

Stimmenreich

Mitteilungen über
den Wahnsinn

Thomas Bock
Dorothea Buck
Ingeborg Esterer



BALANCE **erfahrungen**



Vielfalt als Schatz

»Dieses Buch ist voll unterschiedlicher Perspektiven und Erfahrungen. Geschichten und Erklärungen stehen nebeneinander, damit das Individuelle jeder einzelnen Erkrankung und das grundsätzlich Menschliche aller psychischen Krankheiten sichtbar werden können: ein Stimmenreich. Die Beiträge schlagen einen Bogen vom Erleben und Miterleben über das Verstehen und Übersetzen von Diagnosen hin zum gemeinsamen Handeln.«



Thomas Bock, Dorothea Buck, Ingeborg Esterer
Stimmenreich



BALANCE **erfahrungen**

Thomas Bock, Dorothea Buck, Ingeborg Esterer

Stimmenreich

Mitteilungen über den WahnSinn

Thomas Bock, Dorothea Buck, Ingeborg Esterer
Stimmenreich. Mitteilungen über den WahnSinn
1. Auflage der Neuausgabe 2007
ISBN 978-3-86739-013-2

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© BALANCE buch + medien verlag GmbH & Co. KG, Bonn 2007
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.
Lektorat: Uwe Britten, textprojekte, Geisfeld
Umschlagkonzeption: p.o.l. kommunikation design, Köln
unter Verwendung eines Bildes von Hildegard Wohlgemuth
Typografie und Satz: Iga Bielejec, Nierstein
Druck und Bindung: Clausen & Bosse, Leck

Als Lernende im Stimmenreich – Einleitung 9

Begegnung als Experten – Grundidee des Trialogs 10

Eine notwendige Gegenkultur 11

Der Gewinn des Trialogs 12

Trialog im psychiatrischen Alltag 13

Geschichte des Trialogs – Entwicklung der Psychoseminare 14

Stimmenreich – die Vielfalt als Schatz 16

STIMMENREICH: GEMEINSAM VERSTEHEN

Erleben und verarbeiten 20

»Wie ein Fallschirm ohne Seil am Korb« – Sprachbilder für Psychosen 21

Das [ai]-Erlebnis – Ein Stück meiner »Psychose« · HEIDE L. 28

Dialog mit dem Wahnsinn · IRMHILD F. 35

Meine Kraft reichte nur für den Engel · VERONIKA T. 41

Meine positiven und meine negativen Psychosen · BARBARA B. 42

Psychose als Urlaubsbeginn · BERNHARD LÖDIGE 45

Flach oder bergig? Die Gefühlswelt in der Psychose 47

Lebensweisen 50

- Zumutungen: »Sollen denn Angehörige Übermenschen sein?« 51
Ich bin nur »ein Sonderling« · KLAUS STEININGER 57
Unbewusstes in Traum und Psychose · DOROTHEA BUCK 60
Konsequenzen für die Partnerschaft – die schwierige Balance zu zweit 65
Vier Hände – Ein Liebesgedicht · GERTRUD TÜRK 68
Der göttliche Funke: Die Welt heller sehen? · NIKOLA BOCK 69

Schattenseiten 76

- Schuldfragen – Antworten aus dem Psychoseseminar 77
Angst und Psychose · DOROTHEA BUCK 83
Gewalt und Gewaltfantasien: Notizen aus dem Psychoseseminar 91
Sexueller Missbrauch und Psychose 98

Irrende Gespräche – Sicht der Angehörigen 105

- Leid und Leiden auf beiden Seiten · INGEBORG ESTERER 106
»Lebendig, aber verloren ...« – Balanceakt einer Mutter · KATHARINA W. 107
»Eine Art Beziehung, aus der wir beide etwas schöpfen« –
die Suche eines Sohnes · TIM T. 111
»Wandeln am Rande des Abgrunds« – Mühen einer Ehefrau · URSULA ST. 116
»Es muss nicht alles wieder gut werden« – Einsichten eines Vaters
· FRIEDRICH S. 121
»Mit meiner Mutter stimmt was nicht.« Wahrnehmungen von Kindern
· GYÖNGYVÉR SIELAFF und THOMAS BOCK 128
»Welches Kind möchte nicht stolz sein?« · DOROTHEA A. 129
»Ich war die Person, die ihr am nächsten stand.« · SUSANNE T. 133
Psychoseerfahrenen Eltern: Kind oder Klapse? · MAX T. 135
»Ziemlich uncool« – die Perspektive von Geschwistern und Freunden
· THOMAS BOCK 140

Wissen und erklären 143

»Herausgefunden, wo ich mich suchen muss ...« Zum Verständnis von Psychosen

· THOMAS BOCK 144

»Es wird Zeit, dass bald mal wieder ein Erzengel vorbeikommt.«

Die Übersetzung von Diagnoseschlüsseln 151

IM STROM DER IDEEN: GEMEINSAM HANDELN

Erwartungen und Enttäuschungen 160

»Persönlichkeiten erwünscht ...« Was braucht man in einer Psychose? 161

Wohlwollende Begleitung. Hilfreiche therapeutische Erfahrungen · ANNA G. 168

»Keiner sprach mich an.« · VERONIKA T. 170

Meine Ängste in der Psychiatrie · ANGELIKA F. 171

»Heraustreten aus dem Gefängnis der Einsamkeit« Brief einer Mutter an
den Therapeuten ihrer Tochter · RENATE P. 173

Gewachsenes Selbstbewusstsein 178

Ich bin stolz, verrückt zu sein! · HANS WIMM 179

Psychose als Geschenk – Erfahrungen jenseits des Vorhangs · LEONIE S. 181

Sich finden in anderen · HEIDI LINDNER 184

Sprache der dritten Art · SUSANNE HÄTTICH 189

Leuchtender Feuervogel – Selbsttherapie einer Psychose · GERTRUD TÜRK 195

Aus Doppelerfahrungen lernen 199

Psychoseerfahrung als Berufsqualifikation? · MARGRET OSTERFELD 200

»Wie ein Frosch im Flugzeug«. Zur Zusammenarbeit von

Psychiatrie-Erfahrenen und Professionellen

· SIBYLLE PRINS und RENATE SCHERNUS 208

Sterntaler – Lebenserfahrung als Berufsqualifikation

· ELISABETH F. und THOMAS BOCK 220

Gratwanderung – Umgang mit Psychosen 229

Gratwanderung: Zehn Thesen zum Umgang mit Psychosen

· THOMAS BOCK 230

Der Psychose Raum und Zeit geben. Eine philosophische Betrachtung

· GUIDO PELTZER 237

Psychotherapie bei Psychosen – Hilfe oder Risiko

· EVA-MARIA BIERMANN-RATJEN 250

PERSPEKTIVEN DES TRIALOGS – SCHLUSS

Wertschätzung von Subjektivität und partnerschaftlicher Zusammenarbeit 261

Dialog im psychiatrischen Alltag 263

Wertschätzung von Eigensinn 264

Anthropologisches Verständnis 266

Dringende Strukturreformen 267

Mehr Nutzerkontrolle 268

Zukunftsvision 270

Literatur 275

Autorinnen und Autoren 280

Als Lernende im Stimmenreich – Einleitung

Viele Generationen von Wissenschaftlern haben sich mit dem »Wahnsinn« beschäftigt. Unter unterschiedlichen Überschriften sind in der Vergangenheit verschiedene Lehren und Irrlehren entstanden, manche davon auch mit schrecklichen Konsequenzen. Inzwischen sprechen wir von Psychosen als einem seelischen Ausnahmezustand, der im Zusammenhang mit Veränderungen von Antrieb und Stimmung (»affektive Psychosen«) oder von Wahrnehmung und Denken (»kognitive« oder »schizophrene Psychosen«) auftreten kann. Jeder zunächst gesunde Mensch kann als Reaktion auf eine extreme Belastung oder auf Isolation gezwungen sein, aus der gewohnten Realität auszusteigen und in die eigene innere Welt abzutauchen. Eine solche Reaktion ist sowohl ein Ausdruck von Selbstschutz als auch von tiefer Verunsicherung. Je dünnhäutiger und verletzlicher ein Mensch ist – ob nun von Geburt an oder durch frühe oder späte Erfahrungen –, desto wahrscheinlicher kann es zu einem solchen extremen Eigensinn kommen.

Wir wissen eine Menge Details darüber, was während dieser Ver-

rückung im Gehirn, in der Seele und im Zusammenleben passiert, aber eine allgemeingültige Erklärung gibt es nach wie vor nicht. Ein tieferes Verständnis dieses Phänomens scheint eher im Einzelfall zu gelingen, aber die heutige Wissenschaft neigt dazu, kleine Teilaspekte zu verabsolutieren und aus dem Zusammenhang zu reißen. Solche »Wahrheiten« haben nur eine extrem kurze Halbwertszeit – oft nur bis zum nächsten Kongress.

