor dem psychotischen Erleben fürchtete ich mich also am allerwenigsten. Ich hatte vielmehr Angst vor den (biografischen) Folgen und davor, wieder Dinge zu tun und zu sagen, mit denen ich im nichtpsychotischen Zustand gar nicht einverstanden wäre. Das merkte ich auch, als ich an den ersten Psychose-Seminaren teilnahm. Inzwischen habe ich mich auch mit diesem Aspekt besser angefreundet.

## **Eine Welt voller Zeichen**

Eine sehr fruchtbare Zeit in der Auseinandersetzung um den möglichen »Sinn« begann, als ich anfang, mir die »Strukturen« von Psychosen, wie ich sie bei mir und anderen wahrnehme, genauer anzusehen und mir darüber Gedanken zu machen. Beispielsweise dass ich in der Psychose Zusammenhänge sehe und herstelle, die andere nicht sehen. Oder dieses »Alles hat was mit mir zu tun, ich bin überall gemeint«. Die Verwandlung der Welt in eine Welt der Symbole, eine Welt voller Zeichen, die auf etwas Tieferliegendes verweisen. Die Vorstellung, dass so etwas wie »Zufall« überhaupt

nicht existiert. Oder auch, plötzlich in so einem geschlossenen Weltsystem zu sein, in dem Gut und Böse ganz klar unterscheidbar und immer absolut sind, es für jedes Phänomen eine sehr einfache Erklärung gibt, keine Ambivalenzen mehr ...

Die Gefühle von Auserwähltheit, etwas ganz Besonderes zu sein und quasi die Welt zu retten. Diese sogenannten »Größenideen« waren anfangs nach den Psychosen bei mir sehr schambesetzt. Zu dieser ganzen Problematik gefällt mir das Zitat von Karl Kraus: *»Man möchte größenwahnsinnig werden, so wenig Anerkennung findet man.«*

Weiterhin, dass ich in der Psychose von bestimmten Dingen unverrückbar überzeugt bin – eben zum Beispiel davon, die Erde würde jetzt zu einem Paradies – und gar keinen Einwand oder Widerspruch mehr zulasse. Und vieles andere mehr.

Bei der Beschäftigung damit fiel mir auf, dass es dazu sehr viele Parallelen auch außerhalb von Psychose gibt. Wahrnehmungen und Gefühle dieser Art kommen bei den meisten Menschen zumindest in Ansätzen vor, sind in der Psychose eben nur in einer gesteigerten »Reinform« vorhanden. Diese Erkenntnisse waren nicht nur für mich persönlich sehr nützlich. Ich nutzte sie und nutze sie heute – u.a. in Fortbildungen für psychiatrische Mitarbeiter/innen –, um psychotisches Erleben für Nichtbetroffene einsehbar und ansatzweise nachvollziehbar zu machen, die Teilnehmer/innen »mitzunehmen« und dabei an ihre eigenen Alltagserfahrungen anzuknüpfen. Psychose ist eben nicht – oder muss es nicht bleiben – etwas »ganz Fremdes« und Unverständliches.

## Erweiterter Horizont

Die Themen, die sich in meinen Psychosen auftaten, waren auch noch mal ein reiches Forschungsgebiet. Ich interessierte mich hinterher dafür, was für Ideen beispielsweise in unserer und anderen Kulturen über das Paradies existierten.

Ein verändertes Zeiterleben spielt in psychotischen Phasen ebenfalls eine große Rolle, und so versuchte ich, etwas über das

Phänomen Zeit herauszufinden, so gut ich das als Nicht-Fachfrau, zum Beispiel als Nicht-Physikerin, eben konnte.

Meine Psychosen sind stark bestimmt von religiösen Motiven, was mir hinterher übrigens viel zu schaffen machte. Ich stellte dann nicht nur neue Fragen an meine eigene, christliche Religion, sondern interessierte mich erstmals lebhaft für andere Weltreligionen – Buddhismus, Taoismus, das Judentum.

Geradezu eine Offenbarung war es, dass ich einen gewissen Zugang zur Philosophie bekam: ich hatte vorher gar nicht gewusst, womit Philosophie sich eigentlich beschäftigte, hielt es für ein verquastetes, akademisches Lehrfach, von dem man ja doch nichts hat. Nun entdeckte ich, dass die Philosophie mir zwar nicht meine Psychosen erklären konnte, sich aber wohl mit etlichen Themen aus meinen Psychosen sowie mit den ganzen (Sinn-)Fragen befasst, die mich in und nach meinen Psychosen umtrieben. Zwar konnte und kann ich die meisten Philosophen nicht im Original lesen, die Lektüre ist mir oft zu abstrakt und mühsam. Aber es gibt ja auch gute Literatur für interessierte Laien. So wurden gerade die harten Nüsse, die die Psychose mir zu knacken gab, zu einem Gewinn, den ich heute nicht mehr missen möchte.

## **Meine Favoritin**

Nach wie vor ist die Deutung von Psychosen für mich die befriedigendste, dass man in einer Psychose mit einer anderen Wirklichkeit, einer hinter unserer normalen Realität liegenden Dimension in Berührung kommt.

Ich finde jedoch nicht, dass ich mit dieser These missionarisch hausieren gehen muss. Für den praktischen Umgang mit Psychosen ist das nicht immer geeignet. Auch nicht für alle Betroffenen. Eine Psychiatrie-Erfahrenere, die in ihren Psychosen sehr schlimme, sie verfluchende und zur Hölle verdammende Stimmen hört, geriet fast in Panik, als sie von meiner These erfuhr. Ängstlich fragte sie: »Heißt das, dass meine Stimmen auch irgendwo Realität sind?« Was sollte ich darauf sagen?

Überhaupt komme ich in Erklärungsnöte, wenn ich mit diesem Modell ganz negative, angstbesetzte Psychosen deuten soll. Ein anderer Punkt ist, dass es sehr viele Leute gibt, die – von Psychosen ganz unberührt – durch die Welt gehen und immerzu von »jenseitigen Welten« oder »höheren Sphären« reden. Ich möchte mich da meist nicht so einreihen.

Und schließlich: Ich meine auch nicht, dass ich diese »anderen Dimensionen« nun dauernd aufsuchen, mich in ihnen tummeln oder ständig mit ihnen im Kontakt sein müsste. Sie zeigen sich sowieso immer wieder mal spontan

Nach meiner letzten Psychose hatte ich sogar einen Traum, in dem mir beide Möglichkeiten vorgelegt wurden: weiterhin die »kosmischen Dimensionen« zu erleben – oder im Diesseits zu verweilen. Im Traum habe ich mich deutlich für die zweite Möglichkeit entschieden. Meine religiösen und spirituellen Bedürfnisse kann ich auch anders verwirklichen. Hinzu kommt, dass ich schon vor meinen Psychosen nicht richtig gut in der »normalen Wirklichkeit« verankert war. Das wusste ich damals aber nicht. Später, in den Zeiten zwischen den Psychosen, merkte ich es. Da wünschte ich mir, mehr in der Realität zu Hause sein zu können, wusste aber nicht, wie ich das erreichen könnte. Ich konnte ja keine völlig andere Person werden.

## **Das neue Erleben wirklicher Bezogenheit**

Ich fürchtete mich auch sehr vor dem, was man gemeinhin so »die Wirklichkeit« nennt. Und das aus guten (biografischen) Gründen! Und war ich nicht in dieser sogenannten Wirklichkeit mehrfach schwer gescheitert? Inzwischen fühle ich mich dieser »gemeinsamen Wirklichkeit« sehr viel näher. Vor allem, weil ich gelernt habe, mich besser in ihr zu bewegen, nicht ausschließlich immer nur zu stolpern, zu fallen, mich an ihr unentwegt nur zu stoßen.

Die schrecklichen Seiten dieser Realität sind natürlich geblieben. Sie sind mir heute vielleicht sogar deutlicher bewusst als früher. Aber ich habe auch ihre vielen positiven Seiten kennengelernt.

Zum Beispiel, wie befriedigend zwischenmenschliche Beziehungen auch sein können. Ich habe Möglichkeiten geboten bekommen und gleichzeitig auch gelernt, so in der Welt zu wirken, dass ich nicht mehr das Gefühl habe, »keiner antwortet«.

Natürlich gibt es Menschen, die mit dieser Realität sehr viel besser zurechtkommen als ich. Aber ich bin über meine Entwicklung schon glücklich. Vor allem: ich nehme das alles auch mit einem Lächeln wahr. Denn diese »normale Wirklichkeit«, die wir oft als so festgefügt erleben, ist wahrscheinlich auch ein ziemlich brüchiges Konstrukt. Die anderen Wirklichkeiten haben mindestens ebenso viel Berechtigung – auch wenn ich sie eher in Ruhe lasse –, so dass für mich die sogenannte »Realität« nicht das letzte Wort hat. Das deckt sich dann auch mit meinen religiösen Überzeugungen.

### **Schließlich doch gefunden**

Dieses »Realitätsthema« hängt noch mit einem anderen Punkt zusammen, der für mich den bisher stärksten und dauerhaftesten Sinn meiner Psychosen darstellt. Eine Geschichte, die ich selbst als ziemlich wundersam erlebe. Denn ausgerechnet durch die Psychosen, die sich in meinem inneren und äußeren Leben zunächst so zerstörerisch auswirkten, habe ich im letzten Jahrzehnt zu einem Leben gefunden, von dem ich vorher nicht einmal gewagt hätte zu träumen. Etwa, dass ich mehrfache Buchautorin werden und zahlreiche Lesungen durchführen würde. Dass ich, nach dem Scheitern im offiziellen Berufsleben, jetzt auf Rentenbasis ein neues Arbeitsfeld in der Selbsthilfe und im psychiatrischen Bereich finde, in dem ich mit sehr vielen, sehr unterschiedlichen, interessanten und oft sehr sympathischen Menschen zusammenkomme. Dass ich als Referentin für Vorträge und Workshops viel reise. Dass ich mich (mäßig) in politischen Zusammenhängen engagiere. Und vieles andere mehr. Dafür bin ich wirklich sehr dankbar.

Neben den vielen Menschen, denen ich auf diesem Weg, in dieser Entwicklung zu danken habe, bin ich letztendlich auch meinen

Psychosen dankbar. Es ist bei mir inzwischen auch nicht mehr so, dass die »arbeitsmäßige« Beschäftigung mit Psychose und Psychiatrie ständig meine eigenen Erinnerungen wieder aufwühlt, ich immer wieder auf meine Geschichte verwiesen werde. Die eigene Erfahrung (und die vieler anderer Psychiatrie-Erfahrener) ist zwar die Grundlage meiner Arbeit. Ich habe aber eher das Gefühl, ich könne jetzt das tun, was ich beruflich sehr gern gemacht hätte, was mir aber durch die Psychosen verwehrt wurde. Und nun ausgerechnet durch diese ermöglicht wird.

So bin ich zwar von meiner Tätigkeit her sehr viel mit dem Thema Psychose konfrontiert. In meinem eigenen Alltag und Privatleben spielen meine Psychosen kaum noch eine Rolle. Eigentlich nur in ganz seltenen Ausnahmesituationen, meist sind sie aus dem Blickfeld verschwunden. Nur selten erinnert mich eine Wahrnehmung noch an meine Psychosen, nur selten ist diese Erinnerung dann unangenehm. Sehnsucht nach den Psychosen verspüre ich auch kaum noch. Die »Krisen«, mit denen ich heute vorwiegend zu tun habe, sind meist von anderer Natur. So musste ich am Nachmittag des letztjährigen Heiligabend zum zahnärztlichen Notdienst. Der lag in einem abgelegenen, ländlichen Vorort unserer Stadt. Das war umständlich und dauerte lange.

Ich dachte: So kann man sich das »Warten aufs Christkind« natürlich auch verkürzen. Oder eben das Warten aufs Paradies. Das ich anscheinend in mir trage.

Martin Stoffel

## Was macht ein gläubiger Kranker in einem Heilsystem, das den Glauben ausschließt?

### 1. So nicht

»Vielleicht bist du es«, sagt sie, »der Prophet mit dem direkten Draht.«

Ich schaue sie an und lächle: »Ja«, sage ich, »vielleicht.«

War das die Berufung? Sie ist in meiner Erinnerung. Allgegenwärtig.

Das ist zwanzig Jahre her.

Mein Leben ist seitdem hin und her gerissen zwischen Hier und Dort.

Ich kann die Begegnung nicht vergessen. War es Gott?

Manchmal trifft man einen, in dessen Augen dieser Glanz ist, und ich weiß, er hat es gesehen.

So wie sie.

»Und, wenn du es wirklich bist?«

Ja, aber was?

Nein, nicht Christus! Sie spricht von denen, die das Licht bringen. Sie leuchten, aber sie sind das Licht nicht selbst.

Unser Gespräch hakt an den Terminologien. Natürlich behagt es mir, wie sie mich sieht – als Gleichgesinnten. Trotzdem glaube ich, dass es anders ist.

Besonders spirituell bin ich nicht.

Wenn du die Menschen sehen willst, die Gott geschlagen hat (die Gründe kennt nur er), geh in die Psychiatrien.

Und dennoch! »Vielleicht bist du es wirklich!«

Ja, aber nicht so. Nicht so esoterisch.

Nein, ich bin nicht mehr, nicht besser.

Sie schaut mich an. Unsere Augen treffen sich. Gleiche Erfahrungen, aber ich möchte nicht, dass sie einen Bruder in mir sieht. Nicht so.

Ich bin jetzt vierzig. Vor zwanzig Jahren wurde ich von einem Engel geküsst. Der Kuss eines Engels ist eine schwere Bürde. Er verheißt eine Suche, in der man sich verlieren kann.

Und sie? Sie sagt, die anderen greifen sie an. Erhofft sie sich Rettung?

»Vielleicht bist du es ja!«

Ich kann das nicht. Das ist nicht meine Aufgabe. So leid es mir tut.

Aber vielleicht. Wirklich?

Nein, nicht so. Ich bin, was ich bin.

Der Engel hat gesprochen. Was er sagte, behalte ich für mich. Seine Worte haben mich aus der Bahn geworfen und auf die Reise geschickt. Ein enger verschlungener Pfad. Doch oben, ganz oben eine feste Burg. Am Turm weht ein Banner. Ein goldener Löwe auf blauem Grund.

Da gehe ich hin.

Hin und wieder begegnet mir jemand. Alle bergauf, niemals hinab. Aber sie ist nicht hier.

Ich bin einer, der irgendwann auf diesen Weg geschickt wurde. Der Engel hat mich wachgeküsst. Ich wusste nicht, dass der Weg so schwer werden würde, doch schön.

Schau die Blumen am Wegesrand. Und eben das Banner.

Dort komme ich an. Dort ist mein Zuhause.

## 2. So ist es

Die Psychose hat überhaupt keinen Sinn.  
Die Psychose zerstört Leben.  
Die Psychose vernichtet Karrieren.  
Die Psychose verhindert Partnerschaften.  
Die Psychose macht arm.  
Die Psychose macht dick.

Der Text »So nicht« entstand nach einem Gespräch mit einer Frau, die in der Psychiatrie war. Ich konnte ihr nicht helfen. Heute ist sie Psychotherapeutin. Eine strahlende Schönheit. Stimmt das alles also gar nicht? Wenn ich mein Leben anschau, dann doch.

Doch, was macht's? Ich bin glücklich.

Was hat meine Psychose nun für einen Sinn?

Ich hatte religiöse Psychosen. Ich war gekommen, der Welt das Heil zu bringen. Ein gutes Gefühl. Etwas davon habe ich jetzt auch in der sogenannten gesunden Zeit. Man würde mich einen ganz normalen Christen nennen, wie Millionen andere. Aber ich habe auf dem Berg gestanden, auf dem Gottes Burg ist. Ich habe mit Engeln geredet.

Ich habe viel aufgeschrieben, denn ich bin auch Schriftsteller. Schreiben macht mich froh. Nur in den Psychosen habe ich nicht geschrieben. Dafür haben sie mir nichts gebracht.

In Gottes Haus sind viele Wohnungen. Auch für dich, wenn du nicht glaubst. Ihr könnt euch nicht vorstellen, was im Kopf eines Psychotikers vorgeht. Ihr wisst nicht, was Jesus gedacht hat. Und die Gedanken Gottes sind unerforschlich! Warum sollte es nicht sein, wie ich es auf dem Berg gesehen habe? Die Psychose muss doch einen Sinn haben!

Die sechs Sätze, die ich oben geschrieben habe, stimmen. Mit 46 Jahren habe ich keine Frau, keine Kinder, kein Haus, kein Auto, kein Smartphone, keine Arbeit.

Aber na und, ich stand auf dem Berg und kann immer wieder hin.

Ich habe keine Angst vor der Psychose, aber seit zwölf Jahren kommt sie nicht mehr. Mein Leben hat sich seitdem insofern geändert, dass ich frei bin. Frei von der Klinik und auch von Therapiesprächen.

Ich rede mit denen, die man krank nennt. Ich sehe das System in wirren Worten. Meine Psychose hat einen Sinn: Verstehen. Doch ich gehe nicht den Weg der Frau, mit der ich sprach, und werde nicht – wie sie – Therapeut.

Ich bin Künstler. Ich pflege meine eigenen wirren Worte. Doch es lässt mich nicht los. Es ist, als ob die Verrückten mich suchen. Ich kenne ihre Sprache, und ich weiß, wie das System der Psychiatrie spricht. Wenn meine Psychose einen Sinn hat, ist es, dazwischen zu stehen.

Es scheint so, dass psychisch Kranke sich nur mit psychisch Kranken paaren können. Genauso wie Christen nur mit Christen. Doch ich bin wohl zu wenig krank, wie ich zu wenig Christ bin und habe keine Partnerin. Wer würde mich verstehen? Vielleicht eine Krankenschwester, die in der Psychiatrie arbeitet. Oder eine Sozialarbeiterin im betreuten Wohnen. Aber würden die ...

Wo ist da der Sinn meiner Psychose?

Wenn ich auftrete, bin ich überhaupt nicht psychisch krank. Dann bin ich irgendwie ein Star. Ich lese auch in der Psychiatrie. Ich trage auch Texte über die Psychosen vor. Das kann ich, weil ich sie reflektiert habe. Der Sinn der Psychose ist, über sie zu lernen.

Das habe ich alles nicht gewusst, als ich in der Psychose war. Damals war ich Jesus Christus und habe versucht, die Menschheit in Liebe zu einen. Das ist für einen Psychotiker nicht zu erreichen. Jesus war wohl nicht psychotisch, ist aber so angesehen worden. Bis in den Tod. Würde er heute vielleicht auch. Meinen Kampf habe ich in der Akutpsychiatrie verloren gegen Fixierung, Valium und Haldol.

Ich habe viel über Grenzen erfahren. Das ist auch ein Sinn der Psychose. Und auch Selbstbeschränkung. Diese zu lernen, dauert.

Meinen Glauben habe ich nicht verloren. Ich weiß jetzt, dass ich nicht Christus bin. Doch ich bin ein Kind Gottes wie jeder Mensch. Und wenn jetzt die Frau mit der Psychose käme und sagen würde: »Vielleicht bist du es ja.«, weiß ich, was ich ihr antworten würde.

Allerdings weiß ich nicht, was sie ihren Klienten sagt. Wir haben seitdem nicht mehr miteinander gesprochen.

Der Sinn meiner Psychose liegt in der Kunst. Ich habe keine wirkliche Lust auf Gespräche über Probleme. Aber wenn jemand kommt und sagt, er malt oder schreibt Gedichte, dann bin ich gerne bereit zu helfen. Es gibt Möglichkeiten zu veröffentlichen. Bei uns in Siegen haben wir eine Zeitschrift und eine jährliche Ausstellung. Mein Ziel ist es, Kunst von Betroffenen in den öffentlichen Raum zu bringen. Das würde ich wahrscheinlich nicht tun, hätte ich nicht meine eigene Erfahrung. Auch hier hat die Psychose ihren Sinn.

Ich habe geschrieben, die Psychose zerstört Leben.

Mein bisheriges Leben endete, als ich neunzehn war, mit einer Spritze.

Langsam, ganz langsam schuf ich mir ein neues. Ich weiß, dass ich privilegiert bin. Danke!

Ich habe geschrieben, die Psychose vernichtet Karrieren. Ich habe einige Jahre in einem Beruf gearbeitet. Seit zehn Jahren bin ich in Rente. Meine Karriere als Künstler läuft seither super. Super, wenn man sie nicht am Finanziellen festmacht.

Ich habe geschrieben, die Psychose macht arm.

Ich bin arm an Geld. Doch ich bin reich an Kontakten, Erfahrungen und Möglichkeiten, die nur durch die Psychose entstanden sind.

Ich habe geschrieben, die Psychose macht dick.

Ich bin von 100 kg zurück auf 70 kg.

Wir wissen mehr, und wir wissen immer noch nichts über die Psychose. Aber die Psychotiker stempeln wir ab. Man sieht nicht ihren Sinn für die Gesellschaft.

