

Das Vulnerabilitätskonzept: hilfreich oder Ursache chronischer Unterforderung? (T.J.)

Seit vielen Jahren gibt es das Vulnerabilitätskonzept. Kurz und knapp besagt es, dass psychisch Kranke emotional verletzlicher sind als andere Menschen und deshalb krank sind, aber im Leben noch klarkommen können, wenn sie einen Rahmen finden, der ihrer Belastbarkeit entspricht.

Verletzlichkeit als Folge psychischer Erkrankung ist hier unbestritten, die Krankheit schränkt die Möglichkeiten ein sich zu wehren, Ungemach zu ertragen und es fehlt allgemein an Leistung, auf das Leben zu reagieren. Den Leuten werden die Kinder weggenommen, sie werden von Handwerkern betrogen oder ziehen bei persönlichen Auseinandersetzungen z.B. in VHS-Kursen den kürzeren. Einfach weil unangenehme Zeitgenossen merken, dass sich da einer nicht gut wehren kann. Das gehört mit zu den Folgen von psychischen Erkrankungen.

Die Frage ist jetzt eher, ob die Verletzlichkeit die Ursache der Erkrankung ist, das ist ja eine andere Frage. In den Kliniken taucht öfter der Begriff Dünnhäutigkeit im Zusammenhang mit Verletzlichkeit als Teil der Krankheitsursachen auf. Ich finde, dass dies eine recht unklare Konstruktion ist. Man muss auch bedenken, dass man, wenn man als psychisch Kranker bekannt ist oder auffällig wird, so ziemlich überall auf Ablehnung stößt. Dies spürt man dann, und das hat jetzt nichts mit Dünnhäutigkeit im Sinne von übermäßigem Empfinden der Gefühle anderer zu tun. Auf grundlegende Ablehnung zu stoßen macht wohl so ziemlich jedem zu Schaffen. Es hilft hier nicht, das Empfinden der Ablehnung seiner eigenen Krankheit zuzuschreiben, diese Ablehnung ist real, und erfordert Beachtung. Man kann tatsächlich richtig Ärger bekommen, wenn man sich nicht zurückzieht, wo man unerwünscht ist.

Tatsache ist, dass im Vorfeld von Psychosen mindestens über Monate hinweg oft eine massive Belastung stattgefunden hat, dass es da wirklich nicht wundert, dass die Leute krank geworden sind. Ein einfaches Beispiel ist ein Fall, in dem jemand über Monate zwei Jobs gleichzeitig hatte, deshalb kaum Zeit zum Schlafen hatte, und dann in der Psychiatrie landete. Seine Frau hatte erst nichts dagegen, dass er doppelt Geld nach Hause brachte, und als er dann krank wurde, hat sie ihn sofort verlassen. Eine besondere Verletzlichkeit muss man hier nicht heranziehen, das sind oft Belastungen, unter denen jeder krank geworden wäre. Die meisten würden zwar Unfälle erleiden oder somatisch reagieren, aber bei uns hat es dann als erstes die Psyche getroffen, die da ausgestiegen ist.

Ein gutes Beispiel sind hier die Folgen von Alkoholismus. Man kann Leberzirrhose oder eine alkoholbedingte Demenz namens Korsakov bekommen, wenn man über Jahre exzessiv Alkohol konsumiert. Welche Erkrankung hier schneller ist, hängt von der persönlichen Konstitution ab. Wenn man Korsakov bekommt, heißt das nicht unbedingt, dass man eine empfindlichere Psyche hat. Das kann auch heißen, dass man eine gute Leber hat. Bei anderen, die kein Korsakov vom Saufen bekommen, kann das daran liegen, dass die Leberzirrhose nur schneller war.

Die Frage, ob die Verletzlichkeit nur Folge der Erkrankung oder auch schon Ursache war, spielt allerdings in der Praxis keine große Rolle. Obwohl es schon eine Frage der Ehre ist, vom Stellenwert her etwa wie die Abiturnote, ob man aus Schwäche normale Belastungen nicht vertragen hat oder ob man Hammer-Stress nicht bewältigen konnte und davon erst krank wurde. Für das Selbstbild macht das einen Unterschied. Wenn man einmal krank ist, ist man auf jeden Fall weniger leistungsfähig und damit auch verletzlicher.