Begegnung als Experten – Grundidee des Trialogs

10

In diesem Buch kommen Menschen mit eigener Psychoseerfahrung, kommen Angehörige und Therapeuten zu Wort – zum Zeitpunkt der Erstausgabe damals war schon das eine kleine Revolution. Das gleich-berechtigte Miteinander dieser drei Gruppen prägt auch die sogenannten Psychoseminare bzw. Trialogforen, aus denen heraus das Buch entstanden ist. Deren Grundidee ist einfach: Unabhängig von therapeutischer Verantwortung und familiärer Verbundenheit finden sich die drei Gruppen regelmäßig in einem geschützten und neutralen Raum zusammen, um auszutauschen, wie unterschiedlich Psychosen erlebt werden und wie verschieden geeignete Hilfen aussehen können. Experten durch Ausbildung und Beruf treffen Experten durch eigene Erfahrung oder Miterleben, um voneinander zu lernen und gemeinsam ein erweitertes Verständnis des Phänomens und der geeigneten Hilfen zu entwickeln als bisher üblich.

Auf dem Weg dorthin geht es darum, (wieder) eine gemeinsame Sprache zu entwickeln, die vorhandenen Sprachbarrieren zu überwinden und den respektvollen Umgang miteinander zu üben. Ein Austausch also der verschiedenen Perspektiven auf gleicher

Augenhöhe, ein runder Tisch der verschiedenen Interessen, ein wechselseitiges Lernen statt einseitiger Psychoedukation. Nicht um oberflächliche Veränderung geht es, sondern um Respekt, nicht um einseitige allgemeine Erklärungen, sondern um eine Annäherung an die große Vielfalt der Erfahrungen, nicht um Standard-Behandlungsprogramme, sondern um einen Zugang zur individueller und bedürfnisangepasster Behandlung und Begleitung.

Psychoseseminare stellen keine gezielte Therapieveranstaltung oder einseitige »Eduktion« dar, sondern sie bemühen sich um etwas, das der Philosoph Jürgen Habermas »herrschaftsfreien Diskurs« und der Philosoph Karl Jaspers »existenzielles Verstehen« nannten. Denn gerade psychosereifare Menschen reagieren sehr sensibel auf Fremdbestimmung und Standard-Behandlung; sie wollen als Person wahrgenommen und individuell behandelt werden. Sie brauchen einen Freiraum, um eigene Maßstäbe entwickeln und einen eigenen Lebensstil finden zu können. Und auch Angehörige sind es leid, entweder Schuld zugewiesen zu bekommen oder mit allzu simplen, alltagsfernen Erklärungsmodellen abgespeist zu werden.

11

Eine notwendige Gegenkultur

Der gleichberechtigte respektvolle Umgang miteinander bedeutet in der Psychiatrie und in der psychiatrischen Versorgung insgesamt nach wie vor eine Revolution. Umso wichtiger ist er. Ein solcher Umgang stellt eine notwendige Gegenkultur dar, deren Bedeutung nur erfassen kann, wer weiß, aus welchen historischen Abgründen die Psychiatrie kommt und in welche inhalts-

lose Leere manch heutige Theorie sie zu treiben droht: In der Nazizeit waren psychotische Menschen keines Gespräches wert. Die Diagnose »Schizophrenie« konnte ein Todesurteil bedeuten. Hunderttausende Patientinnen und Patienten wurden ermordet oder aber zwangssterilisiert – etwas, das die Mitherausgeberin Dorothea Buck noch am eigenen Körper erlebt hat. In der heutigen Zeit leidet der Dialog zwischen Patient, Angehörigen und Therapeuten besonders dann, wenn körperliche Begleiterscheinungen einer Psychose zur einzigen Erklahrung hochstilisiert werden und die Behandlung entsprechend schmalspurig verläuft. Menschen, mit denen man spricht, kann man nicht mehr umbringen, ausgrenzen oder wegsperren. Erst Menschen, die sich auf gleicher Augenhöhe begegnen, können Verständnis und Respekt entwickeln.

Der Dialog kann der Psychiatrie helfen, Psychosen und andere psychische Störungen umfassender und menschlicher, also nicht nur pathologisch, sondern anthropologisch zu verstehen. Er kann Hilfen bedurfnisnaher und vielfältiger, weniger selektiv und brüchig organisieren und die Psychiatrie insgesamt lebensnäher und demokratischer zu gestalten helfen.

Der Gewinn des Dialogs

Psychoseerfahrene Menschen finden im Psychoseseminar Raum dafür, über ihre Psychoseerfahrungen sprechen zu können, sich ohne Veränderungsdruck auszuprobieren, sich »zu entwerfen«, sich in wohlwollender Umgebung darzustellen und ihre Psychoseerfahrung dabei wenigstens ansatzweise zu integrieren. Der fachlich-sachliche Charakter erlaubt persönliche Äußerungen,

die – therapeutisch anvisiert und unter Veränderungsdruck – vielleicht nicht möglich oder sehr belastend wären. Sich in einer Teilöffentlichkeit spielerisch neu zu entwerfen wirkt integrierend und der krankheits- oder behandlungsbedingten Abspaltung des Psychoseerlebens entgegen – eine Therapie ohne Absicht.

Zwischen Angehörigen und Erfahrenen, die keine lange Geschichte miteinander teilen, geschieht so ein intensiver Austausch. Oft ist es ohne Verantwortung und Verwicklung leichter, einander gelassen zuzuhören, sich in den anderen hineinzusetzen und eigene Anteile besser wahrzunehmen. Menschen, die sich nicht kennen, können auf dem Umweg der Fremdheit einander manchmal eher zuhören und besser voneinander lernen – Familientherapie ohne Familie.

Mitarbeiter erleben Erfahrene und Angehörige im Seminar unabhängig von akuten Situationen als prinzipiell sinnorientierte Menschen und erfahren eine »Triangulierung« des eigenen Handelns. Ohne Handlungsdruck gelingt es leichter, vollständig wahrzunehmen und Gelassenheit zu bewahren. Und Lernende und Studierende werden rechtzeitig davor bewahrt, sich hinter Allgemeinplätzen zu verstecken – eine dreifache Supervision ohne Bezahlung also.

13

Trialog im psychiatrischen Alltag

»Trialog« meint das partnerschaftliche Verhandeln von Zielen und Wegen statt einseitiger, fremdbestimmter Behandlung sowie das selbstverständliche Einbeziehen der Angehörigen. Bei Psychoseerfahrenen ist dies wichtig, um Krisen vorzubeugen, bei Ersterkrankten, um deren Eigendynamik von vornherein zu ent-

schärfen: weg von überdimensionierten Zwangsmaßnahmen, hin zu wechselseitigem Vertrauen; weg von reduktionistischen Krankheitskonzepten, hin zu einem an Konfliktlösungen orientierten Home-Treatment. So bleiben Interessenunterschiede bestehen, aber der gegenseitige Respekt kann wachsen.

Psychoseseminare sind die Antwort auf allzu hierarchische Konzepte, patriarchalische und paternalistische Strukturen, unzulässige Vereinfachungen und billige Standards. Sie werben nicht für oder gegen eine bestimmte therapeutische Richtung, sondern für eine andere Beziehungskultur – weit über die Ebene von Seminaren hinaus. Erfahrene, Angehörige und professionell Tätige sollen auf allen Ebenen besser zusammenarbeiten – beim Abbau wechselseitiger Vorbehalte wie beim gemeinsamen Einsatz gegen öffentliche Vorurteile, bei konkreten Hilfen wie bei der Entwicklung neuer Versorgungsstrukturen. Das vorliegende Buch zeigt, in welche Richtung diese grundlegenden Reformen gehen (können) und welchen Ausgangspunkt sie haben, nämlich den Respekt vor der Subjektivität des jeweils anderen.

14

Geschichte des Dialogs – Entwicklung der Psychoseseminare

Psychoseseminare sind auch die Antwort der Psychiatrieerfahrenen auf die völlig gesprächslose Psychiatrie. Die Begegnung von Dorothea Buck und Thomas Bock im Rahmen eines »normalen« sozialpsychiatrischen Seminars war die Initialzündung des Psychoseseminars: Als die Studenten verschiedene Therapeuten zu ihrem Umgang mit den Inhalten einer Psychose befragen sollten, meldete sich auch Dorothea Buck zum Interview. Das Ergebnis

und der Vergleich waren so aufschlussreich, dass das Seminar im nächsten Semester für alle Interessierten geöffnet wurde; und wie von magischer Hand gesteuert kamen 80 Menschen zusammen – zu gleichen Dritteln Erfahrene, Angehörige und Therapeuten bzw. Studierende. Aus einem Seminar übereinander wurde ein Gespräch miteinander – das Psychoseseminar.

Ausgehend vom Hamburger Psychoseseminar existieren inzwischen rund 150 Veranstaltungen dieser Art im gesamten Bundesgebiet und im deutschsprachigen Ausland. Regelmäßig treffen sich etwa 2000–3000 Menschen, um ganz selbstverständlich über Psychosen zu sprechen. Und inzwischen gibt es Dialogforen sogar zu anderen Themen, insbesondere zu Bipolaren Erkrankungen und zu Borderline-Störungen. Der Weltkongress für soziale Psychiatrie 1994 in Hamburg hatte der Bewegung immensen Auftrieb gegeben. Unter dem Motto »Abschied von Babylon – Verständigung über Grenzen« versuchten Erfahrene, Angehörige und psychiatrisch oder wissenschaftlich Tätige gemeinsam, psychiatrischem Größenwahn und nachfolgender Sprachverwirrung entgegenzuwirken.

