

Gedanken: was ist das, und was macht man damit? (T.J.)

Wir als psychisch Kranke werden ständig damit konfrontiert, dass wir gerade wieder irgendwie verkehrt denken. Unsere Gedanken werden schnell verworfen, und unsere Gedanken führen uns selbst schnell in ein Karussell, das tatsächlich nicht hilfreich ist. Ungeordnete Gedanken sind nicht nur Symptomträger, sondern erschweren das Leben. Aber ich denke, es ist sowieso sehr schwierig, mit Gedanken vernünftig umzugehen. Da sind wir mitten in einem Experimentierraum, in dem auch die Experten keine Expertise haben.

Text im Kopf zu haben, ist die einfachste Definition für das, was wir Gedanken nennen. Das Wort Kognition taucht bei den Experten auf, was das genau heißt, weiß ich als Nichtexperte jetzt nicht. Aber der Begriff Kalkulation wiederum ist praktisch gut einzuordnen. Der Text im Kopf geht oft über in textloses kalkulieren, zum Beispiel wenn man als geübter Schachspieler Schach spielt.

Es gibt wichtige Gedanken, die zu Ergebnissen führen. Und es gibt unwichtige Gedanken, die zu nichts führen. Es gibt festgenagelte Gedanken, die nicht nur ergebnislos sind, sondern den Gang des Lebens stören. Man kann z.B. beim Malen auch Lösungen finden, die jenseits von Text ihre Wirkung entfalten. Denken steht nicht allein im Raum herum, es findet mitten im Lebenszusammenhang statt. Deshalb wird es meist einfacher, wenn man was Bestimmtes tut, das gibt dann den Gedanken ein Thema, eine Richtung, eine Routine.

Aus der Psychologie kommt die Grundregel: Wissen, Denken, Fühlen, Wollen, Handeln. Ein Beispiel: Ich stehe vor dem Schnapsregal. Es steht auf den Flaschen, wie viel Alkoholgehalt und wie viel Flüssigkeit in den Flaschen drin ist (Wissen), ich kalkuliere das mit dem Preis pro Flasche und komme zum Ergebnis, dass der Wein im Tetrapack zur Zeit die billigste Alkoholquelle ist (Denken). Aber mein Gefühl sagt mir Schnaps knallt besser (Fühlen). Ich beschließe, wenigstens den billigsten Schnaps zu kaufen (Wollen), kaufe ihn, gehe nach Hause und setze die Flasche an (Handeln), mit dem Gefühl gut eingekauft zu haben.

Die Freiheit der Gedanken und des Willens ist eine vieldiskutierte Sache. Diese Diskussion geht aber daneben, denn die eigenen Interessen zu verfolgen ist der Sinn politischer Freiheit, nicht die Freiheit der Gedanken. Inwieweit wir innerlich frei oder unfrei unsere Interessen finden und wahrnehmen wollen, ist egal. Wichtig ist, dass wir unsere eigenen Interessen verfolgen können, und nicht den Interessen anderer dienen müssen.

Die Losgelöstheit von inneren Zwängen ist für Freiheit im Sinne politischer Freiheit irrelevant. Es gibt aber offenbar Experten, die gerne jeden therapieren oder dominieren wollen, und versuchen deswegen, die Willensfreiheit mit allerlei Spitzfindigkeiten zu zerreden. Wenn wir Durst haben, und Trinken wollen, dann haben wir normalerweise auch das Recht dazu.

Der Gedankenprozess ist komplex und mehr oder weniger chaotisch. Die Ergebnisse, also die Lösungen für die Probleme und Aufgaben, über die man nachgedacht hat, sind aber oft zwangsläufig und vorhersehbar. Wenn ich z.B. Fahrpläne studiere, wie ich Morgen Nachmittag mit der Bahn nach Winterberg komme, werde ich mit Sicherheit den einzigen Zug finden, der werktags nachmittags da hin fährt, eben weil da nur ein Zug am Tag hinfährt. Obwohl keiner weiß, wie und wo ich mir diese Information beschafft habe und wie lange ich dafür gebraucht habe, liegt hier das Ergebnis in der Natur der Sache. Und die Lösungen, die das Denken produziert, sind das, worauf es meistens ankommt.