Vielleicht trägt die Psychose ihren Sinn in sich selbst ...

### 3. So!

Der Schamane stieg auf den Berg. Er spürte, die Geister würden kommen. Er war allein. Immer wenn er mit den Geistern sprach, entfernte er sich von seinem Dorf. Die Leute seines Stammes blickten ihm nach und nickten. Sie wussten, nach seiner Rückkehr würde er sich mit dem Häuptling in dessen Zelt zurückziehen. Dann würden Entscheidungen getroffen werden.

Auf dem Gipfel des Berges stand eine kleine Hütte. Sie wurde von den Jugendlichen des Dorfes instand gehalten. Alle zwei Tage legten sie Vorräte vor die Tür.

Der Schamane blieb, so lange es dauerte. Was die Geister ihm mitteilten, konnte er nie sagen. Doch er zog seine Schlüsse. Und wenn er ins Dorf zurückkehrte, riet und half er. Er war beliebt vom Häuptling bis zu den Kindern. Er behandelte alle gleich.

Seit seiner Jugend wusste er, dass er anders war. Er merkte es, als die Geister kamen. Sein Großvater hatte ihm gesagt, dass das möglich wäre. Damals war der Großvater Schamane gewesen.

Als die Geister dann kamen, wurde der Enkel von den Arbeiten befreit, und er stieg das erste Mal zu der Hütte auf den Berg. Der Großvater nahm ihm die Angst und die Verwirrung, und er lehrte ihn, mit den Geistern umzugehen. »Sie wollen dir nichts Böses. Aber du darfst ihnen auch nicht alles glauben. Höre, wäge ab, mach dir deine Gedanken. Und passe genau auf, was du sagst, denn die Worte des Schamanen sind für den Stamm wie Gold.«

Man erzählte sich, dass Missionare auf dem Weg seien, um eine »Religion« zu verkünden. Eine »Religion«, was sollte das sein?

Als sie ins Dorf kamen, war der Schamane auf dem Berg. Sie untersuchten die Kinder und stellten fest, dass sie alle krank seien.

Nach einigen Wochen kam der Schamane ins Dorf zurück, da hatten sie schon eine Schule gebaut und lehrten aus etwas, das sie »das Buch« nannten.

Der Häuptling fragte ihn, ob ihm schon einmal ein Jesus begegnet sei. Nein, einen Jesus kannte er nicht. Die Geister hatten nicht von ihm gesprochen. Er versuchte, mit den Missionaren zu reden, doch sie wiesen ihm die Tür, sobald sie wussten, wer er war.

Was sollte er tun? Zurück auf den Berg gehen und sich mit den Geistern beraten? Aber er wollte sein Dorf nicht alleine lassen mit diesen merkwürdigen schwarz gekleideten Menschen.

Dann hatte er einen Anfall. Die Geister schlugen ihn, und er schlug einen Missionar. Die übrigen überwältigten ihn und legten ihn in Ketten. Aus seinem Dorf traute sich niemand, ihm zu helfen. Zwei der Missionare legten ihn gefesselt in ihre Kutsche und fuhren mit ihm nach Osten, wo es Städte gab und, wie er bald erfuhr, auch »Krankenhäuser«. Während der Fahrt redeten die Geister aufgeregt auf ihn ein. Als sie jedoch in die Stadt kamen, schwiegen sie. Er kam ins Krankenhaus und nie wieder heraus. Hier traf er Jesus – einen alten Mann mit langem weißem Bart, der ständig auf die Bibel schwor. Die beiden freundeneten sich an. Jesus war nicht übel.

Im Dorf herrschte jetzt das Evangelium. Der Häuptling ging mit den anderen in die Schule. Dort lernten sie biblische Geschichten. Zum Beispiel die, in der Jesus Geister austrieb.

Von ihrem Schamanen hörten sie nie wieder etwas.

Und es gab einen Jungen, der sich öfter aus dem Dorf zu einem Berg schlich, wo es eine verfallene Hütte gab. Dort saß er und wartete.

## 4. Epilog

Im Traum liege ich wieder gefesselt in einem Krankenhausbett. Was ist diesmal schiefgelaufen? Ich habe mich nicht verständlich machen können und zugeschlagen.

Wie hat Jesus das geschafft mit seiner Liebe und so? Aber ich komme doch mit dem Schwert! Steht ja in der Offenbarung.

Diese Träume verfolgen mich seit damals.

Psychotiker haben ein ganz eigenes, sehr direktes Verständnis der Bibel. Vielleicht sollten sie Theologie lehren und nicht verknöcherte reformierte Professoren. In manchen Gemeinden trifft man auf Verrückte, die predigen. Allerdings werden sie nicht für psychotisch gehalten.

In meinem Krankenzimmer hängt ein christlicher Abreißkalender. Ich gehe mit einem Blatt zur Krankenschwester, zur Ärztin, zum Psychologen. Doch sie alle können nichts dazu sagen. Wenn ich erzähle, dass ich die Menschen kenne, von denen die Rede ist, verdrehen sie die Augen. Sie wollen von Gott nichts wissen. Nur die Putzfrau hört mir zu.

Was macht ein gläubiger Kranker in einem Heilsystem, das den Glauben ausschließt?

Hier hat meine Psychose ihren großen Sinn. Den Sozialarbeiter, die Psychologin zu sensibilisieren und sie zu bitten, nicht alles abzutun. Ich bin gewiss kein Fundamentalist, doch ich glaube auch nicht, dass Religion nur eine Massenpsychose ist.

Und zum Schluss:

Zu meiner Ärztin sagte ich einmal, ich würde glauben, dass das Gebet sinnvoll ist und auch etwas bewirken kann. Jedenfalls würde es nicht schaden.

Beim nächsten Termin fragte sie mich, ob es mir nun wieder besser ginge. Ich hätte beim letzten Mal so verwirrt geklungen.

Darauf mag sich jeder seinen eigenen Reim machen.

---

Britta Geishöfer

## Spurensuche

Dass ich da etwas Zukunftsweisendes und mein bisheriges Leben Umstürzendes erlebt hatte, war mir durchaus bewusst, auch während der Erfahrung selbst, die später von Ärzten als Psychose bezeichnet wurde. Es war eine Erweiterung aller mir bis dahin bekannten Möglichkeiten des Sehens, Fühlens und Erahmens. Die Botschaften waren vieldimensional, komplex und einfach zugleich. Schmerzlich und intensiv wie nichts zuvor in meinem Leben und sich in eine Tiefe bohrend, die geheimsten Winkel meines Selbst aus ihrem Versteck holend.

Ich habe mich verändert, weil das Leben durch mich selbst korrigierend eingegriffen hat. Die Heilung begann mit dem »psychotischen« Erleben und ich darf dankbar sein, auch wenn ich dies alles nicht noch einmal erleben möchte. Anscheinend brauchte ich diese Wucht, die mich mit so viel Schrecken und so viel Gnade im Tiefsten meines Seins erschütterte.

Welchen Sinn hatte diese Erfahrung?

Sie hat mir überhaupt die Sinnigkeit, die innere Logik und Notwendigkeit allen Geschehens vor Augen geführt und mir das verloren gegangene Vertrauen in das Leben, in mein Leben zurückgeschenkt. Nichts ist umsonst, alles braucht es, um wahrhaft lebendig zu sein, um sich zu entwickeln und in ein tieferes Verständnis für diese Welt zu kommen. So verstehe ich die Bedeutung von Leben heute, auch wenn mich Ängste oder schwere Zeiten manchmal viel Energie gekostet haben.

## Wendepunkt

Nach meinem Krankenhausaufenthalt 1993 wurde ich in eine Welt entlassen, die ich erst wieder zu verstehen lernen musste. Vor allem mich musste ich kennenlernen und neu ordnen, denn ich fühlte mich gezwungen, mein gesamtes bisheriges Handeln und Denken in Frage zu stellen. Mir ist durch die Psychose bewusst geworden, dass die Kriterien für meine bisherigen Entscheidungen längst keinen Bestand mehr hatten. Nicht dass ich alles bedauert hätte, so wie mein Leben bisher verlaufen war, aber ich hatte irgendwann meine Spur verloren. Ich war mir untreu geworden.

So habe ich auch die Psychose verstanden. Sie machte mich aufmerksam, dass ich auf dem falschen Weg war, dass ich seit einiger Zeit einen inneren Spagat zwischen den Vorgaben meiner Intuition und meinen tatsächlichen Handlungen gemacht hatte. Die psychische Krise hat mir auch das schmerzlich gezeigt.

In den folgenden zehn Jahren litt ich unter erheblichen Schlafstörungen und vielen anderen somatischen Beschwerden. Mein Körper, meine Regulationssysteme waren stark durcheinandergeraten. Es begann eine lange Odyssee – die Suche nach der geeigneten Therapie, die meine Energie wieder zum Fließen bringen könnte und mir erklären würde, was mit mir geschehen war.

Ich wusste Gott sei Dank nicht, dass ich zehn Jahre würde warten müssen.

Der Verlust des Selbstverständlichen machte mein Leben sehr anstrengend und alles Tun kostete dadurch viel Zeit und Konzentration. Aber es hat mir auch Erstaunliches gebracht, denn der innere Leidensdruck zwang mich, der Erkundung meines Innenlebens viel Raum zu geben. Ich fand es zum Beispiel sehr spannend, meine Gedanken zu beobachten, und wurde mir darüber bewusst, welche ein freches Eigenleben diese führten, und wie sie mich so manchmal in einer Endlosschleife festhielten. War es mir möglich, meine Gedankenausrichtung zu ändern, konnte ich dies sofort energetisch und gefühlsmäßig spüren. Diese Möglichkeit der Einflussnahme hatte ich mir bis dahin noch nicht bewusst gemacht.

## Wege wollen gegangen werden

Die Erfahrung des »psychotischen Erlebens« zwang mich in einen Bewusstseinsprozess, weil der nachfolgende Schmerz für mich kaum auszuhalten war. Sowie ich meine persönliche Hölle kennengelernt hatte, erfuhr ich auch den paradiesischen Zustand des vollkommenen Vertrauens, Verstehens und So-sein-lassen-könnens. Dieser kurze Einblick in die Vollkommenheit hatte eine Traurigkeit hinterlassen. Der Verlust war so präsent, und der Unterschied der großen Höhe zu der mir bekannten irdischen Tiefe war mit jeder Zelle meines Seins spürbar.

Das besondere Erleben hatte mir meine begrenzte Sicht schamlos aufgezeigt. In dieser schwierigen Zeit versuchte ich mich zu retten, zu heilen und mich aus einem innerlich erstarrten Zustand zu befreien. Mit den Erklärungsmodellen der Biochemie oder der Genetik konnte ich nichts anfangen, und ich hatte schon bald festgestellt, dass mir kaum jemand Wesentliches über Psychosen sagen konnte. Mein Weg führte mich in die Mystik und in meine eigene Vergangenheit, sowie in die meiner Familie. Die Traumatisierungen, die meine Eltern vor allem in den Kriegsjahren erfahren mussten, hatten unser Familienleben und meine Sichtweise geprägt. Ich erlebte mich in einer verwundeten Welt.

Zunehmend beschäftigte ich mich mit Konzepten aus der Psychologie, der Spiritualität und der Philosophie. Letztlich bin ich aber zur Forscherin in meiner eigenen Welt geworden. Wie eine Pfadfinderin habe ich meine Spur gesucht und verfolgt. Irrwege waren inbegriffen, aber nie umsonst. Ich versuchte alles nach seinem Wahrheitsgehalt zu prüfen, die Stimmigkeit zu erspüren oder gegebenenfalls das für mich Falsche zu entlarven. Ich wollte keiner Ideologie aufsitzen, sondern meine innere Führung, die jeder in sich hat, nutzen, um wirklich zu begreifen und meine Erfahrung anzunehmen und wertzuschätzen. Für mich hatte diese von Anfang an etwas Besonderes und Heilendes.

## Veränderung durch Leid

Im Nachhinein betrachtet, hat mich dieser Zustand des Ver-rückt-seins einen Weg der Selbsterkenntnis gehen lassen. Ich habe mich mit vielen Themen des Menschseins und mit der vielschichtigen und komplexen Welt des menschlichen Innenlebens beschäftigt. Dadurch konnte ich ein neues Verständnis für meine Gefühle und mein Handeln erlangen, aber auch für das meiner Mitmenschen. Die psychologischen Vorgänge haben sich etwas gelichtet und entzerrt. Ich habe Werkzeuge der Selbstregulierung erhalten, die mir das bewusste Umgehen mit Problemen zumindest erleichtern, wenn gleichwohl neue aufgetaucht sind bzw. intensiviert wurden. Ich bin dünnhäutiger geworden. Energien kommen mir sehr nah, lichtvolle wie raubende Kräfte.

Ich glaube, dass wir im Wesentlichen zwei Möglichkeiten haben um zu lernen: durch Erkenntnis – die elegantere und angenehmere Art – und durch Leid, was natürlich schmerzvoller ist. Das Leid übte Druck auf mich aus und schob mich in einen Wandlungsprozess. Es hat so manche Veränderung erzwungen. Ich begann andere Prioritäten in meinem Leben zu setzen. Immer wieder stellte ich mir die Frage, was wirklich wichtig ist, auf was ich meine Aufmerksamkeit lenken möchte und was über den Moment hinaus Relevanz für mein Leben hat.

Damals, in dieser schwierigen Zeit, hielt ich es wie Beuys: »Zeige deine Wunde«. So zeigte ich meine Wunde. Sie war sowieso unübersehbar. Und ich zeigte sie mit Hilfe der Malerei: großformatig und in Öl. In keiner Zeit davor und danach war ich künstlerisch so kreativ und sicher in meinem Ausdruck wie in der Zeit meines großen Schmerzes. Ich finde es sowieso erstaunlich, wie viel künstlerisches Potenzial menschliches Leid zum Vorschein bringen kann. Ich wohnte ein paar Jahre in Berlin, und konnte dort mehrmals meine Bilder, auch mit Hilfe eines wunderbaren Förderers und einer lieben Freundin, ausstellen. Die erhaltene Anerkennung tat mir sehr gut. Die Erfahrung meines Talentes war dank der Psychose möglich geworden.

## Ein Wunder. Ich nenne es so.

Ich habe auch Gnade erlebt. Als ich 2003 kaum mehr an eine Verbesserung meines vor allem psychosomatisch gestörten, für mich schwer ertragbaren Zustandes glauben konnte, durfte sich 2003, zehn Jahre nach meinem Klinikaufenthalt und der von Ärzten diagnostizierten Schizophrenie, endlich der damals begonnene, innere Wandlungsprozess ungestört vollziehen. Nachdem ich die Psychopharmaka abgesetzt hatte, erlebte ich die sogenannte »Psychose« ungefiltert mit all ihrer Intensität. Sie verlief ebenso kraftvoll und gewaltig, aber ich hatte zehn Jahre Zeit gehabt und war auf gewisse Weise darauf vorbereitet. Das war meine Rettung und ich erfuhr wundersame Unterstützung auf wundersamen Wegen. Ich begegnete helfenden Menschen zur richtigen Zeit und einem Arzt, der eigenwillig, mutig und vertrauensvoll genug war, um mich meine notwendigen Erfahrungen machen zu lassen, ohne schulmedizinisch einzugreifen. Der 1993 angefangene Prozess konnte auf natürliche Art zu Ende gehen. Ich glitt wieder von der ver-rückten Wahrnehmung in meine »normale« Wahrnehmung.

Dieses nochmalige und doch sehr andersartige Erleben des »Psychotischen« übte auf mich eine heilende, in meine Lebenskraft zurückführende Wirkung aus.

Für mich war diese Wendung ein Wunder. So empfinde ich es noch heute. Alles fügte sich wunderbar wie die einzelnen Teile zu einem Mosaik.

Ich durfte erfahren, dass Unterstützung in sehr unterschiedlicher Form zu uns gelangen kann und dass Heilung immer möglich ist, egal auf welchem Weg wir uns befinden. Meine Psychosen erlebte ich als eine Art Transformation und schließlich auch als Befreiung. Zudem haben sie mich erkennen lassen, dass das Leben gelebt werden will, wie immer es auch aussehen mag, und dass all meine persönlichen Bewertungen in der Unendlichkeit des Lebens letztendlich keinen Bestand haben.

## Die Sprache der Psychose

Die Erfahrungen innerhalb meiner außergewöhnlichen Zustände waren reichhaltig, und beinhalteten auch existenzielle Themen. Vieles schien mir auch auf kollektiver Ebene zu bestehen und beschäftigte sich mit den großen, grundlegenden Fragen der Menschheit wie Leben in und Überwindung der Dualität, das Gute und das Böse, Liebe als die stärkste Kraft und mit der Geschichte Christi als Märtyrer und Erlöser. Und dies, obwohl ich schon mit 19 Jahren aus der Kirche ausgetreten war und dem christlichen Glauben sehr kritisch gegenüberstand.

Es war für mich ein zentrales Thema, die Welt retten zu müssen. Ich hatte die Aufgabe und die Chance, und war mir der Verantwortung sehr bewusst. Sie wog schwer in meinem Herzen und hatte mich abwechselnd in extreme Nöte und in große Opferbereitschaft gebracht. Darüber habe ich viel nachgedacht in all den Jahren. Ich fragte mich immer wieder, für was »die Welt« denn Symbol war. Als Kind war es vielleicht meine Familie, oder es war mein Seelenheil, oder ich bin in den Archetypus der Fische gefallen, meinem Sonnenzeichen, der sich so gerne für andere oder eine große Aufgabe hergibt und zum Märtyrer wird.

Immer wieder ging es um den Ausgleich der Polaritäten. Diese Themen konnte ich auf persönlicher Ebene bearbeiten und als Ausdruck meines vergangenen Lebens verstehen. Sie wiesen mich aber auch darüber hinaus auf Lebensgrundsätzliches hin, auf Fragen, die nicht nur meine individuelle Vergangenheit betreffen.

Heute kann ich immer noch nicht alles entziffern, von dem »Erstaunlicherlebten«, aber ich darf entspannen und es dem Leben überlassen, wann ich was zu begreifen habe. Ich kann dem Nebulösen sozusagen seine Schleier lassen. Vieles des Erlebten ist mindestens doppeldeutig und weist auf mein Projektionsvermögen in die Welt hinaus hin.

Ich habe viel lernen dürfen auf meinem Weg. Von meinen bisherigen Erfahrungen möchte ich nichts missen, aber ich bin auch sehr dankbar, dass die Gegenwart eine andere ist.

Ich glaube zwar an einen schicksalhaften Lebensweg, der uns

aber nichts an Freiheit und Verantwortung für unsere Entscheidungen nimmt. Eine gewollte und notwendige Verwandlung oder Entwicklung unseres »Seins« bahnt sich letztendlich immer ihren Weg. Die Erfahrungen in und nach meinen Erschütterungen haben mir dies bestätigt. Vielleicht ist ja echte Freiheit das, was für einen angedacht ist, freiwillig zu tun.

Das meine ich mit »der Spur folgen«. Die vorgelegten Spuren im Sand finden. Mir gefällt dieses Bild sehr.

Die Psychose hatte sicher etwas Bewusstseinsweiterndes. Ich hatte mir vielleicht gewünscht, dass Gott in allem ist, aber die Erfahrung dessen machte mich demütig, vertrauensvoll und glücklich zugleich. Sie zeigte mir auch meine Verwundbarkeit als Mensch und meine Abhängigkeit als soziales Wesen und Teil der Menschheit sowie des Ganzen.

Der Raum, in dem ich mich bewege, ist größer geworden, und hat etwas von seiner starren Form aufgegeben. Das mit dem »Richtig« oder »Falsch« hat an Dramatik verloren. Die Begrenztheit auf das jetzige Leben kann ich nicht mehr spüren. Ich hatte einen Geschmack bekommen vom reinen Licht und der unermesslichen Kraft der Liebe. Dieser mich tief bewegende Eindruck des Göttlichen ist mir geblieben, dafür bin ich sehr dankbar.

## Und heute?

Alle Fragen nach den anderen möglichen Lebenswegen stellen sich für mich nicht. Sie wären sinnlos, denn ich bin eben diesen gegangen. Nicht dass ich befreit wäre von Zweifeln und mir Entscheidungen immer leicht fallen würden. Aber mein Gefühl für Stimmigkeit ist ausgeprägter geworden und das Wissen um meinen Kompass im Inneren hat doch etwas Beruhigendes. Die Ängste meiner Kindheit und das damalige Misstrauen dem Leben gegenüber konnten sich mehr zu Gelassenheit und Vertrauen verwandeln. Die Gewissheit, dass wir Lernende sind und Fehler machen dürfen, lässt mich mehr entspannen.