Berührungssängste haben sich seither verringert, das Bild von Verrücktheit hat sich erweitert und auch differenziert. Zunächst galt das nur für die Teilnehmenden selbst, aber der Zugewinn an Selbstverständlichkeit bei jedem Einzelnen strahlt in seine alltägliche Umgebung aus, auch wenn bezüglich »Dialogfähigkeit« auf allen Seiten noch viel zu tun ist. Längst ist klar geworden, dass sich die psychiatrische Versorgung diesem neuen Qualitätskriterium stellen muss, nicht zuletzt um der angestrebten Compliance (»Krankheitseinsicht«) und um der öffentlichen Wahrnehmung der Psychiatrie und der psychisch erkrankten Menschen willen.

Stimmenreich – die Vielfalt als Schatz

16

Wie die Psychoseseminare, so ist auch dieses Buch voll unterschiedlicher Perspektiven und Erfahrungen, es ist vielfältig, vielleicht manchmal verwirrend, vor allem allerdings reich, eben »stimmenreich«. Konkrete Geschichten und zusammenfassende Erklärungen stehen nebeneinander, damit das individuell Menschliche jeder einzelnen Erkrankung und das grundsätzlich Menschliche aller psychischen Krankheiten sichtbar werden können: ein Stimmenreich. Die Beiträge schlagen einen Bogen vom Erleben und Miterleben über das Verstehen und Übersetzen von Diagnosen hin zum gemeinsamen Handeln, hin auch zu Erwartungen und Enttäuschungen innerhalb der psychiatrischen Versorgung und zum Beitrag des Dialogs.

Dieses Buch ist die komprimierte und aktualisierte Neuauflage der zwei ursprünglich 1992 und 1994 erschienenen Bände *Stimmenreich* und *Im Strom der Ideen*, den ersten »dialogischen« Fachbüchern in deutscher Sprache, die von den an Psychosen beteiligten drei Gruppen gemeinsam verfasst wurden. Zusammengefasst kann man sagen, dass sich darin die ersten Zeugnisse des Dialogs und die wichtigsten Ergebnisse der Psychoseseminare finden. Vielleicht ist es so etwas wie eine Collage der verschiedenen Perspektiven auf Psychosen mit weit über die Psychiatrie hinausweisenden Visionen von Partnerschaft und Respekt. Im Mittelpunkt stehen die subjektiven Erlebnisse der drei Gruppen und die Vielfalt des psychotischen Geschehens, denn nur eine Psychiatrie, die hier ihren Ausgangspunkt nimmt, kann human sein und bleiben.

»Es hat lange gedauert, bis Fachleute als Lernende auf Psychi-

atrieerfahrene und Angehörige zugehen konnten. Psychiatrie kann sich aber nur als empirische, das heißt als Erfahrungswissenschaft bezeichnen, wenn sie die Erfahrungen von seelisch leidenden Menschen und ihren Angehörigen gleichberechtigt einbezieht. Wir wollen deshalb auch zu einer gemeinsamen Sprache finden, die von Patienten, Angehörigen und Therapeuten verstanden wird«, so haben wir es schon 1994 in der »Erklärung zu den Perspektiven einer Trialogischen Psychiatrie« auf dem XIV. Weltkongress für Soziale Psychiatrie in Hamburg formuliert. Das gilt unverändert.

Stimmenreich: Gemeinsam verstehen

Erleben und verarbeiten

20

»Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen.«
J. W. v. Goethe, Faust I

»Wie ein Fallschirm ohne Seil am Korb« –
Sprachbilder für Psychosen

Die Psychiatrie verfügt zwar über ein großes Detailwissen in der Diagnostik und Behandlung von Psychosen, nicht aber über ein allgemeines und einheitliches, klares, also »objektives« Bild der Erkrankung. In dieser Situation gewinnt die Betrachtung individueller Sprach-Bilder einen eigenen Wert. Wir suchten auf diese Weise nach einem Zugang zu einer subjektiven Sicht, die nicht nur rationale, sondern auch intuitive Aspekte erschließt. Wir haben sie an den Anfang gestellt, weil sie uns eine tiefere Grundlage für die später folgenden Erklärungsversuche und für die Äußerung von bewussten Wünschen zu sein scheinen. Die Aussagen wurden anonym gesammelt.

21

Die *Psychoseerfahrenen* verwendeten folgende Sprachbilder zum Psychoseerleben:

Eine Psychose ist für mich wie ...

- ... das Untertauchen in eine andere Welt und Wirklichkeit, sehr ähnlich der Welt der Träume, Märchen und Mythen und Grenzsituationen – mit allen Schönheiten und Schrecknissen, die mich sehr angehen und zu denen ich keine Distanz habe,
- ... Rosa und Lila, die zu einer zarten Landschaft werden,
- ... ein Fallschirm ohne Seil am Korb,
- ... ein Alptraum im Spinnennetz,
- ... auf spitzen Steinen gehen,
- ... müde und wach sein in einem,
- ... eine ständige Verschiebung der Normen und Wirklichkeiten,
- ... ein geistiger Erschöpfungszustand,
- ... der Verlust der Mitte.

Weitere Aussagen zum Erleben klangen so:

»Die Psychose hat unsagbar viele Facetten. Erschien mir vor meiner psychotischen Erfahrung die Ganzheit der Welt als ›Alles‹, so ist diese ›reale‹ Welt heute nur noch der kleine Teil des Möglichen, der aus meiner so sehr umfangreicheren – wie die Griechen sagen: Arche – in Erscheinung tritt. Ich nenne diesen Ur-Grund das ›Nichts‹. Ich lebe dieses Nichts; aus ihm schöpfe ich.«

»Was ist für mich eine Psychose? Normale Verhaltensweisen, Ängste, die sich verstärkt äußern. Negative Gefühle, die ich nach außen trage, aber auch positive. Eine starke Verletzlichkeit, Kindheits- und Jugenderlebnisse, die nur wieder deutlich werden.«

22

»Eine Psychose erscheint mir so desintegrierend zu sein, dass man sich wie ein Mobile fühlt, das sich im Wind bewegt. Schon kleine Eindrücke irgendwo an der Peripherie führen zu großen Erschütterungen des gesamten Menschen, und Zustände relativer Ruhe sind selten.«

»Psychose bedeutet für mich, Abhängigkeitsverhältnisse zu überwinden, ohne Hilfe in Anspruch nehmen zu können, zu müssen, zu dürfen!«

»Psychose bedeutet für mich einen Aufbruch innerer Impulse. Sich getrieben fühlen. Ich habe dann ein viel stärkeres Selbstbewusstsein, ein erhöhtes Lebensgefühl. Ich habe dann immer viel geschrieben. Ich spürte einen engeren Zusammenhang zum Ganzen als im normalen Zustand. Jetzt versuche ich die inneren Impulse zu erhalten. Vielleicht habe ich das vernachlässigt.«

»Für mich ist Neurose ein ständiges Anwachsen von Spannungen, wie eine Spiralfeder, die immer weiter aufgezogen wird. Und

Psychose ist, wenn die Spannung gelöst wird. Dadurch wird dann auch ungeheuer viel Energie frei und ungewohnt starke Gefühle.«

»Ich habe dann zwei Personen in mir, bin von der Realität abgedriftet. Es ist wie ein Hineinspringen in Gedanken, die unbegründet sind, zugleich ein Abgeschottetsein mit geschlossenem Rouleau. Ich habe Leute beobachtet, die Zeichen gegeben haben, bin dann sehr unter Druck, habe Todesängste, dass mich jemand abschießt.«

»Psychose bedeutet für mich ein Abschneiden von der Umwelt. Ich habe dann niemandem mehr getraut. Nehme Gerüche und Geräusche gesteigert wahr. Steigere mich in Angst. Manchmal viele Tage und Nächte. Irgendwann wird es weniger; wahrscheinlich kann man irgendwann nicht mehr Angst haben.«

»Nicht mehr mit Wahrnehmungen fertig werden, überflutet werden – auch von früheren Eindrücken. Zugleich hat mir die Psychose auch weitergeholfen, ich lebe dann sehr schnell und auf hohem Energieniveau, will sehr schnell etwas tun und überschlage mich.«

»Psychose hat für mich mit einem berühmten Satz von Descartes zu tun: ›Ich denke, also bin ich.«

»Ich suche dann verbissen nach solchen Werten, die Gesundheit und Krankheit gemeinsam sind: zum Beispiel Zeit, Ordnung, Raum – eben Naturgesetze. Es muss doch trotz allem etwas wie eine gemeinsame Norm oder Ordnung geben.«

»Es kam dann so ein Schwall aus mir heraus, und ich hatte den Eindruck, einen Großteil meines Lebens zu verstehen.«

Sprachbilder zum Psychoseerleben von *Angehörigen*:

Psychose ist für mich wie ...

... eine beschlagene Scheibe: Man erreicht sich gegenseitig nicht in der Wahrnehmung – weder akustisch noch optisch.

... ein Vulkan oder finsterner Kerker: Die Bilder der Psyche geraten in einen Sog, sie verwirren Denken und Handeln – oder sie bleiben eingesperrt und starr.

... das, womit die Normalen und die Gesellschaft nicht umgehen können, was ihnen Angst macht, weil es ihre Lebensweise, ihre Ziele in Frage stellt oder sie als falsch erklärt bzw. beweist. Die Psychose ist etwas, was mir Angst macht, weil ich sie nicht verstehe, aber auch weil sie mir die Welt verdreht – mir die Wahrheit in die Fresse schmeißt.

