



KLuW e.V.

**Die Wirklichkeit psychischer
Krankheiten**

**Subjektivität als Maßgabe und
Menschenrecht**

(T.J.) (J.W.)

(I.R.) (G.E.) (P.F.)

(I.J.) (G.T.) (T.H.) (H.Z.) (M.G.) (N.W.) (D.) (A.) (S.) (S.N.)



Über unseren Verein

Wir sind das KLuW e.V. ,
Eintrag Amtsgericht Dortmund VR 5861,
Gemeinnützig anerkannt durch das Finanzamt Dortmund-Ost.

K L u W heißt Konstantes Lernen und Wachsen.
Das KLuW ist eine Plattform für Selbsterfahrung
und bietet eine Bühne für eigene und gemeinsame Aktivitäten.
Wir sind Konstrukteure und Gestalter unseres Lebensraumes.

Wir haben teils eigene Psychiatrie-Erfahrung,
beschäftigen uns aber nicht nur mit psychischen Krankheiten.
Wir interessieren uns als Menschen an sich für unser Leben
und für unsere Lebensqualität.
Trotz Betroffenheit besinnen wir uns auf unsere Fähigkeiten.
Raus aus der Einsamkeit, hin zur Gemeinsamkeit und zur
Zufriedenheit.

Dieses Buch ist eine Reflektion unserer
Arbeit an uns und mit uns.
Konstruktive Dialoge, die uns zu neuen Gedanken führen,
können wir gleich umsetzen und auch hier veröffentlichen.
In 10 Jahren haben wir 14 Ausgaben unserer
Vereinszeitung Avocado geschrieben. Das was uns berührt
tragen wir in die Öffentlichkeit.

Die Avocado wird gerne gelesen,
also haben wir uns getraut dieses Buch zu schreiben.
Wir haben 5 Jahre gebraucht, es zu schreiben.
Insgesamt 25 Autoren kommen hier zu Wort.
Ungefähr die Hälfte sind hier im Verein,
neben Betroffenen sind auch Profis und Angehörige dabei.

Die Hälfte der Texte hat Tobias Jeckenburger geschrieben,
weil er seine Produktivität am schlechtesten unter Kontrolle hat.
Sein Erfahrungswissen hat eine besondere, eigenwillige Qualität,
und wird in seinen Texten gründlich erörtert.

KLuW e.V.

**Die Wirklichkeit psychischer
Krankheiten**

**Subjektivität als Maßgabe und
Menschenrecht**

Impressum:

Copyright©August 2018 by
KLuW e.V.
Münsterstr. 114
44145 Dortmund
0231 81 444 0
kluw-ev@web.de
www.kluw-ev.de

Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck auch auszugsweise nur mit
Genehmigung der Autoren

Sie können dieses Buch direkt bei uns bestellen:
Ihre Postadresse an kluw-ev@web.de mailen, Buch kommt mit der Post,
Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands, 14 Tage Widerrufsrecht, Be-
zahlen auf Rechnung.

Dieses Buch gibt es auch online unter www.introspektiva.de, hier gibt es
weitere Kontaktdaten und eine Onlinediskussion zum Buch.

1. Auflage 2018
Layout: Tobias Jeckenburger
Druck: online-druck.biz

Umschlag: Nervenzellen von außen aus betrachtet. Im Innenteil spiegeln
sich die Innenwelten als Text, der eignet sich besser zur Beschreibung
von subjektiven Fakten.

Danksagung

Unser Dank richtet sich an alle Autoren, die durch die Schilderung persönlicher Erlebnisse und Sichtweisen die Grundlage zu einem hoffentlich regen Gedankenaustausch über psychische Erkrankung geschaffen haben.

Viele haben fleißig geholfen, die Idee des Buchprojektes zu verwirklichen. Insbesondere waren dies:

Heidi Waldstädt: gründliche inhaltliche Diskussionen und Layout

Tobias Jeckenburger: technische Organisation und Layout

Sylvia Spiegel: Korrekturlesen, auch inhaltlich

Heike Zimmermann: Korrekturlesen, auch inhaltlich

Wir danken der KMPE für die Unterstützung dieses Projektes. KMPE steht für „Koordinierungsgruppe Mitbestimmung Psychiatrie-Erfahrener in Dortmund“. Die KMPE will die Situation von psychisch Kranken in Dortmund verbessern. Zu den Gründungsideen der KMPE gehört es, die Menschen besser über psychische Krankheiten und psychisch Kranke Menschen zu informieren.

Mehr zur KMPE unter kmpe-dortmund.de.

Wir danken der GSG - Gesellschaft für seelische Gesundheit e. V. für ihre Bereitschaft für das Buch zu werben und es in Umlauf zu bringen.

Mehr zur GSG unter gsg-dortmund.de.

Der LWL unterstützt unsere Öffentlichkeitsarbeit und die damit verbundenen Projekte.

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	12
 Kapitel 1 Womit haben wir es zu tun: was ist hier krank?	
Was ist real, was ist Unsinn – was ist maßgeblich, was darf verrückt sein (T.J.)	17
Ich habe eine Psychose – Punkt (D.)	18
Gedanken über die Vollkommenheit (E.A.D.)	20
Bin ich überhaupt krank? Ich bin wie ich bin (T.J.)	21
Wie kann ich mich in der Situation verstehen, in die eine Psychose mich bringt? (T.J.)	24
Religionen und andere Differenzen in der Weltanschauung (T.J.)	27
Verrückte Theorien, einige Beispiele (T.J.)	30
Was sind das für Diagnosen? (T.J.)	35
Fragen über Fragen (S.N.)	38
Ein gescheitertes Interview (M.G.)	39
Der Psychisch Kranke und die Katze (J.W.)	40
Wer ist was wert, und wo ist er, der Zauber des Lebens? (T.J.)	42
Ungünstige Denkstrategien: Eingebungen zu ernst nehmen (T.J.)	46
Ungünstige Denkstrategien: paranoide Verarbeitung übertreiben (T.J.)	48
Ungünstige Denkstrategien: Auf Lebensgefahr panisch reagieren (T.J.)	50
Irrsinn verarbeiten (T.J.)	52

Kapitel 2 Lebensgeschichten und Erfahrungsberichte

Seelische Stolpersteine, und wieder zurück ins Leben (I.R.)	55
Hartes Leben (P.F.)	64
Eine kleine Reise durch eine verwirrte Zeit (G.E.)	72
Sabrinas Gedanken (S.)	84
Ausgeliefert (A.)	86
Die Geschlossene Station in der Psychiatrie (H.Z.)	87
Die Offene Station in der Psychiatrie (H.Z.)	89
Was ist geschehen? (J.W.)	90
Ja, es ist okay (J.W.)	92
Es ist die Last, die... (J.W.)	96
Das sind die ganz einfachen Sachen (J.W.).	97
VER-LETZLICH: (N.W.)	98
Leben mit einer psychiatrischen Diagnose (T.H.)	100
Mein Leben und mein Alltag in einem Dauerwohnheim (T.H.)	101
Meine Erfahrungen und die Depressionen meines Mannes (I.G.)	103
Ganz früher, vor einiger Zeit und Heute (I.H.)	104
Aggression und Resignation (I.H.)	107
Auf der Suche nach der Zauberformel (E.A.)	108
Fremdschämen (E.A.)	109
Bösewicht in einer Wahnvorstellung (E.A.)	110
Selbstbestimmung und Verantwortung (E.A.)	112
Zumutungen und Chancen (E.A.)	113
Der Zweck heiligt die Mittel? (E.A.)	116
Begegnungen (I.J.)	117
Ich bin gesund und krank zugleich (H.W.)	125

Kapitel 3 Detailfragen und Hypothesen

Anzeichen einer neuen Krise - was tun als Angehöriger (T.J.) . . .	130
Wie gehe ich als Angehöriger mit Psychosen um? (T.J.)	131
Das Vulnerabilitätskonzept: hilfreich oder Ursache chronischer Unterforderung? (T.J.)	135
Fragen an J. Schäfer, Facharzt für Psychiatrie (T.J.)	138
Das Vulnerabilitätskonzept aus ärztlicher Sicht (J.S.)	138
Urteilsfähigkeit (T.J.)	140
Zahlen sind keine Aussage (M.P.)	143
Täter und Opfer (T.J.)	148
Was ist die Seele? (T.J.)	156
Gedanken: was ist das, und was macht man damit? (T.J.) . . .	163
Tod und Sterben (T.J.)	170
Die Freiheit in der 5. Dimension der Lebenswelten (T.J.)	174
Geistig Heilen - geht das? (R.H.)	179
Meine Soforthilfe - nicht nur für den Notfall (R.H.)	184
Geistiges Heilen aus meiner Sicht (T.J.)	185
Stiftet oder steigert geistiges Heilen bei psychischer Erkrankung Verwirrung? (E.A.)	187
Du bist es. (J.W.)	189
Wenn ich nicht mehr da bin. (J.W.)	190
Tante Toni und ihr Gärtner (I.J.)	193
Der Placeboeffekt und die Heilungschancen von Krankheiten (T.J.)	194
Willensfreiheit und Verantwortlichkeit (T.J.)	197

Kapitel 4 Momentaufnahme der Psychiatrielandschaft

Sie operieren mich in meinen Kopf (J.W.)	203
Den Bruno haben sie wieder festgeschnallt (J.W.)	204
Aufs Biologische abgeschoben und hängengelassen? (T.J.)	208
Gefangen im psychiatrischen Filz! (G.T.)	213
Ist die Stigmatisierung etwa auch ein Geschäftsmodell? (G.T.)	217
Oft gibt es kaum Hilfe (L.O.)	220
Mein Schwiegervater mit Alzheimer (L.O.)	222
Ich seh und mach da keinen Unterschied - Erfahrungen eines Bewährungshelfers (E.S.)	223
Die Anerkennung der Nichtsnützigkeit (T.J.)	224
Die Eignung für den 1. Arbeitsmarkt (T.J.)	227
Existenzielle Grundschild (T.J.)	229
Ja, ich bin dankbar (J.W.)	231
Ja, du bist richtig (J.W.)	234
Die Zukunft der Psychiatrie Update 2018 (T.J.)	236
Wie respektiert man Verrückte? (T.J.)	247
Werkstatt - mögliche Utopien und ein Blick auf die Wirklichkeit (K.H.)	249

Kapitel 5 Gesellschaftliche Zustände

Leicht irritierbar (J.W.)	257
Macht es überhaupt Sinn, wieder gesund zu werden? (T.J.)	260
Die Abwertung von Menschen kann wie eine Droge wirken. (G.T.)	262
Normale Langzeitarbeitslose können von unserer Unterstützung und Narrenfreiheit nur träumen (T.J.)	264

Schule als Motivationskiller für Abgehängte (T.J.)	267
Langfristige Lösungsmöglichkeiten: BGE, möglichst weltweit (T.J.)	269
Kurzfristige Lösungsmöglichkeiten: Mehr Markt und Freiheit für das Prekariat (T.J.)	272
Öfter kontraproduktiv, aber auf jeden Fall teuer (T.J.)	274
Soll ich Religion empfehlen, oder darf ich davon abraten? (T.J.)	275
Wer sind die Götter? (T.J.)	283
Seelische Heimat (T.J.)	286

Kapitel 6 Aufruf an die Stimmenhörer (R.H.)

1. Wer ich bin (R.H.)	289
2. Wie das Stimmenhören begann (R.H.)	290
3. Einige Aspekte zum Stimmenhören (R.H.)	294
4. Das Wunderbare am Stimmenhören (R.H.)	296
5. Was belastend am Stimmenhören sein kann (R.H.)	299
6. Wie ich mit Stimmenhörern arbeite (R.H.)	300
7. Was Stimmenhörer* selbst tun können (R.H.)	302
8. Praxiselemente zur Selbstheilung (R.H.)	305
9. Erklärungen zu verwendeten Begriffen (R.H.)	308
10. Blick in die Zukunft (R.H.)	313
11. Zu guter Letzt - wesentliche Aussagen als Zusammenfassung (R.H.)	314

Kapitel 7 Lebensphilosophische Ausflüge (T.J.)

Wie Bewusstsein funktionieren könnte (T.J.)	319
Die zwei Seiten des Unbewussten (T.J.)	322
Noch ein bisschen Physik (T.J.)	327
Schwarze Pädagogik (T.J.)	332
Über das Unrecht des Drogenverbots (T.J.)	336
Visionen an das Leben - Update 2018 (T.J.)	340
Über die Autoren	347
Nachtrag	359

Vorwort

Es gibt so viele Bücher von Psychologen, Hirnforschern oder Psychiatern, die Wissenschaft betreiben und auch Populärwissenschaftliches für Laien schreiben. Bei der Masse alleine, die dort erscheint, können wir mit unserem Buch kaum was entgegensetzen, so war unser erstes Gefühl. Aber wir hatten ja schon Erfahrung mit den inzwischen 15 Ausgaben unserer Vereinszeitung Avocado. So haben wir uns auf unsere selbst gesetzte Aufgabe konzentriert und einfach geschrieben, was uns berührt. Fünf Jahre haben wir bis zur Fertigstellung dieses Buches gebraucht. Wir haben Texte gesammelt und versucht Menschen zu motivieren etwas zu schreiben und immer wieder darüber nachgedacht, was hier relevant und interessant sein könnte.

Wir verarbeiten hier auch unsere Diskussion im Verein, die seit 11 Jahren immer wieder auf das Thema psychische Krankheiten zurückkommt. Stellenweise sind wir selber von dem Thema genervt. Warum können wir nicht einfach unsere Lebensqualität leben? Wir sind doch nicht ständig im Ausnahmezustand. So haben wir auch die Hoffnung, dass wir mit unserem Buch hier teilweise einen Abschluss finden.

Die Wirklichkeit psychischer Krankheiten:

Wer die Krankheiten ausgrenzt, grenzt auch Wirklichkeit aus. Wir haben nicht nur Krankheitserlebnisse, die verarbeitet werden wollen, sondern auch Erfahrungswerte, die weiter führen können in Richtung Lebensqualität und Wirklichkeitsverständnis. Der Schwerpunkt in unserem Buchtitel liegt mehr auf Wirklichkeit, weniger auf psychischer Erkrankung. Was ist die Wirklichkeit? Wir machen uns auf den Weg, mitten ins Leben hinein.

Subjektivität als Maßgabe und Menschenrecht:

Wer ist wirklich leistungsfähig, wer schafft finanzielle Werte, wer hat gute soziale Kompetenzen, wer ist wertvoll für Kultur und Gesellschaft? Das sind nicht unsere Fragen. Wie es dem Menschen selber dabei geht, ist uns zunächst mal wichtiger. Die subjektive Seite ist einfach näher dran an der eigentlichen Existenz. Warum ist Subjektivität so wichtig für uns? Was ist ein Subjekt, was ist das Innere des Menschen überhaupt? Wie funktioniert der Mensch, wie funktioniert das Bewusstsein? Wir sprechen von unseren Erfahrungswerten, in denen subjektives Erleben zentral ist. Die eigene Erfahrung, wie es der Seele selber geht, und die weiteren Konsequenzen daraus beschäftigen uns mehr als alles andere.

Die Ignoranz der Subjektivität des Menschen scheint die zentrale Ursache der Grausamkeiten des 20. Jahrhunderts zu sein. Wenn Menschen als reine Objekte behandelt werden, die nur materielle und finanzielle Werte zu erarbeiten haben, ohne dass es wirklich interessiert, wie es ihnen selber dabei geht, bleiben nicht nur psychisch Kranke auf der Strecke. Die Staatsmacht im Nationalsozialismus und im Kommunismus richtete nicht nur Schäden bei den leistungsschwachen Menschen an, sondern war insgesamt eine Katastrophe für Mensch und Natur. Auch in den Auswüchsen der aktuellen Leistungsgesellschaft ist das Thema der Ignoranz des Innenlebens und die daraus folgende Ausbeutung noch nicht vom Tisch.

Psychische Krankheiten treffen mitten ins Leben, sind verflochten mit dem Beziehungsleben, dem Arbeitsleben, mit den Zuständen der Gesellschaft, mit Religion, Philosophie und Wissenschaft. Zusätzlich hat jeder Mensch seine eigene Biografie und Geschichte. Da haben wir ein weites Feld zu bearbeiten.

Krisen erfordern oft Klinikaufenthalte, und neben ihrer Krankheit leiden die Patienten dort auch noch an den unbefriedigenden Zuständen, die sich nur langsam über die Jahre bessern. Immer wieder sind bei uns Leute, die gerade in der Klinik waren. Diese bringen ihre aktuellen Erfahrungen mit, und die alten Probleme, die aus den Missständen dort resultieren, scheinen sich kaum zu bessern, obwohl sie seit Jahren bzw. seit Jahrzehnten bekannt sind. Also schreiben wir sie in unserem Buch auch nochmal auf.