Dass heute mein damaliges Erleben der Ver-rückung, mit all den darauffolgenden Erfahrungen, Grundlage meiner Arbeit sein würde, hätte ich mir natürlich nicht vorstellen können. Ich arbeite im sozialpsychiatrischen Bereich als Genesungsbegleiterin und Dozentin und das, was mich lange stigmatisierte, nämlich die Erfahrung einer psychischen Krise, ist nun auch mein Potenzial, mit dem ich in die Gesellschaft hineinwirken kann. Die Chance zu bekommen, mein Interesse und meine Fähigkeiten im Sozialen, die ich wohl schon immer hatte, nutzbar einbringen zu können, ist für mich großes Glück. Vielleicht kann man es so sagen: meine »Psychosen« führten mich zu meiner Berufung und schenken mir jetzt eine vielfältige und interessante Beschäftigung. Und eine durchgängig sinnvolle, wenn auch nicht immer leichte. An der notwendigen Veränderung im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen durch Polizeischulungen oder Schulprojekte mitwirken zu können, macht mir viel Freude. Die Möglichkeit zu haben, an der Fortbildung von Menschen in sozialpsychiatrischen Berufen mitzuarbeiten oder meine Ideen im Team der Einrichtung, in der ich als Genesungsbegleiterin beschäftigt bin, einzubringen, ist für mich keine Selbstverständlichkeit. Es zeigt mir, dass Engagement und Ausdauer letztendlich lohnenswert sind. Und dass in allem ein Sinn liegt. Auch im vermeintlichen Scheitern.

Ich hatte viel zum Staunen in meiner Vergangenheit, bin sehr bewegt und erschüttert worden, hatte lange Phasen der Traurigkeit, der inneren Erstarrung, des Chaos, des Nicht-verstehen-könnens, vielleicht auch Nicht-verstehen-wollens erlebt. Genauso habe ich auch lichtvolle Erfahrungen gemacht.

Mit dem Sinn ist es wie mit dem Wert des Menschen. Der Mensch braucht nichts erkennbar »Nützliches« zu tun, um seinen Wert zu erhalten oder zu erhöhen, allein dass er ist, also sein pures Sein, gibt ihm diesen. Letztendlich glaube ich, dass der Sinn in jedem Atemzug steckt und auch noch darüber hinaus. Die Wahrnehmung des Augenblicks im Leben schenkt uns diese Gewissheit.

---

Katharina Coblenz-Arfken

## Worte finden statt Pillen, aufdecken statt zudecken

Für Dorothea Buck

*Wieder liegt ein Einbruch hinter mir.*

*Wer schüttet ihn zu?*

*Kann ich es ansehen?*

*Die Scherben, Bruchstücke meines Seins,  
die doch nun zu mir gehören?*

Da war diese Kur. Nachsorge für Krebs in einer anthroposophischen Klinik. Schon vor einem Jahr war ich dort. Wie hatte ich mich darauf gefreut, wiederzukommen. In der Zwischenzeit vertiefte ich mich ganz in die Gedankenwelt von Rudolf Steiner und las, was ich bekommen konnte.

Es ging mir gut hier. Dankbar nahm ich alle Angebote an. Sehr viele Anregungen. Eurythmie – mit der Bewegung das eigene Lebens-Ich stärken. Rhythmische Massage. Der Körper fiel dabei in andere Welten. Sank immer tiefer hinab bis unter die Welt der Pyramiden. Kam ich da wieder allein heraus? Kaum. Die Schwere blieb.

Drei Tage vor dem regulären Ende der Kur wollte ich meinen Freund zum Geburtstag besuchen. In der Woche zuvor hatte ich lange schlaflose Nächte verlebt. Ich hoffte, bei ihm zur Ruhe zu kommen – aber nun zerriss die Welt. Nicht einmal der Wald gab Geborgenheit. Wir gingen zu einer Feier. Seltsam. Ich sah mich nur noch in zwei Blasen, die hohl und leer waren. Sinnlos. Da war nichts, was einen halten konnte.

Am späten Sonntagabend brachte mich mein Freund zurück in die Klinik, aber wir durften nicht auf mein Zimmer. Wir blieben draußen stehen. Im Eingangsbereich. Ich verstand nicht, was los war. Wir setzten uns wieder ins Auto und der Leiter der Kurklinik fuhr uns voraus zu einer Untersuchung in die Psychiatrie. Mir sagte man, es solle nur ein Test gemacht werden. Wozu? Nichts Genaueres wurde besprochen. Überhaupt nichts. Warten. Ich wollte hier weg. Es ging nicht. Stattdessen bekam ich ein Bett zugewiesen. Ich sollte die Nacht bleiben. Medikamente folgten. Auch mein Begleiter dachte, es wäre nur für einen Tag. Fünf Tage blieb ich dort. Ich verlor immer mehr mein Bewusstsein.

Dann fühlte man sich in der psychiatrischen Klinik für mich nicht mehr zuständig. Ich wurde verlegt. In einem Rettungswagen fuhren mich zwei Männer mit hoher Geschwindigkeit, als ginge es um das Leben, allerdings nicht, wie gewünscht, in die Uniklinik, sondern in die Asklepios-Klinik – wo die Ärzte mit den Patienten nicht reden. Wieder schlossen sich die Türen. Man konnte rein, aber nicht raus. Behandlung mit Medikamenten. Das Schlimmste: Sycrest-Asenapine. Sofort nach der Einnahme der Pille bekam ich Halluzinationen. Die Menschen um mich wurden riesig, blähten sich auf, die Zeit dehnte sich, ich bekam Würge- und Zitteranfälle, bei denen ich mich auf der Toilette versteckte. Zuckungen wie bei epileptischen Anfällen schüttelten mich. Ich sagte: »Das geht nicht, ich vertrag das nicht!« Doch man verabreichte mir nur weiter die vorgeschriebene Dosis. Man sprach nicht mit mir. Meine miserable Befindlichkeit wurde nicht ernst genommen.

In der Visite nach drei Wochen sagte ich: »Ich brauche Ausgang, auch allein, denn je mehr man mich einsperrt, desto schlimmer wird es für mich. Bitte reduzieren Sie das Lithium, es versteinert mich, und die Dosis von Sycrest ist zu hoch für mich – können Sie die Dosis nicht halbieren?« Und die Antwort vom Oberarzt: »Wir haben uns auch etwas überlegt, wir verlegen Sie. Da haben Sie einen Garten und können jederzeit raus.« – »Probieren Sie es«, meinte die Ärztin noch. Schluss, aus.

Ich musste meine Sachen packen, Zeit, mich von Mitpatientinnen zu verabschieden, blieb kaum. Hinter zwei großen dichten

Türen fand ich mich wieder. Weggeschlossen.

Doch schaffte ich es noch, meinen Freund anzurufen, meine Situation zu schildern und zu bitten: »Hole mich hier raus.« Er hatte die Patientenverfügung.

Die Meinung von drei Ärzten stand uns entgegen.

Letztlich schaffte er es mit einem Taschenspielertrick tatsächlich, mich rauszubekommen.

### *Geschafft*

*Der Spuk ist vorüber  
Die Fratzen der Nacht verschwunden  
Das Leben erwacht*

*Im Frühlingwind  
Wiegt sich mein Herz  
Vergisst allen Schmerz*

*Zerstörungswut und Machtgewinn  
Zerflossen im Spiel der Zeit  
Bereit zu neuen Ufern*

Dem Überwachungsraum des Krankenhauses war ich entkommen.

Aber ich brauchte noch Schutz. Meine irrationalen Ängste waren nicht vorbei. Als wir auf dem Weg von der Klinik nach Hause von der Hauptstraße abbogen, vermutete ich wieder eine Falle, mich einzusperren.

Wie atmete ich auf, als wir noch im Sonnenlicht zum Gehöft meines Partners im Wald hinabfuhren. Hier sagte nur der Waldkauz einem Gute Nacht. Doch das Sonnenlicht irritierte mich auch. Ich spürte die Strahlung ganz intensiv. Und ich spürte eine tiefe Verbindung zu Menschen, die schon im Jenseits waren und uns beobachteten. Hatte ich da besondere Verbündete? Gewiss doch.

In diesen Tagen stürzte sich mein Freund in seine künstlerische Arbeit. Die Struktur des Tages in der Klinik mit regelmäßigen Mahlzeiten fehlte nun. Und damit die Erdung. Ich sah das Atelier mehrfach kurz vor der Explosion. Ich fühlte mich auch verfolgt von zerstörerischen Mächten. Dann machte ich alle Lichter aus. Damit nichts explodiert. Mein Freund schaltete alles immer wieder an. Ich konnte meine Angst nicht mitteilen. Ich wollte nicht verlacht werden. Nachts konnte ich nicht schlafen. Ich fühlte mich beobachtet. Ich zog die Decke über mich und schwitzte vor Angst. Mein Freund verstand das nicht. Immer wieder überlegte ich, was ich machen könnte, um diese Angst loszuwerden. Ortswechsel. Den Chaosmächten entkommen. Wohin? Zu einer Freundin? Meine Schwester aus Holland war bei meinem Bruder. Sie könnte mich doch auf dem Rückweg mitnehmen. Ich rief sie an: »Ich tue niemandem etwas, ich bin ganz friedlich, ich brauche bloß einen Freiraum, kannst du mich abholen?« Sie konnte es mit der tröstlichen Zusage: »Du kannst so lange bleiben, wie du willst.«

Meine große Schwester kam.

Bei ihr fühlte ich mich sicher. Nach dem Tod ihres Mannes fuhr sie allein durch die Welt. Als Kapitänsfrau blieb sie der Welt zugewandt. Hier verflogen all meine Ängste. Ich schlief im Zimmer meines Schwagers zwischen Computer und Radio auf einer Liege. Er war so ein umsichtiger, kluger lieber Mensch gewesen – sein Geist tat gut. Vom ersten Tag an fuhr ich allein mit dem Fahrrad meine Runden durch den Park, zum Strand, in die Stadt. Der Spuk war vorüber. Aber in meinem Kopf spürte ich Leerstellen. Ich vergaß so viel. Was ich gerade getan hatte, heute, gestern – ich konnte mich an vieles einfach nicht mehr erinnern. Wie ausgeradiert. Das war neu. Aber für mich fürchterlich. Sollte ich mit solchen Nachwirkungen nun leben müssen?

Ich denke zurück.

Der größte Einbruch war die Anthroposophenklinik. Es war offensichtlich nicht möglich, miteinander zu reden, Ängste auszusprechen und sie zu vermindern. Hätte man nicht gemeinsam nach einer praktikablen Lösung suchen können, statt mich hinterrücks

in die Psychiatrie abzuschieben? Gäbe es nicht noch andere Wege zur Heilung? Ich kann mich auch nicht erinnern, andere Menschen in irgendeiner Weise bedroht oder Randalen veranstaltet zu haben. Ich schlief nur schlecht. Sicher, es brach viel in mir auf. Ich lebte in einem neuen, anderen Weltbild. Relativitätstheorie eben nicht als Theorie, sondern als gelebte Wirklichkeit, in der Zeit und Raum sich weiteten. Das hatte schon Sinn. Aber nicht in dieser Wirklichkeit. Da blieben nur zwei Blasen, die mich erdrückten und das Leben erstickten. In Scheinwelten, die sich künstlich aufblasen, leben wir doch schon. Selbstdarstellung scheint alles, wenn man marktfähig sein will. So entstehen Finanzblasen, Medienblasen, Politikblasen, Versorgungsblasen. Darüber las ich später (Publik-Forum, 2012, 24, S.13). Aber was sollte ich mit diesem Bild? War es ein Warnsignal? Mich nicht von der Sinnlosigkeit erdrücken zu lassen. Eine neue Sichtweise gewinnen. Mich noch mehr – und wieder – wahrnehmen. Mein Dasein annehmen und weiterleben. Einfach und verantwortungsvoll. Darin läge schon Sinn. Vielleicht bedarf es gar nicht eines so großen Wortes wie Sinn. Denn dieser ist schon mit dem Dasein gegeben. Wo wir ihn suchen müssen, da ist schon etwas aus der Bahn geraten. Also weiterleben – ganz einfach – und das ist das Schwerste.

Worte finden statt Pillen, aufdecken statt zudecken.

## Der Sinn in meinen Psychosen

Sinnlos waren sie nie. Immer erwachten sie aus einer von mir nicht zu lösenden Lebenslage.

Über meine erste Psychose habe ich dann auch ein ganzes Buch geschrieben (*Katharina Katharina, Radius Verlag, 2003, 2. Auflage*). Diese Psychose war 1984 von der Stasi drogeninduziert. Da fiel ich in andere Welten. Zeit und Raum brachen auseinander. Fast sechs Wochen war ich nicht mehr da – nicht erreichbar und mit Leponex und ähnlichen Medikamenten sowie Elektroschocks zgedröhnt.

Seitdem gab es diese Möglichkeit des Aussteigens in mir.

Die Zeit des Kalten Krieges, die atomare Bedrohung der Welt brach sich in mir Bahn.

In den nächsten Psychosen 1987/88 erlebte ich die Welt nach einer nuklearen Katastrophe. Menschenleer, grau, verödet. Ich musste durch einen Reaktor kriechen. Wie sollte ich ihn ausschalten? Dann war es nur noch dunkel.

Erlösend das Wiedererwachen.

Die Wende brachte nicht den erhofften Wandel. Ich verließ meine Insel, auf der ich als Pastorin tätig gewesen war. Die offensichtliche, mir aber nie mitgeteilte Reaktion der kirchlichen Behörde nach dem Erscheinen meines Buches war: keine Anstellung mehr. Alle Bewerbungen nach meiner Scheidung wurden vereitelt. Ich verließ die Insel und zog mit meinem zweiten Mann in seine Wahlheimat.

Weltweit blieb die atomare Bedrohung.

Wieder sah ich die Welt zerstört. 2003, 2004. Wir kamen aus Berlin und ich sah unser neues Zuhause wie ausgestorben – evakuiert vor dem Atomschlag. Keine Menschenseele auf den Straßen. Die Häuser leer. Die letzten eingesperrten Tiere wollte ich freilassen. Schafe. Ich öffnete das Holzgatter, aber mein Mann verschloss es immer wieder. Das dürfte ich nicht. Er trieb die Schafe zurück. Ich öffnete immer wieder von Neuem das Gatter. Irgendwann konnte ich nicht mehr.

Ich versuchte, Zeichen zu setzen. Malte Kreuze auf die Gullies in der Dorfstraße. Die Menschen sollten umkehren von ihrer zerstörerischen Lebensweise.

Die Flut würde kommen. Das war ein halbes Jahr vor dem Tsunami. Ich legte Handtücher im Garten aus. Damit das Wasser den Weg findet, ohne die Häuser zu gefährden. Die Nachbarn riefen dann nur die Polizei.

Jetzt fand ich mich hinter verschlossenen Türen wieder. Nur mein Mann besuchte mich täglich. Sechs Wochen Psych-KG. Welcher Richter hat es beschlossen? Was hatte ich verbrochen? Zuge-dröhnt mit Pillen. Meine Tochter kam. Schrieb einen Beschwerdebrief. Ich kam raus.

Nun sah die Welt erst recht grau aus. Es dauerte fast immer ein halbes Jahr, bis ich ins Leben zurückfand.

Sinn? Ich verzweifelte an der Sinnlosigkeit menschlichen Lebens. Die Verbrecher laufen frei herum. Die Waffenhersteller und Geschäftemacher – wer zieht sie zur Verantwortung? Wenn selbst Lebensmittel Mittel zur Ausbeutung und Profitsteigerung werden, welchen Stellenwert hat dann das Leben?

Vergiftete Meere, vergiftete Böden, vergiftete Luft. Wie lange hält die Menschheit das aus?

Das waren Fragen, die in mir bohrten und irgendwann explodierten zur Psychose.

Ich empfand mich dabei immer mehr als Teil eines Ganzen. War viel sensibler. Spürte eher, was andere dachten. Fühlte mich für alles mitverantwortlich. Als lastete alles auf mir.

Ich sehe mich noch im Bett auf dem Boden unseres Hauses unter dem Dachfenster liegen. Durchs Fenster sah ich fünf Flieger näher kommen. Die Flugzeuge zogen silbergoldene Streifen hinter sich her. Was wollten sie? Angstgelähmt sah ich nur Gefahr. Wie sollte ich sie aufhalten? Damals wusste ich noch nichts von Chemtrails. Später informierten mich Freunde darüber. Man kann es nachlesen im Internet.

In diesem Moment zog ich nur das Federbett über mich und ging die Treppen runter. Da war kein Schutzraum. Für Alltagstätigkeiten blieb keine Zeit. Der Reis brannte an, verkrümelte sich auf dem Küchenfußboden. Das Chaos konnte auch mein Mann nicht bannen. Er stimmte währenddessen mit Engelsgeduld sein Cembalo. Ich übte die Mondscheinsonate. In diesen Nächten fielen mir die richtigen Töne zu. Hielten sie uns? In dieser Situation war ich es, die nach Hilfe telefonierte. Dass dies wieder zu einer Einweisung führte, konnte ich nicht voraussehen. Es blieben die Besuche meines Mannes. Die Welt existierte weiter. Und ich in ihr.

Mit diesen aufgebrochenen Welten lebe ich nun.

Wie einen Warnschuss verstehe ich die letzte Psychose.

Zwei Blasen. Zwei Sichtweisen. Gib Raum der Mitte. Lass sie nicht erdrücken von aufgeblasenem Denken und Handeln. Das

Weltgeschehen hängt nicht von deinem Handeln ab – aber dein Denken und Handeln ist ein Teil dessen. Alles, was du tust, hat Sinn.

Übrigens ist ein Mensch in der Psychose nicht gefährlicher als sonst. Er braucht vielmehr einen liebevollen Schutzraum.

Ein Jahr vor dieser Anthroposophen-Kur, die mich in den geschlossenen Verwahrsam brachte, konnte ich ganz in Ruhe eine Psychose hier bei mir zu Haus durchleben. Ich hatte schon die ärztliche Einweisung, bat aber meinen Freund, mich in mein Haus zu fahren. Hier sagte ich Freunden Bescheid und bat sie, einmal am Tag bei mir vorbeizuschauen, beruhigte sie und borgte mir ab und zu den Hund aus. Nach fünf Tagen waren meine Ängste und meine Unsicherheit weg. Es war der Irrsinn der Welt, der mich kirre machte und aus der Welt trieb, auch die Unruhe im Haus meines Freundes. Wenn der Partner nur mit Hektik reagiert und sich in seine Arbeit stürzt, dann ist da wenig Platz. Ich war geistesgegenwärtig, das Richtige zu tun – in meinem Haus mich wieder zu orten und in der Welt zu verankern.

Jede Psychose geht auch vorüber. Wenn ich die Kraft habe, sie anzuschauen, dann kann mir Leben neu in tieferer Verankerung zuwachsen.

Beim Genau-Hinschauen merke ich, was wirklich wichtig ist im Leben. Ich habe auch nicht Angst vor den »veränderten Seelenzuständen«, die hat man früher einer Hildegard von Bingen und den Propheten und Prophetinnen, selbst einem Paulus, bewundernd zugestanden. Angst habe ich seit meinem ersten Schub, wieder eingesperrt zu werden, dass mir das Menschsein abgesprochen wird und ich so behandelt werde, dass ich nicht mehr ich bin. Leider musste ich dies im letzten Jahr in der Asklepios-Klinik, die mit Hochglanzprospekten für beste Behandlung wirbt, erleben. Indem ich Medikamente bekam, die mich stark veränderten – Sychrest.

Deshalb kann ich mich nur stark machen für eine menschliche Psychiatrie, so wie sie in dem Soteria-Konzept längst beschrieben wird.

Rückblickend möchte ich keine Psychose missen in meinem Leben, weil sie mein Verständnis für das Sein in einer unfassbaren Dimension erweitert haben. Die mich umgebende Realität sah ich in einem tieferen Sinnzusammenhang. Deutungsebenen taten sich auf. Das Wort Transzendenz ist ein Versuch, dies zu benennen. Gott sprach und redete auch zu mir. Ich spürte und fühlte es. Das bleibt wie eine Perle in meinem Erfahrungsschatz. Ich bin damit nie hausieren gegangen. Vermutlich habe ich gerade deshalb keine Anstellung in der Amtskirche mehr gefunden. Das war eine sehr schmerzliche Erfahrung. Aber ich habe viele Menschen gefunden, die diese Erfahrung mit mir teilen. Wenn wir diese Menschen ausschließen, dann wird die Welt um uns ärmer und kälter. Um mich als Teil dieser Welt zu verstehen, als Geschöpf – dazu braucht es verlässliche Zuwendung in Menschlichkeit. Die lässt sich nicht kaufen, aber leben.

Jan Michaelis

## Die Schöne und das Biest

### Die Psychose stellt die Partnerschaft auf die Probe

Wenn ich meiner Frau die Frage stelle, welchen Sinn meine Psychose macht, so gibt sie eine Antwort wie aus der Pistole geschossen: »Unsere gestärkte Liebe.«

Tatsächlich waren meine psychotischen Episoden zweimal wie eine Branddecke, die das Feuer der Liebe erstickte. Zwei intensive, leidenschaftliche Liebesbeziehungen wurden durch die psychiatrische Unterbringung abgeschnitten wie eine blühende Rose und verdorrten durch die Psychopharmaka wie Trockenblumen. Schließlich waren alle Gefühlsregungen erloschen und abgestorben.