... Isolation, Realitätsferne, Ängste, Bedrücktsein, Verwirrtheit, nicht ansprechbar bzw. ohne Reaktion sich bis zur Aggression steigernd.

... Schweben zwischen Hoffnung, Enttäuschung, Resignation: ungläubiges Entsetzen (das kann doch nicht wahr sein, meine Tochter). Aufbieten aller Kräfte, um helfen zu wollen. Weich geklopft sein vom ewigen Auf und Ab.

... Selbstzerstörung: Man tut sich was an und kennt die Grenzen nicht. Das Fass der unerledigten Geschäfte schwappt über.

... eine Bedrohung durch sich selbst, die leicht auf andere projiziert wird. Psychose ist Leiden. Psychose ist auch eine Form von Selbstregulierung, in dem Sinne, dass sie die Funktion hat aufzuzeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Der Selbstwert ist gleich Null.

... plötzlich einer anderen Person gegenüber zu stehen: Fremdheit, Unverständnis, Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht.

... wenn zwei Personen in einem Körper stecken: Sie leben zeitweilig nebeneinander, zeitweilig aber auch »alleine«. Flucht ei-

nes »Ich« in eine andere Welt, die das »Ich« abtrennt, schützt, bewahrt, dem Einfluss anderer entzieht und eine Eigenwelt ermöglicht.

... etwa so zu erleben wie unser Sohn: Ich bin Jesus: Ich muss die Welt erlösen. Ich bin der Teufel: Ich füge den anderen Böses zu. Alle beobachten mich und kontrollieren mich, sie lachen und sprechen über mich. Alle foltern mich und wollen mich umbringen. Ihr seid alle Terroristen. Ich bin völlig allein.

Sprachbilder zur Psychose, wie sie von *Mitarbeitern und Studenten* erlebt wird:

Psychose bedeutet für mich ...

... sich nicht mehr unantastbar zu fühlen: Jeder kann zugreifen, ansprechen, durch mich hindurchgreifen, ohne dass man sich entziehen kann. Es nutzt nichts, wegzugehen, weil es immer da ist. Es nutzt nichts, sich die Ohren zuzuhalten. Es ist im Kopf. Es nutzt nichts, sich die Augen zu verschließen. Man sieht doch.

... riesengroße Angst, die durch nichts beruhigt werden kann. »Unwichtiges« wird wichtig. »Wichtiges« wird unwichtig. Vertrautes wird fremd und bedrohlich. Der Wunsch nach Hilfe ist erdrückend stark, der Ruf danach ist aber oft so undeutlich, dass er vom anderen, vom »Normalen« kaum verstanden werden kann. Die Psyche nimmt so sehr in Anspruch, dass der Körper vernachlässigt wird. Ein Psychoseerlebnis beeinflusst das gesamte weitere Leben.

... das unaufhaltsame Kreisen eines Satelliten im All von Gedanken und Fantasien.

... in einen grenzenlosen Raum hineinzustürzen, in ein schwarzes Loch fallen, wie ein Schwimmen auf offenem unbekanntem

Meer, wie verlustig gehen in sich selbst. Sprachlosigkeit mit sich selbst.

... ein Loch, das dunkel ist und von fremd erscheinenden Pflanzen notdürftig überwuchert wird.

... Fantasieraum assoziativer Verknüpfungen mit »unrichtigen« Schlussfolgerungen. Randständiges bekommt mehr Bedeutung. Sprache in Metaphern, starke Ambivalenzgefühle. Keine Unterscheidung zwischen Fantasie und Realität.

... Angst, Marter, Unruhe; aufgedreht sein, weit weg von der Mitte, schlaf- und rastlos, übervoll von Detailinformationen; sich verlieren vom Großen zum Kleinen.

26

... die Befreiung durch die Entgrenzung und wie das Erwachen von Monstern.

... Allmacht und Bedrohung, Glück und Verzweiflung, Kampf ums Überleben.

... ein Ausflug der Gedanken in eine andere Realität: Das Wissen oder Nichtwissen um diesen Ausflug, das Spüren einer ungewollten Veränderung können erschreckend sein, aber auch voller Farben und Formen, die bisher unbekannt waren.

... ein Versinken in chaotischen und intensiven Farben und Bewegungen: Psychose ist Treiben auf stürmischer See ohne Kompass und mit unverständlichen Lauten aus dem Funkgerät.

Diese Bilder sprechen für sich selbst. Es erscheint schwierig und kaum legitim, diese Bilder zu kommentieren. Versuchen möchten wir einen vorsichtigen Vergleich der verschiedenen Gruppen:

Die Bilder der *Psychoseerfahrenen* betonen die Andersartigkeit der Welt, der Landschaft, der Normen; zum Teil symbolisieren sie Bedrohung und formulieren Angst, den Verlust der Mitte und

die besondere Sensibilität, den Rausch der Sinne und die Schönheit der Farben. Viele Aspekte fließen zusammen in dem einen Bild von der Psychose mit den vielen Facetten, die die »ganze« Welt klein werden lässt und einen umfangreichen Schatz von Widersprüchen erschließt.

Bei den *Angehörigen* beeindrucken die Stärke der Bilder und die Kraft der Sprache. Vor allem die Grenzen der Verständigung kommen zum Ausdruck, zum Beispiel in den Bildern von der »beschlagenen Scheibe« und vom »Kerker«. Die eigene Angst und Ohnmacht wird formuliert – manchmal mit einer spürbaren Distanz zur eigenen Position. Die Gleichzeitigkeit von Gut und Böse, von »Jesus« und »Teufel«, von »Selbsterstörung« und »Selbstregulierung« ist faszinierend klar sprachlich erfasst.

27

Die Sprachbilder der *Mitarbeiter und Studenten* kreisen zu einem großen Teil um die Grenzenlosigkeit. Da ist die Rede von »Satelliten im All«, »grenzenlosem Raum«, »dunklem Loch« und »stürmischem Meer ohne Kompass«. Dabei werden an einer Stelle »Entgrenzung« und »Befreiung« sprachlich verbunden. Vorstellungen zum Beispiel von der »Verkehrung von Wichtigem und Unwichtigem« oder davon, »sich nicht mehr unantastbar zu fühlen«, scheinen dem subjektiven Erleben nahe zu sein. Der »Kampf ums Überleben« in der Psychose berührt jedenfalls nicht nur negative, sondern auch positive Begriffe wie »Glück«, »Fantasie« und »Ausflug«.

Das [ai]-Erlebnis – Ein Stück meiner »Psychose«

HEIDE L.

28

Als ich mich entschloss, am Psychoseseminar in Hamburg teilzunehmen, hatte ich ein Ziel: Ich wollte über das Erleben sprechen lernen, das mir so wichtig und bedeutungsvoll erscheint, für andere aber, speziell für Psychiatrie-Professionelle, ein Zeichen für Verrücktheit, Psychose oder Geisteskrankheit ist. Ich habe meine Absicht von damals zu einem gewissen Grad realisieren können, indem ich ein Stückchen dieses Erlebens in Sprache umgesetzt habe, so gut mir das eben möglich war. Zu dem Versuch der sprachlichen Wiedergabe meines Erlebnisses habe ich mich ins Bett gelegt, mich auf meine Erinnerung konzentriert und sie mir so genau, wie ich konnte, vergegenwärtigt. Ich habe mir dabei vorgestellt, ein bestimmter anderer Mensch, zu dem ich Vertrauen habe, hört mir zu: aufmerksam, ohne zu unterbrechen, ganz Ohr. Was ich unter diesen Bedingungen ausdrücken konnte, habe ich auf einem Tonband festgehalten. Diese Kassette habe ich dann später – nach Überwindung einer ziemlich hohen Scham- und Hemmschwelle – auch in unserem Seminar zum Thema einer Sitzung gemacht.

Im Herbst 1983, mit 44 Jahren, ging ich nach England in der geheimen Absicht, dort ein neues Leben zu beginnen. Nachdem ich da ein paar Wochen bei alten Freunden gewohnt hatte, kam ich durch ihr besorgtes Eingreifen erstmalig in meinem Leben in eine psychiatrische Anstalt, in der ich mich zunächst sehr wohl fühlte. Dort erlebte ich, was ich hier jetzt beschreiben will.

Es war abends, noch vor der Bettgezeit, und ich hatte mich auf mein »Zimmer« zurückgezogen. Ich war auf eine offene Station

gekommen, in der die einzelnen Patientinnen im geräumigen Fenstertrakt eines Herrenhauses aus dem 18. Jahrhundert durch schöne, sattgelbe Vorhänge mit Sonnenblumenmuster voneinander getrennte Privatbereiche hatten, mit Bett, Nachttisch, Schrank, Tisch und Sessel. Das Arrangement mit den Vorhängen erlaubte eine gewisse Intimität, indem der von uns jeweils zugezogene oder mehr oder weniger offen gelassene »Tür«vorhang signalisierte, ob wir gerade im »Zimmer« waren und ob Kontakt von uns erwünscht war oder nicht. Gleichzeitig waren wir übers Hören und die Geräusche, die wir machten, immer in Verbindung mit unseren Nachbarpatientinnen und dem Pflegepersonal. In diesem »Zimmer« also war ich, hatte den Türvorhang zugezogen und mich so ins Bett gelegt oder gesetzt, dass ich das Wasser in dem Glas betrachten konnte, das ich damals immer auf dem Nachttisch stehen hatte: eine kleine neue Angewohnheit, die mir zum Beispiel erlaubte, zu jeder Tages- und Nachtzeit mit dem Glas in der Hand die wohl 20 bis 30 Meter bis zur Küche zu gehen, um mir frisches Wasser zu holen ...