Methoden des Denkens, Strategien der Verwaltung der eigenen Probleme und Aufgaben sind im Lebenskampf hilfreich. Neben Plan A auch einen Plan B, wenn nötig noch einen Plan C machen. Ein Provisorium einrichten und auf neue Informationen warten, vertagen auf den Tag, an dem die Dinge konkret werden. Komplexität reduzieren, Hilfe organisieren. Die Länge der Zeit nutzen, um Lösungen zu finden, solange basteln, bis es passt. Und wenn es dann eben nicht geht, kann man auch Pläne wieder aufgeben, sich mit Schäden abfinden und die Endlichkeit des eigenen Daseins akzeptieren.

Gerade bei psychischen Krankheiten, aber auch bei normaler Arbeitslosigkeit, sind abhängen und grübeln eine unangenehme und oft alltagsbestimmende Problematik. Es kann die Stimmung ruinieren, und ist trotz Ergebnislosigkeit umso anstrengender, je länger die Stunden werden. Vergangene Erlebnisse drängen sich auf, Sorgen treiben einen um, in sinnloser Folge treiben die Gedanken umher. Wie, als wenn man mit der Fernbedienung vorm Fernseher durch die Programme zappt, und es läuft einfach nur Schrott, nichts, dass einen wirklich interessiert.

Gedanken steuern und organisieren funktioniert nicht von selber. Man muss aktiv werden, und andere Menschen finden, dass man auf ein Miteinander hinarbeiten kann. Man muss seine Sorgen in die Hand nehmen, und die realen Probleme anpacken. Man muss mit der Vergangenheit abschließen, und vorwärts gehen, sich Aufgaben für die Gegenwart und die Zukunft suchen. Ist man in diesem Sinne aktiv genug, entschärft sich das

Problem des sinnlosen Grübelns auf ein Maß, das Sinn macht. Das System Mensch braucht wohl mal eine Stunde zwischendurch, in dem die Gedanken kreisen können, in dem der Unsinn, den die Psyche immer wieder zwangsläufig produziert, auf den Tisch kommt. Aber dann, am Besten spätestens nach einer halben Stunde, muss man sich wieder aufraffen und einfach seine Arbeit machen.

Denken ist ja immer ein Provisorium, der Denkprozess sucht ja erst die Lösungen, und das ohne vorher zu wissen, ob es überhaupt Lösungen gibt. Das geht ja gar nicht anders. Immer als Superhirn sofort eine Lösung, sofort gute und fertige Gedanken zu produzieren, kann keiner. Viele Probleme brauchen den Austausch mit anderen Menschen, ganz alleine geht weniger. Und ganz viele Aufgaben kann man ohnehin nur im Team bewältigen, oder sie brauchen sogar einen kulturellen Prozess mit tausenden von Beteiligten und mit einem Zeitrahmen von Jahrzehnten.

Normalerweise, ob man jetzt psychisch krank ist oder nicht, denkt man an einem neuen Problem erst einmal herum, man kommt auf allerlei Antworten, von denen man jetzt noch nicht weiß, welche vernünftig ist. Wenn man drüber schläft, wird das erst richtig mit der Realität abgeglichen, die man im Kopf gespeichert hat. Bei kleinen Problemen kann man tags drauf zu einem guten Ergebnis kommen, man spürt dann, was eine brauchbare Lösung wäre. Bei schwierigen Sachen dauert das Wochen oder Monate, der Problemlösungsprozess zieht sich über viele Tage hin, immer wieder gucken, drüber schlafen, mit anderen mal darüber reden, bis man zu einer brauchbaren Verarbeitung kommt, oder bis man merkt, dass es keine Lösung gibt.

Wenn man einfach viel zu viel um die Ohren hat, kann es da einen Stau geben. Ist man jetzt völlig überfüllt mit Problemen, oder schläft auch noch viel zu wenig, ist man voll mit halbfertigen Gedanken, und die Dinge bewegen sich in Richtung psychische Erkrankung. Eine Veränderung der Situation, dass man ein paar Probleme weniger hat, z.B. einfach mal länger Urlaub machen, ist beliebtes Hausmittel für gestresste Menschen. Auch tägliche Erholung, z.B. regelmäßig länger mit dem Hund rausgehen, tut hier gut. Medikamente, die da eingreifen und Zeit gewinnen lassen, scheinen hier tatsächlich sinnvoll. Auch ein Glas Wein kann dann gut tun und helfen abzuschalten. Drüber reden mit Freunden, oder aufschreiben, sortieren, organisieren kann helfen, die Komplexität zu reduzieren.