Es blieb eine leere, hohle Hülle, ein blasses Abbild eines zur Liebe fähigen Menschen.

Diese Probe schien auch meiner Ehe zu drohen.

Dazu gleich mehr. Erst noch ein weiterer Sinn in meiner Psychose.

### Psychosen sind friedensstiftend

Obwohl ich Pazifist war und bin und in der Friedensbewegung gegen neue Raketen und mit den Ostermärschen gegen militärische Drohgebärden demonstriert hatte, so war ich am Ende meiner Schullaufbahn doch bereit, mich freiwillig zu verpflichten und Zeitsoldat zu werden, um preiswert studieren zu können. Die Möglichkeit, ein Stipendium einzufordern, schien mir damals recht und billig.

Weder der Balkankrieg noch die folgenden Auslandseinsätze der Bundeswehr waren in Sichtweite. Es war noch nicht einmal abseh-

bar, dass die DDR bald zusammenbrechen würde. Damals galt die Doktrin der Abschreckung zwischen den Blöcken in Ost und West, um einen echten Krieg zu verhindern. Wie schnell sich dies alles ändern sollte, war mir nicht klar. Bewahrt wurde ich vor dem Leichtsinn einer Verpflichtung bei der Bundeswehr, der zu einem lebensgefährlichen Irrsinn hätte werden können, durch meine Ausmusterung wegen der Diagnose »Psychose«.

Meine Frau küsst mich regelmäßig mit dem Spruch: »Gut, dass du nicht in den Krieg musst.«

Wir sind dankbar.

## **Psychosen entzaubern die Medizinmänner**

Auch daran lässt sich ablesen, dass meine Ehe die Versuchung überstanden hat, zur Zeit meiner Musterung war ich noch nicht verheiratet und wäre bereitwillig in den Krieg gezogen, heute sieht gerade meine Ehefrau das Positive an meiner Diagnose und betont, dass ich deshalb vor dem Heldentod bewahrt worden bin. Die Belastung durch die Unterbringung war zwar wie harte Schläge mit dem Schmiedehammer. Schwerer wurden zu Pflugscharen unter diesen Hammerschlägen und meine Ehe wurde umso stabiler.

Und dies, obwohl eine Ärztin in der Psychiatrie meiner Ehefrau den Rat gab: »Suchen Sie sich einen anderen als Ihren Ehemann für den Sex!«

Gegen diesen ärztlichen Rat liebte meine Ehefrau nur mich.

Und gegen ärztlichen Rat ließ ich mich aus der Klinik entlassen.

Ein Sinn meiner Psychiatrie-Erfahrung besteht auch genau darin, die Autorität von Ärzten anzuzweifeln, erlebte ich sie doch als ahnungs-, rat-, und hilflos.

Sie hatten enorme Probleme damit, überflüssige Medikamente abzusetzen. Nur ein alter, niedergelassener Arzt hatte einen Plan davon, wie man Medikamente richtig ausschleicht. Er sagte: »Wir alten Ärzte wissen noch, wie man das macht.«

Ein junger Facharzt hätte mich wegen seiner Unkenntnis wieder eingewiesen.

## **Ein Drittel der an einer Psychose Leidenden kommt ohne Ärzte zurecht**

Genauso ahnungslos sind Ärzte, was mögliche individuelle Lebensmodelle angeht.

In der Visite formulierte ich meine persönliche Vision: Ich stellte mir ein Leben vor mit einem Teilzeitjob und einer künstlerischen Selbstständigkeit. Dazu der ärztliche Kommentar: »Unwahrscheinlich!«

Gegen diesen wenig ermutigenden ärztlichen Rat habe ich dieses Modell verwirklicht.

Nun sind Ärzte auf verschiedenen Gebieten Ratgeber. Diagnose, Kur und Prognose sind ihre Felder, auf denen sie Unkraut jäten, die Saat der Besserung ausstreuen, bewässern und düngen und die Früchte ihrer Arbeit in Aussicht stellen. Dabei gehen sie offenbar von einem dreiteiligen Erfolg aus: »Ein Drittel wird kuriert und holt sich weitere Medikamente, ein Drittel kommt später zur Weiterbehandlung von frischen Operationsnarben und ein Drittel sehen wir Ärzte nie wieder«, so erklärte mir ein Arzt seine Erfolge. Selbst die Psychiatrie kennt diese heilige Dreiteilung.

## **Psychosen zeigen die Menschen unter Ausnahmebedingungen**

Ich weiß nicht, ob ich mich nicht zu dem Drittel mit den Operationsnarben zählen muss.

Hat mir die Psychiatrie nicht Traumata zugeführt?

Das Eingesperrtsein, der Freiheitsentzug ist ein ganz besonderer Horror.

Die Verweigerung von Privatsphäre und Intimität ist ein Schock.

Die Ballung und das Zusammenpferchen von Leidenden lähmt.

Die Psychiatrie leidet darunter, wie sie sagt, »dass die Menschen durch den Film ›Einer flog über das Kuckucksnest‹ aufgewiegelt werden und ein verzerrtes Bild von der Psychiatrie haben«.

Ich leide darunter, dass dieses Bild kein Bild ist, sondern ein Schnappschuss, den ich genauso erlebt habe mit einer menschenverachtenden Grundhaltung durch die psychiatrisch Tätigen.

Mich tröstet nur, dass zwischen den faulen Äpfeln auch einige gute waren, sowohl was die Pfleger anging, als auch einige Ärzte. Diese waren buchstäblich die »Türöffner« für das Gelingen meiner Liebesbeziehung: einer Liebe in Zeiten der Raserei. Die Ärzte und Pfleger öffneten die Tür zur geschlossenen Station – nicht für mich – sondern für meinen Besuch.

## **Psychosen und Psychopharmaka verändern das Aussehen**

Was aber die Prognose angeht, so ist meine Wiederherstellung derart gut gelungen, dass mich ein Pfarrer in dem benachbarten Kirchenzentrum, in dem wir unsere Selbsthilfetage abhalten, ins Vertrauen zog: »Und wen betreuen Sie denn?«

Ich sagte: »Niemanden – ich bin selbst erkrankt.«

Da erschrak der Pfarrer: »Oh, das sieht man gar nicht.«

Selbsthilfefaktivisten räumen ein, dass die Teilnehmer des Selbsthilfetages sehr gut »aussehen« im Vergleich zu den Teilnehmern der Ortsgruppen.

Liegt es daran, dass sie den Einfluss der Psychiatrie abgestreift haben wie Schmetterlinge ihre Kokons. Oder schlicht und einfach daran, dass sie keine oder deutlich weniger Psychopharmaka (mehr) nehmen?

Aber: Prognosen bleiben sehr schwierig. Schon vorherzusagen, wie viele Episoden jemand erleben wird, ist ein Ding der Unmöglichkeit.

## **Psychosen sind etwas sehr Privates**

Am wahrscheinlichsten ist schon die salomonische Regel, von Ärzten zu hören: »Sie müssen Ihre Medis immer nehmen!«

Ich gab mich damit nicht zufrieden, sondern suchte das individuelle Gespräch mit dem Berater aus Betroffenen­sicht, was Medikamente angeht. Der wiederum gab mir entgegen seiner Grundhaltung gegen Psychopharmaka den persönlichen Rat: »Ich habe dich im Krankenhaus erlebt: Nimm lieber deine Medikamente!«

So wunderte ich mich über das Angebot meiner Psychiaterin, meine Medikamente zu reduzieren. Immerhin schlug sie dies ohne mein Drängen von sich aus vor.

Ärzte hatte ich schon hilflos, ratlos und unwissend erlebt. Jetzt erlebte ich eine Ärztin, die von sich aus die chemische Zwangsjacke lockerte. »Nicht schlecht«, dachte ich, »trotzdem sind noch immer nicht die Ursachen meiner Erkrankung analysiert worden.«

## Die Schöne und das Biest

Sicher gibt es gute Gründe und relevante Ursachen. Ich selber kenne sie und sie sind privat. Sie reichen von Belastung und Mobbing bis Missbrauch. Es ist gut in privaten Gesprächen mit dem Partner diese Ursachen zu benennen und die Auslöser zu kennzeichnen. Und es ist gut, beides zu meiden, was mir zum Glück bisher möglich war. Ich habe auch gelernt, die Feindseligkeit bestimmter Personen besser auszuhalten und nicht darunter zusammenzubrechen. So kann gelegentlich auftretende Feindseligkeit nicht die Dynamik von Mobbingprozessen bekommen. Trotzdem wundert es mich, mit wie wenig sich die ärztliche Zunft zufriedengibt, wenn sie eine Diagnose aufstellt und dazu Daten erfragt. Mir haben Ärzte während der Behandlung sogar freimütig eingestanden, dass sie noch immer nicht erklären könnten, warum diese Krisen auftreten würden. Die einzig verlässliche Regel sei jedoch die Wirkung der Medikamente.

Für mich klingt das absurd. Aber die Mediziner werden heute dazu angehalten, einfach nach einem festen Ablauf zu behandeln, und dabei gehen sie sozusagen nach dem Trial-and-Error-Prinzip vor: Sie probieren aus, ob eine Behandlung wirkt, und wenn nicht, setzen sie die Behandlung mit der nächstbesten Methode fort.

Der Psychiatrie genügen die Symptome und deren Beseitigung, sie fragt nicht nach Ursachen und Auslösern, diese werden vielmehr abgetan, stattdessen wird eine Kur verordnet und dabei geht es ebenfalls nach einem festen Fahrplan zu. Dazu gehört die Unterbringung und das Regiment der Pflegekräfte, bei dem es nicht sehr verständnisvoll zugeht, vielmehr bekommt man die Routine, Überforderung und sadistische Abhärtung zu spüren.

Gerade bei der Diagnose wird etwas Wichtiges vernachlässigt, nämlich dass bei aller Problematik der Verständigung mit einem Menschen, der sich in einer Krise befindet, die Verständigung und damit ein Verständnis sehr wohl möglich sind. In der Regel fehlen jedoch die Zeit und die Bereitschaft dazu.

In der Pflege wird dann der Kranke vernachlässigt, der meist ohne vertraute Personen/Angehörige dasteht und deshalb keinen Schutz vor Schikanen hat. Die Pfleger haben noch weniger Verständnis für die Macken und Eigenarten ihrer Schutzbefohlenen und damit erzeugt die mangelhafte Verständigung – sozusagen auf einer zweiten Ebene – weitere Missverständnisse und zusätzliche Belastung.

Bei mir waren es dann gerade Patienten, die mich zur Seite nahmen und mit mir vernünftig gesprochen haben. So konnte ich mich wiederum selbst als vernünftig erleben. Ohne diese »Kolle-gen« in der Psychiatrie, die in Gesprächen mir und anderen eine Richtung und eine neue Rotationsachse gaben, wäre ich aus dem Durchdrehen nicht zurück auf die richtige Umlaufbahn gekommen.

Immerhin sind einzelne Ärzte mutig genug, gegen ihr erlerntes »Stammwissen« neue Erfahrungen zuzulassen. So ließ mich ein Arzt bei einem Tobsuchtsanfall fixieren. Doch als meine Frau darauf bestand, zu mir zu kommen, erbarmte er sich – und wurde Zeuge, wie meine Frau mich mit Worten besänftigen konnte. Für den Arzt Wunder und Lehrstunde zugleich.

Ein Pfleger tröstete meine Frau über meinen Wutanfall hinweg. Sie ließ meinen zerbissenen Ehering wieder richten und steckte ihn mir bei einer passenden Gelegenheit erneut an meinen Finger.

Diese menschliche Begleitung war es, die mich wieder herausholte aus meiner Verwunschenheit – diesem Zustand des Biestes.

Eine wahre Liebe erlöste mich wie in der Geschichte »Die Schöne und das Biest«. Märchenhaft, aber wahr.

---

Arnhild Köpcke

## Der Sinn liegt im Zwischen

Nichts Menschliches ist mir fremd.

Vielleicht beschreibt das am besten, welchen Gewinn mir der Wahn brachte, die Fähigkeit zur Empathie, die aus der Kenntnis des Wahngeschehens hervorgeht.

Dass der Arzt nur die Krankheiten heilen kann, die er selbst durchlebt und durchlitten hat, mag ein Körnchen Wahrheit beinhalten.

Zugehörigkeit zur Randgruppe der Psychiatrie-Erfahrenen lehrt die soziale Schieflage, in die der Wahnsinnige gerät. Brüderlichkeit/Schwesterlichkeit mit den Abtrünnigen ist das Geschenk jahrelanger Psychose.

Die Krankheit lehrt einen weiten Horizont.

Wahn tobt in Kopf und Leib, gaukelt vor Angst und Schrecken.

Wahn macht sich breit wie ein Virus und infiltriert das soziale Gehirn.

Die Beziehungen sind erkrankt. Wahnhafte Überzeugungen sind das Allergewisseste und passen dennoch nicht in die enge Realität.

Angstbesetzte Befürchtungen, angstbesetzte Wünsche.

Urängste treiben am Boden der Persönlichkeit und drohen das Selbst zu demontieren.

Die Angst vor Sünden, vorm Jüngsten Gericht, lassen uns hinführen zum Kreuz und münden ins Bittgebet. So zieht der Wahn zu seinem Bruder, dem Glauben, und fleht um Hilfe im Himmel. Diese Verwiesenheit an göttliche Mächte erfährt der Psychosekranke oft mit Not.

Ganz nackt, ohne modische Kleider stehen wir vor Gott und müssen uns verantworten. Vor Gott sind wir Menschen und als Menschen sind wir unvollkommen und dürfen es sein.

Ich hatte die Gebote inhaliert und trachtete danach perfekt zu sein. Doch es verhält sich wie Blaise Pascal sagte: »Der Mensch ist weder Engel noch Tier, und das Unglück will, dass der, der den Engel will, das Tier macht.«

Macht nicht im Nachhinein die Psychose einen ihr ureigensten Sinn? Den Sinn, den Bruder und die Schwester zu entdecken bei den Elenden. »Was ihr diesem meinem geringsten Bruder getan habt, das habt ihr mir getan.«

Die Psychose schickt uns auf eine weite Reise und führt durch manches Tal der Einsamkeit. Mitfühlen zu können, was das Alleinsein in psychotischer Nacht bedeutet.

Wissen darum, dass man niemanden aufgeben darf vor seinem Ende.

Die Psychose will uns führen zum Menschen, zum Menschen in Not und Pein. Sie zeigt uns, was im Menschen steckt an archaischen Kräften, an Kräften der Zerstörung wie der Zärtlichkeit. Gut und Böse.

Vielleicht ist die Psychose ein Umweg zum Selbst durch die äußerste Entfremdung hindurch. Eine Einbahnstraße manchmal, manchmal auch eine Straße, die zum Gipfel führt. Und mit dem Wahn einhergehen kann eine große Schaffenskraft. Dieses Aufbrechen in einer Wahnperiode = Schaffensperiode, sich umgeben mit einem Kaleidoskop bunter Bilder, fließen lassen die Texte aus der Feder, musizieren.

Die Angst ist mein ständiger Begleiter. Schon als Kind fürchtete ich mich vor meinem Vater und versuchte mir seine unberechenbare Liebe zu verdienen.

Meine Mutter saß und weinte und ich fragte meinen Vater nach dem Grund ihrer Tränen. Er erzählte mir von Adolf Hitler, den Morden an der jüdischen Bevölkerung und dass die Zeitungen alle gelogen hätten. Aber in jedem Menschen stecke etwas Gutes, er habe die Autobahnen gebaut. Das Gehörte erschreckt mich zutiefst und ich nehme mir fest vor, wenn ich groß bin, es zu verhindern, dass so etwas je wieder passiert. Diese Äußerungen haben

sich fest eingebrannt in meine kindliche Seele. Ein Misstrauen ist gesät, eine Angst in mich gesenkt.

Furchtbare Ängste auch im Gottesdienst: »Wenn du dem Teufel den kleinen Finger gibst, nimmt er die ganze Hand.« Nachts wache ich schweißgebadet auf und fürchte mich wegen der Träume über den Verlust meiner ganzen Familie durch einen Überfall.

In der ersten Klasse höre ich zum ersten Mal Stimmen: ein Mitschüler soll auf die Sonderschule geschickt werden, was ich furchtbar ungerecht finde. Eine Rauchschwade zieht am Fenster vorbei und eine männliche Stimme sagt: »Das kann man ja später immer noch mal sehen«, was auf mich wie eine Vertröstung wirkt.

Angst ist mein ständiger Begleiter.

1962 dann die Flutkatastrophe in Hamburg, die mich in Panik versetzt. Ich schlafe mehrere Wochen auf einer Luftmatratze im Schlafzimmer meiner Eltern. Die Sirenen heulen in der Nacht und ich ängstige mich. Etwas Bedrohliches liegt in der Luft.

Zwischendurch auch glückliche Momente: himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Manchmal denke ich, nicht älter als sechzehn Jahre alt werden zu wollen, weil danach das Spielen und Basteln aufhören müsse, um einem langweiligen Arbeitsleben Platz zu machen.

So beginnt denn mein Leid auch im Alter von sechzehn, ich lerne Michael kennen und bin sehr verliebt. Er will unbedingt mit mir schlafen, wozu ich mich noch viel zu jung fühle. Wir streiten oft um dieses Thema. Er sagt, ich hätte einen Ödipuskomplex, hätte die genitale Reife nicht erreicht und sei frigide. Von da an habe ich das Gefühl, nicht richtig zu sein und als Frau zu versagen. Irgendwie fehlerhaft, ohne zu wissen, wie ich das ändern könnte.

Immer wieder versuche ich mich von ihm zu trennen, doch er holt mich stets zurück. Nach jedem Trennungsversuch werde ich schwächer und ängstlicher. Immer mehr gerate ich in einen Nebel.

Das Medizinstudium, das ich absolviere, versetzt mich in furchtbare hypochondrische Ängste. Es ist ja nicht das Richtige für mich, eine Ausbildung gegen das, was mein Herz sagt.

Ich rauche wie ein Schlot und trinke. Ich lebe in einer Clique

von Medizinerinnen, die alle einige Jahre älter sind als ich. Sie werden mir immer fremder und ich fürchte mich.

Ein Kommilitone überredet mich dazu, meine Doktorarbeit in der Psychiatrie zu schreiben. Ich befürchte, dort könnte man mir ansehen, dass ich psychisch krank sei. Ich gehe also in die Höhle des Löwen. Insgeheim habe ich den Wunsch, mein Professor könne mich lieben, denn ich glaube, dass sei die einzige Medizin gegen meine Krankheit. Dann sitze ich ihm gegenüber und sehe, dass er einen Ring trägt. Ich höre seine telepathische Stimme, die sagt, dass ich nach Ochsenzoll gehöre, ein berühmtes Landeskrankenhaus – und ein schwarzer Abgrund tut sich auf.

Ich drohe umzukommen in Angst. Als ich nach Hause gehe, höre ich eine scharfe Frauenstimme drohen: »Wenn du dich noch einmal hier blicken lässt!« Doch ich habe keine Wahl, für mich geht es um Sein oder Nichtsein.

Die Angst nimmt zu, Schlaflosigkeit, Panik – und der Streit mit Michael.

In diesen sieben Jahren bin ich fünfzehnmal umgezogen, rein und raus bei Michael. Und nach jedem Umzug, nach jedem Fortgehen und Zurückkehren, steigerte sich die Spirale der Angst.

Angst ist mein ständiger Begleiter.

Dann die Scheidung, Examen, Arbeitsbeginn. Panik, Fressanfälle. Die Angst zerfrisst die Seele. Ich gerate in die Klatschmühle des Krankenhauses, was man heute Mobbing nennen würde. Die Angst wird übermächtig, ich werde regelrecht verrückt. Jedenfalls kündige ich meine Stelle und bin erleichtert und glücklich. Dank meiner Erkrankung bin ich befreit von der Arbeit und damit vom Verantwortungshorror.

Viele Jahre der Psychose folgen und auch heute bin ich gar nicht gesund.

Angst ist mein ständiger Begleiter. Viele, viele Jahre verbrachte ich im Wahn, die mal glücklich und mal unglücklich waren. Liebeswahn mit Witz und Humor, dann wieder verloren im Orkus der Welt. Von Gott verstoßen, kein Recht zu leben, die Vorstellung, anderen Menschen zu schaden und Hand an sich legen zu müssen,

um andere zu retten. Auch Wiederbegegnungen mit der Stimme des Professors. Mehrfacher Suizidversuch im Glauben, dass ich die Welt von mir erlösen müsste. Doch ich überlebe wundersam und finde den Weg zurück zu den Menschen, die mich liebevoll aufnehmen. Und es macht Sinn, all dies durchlebt zu haben. Sinn, ein angesammeltes Wissen anderen zur Verfügung stellen zu können.