Jetzt hatte ich das Glas in der Hand und sah auf die Wasseroberfläche, sah auf das leicht bewegte Wasser und war davon fasziniert. Der Anblick von bewegtem Wasser hat mich seit frühester Kindheit angezogen – diese Faszination teile ich wohl mit sehr vielen Menschen. Ich schaute also ganz konzentriert auf die Wasseroberfläche und sah, wie sich der Schein der Deckenleuchte vom »Korridor« auf ihr spiegelte. Die Leuchte hatte einen kugeligen weißen Porzellanschirm und erinnerte mich an den Mond. Ich nenne sie auch Mondlampe und kenne sie aus meiner Kindheit.

Von dieser Mondlampe ging an diesem Abend eine wundersame

Stimmung aus. Der einfache Raum mit seinen schönen Vorhängen schien mir bei ihrem Licht wie verzaubert. Aber dann sah ich nur noch auf das Wasser in meinem Glas. Es bildeten sich da verschiedene Lichtreflexe auf der leicht bewegten Oberfläche. Ich konnte sie durch meine Handbewegungen beeinflussen und verfolgte gebannt, wie sie sich bewegten und welche Formen sie annahmen. Es war ein Spiel ganz nach meinem Sinn. Ziel dieses Spiels wurde es, dass das Wasser schließlich ganz zur Ruhe kommen und die Oberfläche überhaupt keine Bewegung mehr haben sollte. So hielt ich das Glas möglichst ruhig und sah auf das Wasser. Es bildeten sich zwei Sterne, zwei Lichtscheine, mehr oder weniger rund, aber mit beweglicher Peripherie, die sich in großer Nähe zueinander bewegten wie im Tanz, einem wunderschönen Tanz. Ich wollte, dass sie sich vereinen und zu einem Rund werden sollten. Solange sie zwei waren und so tanzten, hatten sie das Ziel noch nicht erreicht. Vielleicht müsste ich einen ganz kleinen Schubs geben und dann wieder ganze still halten. Das gelang aber nicht. Ich beobachtete vielmehr, wie sich der eine Lichtschein bzw. die eine Lichtzeile ziemlich ruhig verhielt, während die andere an sie herankam und kleine zitternde Bewegungen machte. Das rief in mir den kürzlich gesehenen großartigen Film *Wunder des Lebens* wach, mit der Szene, wo die Eizelle in Ruhe verharrt, groß, rund und majestätisch still, während das Spermium sich heranbewegt, unruhig drängend und eilig, der eine Sieger in einem Wettlauf von Unzähligen. Das war so eine Art Ergänzung zu dem Bild vor mir im Glas, zu diesen beiden zitternden Lichtzellen. Mir schien, als wollten sie zueinander, als wollten sie ineinander übergehen, aber irgendwie konnten sie das nicht, und es kam nicht dazu. Es war ein dauerndes Versuchen, ein ewiges

Gezitter. Immer war da diese kleine Distanz zwischen ihnen und der Drang, sie zu überwinden, immer ging es aufeinander zu und wieder zurück, aber zusammen kamen sie nicht. Es erregte mich sehr. Und ich saß da und hielt dieses Glas, einerseits voll von der Erregung dieser zitternden Lichtzellen, andererseits mit dem Ziel, dass sie eins würden und zur Ruhe kämen.

In alledem spürte ich eine große, wunderbare Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit. Was ich da sah und fühlte, war in seiner Bedeutung, in seinem Sinn ins Allgemeine, ins Prinzipielle, ja ins Kosmische erweitert. Eine solche Erweiterung lag zum Beispiel in der Verknüpfung meiner aktuellen Wahrnehmung mit der Filmszene, in der sich bei der Zeugung eines Menschen die zwei Geschlechtszellen vereinen. Das machte jetzt die Erscheinung, in die ich vertieft war, zu einem hoch aufgeladenen Ausdruck des Lebens und des Liebens auf der Erde. Dazu kam das Element des Lichts, durch das ich den Eindruck bekam, dass es ins Kosmische ging, denn das Licht kam ja von der Sonne, dem Mond und den Sternen. Das war natürlich nicht gedacht oder logisch gefolgert, das war ganz einfach so, ganz offensichtlich, ganz augenscheinlich, so wie es für ein Kind ganz selbstverständlich und wie es für unsere Sinne ganz natürlich ist. Durch das Licht also war ich in Verbindung mit allem, mit dem All bis in die höchste, äußerste Ferne – so weit das Auge, so weit das Gefühl und die Vorstellung reichten. Und aus dieser Ferne schien dasselbe zu kommen, was auch mein innerstes Bestreben war: diese beiden Zellchen, diese Lichtzellen jetzt zu verbinden oder sich verbinden zu lassen. Zugleich würde diese Vereinigung das Ende bedeuten, das Ende dieser beiden, das Ende meines wundervollen Schau-Spiels dieses Stückchens lebendiger, faszinierender Wirklichkeit. Solange sie

den Lichtzellen zusammenkämen, bevor diese beiden AIs sich vereinten, vor diesem Ziel und Ende, vor ihrer Auflösung im großen AI, musste jedes einzelne AI auf der Erde es gesagt, es gelernt, es gelebt haben. Jedes ausgesprochene AI bedeutete jetzt so etwas wie ein erlöster Mensch, ein richtig gelebtes Leben. Und es war meine Aufgabe, mein dringender Auftrag, das höchste und einzige Gebot, AI zu sagen, stellvertretend für alle. Und so sagte ich es immer schneller, immer dringender – dabei immer gebannt auf dieses Bild schauend mit den beiden zitternd sich aufeinander zu bewegenden Lichtzellchen, die sich vereinen wollten. Bevor das geschah, wollte ich so viele AIs gesagt haben, dass bei der endlichen Vereinigung alle eingeschlossen wären, alle Menschen, alle, die Ich, die AI zu sich sagen können. Und so sagte ich immer dringlicher, immer schneller, so schnell wie nur irgend möglich: ai ai ai ai ai ai ai ai ai ai ai ai ...!«

Es kann sein, dass ich mich dabei aufgerichtet habe, denn ich spürte mich wie nach oben gezogen zu dem fernen höchsten Licht, von dem auch – mit Lichtgeschwindigkeit – dieses Gebot ausging und mich erreichte und erfasste, das Gebot des Alls. Es kann auch sein, dass ich dabei nackt war, denn ich habe mich damals manchmal ohne Nachtzeug ins Bett gelegt, um ganz vorbereitet, ganz bereit zu sein, wenn ES soweit war – dieses Es, von dem ich nicht wusste, was es sein würde. Aber es war Adventszeit und ich war überzeugt, mir stünde Großes bevor. Es kann also so gewesen sein, dass ich dabei nackt war und dass ich mich aufgerichtet habe, aber sicher weiß ich das nicht, darauf habe ich nicht geachtet. Für mein Gefühl allerdings wäre beides – aufrechte Haltung und Nacktheit – passend und richtig gewesen.

Von außen, für einen Zuschauer, ergab sich also ungefähr fol-

gende Szene: Da steht eine Frau (nackt) in ihrem Bett, in der Hand ein Glas Wasser, auf das sie gebannt den Blick gerichtet hält, und stößt im Ton höchster Dringlichkeit und mit Höchstgeschwindigkeit ewig denselben Laut aus: »ai ai ai ai ai ...« – verrückt, total verrückt. Diagnose: Schizophrenie.

Von innen, von mir aus gesehen und erlebt, war ich gerade dabei, meine tiefste Wahrheit zu erfahren, die Lösung meiner – und aller – Lebensproblematik. Vielleicht so etwas wie eine Erleuchtung? Oder fast? Eine missglückte Erleuchtung oder ein Schritt zu ihr hin? Jedenfalls eine Ekstase.

34

Ich weiß nicht, wie lange es noch so hätte weitergehen oder was noch hätte geschehen können. Die Lösung, der glückliche Ausgang wäre ja gewesen, wenn ich genug AIs gesagt hätte und ich vielleicht am Ende meiner Kräfte erlebt hätte, dass es genug gewesen wäre und es nur noch ein einziges, umfassendes AI gegeben hätte – Ruhe. Oder anders gesehen und gesagt: dass sich in meinem Glas die zwei Lichtzellen zu einer einzigen vereint hätten – Ende und Ziel – und das hätte so etwas bedeutet, wäre so etwas gewesen wie das Aufgehen im All oder im Licht oder in allumfassender Liebe. So einen End- und Höhepunkt habe ich nicht wieder erlebt. Ich wurde unterbrochen – und zwar durch eine Spritze. Ich erinnere mich noch undeutlich, dass mehrere Leute kamen, ärztliches oder Pflegepersonal, und einer gab mir eine Spritze in die Pobacke – und danach kann ich nichts mehr erinnern.

Dialog mit dem Wahnsinn

IRMHILD E.