Der eigene Lebenshunger kann einen Menschen auch in einen Stress treiben, dem er nicht gewachsen ist. Man muss sich dann klar machen, was man wirklich schaffen kann und was nicht geht. Die Aufgabe eines

Arbeitsplatzes, dem man nicht gewachsen ist, oder die Beendigung einer Beziehung, die einen mehr stresst als sie gut tut, kann erforderlich sein. Die Reduzierung der Termindichte sollte aber das einfachste Mittel sein, wieder Ordnung im Kopf zu machen und das Ausmaß zu verarbeitender Problematik auf ein Maß zu reduzieren, das man bewältigen kann. Zeit finden, sich die Pausen gönnen, auch Platz lassen, um eine halbe Stunde die Gedanken kreisen zu lassen, ist wichtig und sollte oberste Priorität haben.

Eine (Welt-)Gesellschaft, die die Arbeit so ungleichmäßig auf die Menschen verteilt, sollte einem spätestens dann Schnuppe sein, wenn es zu viel wird mit der eigenen Arbeitsbelastung. Die Schäden an Mensch und Natur, die die übermäßige Betriebsamkeit in der Arbeitswelt anrichtet, sind katastrophal und dabei haarsträubend sinnlos. Man sollte unbedingt das Arbeitspensum der ganzen Gesellschaft nicht künstlich anheizen mit Gesetzen, die das Leben teuer machen und mit Produktdesign und Werbung, die zum Kauf von Unfug verführen. Wenn man den Rest an verbliebener sinnvoller Arbeit dann gleichmäßig auf die Menschen verteilen würde, hätte auch die Gedankenwelt der Menschen eine andere, wesentlich entspanntere Grundlage.

In psychische Krisen nimmt das Ausmaß von Problemen mit den eigenen Gedanken extreme Ausmaße an. Die „Kreissäge im Kopf“ produziert fortwährend eine Gedankenflut, die nicht zu stoppen ist. Was mal war, was man wo mal hätte sagen können, Verschwörungstheorien kreisen im Kopf herum. Hilflös dem eigenen Chaos gegenüber, ist die Realität kaum noch auffindbar. Alles mögliche geht durch den Kopf, schlafen oder arbeiten wird zunehmend unmöglich. Aber es gibt auch Zeiten, in denen nichts geht, in denen man nichts auf die Reihe bekommt, in denen man sich in unkontrollierbarem Übermaß gar nichts mehr zutraut.

Bei Psychosen reden die Ärzte von Plus- und Minus-Symptomatik. Erst zu viel Gedankenproduktion mit einer Stimmung zwischen Überschwang und Verzweiflung, und dann wieder zu wenig im Kopf mit niedergeschlagener Stimmung, aber auch gemischt mit Verzweiflung. Die reduzierte Urteilsfähigkeit macht dann aber die meisten Probleme, man hat Probleme Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, und ist dem Leben vorübergehend nicht mehr gewachsen. An der Klinik führt kein Weg mehr vorbei.

Zu dem Stress, der die Krise verursacht hat, kommt der Stress, den die Krankheit selbst noch zusätzlich oben drauf packt. In der Klinik ist man auf einmal den Ärzten ausgeliefert, und das ungewohnte Miteinander in

einer geschlossenen Station muss man erst einmal einordnen und bewältigen. Wie man mit anderen Verrückten umgeht, muss man auch erst lernen. Das gewohnte soziale Umfeld dünnt sich aus oder fällt komplett weg, und mittelfristig folgt dann meistens der Absturz in die Unterschicht, wo man sich auch noch zurechtfinden muss. Mit Armut hatte man meistens auch nie was zu tun, und zusehends wird man zum Langzeitarbeitslosen. Der 1. Arbeitsmarkt und ein normales Ansehen als produktives Gesellschaftsmitglied wird meistens komplett gestrichen.