Die Würde des Menschen ist unantastbar, steht im Grundgesetz. Was heißt das eigentlich? Die Würde, die man sich selbst zugesteht und die man fühlt, ist nicht unbedingt dieselbe, die jemand anderes einem zugesteht. Das kann man nicht mal eben per Gesetz ändern. Wenn mich mein Nachbar für einen bekloppten Schmarotzer hält, und er mich nicht konkret beleidigt, kann ich von Rechts wegen nichts dagegen machen, schließlich sind die Gedanken frei. Einen Krankenpfleger, der sich respektlos gegenüber seinen Patienten verhält, kann man noch entlassen, aber wenn der sein eigentlich vernichtendes Urteil über seine Patienten genügend versteckt, wird das schon schwieriger.

Die finstere Geschichte der Psychiatrie mit ihrer Vorstellung vom unwerten Leben ist auch eine Geschichte des Menschenbildes. Den Menschen nur an seiner Nützlichkeit für die Gesellschaft zu messen, ist schon brutal. Den Menschen nur an seiner Fähigkeit zur Vernunft zu messen, ist subtiler, aber für uns psychisch Kranke ebenso vernichtend. Nicht, dass

hier nur ein Gefühl beschädigt wird. Uns können auch rechtliche Konsequenzen drohen, wenn uns die Vernunft abgesprochen wird. Zwangsunterbringung, Zwangsmedikation und Fixierung gehört immer noch zum klinischen Alltag. Der Ausnahmezustand in der Krise wird schnell zum rechtsfesten Dauerzustand.

Das Menschenbild eines jeden Menschen ist ziemlich resistent und meistens nicht diskutabel. Hier kann man auf neue Generationen von Professionellen hoffen, aber auch die Menschen fördern und ermuntern, die heute schon näher an der Wirklichkeit dran sind und richtig gute Arbeit machen. Eine einfache Fortbildung für die psychiatrischen Krankenpfleger, in denen gelehrt wird, wie man psychisch Kranke respektiert, und wie man auch mit Menschen noch reden kann, die realitätsmäßig noch ziemlich verrückt sind, würde vermutlich Wunder wirken. Das subjektive Erleben und die individuelle Biografie sollte mit in die Behandlung einfließen.

Aber wir wollen auch unsere Erfahrungen aus der Selbsthilfe ausführen. Wir können ja an unserem Selbstbild und an unserem eigenen Menschenbild arbeiten. Das Menschenbild meines Psychiaters ist nicht meins, und muss das auch nicht. Professionelle haben nicht unsere Krankheit. Wie wir mit Wahnsinn umgehen, wie wir den Wahnsinn verarbeiten und wie wir in die Realität zurückfinden, das ist unser eigener Erfahrungsschatz. Wenn wir uns selbst nicht nur an unserer Leistung messen, haben wir auch die Basis, die wir brauchen, um uns gegenseitig zu unterstützen.

Wie wir mit der Situation fernab des 1. Arbeitsmarktes klarkommen und darin sogar eine gute Perspektive finden, liegt in unseren Ressourcen, und wenn wir Glück haben sogar in unserer eigenen Macht. Wir müssen nicht auf die Professionellen warten und auch nicht auf den Staat. Wir haben gelernt, uns selbst interessante Aufgaben zu geben, und haben ein Miteinander kultiviert, das gut tut. Unsere Praxis ist hier Realität, die funktioniert, oder auch mal nicht. Versuch macht auch klug.

Visionen und Hoffnungen sind ein ganz wesentlicher Teil psychischer Realität. Der Genuss des Lebens braucht nicht immer schon Tatsachen. Träume sind selber schon mindestens die Hälfte.

Ist das Wissenschaft, was wir schreiben? Nein, ist das nicht. Aber trotzdem relevant. Man kann nicht immer warten, bis etwas zweifelsfrei bewiesen ist. Wir müssen jetzt leben und mit den Mutmaßungen arbeiten, die vorhanden sind. Viele Erfahrungen verändern die Sichtweise und stellen die Wissenschaft teilweise in Frage. Wenn man mit Erfahrungen leben

muss, die es offiziell nicht geben kann, hilft hier die Wissenschaft nicht weiter.

Was bringt die Zukunft? Wir wollen zum Dialog auffordern. Erkenntnisse, die heute noch stimmen, sind morgen überholt. Die Fragen von gestern sind heute nicht mehr relevant. Wir dürfen nicht aufhören, uns die richtigen Fragen zu stellen, damit wir in der Psychiatrielandschaft als Betroffene nicht untergehen. Wir müssen der Erstarrung des Systems geduldig und ausdauernd entgegen wirken, auch wenn sich nur wenig bewegt und es jahrelang so aussieht, dass sowieso nichts passiert.

Stigmatisierung und Ausgrenzung gehören immer noch zum Alltag. Selbstwertgefühl, Selbstständigkeit und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit sind keine leeren Vokabeln, sondern für ein gutes Leben wirklich förderlich. Auch wenn uns so viele Stolpersteine in den Weg gelegt werden, soll das nicht dazu führen, dass wir auch noch unser eigenes Menschenrecht auf unser subjektives Leben verleugnen.
(Tobias Jeckenburger, Heidi Waldstädt)

Kapitel 1 Womit haben wir es zu tun: was ist hier krank?

In diesem Kapitel geht es darum, die Wirklichkeit der psychischen Krankheiten zu erkunden. Wir zeigen die Gegensätze zwischen dem Bild der Mediziner und der Erfahrung der Betroffenen auf. Wie man sich in der Krise fühlt, wie man mit Wahnsinn umgehen kann und wie man Wahnsinn in sein Leben einordnen kann wird hier erörtert.

Was ist real, was ist Unsinn – was ist maßgeblich, was darf verrückt sein (T.J.)

Zunächst ist es wichtig, zwischen Realität und Unsinn zu unterscheiden. Die einfachen Fälle sind hier weniger interessant. Wenn mir eine Stimme sagt, heute ist doch Montag, kann ich den Sachverhalt schnell prüfen. Wenn ich keine Funkuhr mit Wochentagsanzeige habe, kann ich notfalls einen Freund anrufen, und den fragen, ob heute Montag ist oder nicht. Probleme machen eher Hypothesen, die nicht eindeutig zu klären sind.

Wenn z.B. mir eine Stimme sagt, du wirst heute von einem Auto angefahren, ist das ja nicht von vornherein ausgeschlossen, dass das passiert. Aber ich kann mir sagen, klar, das kann jeden Tag passieren, weil ich als Radfahrer viel im Stadtverkehr unterwegs bin. Eine gewisse Wahrscheinlichkeit für Unfälle ist zweifelsfrei vorhanden. Allerdings ist nicht davon auszugehen, das gerade heute eine wirklich hohe Wahrscheinlichkeit für einen Unfall besteht. Wenn ich es schaffe, die Wahrscheinlichkeiten auf diese Weise gut einzuschätzen, kann ich auf die Aussage der Stimme pfeifen und wie gewohnt mit dem Fahrrad herumfahren. Wenn ich dann ein bisschen vorsichtiger unterwegs bin, ist das sogar sowieso eine gute Idee.

Ein anderer schwierigerer Fall ist z.B., dass meine Gasheizung ungewöhnliche Geräusche macht. Wenn mich dann ein Gefühl der Angst beschleicht, kann ich mir sagen, die Heizung wurde regelmäßig gewartet, da kann eigentlich nichts sein. Wenn die Angst davon nicht weggeht, kann ich ja noch ein paar Tage warten, ob die Angst vielleicht doch noch weg geht. Wenn das auch nichts hilft, und meine Heizung obendrein weiter Geräusche macht, die mir nicht geheuer sind, kann ich ja die Heizung von einem Fachmann überprüfen lassen. Wenn der nichts findet, kann er mir ja vielleicht wenigstens die Geräusche genau erklären, die mich so beunruhigen. Wenn dann alles geklärt ist, und die Angst immer noch nicht weggeht, ist dann wohl medizinische Hilfe angesagt. Einfach in eine Wohnung mit Zentralheizung umziehen wäre auch noch eine Option, aber das wäre ein erheblicher Aufwand. Hier ist also eine Situation gegeben, dass wir es mit resistentem Unsinn in einer maßgeblichen Situation zu tun haben.

Die Maßgeblichkeit von Verrücktheiten ist eine ganz wichtige Frage. Wenn man zum Beispiel Kunstmaler ist und schreckliche Weltuntergangsvisionen hat, kann man einen Riesenspaß damit haben, diesen Unsinn in

starke Bilder zu verwandeln. Hier haben wir einen Fall von richtig interessantem Unsinn. Als Kunstmaler hat man eher mit dem Ausbleiben von irren Ideen schwerwiegende Probleme.

Neben der Frage „Was ist real oder nicht real?“ ist die Frage „Macht das denn was oder stört der Unsinn mich gar nicht?“ die eigentlich wichtigere Frage. Wir kriegen im Leben keine Preise für guten Realismus. Wir müssen nur zurecht kommen und wollen unseren Spaß haben.

Darüber hinaus wird von Psychiatern regelmäßig die Herkunft von unsinnigen Hypothesen völlig überbewertet. Einfaches Beispiel: die Hypothese, dass der dritte Weltkrieg kurz bevorsteht. Klassisch ist der Fall, das eine Stimme mir das sagt. Dann ist das Psychose, so oder so, dann überlegt der Arzt, was er machen kann. Aber wenn ich den Unsinn nachts ganz normal träume, oder im Laufe eines Gesprächs drauf komme, oder den Unsinn so wie er ist in der Zeitung lese, dann ist das normal. Die Herausforderung für mich ist aber dieselbe: ich muss mich mit dieser Hypothese auseinandersetzen. Wenn ich Glück habe, ist die Sache einfach zu klären, z.B. weil nur ein Astrologe die Hypothese in die Welt gesetzt hat und sonst keine ernsthaften Hinweise bestehen. Auch einfach ist es, wenn ich auf solch ein Unglück ohnehin nicht reagieren kann. Dann mach ich einfach so weiter, bis der dritte Weltkrieg kommt oder eben nichts passiert.

Wie man schon merkt, die Fähigkeit mit Unsinn umzugehen ist maßgeblicher als mit Unsinn gar nicht erst in Berührung zu kommen. Wahrscheinlichkeiten gut einzuschätzen und aus diesen Wahrscheinlichkeiten die richtigen Konsequenzen zu ziehen, bringt einen durchs Leben.
(Tobias Jeckenburger)

Ich habe eine Psychose – Punkt (D.)

Das ist eine sch... Krankheit. Sie beeinflusst mehr oder weniger mein bewusstes Denken, Wollen und Handeln bis zum vollständigen Kontrollverlust.

Man sagt, es liegt an der fehlerhaften Übermittlung von Impulsen zwischen Nervenzellen im Gehirn, auf Grund von Mangel oder Überschuss von Botenstoffen.

Also ist es in dem Sinne keine psychische Krankheit, was auch immer die Psyche sein soll, sondern in dem Sinne eine Gehirnerkrankung.

Nun ja, die im akuten Stadium auftretende Krankheitsuneinsichtigkeit und der einsetzende Kontrollverlust stoßen auf Unverständnis und können schwerwiegende Folgen haben: übermäßige Geldausgaben, Aggressivität bis zur Kriminalität.

Das Gehirn ist ein Organ von vielen im Körper des Menschen. Es gibt andere Organe, die krank werden können und es gibt inzwischen für fast jede Lebenslage einen Facharzt. Aber warum macht man so einen großen Unterschied zwischen den körperlichen Krankheiten und den psychischen. Man sagt die psychischen Krankheiten und die Betroffenen werden stigmatisiert.

Beispiel: Ich gehe zu einer Kaffeerrunde in der Gemeinde und die Anwesenden, in die Jahre gekommene Damen, unterhalten sich auch gerne über ihre Krankheiten:

„Wie viele Gallensteine hat man bei dir entfernt?“

„Wie lange konntest du nach deiner Fußoperation nicht laufen?“

„Wie lange musstest du deinen Gips tragen?“

Ich schweige. Ich trage keinen Gips oder Verband, sitze nicht im Rollstuhl. Trotzdem bin ich krank, habe mal gute, mal schlechte und auch sehr schlechte Tage, muss regelmäßig Medikamente nehmen und wenn es gar nicht anders geht muss ich auch in die Klinik. Und für eine derartige Psychiatriekrankengeschichte gibt es kaum Verständnis. Es gibt in der Allgemeinbevölkerung auch kaum Kenntnisse über derartige Erkrankungen.

Über andere schwere Krankheiten, Herzinfarkt, Krebs, Aids, etc. weiß man im Allgemeinen besser Bescheid und es ist auch eine gewisse soziale Akzeptanz da.

Es gibt die Möglichkeit bei Homosexuellen, sich zu outen, d.h., offiziell seine Andersartigkeit zu betonen, und sein coming-out zu zelebrieren.

Die Möglichkeit habe ich bei meiner Erkrankung nicht, ohne weitreichende Konsequenzen zu befürchten.

Wie reagiert z.B. der Arbeitgeber, die Bank, der Steuerberater? Würden mir Nachbarn noch ihre Kinder zur stundenweisen Betreuung anvertrauen? Was würde ein Handwerker denken, den ich beauftrage. Hätte er Angst, ob er seine Rechnung bezahlt bekommt?

Familienangehörige und enge Freunde wissen von meiner Krankheit und akzeptieren mich damit, manchmal mit einem Hauch der Bewunderung darüber, dass man auch damit sein Leben meistern kann. Entferntere Bekannte und Nachbarn weihe ich nicht ein, weil ich davon ausgehe, dass sie dafür kein Verständnis haben. Nachbarn bekommen zwar schon manchmal einiges mit, das lässt sich nicht ganz vermeiden. Ich habe nie mit ihnen selber darüber geredet. Ich glaube ich hinterlasse einfach den

mehr oder weniger schwammigen Eindruck: „Die ist irgendwie komisch“ - mehr nicht.

Es gab und es gibt mehrere Krankheiten, die irgendwie anrühlich sind, man denke z.B. an die Aidskranken. Dort hat es riesige Aufklärungskampagnen gegeben, man denke an die Aktion mit den roten Schleifen und den Weltaidstag. Auch bekannte Schauspieler, Sänger und Künstler machten ihre Krankheit mit einem Mal öffentlich. Durch eine entsprechende Lobby konnte man die gesellschaftlichen Folgen der Krankheit dämpfen.

Wenn ich an den Umgang mit Psychiatrieerfahrenen denke, fällt mir als Vergleich nur der Umgang mit Tuberkulösen im letzten und vorletzten Jahrhundert ein. Man wusste irgendwie, dass die Krankheit was mit Armut, schlechter Ernährung und Hygiene zu tun hatte, in den Familien gehäuft auftrat und irgendwie was mit Ansteckung zu tun hat. Die Kranken wurden deshalb ausgegrenzt und keiner wollte mit ihnen oder ihren Familien etwas zu tun haben. Unkenntnis ist immer ein schlechter Ratgeber.

Dieses Unterteilen der Krankheiten in psychische und physische Krankheiten, oder auch in verschuldet oder unverschuldet erworbene Krankheiten, gehört eindeutig in die letzten Jahrhunderte.

Jeder Mensch hat ein Recht darauf, von seiner Umwelt in seinem Wesen akzeptiert zu werden. Und Andersartigkeit kann auch als große Chance aufgefasst werden.

(Dorothee)

Gedanken über die Vollkommenheit (E.A.D.)

Was verstehen wir unter dem Begriff „vollkommen“?

Lt. Lexikon = ganz so, wie es sein soll, dem Begriff entsprechend ohne Mangel, ohne Tadel.

Auf diese Definition eingehend, könnte man fragen: wer bestimmt, wie etwas sein soll, um als vollkommen zu gelten?

Ändert sich die Bedeutung des Begriffes im Laufe der Zeit?

Was bedeutet es „ohne Mangel, ohne Tadel“ zu sein?

Gibt es eine absolute Vollkommenheit oder auch das Gegenteil?

Wenn wir von Menschen sagen, sie seien unvollkommen, was meinen wir damit, was fehlt ihnen - welcher Mangel wäre da, was wäre zu tadeln?

Wir alle wissen, dass es die Vollkommenheit, wie sie üblicherweise verstanden wird, nicht gibt, - nichts und niemand ist in dem Sinne vollkommen, dass es, er oder sie ohne jeglichen Mangel oder Tadel wäre.

Hat man demnach einen Begriff für etwas geprägt, das es überhaupt nicht gibt?

Oder haben wir vielleicht ein falsches Verständnis von Vollkommenheit?

Könnte man nicht auch sagen, etwas ist vollkommen, nicht wie es sein soll, sondern wie es ist.

Voll - kommen - rund wie der Kreis des Yin und Yang - hell und dunkel, Licht und Schatten - alles umfassend?

Es gibt nichts anderes, als diese gegenseitigen Pole in unserem Menschsein und in der Natur.

Das heißt nicht, das wir nicht danach streben sollten, uns zu verbessern. Menschsein bedeutet auch , lernfähig sein, sich zu entwickeln, den Kreis unseres Bewusstseins zu erweitern.

Wenn wir den Begriff „vollkommen“ in der üblichen Weise anwenden, so kann das für uns selbst und für viele Menschen, die in irgendeiner Weise von der Natur benachteiligt sind, deprimierend und ungerecht sein, denn viele hätten nicht die geringste Aussicht oder Möglichkeit auch nur annähernd diesem Anspruch gerecht zu werden.