In der Schöpfung ist ja die Zärtlichkeit und aller Humor, wunderbar kraftvoll und zart.

Und ich hatte ein richtiges Bekehrungserlebnis. Ich fühlte mich durchströmt von der Liebe Christi, er vergab mir alle meine Sünden. Ein überwältigendes Liebeserleben und Tränen über seinen Kreuzestod, bitterlich.

Ich nehme mir vor, Jesus in die Welt zu tragen. Ich mache mich auf die Suche in jüdischer und christlicher Literatur. Auch im Judentum heißt es, dass die Pforten der Umkehr jedem jederzeit offen stehen. Und so beginne ich zu schreiben – Gebete zu Gott Vater und zu Jesus, die meinem Alltag Sinn schenken – viele, viele Jahre lang. Die Psychose hat mich in die Arme Gottes geführt. Und wir Menschenkinder sind gerufen, füreinander da zu sein, beizustehen den Anderen im Netzwerk der Mitmenschlichkeit. So kennt das psychotische Erleben Sinn bis zu einer gewissen Grenze, jenseits der das Geschehen sinnlos zu werden droht. Dann sind Medikamente und Schutz notwendig. Der Sinn kann buchstäblich zerbrechen und an bösen Trieben zergehen.

Dann ist es wichtig, nicht zu verzweifeln, sondern alle guten Mächte anzurufen.

Später vielleicht, wenn alles gut geht, kann man auf ein überwundenes Übel blicken und den Sinn wieder aufgehen lassen über dem psychotischen Geschehen.

Nichts Menschliches ist mir fremd.

Die Psychose, ein Erlebnismisch, das sich nicht scharf abgrenzen lässt gegen das Normale. Überglücklich, untertraurig. Und die Medikamente nehmen uns von den Gefühlen des Glückes, aber auch vom Entsetzen. Der Sinn liegt im Zwischen. Zwischen dem Menschen und dem Mitmenschen, zwischen dem Menschen und

Gott. Zwischen dem Menschen und der Welt. Und in Liebe sollen wir bedenken diese Drei. Wenn sie waltet in unseren Herzen, dann ist nicht am Ende alles umsonst.

So kann ich heute danken auch für die Leiden, die mich umtrieben, Gott zu suchen in dieser Welt.

Wer bin ich denn schon, zu sagen, dass ich nur mir gehöre. Ich gehöre auch dem Schöpfer und der Welt, und beide haben mit mir noch etwas vor.

Ich habe schreckliche Jahre in Angst verbracht, Angst ein schlechter Mensch zu sein. Angst, kein Recht zu haben auf Leben. Doch im Mitmenschen fand ich meinen Sinn, aufgehoben zu sein im Wirken der Liebe.

Der Sinn liegt im Zwischen und lässt sich nicht aufspießen wie ein Schmetterling. Er ist fragil, zerbrechlich und bezaubernd.

---

Wolfgang Drüding

## Befreiung

### 1. Verführung zum Krank-Spielen

Ich bin gesund.  
Und ich war es immer.

Es gab eine Zeit des Zweifels, da viele – allen voran die Ärzte – mit Bestimmtheit behaupteten, ich sei psychisch krank. Und es gab eine kurze Zeit, in der ich selbst meinte, ich sei es. Aus diesem Irrtum half mit zuallererst das Erleben selbst, welches diejenigen, die es nicht kennen, krank nennen. Dann half mir der Austausch mit gleichfalls Verrückten. Es halfen mir auch Therapeuten, zu denen mir die sogenannte Psychose den Weg bahnte. Und krönend halfen mir Engel, Unsichtbare. Sie helfen noch.

Jene Zeit des Zweifels war nicht immer nur furchtbar. Die Gemeinschaft hat viele Erleichterungen geschaffen, ihren psychisch Kranken das Überleben zu sichern. Ich konnte mit wenig Lohnarbeit bescheiden existieren. Dadurch war es möglich, sich den dauernden Bewertungen meiner Mitmenschen zu entziehen. Es gab eine Handvoll Freunde und Verwandte, die darum kämpften, zu mir zu halten. Das war das Eigentliche, was das Überleben sicherte.

In jener Nische, in der ich damals hauste, hatte ich viel Muße. Lesen, Fernsehen, Musik hören, Spökenkieken, gesunde Ernährung betreiben und mir ein freundliches Wesen zulegen – man ließ mich, belächelt.

Ich sah mir meine Talente an und arbeitete mit ihnen. In gewisser Weise eine gute, schöne Zeit. Es ist verführerisch, nicht arbeiten zu müssen, Widerwärtigkeiten aus dem Weg gehen zu können, nicht kämpfen zu müssen. Ein Traumleben – wie ein Kaninchen im

Stall. Ich hatte nur außerordentliche Verdrängungsarbeit zu leisten, die nie so recht von Erfolg gekrönt war. Das reichlich gute Futter, das warme Stroh im Käfig, das Rascheln von Genossen um einen herum, der gelegentliche Paarungsbesuch – all das täuschte nie darüber hinweg, dass der gemütliche Käfig nicht so schön war wie die schrecklich weite, schmerzliche Freiheit. Und ab und zu verschwand einfach ein Rascheln nebenan, war weg, irgendwie ...

Man macht all das mit, auch wenn man sicher ist: irgendwie ist es falsch. Man macht es lange mit, denn das Rätselspiel, in welches man durch den ersten Psychiatrieaufenthalt geraten ist, ist gigantisch. Es erfasst jeden Lebensbereich. Und der Entschluss, es zu knacken, braucht viel Mut. Ich kann es mir darum leicht verzeihen, erst dreißig Jahre nach der idiotischen Diagnose mit letzter Konsequenz meinen Überlebenskampf geführt zu haben. Man geht ja auch ein schwieriges Rätsel nicht ohne Vorlauf an. Niemand, der noch nie gepuzzelt hat, wählt als erstes Spiel eines mit 2000 Teilen in Schwarz-Weiß. So war die Zeit als Kaninchen sehr wohl durchsetzt von innerer Befragung und detektivischer Beobachtung und Kombination. Der Selbstverrat, der bei fast allen wirksam ist, der ist in ihrer Konvention so raffiniert und ungeheuer, dass man ihn nur schwer – und sei es nur als Hypothese – annehmen mag. Natürlich werden wir Verrückten bekämpft, subtil und moderat. Denn etwas neben der Spur zeigen wir uns fast alle, da wir mit heilem Herzen leben wollen – das stellt einiges in Frage, erst recht bei schlechtem Gewissen, einem Begleiter des Selbstverrats. Ist die Beunruhigung zu groß, werden die Nahestehenden ihrer Ängste nicht mehr Herr, so wird uns eben geholfen, und nun drastisch.

## 2. Genesungswunsch und Vorgeschichte

In vielen Gesprächen mit Suchenden hörte ich von besonderen Bedingungen, die sie zu ihrer Suche benötigten, der Suche nach dem Heil. Ich stellte mir jedoch im Laufe der Zeit die Frage, ob die

Bedingungen tatsächlich besondere waren oder ob nicht die Vorstellung von einem gradlinigen Werden, wie es sein soll, wahnsinnig ist und alles so vertrackt macht.

Unheil ist jeder Mensch. Gewöhnlich aber ist man ersatzbefriedigt betäubt. Wecken aber schwierige Bedingungen den Menschen aus dem Träumen, dann kann der nicht mehr hinnehmend sich zufriedengeben. Er muss wesentliche Fragen sich und den Mitmenschen vorlegen. Oft geschieht dies zuerst durch auffälliges Verhalten. Galt der ›Gestörte‹ bisher nur als irgendwie harmlos verkehrt, so ist nun eine Grenze überschritten: Die Gemeinschaft eilt zur Rettung des Zu-Harmlosen. Oft und schnell wird der Fragende für psychisch krank erklärt. Peinlich wird es hinterher, wenn der Kranke immer noch fragt, jetzt, worin er sich krank gezeigt habe.

In jedem Menschen, dem zu Augustinus' innerer Unruhe des Herzens noch schwierige Bedingungen geschenkt wurden, brennt ein Feuer. Das beleuchtet das Dahinleben bereits als unheil. In dieses Feuer gießt die Gemeinschaft nun Öl, indem sie die Missachtung für das verbreitete Scheinleben und für die Narkotika gegen die Herzensunruhe als psychopathologisch erklärt. Brannte vielleicht das Feuer lau, jetzt lodert es hell entlarvend. Der Sinn meiner Psychose – die ich nie hatte – liegt darin, den Unsinn meiner wahnsinnigen Mitmenschen ansehen und aushalten zu lernen und dazu gezwungen zu sein. So wurde ich, statt mitzumachen, frei.

Der Genesungswunsch, der Wille, dem wachsenden Labyrinth von Widersprüchen zu entrinnen – unter der Narrenkappe des Psychopathen brachen immer mehr deutlich auf –, brachte mich in Tiefen, aus denen die Sehnsucht nach dem Heil das ganze Leben bestimmt, dort aber klar und schön. Und er brachte mich dahin, der Sehnsucht in ihrer Klarheit zu folgen. Hätte ich den Mut zu diesen Tiefen gefasst, wenn man mich als geistig-seelisch-gesund behandelt hätte?

Meine besonderen Bedingungen, die mich nicht einfach selig

leben, sondern fürchten und fragen ließen, waren begründet im familiären Geflecht. Meine Mutter wurde früh vom Stiefvater sexuell missbraucht und auch, als sie mich 1957 mit 18 Jahren zur Welt brachte, ließ sie die Vaterschaft noch testen. Sie versuchte dem elterlichen Hause mit dem unehelichen Kind – Ende der Fünfzigerjahre eine Schande – zu entfliehen. Das wurde dem gefallenen Mädchen vereitelt, auch von amtlicher Seite. So wuchs ich in einem Spannungsfeld auf, das für ein Kind undurchschaubar war. Zudem hatte meiner Mutter der Missbrauch durch den Stiefvater Sexualität in ein Gräuel verwandelt. Es gab Lebensabschnittspartner von ihr, die mit ihr versuchten, den Alptraum zu bannen. Am Ende aber blieb ihr Lebensmotto, das sie auch oft kundtat: »Männer sind verbrecherische Schweine.«

Als ich neun Jahre alt war, kam meine Schwester zur Welt und dann schnell noch zwei weitere Geschwister. Unsere Mutter musste voll arbeiten, da Väter und Gefährten Randerscheinungen blieben. Mir fiel nach der Schule die Aufsicht und Sorge um die drei Geschwister zu, nebst dieser und jener Hausarbeit. Einmal – ich war vierzehn – schien es der Mutter alles zu viel und sie versuchte einen Selbstmord.

Not macht erfinderisch. Früh bildete ich verschiedene Gaben aus, die andere erst später und weniger intensiv üben. So schulte ich zum Beispiel das logische Denken, um sonderbares Verhalten in den Generationen vor mir zu enträtseln. Gelegentlich benahm sich jeder – Großeltern, Mutter, Tanten, Onkel – unverständlich für einen, der von dem erwähnten Missbrauch, zumal als Kind, keine Ahnung hatte. Gleichfalls achtete ich aus demselben Grund besonders auf beredtes Schweigen oder verbergendes Reden. So sammelte ich im Augenblick Unverständliches oder Mehrdeutiges. Später puzzelte ich. Diese beiden Fähigkeiten sind Beispiele dafür, wie durch ungemütliche Bedingungen der Herausgeforderte Gaben fleißig nutzt und ausbaut. Er beginnt zu fragen und zu suchen, weil etwas ständig wehtut, wo andere friedlich genussvoll ihr Dasein lieben. Das frühe und tiefe Ausbilden von Fähigkeiten unter schwierigen Bedingungen ist das eine – mit positivem Vor-

zeichen. Es wird von vielen mit Anerkennung bedacht, wiewohl selten recht geliebt. Mit negativem Vorzeichen gibt es anderes, Drängendes. In meinem Fall waren es unter anderem das Erbe einer fatalen Bewertung von Sexualität und ein übertriebenes Gefühl von Verantwortlichkeit.

Mit solchem Gepäck verlief mein Leben nicht entspannt. Immer schienen Katastrophen zu warten und selten konnte ich mich so geben, wie mir zumute war. Höchstleistung war Mindestmaß und doch ungenügend. Was Andere gern taten, war für mich nichts, und womit ich mich befasste, schien Anderen fragwürdig. Oft eckte ich an oder warf Fragen auf. Ich nahm solche Reibungen nie einfach hin und es brannte eine Sehnsucht in mir nach lichten Formen der Liebe. So begann ich meine Suche. Anfangs wollte ich nur an den jeweiligen Misshelligkeiten etwas ändern. An der Oberfläche der Schiefelage war aber schnell zu erkennen, dass solche Reibereien nicht einfach aufzulösen, sondern tief verwoben waren. Außerdem machte das Erkennen größerer Zusammenhänge Spaß, gepaart mit der Hoffnung, so am Ende das Glück zu finden – ein hilfreicher Irrglaube.

Einen radikalen Wandel der Verhältnisse aber führte ich nicht herbei. Ich kam ja zurecht, hatte Freunde und interessante Tätigkeiten. Manche Erkenntnis riet, von Gewohnheiten zu lassen und den Scheinfrieden zu brechen, das Bewusstsein machte – man kann sagen – Stress. Aber Ahnungen hielten mich zurück, den Bruch zu wagen. Gott sei Dank! Denn ich weiß heute, dass ein genügender Beistand in den Freunden nicht vorhanden gewesen wäre, und der fundamentale Glaube, das Ziel im Grunde der Suche, der war noch nicht gefunden. Ich hätte zu früh allein stehen müssen gegenüber Normal-Gesunden. Und die sind nicht nett, wenn man ihnen nachweist, dass sie gemächlich, im Verein Schlimmstes tun. Ich war auf meiner Suche also an dem Punkt, dass ich wusste, was zu tun war, aber noch ein »eigentlich« einfügte. Es fehlte noch an Glauben und Kraft. Die fand ich durch die Empörung über die Psychose, die ich nicht hatte, genauer gesagt über die Internierung in psychiatrische Stationen. Die sich daran

knüpfenden Ängste und Traumen zwangen mich zum Überlebenskampf. Ich erhielt aber unerwartet Hilfe, welche die Anstrengung im Ringen um Freiheit mehr als belohnte. Dämpelte ich vor dem Dasein des zum psychisch-krank-Erklärten dahin, so brachte die Krisis jene Verschärfung im mitmenschlichen Gefüge, die mich Ernst machen ließ. Die Verurteilung zum Kranken aufgrund lächerlicher Indizien ohne jede Möglichkeit zur Verteidigung, ja ohne überhaupt eine Verhandlung, rief meinen Protest hervor. Der brachte mich zum Fundament, auf dem ich mich aufrichten konnte. Dort konnte ich an meiner Befreiung arbeiten.

### 3. Helfer

Die wundervollen Erlebnisse, die am Anfang meiner Psychiatriekarriere standen, wurden als psychotisch klassifiziert. Sinn darin für mich wurde der Kampf gegen diese Sicht. Der ist für mich persönlich gewonnen, ging auch manche Schlacht verloren. Jetzt aber stehe ich sicher da in meinem Erleben und habe zudem durchschauen gelernt, warum und wozu man unsereins diskreditiert und sogar in der veröffentlichten Meinung verteufelt.

Selten kämpfte ich allein. Anfangs halfen mir trotz Ahnungslosigkeit Freunde und Verwandte. Sie hatten mich lieb und das hilft über jedes Missverständnis und gewinnt immer. Dann lernte ich, mich professioneller Hilfe zu öffnen – Psychologen. Es kostete Mut, Seelenklempner aufzusuchen, die Ende der Siebzigerjahre noch keinen guten Ruf bei uns in Deutschland genossen. Ich lernte zu unterscheiden zwischen Goldstücken und Bleheimern, und dass mit dem einen dies und mit dem anderen jenes möglich ist.

Der Dreh- und Angelpunkt zum Wunsch, heil zu werden, war aber meine Taufe zum Christen 1990. Wäre ich wohl Christ geworden, wenn meine Mitmenschen mir nicht ungerecht die Freiheit entzogen und mich unnötig mit Medikamenten gequält hätten? Jedenfalls war in den zwölf Jahren vom bewussten Atheisten hin zum

Christen zusätzlich zur außergewöhnlichen Not, die – Gold wert – schwere Fragen aufwarf, erhebliche Anstrengung nötig, um jenen Schwenk zu vollziehen. Das als krankhaft eingestufte Erleben und die Folgen dieser Einstufung ließen mich jedoch nur noch auf Wesentliches konzentrieren. Meine Arbeit, Mühen und Anstrengungen wurden belohnt.

Am 20. Dezember 2007 rührte mich ein Engel an. Ich saß allein in einem Holzhaus in Schweden, die Hauswand unmittelbar hinter mir. Niemand konnte hinter mir stehen. Dennoch legte sich eine Hand auf meine rechte Schulter. Es war wunderbar. Schönes folgte, auch in den kommenden Tagen des Urlaubs. Ich wurde bedacht mit bewegten Bildern und mit Musik. Heute noch, täglich, habe ich mit den Engeln zu tun. Die Zuwendungen sind dabei vielfältig und aufeinander bezogen. Abgenommen wird mir nichts und ich muss nach wie vor alles selbst herausfinden. Alle Vorstellungen über Engel und deren Betragen waren über den Haufen zu werfen und nicht selten haben sie mich bis in die Haarspitzen wütend gemacht. Manchmal dachte ich, den Glauben an eine von Ekelwesen bewohnte Unterwelt zu Unrecht auf den Müll gegeben zu haben. Heute weiß ich, auch aus Gesprächen mit anderen, die den Himmlischen folgen: Sie tun mir immer wohl. Allerdings ist ihr Horizont eben ein anderer als meiner und es ist vermessen, sie verstehen oder gar beurteilen zu wollen.

Sie ermutigen, durchaus auch paradox, erinnern mich an mein Vermögen und meine Kraft, geben Anstöße, die wertvoll sind, und vieles mehr, vom Unerkannten nicht zu reden. Und dabei ist ihre Gesellschaft angenehm. Ganz sicher bereiteten sie ihren Eintritt in mein bewusstes Leben vor, ihr nun deutliches, vorher verhülltes Wirken. Die Erfahrungen, die man mir zur Psychose anlastete, waren solche Offenbarungen, schon auf neuer Stufe.

Vielleicht ist das Dankenswerteste, was ich mir mit den Engeln wieder errang, dass ich die Traute zu mir selbst zurückgewonnen habe. Natürlich geht das Selbstvertrauen verloren, wenn einem von allen Seiten hilfreich eingeredet wird, man sei nicht Herr sei-

ner selbst und in einem wirke – HuhHuh! – ein böartiger Hirnstoffwechsel im Kommandostand. Diesen leicht durch Vernunft zu überwindenden Unsinn halfen mir die Engel zu durchschauen. Sie führten mich zu den einfachen Fragen. Und die einfachen Fragen zu finden, die helfen, sofern man einmal im Schlamassel sitzt, ist schwer. Das weiß jeder Philosoph. Ich traue mir nun also wieder selbst und durch die Irrfahrt auch noch in umfassenderer Weise.

Das Abenteuer, selbstverantwortlich gegen alle andere Meinung zu leben mit meiner Geschichte, dauert an. Das ist herrlich. Die Überwindung der Angst vor einer psychiatrischen Klinik ist weit fortgeschritten. Ein Rest muss bleiben. Nun folgt noch das vernünftige Absetzen des Lithiums. Das aber sind bei allem nur noch spannende Randgeschichten; ihre Dramatik und damit die Bedeutung der Vergangenheit als Last der Gegenwart sind erfreulich klein geworden. Das Leben ist reich und schön geworden – wie nie zuvor. Die Engel haben mir dazu verholfen. Vielleicht ziehen sie sich einmal zurück. Das Leben wird dann immer noch reicher und schöner sein als jemals zuvor. Mit ihnen danke ich auch der Phantasmagorie Psychose. Mit ihnen kann man für alles danken.

Mein Wachstum über den Wahn der hilflosen Helfer, die die Not erzeugen, die sie dann bekämpfen, zeigt sich am stärksten im verfeinerten Sinn für das Gute, Wahre und Schöne, geworden über das erweiterte Erkennen des Bösen, Falschen und Hässlichen. Jenes findet sich im Einfachen. Und das ist überall. Bitterkeit, Groll und Zorn sind mir nicht fremd. Es ist das Komplizierte. Dies Komplizierte kann ich heute meist schnell auflösen. Dann schimmert das Einfache hervor, Freude breitet sich aus und es darf gelacht werden.

