

## Wie kann ich mich in der Situation verstehen, in die eine Psychose mich bringt? (T.J.)

Es gibt extra Lerngruppen in der Psychiatrie, Psychoedukation genannt. Da lernt man vor allem, dass man nur eine Stoffwechselstörung im Gehirn hat, die medikamentös ausgeglichen werden kann. Manche Patienten sind davon erst mal ganz begeistert. Vor allem, wenn sie vorher ewig gegrübelt haben, warum sie denn überhaupt krank sind, als wollten sie den Denkfehler finden, der sie auf Abwege geführt hat. So weit so gut.

Unbedingt ist es wichtig zu wissen, dass Psychosen nicht durch Denkfehler verursacht werden, die man finden muss, um die Krankheit zu besiegen. Ob das mit der Stoffwechselstörung in der Einfachheit richtig ist, ist nicht so wichtig. Aber Unsinn ist es insofern, da der Gehirnstoffwechsel, von dem da die Rede ist, extrem komplex, nicht wirklich verstanden und selbstreguliert ist. So kommt das dann, dass die Medikamente oft gar nicht helfen, und über Jahre verschiedene Medikamente ausprobiert werden müssen, bis man wirklich wieder funktioniert.

Die psychotischen Effekte wie Wahrnehmungsstörungen und Halluzinationen fallen am meisten auf, sind sozusagen eine Sensation der Erfahrung. Das entscheidende Problem bei Psychosen ist aber die reduzierte Urteilsfähigkeit. Ohne Urteilsfähigkeit kann ich keinen Unsinn einordnen, und letztlich auch keinen Haushalt mehr führen. Worin diese Urteilsfähigkeit jetzt im Gehirn besteht, würde ich gerne wissen, und ich fürchte, das versteht keiner. Man funktioniert nicht immer gleich, und jeder tickt sowieso anders, ohne dass da gleich von psychischer Krankheit die Rede sein muss. Unsinn jenseits von psychischer Krankheit gibt es bekanntlich reichlich. Zu wissen, worin die Urteilsfähigkeit besteht, ist wohl genauso ein Geheimnis, wie die generelle Frage, was denn Gesundheit überhaupt ist, bzw. wie man Gesundheit sicher erreichen kann.

Wahnsinn kann man eigentlich gut mit Trunkenheit vergleichen. Wenn ich allerhand Unsinn im Kopf habe, kann ich das auch einfach ertragen, oder sogar zwischenzeitlich Vergnügen damit haben. Die Frage ist: Was weiß ich denn noch? Wenn ich bei einem Besuch in der Kneipe volltrunken bin, brauche ich nur den Weg nach Hause zu wissen. Vielleicht muss ich noch daran denken, den Deckel zu bezahlen, selbst das funktioniert noch. Die Gedanken in der Trunkenheit sind ziemlich belanglos, nur dementer Mist und Schnapsideen, darüber gehe ich einfach hinweg. So überstehe ich die Trunkenheit ohne gravierende psychische Komplikationen.

Wieso ist das bei Psychosen so viel schwieriger? Erstmal dauert es natürlich länger als in einem Fall von Trunkenheit. So lange, dass ich im psychotischem Zustand auch einkaufen, den Haushalt führen oder gar arbeiten muss. Auch meine sozialen Beziehungen laufen erst einmal weiter. Wenn ich betrunken bin, wird das ohne Erklärung als Ausnahmesituation eingeordnet. Wenn ich psychotisch bin, machen sich aber auf einmal alle Sorgen, und sozial zu gebrauchen bin ich mittelfristig auch nicht mehr.

Könnte es sein, dass ich nur für ein paar Wochen praktische Unterstützung bräuchte, in einem sozialem Umfeld, das einfach abwartet, bis es mir wieder besser geht? Die Mediziner sagen, dass man auf jeden Fall Neuroleptika braucht, um wieder runter zu kommen. Die Medikamente sollten besser unter Beobachtung eingestellt werden. In der Klinik bekomme ich nebenbei die nötige praktische Unterstützung, indem ich meinen Haushalt nicht führen brauche. Ein Klinikaufenthalt sollte also eigentlich eine Lösung sein. Wenn dann meine Urteilsfähigkeit zumindest teilweise wiederkommt, kann ich nach Hause und meinen Alltag wieder aufnehmen.

Oft bleibt eine verminderte Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit zurück, vor allem durch manche Medikamente, aber auch durch den Wahnsinn selbst. Bis ich wieder richtig arbeiten kann, kann das Jahre dauern. Auch eine noch reduzierte Urteilsfähigkeit macht hier weiterhin Probleme. Auf die Arbeitslosigkeit muss ich mich auch erst einmal einstellen und mir einen neuen Plan für die nächsten Jahre machen. Vielleicht brauche ich sogar ein neues Konzept für mein Leben.