Gefräßiger Wahn, du drohst mich zu verschlucken. Du, der du alle Wahrheit an dich reißt und verfälscht. Du, der du dem Trug schmeichelst und damit der Lüge verwandt bist. Ich wanderte durch deine Gefilde und verwandelte mich nach deiner Sucht in gar mannigfaltige Gestalten. Ich betete dich an und tanzte um dich herum, wie andere um das Goldene Kalb. Du wurdest mein Götze, und zum Dank gabst du mich der Lächerlichkeit preis und stießest mich in die Schande. Ich vertraute deinen raffinierten Machenschaften und folgte dir, wohin du mich auch schicktest; und das alles nur, weil ich Schmerzen litt und einsam war, sodass deine Gesellschaft mir anfangs wie ein Glück erschien. Du hast mich ja auch lange genug in diesem Glauben belassen, und es kam dir zugute, dass ich dich nur vom Hörensagen, doch nicht persönlich kannte.

Ich war einfach zu naiv, um nicht auf dich hereinzufallen, zu naiv und zu bedürftig. Du trägst so viele verschiedene Gewänder und Gesichter, hüllst dich so tückisch in deine Gestalten, dass du es nicht schwer hattest, mich zu dir hinüberzuziehen und mich ganz an dich zu binden. Dass du so bist, wie du dich mir nun offenbart hast, vermochte ich mir nicht vorzustellen. Wie du immer wieder von Neuem, wenn ich dich fortschicken wollte, deine Verführungskünste anwandtest, war für mich lange Zeit undurchschaubar, und du hattest mit mir, der Verunsicherten, Wankelmütigen, Sehnsüchtigen gar leichtes Spiel. Doch ich hasse dich nicht nur, sondern bin dir trotz deiner Bosheit auch zu Dank verpflichtet. Du hast mich nicht nur genarrt und in die Irre geführt. Du hast

mich nicht nur gepeinigt und in Angst und Schrecken versetzt, sondern mich auch geliebt. Du hast mich auf einer Wolke emporgetragen und den Sternen nähergebracht, mir das süßeste Entzücken und die wärmste Liebe beschert. Damals war ich der glücklichste Mensch der Welt und konnte mir nicht vorstellen, dass du mich eines Tages dafür auslachen würdest.

Doch das verzeihe ich dir, auch deine Torheiten und üblen Machenschaften, mit denen du mich in manchen furchtbaren Abgrund gestürzt hast. Ich verzeihe dir, weil ich glaube, dass auch du gar nicht anders konntest, auch du bist ja an deine Natur gebunden und nicht bar aller Zwänge. Doch obwohl du Verlockendes versprichst, habe ich dich jetzt durchschaut. Du forderst einen zu hohen Preis für das Glück. Du bist maßlos in deinen Forderungen nach Tribut, und darum habe ich beschlossen, mich von dir abzuwenden. Glücklicherweise kenne ich deine Trickkiste jetzt ganz gut und hoffe, du wirst mich nicht in einem schwachen Moment doch wieder überrumpeln. Gegen dich heißt es, ein Leben lang auf der Hut zu sein. Auch wenn du beleidigt sein solltest, dass ich dich ab heute verschmähe, so weiß ich doch, dass es mein gutes Recht ist. Du hast mich lange genug besessen und lange genug gequält. Geh und such dir ein neues einfältiges Opfer. Aber bitte, verfare sehr sorgsam mit ihm! Ach, ich weiß ja, du wirst nicht auf mich hören, denn du kennst keine Enthaltbarkeit. Du brauchst die Menschen so notwendig zu deiner Selbstverwirklichung wie sie dich – wenn sie dem Alltag entfliehen müssen, weil sie nicht mehr ein noch aus wissen.

Trotzdem muss ich dir den Vorwurf machen, dass du gierig bist und mit dieser Gier schon manchen zugrunde gerichtet hast. Du lässt einem ja manchmal kaum noch Luft zum Atmen. Wie viele

hast du schon auf dem Gewissen, und es tut dir nicht einmal leid. Du bist so alt wie die Welt und kannst stolz sein auf deine Macht. Wenn du nur nicht so zerstörerisch wärest! Besinne dich doch auf deine positiven Eigenschaften und bringe den Menschen solches Glück, wie du es mir in deinen Sternstunden beschert hast. Du hörst mir ja gar nicht mehr zu. Ich werde mit meinen vernünftigen Reden schon uninteressant für dich. Oder liegst du wieder auf der Lauer und heckst einen neuen Plan gegen mich aus? Du Verfluchter!

Es hat keinen Sinn, dich darum zu bitten, von uns abzulassen. Am besten scheint mir zu sein, man lässt dich links liegen und nimmt deine Attacken gar nicht mehr zur Kenntnis. Ich gestehe, ich lasse dich nur ungern ziehen. Vielleicht könnte ich mit dir alt werden und dadurch verhindern, dass du einen anderen Menschen in die Irre leitest. Doch auch ich habe eine Verantwortung zu tragen den Menschen gegenüber, die ich liebe. Sie haben genug unter mir und dir gelitten, und ich möchte sie nicht länger mit deinen Gebärden in Unruhe und Sorge versetzen. Und ich sage dir: Ich werde versuchen, dir auch nicht den kleinsten Finger zu reichen. Das ist meine einzige Chance. Nicht, dass ich dich nicht auch gemocht hätte, sonst hätte ich jetzt wohl kaum so lange mit dir ausgehalten. Ja, manchmal warst du geradezu zauberhaft, und ich verspreche dir, ich werde anderen von eben diesen deinen Möglichkeiten berichten. Ich werde vor dir warnen und dich doch nicht schlechter machen, als du bist, sondern dich loben dort, wo du es verdienst.

Du hast mich glücklich gemacht und dafür bin ich dir etwas schuldig. Du hast mich mit mir bekannt gemacht, jenseits der Fesseln der Vernunft, auch dafür gebührt dir Anerkennung. Du

hast aus mir den Menschen gemacht, der ich heute bin. Ja, in vielem, in Gutem wie in Bösem, bin ich dein Werk.

Du hast mich geschützt vor den Gefahren der Wirklichkeit und mich letztlich doch nicht getötet. Aber du hast mich auch erbarmungslos gefoltert und mich zigfach in die auswegloseste Irre getrieben, mich aufgehetzt und mir dann wieder mit falscher Zunge schöngetan. Auch das muss gesagt werden: Du reißt die Menschen aus allen Bezügen heraus und treibst sie in schmerzliche Isolation, bis du sie ganz für dich gewonnen hast. Du bringst uns viel Kummer und Einsamkeit. Du treibst es einfach zu arg, also lass mich in Ruhe und geh deiner Wege.

38

Du willst nicht? Dann muss ich wohl noch deutlicher werden: Scher dich zum Teufel. Ich habe keine Zeit mehr für dich. Ich will mein Leben endlich ohne dich verbringen. Ich kann deine Schattenseiten nicht verhehlen. Ich gehe sogar noch weiter und behaupte, dass du nicht nur Menschen vor dem Suizid rettetest, sondern manche – und das sind meist die Schwächsten – auch in ihn hineintreibst. Ja, du bist ein gefährlicher Kumpane, und glücklich der, der sich mit dir so vertraut gemacht hat, dass er mit dir auskommt, glücklich der, der mit dir nicht ganz allein gelassen wird. Vielleicht rührt ein Teil deiner Bosheit daher, dass die Menschen dich hassen, dass sie dich fürchten wie die Pest, und alle, die von dir gezeichnet sind, dich von sich weisen. Vielleicht verzeihst du es ihnen nicht, dass sie in dir nur eine entsetzliche Krankheit sehen, die man vernichten muss. Kommt daher das Üble an dir? Kannst du es nicht vertragen, dass man so viele gespenstische Namen für dich erfunden hat und dich am liebsten für immer verschwinden lassen möchte?

Ich gebe zu, dass das anmaßend von den Menschen ist und dass sie

es sich damit wirklich zu leicht machen. Sie sollten damit aufhören, uns von dir kurieren zu wollen. Sie übernehmen sich damit und werden nur eingebildet von der Idee, sie könnten uns heilen. Du bist ja schließlich nicht irgendjemand, sondern ein Teil von uns, und man wird dich nicht besiegen, bis zum Jüngsten Tag. Ob Genforschung, Psychotherapie oder Pillen, du wirst dich behaupten. Und das ist auch gut so. Du hast ein Recht auf einen Platz in der Welt, genauso wie dein Gegner, die Vernunft. Und ich bin sicher, Letztere könnte viel von dir lernen. Wenn sie nur nicht zu hochnäsiger wäre und immer alles allein machen wollte. Ist es das, was dich ärgerlich und wütend auf die Menschen macht? Ich verspreche dir, ich werde mein Bestes tun, um dich von den Vorurteilen, die auf dir und »deinen« Menschen lasten, zu befreien. Dafür musst du aber Ruhe geben und von mir ablassen. Ich denke, dann sind wir quitt. Wenn ich dich so ansehe, scheinst du damit nicht einverstanden zu sein? Aber ich! Ich muss auf der Hut sein, wenn ich mein Leben mit dir verlasse. Ich werde, da ich dich zu verteidigen gedenke, mir viele Feinde machen und manchem Angriff ausgesetzt sein. Da ich so verletzbar bin, könnte mich das schnurstracks in deine Arme zurückwerfen. Es könnte sein, dass ich dann wieder deine Gesellschaft dem Leben der Alltagsrealität vorziehe. Es ist gefährlich, ins Tal der Ahnungslosen hinauszugehen, und ich rechne mit Spott, Hohn und Steinigungen. Sie machen uns schlecht, wo sie nur können. Nicht alle natürlich, das musst du zugeben. Und es kann ja sein, dass gerade die, die ein offenes Ohr für uns haben, immer mehr werden. Vielleicht sind wir eines Tages ganz beliebt und anerkannt. Du musst, genau wie ich, Geduld haben. Es wird viel Mühe kosten und wir brauchen viele Mitstreiter. Aber ich bin sicher, mancher wird aufatmen und dich,

trotz deiner Schattenseiten, auch lieb gewinnen. Du siehst: Wir brauchen einander, und deshalb bitte ich dich, lass mich meinen Auftrag erfüllen und warte, bis ich dich rufe. Oder noch besser: Mach dich zu meinem Komplizen und stell dich auf meine Seite. Es wäre für uns beide das Beste. Ich fürchte nämlich, dass ich einem Irrtum aufsitze und dass es ohne dich gar nicht geht.