---

Gaby Rudolf

## Spiritualität ist die kostbarste Perle meiner Psychoseerfahrung

Erstmals psychotisch wurde ich neunzehnjährig, kurz nachdem ich das erste Zwischendiplom des Chemiestudiums bestanden hatte. Zuerst wurde ich depressiv, bis nach ein paar Wochen binnen weniger Tage meine Realität nicht mehr diejenige war wie zuvor. Ich hörte Stimmen, die mir befahlen, aus dem Fenster zu springen, und sah Wände sich biegen. Das Ding am Ende meines Armes sah zwar aus wie eine Hand, aber es fühlte sich nicht an wie eine und schon gar nicht wie meine. Ich hätte sie abhacken können, ohne sie zu vermissen. Mein Rücken fühlte sich an, wie von Haut freigelegtes Fleisch und Knochen. Ich konnte nicht mehr unterscheiden, ob das, was ich gerade erlebte, Traum war oder Wirklichkeit.

Der Versuch, diesem verunstalteten Leben ein Ende zu setzen, misslang, was ich damals zutiefst bedauerte, denn einen Sinn sah ich in meinem Leben mit Psychose nicht. Nur Leiden. Aber warum? Mein vom klassischen Ballett gut trainierter Körper schwoll unter dem Einfluss von Neuroleptika an zu einer unförmigen, 130 Kilogramm-Masse an. Ich hielt mich sowieso nie für schön, aber dann noch das? Warum?!

### »Warum!« oder »Warum?«

Das ist etwas vom Ersten, was ich durch meine Psychose gelernt habe: Die Frage »Warum?« mit der richtigen Intention zu stellen. Anfangs klagte ich mit dem Warum an. Ich wollte gar nicht verstehen, sondern mich in erster Linie beschweren. »Warum?« zu fragen war ein Tarnmanöver, mit dem ich meine Wut auf das

Leben, die Welt, meine Eltern, Gott und so weiter, gut verbergen konnte. Und mit dem »Warum?« ermöglichte ich mir, mich als Opfer zu sehen und nicht hinzuschauen, wie ich selber zur Situation beitrug.

Möglicherweise gibt es kein letztendliches Verstehen, denn hinter jeder Antwort schaut ein neues »Warum?« keck um die Ecke und das Fragenkarussell dreht sich weiter:

Warum muss ich mein geliebtes Chemiestudium aufgeben? – Weil ich krank bin. – Warum bin ich krank? – Weil ich etwas falsch gemacht habe. – Was habe ich falsch gemacht? – Weiß ich doch auch nicht. – Und warum soll ich krank werden, wenn ich etwas falsch gemacht habe, von dem ich nicht mal weiß, was es ist und dass es falsch ist? und so weiter ...

So zu fragen hilft nicht weiter. Das spürte ich rasch, aber es dauerte ein paar Jahre, bis ich mir eingestand, dass ich es zwar nett fände, ein paar Dinge zu wissen, aber nicht bereit war, dafür irgendeinen Aufwand zu betreiben.

Was ich wollte, war, dass das ganze Elend aufhörte: Erlösung. Jetzt. Sofort.

Inzwischen bin ich dazu übergegangen, mir solche Fragen zu stellen, die zu beantworten ich wenigstens eine minimale Chance habe. Fragen, mit denen ich mich selber zermalme, lege ich zur Seite oder forme sie so lange um, bis sie präzise auf das abzielen, womit ich mich beschäftigen muss.

Auf meine damalige Situation mit dem Chemiestudium bezogen, gäbe es verschiedene beantwortbare Varianten, beispielsweise: Welche Vorstellungen verbinde ich mit dem Abbruch des Studiums? Was fühle ich beim Gedanken an den Abbruch des Studiums? Ein Studium abzubrechen ist nicht per se schlimm, das haben vor mir schon andere gemacht. Also: Was ist es, das ich dabei schier als Weltuntergang erlebe? Dieses Umformulieren, das »Warum« so lange bearbeiten, bis eine greifbare Frage entsteht, ist manchmal sehr energieintensiv. Ich habe nicht aufgehört zu fragen, sondern ich habe mir angewöhnt, so zu fragen, dass mich die Antworten weiterführen auf dem Weg des Erforschens von mir, von anderen, des Lebens.

## **Ein Vulkan der Befreiung**

Als klar war, dass ich das Chemiestudium abbrechen musste, war für mich ebenso klar, dass ich die größte Versagerin aller Welten und Zeiten bin. »Ich bin nichts, ich kann nichts und ich werde es nie zu etwas bringen!« – davon war ich zutiefst überzeugt. Außer Haus erzählten meine Eltern zwar stolz von meinen Leistungen: Preisträgerin beim Musikwettbewerb, Klavierstunden am Konservatorium, Matura, Studium. Daheim aber gab es kein Lob. Meine Wünsche, meine Bedürfnisse zählten nicht, meine Gefühle interessierten nicht und ich hatte mich gefälligst zusammenzureißen. Ich kannte nichts anderes und so hätte ich damals die Enge nicht als Enge benennen können. Erst in der Rückschau spüre ich, wie mich die Stimmung, das Verhalten, die von der Realität so gigantisch entfernten Idealvorstellungen, die in meinem Elternhaus galten, von meiner Lebendigkeit abschnürten. Der Weg in Psychose war mein Befreiungsschlag. Als bräche sich eine seit Langem im Erdinnern kräftig brodelnde Masse den befreienden Weg nach außen in einem Vulkan. Da haben sich durch die Psychose Energien einen Weg gebahnt und es war meine Chance, der erstickenden Kontrolle zu entkommen.

Damals sah ich das gar nicht so. Später fing ich an, durch Überlegen, der Sichtweise, dass Psychose mir den Weg in ein anderes, mir besser entsprechendes Leben, gebahnt hatte, Raum zu geben. Doch erst, als ich mich während der Ausbildung zur Core-Energetics Therapeutin, im Rahmen der eigenen Lehrtherapie, ein weiteres Mal mit meiner Psychoseerfahrung auseinandersetzte, erst da begann ich, die gewaltige Energie, die in der Psychose steckt(e), zu begreifen.

## **Alles verändert sich, blah, blah, blah!**

Alles verändert sich, nichts bleibt, wie es war. Die vier Jahreszeiten, Alter, gesellschaftliche Veränderungen über Jahrhunderte hin-

weg. Jeder Augenblick ist neu, niemals sind zwei Momente identisch. In diesem Augenblick bin ich nicht dieselbe wie eben noch, denn ich bin ein kleines bisschen älter geworden. Der Zug, in dem ich sitze, fährt jetzt über eine Brücke, die Reisende gegenüber blättert, sie liest andere Worte als noch eben. Und wenn sie die Worte von eben nochmals liest, so wird der Moment doch nicht derselbe sein, denn jetzt passiert der Zug einen Bahnhof und auch sie ist ein klein wenig älter geworden. Ein Unfall, ein Erdbeben und andere schlagartige Ereignisse erinnern uns gelegentlich an die Brüchigkeit des Lebens. Klar doch, das wissen wir alle. Wissen, ja. Mit dem Kopf. – Bei mir weiß es jede Zelle.

Mein Erdbeben war mit neunzehn. Von einem Moment auf den anderen war kein Stein mehr dort, wo er hin gehörte. Die Zukunft lag eben noch so klar vor mir: Chemikerin, Doktorarbeit, Studienaufenthalt in den USA, danach in der Forschung arbeiten.

Und jetzt? Studieren ging nicht mehr. Das Lesen einfachster Texte machte mich psychotisch. Es war längere Zeit auch ungewiss, ob ich es je schaffen würde, für ein paar Stunden pro Woche in einer geschützten Werkstätte so etwas Einfaches zu tun wie Streichhölzer abzupacken. Als es mir später gelang, eine Lehre zu absolvieren, auch als ich noch später mein Psychologiestudium längst abgeschlossen hatte und als Psychologin arbeitete, fürchtete insgeheim alles in mir, dass von einer Sekunde zur nächsten alles zusammenbrechen könnte.

Durch die Psychoseerfahrung war ich dermaßen traumatisiert, dass ich ganz tief in mir drin, dort wo ich eigentlich hätte ein Urvertrauen spüren sollen, dem Leben vollumfänglich misstraute. Ich wagte viele Jahre nicht mehr, Zukunft zu planen. Auch wenn ich in dieser Zeit mit dem Psychologiestudium anfang, so hangelte ich mich innerlich von einem Jahr zum nächsten. Berufliche Pläne zu schmieden, wie es viele meiner KommilitonInnen taten, wagte ich nicht. Die existenzielle Verunsicherung hatte mich derart in den Grundfesten erschüttert, dass ich fatalistisch wurde. Wozu etwas aufbauen? Ich hatte kein Vertrauen ins Leben. Das hatte ich auch vor der Psychose eher wenig. Aber dennoch schmiedete ich

mit 18 noch Zukunftspläne. Das Trauma der Psychoseerfahrung konnte ich erst während meiner Therapieausbildung überwinden. Heute fühle ich mich in der Lage, alles zu leben, was von »Die Zukunft ist ungewiss, nur gerade das Jetzt zählt« bis hin zu »Welche Erfahrungen möchte ich noch machen? Wo werde ich in drei Jahren stehen? Was möchte ich in meinem Leben noch tun?« reicht.

Als Therapeutin bin ich unendlich dankbar für diese Erfahrung. Weil ich mit Haut und Haar weiß, wie zerbrechlich man sich fühlt, wenn dieses Urvertrauen fehlt, welche innere und äußere Dynamik sich daraus spinnen kann, bis hin zum Selbstmordversuch. Und weil ich ebenfalls aus eigener Erfahrung weiß, dass man dieses Urvertrauen zurückgewinnen kann. Daraus nährt sich meine Zuversicht, die ich für diejenigen Menschen habe, die zu mir in die Praxis kommen.

Noch aus einem anderen Grund bin ich froh, dass ich erfahren durfte, wie zerbrechlich das Leben ist. Als vor ein paar Jahren bei mir ein Hirntumor diagnostiziert wurde, war das erneut ein Schock. Dieser aber war längst nicht mehr so existenziell wie die Psychoseerfahrung. Diese wirkt wie eine Impfung, die mich – ein Stück weit zumindest – immunisiert hat, gegen weiteres existenzbedrohendes Erleben. Es haut mich nicht mehr so schnell etwas aus den Schuhen.

## **Schizoaffektive Psychologin**

Ende zwanzig hatte ich zwei Wünsche. Erstens, wollte ich nochmals studieren. Ich arbeitete inzwischen als Chemielaborantin, fühlte mich beruflich aber etwas auf dem Abstellgleis, hatte als Laborantin nicht so die Möglichkeit, auf die Forschungsinhalte Einfluss zu nehmen, wie ich das gerne getan hätte. Dazu hätte ich Chemikerin sein müssen. Gesundheitlich ging es mir inzwischen ziemlich gut. Ich kam trotz zeitweiliger psychotischer Erlebnisse

»unauffällig« durchs Leben, konnte meinen Lebensunterhalt selber verdienen und führte ein gutes Leben. Ich hatte etwas erreicht, was mir nie jemand prophezeit hätte, und hatte deshalb – zweitens – den Wunsch, meine Erfahrung, dass Psychose nicht das Ende aller Tage bedeutet, für andere nutzbar zu machen. So entschloss ich mich, Psychologie zu studieren, und schrieb mich an der Universität Basel ein, mit Hauptfach »Klinische Psychologie«.

2001 schloss ich das Studium erfolgreich ab und arbeitete danach über elf Jahre für die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana, die sich für die Interessen psychisch kranker Menschen einsetzt. Ich konnte viele Betroffene und Angehörige beraten, habe Selbsthilfeaktivitäten unterstützt und gefördert und wirkte beim Aufbau der Recovery- und Peer-Bewegung in der Schweiz maßgeblich mit. In den kommenden drei Jahren werde ich Menschen beraten, die akut suizidal sind. Ich liebe meine Arbeit, liebe es, bei meiner Arbeit Wissen mit Erfahrung zu verbinden.

Vor vier Jahren erhielt ich zudem mein Diplom als Core-Energetics Körperpsychotherapeutin und arbeite zusätzlich einige Stunden pro Woche in eigener Praxis. Das einst von einem Erdbeben mit Vulkanausbruch komplett verwüstete Land wandelte sich in einen fruchtbaren Boden, auf dem heute ein blühendes Paradies sprießt. Meine Psychose und Psychiatrieerfahrung haben mich zu meinem Beruf geführt, der für mich eher Berufung ist. Dank Psychose habe ich einen wunderbaren Beruf, den ich fürs Leben gerne ausübe, der mich zutiefst erfreut.

Ist das nicht wundervoll? Eben!

## **Psychose ist meine Burn-out-Prophylaxe**

Mit der Möglichkeit zu leben, wieder psychotisch zu werden, ist zum einen eine Verletzlichkeit. Wenn ich nicht auf mich aufpasse, nicht genügend achtsam mit mir umgehe, riskiere ich eine neue Episode. So gesehen, ist das meine Schwachstelle, aber für mich ebenso ein sensibles Messgerät für Überlastung und krankma-

chenden Lebensstil. Meine Berufsgruppe hat eine der höchsten Risiken, sich bis zu einem Burn-out zu verausgaben oder in einer totalen Erschöpfung zu enden. In meiner Freizeit lese ich oft Fachliteratur, suche nach Lösungen für Fragen, die bei der Arbeit auftauchen. Ich beschäftige mich beruflich wie in meiner Freizeit mit denselben Themen, empfinde meinen Beruf als Berufung – beste Voraussetzungen, um in eine Überlastungssituation – oder gar in ein Burn-out – reinzulaufen und ich war auch schon kurz davor.

Dank der Option, wieder psychotisch zu werden, habe ich gelernt, für mich Sorge zu tragen, und habe ein empfindsames Sensorium für meine Befindlichkeit entwickelt. Ferner habe ich gelernt, was mir gut tut: ein Spaziergang, Tee trinkend auf dem Sofa hocken, Fotografieren, Tanzen, kreatives Gestalten, Meditation. Ich nehme mir wenigstens einmal pro Jahr Zeit – in der Regel zwei, drei Wochen –, um zu klären, ob ich im Leben wirklich das tue, was ich will, was meinem Leben entspricht. Dies tue ich, weil ich weiß, dass Unzufriedenheit mit meiner Lebenssituation Stress in mir auslöst, was mich wiederum anfälliger für Psychose macht. All das hat mir geholfen, dass ich – nun bin ich Mitte vierzig – für mich das Gefühl habe, in meinem Leben am richtigen Ort zu sein; das zu tun, was ich als meine Lebensaufgabe sehe.

Ich habe um mich her schon einige Kolleginnen und Kollegen in heftige Krisen rennen sehen. Ich bin zutiefst dankbar, dass mich seit dem Ausbruch vor 25 Jahren meine Möglichkeit, psychotisch zu werden, davor beschützt, mich in einem Burn-out oder einer heftigen Lebenskrise zu verfangen. Und ich bin mir sehr bewusst, dass ich für die Zukunft solche Entwicklungen genauso wenig ausschließen kann, wie ich immer damit rechnen muss, wieder psychotisch zu werden. Dank der Psychose jedoch gehe ich sehr bewusst mit diesen Themen um und denke, dass genau darin ein wichtiger Schutz für mich liegt. Es war ein langer Weg, das alles so auszubalancieren.

## Spiritualität

In Psychose wusste ich nicht mehr, was ist Realität, was ist Traum. Existiere ich noch? Oder bilde ich mir das nur ein? Und immer wieder drängte die Frage an die Oberfläche: Was ist denn der Sinn in einem von einem psychischen Erdbeben zerrütteten Leben? Diese tiefe Verunsicherung war der Einstieg in eine Suche nach Antworten, wie sie in allen spirituellen Traditionen, mit denen ich mich bisher beschäftigt habe, vorkommen: Ich habe mich auf christliche Spiritualität eingelassen, über kabbalistische Lehre gelesen, habe mich in Texte von Sufimeistern versenkt, habe mich mit Schamanismus auseinandergesetzt, mich bei vielen esoterischen Anschauungen schlau gemacht und bin seit einigen Jahren beim Buddhismus gelandet. Mit buddhistischer Meditation, Reflexion und Kontemplation habe ich Werkzeuge kennengelernt, mittels derer ich meine Fragen nach der Wirklichkeit untersuchen kann. Dies aber auf eine stabilere Weise, als dies in Psychose je möglich wäre. Durch die Suche selber wurde meine Sicht aufs Leben offener. Durch meine eigene Suche kann ich mit den Menschen, die ich berate, über deren Spiritualität reden, wenn sie das möchten. Ich weiche Fragen über Lebenssinn, über Sterben und Tod nicht aus und erfahre dadurch enorm viel Dankbarkeit.

Welche Sicht ich auf mein Leben und Leben überhaupt habe, beeinflusst ganz unmittelbar, wie glücklich ich bin. Ganz einfach lässt sich das daran zeigen: Verstehe ich mein von Psychose durchzogenes Leben als etwas Verpfushtes, Unwürdiges, Schlechtes, so nimmt mir dies viel Lebensfreude und Energie weg. Durch die veränderte Betrachtungsweise, dass Psychose einen Sinn haben könnte, dass an schizoaffektiver Psychose erkrankt zu sein, nicht aller Tage Abend ist, hat sich vieles in meinem Leben zu verändern begonnen.

Klar, damit allein war es nicht getan. Die ganzen emotionalen Klumpen musste ich aufarbeiten und lösen. Jeden Tag bin ich gefordert, meine Sichtweise aufs Leben zu überprüfen, ob sie unangenehmen Erfahrungen standhält. Tägliche Achtsamkeitsme-

dition begleitet mich seit vielen Jahren durch mein Leben. Vergangenen Sommer habe ich mir, nach zehn Jahren beruflicher Tätigkeit, eine Auszeit von drei Monaten genommen und diese für einen Rückzug (Retreat) in einem buddhistischen Kloster genutzt.

Heute weiß ich: Die kostbarste Perle, die mir meine Psychoseerfahrung gebracht hat, ist der Zugang zur Spiritualität.

Svenja Bunt

## Ich weiß, dass meine Psychose heilend war

Vor einigen Jahren zerbrach meine Welt. Ich hatte lange auf eine akademische Karriere hingearbeitet. Die Begeisterung für die Philosophie hatte mich über die Jahre getragen, hatte es mir erlaubt, trotz einer Psychose normal zu leben. Ich konnte mir kein anderes Leben vorstellen und träumte davon, Bücher in meinem Fachgebiet zu schreiben.

Dies alles erwies sich jedoch als eine Illusion. Meine Träume zerbrachen in tausend Scherben.

Ich hatte einige Jahre glücklich in einem anderen Land gelebt und war stolz auf mein Leben. Ich kannte so viele Menschen, von denen ich annahm, sie würden mich unterstützen, dass ich dachte, ich würde nie wieder einsam sein müssen. Jetzt aber schien es mir, dass ich gar keine Freunde hatte, sondern nur Leute kannte, denen ich entweder gleichgültig war oder die auf meine Zerstörung hinarbeiteten.

Dann dachte ich noch, dass der dortige Geheimdienst mich anwerben und missbrauchen wolle. Ich fühlte mich zunehmend unter Druck gesetzt und hatte Angst vor Kontakt mit Fremden, die vielleicht zu diesem Geheimdienst gehörten. Und so flüchtete ich zurück nach Deutschland. Ohne eine konkrete Lebensperspektive in meinem Heimatland – denn es gab keinen Plan B.

Hier angekommen schlitterte ich schnell in eine Akutphase hinein. Einige Tage lebte ich hochpsychotisch in einem Waldstück. Damit begann jedoch rückblickend die Heilung.

In der Psychose musste ich mich entscheiden, ob ich unter großen persönlichen Opfern Widerstandskämpferin gegen das Nazi-regime werden wollte – ich dachte, ich würde zur Zeit des Zweiten Weltkrieges leben. Ich hörte die Stimmen von Millionen Menschen, deren Leben ich retten würde. Diese Stimmen sagten, ich

solle mich weigern, die Stimme Hitlers zu werden. Dafür würde ich grausam bestraft werden, aber unglaublich segensreich wirken. Ich entschied mich sofort dafür.

Damit änderte sich mein Selbstbild: Ich dachte nicht länger, ich sei möglicherweise jemand, der Opfer von Geheimdiensten werden könnte. Stattdessen wurde mir klar, dass ich zum Widerstand bereit bin. Jahre später sagte mir ein Seelsorger, dass Gott uns prüft, damit wir uns selbst erkennen. Wie wahr! Kaum eine andere Erfahrung als die Zeit im Wald hat mir so viel über mich gezeigt.

Schließlich wurde ich in ein Krankenhaus gebracht. Sicherlich lief dort vieles nicht optimal. Aber es gab dort eine ganze Reihe von Menschen, die auf mich zukamen und versuchten mir zu helfen. Die Zuwendung wildfremder Menschen half mir zu erkennen, dass ich nicht ein verhasster Mensch ohne Freunde bin. Dass die Konflikte, die meine berufliche Laufbahn zerstört hatten, nicht durch mein Fehlverhalten verursacht worden waren. Ich weiß noch, wie ein Psychologe mich einfach nur mit den Augen anlächelte und mir bewusst wurde, dass er mich positiv sah – obwohl ich damals schwer krank und nicht leistungsfähig war. Es war nicht meine Schuld, dass es mit der beruflichen Laufbahn nicht geklappt hatte.