Wäre es nicht liebevoller und förderlicher, jeden Menschen als vollkommen in seiner Art zu sehen, uns selbst auch nicht durch utopische Vorstellungen niederzudrücken und damit unsere Entwicklung zu behindern?

(Eine Angehörige Depression)

Bin ich überhaupt krank? Ich bin wie ich bin. (T.J.)

Das ist eine gute Frage und eine eigentlich offensichtliche Antwort. Ich lebe, und kann kaum etwas anderes machen als weiterzuleben, egal an was ich jetzt erkrankt bin. Wenn ich z.B. dement bin, werde ich eben immer dümmer, egal ob ich weiß, ob ich dement bin oder nicht. Eigentlich

muss ich nur zum Arzt gehen und die Pillen nehmen, die er mir verschreibt. Wenn mir meine Frau die Pillen heimlich in den Kaffee tut, helfen die auch, ohne das ich überhaupt weiß, dass ich dement bin.

Der Mediziner hat eine andere Perspektive. Er vergleicht, um Behandlungsoptionen zu finden. Er will wissen, welche seiner Werkzeuge er in meinem Fall anwenden kann. Deshalb muss er z.B. meine Gefühlslage einschätzen und benennen, damit er z.B. depressive Gefühlslagen mit Antidepressiva oder manische Gefühlslagen mit Neuroleptika behandeln kann. Wenn er das nicht macht und einfach irgendein Mittel aus dem Schrank holt, kann man sich vorstellen, zu welchen Katastrophen das führen würde. Die Medikamente sind oft sehr stark und würden einen völlig aus der Bahn werfen, wenn man sie wahllos einnehmen würde. Wenn man gesunden Menschen z.B. Neuroleptika gibt, verfallen die sofort in eine fürchterliche Depression und können gar nichts mehr machen. Oder wenn man alkoholisierten Menschen Valium gibt, rasten die völlig aus.

Für mich selber dagegen sind ohnehin kaum Selbstbehandlungsoptionen vorhanden, und die wenigen Optionen sind auch bei weitem nicht so gefährlich wie die Medikamente, die der Arzt im Schrank hat. Wenn ich depressiv bin, kann ich eigentlich nur versuchen, mehr schöne Sachen zu machen und mehr unter die Leute zu gehen. Und wenn ich manisch bin, kann ich versuchen, mehr Schlaf zu finden, mich abzuregen, aufregende Aktionen vermeiden und auf mein Geld aufpassen. Da ich das in diesen Beispielen ohnehin kaum kann, ist es entsprechend unwichtig, ob ich mich jetzt als depressiv oder nicht einschätze. Ich kann ja kaum etwas anderes machen, als einfach weiter zu leben.

Wenn ich z.B. nach einem Unfall einen Bänderriss im Fußgelenk habe, muss ich erst einmal auf Krücken herum humpeln. Dafür sorgen schon die Schmerzen, das mache ich sowieso. Wenn mir ein Arzt zur Operation rät, muss ich eigentlich nur klären, ob ich diesem Rat vertrauen kann. Wenn die Person des Arztes an sich schon Vertrauens erweckend ist, muss ich den Sachverhalt nicht einmal prüfen und lass mich dann eben operieren. So viel anders sollte das bei psychischen Krankheiten auch nicht sein.

Und doch gibt es gerade bei Psychosen oft einen regelrechten Krieg um die Einnahme der Neuroleptika und um die Unterbringung im Krankenhaus, der jahrelang andauern kann. Für die Mediziner ist die Ursache dieses Krieges schnell gefunden: Es mangelt eben aufgrund der Krankheit an Krankheitseinsicht. Jetzt wird es auf einmal richtig wichtig, dass

der Patient seine Diagnose halbwegs versteht und vor allem glaubt. Eben weil sonst die Medikamenteneinnahme schwierig ist. Bei einem Bänderriß am Fußgelenk taucht der Begriff Krankheitseinsicht überhaupt nicht auf. Wenn man dem Rat zur Operation traut, lässt man sich operieren, und wenn man dem Rat nicht traut, geht man eben zu einem anderem Arzt und hört mal was der sagt, oder wartet erst einmal ab, wie sich der Fußschaden entwickelt. Es soll ja immer öfter vorkommen, dass unnötige Operationen nur des Geldes wegen angestrengt werden.

Im Prinzip muss man damit auch bei psychiatrischen Angelegenheiten zumindest rechnen. Äußerst unangenehm ist natürlich, dass man bei psychischen Krankheiten wenig Möglichkeiten hat, einen Arzt loszuwerden, dem man nicht vertraut. Insbesondere in schweren Krisen, die einen Krankenhausaufenthalt erfordern. Ich denke, dass das die Hauptursache für den Krieg ist, der bei Psychosen so oft geführt wird. Wahrscheinlich wäre es meistens hilfreich, wenn Psychiater sich mehr um das Vertrauen ihrer Patienten bemühen würden, als diese als krankheitsuneinsichtig abzustempeln und mit einer Extraportion Medikamenten zu bedienen, oder gar ans Bett fesseln zu lassen, was jedes Restvertrauen dann wirklich nachhaltig zerstört.

So wichtig die Medikamenteneinnahme bei Psychosen auch ist, und wie wichtig auch unter Umständen ein Krankenhausaufenthalt ist: darüber hinaus ist die Krankheitseinsicht so wichtig dann auch wieder nicht. Man kann seine Psyche nicht abschalten, und muss da weiterleben wo man sich befindet. Der Wahnsinn geht eben seinen Weg, aus der Nummer hilft einem die Krankheitseinsicht nicht wirklich heraus. Wenn man Glück hat, helfen die Medikamente, und man findet sich im Leben wieder zurecht. Wenn nicht, geht das Chaos eben erst einmal weiter. Das hängt nicht direkt von der Krankheitseinsicht im Sinne der üblichen Diagnosen ab. Indirekt unbedingt, oft bringen einen nur die Medikamente wieder runter, und oft kann nur ein zeitweiliger Krankenhausaufenthalt die Obdachlosigkeit verhindern.

(Tobias Jeckenburger)

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 Lösungen 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)

Religionen und andere Differenzen in der Weltanschauung (T.J.)

Resistente Wahnideen ähneln oft religiösen Legenden. So wie sich Religionen gegeneinander abgrenzen oder sogar bekämpfen, gerät man mit resistenten Wahnideen auch in Konkurrenz zu Religionen und zu nichtreligiösen weltanschaulichen Konzepten.

Weltanschauliche Konzepte und Religionen sind nicht einfach nur Meinungen über Gott und die Welt. Hier geht es auch um Antworten auf Fragen, die unbeantwortet unerträglich sein können. Außerdem hat so manche Religion politische Macht, mit der sie sich selbst fördert, und so manche politische Macht propagiert weltanschauliche Konzepte, die ihre Macht festigen.

Brennende Fragen wären hier: Was kommt nach dem Tod, was ist die Seele, wo kommen wir her, woher kommt die Welt, wo ist das Ende der Welt, wer sind die Götter, was verlangen die Götter von uns, was hilft bei Krankheiten, was bringt uns die Zukunft...??

Diese Fragen fordern eine schnelle Antwort, und sind zugleich kaum zu beantworten. Provisorien bestimmen hier das Feld, und doch wird oft sogar mit Gewalt versucht, eine einzige, unzureichende Antwort für alle verpflichtend zu machen.

Effekte und Emotionen des Wahnsinns legen meistens eine Erfahrungswelt nahe, die sich irgendwo zwischen den gängigen Weltanschauungen abspielt und Spiritualität als Realität erfordert. Entsprechend anders sehen die Antworten auf die oben genannten brennenden Fragen aus. Inwieweit hier Chaos des Wahnsinns oder doch auch reale geistige Erfahrungen am Werke sind, ist im Einzelfall gar nicht so einfach zu sagen.

Unser medizinisches System hat auch seine Weltanschauung. Es betrachtet den Menschen als Biomaschine und die Seele als eine Gehirnfunktion. Gott, Geist und ähnliche Vorstellungen, die das Leben interessant machen können, kommen in dieser Medizin nicht vor. Die medizinisch-wissenschaftliche Weltanschauung wird von der Masse der Patienten nicht unbedingt geteilt. Normalerweise ist das kein Problem, weil Arztbesuche freiwillig sind, und man Ärzte wechseln kann. Außerdem ist ärztlicher Rat prinzipiell kein Befehl, sondern eben ein Rat. Die Zeugen Jehovas z.B. lehnen grundsätzlich Bluttransfusionen ab, und in der Praxis wird das auch notgedrungen von den Ärzten respektiert.

Auch alternative medizinische Konzepte sind bei uns nicht grundsätzlich verboten. Die Homöopathie z.B. ist immer noch nicht verboten worden, obwohl sie von den medizinischen Wissenschaften für kompletten Unsinn gehalten wird. Auch persönliche Eigenarten von Patienten müssen normalerweise respektiert werden. Wenn ich z.B. gegen Antibiotika bin, weil ich meine, dass meine innere Balance davon gestört wird, muss das jeder Arzt respektieren, auch wenn er meint, dass das für meine Gesundheit jetzt gefährlich ist.

Von solchen Freiheiten kann man als Psychatriepatient nur träumen. Und selbst im nichtstationären Bereich kann es sehr schwierig werden, persönliche Einschätzungen seiner Gesundheit oder von medizinischen Maßnahmen durchzusetzen.

Und dazu kommt noch, dass die psychischen Krankheiten schwer zu diagnostizieren und schwer zu behandeln sind. Die medizinische Wissenschaft hat die psychischen Krankheiten überhaupt noch nicht verstanden, und die Therapiemöglichkeiten sind begrenzt, langwierig und oft ohne Erfolg. Auch die Psychologie hat meiner Ansicht nach noch nicht viel vom Menschen verstanden, so dass man ihren Maßnahmen auch nicht einfach so vertrauen kann.

Vor dem Gesetz gilt der Inhalt von psychiatrischen Gutachten dennoch als Feststellung der Realität, obwohl es meistens ziemlich unsicher und oft haarsträubender Unfug ist, was in diesen Gutachten so drin steht, wenn man es wirklich mit der Realität des Patienten vergleicht. So entledigt sich die Justiz schwieriger Entscheidungen, und die Psychiater freuen sich über fette Honorare für die Gutachten, und so manch einem gefällt auch die Macht, die seine Position so mit sich bringt.

Die schlecht verstandenen psychischen Krankheiten werden einfach zur Realität erklärt, Widerspruch ist nicht möglich. Was in den Lehrbüchern

drinsteht gilt einfach. Die Definitionen der Krankheitsbilder haben Gesetzeskraft, alternative Einschätzungen sind nicht vorgesehen und werden meistens einfach zum Krankheitsbild dazugerechnet.

Im stationären Bereich wird Widerstand gegen die vorgesehene Behandlung meistens nicht geduldet, und immer noch mit Fixierung, Zwangsmedikation und Freiheitsentzug behandelt. Auch im ambulanten Bereich muss man als Patient mit Betreuern und Psychiatern vorsichtig sein.

Hat sich hier ein moderner Klerus gebildet, der die Machtstrukturen der Gesellschaft mit rechtlicher Absicherung der wissenschaftlichen Weltanschauung zu stabilisieren versucht? Ich denke nicht, man versucht nur, sein Geld zu verdienen und sich die Arbeit einfach zu machen. Es ist zwecklos, heutzutage eine bestimmte Weltanschauung durchzusetzen. Es gibt glücklicherweise in unserer modernen Gesellschaft so viele verschiedene Weltanschauungen, dass man keine spezielle Weltanschauung mehr durchsetzen kann, auch nicht das aktuelle wissenschaftliche Weltbild.

In der Psychiatrie hat man es mit einem recht starren System zu tun und muss schon gucken, wo man da bleibt. Weltanschauliche Differenzen mit seinem Psychiater können einem als Psychiatriepatient reichlich Schwierigkeiten bereiten. Konzentration auf den Alltag, vor allem im Gespräch mit Psychiatern, ist da hilfreich.

Wohlfühlen kann ich mich mit Menschen, die wissen, was sie nur glauben, und die respektieren, dass man auch was anderes glauben kann. Weltoffenheit ist wichtig, auch wenn es schwierig ist, die brennenden Fragen des Menschenlebens nicht endgültig beantwortet zu haben. Dann können wir zusammenarbeiten, und uns auf die Dinge konzentrieren, mit denen wir uns wirklich auskennen, und die sowieso den meisten Alltag ausmachen.

So haben wir einander als Menschen in der gemeinsamen Wirklichkeit. Dort begegnen wir uns, die Realität jenseits von Glauben, Zugehörigkeit und auch jenseits des aktuell geltenden „Wissens“ macht dann doch das Wesentliche im Leben aus. Eine Realität, die lebt, selbst wenn wir kaum wissen, was da eigentlich vor sich geht.

(Tobias Jeckenburger)

Verrückte Theorien, einige Beispiele (T.J.)

Arbeitsverhältnis: telepathischer CIA-Agent

Eine resistente psychotische Wahnidee aus dem kalten Krieg hat mir einmal ein Mitpatient erzählt: Der Geist seiner verstorbenen Freundin kundschafte sowjetische Flugplätze und Militärstandorte aus. Sie übermittelt ihm ihre Beobachtungen und er gibt sie telepathisch an den CIA weiter. Sein ganzes Arbeitsverhältnis beim CIA läuft ganz auf telepathischer Basis.

Probleme im Alltag hat dieses Arbeitsverhältnis eigentlich kaum verursacht. Solche Problemlosigkeit fördert die Resistenz der Wahnideen. Dagegen bringt dieser Wahnsinn interessante Beschäftigung, einiges an Selbstwert und nebenbei noch Kontakt zum Geist eines geliebten Menschen mit sich.

Anwalt vor dem Herrn: Tod für die Sünden der Menschen

Biblische Geschichten sind oft, oder sogar meistens, recht phantastisch, und man fragt sich, ob das denn wirklich so gewesen ist. Was da Gott so alles sagt, verfügt und tut, ist weder zu beweisen noch zu widerlegen. Lassen wir es offen, glauben wir dran oder vergessen wir es einfach, so oder so können wir uns nur auf unseren Verstand, unser Wissen und die eigenen Erfahrungen verlassen, wenn wir konkrete Entscheidungen zu treffen haben. Auch der Glaube stört im Alltag wenig, solange man sich genug Weltoffenheit bewahrt.

Die Lebensgeschichte von Jesus endet nach einer kurzen Karriere als Wanderprediger mit der letztlich erfolgreichen Verfolgung durch die Mächtigen seiner Zeit. So ans Kreuz genagelt stirbt es sich mit anderer Perspektive, wenn man mit seinem Tod noch die Schuld der Welt mitnimmt. Auch diese Geschichte ist wie die vorherige nicht zu widerlegen. Es spielt sich alles im Geiste ab, es gibt keine Möglichkeit der Überprüfung an harten Fakten.

Eine andere Weltgeschichte: Indianerseele gegen Judenseelen

Eine rechtsradikal eingefärbte Geschichte ist auch interessant: Seit etwa 5000 Jahren tobt ein Kampf zwischen Menschenseelen aus alter Zeit, die für Stärke, Naturverbundenheit und Freiheit stehen, gegen modernere

Seelen, die für Geldgier, Korruption, Unfreiheit und persönliche Schwäche sowie seelische Minderwertigkeit stehen.

Zu verstehen ist dieser Seelenkrieg auf der Basis von Wiedergeburt, die Kontrahenten setzen ihren Kampf nach dem Tod im nächsten Leben fort. Im Endkampf werden die guten Menschenseelen gewinnen und die Welt von Korruption und von der Herrschaft durch minderwertige Menschen befreien. Insbesondere Judenseelen, die aktuell nicht unbedingt etwas mit der jüdischen Religion zu tun haben müssen, sind hier mit den Feinden des Lebens gemeint. Die guten Seelen sind die von Indianern, den alten Germanen und ähnlichen zu den Naturreligionen zählenden Kulturen.

Die Realitätsprüfung muss auch an dieser Geschichte scheitern: Wer weiß schon im Zusammenhang mit Wiedergeburt über den Hintergrund des menschlichen Charakters Bescheid?

Zum Gott geworden: Kontemplation bis zum Buddha

Auch die buddhistische Tradition ist in ihrem Realitätsgehalt schwer einschätzbar. Wiedergeburt hat hier das Ziel der Vervollkommnung der Seele. Was man da jetzt genau vervollkommnet, und wie man diese Vervollkommnung über den Tod hinaus in einem neuen Körper fortsetzt, ist mir schleierhaft. Ich sehe das Leben als einen Kampf mit den Verhältnissen und auch mit sich selbst, der aber doch ganz auf die aktuelle Lebenssituation zugeschnitten sein muss, wenn er zu Ergebnissen kommen soll.

Das Ziel ist hier die reine Geistigkeit im Einssein mit Gott, und die buddhistischen Bemühungen lassen erst im fortgeschrittenem Stadium überhaupt erahnen, was das denn ist. Meditation und Kontemplation sind auch ein rein geistiger Vorgang, und seine Sinnhaftigkeit kann mit harten Fakten weder widerlegt noch bestätigt werden. Solange man nicht so viel Zeit mit Meditation verbringt, dass man fürs reale Leben nicht mehr genug Zeit hat, wird man als Buddhist im Alltag aber auch keine Probleme haben.