Wir brauchen dich, weil wir so verletzbar und empfindsam sind, so überempfindlich. Da greifst du ein und schützt uns vor der Welt. Ja, ja, auch das werde ich den Menschen, die dich nicht kennen, sagen. Wir wollen auch gar nicht für besser gelten als die Vernünftigen, aber mit den Diffamierungen muss Schluss sein. Nein, ich bin dir nicht mehr böse. Du kannst ganz beruhigt sein. Ich könnte es auch gar nicht aushalten, mit dir ewig im Clinch zu liegen, dann müsste ich mich ja selbst verachten. Du gehörst nun mal zu mir. Der Philosoph Schelling soll gesagt haben, Verstand sei nichts anderes als geregelter Wahnsinn. Deshalb bitte ich dich, dich zurückzuhalten und den Verstand nicht zu beseitigen. Ich brauche ihn nun einmal und kann dir nicht immer das letzte Wort lassen. Es tut mir leid um dich, aber erst, wenn ich dich mittels meines Verstandes in deine Schranken verwiesen habe, können wir einträchtig miteinander leben. Darum bitte ich dich: Gib endlich Ruhe und lass uns miteinander Frieden schließen. Du weißt, ich habe auch die Möglichkeit, dich mit Neuroleptika jederzeit zu lähmen. Es tut mir leid, aber ich habe mich nun einmal so entschieden. Darum zähme dich und sei bescheiden. Ja, du hast ja recht. Es war ein Irrtum zu glauben, ich könnte dich ver scheuchen. Das war dumm von mir.

Doch du musst einsehen, dass meine Vernunft auch nicht von schlechten Eltern ist und nun endlich, nachdem du sie belehrt

hast, zum Zuge kommen will. Auch du fühlst dich ja gar nicht so wohl in der grenzenlosen Freiheit. Es wird für uns beide das Beste sein, wenn wir die Notwendigkeiten einsehen, die uns von anderen Menschen gesetzt werden. Sie tragen Mitschuld an deinen Exzessen, durch ihre Einseitigkeit und Grobheit. Aber sie handeln nicht bewusst so, sondern stehen auch alle unter dem Bann des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Das weißt du doch. Also verzeih ihnen ihre Missverständnisse und Irrtümer und gestehe auch ihnen zu, dass Irren menschlich ist.

Meine Kraft reichte nur für den Engel

VERONIKA T.

41

Es war Nacht. In meinem Zimmer wurde alles rot – Bett, Stuhl, Badezimmer, wohin ich auch ging.

Alles in meiner Wohnung war rot.

Ich schaute in den Spiegel und mein Spiegelbild war der Teufel.

Ich hatte mich aber im Aussehen nicht verändert. Es war in den Augen zu lesen: Ich war so schrecklich alt geworden.

Ich betete zu Gott.

Meine Kraft reichte für den Engel.

Ich kämpfte um das Licht. Der Teufel wollte es mir nehmen.

Ich rieb meinen Körper mit schwarzer Muttererde ab.

Ich tröstete mich im strömenden Regen unter einem alten Baum.

Die Natur war gut zu mir und heilte.

Ich ging dann mit meiner Mutter im Wald spazieren und glaubte,

Elfen zu sehen, klein, rund und durchsichtig weiß, wie ein Ball.

Ab und zu tauchte noch immer das ganz kleine Licht kurz auf.

Der Kampf war gewonnen.

Meine positiven und meine negativen Psychosen

BARBARA B.

42

Verfolgung vom Verfassungsschutz war der Inhalt meiner ersten Psychose. Die Idee war gewachsen vor dem Hintergrund, dass ich jahrelang politisch aktiv gewesen und durch eine unglückliche Liebe immer weiter in die Isolation geraten war. Ich hatte mich auch immer mehr aus der Politik zurückgezogen. Der Wahn war, dass ich in einer Gaskammer lebte statt einer Wohnung und dass ich mit Gas abhängig gemacht wurde und auf die Gegenbewegung losgelassen werden sollte. Ich hatte die Idee, dass der Verfassungsschutz durch meine Augen andere beobachten könnte, und weil ich die Politik nichts verraten wollte, zog ich mich immer mehr zurück. Der Teufelskreis begann. Ich musste mein Studium der Sozialpädagogik aufgeben und lebte von nun an von Gelegenheitsarbeiten und wohnte bei meinem Vater.

Ich glaube, das abgebrochene Studium und die unglückliche Liebe haben mich so verletzt, dass sich mein Unbewusstes eine eigene Welt geschaffen hat. Zuerst eben eine negative, dann aber auch dreimal eine positive. Das mit dem Verfolgungswahn ging über Jahre immer periodisch. Eines Nachts schließlich wachte ich aus einem positiven Traum auf, in dem sich alle Weltprobleme nach und nach gelöst hatten. Ich blieb bei dieser Traumwelt. Man kann eine negative Psychose über einen längeren Zeitraum ohne Krankenhaus und Medikamente überwinden, wenn man die Zeit hat, darauf zu warten, bis der Selbsterhaltungstrieb sich wieder durchsetzt und positive Gedanken zum Vorschein kommen.

Der Verfolgungswahn spielte in meiner positiven Psychose immer noch eine Rolle insofern, dass ich immer noch glaubte, ein

Beobachtungsding der Polizei zu sein. Ich meinte aber, dass die positiven Polizisten sich nun meiner angenommen hatten und dass sich sogar einer in mich verliebt hatte. Ich war der Meinung, jetzt ginge es um Bereinigung der Missstände, der Sozialismus war eingeläutet. Ich war auch der Meinung, ich hätte zwei Kinder, die aus Vergewaltigungen hervorgegangen waren und bei Pflegeeltern lebten. Ich habe mir in einem Café zwei ausgesucht, zu dem Älteren habe ich auch Kontakt aufgenommen. Der hat auch mitgespielt. Meine Tätigkeit war die, dass ich den ganzen Tag in Cafés herumsaß und die Leute beobachtete. Nachts lief ich dann auf der Straße herum und hörte viel Musik und schrieb viel, ich weiß leider nicht mehr, was.

43

Ich vernachlässigte meine Arbeit und verbrachte meine Tage nur noch in Cafés. Ich hatte aber kein schlechtes Gewissen, ich dachte, ich würde für meine Beobachtungstätigkeit bezahlt.

Mit meiner Psychose ging eine ziemliche Verwahrlosung einher. Ich dachte einerseits, dass das Wasser knapp wäre und man sich nicht mehr waschen dürfte, andererseits hatte ich Angst, die Müllberge immer weiter zu vergrößern, und aus Hilflosigkeit stapelte ich meinen Müll unter dem Tisch. Außerdem hatte ich ständig Wichtigeres zu tun, als mich zu waschen. Meine Mutter hat dann eine Zwangseinweisung erwirkt wegen der Verfolgungsängste und der Verwahrlosung und wegen der Tatsache, dass aus unserer engen Beziehung eine Hassliebe geworden war. Ich dachte, dass meine positiven Polizisten meine Mutter umbringen würden für alles, was sie mir angetan hatte. Was das im Einzelnen gewesen sein soll, weiß ich jetzt nicht mehr. Die Tatsache, dass ich sie plötzlich so hasste, hatte ihre Überzeugung wachsen lassen, dass ich krank wäre.

Ich kam drei Tage nach der Zwangseinweisung zu einem Arzt im siebten Stock des UKE. Der brachte mich dann durch häufige Gespräche und Medikamente von meinen Verfolgungsängsten ab. Er nahm sich dann noch zwei Jahre nach meinem Krankenhausaufenthalt häufig Zeit für mich, und zwar ohne jegliche Bezahlung. Das ist sicherlich eine Ausnahme unter Psychiatern.

Ich nahm dann erst mal wieder die Arbeit bei der Post auf. Durch die Medikamente war allerdings nicht nur meine negative Psychose weg, sondern auch meine positive. Ich bin dann noch zweimal aus dem nächtlichen Traum heraus wie beim ersten Mal psychotisch geworden, jedoch überwiegend positiv. Ich hatte die Medikamentenbehandlung abgebrochen. Ich vernachlässigte meine Arbeit wieder und verwahrloste abermals. Auch der Hass gegen meine Mutter tauchte erneut auf. So wurde ich dann noch zweimal zwangseingewiesen. Ich lebte damals im Krankenhaus einfach meinen Traum weiter, bis die Medikamente wirkten. Ich wurde dann von der Post entlassen mit der Empfehlung, Rente zu beantragen. Das habe ich auch getan, als ich den Schock überwunden hatte. Jetzt bin ich seit sechseinhalb Jahren Rentnerin und total medikamentenabhängig. Wenn ich zwischendurch versuche, die Medikamente zu reduzieren, kommen auch wieder positive Träume aus meinen Psychosen hoch. Ich strebe jetzt eine Therapie an, um medikamententunabhängiger zu werden. Ich habe in meinen Psychosen einfach andere Sinnzusammenhänge erlebt, habe mich magisch gefühlt, habe nach einer inneren Stimme gehandelt. Es passte aber die Realität immer in meine Traumwelt. Ich habe alles zurechtassoziiert. Ich sehe die Psychose einem Traum sehr ähnlich, das Unbewusste meldet sich zu Wort.