Die Medikamente gegen Psychosen reduzieren die Plusymptomatik und verstärken die Minussymptomatik.. Die kurz- und mittelfristig extrem unangenehme Wirkung der Neuroleptika in Verbindung mit Ärzten, die die absolute Macht über einen haben ergeben ein starkes Potential des Ausgeliefertseins, wo man erst mal mit klarkommen muss. Mittel- und langfristig können die Neuroleptika Denkschwierigkeiten verursachen. Das Maß der Vernunft, das Maß der Lösungsfähigkeiten kann abnehmen. Die Leistungsschwäche zementiert die Arbeitslosigkeit, die Lustlosigkeit kann die Selbstdisziplin unterminieren. Neuroleptika verstärken zusätzlich die Tabakabhängigkeit, was auf Grundsicherungsniveau finanziell viel ausmacht und damit die soziale Katastrophe komplettiert.

Fazit der Wirkung der Klinik: ein paar Probleme weniger, und ein paar Probleme mehr. Von Fall zu Fall sehr unterschiedlich, wie sich das auswirkt. Aber die Zeit, in der man zum Alltag nicht mehr fähig ist, kann ohne einen Klinikaufenthalt kaum anders überbrückt werden. Die Denkstörung mit der reduzierten Urteilsfähigkeit bleibt zentrales Element, aber in wechselnder Umgebung. Erst ist es das Loslassen vom gewohnten Status, von der Karriere, von der geliebten oder gehassten Arbeit, das Loslassen von dem alten sozialen Umfeld. Hinterher ist es die Einsamkeit, die Arbeitslosigkeit und oft die Armut, die ja bewältigt werden müssen. Das sind neue Belastungen, die eine gewisse Denkleistung erfordern, an der es länger haken kann.

Immerhin geht es einem langfristig besser als normalen Langzeitarbeitslosen: Grundsicherung ohne Schikanen oder besser noch EU-Rente, Wohnbetreuer, Tagesstätten, Behindertenwerkstatt sind dann doch hilfreich.

Persönliches und Soziales ist von der Krankheit kaum trennbar, Unvernunft und Leistungsschwäche sind auch unter normalen Menschen verbreitet. Probleme nur hin und her schieben, wenig effektiv sein, nicht auf das Wesentliche konzentrieren macht Kranken und Gesunden Schwierigkeiten. Die Einsamkeit kann bei psychisch Kranken die Ausmaße von Ein-

zelhaft annehmen, der fehlende Austausch und das fehlende Miteinander hat seine Wirkung. Dass das weitere psychotische Krisen oder Depressionen fördert, dürfte klar sein.

Gedanken und Gefühle gehören zusammen: Lebensgefährliches stellt die Psyche auf den Kopf, wenn es konkret und aktuell wird, das ist normal. Was bei Krebs der Tod ist, ist bei Schizophrenie die soziale Katastrophe. Hier gibt es vielen spezifischen Stress, den eine Psychose begleitet, dass man damit rechnen muss, dass hier bei Chronifizierungen eine verstärkende Rückkopplung im Spiel ist. Auch ist davon auszugehen, dass die gesellschaftlichen Verhältnisse einiges mit dem Ausbruch und dem Verlauf von Psychosen zu tun haben.

Die Mediziner legen immer großen Wert auf die Behauptung, die Häufigkeit von Schizophrenie sei mit 1,2% überall auf der Welt gleich. Das kann ich gar nicht glauben. Wie genau gleich denn wohl? Zwischen 1,1% und 1,3% , oder zwischen 0,9 % und 1,5 % , oder zwischen 0,5% und 2,0%? Erfahrungsgemäß legen Mediziner wenig Wert auf korrekte Mathematik, sie wollen behandeln, nicht Wahrheiten verbreiten. Soll das stimmen, dass in einem sozial relativ entspanntem Land wie Schweden die gleichen Schizophrenieraten vorkommen wie in Somalia nach 20 Jahren Bürgerkrieg, Gesetzlosigkeit und Drogenmissbrauch?

So oder so, woher es jetzt auch kommt, ist die Gedankenflut nur mit Medikamenten zu beenden, es macht keinen Sinn mehr das Chaos im Kopf fortzusetzen. Mit Medikamenten kommt man auf eine Denkpause, der Körper kann ausschlafen und sich erholen. Wenn man die Medikamente rechtzeitig wieder reduziert, und so langsam wieder ins Denken kommt, hat man die Chance sich in Wochen oder Monaten so zu erholen, dass man mit dem Alltag wieder klar kommt. Der Vergleich mit einem Computerabsturz und nachfolgendem Neustart bietet sich hier an. Immerhin ist der Computer wie die Psyche ein Informationsverarbeitungssystem.