Ein Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Gute Geister gegen böse Geister

Ein Mitpatient hat mir mal seine Geschichte erzählt: Als Mensch mit paranormalen Fähigkeiten von Kindheit an hatte er irgendwann Probleme mit Geistern bekommen. Diese haben ihn Nacht für Nacht bedrängt und sogar angefasst, so dass er nicht schlafen konnte. Er hat es schon mit ei-

nem Kreuz unter dem Kopfkissen probiert, aber nur mit mäßigem Erfolg. Dann hat er das Kreuz unterm Kopfkissen falsch herum gelegt, aber auch das hatte nur vorübergehend geholfen. Immerhin hatte er nur im Dunkeln diese Probleme, tagsüber konnte er in Ruhe schlafen. Er konnte auch nachts aufbleiben und lesen, oder sich anderweitig beschäftigen, dabei störten ihn die Geister nicht.

Kurioserweise hatte er nur bei abnehmendem Mond diese Schwierigkeiten, bei zunehmendem Mond bekam er von einer Bruderschaft von guten Geistern Unterstützung, die die ihn bedrängenden Geister von ihm fernhalten konnten, so dass er dann in Ruhe auch nachts schlafen konnte. Die Schwierigkeiten gingen schon über 10 Jahre, und niemand konnte ihm helfen. Weder Medikamente noch Psychotherapie brachten auch nur die geringsten Verbesserungen. Ihm selbst blieb nichts anderes üblich, als diese Geister für real zu halten.

Wirklich Probleme hatte er damit allerdings nur in der Psychiatrie, weil er da tagsüber nicht schlafen durfte. Darüber hinaus musste er dort eigentlich Arbeitstherapie machen, was nur bei zunehmendem Mond möglich war, wenn er durch den Schutz der guten Geisterbruderschaft nachts schlafen konnte.

Vermittler zwischen den Welten: unumgängliche Rituale für das Gleichgewicht der Welt

Das Tollhaus, in dem Schamanen in naturreligiösen Kulturen leben, toppt noch jede Psychiatriekarriere. Wenn die Stammesmitglieder mit gesundheitlichen Problemen zu ihm kommen, muss er sich, oft mit Drogen, in Trance versetzen und mit allerlei Ahnengeistern und Dämonen das aktuelle Problem seines Klienten diskutieren. So kann er dann die Krankheit individuell erklären, und weiß auch ob Hilfe möglich ist, die er dann auch leisten kann. Es ist durchaus erwiesen, dass dieses Behandlungsverfahren meistens wirklich gesundheitliche Verbesserungen bringt.

Aber darüber hinaus muss ein Schamane auch vorsorglich für Schutz vor Feinden, gute Ernte oder für Jagdglück, für Warnungen vor Naturkatastrophen und insgesamt für das Gedeihen des ganzen Stammes sorgen. Dafür muss er einen Riesenaufwand koordinieren. Es müssen unzählige Rituale und Feiern abgehalten werden, solche Kulturen investieren oft ihre halbe Arbeitszeit in die dafür vorgesehene Kleidung, den Schmuck und natürlich in die Feiern selbst.

Im Rahmen dieser Aktionen muss sich der Schamane regelmäßig in Trance versetzen und diese komplizierten Verfahren mit der Geisterwelt abstimmen, gute Geister rufen und böse Geister vertreiben. Nebenbei muss er noch die Zukunft vorhersagen, Heiraten unterstützen und Streitigkeiten klären. Schamanen müssen sehr belastbar sein und auch den mit Ihrer Arbeit verbundenen Drogenkonsum vertragen, ohne wahnsinnig zu werden. Hut ab, das muss man erst mal aushalten.

Eine neue Physik: Informatischer Prozess im Vakuum

Meine eigenen Erfahrungen mit dem Wahnsinn erfordern eigentlich eine Erklärung für mystische Erlebnisse, die der gängigen Physik widersprechen. Ich bin damit nicht alleine, auch viele andere Menschen, nicht nur psychisch Kranke, haben öfter solche Erlebnisse. Für Mediziner ist die Antwort einfach: Was es nicht geben kann, muss dann eben eine Sinnes-täuschung bzw. eine psychotisch bedingte Anwandlung sein.

Aber verrückt wie ich bin, habe ich mir trotzdem überlegt, wie man die Theorien der Physiker so erweitern könnte, dass auch echte mystische Erlebnisse ohne die Psychoseannahme erklärbar werden. Heraus kam die Annahme, dass im Vakuum des Raums selbst eine Art informatischer Prozess läuft, der sich in intelligenter Art und Weise überlegt, was er mit der Wirklichkeit machen will. Um diese gezielten Eingriffe in die Wirklichkeit umzusetzen, kann dieser Prozess dann Quantenereignisse gezielt manipulieren und zu den gewünschten Ergebnissen kommen.

Meistens lässt er es einfach zufällig laufen, aber wenn es drauf ankommt, kommen dann doch die Wunder im Leben heraus, die wir immer wieder erleben. In den Messungen der Physiker würden diese Eingriffe überhaupt nicht als solche auffallen, weil sie wohl eher selten sind, und man würde deshalb einfach denken, eine Fehlmessung gemacht zu haben.

Charmant an dieser Theorie ist, dass die uns bekannten physikalischen Erkenntnisse weitgehend unberührt bleiben. Man müsste eben nur bei eigentlich von Grund auf zufälligen Quantenereignissen mit gezielten, ergebnisorientierten Ausnahmen rechnen.

Wie in den anderen Fällen auch, ist diese meine Theorie schwer widerlegbar und ebenso schwer anhand von Fakten zu beweisen. Ich kann also hoffen und träumen, dass diese Welt tatsächlich beseelt ist. Ich stelle aber fest, dass im Alltag meistens sowieso nur die konkreten Fakten

zählen, es also keine Rolle spielt, ob an meiner Theorie was dran ist oder nicht.

Das Ende der Welt: viel Wind um Nichts

Ein Anhänger einer christlichen Sekte erzählte mir einmal von dem damals aktuellen Weltende: Nachdem der Antichrist, der sich zur Zeit unerkannt in der Weltpolitik nach oben arbeitet, sein wahres Gesicht zeigt, wird er die politische Welt so weit destabilisiert haben, dass es zum Weltkrieg kommt. Dabei wird dann Europa zum entscheidenden Schlachtfeld. In die dortigen Kampfhandlungen werden am Ende noch die Chinesen vom Atlantik her eingreifen. Im Zuge eines Rückzugmanövers der Sowjets bleibt in Tschechien ein Atombombenlager zurück, das versehentlich explodiert.

Diese Explosion wird so heftig sein, dass es ein weltweites Erdbeben geben wird, das drei Tage andauert, und es wird danach kein Stein mehr auf dem anderen sein. Genau dieses Endergebnis hat seine Sekte schon in ihrer Interpretation der Bibel gefunden. Die Erkenntnisse über den genauen Ablauf dieses Weltendes stammen von einem Medium aus Österreich, dessen Voraussagen bisher immer eingetroffen sind.

Solange diese Erwartungen noch in der Zukunft liegen, sind sie auch vorerst nicht unbedingt widerlegbar. Dummerweise ist der vorhergesagte Termin inzwischen abgelaufen, aber ich bin mir sicher, dass diese Sekte schnell einen neuen Termin mit einer neuen Geschichte vom bevorstehenden Weltende gefunden hat. Nur dass mit dem dreitägigen Erdbeben aufgrund der Explosion des Atombombenlagers wäre von vorn herein auszuschließen gewesen. Dafür würden meines Wissen auch 10.000 Atombomben nicht ausreichen, und mehr Atombomben gibt es nicht.

Horrortrip: Schachmatt für den Teufel

Dies ist eine kurze psychotische Episode, die zwar heftig, aber in sich leicht widerlegbar war, so dass sie nicht resistent werden konnte: Plötzlich dreht sich die Betrachtung des eigenen Lebens zu der Vision um, selbst der Teufel zu sein. Alles was man bisher erlebt hat war nur eine Show mit dem Ziel, einem selbst das Handwerk zu legen. Alles Böse in der Welt hat man selbst verursacht, seit Jahrtausenden, und jetzt ist endlich Schluss damit. Die nächste Konsequenz wäre jetzt die eigene Vernichtung durch Auslöschung.

Da diese Auslöschung nicht statt fand, widerlegte sich die Sache dann schnell selbst. Die psychotische Episode setzte sich noch Tage lang fort, aber dann mit anderen, gemäßigeren Inhalten. So geht es den meisten psychotischen Inhalten. Sie sind so bizarr, dass man auch mit wenig Urteilsfähigkeit den Irrsinn schnell als solchen erkennt.

Der resistente Wahnsinn ist meistens von der Sache her schwer widerlegbar und in seinen Auswirkungen auf den Alltag begrenzt. Im Prinzip kann er das Leben bereichern und kann positive Auswirkungen haben, die mit großen oder kleinen Religionen vergleichbar sind. Schon gar nicht muss jeder Irrsinn therapeutisch ausgemerzt werden.

(Tobias Jeckenburger)

Was sind das für Diagnosen? (T.J.)

Diagnosen gehören zur Medizin. Man teilt die Symptomatik in Gruppen ein, benennt das Ganze und hofft wenigstens ein bisschen der Realität des Patienten erfasst zu haben. Als man noch nichts über Mikroben wusste, hatte man dennoch einzelne Infektionskrankheiten richtig erkannt. Infektionskrankheiten sind oft sehr übersichtlich, weil sie von einer ganz bestimmten Mikrobe verursacht werden. Deshalb hat die Medizin hier sinnvolle Diagnosen gestellt, obwohl sie überhaupt keine Ahnung hatte, was mit den Patienten passiert.

Aber die Diagnosen waren recht nutzlos, weil man trotz zufällig sinnvoller Diagnose kaum Behandlungsoptionen hatte. Man konnte nur allgemein gesundheitsfördernde Maßnahmen ergreifen, weil man das spezifische Krankheitsgeschehen nicht verstanden hatte.

Spezifisches Eingreifen in ein Krankheitsgeschehen ist das eigentliche Ziel der medizinischen Behandlung. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Geschichte der Behandlung von Magengeschwüren. Die Diagnose Magengeschwür ist einfach zu stellen, man sieht die Geschwüre bei einer Magenspiegelung. Man wusste nicht so recht wovon man die bekommt, aber man hat festgestellt, dass sie bei viel Stress öfter auftreten.

Also hat man sie zur Zivilisationskrankheit erklärt und Maßnahmen gegen den Stress verordnet. Das ging von guten Ratschlägen bis hin zu richtig teuren Aufenthalten in Kurheimen. Man hat die Wirkung dieser Kuren auch überprüft und durchaus gewisse Erfolge nachweisen können.

Trotzdem kamen die Magengeschwüre immer wieder, sobald der Stress nach der Kur wieder losging. Viele Patienten haben sogar ihren Beruf aufgegeben, weil sie hofften, so wieder gesund zu werden.

Dann hat aber ein Forscher entdeckt, dass Magengeschwüre gegen jede Erwartung von einer speziellen Art von Bakterium verursacht werden. Niemand hätte gedacht, dass Bakterien die Magensäure nicht nur überstehen, sondern in diesem Milieu auch noch aktiv sein könnten. Die Reaktionen der Kollegen waren auch zunächst, dass man diesem Forscher kein Wort geglaubt hat. Man war regelrecht entrüstet über diesen „Unsinn“ mit diesen Bakterien, hat man doch seit Jahrzehnten Magengeschwüre erfolgreich mit Antistressmaßnahmen behandelt.

Aber man hat die Sache geprüft und festgestellt, dass der Mann Recht hat. Ein paar Jahre später hat man spezielle Antibiotika entwickelt, deren Einnahme in kurzer Zeit die Bakterien und mit ihnen die Magengeschwüre nachhaltig vertreibt. Die Antistresskuren kann man sich seitdem sparen.

Wie kommt es, dass man bei der Untersuchung der Antistresskuren dennoch einen Erfolg dieser Maßnahmen gegen die Magengeschwüre nachweisen konnte? Wie bei den meisten Krankheiten fördert Stress tatsächlich den Ausbruch und die Verschlimmerung der Symptomatik. Deshalb war diese unspezifische Behandlung auch nicht völlig nutzlos im Kampf gegen die Magengeschwüre.

Man ist natürlich sowieso gut beraten, Stress zu mäßigen. Aber von einem Besuch beim Arzt erhoffe ich mir natürlich im Krankheitsfall spezifische Maßnahmen gegen mein Problem. Wenn ich mit einer Depression oder einer Psychose zum Arzt gehe, scheint es mir aber genauso zu gehen, wie früher den Patienten mit den Magengeschwüren. Spezifische Heilmittel sind nicht vorhanden. Die Antidepressiva oder die Neuroleptika, die man mir hier verordnet, verbessern nur mittelfristig die Symptome. Heilen tun die niemanden, obwohl sie dennoch als Akutversorgung hilfreich und wichtig sein können. Die begleitenden Maßnahmen wie Psychotherapie oder Ergotherapie macht man ja nicht umsonst, eben weil die zur Verfügung stehenden Medikamente nicht ausreichen.

So manch einen Kollegen, der schon zig mal in der Klinik war, konnte ich mit dem Hinweis trösten, dass man vielleicht in zehn oder zwanzig Jahren die Ursachen der psychischen Krankheiten entdeckt und mit diesem Wissen dann wirklich heilende Medikamente entwickelt. Welch ein Traum: du gehst zum Arzt mit deiner Psychose, bekommst für vierzehn

Tage Medikamente und kannst danach gleich dein altes Leben wieder aufnehmen.

Dieser Traum scheint weit weg zu sein. Man versteht die Ursachen und auch den genauen Ablauf der psychischen Krankheiten nicht. Das hat zur Folge, dass auch die Diagnosen eher nur eine Einteilung willkürlicher Art sein können. Bei dem Beispiel der Infektionskrankheiten hatte man noch Glück mit den Diagnosen, schließlich ergeben krankmachende Keimstämme definierbare Krankheiten, selbst wenn man nichts über die Keime selbst weiß. Bei psychischen Krankheiten hat man dieses Glück nicht. Die einzelnen Diagnosen gehen fließend ineinander über, weil hier das extrem komplexe System Psyche arbeitet. Die vielfältigen Symptome, die die Psyche produziert, sind auch noch stark von der aktuellen Lebenssituation und von aktueller Stimmung des Patienten abhängig.

Und dieses System Psyche selbst ist nicht verstanden. Es gibt massenhaft Theorien in der Psychologie, mit denen man zwar Therapien betreiben kann, und in leichten Fällen Klienten zufrieden stellen kann. Bei richtigen psychischen Krankheiten allerdings reicht das Verständnis nicht weit genug, hier entscheidend hilfreich zu sein. So kommt es dann, dass man mit psychischen Krankheiten wie früher bei den Magengeschwüren nur allgemein für die Gesundheit Förderliches unternehmen kann, und eine wirklich spezifische Heilung der psychischen Krankheiten nicht möglich ist.

Die meisten Psychatriepatienten machen über die Jahre verschiedene Diagnosen durch, je nachdem wer hier diagnostiziert und wie man da gerade rüber kommt. Was sind die Diagnosen dann noch wert? Natürlich helfen die Diagnosen dem Arzt bei der Akutversorgung und bei der Erstellung von rechtswirksamen Gutachten aller Art. Dem Patienten selbst helfen die Diagnose eigentlich nur, weil sie damit kurz und knapp anderen gegenüber sagen können, welche Krankheit sie so ganz ungefähr haben.

Ansonsten sind die Diagnosen größtenteils unbrauchbar. Sie verbessern nicht das Selbstverständnis des Patienten und auch nicht das Verständnis ihrer Freunde und Angehörigen. Wenn hier überhaupt was hilft, dann sind das detaillierte Kenntnisse des menschlichen Lebens, für die man diese Diagnosen nicht braucht. Die Ärzte sollten wissen, dass ihre Diagnosen nur grobe Schubladen sind, die wenig mit der Realität ihrer Patienten zu tun haben.

Die Rechtswirksamkeit der psychiatrischen Diagnosen erscheinen mir hier als Rechtsbeugung. Die Ärzte wissen und verstehen einfach zu we-

nig, als dass sie hinreichend sicher Fremdgefährdung, Eigengefährdung oder Arbeitsfähigkeit beurteilen könnten. Die Justiz scheint das nicht zu stören, sie will ihre Fälle erledigen und gibt diese Gutachten in Auftrag, auch wenn sie weiß, dass die wenig wert sind. Der Gutachter macht munter mit und tut so, als würde er das Thema beherrschen, obwohl er keine Ahnung hat, wie sein Patient in drei Monaten drauf sein wird. Oft kann er noch nicht einmal die aktuelle Lage einschätzen, pickt sich ein paar Symptome heraus und strickt daraus etwas zusammen.