Psychose als Urlaubsbeginn

BERNHARD LÖDIGE

Als Betroffenen ist es mir ein Anliegen, dass eine komfortable sprachliche Brücke zu Nicht-Psychoseerfahrenen gefunden wird, um ihnen sagen zu können, wie ich die psychotischen Schübe erlebt habe. Wie diese beginnen, das ist nicht uninteressant und scheint mir leicht mitzuteilen zu sein.

Als »Brückenkopf« auf der »Normalo«-Seite könnte eine Situation dienen, die Sie wahrscheinlich kennen: der Urlaubsanfang. Ich meine nicht den Urlaub, der sich als langweilig erweist oder als Stresspaket, sondern den Urlaub, den Sie nach langer, konzentrierter, womöglich erfolgreicher Arbeit machen und der – mit dem treffendsten Ausdruck – »gut kommt«. Die Erfahrung, auf die ich versuche hinzudeuten und von der ich hoffe, dass Sie sie kennen, ist die: schon am ersten Urlaubstag in einer ganz anderen Welt zu leben als noch einen Tag zuvor im Büro. Freilich kann dieser Wechsel des Erlebens mehr oder weniger äußerlich sein. Je weniger aufgesetzt er ist, je mehr er ein lustvolles, ganzheitliches Eintauchen und Wiederentdecken der Welt des »Zuhause« ist, desto näher kommt diese Erfahrung dem, was ich als Beginn eines »Schubes«, einer psychotischen Episode kennengelernt habe.

Beschreibung eines solchen Urlaubsbeginns: Sie tauschen die schicken Straßenschuhe gegen bequeme Pantoffeln. Sie entledigen sich der Krawatte. Sie beginnen, sich unbefangen und natürlich zu bewegen. Sie schalten die Gedanken an die Arbeit ab und richten sie aus auf die anderen, lange zu kurz gekommenen Seiten Ihres Lebens. Sie besorgen sich Entspannung, räumen eine Weile auf. Sie setzen sich in einen Sessel, öffnen ein Bier und atmen

tiefer. Sie fühlen sich wohl. Schmunzelnd registrieren Sie, dass Sie sich wieder einmal beinahe überarbeitet haben. In diesem Augenblick werden Sie glücklich. Sie denken an die angenehmen Dinge, an Ihre Hobbys, an Ihre Frau, Ihre Kinder, Ihre Freunde und Bekannten, ans Kino. Personen fallen Ihnen wieder ein, an die Sie lange nicht gedacht haben. Sie wissen, dass nun viele, viele Stunden und Tage vor Ihnen liegen, die ebenso schön sein können wie der jetzige Augenblick. Die Kantinenkost ersetzen Sie durch das, was wirklich gut ist. Wenn Sie Kopfberufler sind, dann spüren Sie, wie Ihre Seele durch den nun unbeengten Hals in den Körper wandert und sich dort wohlig ausbreitet. Als Brillenträger (Kurzzeit) setzen Sie diese ab und beginnen, wieder Farben zu sehen, als Stressraucher wird Ihnen bewusst, dass Sie mit einem Geruchssinn ausgestattet sind. Die Liebesakte mit Ihrem Partner verlängern sich ins Zeitlose. Als Musikfreund schließlich legen Sie vielleicht die lange nicht gehörte Bruckner-Sinfonie auf, bekommen vor Freude eine Gänsehaut und hören sie (mal wieder) zum ersten Mal.

Wenn Sie nun wissen, von welcher (doch vermutlich recht alltäglichen) körperlich-seelischen Umstellung ich spreche, dann habe ich jetzt drei Fragen an Sie. Welchen Stellenwert hat diese, die unbezahlte Seite der Welt in Ihrem Leben? Und: Um welchen Preis würden Sie für immer auf Urlaub und Wochenenden verzichten? Und: Haben Sie sich schon einmal wenigstens ein bisschen gewundert über das, was mit Ihnen am Urlaubsanfang geschieht? Glauben Sie mir: Nichts anderes als das eben Beschriebene tat ich als Student am Beginn einer »paranoid-halluzinatorischen Psychose«, die dann vom dritten Tag an im Krankenhaus medizinisch behandelt wurde.

So weit vorläufig die Gemeinsamkeit. Mein Wunsch ist es, dass Sie jetzt nicht mit einem unmerklichen Bedauern in den Augen nicken und sagen: »kann ich verstehen« oder »ja aber, und?«. Wenn ich mich Ihnen einigermaßen verständlich machen konnte, dann können Sie einfach Folgendes sagen: »Jetzt weiß ich, wie der erste Tag seines psychotischen Schubs gewesen ist.« Warum und inwiefern sich die Psychose von einem Urlaub unterscheidet, das sind natürlich weitere Kapitel, zu denen mir einstweilen noch die nötige Distanz fehlt. Aber ich glaube, dass es im Prinzip ebenso einfach ist, sich über das sogenannte »psychotische Erleben« konkret zu verständigen.

47

Flach oder bergig? Die Gefühlswelt in der Psychose

Nicht selten wird immer noch davon ausgegangen, dass schizophrene Psychosen zwangsläufig mit einer »Verflachung« der Gefühle einhergehen, tiefe Liebesgefühle daher ausgeschlossen und Partnerschaften nahezu unmöglich sind. Manche Psychiater verbinden die Diagnose Schizophrenie fast automatisch mit dem Rat an den Partner bzw. die Partnerin, sich zu trennen. Entspricht diese Einschätzung den Tatsachen oder besser gesagt den Erfahrungen? Im Psychoseseminar haben wir uns sowohl mit den Veränderungen der Gefühlswelt als auch mit den Konsequenzen für eine Partnerschaft beschäftigt und dabei folgende Erfahrungen gesammelt.

Andere Gefühlswelt oder »Verflachung« – in welcher Weise verändern sich in einer schizophrenen Psychose die Gefühle?

- ◉ Die Gefühle »verflachen« insofern, als die Beziehungen zu anderen Menschen nicht mehr wichtig sind.

- ⊙ Die Gefühle werden durchlässiger.
- ⊙ Manche Gefühle werden extremer, andere bedeutungslos; die Zwischenräume werden unbedeutend.
- ⊙ Die Musikalität nimmt zu.
- ⊙ Die »irrealen« Gefühle bieten einen Fluchtweg.
- ⊙ Meine Gefühle bleiben mir auch weiterhin bewusst, nur der Zusammenhang zur Realität ist irgendwann nicht mehr zu finden.
- ⊙ Meine Gefühle sind in der Psychose extrem, »abgeflacht« ist höchstens die Ausdrucksfähigkeit der anderen.
- ⊙ Vorher waren meine Gefühle mittelmäßig, dann konnte ich Wut spüren. Endlich. Das war wahnsinnig schön.
- ⊙ Meine Gefühle äußern sich dann in Bildern und Geschichten. Ich habe ein feineres Gefühl für Zwischentöne.
- ⊙ Ich habe in Psychosen kein Gefühl mehr für Situationen, doch umso mehr für das, was sich in mir abspielt. (»Aber woher kommen die Gefühle denn, wenn nicht aus den Situationen?« – »Fragen Sie Gott.«)
- ⊙ Die Zeiten verschieben sich. Geschichten und Gefühle aus der Vergangenheit sind in der Gegenwart unmittelbar lebendig.
- ⊙ Meine Gefühle sind dann ungelenker, ungelerner – einfach nur da.
- ⊙ Früher habe ich mich immer versteckt, war in Gefühlen immer bei jemand anderem, mit ganz feinen Antennen für das, was der andere wollte. In der Psychose war es dann umgekehrt: keine Antennen mehr für andere, alle Aufmerksamkeit nur noch auf mich selbst gerichtet.
- ⊙ Meine Gefühle waren nach der Psychose andere als vorher: geklärt, bewusster, vielleicht auch sensibler.

⊙ Ich habe dann agitiert ohne Hemmschwelle, habe auf andere eingeredet – ohne Grenzen.

⊙ Aus der Ohnmacht wachsen Allmachtsfantasien: Ich war dann die Göttin der Gerechtigkeit. Und in der Realität bekam ich meine eigene Scheidung nicht mehr geregelt.

Der Wahn wächst aus dem eigenen geringen Selbstwertgefühl. Man darf aber auch nicht leugnen, dass es in lang andauernden Psychosen Entwicklungsphasen gibt, in denen Gefühle nur eingeschränkt erlebt werden können und bestimmte Beschränkungen zu chronifizieren drohen. Ob diese »Reduktionen« nun notwendig sind oder nicht, ob sie von innen heraus wachsen oder als Antwort auf Unverständnis und schlechte Behandlung, das muss vorläufig offen bleiben.