Zudem begann ich, mich anderen Patienten zuzuwenden und zu versuchen, ihnen als Mitmensch ein bisschen zu helfen. Ich fühlte, dass ich in den vergangenen fast zehn Jahren mit der Erkrankung über das Leben mit einer Psychose einiges gelernt hatte. Ich hatte mich gut weiterentwickelt. Und so fühlte ich, dass ich vielleicht anderen psychisch kranken Menschen helfen kann.

Für mich lässt sich heute schwer sagen, was an dieser Geschichte psychotisch und was real war. Aber ich weiß zweierlei – erstens: In diesem fremden Land dachte ich, dass ich ein schlechter Mensch bin und verhasst. Und zweitens: Aufgrund der Psychose habe ich gespürt und gelernt, dass ich kein schlechter Mensch bin, der allen verhasst ist.

Meine Psychose hat mir also etwas zentral Wichtiges über mich gezeigt. Und sie hat mich in Lebenssituationen geführt, in denen

ich andere Menschen finden konnte, die mich nicht negativ sehen. Und sie hat mir das Bewusstsein gegeben, anderen Menschen helfen zu können.

Manchmal zeigt uns eine Psychose klarer, als es in der Wirklichkeit möglich ist, wer wir sind. Für mich war das der Wendepunkt. Es hat noch einige Zeit gedauert, bis mein Leben wieder glücklich war. Aber von diesem Zeitpunkt an wollte ich mit psychisch kranken Menschen arbeiten. Ich wollte einen Beitrag dazu leisten, dass die Welt ein freundlicherer Ort wird für psychisch kranke Menschen. Über EX-IN fand sich dann ein Weg zur heutigen Berufstätigkeit als Wohnbetreuerin.

### **Heißt das alles jetzt, dass die Psychose Sinn ergibt?**

Manchmal wirkt eine Psychose heilend und rettet Leben. Ich war tieftraurig, im Innersten verwundet und die Psychose hat mir einen neuen Lebensweg eröffnet. Ich habe eine chronische Erkrankung und doch bin ich gerade durch diese Erkrankung geheilt. Ich habe nie wieder verlernt, was die Psychose mich gelehrt hat. Und das trägt mich bis heute.

Zugleich weiß ich um die anderen Geschichten von psychosekranken Menschen. Da gibt es frühes Scheitern in Schule und Ausbildung, soziale Randexistenz schon in jungen Jahren. Da sind Drogen und immer neue Kontakte mit Polizei und Krankenhäusern. Es gibt Behandlungsverweigerung und eine immer weiter eskalierende Erkrankung. Auch Aufenthalte in der Forensik. Und es gibt sogar zahlreiche Selbstmorde aus Verzweiflung.

Haben so verlaufende Psychosen Sinn? Sie zerstören das Leben grausam und in jungen Jahren. Sie führen in ausweglose Situationen und an den untersten Rand der Gesellschaft ohne einen Ausweg. Sie verlaufen in immer neuen Rückfallschleifen, mit Stimmen, die entwerten und die Selbsttötung nahelegen.

Ich möchte also als Hypothese formulieren, dass es gutartige und bösartige Psychosen gibt. Es gibt Psychosen, die das Leben bereichern. Und es gibt Psychosen, die das Leben zerstören, hem-

men, einzwängen, töten. Warum ein Mensch eine gutartige, ein anderer eine bösartige Psychose hat, weiß niemand. Der Betroffene hat da auch nichts falsch gemacht, er konnte es eben nicht besser oder auch nur anders. Auch die Familie hat da wahrscheinlich nichts falsch gemacht. Niemand weiß, warum der eine durch die Psychose bereichert, der andere zerstört wird.

Dennoch gibt es einige Dinge, die mir geholfen haben, die Psychose als heilend zu erleben. Ich versuche im Folgenden, die wichtigsten Punkte zu benennen:

**1. Die Ressourcen unserer Kindheit.** Manche Psychiatrie-Profis sagen, dass die Psychose die Menschen wieder wie Kinder handeln lässt. Das kann ich nicht bestätigen, aber die Erkrankung verläuft meiner Erfahrung nach besser, wenn die Betroffenen schon als Kinder gute Ressourcen hatten. Wenn also die Eltern fürsorglich waren und echten Beistand leisteten. Wenn vielleicht Religion eine Rolle spielte. Wenn man gute Freunde hatte als Kind. Die Ressourcen der Betroffenen aus ihrer Kindheit und Jugend sind wichtig, denn oft gelingt es nur begrenzt, als Erwachsene neue Ressourcen zu erschließen oder zu schaffen. Wenn die Eltern die Betroffenen unterstützen, wenn vielleicht Halt in Religion und Freundschaft gefunden werden kann, ist der Verlauf oft besser. Und die psychische Erkrankung wird dann auch öfter als sinnhaft erlebt.

**2. Glaube und der Wunsch, heilig zu leben.** Nach dem christlichen Glauben sind alle Menschen zu einem heiligen Leben berufen. Die feste Verankerung in bestimmten Werten, in klaren Lebensvorstellungen wirkt positiv bei einer verunsichernden Psychose. Wenn die eigene Identität nicht ständig in Frage steht, man selbst auch der sein möchte, der man ist, dann ist es leichter, Sinn in der Psychose zu erkennen. Wenn man dagegen eigentlich lieber anders wäre, gerne anders leben würde, dann fällt es schwerer, sich in der Psychose zu behaupten. In der Akutphase gaukelt sie einem vor, dass man jetzt anders werden und leben könnte und auch sollte. Danach ist der Absturz umso heftiger. Wer dagegen

einen festen Halt hat in einer Identität und in klaren Werten für sein Leben, der wird nicht so leicht von der Psychose in die Irre geführt.

**3. *Sich anderen zuwenden.*** Wer anderen hilft, beschenkt sich selbst und wird glücklich. Und die Welt wird zu einem besseren Ort. Anderen zu helfen kann viel Halt geben und darin liegt ein Sinn der Erkrankung. Wenn gerade die eigene Krankheitserfahrung einen dazu befähigt, anderen Menschen zu helfen, dann ist diese Krankheitserfahrung sinnvoll.

**4. *Eine Nische finden.*** Wer mit der Erkrankung eine berufliche und private Nische findet, in der er gut zurechtkommt, dem fällt es leichter, die Erkrankung positiv zu sehen. Alle Erkrankten, die ich kenne, führen ihr Leben in bestimmten, individuell auf sie abgestimmten Nischen. So sind die wenigsten psychotisch erkrankten Menschen allgemein arbeitsfähig, aber bestimmte Jobs können sie gut machen. Es kommt also darauf an, sich (gemeinsam) auf die Suche nach so einer passenden Nische zu machen. Ansonsten droht gesellschaftliches Scheitern. Und das lässt die Psychose viel schwerer erträglich machen.

**5. *Geduld und eine langfristige Perspektive.*** Es muss nicht sofort alles süß schmecken. Man kann auch auf etwas hinarbeiten, für das man nicht gleich belohnt wird. Wer sein Leben mit einem langen Atem angeht, dem wird es leichter fallen, die schweren Jahre, die es krankheitsbedingt geben wird, durchzustehen. Ich weiß und kann davon berichten, dass es sich lohnt.

## Glück im Unglück

Der EX-IN Kurs hatte für mich weniger mit Sinnsuche zu tun. Es war mir eher wichtig, andere Geschichten von geglücktem Leben mit einer Psychose kennenzulernen, meine Erfahrungen im Kontext anderer Lebensgeschichten zu reflektieren. Im EX-IN Kurs

konnte ich auch lernen, zu dem, was von der Gesellschaft als Schwäche tabuisiert und abgewertet wird, zu stehen, darüber zu sprechen und es als wichtige Ressource zu nutzen.

Trotz allem ist eine Psychose eine überaus rätselhafte Erkrankung. Warum hören manche Menschen schon als Jugendliche Stimmen, die den Selbstmord fordern? Warum werden manche von ihren Stimmen beschimpft und beleidigt? Warum bauen manche Betroffene in arbeitslosen Jahren ihre Fähigkeiten so sehr ab, dass sich niemand mehr findet, der ihnen eine Stelle gibt? Warum gelingt es anderen dagegen, ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten? Warum hören manche freundliche Stimmen? Warum haben wiederum andere psychotische Gedanken, die einen Selbstmord eher verhindern und unwahrscheinlich machen?

Handelt es sich hier um verschiedene Erkrankungen? Das könnte sein.

Auch der konstruktive Umgang mit den psychotischen Inhalten ist jeweils verschieden. Freundlichen Stimmen kann man auch gerne mal glauben. Feindseligen Stimmen muss man Einhalt gebieten. Ich denke, dass heute noch keiner eine schlüssige Antwort auf die Frage hat, warum manche Menschen ihre Psychose als heilend erleben können, andere aber als zerstörerisch.

Ich weiß, dass meine Psychose heilend war. Damit ist sie für mich hochgradig sinnvoll. Ich habe heute keine Vorstellung mehr davon, wie mein Leben aussehen würde, wenn ich nicht erkrankt wäre. Selbst für den beruflichen Wiedereinstieg war die Erkrankung Voraussetzung. Und doch weiß ich auch, dass es gut hätte anders kommen können. Dass es für viele anders ist. Heilung durch eine Psychose – das ist möglich. Man muss dafür Glück im Unglück haben. Besser als gar kein Glück ist das allemal!

Hartwig Hansen

## Sinn, Sinn und Sinn

Liebe Leserin, lieber Leser,

erinnern Sie sich noch daran, was Sie an dem Titel dieses Buches interessant fanden, was Sie angesprochen hat, als sie ihn das erste Mal gehört oder gesehen haben?

»Der Sinn meiner Psychose« – was klang da an, an welche Art von Sinn dachten Sie spontan?

Ich selbst habe ja – als Einziger der an diesem Buch Beteiligten – keine Psychose erlebt, und merkte erst während der Korrespondenz und der Arbeit an den Texten, welche Dimension(en) dieses Wort Sinn im Zusammenhang mit Psychoseerleben eigentlich hat bzw. welche Sinnaspekte in den Beiträgen angesprochen wurden.

Darum möchte ich hier am Ende des Buches ein kleines »Sinn-Mosaik« zusammensetzen.

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

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

Dieses Zitat aus dem Schreibaufruf zu diesem Buch verweist bereits auf eine mehrfache Bedeutung des Begriffes »Sinn meiner Psychose«.

In den Reisen, die Sie jetzt gedanklich mitgereist sind, tauchen diese Bedeutungen wiederum in vielfältigen Formen auf:

Da gibt es zum Beispiel zahlreiche Passagen, die beschreiben und nachvollziehbar machen, wie die Gründe des persönlichen Psychoerlebens gedeutet wurden – im Sinne von: Mir ist klargeworden, warum ich psychotisch werden musste. Aus heutiger Sicht macht »alles einen Sinn«, jetzt ist plausibel für mich, dass es ein Aufbegehren, ein Ausbruch, ein Hilferuf und Rettungsversuch aus nicht mehr auszuhaltenden Umständen war: Traumatische Erlebnisse in Kindheit und Jugend, Nicht-lösen-können aus Verstrickungen, Doppelbotschaften von nahestehenden Menschen, Zerrissen-Fühlen zwischen zwei Kulturen, zu großer Stress, Trennungen, Verluste ... Heute verstehe ich das Warum, den Sinn meiner Psychose. Es gab verschiedene »Ursachen«. Ich hatte sehr gute Gründe!

Das ist der eine Teil von »Sinn«, ich spreche hier einfach mal von dem Sinn 1.

In einigen Texten bleiben diese Sinn machenden (Hinter)Gründe lediglich angedeutet – und auch das aus gutem Grund. Eine Autorin antwortete auf meine Bitte um Präzisierung: »Die Frage, was ich denn in der Vergangenheit meiner Familie entdeckt habe, ist sehr komplex und in der Kürze unmöglich zu beschreiben. Ich möchte auch nicht so viel von meinen Eltern erzählen.«

All das soll, kann und darf also mitunter durchaus privat bleiben. Hauptsache, die Beteiligten haben verstehbare Antworten gefunden und Konsequenzen der Vorsicht, der Abgrenzung oder für Schutzmaßnahmen ziehen können.

Der zweite Aspekt von »Sinn« – sagen wir, der Sinn 2 – hängt mit den erlebten Psychoseinhalten bzw. den Erfahrungen zusammen, die in Psychosen möglich wurden, die Sinn ergeben und gleichzeitig Sinn stiften:

Hier geht es um die »großen Dinge im Leben«, die zentralen Fragen des Menschseins.

Irving D. Yalom, der Begründer der Existenziellen Psychotherapie, sagt es so:

»Wir Menschen sind die einzigen Kreaturen, für die die eigene Existenz das Problem ist. Daher ist die Existenz mein Schlüsselbegriff. ... Mit der Zeit wird man unausweichlich bei den tiefen

Strukturen der Existenz anlangen oder, um den geglückten Begriff des Theologen Paul Tillich zu benutzen, bei den letzten Dingen. Meiner Ansicht nach sind es vier letzte Dinge, die besonders relevant sind: Tod, Isolation, Lebenssinn und Freiheit.«

*(Aus: In die Sonne schauen – Wie man die Angst vor dem Tod überwindet, S. 192 f.)*

Bemerkenswert ist, wie die »normalen letzten Fragen«, die wir alle in unserer Lebensspanne zu beantworten haben, in Psychosen ihre besondere Macht, Wucht und Vehemenz ausbilden. Davon erzählen auch viele Beiträge in diesem Buch.

Sätze wie: »Durch meine Psychose habe ich erfahren, worum es wirklich geht im Leben.« oder »Ich war auf dem Fundament des Menschseins angekommen.« oder: »Ich bin mit einer spirituellen Dimension in Berührung gekommen, die ich vorher nicht kannte.« klingen beim ersten Hören in ihrer allgemeinen Form wenig erhellend. Umso erstaunlicher sind die vielen Präzisierungen in diesem Buch, beschrieben aufgrund eigener Erfahrungen, die beeindruckenden Versuche, etwas in Worte zu fassen, was eigentlich nicht für »Worte gemacht ist«.

So schreibt zum Beispiel Wolfgang Drüding – sozusagen zum Übergang von Sinn 1 zu Sinn 2: »Wecken aber schwierige Bedingungen den Menschen aus dem Träumen, dann kann der nicht mehr hinnehmend sich zufriedengeben. Er muss wesentliche Fragen sich und den Mitmenschen vorlegen. Oft geschieht dies zuerst durch auffälliges Verhalten.«

Britta Geishöfer findet in ihrem Beitrag für den »Sinn 2« folgende Worte:

»Im Nachhinein betrachtet, hat mich dieser Zustand des Ver-rücktseins einen Weg der Selbsterkenntnis gehen lassen. So habe ich auch die Psychose verstanden. Sie machte mich aufmerksam, dass ich auf dem falschen Weg war, dass ich seit einiger Zeit einen inneren Spagat zwischen den Vorgaben meiner Intuition und meinen tatsächlichen Handlungen gemacht hatte. Die psychische Krise hat mir auch das schmerzlich gezeigt. Meine Psychosen erlebte ich als eine Art Transformation und schließlich auch als Befreiung.«

Zum »Sinn 2« gehört mitunter auch das beglückende Erleben des »Einsseins mit allem«, das »Spüren von Gottes Nähe« – also eine Hinwendung zu einer eigenen, neu erlebten Spiritualität, die in der Folge zur Richtschnur des Lebens werden kann.

Oder einfach die Erkenntnis, dass es im Leben auch noch etwas »darüber hinaus« gibt, dass es um das Erlernen von Liebesfähigkeit geht, um die Hinwendung zum Mitmenschen, um »das Eigentliche« – auf all das weist die Psychose offenbar mit großer Eindringlichkeit hin.

Außerdem berichten psychosereifare Menschen von einer besonderen kreativen Kraft, einem enormen künstlerischen Potenzial, das als bereichernd und sinngebend erlebt wird – vorausgesetzt, es wird nicht mit Medikamenten im Keim erstickt.

Als »Sinn 3« empfinde ich schließlich Sätze wie: »Ich bin – bei allem, was schwer war – auch froh, dass es so gekommen ist. Ich möchte meine Psychoseerfahrungen nicht mehr missen.« Das sagen nicht alle Menschen, die Psychosen erfahren haben, aber die in diesem Buch vertretenen in der Regel und in Variationen schon.

Sie haben einen dritten Sinn darin gefunden, indem sie zum Beispiel die nötige Umkehr beschreiben. Die zentrale Aussage dabei: »Durch die seelische Erschütterung habe ich neue Wege gefunden, die mich heute zufriedener machen.«

Andere sind froh und stolz, dass sie ihre besonderen Erfahrungen in Hilfe für andere Menschen in Krisen umwandeln konnten. Sie sagen: »Heute folge ich meiner ›Berufung‹, nämlich meine besondere Begabung anderen Menschen als Hilfe anzubieten.«

Für sie gilt – wie für alle Menschen – der Satz von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie (= Sinntherapie): »*Sinn erlebe ich im Leben, wenn ich mich für etwas Wertvolles engagiere.*«

Vielleicht ist es auch ein Sinn 3 der Psychose, den »Weg des Herzens« zu gehen, wie Reinhard Wójke es sagt, und die Gewissheit zu haben, weiterhin »auf der richtigen Seite« im Leben zu stehen. Das ist die Seite, die sich gegen die Ausbeutung, die Demütigung des Menschen stellt, die sich für Mitmenschlichkeit, indivi-

duelle Freiheit und den Erhalt der Natur einsetzt. All das ist sinn- und orientierungstiftend – mal mit und mal ohne göttliche Begleitung.

Als Schlusswort zu diesem vielstimmigen Buch, das auch mich in der Arbeit daran sehr bereichert hat, möchte ich gerne – sozusagen als »siebten« Sinn – den Beitragstitel von Arnhild Köpcke aufgreifen, der der universelle Klebstoff für das Sinn-Mosaik in diesem Buch sein könnte.

Er lautet: *Der Sinn liegt im Zwischen.*

## Herzlichen Dank an die Autorinnen und Autoren dieses Buches:

**Dorothea Buck** (*direkt und indirekt in vielfältiger Form an diesem Buch beteiligt*), Jg. 1917, war, nach freier künstlerischer Tätigkeit, von 1969 bis 1982 Lehrerin für Kunst und Werken an der Fachschule für Sozialpädagogik I in Hamburg. Zwischen 1936 und 1959 erlebte sie fünf schizophrene Schübe. In ihrem ersten Schub wurde sie in den v.Bodelschwingschen Anstalten in Bethel zwangssterilisiert.

Dorothea Buck war und ist maßgeblich in der Bewegung der Psychiatrie-Erfahrenen aktiv, die sich Ende der 1980er-Jahre zu formieren begann. Heute ist sie die Ehrenvorsitzende des 1992 auch von ihr mitgegründeten »Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener«. Zusammen mit Thomas Bock gründete sie 1989 das erste Psychose-Seminar in Hamburg und warb auf vielen Lesereisen im In- und Ausland für die Idee des Dialogs zwischen Betroffenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen. Ihr Lebens- und Erfahrungsbericht »Auf der Spur des Morgensterns – Psychose als Selbstfindung« erschien seit 1990 in verschiedenen Ausgaben und Auflagen, zuletzt ab 2005 in Kooperation der Verlage Anne Fischer und Paranus.

2008 erhielt Dorothea Buck für ihr Lebenswerk das Große Verdienstkreuz des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland. Ihre »Ausgewählten Schriften« tragen den Buchtitel »Ermutigungen« (ebenfalls Anne Fischer und Paranus Verlag, 2012)

**Svenja Bunt** ist promovierte Philosophin. Sie hat einige Zeit in den USA gelebt. Mitte 20 und mitten im Studium wurde sie mit Schizophrenie diagnostiziert. Sie arbeitet als Erfahrungsexpertin für einen psychosozialen Träger in Berlin. Mehr von ihr unter [www.verrueckte-buecher.de](http://www.verrueckte-buecher.de)

**Katharina Coblenz-Arfken**, Dr. theol., geb. 1952 in Uhyst/Spree. Pastorin u.a. in Altenkirchen/Rügen, seit 2002 freischaffend in Northeim-Hohnstedt. Ein Sohn, eine Tochter, eine Enkelin.

**Wolfgang Drüding**, Jg. 1957, Abitur 1976 in Hamburg, BWL-Studium in Heidelberg von 1989-1993, software-engineeerer und Controller, bald in berufsfremder Arbeit als Putzmann, Kita-Koch oder Obstverkäufer. Heute Rentner, Nachhilfelehrer, Arbeit als Künstler. 2008 Auswandern nach Schweden, 2010 Rückkehr nach Hamburg.