Geld und Macht sind hier wohl zu verlockend, als dass der Psychiater ehrlich mit seinem Ausmaß an Unwissenheit umgehen würde und in sein Gutachten z.B. einfach schreibt:

„Der Proband ist recht verwirrt und zur Zeit eher überaktiv drauf, aber ich weiß nicht genau wie sich das in 2 Wochen entwickeln wird. Ich weiß auch nicht wirklich, was ich mit dem Probanden jetzt machen soll. Ich probier erst einmal Haldol, dann wird er auf jeden Fall ruhiger und damit für uns umgänglicher, hoffe ich zumindest. Kann auch sein, dass er davon erst einmal noch verwirrter wird, und sich das Problem noch verschärft. Deshalb muss er noch weiter hier festgesetzt bleiben, damit wir in Ruhe beobachten und unsere wenigen Optionen durchtesten können. Außerdem will ihn in seinem derzeitigen Zustand zuhause ohnehin noch keiner wiederhaben.“

(Tobias Jeckenburger)

Fragen über Fragen (S.N.)

Was ist eine Psychische Erkrankung?

Ab wann bin ich krank?

Was sind Charaktereigenschaften, was ist Krankheit?

Wie wird es gemessen, erkannt oder eingeordnet?

Kann man es überhaupt messen oder erkennen?

Erkennen wir nicht nur den Umgang mit den Problemen, den Symptomen?

Vielleicht fühlen oder haben zwei Menschen das gleiche Problem, aber einer hat bessere Bewältigungsstrategien?

Ist derjenige, der besser damit zurecht kommt, nicht so krank wie jemand, der keine Lösungswege hat und anwendet?

Nach der Logik wäre jemand, der sich einen Krankenschein holt, kränker als jemand der sich durchquält?

Kann das die Grundlage für unsere Einstufung sein?

Gibt es überhaupt eine andere Beurteilung in der heutigen Medizin?
Beurteilen wir also nicht die Erkrankung, sondern nur die Fähigkeit des Einzelnen im Umgang mit den Problemen?
(Stefan Nix)

Ein gescheitertes Interview (M.G.)

Das Thema ist Alltagsbegleitung und Lebensbegleitung von Menschen in psychischen Krisen. Hierzu hatte ich Fragen an meinen Psychiater zusammengestellt, in der Hoffnung, dass er sie mir beantworten möge. Leider war die Antwort, dass er mir diese Fragen nicht beantworten kann.

Diese Fragen sind Fragen, die wir Psychiatrie-Erfahrene uns stellen. Gerichtet an die Ärzte/innen, die Pfleger/ innen, die Therapeuten/ innen, und auch an unsere Angehörige und an ebenso Betroffene:

I. Über die Ängste der Menschen vor und in der Krise

- a. Kennen sie die Phantasien, die sich die Menschen von einem Aufenthalt und der Behandlung in der LWL-Klinik Aplerbeck machen?
- b. Ist es für Sie Alltag, dass Patienten Angst haben, dem behandelnden Arzt offen und ehrlich zu begegnen?
- c. Kennen Sie es aus ihrer langjährigen Berufspraxis, dass Patienten Angst vor einer psychiatrischen Behandlung und den für Sie nicht abschätzbaren Folgen haben, vor allem beim Erstkontakt mit dem Psychiater/-in?

II. Über die Menschen in und nach der Krise

- a. Ist die Begegnung mit dem Patienten/-in immer nur ein Erlebnis im Hier und Jetzt? Ist das Verhalten und Erleben psychisch erkrankter Menschen während der akuten Krankheitsphase für die Ärzteschaft und Pflegekräfte nachvollziehbar, und begreifbar?
- b. Gehört es zur Weiterbehandlung nach einem Klinikaufenthalt, mit dem Patienten/-in über das was er/sie dort erlebt hat, zu

sprechen?

- c. Gehört es zum Behandlungskonzept eines Psychiaters/-in, nach einem Klinikaufenthalt mit dem Psychiatrie-Erfahrenen, eine Lebensplanung zu entwickeln, die das Ziel hat, auch ohne ständigen Kontakt zum Arzt/-in als Begleiter, ein selbstbestimmtes Leben zu führen?
Die lebenslange Einnahme von Medikamenten kann zum Alltag eines psychisch erkrankten Menschen gehören. Das bedeutet, der Patient/-in muss regelmäßig den Kontakt zu einer Klinikambulanz oder einer psychiatrischen Praxis als Teil seiner normalen Lebensführung akzeptieren.
- d. Muss der Patient/-in eine gewollte Abhängigkeit durch die Schulmedizin befürchten?

III. Psychische Krisen. Krankheit oder Entwicklungsprozesse der Menschen

Wir sind Menschen. Auf Grund einer Erkrankung begeben sich Patienten und Ärzte in bestimmte Rollen und begegnen sich.

- a. Ist es ein Zeichen von Gesundheit, wenn der Patient/-in dies erkennt?
- b. Ist es ein Ziel der psychiatrischen Behandlung, dass der Patient/-in (wieder) zu sich selber findet?
- Mensch wird.
- Identität entwickelt
- Die gesellschaftliche Realität, in der er/sie leben will/muss realisiert.

(Michael Günther)

Der Psychisch Kranke und die Katze (J.W.)

Was hat ein Psychiatrie Erfahrener mit einer Katze zu tun?
Wie stellt man hier eine Verbindung her?
Was hat ein Psychiatrie Erfahrener mit einer Katze zu tun?

Nun, den ersten Anschein nach nicht viel.
Aber vielleicht gelingt es mir doch eine Verbindung herzustellen:

Der psychisch Kranke, sprich Psychiatrie Erfahrene wird,
wenn er psychotisch wird, mit dem Krankenwagen oder gar
mit der Polizei unter Anwendung von Gewalt auf die geschlossene
Station hingebacht, hin verlegt.

Zum Teil sogar mit der Hilfe von Handschellen,
wie man das manchmal so hört im Krankenhaus oder
aber selber in der Notaufnahme sieht.

Er ist nicht einsichtig. Fühlt sich schlecht behandelt.

Ja, der Freiheit, ja der grundlegenden Menschenrechte durch
diese Zwangsmaßnahmen beraubt.

Doch es glaubt ihm keiner,

aüßer vielleicht ein Paar andere psychisch Erkrankte,
die das auch schon erfahren haben, wie weh das doch tut.

Er ist einfach nicht einsichtig, wie es da so heißt und in seinem Kranken-
hausbericht dann auch zwangsläufig steht, der dann für Gutachten über
ihn herangezogen wird.

Was im Fall des Falles dann auch schon mal zur gleichen Prozedur,
wie vorhin beschrieben, führt.

Doch was hat das jetzt mit der Katze in dieser Situation nun auf sich?

Nun, ich will es dir sagen, klar machen, was es denn nun mit all den Sa-
chen auf sich hat, und wie es sich meiner Meinung
nach verhält und auch zu bewerten ist:

Bei der Katze ist es so: Wenn sie krank ist,
dann kommt sie in den Katzenkorb.

Was nichts anderes ist als ein Katzenkäfig.

Um sie so zum Tierarzt zu bringen,
was angezeigt und notwendig ist.

Das Einsperren dieser nun in den Käfig ist wiederum
eine Zwangsmaßnahme, was auch als ein
Gewaltakt zu bewerten ist.

Und jeder versteht, dass sie sich wehrt.

Nur der Unterschied zwischen der Katze und dem psychisch
Erkrankten der liegt einfach darin begründet,
dass bei der Katze jeder weiß und versteht,
dass diese dann erst mal für eine gewisse Zeit
misstrauisch, scheu, misslaunig,

einfach schlecht zurecht und verletzt,
oder sogar richtig aggressiv ist,
oder sich zurück zieht,
in dem sie z.B. sich für unbestimmte Zeit unter´s Bett verkriecht.

Und dem Psychiatrie Erfahrenen nun gesteht man
nun dieses Recht, diese Regung seines Gemüts
- im Gegensatz zur Katze - nun nicht zu.
Es heißt: Der ist doch einfach krank und
uneinsichtig, und sonst nichts.
Der hat doch ein totales Problem in Sachen Vertrauen.
Und alle schütteln den Kopf und fragen sich: Wieso nur?
Ich verstehe sein Sozialverhalten nicht.

Nun sag mir nun, nachdem du mich gehört,
was ich zu sagen hab,
und wie ich das sehe, was ist denn nun deine Meinung,
nachdem du dies alles gehört,
zur Kenntnis genommen und verdaut?
So sprich!
(Jonas Winter)

Wer ist was wert, und wo ist er, der Zauber des Lebens? (T.J.)

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist oft verknüpft mit dem, was man für andere macht. Das „Selbstwertgefühl“ wird von Psychologen eher in Verbindung mit der persönlichen Leistung für die Gesellschaft gesehen. Man geht davon aus, dass das Selbstwertgefühl mit Arbeitsleistung zusammenhängt. Öfter habe ich gehört, dass auch der Arbeitslohn eine große Rolle spielt, wie stark eine Arbeitstätigkeit als Sinnerlebnis empfunden wird.

In der Nazizeit war die Rede von lebensunwertem Leben. Es wurde Bilanz gezogen zwischen den Kosten und dem Nutzen eines Menschen für den Staat. Wenn man die Welt erobern will, ist es konsequent, Menschen zu töten, die dieses Ziel eher behindern als dass man sie dafür einspannen kann. Es ist ja eine wirklich große Aufgabe, ein 1000-jähriges Reich zu schaffen, da muss man wirklich alle Kräfte bündeln, wenn man dabei

ernsthaft eine Chance auf Erfolg haben will. Gut, dass das dennoch nicht gereicht hat.

Aber wie ist es bei mir persönlich? Ich denke immer, dass ich so autonom bin, dass nur meine Haltung mir selbst gegenüber maßgeblich dafür ist, für wie wertvoll ich mich empfinde. Positive Rückmeldungen tun mir gut, das weiß ich. Aber ich bilde mir zumindest ein, dass ich mein Wertgefühl eigentlich mit mir selber ausmache. Ich will ja gerne hilfreich sein, für Freunde, für die Natur, vielleicht sogar für die Gesellschaft. Aber ist das nicht sowieso nebensächlich? Diesbezügliche Arbeit erlebe ich eher als Action, als Weg, die Welt und das Leben kennenzulernen, den Sinn meines Lebens sehe ich dort eigentlich nicht.

Klar, wenn ich schon arbeite, will ich es auch vernünftig machen. Dann will ich nicht Teil des Problems, sondern Teil der Lösung sein. Gute Arbeit in diesem Sinne ist es, an der Vereinbarkeit von Naturerhaltung und vernünftigem Wohlstand zu arbeiten, und schöne Dinge herzustellen, die den Menschen gefallen aber dabei der Natur nicht schaden. Das Ergebnis meiner Arbeit muss dann irgendwo ankommen, wo es dann in erlebenden Wesen ihr Ziel findet. Der Arbeitsvorgang sollte mich selbst nebenbei auch noch bereichern, wenn das möglich ist. Das Ziel ist immer ein Bewusstsein, eine Seele, hier ist der Zielort des ganzen Arbeitsaufwandes. Es geht hier nicht unbedingt um Spaß, aber es geht um mich, um die Menschen und die Tiere, die Pflanzen und vielleicht noch um mehr.

Da sag ich mir doch, am einfachsten fahr ich mich selber mit Muskelkraft raus in die Natur und genieße die Natur so, wie ich sie vorfinde. So bin ich Ziel für die Schönheit der Welt, und muss nur ein paar Kilometer selber hinfahren und mir Zeit nehmen. Natürlich könnte ich auch als Reisebusfahrer gleich 40 Passagiere ins Grüne fahren, dann wäre das Naturerleben meiner Passagiere das Ziel meiner Fahrerarbeit. Da ist das selber mit dem Fahrrad hinfahren aber wesentlich umweltfreundlicher, und damit auch die Schönheit der Welt bewahrender. Und ohne funktionierende Natur kann ich auch keinen mehr wo hinfahren, wo man die Natur genießen kann.

Es scheint also vorzugehen, die Bewohnbarkeit der Erde und die Möglichkeit Natur zu erleben zu erhalten und zu fördern. Mit kurzfristigen Angeboten Menschen eine kleine Freude zu machen, indem ich irgendwas herstelle, das ich ihnen verkaufen kann, erreiche ich wahrscheinlich nichts, falls ich dabei so viele Ressourcen verbrauche und klimaschädliche Gase produziere, dass die Bilanz für erlebte Lebensqualität langfristig negativ wird. Also guck ich, dass ich Wege finde, selber naturfreund-

lich zu leben und zu arbeiten. Ich denke, dass das erst mal das Wichtigste ist, was meine Tätigkeiten betrifft.

Darüber hinaus ist die Frage ziemlich interessant, wie man überhaupt Fähigkeiten entwickelt, am Zauber des Lebens teilzuhaben. Das ist überhaupt nicht selbstverständlich. So viele Leute scheinen völlig in irgendwelche Probleme des Gelderwerbs oder der Beziehungsgestaltung verwickelt zu sein, dass sie vom Leben selbst kaum noch was mitbekommen. Dazu kommen noch psychische „Krankheiten“ oder „Störungen“, die auch Potentiale bereithalten, vom Leben nichts mitzubekommen. Diese psychischen Probleme haben allerdings vielleicht eher das Potential, gute Lebensfähigkeiten zu entwickeln, als das übliche Karriereverhalten.

Im Königreich Butan hat man vor ein paar Jahren das Bruttosozialglück zum Staatsziel erklärt. Hört sich wie eine gute Idee an, obwohl ich wohl Probleme mit verordnetem Glück hätte. Aber wenn sich der Staat Mühe gäbe, seine Untertanen in Ruhe zu lassen anstatt sie mit allen verfügbaren Mitteln zur Leistung zu treiben, wäre vielleicht schon viel gewonnen.

Die Fähigkeit, am Zauber des Lebens teilzuhaben, ist vielleicht der eigentliche Normalzustand der menschlichen Seele, solange dem nichts spezielles im Wege steht. Ich glaube nicht, dass man dafür zwanzig Jahre meditieren muss oder irgendwelche Psychotherapien und Medikamente dafür benötigt. Auch Drogen muss man dafür nicht nehmen. Man muss sich Zeit dafür nehmen, und seinen Geldbedarf und seinen Beziehungsbedarf klären, und sich ein funktionsfähiges Konzept für sein Leben zusammenstellen. Wenn man dann Zeit und Energie übrig hat, kann das was werden mit dem guten Leben, von der Teilhabe am Zauber des Lebens.

Wichtig ist, im Leben etwas zu finden, für das man sich begeistern kann. Das könnte das Wichtigste sein, das im Leben passieren kann. Das kann eine Arbeit sein, andere Menschen, ein Erleben von Welt und Natur, manchmal auch ein Besitz. Die Neugier nach Erkenntnissen kann einen auch begeistern und vorantreiben. Meistens ist es eine Tätigkeit, die im Leben am meisten begeistert, und wenn man Glück hat, kann man davon sogar leben, wenn nicht, muss man gucken, wie man trotzdem durchsetzen kann, zumindest viel Zeit mit dieser begeisternden Tätigkeit verbringen zu können. Lieber mit weniger Geld auskommen, als auf das zu verzichten, was man eigentlich im Leben machen will, ist hier die bessere Wahl.

Gute Arbeit als Weg sich ins Leben zu stürzen, und die Welt und das Leben selbst kennenzulernen, ist meistens eine gute Sache. Ich meine hier

nicht Leistung, man kann die schönste Arbeit versauen, wenn man zu schnell oder zu viel davon macht. Das ist die schlimmste Verschwendung überhaupt, eigentlich begeisternde Arbeit mit so viel Leistungsdruck und Hetze zu machen, dass es eine Scheißmalocher wird. Zum Beispiel in der Altenpflege ist der Profitdruck so hoch, dass empfindsame Menschen, die eigentlich das Menschliche suchen und deshalb Altenpfleger werden, dort aufhören müssen, weil sie die Unmenschlichkeit nicht ertragen können, die sie dort aus Zeitmangel den alten Menschen antun müssen. Übrig bleiben eher harte und rücksichtslose Mitarbeiter, die sich nur für ihren Arbeitslohn interessieren und denen die alten Menschen ziemlich egal sind.

Nichts tun und nur gucken gehört auch zum Leben, dass man sich zwischendurch seine Arbeit und was man da erarbeitet hat ansieht. So kann man auch in Ruhe an der Qualität der Arbeit feilen. Wenn man dann genug vom Arbeiten hat und Lust bekommt, unproduktiv zu sein, ist es gut, wenn man dem nachgeben kann. Solange es nicht langweilig wird, ist weniger meistens besser als mehr machen. Es gibt heutzutage zu wenig Arbeit auf der Welt, und es wird zu viel Natur kaputt gearbeitet. Faulheit gehört nicht zu den Problemen der Welt. Fürs Nichtstun gibt es die richtige Dosis.

Die im Menschen eingebaute Unruhe und Umtriebigkeit allerdings ist nicht therapierbar und muss auch irgendwo hin. In Tauschkreisen taucht immer wieder ein merkwürdiges Problem auf: Es finden sich mehr Leute, die etwas abgeben wollen, als Leute, die etwas abnehmen möchten. Hier zeigt sich nebenbei das Problem unserer Zeit: Wir sind so dermaßen auf Produktion dressiert, dass kaum einer sich mehr traut, einfach zu nehmen, was es umsonst gibt.