Bei Computerproblemen hilft der Neustart nicht immer weiter, das Problem bleibt bestehen und verschärft sich sogar. Genauso gelingt es bei Psychosen nicht immer, die Leute runter zu bringen und sie danach wieder zur Vernunft kommen zu lassen. Die Urteilsfähigkeit kommt nicht zurück, mit den Medikamenten kann man nur noch den Aktivitätslevel verstellen. Der Verdacht liegt nahe, dass das nicht nur die Krankheit selber ist, sondern dass auch die Medikation in manchen Fällen die Vernunft fernhält.

Negative Gedanken, Horrorvisionen und das Aufziehen von finsternen Zeiten gehören zum Leben dazu. Es geht weder immer geradeaus, noch immer bergauf, am Ende steht immer der Tod, und vorher gibt es oft noch reichlich Übles zu ertragen. Es empfiehlt sich zu fragen: Haben meine schlechten Gedanken eine Berechtigung? Man muss gut prüfen, mit wem man zu tun hat, und beobachten, wie sich Beziehungen entwickeln. Die politische und soziale Lage ist immer in Bewegung, wenn man noch keinen Krieg erlebt hat, ist das Glück und keine Selbstverständlichkeit. Wenn man sich verbietet, negative Gedanken zu verfolgen, entgeht einem auch die Möglichkeit, sich schon im Vorfeld Verteidigungsstrategien zu erarbeiten. Gruseln und ängstigen zwischendurch ist ja auch für viele Menschen offenbar attraktiv, der härteste Horrorfilm erntet bei vielen Menschen die meiste Anerkennung.

Generell kann man gucken, wann denken sinnvoll ist, und sich Denkaufgaben setzen. Am besten mit anderen zusammen, das erleichtert die Disziplin, und gemeinsam kommt man auch besser und gründlicher vorwärts. Mal nicht denken wiederum kann erholsam sein. In einer Pause im Geiste auf den Wolken schweben. Oder im Raum des Seins Seele sein, ganz bewusst. Die spirituelle Dimension des Bewusstseins ist unter Umständen präsent, die aktuelle Freiheit des Geistes ist Realität.

Ganz im Gegenteil zum Ewigen Leben, das kommt ja erst später, nach dem Leben auf Erden, wenn man fleißig geglaubt hat. Da hat man ja jetzt noch nichts von. Als Gedankenpause eher unwirksam. Glauben mag ich nicht. Wissen ist wirksam. Der Zweifel, der den Glauben begleitet, ist zeitraubend. Die ständige gegenseitige Beteuerung des gemeinsamen Glaubens lässt an Gehirnwäsche denken. Da ist mir die Kreativität und Vielfalt der Verrücktseins lieber. Durch unstrukturiertes und ganz individuelles Denken, dass wir uns zwangsweise erlauben müssen, wenn wir den Irrsinn managen wollen, sieht man die Welt von vielen verschiedenen Seiten, und kommt immer wieder auf wirklich neue Ideen.

Ob jemand fähig ist, über seinen Tellerrand hinauszuschauen, entscheidet nicht nur über Gut und Böse, sondern entscheidet auch über den Horizont des Bewusstseins. Teil wovon zu sein, ist ein seelisches Faktum, auf das der Mensch positiv reagiert. Nicht nur Arbeitssklave zu sein, sondern im eigenen Sein den Sinn zu finden, ist nicht nur förderlich, sondern essentiell. Die politische Freiheit brauchen wir. Mit Denkrichtlinien können wir keine wirkliche Persönlichkeit entwickeln. Denken ist nicht nur Arbeitswerkzeug, Denken ist auch Lebensausdruck und Lebenskunst, und ein wesentlicher Teil der Existenz. Allein schon dadurch, dass wir so viel Zeit damit verbringen. So kommt es bei einem Gedanken nicht nur auf

die Lösung von irgendetwas an, es gibt auch schöne oder elegante Gedanken, Gedanken die verzaubern, die begeistern.

(Tobias Jeckenburger)