Hier fängt eigentlich die normale Problematik des Langzeitarbeitslosendaseins an, die jetzt für den psychisch Kranken aktuell wird, wenn sie es nicht schon vorher war. Insbesondere droht jetzt unabhängig von der psychischen Krankheit eine nachhaltige Reduzierung der Leistungsfähigkeit, die durch mangelnde Aktivität im Zuge des Langzeitarbeitslosenlebens eintreten kann. Auch die Urteilsfähigkeit, die so wichtig ist, leidet zusätzlich durch mangelndes Training. Spezielle Beschäftigungsangebote für psychisch Kranke können hier helfen, aber das Angebot ist lückenhaft und oft ungenügend. Vor allem geht es meistens trotz Arbeit mit Armut einher, das schafft Motivations- und oft auch Sinnprobleme.

Und wenn mir die Wahnideen selber Schwierigkeiten machen? Meistens scheinen die resistenten Wahnideen voreilige Antworten auf grundlegende Probleme des menschlichen Lebens zu sein. Oder voreilige Antworten auf grundlegende Probleme der eigenen aktuellen Situation. Diese Lösun-

gen können attraktiv sein, indem sie quälende Fragen beantworten. So wie die Religionen Legenden verbreiten, die brennende Fragen des Menschenlebens beantworten wollen, oder politische Legenden brennende soziale Fragen beantworten wollen.

Wenn das angenehme Ideen sind, die keine Probleme auf der Handlungsebene mit sich bringen, ist das weniger problematisch, als wenn die Handlungsebene des eigenen Lebens, insbesondere des Alltags betroffen ist.

Im Falle von Trunkenheit fällt in einer durchzechten Nacht höchstens eine solche Wahnidee an, die kann man in den nächsten Tagen prüfen und verwerfen. Wenn im Falle einer wochenlangen akuten Psychose da eine ganze Menge potenziell attraktiver Wahnideen anfallen, hat man schon mehr Arbeit damit, diese Ideen zu prüfen. Ich glaube, dafür braucht man viel Zeit. Aber vielleicht lohnt es sich, so auch seinen Humor weiterzuentwickeln und am Ende Experte für attraktiven Unsinn zu werden.

Wie ich mich verstehen kann, ist viel wichtiger, als die Diagnosen der Ärzte zu glauben. Wie auch immer es im Gehirn dazu kommt, dass ich Unsinn im Kopf habe und diesen kaum noch einschätzen und einordnen kann, wichtig ist natürlich, dass ich noch weiß, dass ich mich zeitweilig in Unsinn bewege. Dann kann ich mich auch auf der Handlungsebene noch zurückhalten und keinen unnötigen Ärger anzetteln oder unnötige Einkäufe tätigen.

Aus dem Zustand der Unbrauchbarkeit heraus zu kommen helfen die Medikamente, wenn man Glück hat. Ein Krankenhausaufenthalt hilft oft auch. Mein soziales Umfeld hat sowieso genug von mir und meinem Chaos, das ich jetzt verbreite, und im Krankenhaus finde ich jetzt eher Leute, mit denen ich mich noch unterhalten kann.

Wenn es mir dann in Tagen oder Wochen besser geht, kann ich anfangen, mein Leben und den Unsinn, der sich angesammelt hat, wieder zu ordnen. Wichtig ist jetzt, Ruhe und Zeit zu haben. Da ist dann die Klinik oft gar nicht gut, weil es da zu voll und zu eng ist. Es ist schade, dass es in den Kliniken oft einfach an Wohnfläche mangelt. Bei den immensen Personalkosten, die durch die Verzögerung der Gesundung durch die Enge entstehen, wäre es wesentlich wirtschaftlicher, einfach Einzelzimmer und mehr Quadratmeter zur Verfügung zu stellen. So könnte man Personal einsparen, und die Patienten würden freiwilliger kommen und bleiben.

So lässt man die Leute aus Kostengründen schnell wieder nach Hause, die dann auch oft genauso schnell wiederkommen. Zuhause ist es dann wieder zu einsam oder zu konfliktgeladen, je nachdem, ob man alleine oder mit anderen zusammen wohnt. Ich glaube, seine Ruhe zu haben, ohne vereinsamt zu sein, ist nach einer akuten Psychose das Einfachste und zugleich das Gesundeste.

(Tobias Jeckenburger)