Wilde, freie Natur kostet z.B. gar nichts, im Gegenteil, sie erfordert die Zurückhaltung, die wilde und freie Natur nicht zu bearbeiten. Sich gemeinsam zu treffen, um Musik zu machen oder Skat zu spielen, kostet auch überhaupt nichts, sondern erfordert nur den Mut, unproduktiv zu sein, und das Spiel und das Miteinander geschehen zu lassen. Man spart sogar Strom und Heizkosten, wenn man sich zum Spielen trifft, im Gegensatz dazu als wenn jeder alleine zuhause vorm Fernseher oder vorm Computer sitzt.

Wenn ich mir die Mühe mache, mit Muskelkraft Fahrrad zu fahren, kann ich die eigenständige Bewegung genießen, und habe ein Stück vom Leben, das nebenbei Kosten für Bus oder Auto einspart und das Zeit und Geld für das Fitnesscenter spart. Für die Natur ist Fahrradfahren eben-

falls mehr Wert als das meiste, was man als Normalverbraucher für die Natur so machen kann. Wen wundert, dass da vielleicht sogar was vom Geist der Natur zurückkommt, und einen an dem Zauber des Lebens teilhaben lässt.

Teilhabe an der Welt muss keine Tätigkeit und auch kein Konsum von Wirtschaftsgütern sein. Das Sein an sich, die Schönheit der Natur, das Angucken und angeguckt werden, das Miteinander im kleinen Rahmen bietet eine Teilhabe, die irgendwie weit über das Materielle hinauszugehen scheint. Teil des Ganzen zu sein ist mehr als das rein Materielle und erfordert schon überhaupt keine Mitarbeit an den eher zweifelhaften Projekten dieser Gesellschaft.

Das Bewusstsein selbst lebt von der Teilhabe am ganzen Universum. Es wird aktiv und entwickelt sich, und entwickelt in sich selbst jenen Zauber, der das Wunder der Seele und der das Leben selbst ausmacht. Das Universum wird sich in uns seiner selbst bewusst. Das ist so wichtig, das es nichts ausmacht, wenn man mal nichts zustande bringt und im wesentlichen unproduktiv bleibt. Es ist eine Riesenunverschämtheit, Menschen für wertlos zu erklären und ihnen das Leben schwer zu machen, nur weil sie nichts erwirtschaften.

(Tobias Jeckenburger)

Ungünstige Denkstrategien: Eingebungen zu ernst nehmen (T.J.)

Es taucht immer wieder die schwierige Frage auf, was „Eingebungen“ sein können. Eine höhere Wirklichkeit oder auch geisterhafte Wesen senden Botschaften an Menschen in dieser Welt. Entscheidend ist hier, dass Informationen weder auf Fakten, noch auf Logik und auch nicht auf nachvollziehbare Intuition begründet sind.

In der Psychose kann das eine richtige Stimme sein, die man hört, aber auch eine Art innere Stimme, die wie ein eigener Gedanke daherkommt. Diese Stimmen können sich auch als Telepathie selbst erklären, dass man meint, sie kämen von anderen Menschen. Es gibt auch z.B. Marienerscheinungen, in der man von der Mutter Gottes Aufträge für sein Leben bekommt. Es kann auch ein weissagender Traum sein, der Fakten nahelegt, die nicht begründet sind. Auch Verfahren wie Tarotkartenlegen und

Auspendeln produzierten Fakten, die in der selben Art problematisch sein können. In schamanistischen Praktiken versetzt man sich mit oder ohne Drogen in Trance und kann dann auch unbegründete Fakten produzieren.

Wenn man solche verschiedenen „Eingebungen“ zu ernst nimmt, kann man sich in Schwierigkeiten bringen. Die Herkunft ist weniger ausschlaggebend als der Inhalt. Wenn sich ein Herr Adolf Hitler berufen fühlt, ein 1000-jähriges Reich zu erschaffen und dann auch noch die Mittel hat, einen ernsthaften Versuch der Umsetzung zu starten, haben wir im Ergebnis 50 Millionen Tote. Wenn einem Psychotiker die Jungfrau Maria sagt, dass Gott ihn liebt, und dass er sich keine Sorgen um sein Seelenheil machen braucht, ist das nett, und vor allem in der Praxis unproblematisch.

Insbesondere wichtig ist, dass einem Verrücktem etwas einfallen kann, was dann andere, die nicht krank sind, übernehmen und in die Tat umsetzen. Der entscheidende Fehler ist hier, dass Unbegründetes ernst genommen wird. Das Problem ist genau das selbe, wenn nicht Verrückte, sondern Betrüger ihren Unfug in die Welt setzen.

Es empfehlen sich hier gute Strategien, mit solchen „Eingebungen“, also mit im Wesentlichen unbegründeten Aussagen, umzugehen. Eine gute Einschätzung der Wahrscheinlichkeit hilft dabei am meisten. Sollte sich die gegen null bewegen, ist man gut beraten, die Sache zu vergessen. Ist die Wahrscheinlichkeit größer null, aber immer noch klein, kann man sich die Sache vielleicht als theoretische Möglichkeit merken, aber ansonsten davon ausgehen, dass man es wahrscheinlich mit Unfug zu tun hat.

Ist die Wahrscheinlichkeit am unteren Rand des durchaus Möglichen, sollte man sich auf den Fall vorbereiten, dass das Unwahrscheinliche eintritt, aber erst einmal nicht auf die Eingebung reagieren. Ist es dagegen wirklich gut möglich, dass die Eingebung den Tatsachen entspricht, sollte man auf beides vorbereitet sein. Ist die Eingebung wahrscheinlich richtig, sollte man danach handeln, aber immer noch einen Plan B bereithalten für den Fall, das es doch nicht stimmt.

Wenn man Schwierigkeiten hat, die Wahrscheinlichkeiten einzuschätzen, kann es helfen, sich mit der Sache kundig zu machen, je nachdem wie wichtig oder interessant der Sachverhalt ist. Es kann sehr viel besser und vor allem nachhaltiger sein, sich kundig zu machen, als ständig mit dem gleichen Unsinn herum zu eiern.

Es ist wirklich wichtig, als Psychotiker mit den eigenen Eingebungen so umzugehen wie mit anderen unbegründeten Aussagen auch. Überhaupt ist es wichtig, sich nicht von Verrückten oder Betrügern Unfug weismachen zu lassen.

(Tobias Jeckenburger)

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)

Ungünstige Denkstrategien: Auf Lebensgefahr panisch reagieren (T.J.)

Lebensgefahr ist natürlich ein Faktor, der das System Mensch stark bewegt. Das liegt einmal in der Natur von Lebewesen, die ihre Selbsterhaltung eingebaut haben müssen, wenn sie sich selbst erhalten sollen. Beim Menschen gibt es damit generell Komplikationen, weil der Mensch ständig vorausschauend arbeitet und Angst vor Schäden und Gefahren bekommen kann, die noch weit in der Zukunft liegen.

Tiere reagieren nur auf akute Gefahren, die Aussicht im nächsten Winter zu verhungern, haben die einfach nicht auf dem Schirm und können glücklich ihre Zeit verbringen, solange es genug zu fressen gibt. Der Absturz kommt dann zügig, und das Tier verhungert dann eben, wenn es die Lage mit sich bringt.

Der Mensch aber gibt Gas, wenn er voraussieht, dass er im nächsten Winter nicht genug zu essen haben wird. Er bekommt richtig Angst, so, dass er nachts kaum schlafen kann und arbeitet auf Hochtouren, sucht nach einer Lösung für sein lebensgefährliches Problem. Das hat den klaren Vorteil, dass er so die Möglichkeit bekommt, eine Lösung zu finden, weitere Nahrungsquellen aufzutreiben und so den nächsten Winter zu überleben.

Der Nachteil liegt auf der Hand: wenn es gar keine Lösung gibt, ist das Tier hier im Vorteil, es wird ohne Angst und Bauchschmerzen die Zeit des Überflusses genießen, bis eben Ende ist. Als Mensch muss man öfter erkennen, dass es wenig Sinn macht, sich Sorgen zu machen um Gefahren, die man ohnehin weder abwenden noch überleben kann. Etwa die Gefahr eines Atomkrieges war im Kalten Krieg bis in die 80er Jahre hinein latent vorhanden. Aber es gab kaum Möglichkeiten, sich durch Vorsorge wie private Bunker zu schützen, und es gab auf beiden Seiten auch kaum Möglichkeiten, die Militärs zu bremsen und so die Gefahr zu entschärfen.

Viele Menschen haben dennoch in der Friedensbewegung versucht, die Atomkriegsgefahr zu verringern, und manche haben sich richtig teure Bunker gebaut oder sind auf die Südhalbkugel gezogen, wo die Überlebenschancen noch am größten waren. Aber die meisten Menschen haben tatsächlich dieses Problem ausblenden können und haben sich anderen Dingen zugewendet, zumal sowieso das eigene Leben tatsächlich ständig durch Unfälle und Krankheiten bedroht ist, und das auch im zivilisierten Mitteleuropa.

Wenn man sich auf der anderen Seite ansieht, welchen Riesenaufwand Menschen betreiben können, um eigentlich sehr geringwahrscheinliche Gefahren abzuwenden, erkennt man einen anderen Unsinn, zu dem der Mensch fähig ist. Ich erinnere mich noch gut an die Panik mit dem Rinderwahnsinn in den 90er Jahren. Am Ende gab es nur eine Hand voll Menschen, die an der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit tatsächlich durch Rindfleischgenuss erkrankt sind. Dennoch hatten die Verbraucher teils über Jahre Angst vor dem Verzehr von Rindfleisch, und die Rindfleischpreise sind in den Keller gegangen. Gut für arme Leute wie mich, ich esse so gerne Rindfleisch und konnte mich mal richtig an Rindfleisch satt essen.

Die Angst vor Tod und Krankheit begleitet den Menschen, das hat seine Berechtigung, aber das kann auch Blüten treiben. Ich glaube man kommt besser klar, wenn man sich mit der Vergänglichkeit und mit der Gefährlichkeit des Lebens abgefunden hat. Vorsicht im Straßenverkehr und bei Bauarbeiten sowie eine Krankenversicherung sollten ausreichen, das Risiko im privaten Bereich zu begrenzen.

Die Risiken durch Kriegstätigkeit, Umweltschäden und wirtschaftliche sowie soziale Katastrophen werden allerdings eher so vernachlässigt, dass das dann öfter wirklich gefährlich wird. Aber da reicht es ja nicht, wenn man nur selber aktiv wird, diese Katastrophen kann man nur begrenzen, wenn genug andere Menschen auch aktiv werden. Von daher ist es verzeihlich, wenn man da nichts unternimmt.

In einer akuten Psychose leidet die Urteilsfähigkeit und Gefahren können besonders schlecht einschätzen werden. Neigt der Betroffene grundsätzlich, also auch in seinen psychosefreien Zeiten, zur Ängstlichkeit, erwischt es ihn in Phasen der Erkrankung besonders hart.

Wenn man in der Krise dann mit nur scheinbarer Lebensgefahr konfrontiert wird, wirkt sich die eigene Einstellung gegenüber den realen Gefahren des Lebens stark aus. Von daher ist es hilfreich, an seiner Einstellung

gegenüber Gefahren zu arbeiten, in Zeiten, in denen man nicht in der Krise ist. Ich vermute, dass der ganze Bereich rund um Angststörungen sensibel auf die eigene Einstellung gegenüber Gefahren reagiert.

Speziell in der akuten Psychose bewirkt die reduzierte Urteilsfähigkeit natürlich den Effekt, dass man auch Gefahren schlecht einschätzen kann, und sich der Wahnsinn gerne auf diesem Gebiet tummelt. Gerade die Mischung von nichteingeschätzten Eingebungen, übertriebener paranoider Sichtweise und unprofessionellem Umgang mit Lebensgefahr macht dann das Chaos des Wahnsinns komplett.

Mein großes Vorbild ist hier James Bond. Statt Eingebungen, die nicht weiterhelfen, der richtige Instinkt, statt paranoider Verirrungen zuverlässiges Erkennen von echten Feinden und coole, effektive Reaktion trotz akuter Lebensgefahr führt hier vorhersehbar zum Erfolg und damit zur Rettung der Welt. Ich tröste mich damit, das ich das im Film vielleicht auch könnte.

(Tobias Jeckenburger)

Irrsinn verarbeiten (T.J.)

Nicht die Abwesenheit von Unsinn, sondern die Qualität der Verarbeitung des Unsinn, mit dem man zu tun bekommt, ist entscheidend dabei, wie man durchs Leben kommt. Eine Psychose kann allerdings sehr viel Unsinn produzieren, da wird die Menge selbst zum Faktum. Wenn man sich von einer akuten Phase erholt hat, kann man vorsichtig daran gehen, den ganzen Unfug zu prüfen, einzuordnen und die brauchbaren Anteile heraus zu filtern.

Aufgrund der Menge kann man da Schwierigkeiten bekommen. Wenn man sich vorläufig darauf beschränkt, nur Unsinn zu prüfen, der eine Relevanz für den Alltag besitzt, wird es aber schon viel einfacher. Den restlichen Quatsch kann man ja getrost stehen lassen, es spielt erst mal keine Rolle für das eigene Leben. Z.B. Visionen vom Weltuntergang besitzen keine Relevanz. Die Welt kann ja untergehen, oder auch nicht, auf jeden Fall nützt es nichts, den Termin schon zu kennen. Man kann ja nur leben, bis Ende ist, und wird das Ende der Welt kaum aufhalten können.

Wenn man z.B. den Verdacht hatte, dass die eigene Verwandtschaft gegen einen arbeitet, weil sie für irgendeinen Geheimdienst arbeitet, will

man natürlich wissen, ob das stimmt oder nicht. Solange man diesen Verdacht nicht ausräumen kann, wird man zu seiner eigenen Verwandtschaft keine vernünftigen Kontakte pflegen können. Also wird man hier die Sachlage einschätzen müssen. Man muss sich hier die Fakten ansehen, plausible Motivationen für die Geheimdienstarbeit einschätzen und dann zu einem Urteil kommen müssen. Das Ausmaß der eigenen Urteilsfähigkeit ist hier der entscheidende Faktor.

Wenn es zu schwierig für einen wird, z.B. so eine Geheimdienstfrage zu klären, kann man auch erst mal den Kontakt zur Verwandtschaft meiden, und sich einfacheren Fragen zuwenden. Man muss schließlich seine Leistungsfähigkeit im Auge behalten, die obendrein noch durch Medikamente reduziert sein kann.

Es wird interessant, wenn man sich wirklich auf lebenswichtige Bereiche konzentriert, und sich auch die Ziele setzt, auf die es ankommt. Sich eine Lebensperspektive suchen, die machbar ist, aber auch genug Herausforderung bietet, bringt die nötige Struktur ins Leben, die vieles einfacher macht. Dann kann man schnell allen Unsinn aussortieren, der hier keine Relevanz mehr besitzt. Z.B. wenn man in der Psychose den Eindruck hatte, dass man von den ehemaligen Kollegen verfolgt wurde, muss man das erstmal gar nicht prüfen, wenn man in der alten Firma sowieso nicht mehr arbeiten will. Wenn ich aber als Künstler arbeiten will, und in der Psychose meine eigenen Bilder in gute und böse Bilder sortiert habe, sollte ich mir schnell überlegen, was hier Faktum ist. Was ist hier ein böses Bild und warum, stimmen die Farben nicht, ist die Ausstrahlung verkehrt, oder sind auch die Bilder gute Bilder, die mir in der Psychose als böse erschienen? Die Fortsetzung meiner künstlerischen Arbeit erfordert hier eine Antwort, die auch nicht zu schwierig sein sollte.

(Tobias Jeckenburger)

Kapitel 2 Lebensgeschichten und Erfahrungsberichte

In diesem Kapitel geht es um Lebensbiografien und um konkrete Erfahrungen. Jedes Individuum hat seine eigene Geschichte. Das Leben bzw. das Vegetieren bei Klinikaufenthalten und in Wohnheimen wird genauso beschrieben wie Wege aus der Krise hinaus. Wie haben wir gelernt, die Krankheit zu akzeptieren und so damit umzugehen, dass Lebenszufriedenheit noch möglich ist. Auch Erfahrungen und Schwierigkeiten von Angehörigen werden hier geschildert.

Seelische Stolpersteine, und wieder zurück ins Leben (I.R.)

Ich wurde 1972 geboren. Meine Mutter war autoritär, mein Vater stand unterm Pantoffel. Mein drei Jahre älterer Bruder war auch sehr rechthaberisch und hatte teils mehr zu sagen als der Vater. Die ersten fünf Jahre waren gut zu leben. Danach fingen meine Eltern an, sich zu bekriegen. Meine Mutter ist mit uns Kindern abgehauen, um den Konflikten aus dem Weg zu gehen. Ich wäre lieber bei meinem Vater geblieben. Mein Vater ist uns hinterhergefahren und wollte, dass wir alle ins Auto einsteigen. Ich wollte einsteigen, aber meine Mutter wollte nicht, dass wir einsteigen. Ich habe daraufhin geheult, und deswegen sind wir dann doch eingestiegen. Die Trennung von meinem Vater viel mir sehr schwer, deshalb war das für mich ein Vertrauensbruch zu meiner Mutter, der bis heute anhält. Das kann ich ihr bis heute nicht verzeihen.