Auch stößt man immer wieder auf Misstrauen und Ablehnung, nur weil man als psychisch krank stigmatisiert ist. Gerade soziale Streitigkeiten bringen einen so schnell an die Belastungsgrenzen. Zusätzlich ist oft das eigene Lebenskonzept noch beschädigt, und man weiß nicht mehr so genau was man will. Hinzu kommt noch die soziale Situation, die im Falle psychischer Erkrankung eintritt und dann wesentlich verletzlicher macht. Die meisten alten Freunde und Verwandten wollen nichts mehr mit dir zu tun haben, oder versuchen noch, dich soweit wie möglich in Kliniken abzuschieben. Man hat nicht mehr die Leute, die einem bei Schwierigkeiten mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Armut, die mit einer psychischen Erkrankung oft einher geht, verringert zusätzlich die Möglichkeiten, sich gegen Andere zu wehren. Viele Schwierigkeiten im Leben sind sehr gut mit Geld zu lösen, sofern man welches hat.

Das Hilfesystem mit Sozialarbeitern in Kliniken und die Wohnbetreuer müssen hier vielfach wichtige Ersatzleistungen erbringen, die normalerweise ein funktionierendes soziales Umfeld erledigt. Was die meisten psychisch Kranken selber lernen müssen ist, dass sie gucken, was sie sich zumuten können und was nicht. Man kann nicht einfach sich daran orientieren, was andere Leute normalerweise können, man muss sein eigenes Maß finden und sich daran halten.

Hier ist aber ganz wichtig, dass der Schutz vor Überlastung nicht übertrieben wird. Oft werden unangenehme Sachen vor sich her geschoben

und verklüngelt, wobei die Verletzlichkeit als Ausrede verwendet wird. Das hat dann Folgen, es häufen sich dann nach und nach immer mehr Baustellen an, die liegen bleiben. Das schränkt dann die Lebensqualität immer mehr ein. Das geht von der Ordnung im Haushalt über Papierkram bis zu dem Pflegen von sozialen Beziehungen. Regelmäßige Anleitung und Ermutigung durch Wohnbetreuer oder Angehörige ist hier hilfreich. Diese angehäuften Baustellen selbst werden schnell zur Belastung, machen alles immer komplizierter und fördern dann die nächste Krise.

Auch die allgemeine Leistungsfähigkeit spielt hier eine Rolle. Die Fähigkeit auf Schwierigkeiten vernünftig zu reagieren lässt sich mit fast jeder Aktivität trainieren. Diese allgemeine Leistungsfähigkeit kann Krisen verhindern. Die richtige Konsequenz aus der Verletzlichkeit ist hier, dass man guckt, wie man wieder resistenter und leistungsfähiger werden kann. Man kann sein Lebenskonzept reparieren, dass man wieder weiß, was man will und durch Training die Leistungsfähigkeit langsam steigern. Man kann sich ein neues soziales Umfeld aufbauen, und wenn es eben aus Leuten aus der Psycho-Szene besteht. Über viele Jahre gesehen kann man sich so eine neue Lebensqualität erarbeiten.

Ich habe selber die Erfahrung gemacht, dass man durch gut dosierte Arbeit mit Kunst und Computerarbeit über Jahre hinweg auch die Leistungsfähigkeit im sozialen Bereich verbessern kann. Es lohnt sich, hier die Angebote wie Arbeitstherapie anzunehmen, oder sich selbst mit kreativer Arbeit zu beschäftigen, sofern man in der Lage ist, seine Arbeit selber zu organisieren. Auch Minijobs sind oft wirklich hilfreich, nebenbei entschärfen die das Armutproblem, was die Möglichkeiten im Leben klarzukommen auch verbessern kann. Mache Probleme im Leben haben mit Geld zu tun und lassen sich mit Geld lösen.

Ohne Training versackt man leider auf die Dauer immer mehr, und das liegt oft auch daran, dass man Anstrengung meidet, weil man übertriebenerweise meint, dass man davon krank werden kann. Auch normalen Langzeitarbeitslosen geht es oft so, dass sie durch mangelndes Training über viele Jahre hinweg in psychische Verfassungen geraten, die denen von Psychiatriepatienten gleichen. Auch die Verarmung des sozialen Umfeldes kann hier ähnliche Ausmaße haben. Wenn man nichts mehr macht, gibt es wenig Gemeinsames mehr, und im Miteinander nicht mehr viel zu besprechen.

Hier lohnt es sich, an seinem Lebenskonzept zu arbeiten, sich Perspektiven für sinnvolle Beschäftigung und für ein Miteinander aufzubauen. Sich die Realitäten angucken, gucken was man kann, wie die Lage im sozialen

Umfeld ist, wie man darauf eingehen kann. Realität funktioniert, fehlerhafte Theorien wie die Auffassung, sich ständig schonen zu müssen, funktionieren nicht. Das merkt man nicht sofort, aber auf die Dauer dann doch. Spätestens dann wird es Zeit für Korrekturen, dass man wieder ins Tun hinein kommt.

(Tobias Jeckenburger)