**Stephan Eberle** (Mag. theol.), Jg. 1965, wohnhaft und tätig in Erlangen, 1987-1999 Studium der Evang. Theologie an der FAU Erlangen-Nürnberg, beruflich tätig als Bewerbungcoach in der Kontaktstelle für Arbeitslose, ehrenamtlich tätig als »Experte aus Erfahrung« im SpDi, Leiter der Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener im Begegnungszentrum wabene, geplant: ab September 2013 Teilnahme am EX-IN Kurs in Nürnberg.

**Britta Geishöfer**, geb. 1968 in Nürnberg. 1992/93 die ersten »psychotischen« Erlebnisse, verschiedenste berufliche Tätigkeiten über die Jahre. Heute als Genesungsbegleiterin in der Stadtmission Nürnberg, Betreutes Wohnen, tätig. Im Februar 2013 Beginn der EX-IN Trainerausbildung in Hamburg/Bremen. Ab September 2013 Ko-Leitung des ersten EX-IN Kurses in Franken. Arbeit in der Fortbildung (Fachhochschule und AWO, Polizei- und Schulprojekte), ehrenamtlich beim Sozialpsychiatrischen Dienst Fürth beschäftigt. Lebt in fester Partnerschaft.

**Marina Gerdes**, geb. 1955 in Berlin. Fachkrankenschwester Psychiatrie. 1977-1982 fünf Klinikaufenthalte wegen Psychosen. Gesund durch Psychotherapie. Ohne Medikamente. Seit 28 Jahren. Drei Kinder. Autorin. Mehrere Literaturpreise. 1997 Internationaler Literaturpreis in Poesie in Italien. Lebt zurzeit in London.

**Anja Hesse**, Jg. 1974, Dipl.-Ing. (FH) Landespflege, Windsurflehrerin (VDS), Absolventin des Teacher Training für Deutsch als Fremdsprache (IH Freiburg), Weiterbildung in Focusing Begleitung und Beratung am Focusing Institut Berlin, aktuell Rentnerin.

**Arnhold Köpcke**, Dr. med, Jg. 1952, Psychotikerin, als freie künstlerisch tätige Rentnerin wohnt sie in Seelze bei Hannover

**Karla Kundisch**, geb. 1956 in Altenburg (Thüringen), hat bis zum Abitur in Borna bei Leipzig gelebt, dann in Erfurt studiert, geheiratet, Tochter und Sohn zur Welt gebracht und als Lehrerin für Mathematik und Kunsterziehung, als Erzieherin, Fachbibliothekarin und Sozialarbeiterin gearbeitet. Lebt seit 1998 in Dresden von Erwerbsminderungsrente, malt und schreibt (immer noch zu selten) ...

**Peter Manssdorff**, Jg. 1957. Schreiben hat sich für ihn – nach zunächst aufarbeitender Funktion – inzwischen verselbständigt. Es ist ihm ein Bedürfnis, Gesehenes und Gehörtes literarisch zu verarbeiten. Veröffentlichungen: Peter Fallistel-Trilogie (Kind ohne Meinung, Von der Zukunft umzingelt, Das verrückte Wohnen) 1992 – 1997 im Psychiatrie-Verlag; unter anderem die Robbi-Ritter-Trilogie im [www.shift-selbstverlag.de](http://www.shift-selbstverlag.de); außerdem Kinder- und Jugendbücher: Die Mutter aus der Schatzkiste im Buchecker Verlag (2011) und die Henrietten-Trilogie im EWK-Verlag (ab 2013). Er studierte an der FU Berlin Germanistik und Romanistik. 1978 lebte er ein Jahr lang als Lehrer in Grenoble, Frankreich.

**Jan Michaelis**, 1968 in Heilbronn geboren, war mehrere Jahre im Vorstand des Vereins »Die Entfesselten – alternativ zur Psychiatrie«. Er gründete als Sprecher der LAG NRW den Landesverband LPE NRW e. V. im Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener BPE e. V. Bei den landesweiten Selbsthilfetagen in NRW ist er als Referent tätig. Bei den bundesweiten Tagungen des BPE in

Kassel hat er mehrfach das Kulturprogramm bestritten. Er arbeitet seit 2004 redaktionell an der Zeitschrift des Landesverbandes LPE NRW e. V. »Lautsprecher« mit. Dort veröffentlichte er zahlreiche Beiträge. Für seine Erzählungen wurde er mit Literaturpreisen geehrt. Michaelis lebt als Schriftsteller in Düsseldorf. Er ist Mitglied im Verband der deutschen Schriftsteller (VS) NRW.

**Klaus Nuißl**, Jg. 1979, 2006 Abschluss Dipl. Psychologie, bis 2008 kurze Forschungstätigkeit, aktuell ehrenamtlich in Selbsthilfe aktiv, im Vereinsvorstand von »Irren ist menschlich e.V.« in Regensburg, Gremienarbeit in der Region, Referententätigkeit, Veranstaltungsorganisation.

**Sibylle Prins**, Jg. 1959, ursprünglich Sonderschullehrerin, später lange als Verwaltungsangestellte tätig, heute berentet. Seit 1991 aktiv in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld), seit ca. 2000 auch Referentin bei Tagungen und Fortbildungen, Tätigkeit als Autorin, zahlreiche (Buch-) Veröffentlichungen, zuletzt: Tagtraumzeit – Nachdenkzeit – Lächelzeit, Paranus Verlag, 2010. Mitbegründerin des Instituts zur Vermittlung von Erfahrungswissen in der Psychiatrie (IVEP), Bielefeld.

**Anna P.**, Jg. 1949. Nach verschiedenen anderen Tätigkeiten aufgrund eigener Psychiatrieerfahrung Studium der Psychologie. Derzeit in einer Beratungsstelle für psychosereifere Menschen tätig.

**Gaby Rudolf**, Jg. 1968, nach abgebrochenem Chemiestudium Ausbildung zur Chemielaborantin. Später Studium der Klinischen und Allgemeinen Psychologie, gefolgt von der Ausbildung zur Körperpsychotherapeutin (Core-Energetics) und der Ausbildung zur Erwachsenenbildnerin. Verschiedene Weiterbildungen, u.a. im journalistischen

Bereich, in Gewaltfreier Kommunikation und spiritueller Sterbebegleitung. Als Psychologin arbeitete sie sowohl stationär wie ambulant. Bei einer schweizerischen Stiftung war sie u.a. für die fachliche Redaktion der Zeitschrift zuständig, förderte Selbsthilfeaktivitäten für Betroffene und war beteiligt am Aufbau der Recovery- und Peer-Bewegung in der Schweiz.

Arbeitet derzeit freiberuflich als Therapeutin und Erwachsenenbildnerin sowie bei einem Verein, bei dem sie akut suizidale Menschen berät.

**Gwen Schulz**, Jg. 1956, Tischlerin und Erzieherin, psychoseerfahren, 2009 EX-IN Ausbildung, seit Juli 2011 als Genesungsbegleiterin in einer Hamburger Psychiatrie tätig (UKE), Mitglied und Referentin des Vereins »irremenschlich Hamburg e.V.«.

**Tuula Rouhiainen**, Jg. 1952, in Finnland aufgewachsen, 1969 nach Hamburg gekommen, dort Ausbildungen zur Erzieherin und Sozialpädagogin, Mutter zweier Kinder, psychoseerfahren seit 1985. EX-IN Fortbildung (Experienced-Involvement) 2008 zur Genesungsbegleiterin und EX-IN Ausbildung für Ausbilder 2010. Heute aktiv in der Peer-Beratung und erneut in Partnerschaft und Patschwork-Familie lebend.

**Martin Stoffel**, 46 Jahre alt, lebt in Siegen. Er schreibt seit 31 Jahren. Psychiatrie-Erfahrung seit 26 Jahren. Da bleibt es nicht aus, beides zu verbinden. Erlernter Beruf Buchhändler. Dank der Frührente jetzt Autor und Publizist. U.a. Mitherausgeber der »Psychiatrische Allgemeine – Sprachrohr für Jedermann« und Verleger der »kleinen Schmöcker«. Kontakt: Plüschsofa-Lektüren; Martin Stoffel, Sandstr. 20, 57072 Siegen.

**Elisabeth T.**, geb. 1950 in der DDR, verheiratet, zwei Kinder, immer kulturinteressiert, seit der Wende in einem kleinen Museum tätig, sozialpsychiatrisch engagiert in verschiedenen Projekten.

**Reinhard Wojke**, Jg. 1957, abgeschlossene Ausbildungsberufe: Bäcker und Physiotherapeut, Vater von zwei Söhnen. Seit Dezember 1992 Erwerbsunfähigkeitsrentner. Aktiv in der Selbsthilfe, seit 2004 BPE-Rundbrief-Redaktion und Vorstandsmitglied der Berliner Landesorganisation: BOP&P e.V. (siehe [www.bpe-online.de/bopp.htm](http://www.bpe-online.de/bopp.htm)), Mitglied im Landesbehindertenbeirat der Stadt Berlin und Mitglied des Landespsychiatriebeirats der Stadt Berlin. Eine Krisenpension aktiv mitaufgebaut, Konzepterstellung, Mitarbeit im Team bis 2008, jetzt aktiv im trialogischen Beirat der Einrichtung (siehe [www.krisenpension.de](http://www.krisenpension.de)).

## Brückenschläge bei Paranus

Ich glaube, es gibt kaum eine bessere Art des Abbaus von Vorurteilen, als durch den Weg, den der „Brückenschlag“ in seiner Konzeption gegangen ist.

*Andre Kramer auf amazon.de*

Wünschen wir uns, dass der Brückenschlag mehr und mehr zu einem täglich verabreichten Lesestoff in Tagesstätten, Heimen und Kliniken wird.

*Christian Zechert in: Soziale Psychiatrie*

Nach wie vor ist ein Vorteil des „Brückenschlags“, dass er sich sehr gut als „Zwischendurch-Lektüre“ eignet. Man kann ihn in Etappen – die einzelnen Episoden in 5 bis 15 Minuten – lesen. Die Wirkung ist weit nachhaltiger.

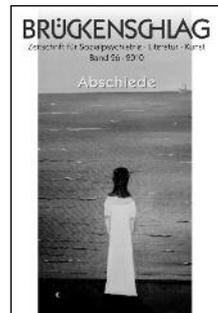
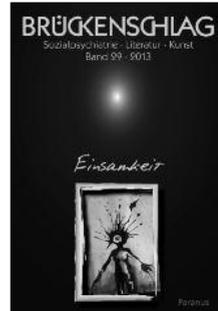
*Heinz-Günter Maaßen in: Soziale Psychiatrie*

Für mich, der ich zum ersten Mal eine Ausgabe des „Brückenschlags“ in Händen halte, ein rundum gelungenes Werk. Angenehmes Buchformat, klares Druckbild und farbige Kunstdrucke in hervorragender Wiedergabe machen es schon äußerlich attraktiv.

*Andreas Manteufel in: systema*

Der „Brückenschlag“ unterliegt nicht dem Schicksal so vieler Zeitschriften, deren Haltbarkeitsdatum durch die Notwendigkeit der Aktualität begrenzt ist. Es lohnt sich, in älteren „Brückenschlägen“ zu stöbern, da fast sämtliche Beiträge gleichsam zeitlos sind.

*Martin Stahlmann in: Unsere Jugend*



Die Einzelausgabe des Brückenschlag kostet 18,- Euro, im Abo: 14,50 Euro.  
Ältere Ausgaben kosten weniger. Zu beziehen bei: Paranus Verlag · Postfach 1264 ·  
24502 Neumünster · Telefon (0 43 21) 20 04-5 00 · Telefax (0 43 21) 20 04-4 11  
[www.paranus.de](http://www.paranus.de) · [verlag@paranus.de](http://verlag@paranus.de)

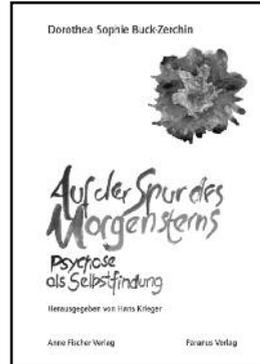
## Dorothea Buck

Dorothea Buck / Sophie Zerchin

### ***Auf der Spur des Morgensterns***

Psychose als Selbstfindung

3. Auflage



„Ein beeindruckendes Buch. Einfühlsam, ausdrucksstark und doch einfach geschrieben. Nichts Beschwörendes, sondern nur Berührendes.“

*Bernhard Maul* (Körperpsychotherapeut) auf [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

„Das Buch bleibt zeitlos bedeutsam und übt seinen heilsamen Einfluss aus, wo immer es gelesen wird.“ *Martti Siirala (Helsinki), Psychiater und Autor von: Die Schizophrenie des Einzelnen und der Allgemeinheit*

„Meine psychotischen Erfahrungen haben mein Leben sehr bereichert. Der Schock aber, wegen dieser Erfahrungen bekämpft, entwertet und zwangssterilisiert zu werden, war einschneidend und wirkt bis heute nach. Doch erst die lange verschwiegenen psychiatrischen Patientenmorde drängten mich zum Schreiben auch dieses Buches.“

Der Erlebnisbericht von Dorothea Sophie Buck-Zerchin wurde zu einem Fanal im doppelten Sinn: Einerseits klagt er in überzeugender Weise eine gesprächslose und defizitorientierte Psychiatrie an. Andererseits ist er ein ermutigendes Beispiel dafür, dass eine Psychose heilbar sein kann, wenn ihr Sinn verstanden und ins Leben einbezogen wird.

Dieses mittlerweile zum Klassiker gewordene Buch hat sehr viel in Bewegung gebracht. Davon erzählt die Autorin in einer Ergänzung dieser Neuauflage. Außerdem wurden 16 Seiten mit Abbildungen von bildhauerischen Arbeiten der Autorin aufgenommen.

308 Seiten · 18,00 € · ISBN 978-3-926200-65-5 · mit 16 Bildseiten s/w

Hörbuch 18,00 € · ISBN 978-3-926200-66-2

verlag@paranus.de · [www.paranus.de](http://www.paranus.de)

## bei Paranus

Dorothea Buck

### ***Ermutigungen***

Ausgewählte Schriften

Mit einem Nachwort von  
Anne Fischer-Buck



Was Dorothea Buck durch ihren bahnbrechenden Lebensbericht „Auf der Spur des Morgensterns. Psychose als Selbstfindung“ und ihr langjähriges Engagement für die Interessen von psychoseerfahrenen Menschen in Deutschland und Europa in Bewegung gesetzt hat, ist einzigartig in der Psychiatriegeschichte der letzten Jahrzehnte.

Es gibt wohl wenige Menschen, die wegen ihrer kämpferischen Gradlinigkeit so anerkannt und verehrt werden wie die beständige Mahnerin, die sich auch heute noch im hohen Alter als Jahrhundert-Zeugin immer wieder kritisch und ermutigend zu Wort meldet.

So gibt es tatsächlich keinen besseren Buchtitel für ihre jetzt erscheinenden ausgewählten Aufsätze, Vorträge und Briefe aus den letzten vierzig Jahren als den, wofür Dorothea Buck mit ihrem Lebenswerk steht: *Ermutigungen*.

In ihrem Nachwort bekräftigt Anne Fischer-Buck als jüngere Schwester eine solche Zuversicht und zeigt, welche gesellschaftliche Unterstützung auch die Angehörigen brauchen.

Beide Bücher in Kooperation mit dem Anne Fischer Verlag, Norderstedt  
240 Seiten · 19,95 € · ISBN 978-3-940636-21-8  
verlag@paranus.de · [www.paranus.de](http://www.paranus.de)

## Paranus

Thomas Bock

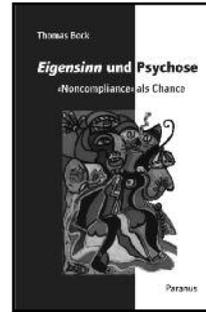
### ***Eigensinn und Psychose***

»Noncompliance« als Chance

Mit Beiträgen von D. Buck und M. Amering

5. Auflage 2012

Thomas Bock erzählt in diesem Buch Geschichten von eigensinnigen Patienten – er berichtet von kreativen Wegen des Zugangs zu jungen Ersterkrankten und zu langfristig Psychoseerfahrenen. Sein Credo: Gerade von eigensinnigen Patienten können wir viel lernen über die Bedeutung von Psychosen, die notwendigen strukturellen Veränderungen der Psychiatrie, über angemessene Beziehungskultur.



170 Seiten · 14,80 €  
ISBN 978-3-926200-90-7

Roman Preist

### ***Mein Leben in zwei Welten***

Zwischen Schizophrenie  
und Alltag

„Roman Preist war ein brillanter Wissenschaftler – bis er plötzlich schizophren wurde und sein bisheriges Leben auseinanderbrach. Sein Buch ist ein beklemmender Bericht über das Paralleluniversum der Schizophrenie, in dem sich die Grenzen der Realität und des Selbst jederzeit und in alle Richtungen ausdehnen können.“

*annabelle*

„Packend und anschaulich führt uns Preist die Wahrnehmungswelt eines Schizophrenen vor Augen – er möchte nachvollziehbar machen, was Schizophreniekranken innerlich erleben. Er hat ein mutiges, gefühlvolles, komisches und hilfreiches Buch geschrieben.“

*Deutschlandradio*



232 Seiten · 17,95 €  
ISBN 978-3-940636-17-1

verlag@paranus.de · [www.paranus.de](http://www.paranus.de)

## - der Verlag, der sich einmischt

Bettina Jahnke

### **Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen**

Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter

Seit 2008 werden in Deutschland EX-IN Genesungsbegleiter zertifiziert – alles Menschen, deren größter Schatz ihre besondere Lebenserfahrung ist. Die EX-IN Absolventen sind Experten aus Erfahrung, deren eigene Diagnose zugleich auf ihr Spezialgebiet verweist. Am Ende ihrer Qualifizierung stehen die Genesungsbegleiter anderen Menschen in Krisen bei. Ein Novum in der Psychiatrie!



216 Seiten · 19,95 €  
ISBN 978-3-940636-22-5

Sibylle Prins (Hg.)

### **Seitenwechsel**

Psychiatrieerfahrene Professionelle erzählen

2. Auflage

Psychiatrie teilt sich seit jeher in „zwei Lager“: Die, die behandelt werden, auf der einen Seite, und die, die behandeln, auf der anderen. Dazwischen eine scheinbar unüberbrückbare Kluft.

Sibylle Prins hat Menschen gesucht und gefunden, die beide Seiten aus eigener Erfahrung kennen – professionelle Mitarbeiter/innen aller Berufsgruppen in der Psychiatrie, die selbst psychische Krisen und psychiatrische Behandlung erfahren haben.

Die erzählenden Interviews in diesem Buch geben interessante Anregungen und überwinden damit das „Lagerdenken“ in der Psychiatrie.



192 Seiten · 16,80 €  
ISBN 978-3-926200-70-9

verlag@paranus.de · [www.paranus.de](http://www.paranus.de)

# Psychiatrie in Bewegung... ...beweg sie mit Mitglied werden in der DGSP!

Die **Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP e.V.)** ist der größte berufsübergreifende unabhängige Fachverband für alle, die in der Psychiatrie arbeiten oder ehrenamtlich tätig sind. Seit ihrer Gründung 1970 setzt sie sich dafür ein, die Behandlung psychisch erkrankter Menschen zu verbessern und ihre Integration in die Gesellschaft zu fördern.

## ■ Sie wollen sich auch für eine Soziale Psychiatrie einsetzen?

In der DGSP finden Sie Gleichgesinnte.

## ■ Sie brauchen Informationen? Schauen Sie in unsere Fach-

und Mitgliederzeitschrift »Soziale Psychiatrie« – sie erscheint viermal im Jahr. Darüber hinaus gibt's viele Infos, Links und Downloads im Internet.

## ■ Sie suchen den fachlichen Austausch? Sie haben die

Möglichkeit dazu in aktiven Regionalgruppen, qualifizierten Fachausschüssen und unseren engagierten Landesverbänden.

## ■ Sie möchten sich weiterqualifizieren?

Die DGSP bietet ihren Mitgliedern ein umfangreiches Fortbildungsangebot zu Sonderkonditionen an.

## ■ Engagement, Austausch, Information, Qualifikation:

Unsere Fachtagungen zu den wichtigen und aktuellen Themen bieten alles zusammen.

## ■ Sie sind überzeugt?

Dann sollten Sie...

**Mitglied werden,  
Psychiatrie bewegen!**

**Mitglied werden,  
Psychiatrie bewegen!**

**DGSP**

Deutsche Gesellschaft für  
Soziale Psychiatrie e.V.



**Deutsche Gesellschaft  
für Soziale Psychiatrie**

Zeltlinger Str. 9, 50969 Köln

Tel.: 02 21 / 51 10 02

Fax: 02 21 / 52 99 03

[dgsp@netcologne.de](mailto:dgsp@netcologne.de)

[www.psychiatrie.de/dgsp](http://www.psychiatrie.de/dgsp)