Mit neun Jahren wurde ich von meinem Bruder zum ersten Mal missbraucht, was sich bis zum 17. Lebensjahr noch öfter wiederholte. Mit zehn Jahren wurde ich auf dem Spielplatz belästigt, mit nachfolgender Anzeige vor Gericht. Der Täter hat zwei Jahre Haft bekommen. Weil ich vor Gericht alles haarklein wiedergeben musste, was sehr schwierig und belastend für mich war, habe ich meinen Bruder und die nachfolgenden Missbräuche nicht angezeigt.

Es gibt ein Spiel „Wahl, Wahrheit und Pflicht“, das mein Bruder zu seinen Gunsten auslegte, und nach seinen Spielregeln waren die Missbräuche an mir für ihn gerechtfertigt. Meine Mutter hat das wohl einmal mitbekommen und sagte nur, das gehört sich nicht.

Im Alter von elf bis siebzehn Jahre wurde ich von einem Freund meiner Eltern auf dem Campingplatz mehrmals missbraucht. Das Vertrauen wurde über den Hund aufgebaut. Er sagte, der Hund würde sich freuen, mich zu sehen. Er drohte mir, mich umzubringen, sollte ich jemanden von dem Missbrauch erzählen, und er würde mir die Schuld geben, ihn verführt zu haben. Außerdem würde mir ohnehin niemand glauben.

Das Märchen Rosenresli hat mich schon mit sechs Jahren inspiriert, später einmal nach Australien auszuwandern, und ich habe mir einen Beruf ausgewählt (Industrie-Elektroniker Fachrichtung Gerätetechnik), den man in Australien gebrauchen kann. Meine Träume und Fantasien halfen mir, mein Leben auszuhalten. Dennoch habe ich mit elf Jahren beschlossen, mein Leben mit achtzehn Jahren zu beenden.

Mit vierzehn Jahren begann ich Missbrauchsfilme im Fernsehen zu sehen, in der Hoffnung, mich so outen zu können. Meine Mutter hat aber die Hintergründe nicht erkannt. Mit fünfzehn Jahren habe ich mich meiner Lehrerin anvertraut, und wir haben einen Brief aufgesetzt an den Mann vom Campingplatz. Wenn das mit den Missbräuchen nicht aufhört, würden wir zur Polizei gehen. Ich habe den Brief bei ihm abgegeben, und ich habe wenigstens ein Jahr Ruhe gehabt. Zur Silvesterzeit fing das aber wieder an. Nachdem ich Neujahr wieder missbraucht wurde, bin ich dann 1989 mit Hilfe meiner Lehrer nach Dortmund ins Jugendwohnheim umgezogen. Von dort aus habe ich ein Berufsfindungsjahr in der ehemaligen Zeche Zollern gemacht.

Nach einem Selbstmordversuch mit Antibiotika habe ich mich meiner Bezugsperson im Wohnheim anvertraut und ihr gegenüber die Missbräuche nochmals angesprochen. Darauf haben sich meine Bezugsperson, ein Sozialarbeiter, meine Mutter und ich zusammengesetzt. Meiner Mutter wurde mitgeteilt, dass ihre Tochter von einem Freund der Familie und von dem eigenem Bruder missbraucht wurde. Es wurde beschlossen, zu dem Täter vom Campingplatz keinen Kontakt mehr zuzulassen.

Im nächsten Wochenendurlaub war ich dennoch wieder auf dem Campingplatz. Meine Mutter ist mit mir zu dem Täter vom Campingplatz hinübergewandert, und hat mich aufgefordert, dort meine Vorwürfe zu wiederholen. Vor lauter Angst um mein Leben habe ich das nicht tun können. Obwohl ich meiner Mutter später erklärt habe, dass ich aus Angst nichts sagen konnte, hat sie das nicht verstanden. Meine Mutter hat mir zwar geglaubt, war aber enttäuscht, dass ich sie in Schwierigkeiten gebracht habe. Auf der Rückfahrt vom Campingplatz nach Bochum hat meine Mutter mich noch unsensiblerweise mit dem Täter im Auto bei meinem Wohnheim in Dortmund abgesetzt. Wo ich doch vorher so froh war, dass mein Peiniger wenigstens nicht weiß wo ich wohne.

In Wuppertal bei Profamilia wurde diskutiert, die Missbräuche anzuzeigen, aber ich wollte das nicht. Meine Mutter hatte angeboten, dass sie die Anzeige macht. Weil ich erst siebzehn war, wäre das möglich gewesen, aber ohne meine Aussage wäre da nichts draus geworden.

Ab 1990 mit achtzehn Jahren bin ich das erste Mal in Therapie gewesen. Vier Wochen im Krisenzentrum im Bethanien Krankenhaus Gruppentherapie, Einzeltherapie, Alltagsleben. Im Anschluss daran war Familientherapie angesagt. Meine Eltern kamen ins Bethanien Krankenhaus zu

gemeinsamen Sitzungen. Mein Bruder konnte nicht kommen, weil er wegen anderer Missbrauchsfälle im Knast saß.

1992 war ich nach einem weiteren Selbstmordversuch in der Psychiatrie in Lütgendortmund. Dieser Selbstmordversuch lief folgendermaßen ab: Ich war vom Jugenddorf aus auf Nachtausgang in Richtung Wald losgegangen. Meine Diplompädagogin sah, dass etwas nicht stimmt und wollte mich noch aufhalten, aber sie hat mich nicht halten können. Dort im Wald habe ich mir das erste Mal mit einem Brotmesser am Unterarm drei tiefe Schnitte zugefügt. Mir wurde gleich richtig schlecht mit Magenkrämpfen, und ich habe dort in einen Mülleimer gekotzt. Derweil waren schon überall die Mitarbeiter vom Jugenddorf mit Taschenlampen im Wald unterwegs und suchten mich. Ich hatte extra vorsorglich schwarze Kleidung angezogen, und als sie in meine Nähe kamen, habe ich mich noch unter einer Bank versteckt. So haben sie mich auch nicht gefunden. Das Messer hatte ich zwischendurch im Wald versteckt, falls ich es nochmal brauchen sollte.

Dann bin ich doch zurück ins Jugenddorf gegangen, weil mir so schlecht war. Im Mädchenbüro wollte ich mir etwas gegen die Magenkrämpfe holen. Im Mädchenbüro haben sie dann meine Hausärztin geholt, weil ich meinen Arm nicht zeigen wollte. Die Ärztin wollte mir eine Spritze geben, ich weigerte mich aber, weil ich Angst hatte, dass das eine Betäubungsspritze ist. Meine Diplompädagogin hat mir dann vorgeschlagen, mich für eine Nacht in die Psychiatrie Lütgendortmund zu bringen. Da bin ich dann mitgekommen, obwohl ich eigentlich wieder zurück in den Wald wollte, um weiter zu schnibbeln. Ich wollte mich tatsächlich umbringen, aber die Magenkrämpfe zu behandeln, ging doch erst einmal vor und das hinderte mich, den Selbstmordversuch fortzusetzen. Die drei Narben erinnern mich heute noch daran, wie ich mich das erste Mal geschnitten habe.

In Lütgendortmund wollte ich auch nicht meinen Arm zeigen, aber mir wurde gedroht, mich im Sprechzimmer einzusperren, bis ich meinen Arm zeige. Das habe ich dann auch gemacht, und in der Chirurgischen Ambulanz haben die mir das genäht. Ich hatte gar nicht gemerkt, dass ich die ganze Zeit geblutet habe, mir war die ganze Zeit nur schlecht. Weil ich im Krankenhaus so unruhig war, bekam ich dann zweimal 2,5 mg Tavor Expede. Trotz Tavor lief ich auf der Station immer noch hin und her, aber irgendwann habe ich mich dann doch hingelegt.

Bei diesem Aufenthalt in der Klinik gab es das erste Mal die Diagnose Borderline Persönlichkeitsstörung mit Depression und Autoaggression.

Ich blieb dort ein halbes Jahr stationär. Über die Weihnachts- und Silvesterfeiertage bin ich entlassen worden, um mit dem Jugenddorf Oespel in Freizeiturlaub zu fahren. In der Silvesternacht haben die Mitarbeiter und andere, die mitgefahren sind, zu viel Alkohol getrunken. Ein Mitarbeiter und ein Auszubildender vom Jugenddorf haben Striptease gemacht und dadurch kamen meine alten Erinnerungen zurück und ich habe richtig Panik bekommen. Ich wollte dann nur noch nach Dortmund zurück. Zurück in Dortmund war ich wie sowieso vorgesehen wieder stationär, allerdings früher als geplant.

Insgesamt war ich ein halbes Jahr in Lüdgendortmund. Erst hieß es einen Tag, dann drei Wochen ausruhen, und hinterher war es über ein halbes Jahr geworden. Im Krankenhaus gab es Psychotherapie, das erste Mal mit einem männlichem Therapeuten, Einzeltherapie, Fragebögen, EEG, Hirnleistungstraining, Ergotherapie.

Nach der Entlassung bin ich zurück ins Jugenddorf. Ich hatte als Hauswirtschaftlerin eine Ausbildung dort angefangen. Mein Einzeltherapeut setzte sich für mich ein, dass ich ein Praktikum im Metallbereich des Jugenddorfes machen konnte und danach eine Ausbildung zum Metallbauer. Das war viel Arbeit, das durchzusetzen, immerhin war das Arbeitsamt als Kostenträger auch daran beteiligt. Leider habe ich die Ausbildung nach einem Vierteljahr abbrechen müssen, weil die Borderlinestörung wieder akut wurde.

Diese Akutphase 1993 wurde durch ein Erlebnis bei einem Kneipenbesuch ausgelöst. Ich war alleine in einer Kneipe und wurde dort von einem Mann belästigt, der unbedingt wollte, dass ich mit ihm nach Hause gehe. Ich bin dann raus aus der Kneipe, und der Mann kam hinterher. Ich hatte mich hinter einem Auto versteckt, aber da hat er mich gefunden. Vor Angst hatte ich gefaucht wie eine Katze und um mich geschlagen. Ich kam dann zu einer Telefonzelle und wollte die Polizei rufen. Vor lauter Aufregung habe ich mich mit der Notrufnummer vertan und wählte immer 011. Der Mann kam dann mit in die Telefonzelle und fragte, wen ich denn anrufen will. Ich sagte, die Polizei, und er hat mir tatsächlich die korrekte Notrufnummer gesagt. Anscheinend war er sehr betrunken, ich übrigens auch. Die Polizei am anderen Ende der Leitung fragte, wo der Täter denn jetzt sei, und ich sagte, der steht direkt neben mir.

Nach dem Telefonat befahl ich dem Täter, stehen zu bleiben und auf die Polizei zu warten, und ich würde jetzt nach Hause gehen. Und der Täter blieb tatsächlich stehen. Die Polizei kam dann nach ein paar Minuten und kassierte den Täter auch sofort ein und nahm meine Personalien auf. Die

Polizisten fuhren zum Jugenddorf und wollten mir sagen, dass ich sofort eine Anzeige machen soll. Da ich aus Angst nicht in meinem Zimmer, sondern bei einer Praktikantin schlief, war ich nicht erreichbar. Am nächsten Tag kamen die Polizisten noch einmal wieder und haben die Anzeige mit mir aufgenommen. Dabei sagten sie mir, dass ich Glück gehabt habe, bei der dicken Akte, die der Mann bei der Polizei hatte.

1994 wohnte ich kurz für drei Monate bei meinen Eltern, danach wieder stationär im Krankenhaus Lüdgendortmund. Von dort aus kam ich direkt ins Fliegerhaus, wo ich zwei Jahre bis 1996 wohnte. Das Fliegerhaus war damals ein Übergangwohnheim, heute nennt es sich Rehabilitationseinrichtung.

Von da aus bin ich dann das erste Mal mit vierundzwanzig Jahren in eine eigene Wohnung gezogen. In meiner eigenen Wohnung, die sehr klein war (33 qm), hatte ich zu wenig Platz und fühlte ich mich gefangen in den eigenen Räumen. Das hatte Auswirkungen auf meine Psyche und mein Wohlbefinden, so dass ich mehrmals als Drehtürpatientin immer wieder in den Psychiatrien Aplerbeck, Hombruch, Lüdo oder Kirchhörde stationär war.

Teilweise war ich dort insgesamt fünf Mal mit PsychKG aufgrund von Selbstgefährdung untergebracht. Im Nachhinein fand ich die Zwangsunterbringung sinnvoll, zu der Zeit allerdings fand ich mich in erster Linie meiner Freiheit beraubt. Ich hatte bis dahin mein Versprechen, mich mit achtzehn umzubringen, immer noch nicht erfolgreich umgesetzt. Die Klinik und das Betreuungssystem hinderten mich daran. Ich wurde aber auch daran gehindert, selbstverantwortlich zu handeln, was durch eine gesetzliche Betreuung noch intensiviert wurde, die auch zu der Zeit eingesetzt wurde.

Die Psychiatrien in Dortmund waren in dieser Zeit mein Schutzort, obwohl ich auch da Selbstmordversuche gemacht hatte. Immer wieder erfolglos, und ich hatte nur einen Gedanken: Wie kann ich mich erfolgreich umbringen? Es lief die ganze Zeit ein Versteckspiel um Rasierklingen und Ähnlichem, die ich z.B. auch mal im Toilettenspülkasten versteckt hatte. Mich wundert heute, wie das überhaupt möglich ist, so viele Selbstmordversuche zu überleben. Gerade im Krankenhaus war ich zusätzlich motiviert mich dort zu töten, weil meine Leiche verbrannt worden wäre, was mir lieber als eine Sargbeerdigung gewesen wäre.

1998 lernte ich in der Klinik in Lüdgendortmund einen Mann kennen. Er sagte, er wäre nicht krank, nur seine Frau besuchen, die auf einer ande-

rer Station untergebracht war. Eine Bekannte von ihm sagte er wäre ok, sie hatte schon einmal bei ihm übernachtet. Ich habe dann mit dieser Bekannten zusammen einmal bei dem Mann übernachtet, ohne Probleme. Als ich dann aber einmal alleine bei ihm war, hat er mir zwischen die Beine gegriffen. Ich erstarrte vollkommen, war geschockt und nicht mehr handlungsfähig. Da kam seine Frau ins Zimmer, und ich nutzte die Gelegenheit, sagte ich muss ganz schnell weg und flüchtete.

Später sagte er auch noch, ich soll nächstes Mal alleine kommen. Ich lies mir für 100 DM eine Geheimnummer von der Telekom geben. Meine Therapeutin schrieb an den Täter einen Brief, den ich selbst in seinen Briefkasten warf. Ich hatte die Hoffnung, dass die Frau des Täters den Brief in die Hand bekommt. Die Sache war danach erledigt, dennoch hatte ich ein unangenehmes, beunruhigendes Gefühl, dass der Mann mir nochmal über den Weg läuft.

Im Jahr 2003 dann ein erneuter Selbstmordversuch mit Tabletten vom Psychiater, die ich gesammelt hatte. Nach Einnahme der tödlichen Dosis sagte ich schon lallend aus Pflichtgefühl noch einen Termin mit einer Freundin ab, die in der Klinik zu Besuch war. Der kam das dann sehr kritisch vor und sie erzählte es sofort den Ärzten. Die schickten mir dann einen Rettungswagen vorbei, meine Tür wurde aufgebrochen und mein Leben gerettet.

Dies war der letzte Selbstmordversuch. Durch die Therapie habe ich endlich gelernt, mein eigenes Versprechen widerrufen zu können. Ich war danach sehr erleichtert, mich nicht mehr töten zu müssen.

Auf einen erfolgreichen Selbstmordversuch kommen statistisch gesehen hundert erfolglose Versuche, von daher liege ich ja noch im Mittelfeld. Ich erkläre mir das so, dass man bei jedem Selbstmordversuch etwas dazulernt. Ich vermute, dass Gott mich nicht haben will, damit ich mein Leben durchstehe. Ich vermutete zu dieser Zeit, dass ich bei Erfolg mein Leben mit all diesen Schwierigkeiten nochmal durchmachen muss.

Von 2007 bis 2011 war ich in dem Wohnheim Westricher Straße, wegen Selbstgefährdung, Autoaggression und psychischen Krisen. Mir war zu der Zeit schon klar, dass ich keine weiteren Selbstmordversuche machen werde, aber den Institutionen wohl nicht. Fressattacken und Autoaggression gab es aber weiterhin. Ich war zeitweilig auf 131 kg bei Körpergröße 158 cm, und ich habe mich hin und wieder geschnitten.

Ich nahm meine Medikamente zeitweilig unregelmäßig, und hatte extra einen Pflegedienst, der mir mehrmals täglich meine Medikamente brachte.

