

## Ungünstige Denkstrategien: Paranoide Verarbeitung übertreiben (T.J.)

Paranoid bedeutet zunächst nur, Ereignisse auf sich zu beziehen. Wenn mein Vermieter Bauarbeiten ankündigt, die eine Mieterhöhung nach sich ziehen, kann ich mich fragen, ob der Vermieter eigentlich mich aus der Wohnung vertreiben will. Das wäre ein paranoider Standpunkt, der gerechtfertigt sein kann. Auch Psychosen können paranoide Standpunkte verursachen, die dann oft nicht gerechtfertigt sind. Aber auch bei Psychotikern kann ein paranoider Standpunkt gerechtfertigt sein, je nachdem wie die Sachlage ist.

Der paranoide Check für alle möglichen Lebensereignisse läuft unbewusst im Kopf ab und hilft einem, Gelegenheiten und Gefahren schnell zu erkennen. Nur wenn das Überhand nimmt, wird man „paranoid“, das heißt, man beschäftigt sich in erheblichem Umfang damit, alles Mögliche darauf abzuklopfen, ob es gezielt für oder gegen einen gerichtet ist.

Aber auch normale Menschen können paranoid werden, z.B. wenn sie wissen, dass sie wirklich von Geheimdiensten beobachtet werden. Der paranoide Standpunkt wird dann häufig eingenommen, man verdächtigt vielleicht sogar Freunde. Das sieht auf den ersten Blick fast psychotisch aus, ist es aber gar nicht. Trotzdem ist das Problem das selbe wie in Psychosen, und es gibt Strategien, damit umzugehen.

Wenn ich Drogenhändler bin, weiß ich, dass ich von der Polizei prinzipiell als solcher verfolgt werde. Es kann sein, dass die Polizei noch nichts über meinen Drogenhandel erfahren hat. Es kann aber auch sein, dass man mich schon auf der Verdächtigenliste hat, und dass die Polizei schon dabei ist, Beweise gegen mich zu sammeln. Jetzt ist es ganz wichtig, zu wissen, ob das der Fall ist. Wenn nicht, kann ich weiter mit Drogen handeln, wenn die Polizei mich schon auf dem Kieker hat, wird es dringend Zeit, damit aufzuhören, bzw. wenigstens sicherzustellen, dass keine Drogen mehr bei mir in der Wohnung lagern.

Es ist also als Drogenhändler ganz wichtig, nicht nur unauffällig zu arbeiten, sondern auch sehr achtsam zu sein, ob vielleicht die Polizei mich schon beobachtet. Je paranoider man hier ist, desto eher kommt man am Gefängnis vorbei, und kann seine kriminellen Einkünfte viele Jahre ungestraft beziehen, sofern man weiß, wann man aufhören muss.

Ich muss also alles Verdächtige darauf abklopfen, ob die Polizei dahinter stecken könnte. Hier ist eine genaue Betrachtung verdächtiger Beobachtungen angesagt. Ich muss mir gut überlegen, wie begründet der Verdacht im Einzelfall ist. Ich muss mir die Fakten ansehen und eine gute Einschätzung machen. Dann kann ich in Ruhe weiterarbeiten, bis es tatsächlich brenzlich wird, dann muss ich aber Konsequenzen ziehen, sollte ein Verdacht auf Beobachtung durch die Polizei sich erhärten.

Ich komme hier nicht weiter, wenn ich mir einfach sage, es wird schon nichts passieren. Das ist zu gefährlich, und wahrscheinlich bekomme ich es mit der Angst zu tun, wenn eine latente Gefahr in diesem Ausmaß Realität ist. Ich komme auch nicht weiter, wenn ich überall die Polizei sehe, dann bekomme ich den Paranoia und muss meine Geschäfte eigentlich gleich einstellen. Wenn ich nicht genug Urteilsfähigkeit habe, die Fakten einzuschätzen, oder wenn ich nicht die Nerven habe, mit so viel Risiko umzugehen, muss ich wohl oder Übel auf eine Beschäftigung als Drogenhändler verzichten.

In diesem Beispiel mit dem Drogenhandel habe ich die Wahl, kein Drogenhändler zu werden. Sollte sich anderweitig im Leben eine ähnlich riskante Situation ergeben, der ich nicht ausweichen kann, wird es unangenehm. Zum Beispiel früher in der DDR, wenn man eine regimekritische Haltung hatte. Da brauche ich gar keine Psychose für haben, dass da die Gefahr eines Paranoia entsteht. Das muss man unterscheiden.

Ob sich in der Psychose der Eindruck von Verfolgung ergibt, oder ob man anderweitig in eine Situation gerät, die eine Verfolgung nahelegt, wenn man sich die Fakten genau angucken kann, die Wahrscheinlichkeiten einschätzen kann und so Ungefährliches von Gefährlichem unterscheiden kann, geht's ja noch. Man kann sich dann auch den möglichen Schaden genau ansehen und unter Umständen gut mit der Verfolgung leben. Wenn mich z.B. die Stasi anscheinend nur beobachtet, ist der Schaden für mich persönlich ja eher gering.

Wenn man sich als Psychotiker noch bremsen kann, und paranoide Verarbeitungen von Lebensereignissen begrenzen kann, indem man sich die Fakten genau genug anguckt, kann man noch gut klarkommen.  
(Tobias Jeckenburger)