Im Jahr 2010 hatte ich eine gefährliche Lungenentzündung. Ich wollte nicht behandelt werden. Mein altes Versprechen kam in dem Moment wieder, mir kam die Gelegenheit recht, mein Leben auf diese Art beenden zu können. Meine gesetzliche Betreuerin veranlasste eine Zwangseinweisung, und nach drei Tagen Koma und einer Woche Krankenhaus wurde ich wieder gesund.

Danach sagte ich mir, wenn ich nicht sterbe, muss ich eben leben, und hab ab da mein Leben in die Hand genommen. Eigentlich fing ich von da an erst an zu leben, vorher habe ich eigentlich nur notgedrungen funktioniert. Ich mag jetzt alle Jahreszeiten, hab Angst vor dem Tod, kümmere mich um meinen Körper und mein Wohlbefinden und gehe zum Arzt, wenn ich krank bin. Ich suchte mir eine eigene Wohnung, obwohl das Wohnheim dagegen war. Die meinten, das wäre nur eine Laune und haben mir da keine Stabilität zugetraut.

In der eigenen Wohnung geht es mir sehr gut, ich habe eine freundliche und verständnisvolle Nachbarin gefunden, was mir noch mehr Mut macht. Meine Rechte gegenüber den Wohnbetreuern setze ich auch durch. Die Betreuer kommen gern mal zu spät, und ich lass die nicht mehr rein, wenn sie länger als 15 Minuten zu spät kommen, ohne vorher Bescheid gesagt zu haben. Dann müssen sie eben einen neuen Termin machen. Ich werde sonst nervös, wenn keiner kommt, und wenn ich mal nicht da bin, holen die gleich die Polizei.

Es ist schwer, sich durchzusetzen, wenn man als psychisch krank gilt. Wenn mich die Wohnbetreuer wohin begleiten, sage ich mittlerweile immer, dass das ein Bekannter ist. Meist ist es besser, wenn z.B. ein Facharzt gar nicht weiß, dass ich eine Borderlinestörung habe. Es passiert sonst sehr schnell, dass ein körperliches Leiden sofort auf die Psyche geschoben wird, wenn nur irgendwas an der Diagnose unklar ist.

Bisher wurden z.B. unerklärliche Entzündungen bei mir immer für psychosomatisch erklärt, was sehr schnell geht, wenn sowieso was mit der Psyche ist. Da ich bei einem Rheumatologen war, hat der aber endlich festgestellt, dass ich einen Morbus-Bechet habe.

Mit meinem Psychiater habe ich abgesprochen, dass ich nur noch Depression mit Angstzuständen habe. Damit können andere Fachärzte bes-

ser umgehen. Mit der Diagnose Borderline hat man gleich einen Stempel weg, und die Ärzte wissen meistens nicht damit umzugehen. Man wird überhaupt nicht mehr für voll genommen und auch nicht mehr in die Behandlung mit einbezogen.

Ich war einmal mit dem Verdacht auf Schlaganfall im Krankenhaus. Als herauskam, dass ich Borderline habe, wurde sofort vermutet, dass ich die Symptome nur vortäusche, um ins Krankenhaus zu kommen. Obwohl mein Neurologe wirklich befürchtete, dass ich einen Schlaganfall hatte.

Ich habe jetzt meine eigene schöne Wohnung und kann meinen eigenen Haushalt führen.

Die Unterstützung durch das betreute Wohnen ist da hilfreich und auch noch notwendig. Ich mache mir aber noch Druck, ob auch alles wirklich richtig sauber ist, da bin ich noch von meiner Vorgeschichte her geschädigt. Wir mussten früher zuhause immer alles putzen, weil unsere Eltern beide arbeiten waren, und obwohl wir gut geputzt haben, gab es trotzdem immer nur Gemeckere dafür. Ich konnte meiner Mutter nichts recht machen, egal wie ich es versucht habe.

Ich habe zwei freundliche Katzen, denen geht's auch gut. Eine Katze hat allerdings Diabetes. Ich muss ihr immer Spritzen geben, und mittlerweile kommt die immer an zum Spritze geben, weil sie merkt, dass es ihr danach besser geht.

Wenn ich mal ein Problem habe, kann ich mit meiner freundlichen Nachbarin drüber reden. Ich kann mit ihr über alles reden. Sie hilft mir bei Realitätsprüfung, was nicht selbstverständlich ist. Sie hat auch meinen Wohnungsschlüssel und ich ihren. Wenn ich mal im Krankenhaus bin, versorgt sie meine Katzen und bringt mir Wäsche vorbei.

Ich kann mich so akzeptieren wie ich bin, genieße das Leben und freue mich auf jeden Tag. Höhen und Tiefen gehören dazu. Gleichgesinnten helfe ich gerne, insbesondere wenn es darum geht, anderen zu helfen, sich selbst zu akzeptieren und den Alltag geregelt zu bekommen.

Obwohl ich früher sagte, aus der Psychiatrieszene heraus zu wollen, habe ich inzwischen festgestellt, dass man hier was bewegen kann. Man ist Mensch und nicht nur Diagnoseträger. Eine Zusammenarbeit ist nicht nur unter Betroffenen möglich, teilweise gibt es auch Experten, mit denen man auf Augenhöhe reden kann.

Es gibt in Dortmund die KMPE, das ist die Koordinierungsgruppe Mitbestimmung Psychiatrie Erfahrener. Daraus ging unter anderem dieses Buch und eine Peer to peer-Beratung von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige sowie Interessierte hervor. Dort beteilige ich mich als Beraterin. Dafür hatten wir eine Kurzausbildung mit Ex-In-Genesungsbegleitern absolviert. Wir bieten zwei Termine im Monat an und warten zur Zeit auf Publikum.

Bisher hatte ich immer das Gefühl, dass andere meinen Tag gestalten. Das hat sich gebessert, ich bestimme was ich mache und gestalte meine Zeit wie ich das möchte. Ich setze mich für mich ein. Damit geht's mir gut. Wenn es mal schwierig wird, helfe ich mir selber und hol mir Hilfe, wo ich sie brauche. Ich bin stolz auf mich, die letzten vier Jahre war ich nicht mehr in der Klinik. Medikamente brauche ich nur noch kurzfristig. Das übliche Überangebot auf diesem Gebiet muss ich ja nicht unkritisch annehmen.

Zu meinem Bruder habe ich immer noch Kontakt, weil er eben mein Bruder ist. Ich denke, dass er auch noch Kind war, als die Missbräuche von ihm angingen. Angst habe ich natürlich vor ihm und würde nie mit ihm alleine sein wollen.

Ich bin später mit meinem Betreuer zu der ehemaligen Wohnung des Täters vom Campingplatz gefahren, um zu sehen, ob er da noch wohnt. Es war für mich beruhigend, dass er da nicht mehr wohnt. Ich hatte gehört, dass er einen Herzinfarkt hatte, und wäre froh gewesen, wenn er gestorben wäre.

Meine Eltern leben immer noch zusammen. Von meinem Vater aus gesehen macht er das nur, weil er nicht alleine sein kann. Ich habe das Gefühl, dass ich meinen Vater verteidigen muss, weil er sich selber nicht wehren kann. Ich mag meinen Vater sehr, und wir telefonieren oft. Leider geht meine Mutter immer ans Telefon, da muss ich immer erst einmal mit ihr reden.

Meine Mutter versucht immer noch, mich zu kontrollieren und sich überall einzumischen. Es gelingt mir aber zusehends, da Widerstand zu leisten und spiegel ihr ihre eigenen Unzulänglichkeiten zurück. Aber wirklich erleichtert wäre ich, wenn sie sterben würde. Das wäre wohl die einzige Möglichkeit, wirklich frei von ihr zu sein. Merkwürdigerweise hat sie mit mir, und nicht mit meinem Bruder, darüber geredet, dass sie mal in einem Wiesengrab beerdigt werden möchte.

Andererseits wäre ich an der Reihe, meinen Vater zu versorgen, wenn meine Mutter sterben würde. Für zukünftige Probleme ist also auch gesorgt.

Ich freu mich einfach darüber, dass ich an den Konflikten meines Lebens nicht zerbrochen bin und lebe. Mein Erfahrungsschatz bereichert nicht nur mein Leben, ich kann ihn weitergeben, und meine Erfahrungen können auch über mich hinaus wirksam werden.

(Ilka.R.)

Hartes Leben (P.F.)

2007 war die Beerdigung meines Erzeugers. Hermann hieß er, der Kerl war die reinste Missgeburt. Der Pastor kam zu meiner Stiefmutter, seiner zweiten Frau, wegen der Grabrede ins Haus. Ich war dabei und fing sofort an und sagte: „Der hat überhaupt keine Beerdigung verdient. Das Schwein, des Teufels Sohn, mich hat er missbraucht, meine Stiefmutter hat er auf den Strich geschickt.“ Und meine Stiefmutter gleich hinterher: „Hermann, du Schwein, du alte Missgeburt, du Wichser, du arschloch, du hast gar nichts verdient. Warum hast du das Pauline angetan?“

Sie nahm seine Zigarettenschachtel - Rote Hand ohne Filter - und schmiss sie in den Sarg. Einen alten Pulli, eine alte Hose und keine Socken gab es für ihn. Er hätte nur eine Socke gebraucht, weil er nur noch ein Bein hatte. So kam er in den Sarg und dann in die Urne. Auf seinem Sarg habe ich noch vor Wut herumgekloppt. Der Pastor war entsetzt und geschockt, und völlig verzweifelt überlegte er, was er in seiner Grabrede sagen soll. Aber es kam zur Beisetzung sowieso keiner. Hermann hatte keine Freunde, mit seiner Bösartigkeit hat er sich nur Feinde gemacht. Trauerfeier konnte man hier wörtlich nehmen, alle waren heilfroh, das er endlich weg war. Der Psychoterror und seine Schweinereien waren beendet. Bei der Beerdigung war ich gar nicht dabei, aber den Wohnzimmerschrank, den er liebte, habe ich mit der Axt zu Kleinholz zerlegt. Meine Wut habe ich an dem Schrank ausgelassen. 40 Jahr Schweigen, nur mit meiner Freundin habe ich über den Missbrauch geredet. Es hatte zwar ein Ende, aber die Folgen wirken natürlich heute noch nach.

Früher hatte er eine Glocke auf dem Wohnzimmertisch. Bimmelte die Glocke, mussten sofort alle strammstehen. Höre ich heute eine Glocke, kriege ich sofort die Krise. Wenn ich an sein dreckiges Lachen denke,

„Hä Hä, ich kriege dich, ich kriege dich auf den Boden, du kannst mir nicht entwischen“. Ich höre die Stimme noch, obwohl er tot ist. Seinen rotbraunschwarzen Pulli sehe ich heute noch vor mir. Den hätte ich auch gerne zerstört, den bekam ich aber nicht in die Finger.

Er wollte alle kontrollieren und hat überall nur Schäden angerichtet, war aber nie im Knast dafür. Er hat sich immer nur an Schwächeren vergriffen, wohl kalkuliert, dass das keine rechtlichen Folgen hatte. Bei den Anderen hat er sich eingeschleimt, um sein Unwesen und seine Untaten zu verdecken. Das konnte er gut. Ich würde ihn heute in den Boden stampfen. Der war auf seine Weise so extrem geschickt, diese ganze Scheiße abzuziehen und dafür nicht vor Gericht zu landen. Es geht keiner zum Friedhof. Er hat auch keinen Grabstein, nur das kleine Holzbrettchen. Meine Stiefmutter geht nur hin, wenn die Friedhofsverwaltung sich meldet, reduziert schnell das Unkraut, und entfernt sich wieder so schnell es geht.

Meinen Großeltern väterlicherseits habe ich von dem Missbrauch erzählt, und sie haben mir nicht geglaubt. Ich wurde dann verstoßen, war keine Enkeltochter mehr. Mir ging es genauso wie meiner anderen Kusine, die wurde auch von den Großeltern verstoßen, warum weiß ich nicht. Damit meine Mutter eine Waschmaschine vom Sozialamt bekommt, sollte ich auf die Welt. An dem Tag hat er sie vergewaltigt, und dabei war ich entstanden. Im Kinderwagen hat er mich noch die Treppe runtergestoßen.

Ich kann nur jedem empfehlen, über solche Untaten zu reden und alles zu versuchen da auszubrechen. Klar sagen, was alles passiert ist, und das auch veröffentlichen. Das kann anderen helfen, und das ist eine natürliche Reaktion, die Sinn macht. Verzeihen geht hier nicht. Das war zuviel.

Ich habe meine Kinder angerufen, und mich entschuldigt. Ich habe beschlossen, selber vernünftig mit Menschen umzugehen. Ich bin nicht so wie er. Sonst hätte ich keine Freunde. Hassen tue ich ihn noch, und sonst hab ich nix mehr mit ihm zu tun. Meine Tochter habe ich öfter geschlagen, als sie klein war. Überhaupt war ich schnell mit der Hand. Heute weiß ich, dass das keine Lösung ist. Ich habe inzwischen gelernt, mit Konflikten so umzugehen, dass ich Gewalt vermeiden kann. Man kann so gefühllos werden, wenn man sowas erlebt hat. Nur Hass bleibt im Hintergrund übrig. Das macht es schwierig, überhaupt Menschen Vertrauen entgegenzubringen.

2017, ich sitze hier, erzähle meine Geschichte. Ich bin jetzt 46. Weine, es ist nicht auszuhalten. Ich denke, ich bin keinen Schritt weiter. Selbstzwei-

fel. Ungerechtigkeit, fehlender Glaube an Gott. Ist es besser sich in Schweigen zu hüllen, nicht mehr reden wollen? Zur Zeit sagt mein Gefühl: ich würde ihn in den Boden stampfen. Die Erde wäre zu schade für ihn. Ich werde versöhnlicher: in der Wüste aussetzen und ihn verrotten lassen.

Ich schaue mir gerne Tatsachenberichte im Fernsehen an. Ich kann da richtig mitfühlen, die Menschen werden richtig krank von solchen Dreckschweinen. Man sieht solche Unmenschen frei rumlaufen. Die Leute, die die Kriege auf der Welt anzetteln, müssen wohl von solcher Sorte sein. An Gott zweifelt man, wenn solche Menschen nicht aufgehalten werden.

2012 wurde dann mein Sohn Lars erstochen. Das Maß war voll, die Krise die danach kam war schwer, mit Stimmen hören und Verfolgungswahn. Der Anwalt des Täters hat mich an meinen Erzeuger erinnert, der hatte auch so eine Art an sich. Wie komme ich zur Ruhe? Ich möchte handlungsfähig bleiben und brauche Distanz und neues Leben, neue gute Erfahrungen um vergessen zu können. Eine gewisse Härte im Leben ist nicht verkehrt. Muss man gucken, wie es läuft.

Meine Mutter wurde 1946 geboren. Wir wohnten im Negerdorf. Es war fast eine Zwangsheirat, meine Mutter hatte schon ein uneheliches Kind und würde angeblich keinen anderen Mann mehr bekommen. Er war Alkoholiker, hat uns geschlagen.

Er hatte Spaß dran die Leute im Bett anzupinkeln. Die Mutter musste arbeiten, und hat freitags eine Alditüte mitgebracht mit Fleisch. Den Hund haben wir laufen lassen, der stand hinterher vor der Tür und musste gebadet werden. Das hat Herrmann geärgert, und das freute mich und meinen Halbbruder.

Einmal war ich einer Leiter stecken geblieben, und der hat nicht geholfen. Einmal war der Vogel krank, und er hat gesagt er geht damit zum Arzt. Da habe ich noch gesehen, wie er den Vogel vor die Wand geklatscht hat. Wir mussten ständig in der Ecke stehen. Er hat versucht den Hund auf uns hetzten. Selbst der Hund hat gemerkt, was dass für ein Unmensch ist und hat nicht gehorcht. Wir mussten Essen, egal welche Scheiße es gab. Sonst gab es dasselbe nächsten Tag wieder. Zum Kotzen im wahrsten Sinne des Wortes.

Wir wohnten im Hannibal in Dorstfeld. Wir Haben uns im Regen untergestellt und sind von Studenten eingeladen worden. Er hat mir dafür mit

der Hundeleine auf den nackten Arsch gechlagen und mich ohne Essen ins Bett geschickt.

7 mal hat meine Mutter versucht sich scheiden zu lassen, und er hat sie immer wieder bequatscht. Dann hat sie die Wut gekriegt. Nachdem wir Vater rausgeklagt haben, war das ein großes Fest. Mutter ist mit der Hundeleine hinter ihm hergelaufen und hat ihn geschlagen dabei. Mein Halbbruder hat sein Schlafzimmer vor Wut auf ihn kurz und klein geschlagen. Herrmann versuchte noch öfter, in die Wohnung reinzukommen, wenn er wusste, dass Mutter nicht da war. Wir hatten große Angst, aber wir haben ihn nie mehr reingelassen.

Die Vormundschaft hat das Jugendamt gekriegt, und die haben mich bei meiner Mutter gelassen. Die hat auch gesoffen, kam nicht klar, nicht mit der Wohnung, und lebte mit falschen Freunden. 2013 ist sie gestorben, an Krebs, Leber und Zucker. 67 Jahre alt ist sie geworden.

Meine Mutter war beim Psychologen. Sie ist gar nicht mehr vom Alkohol losgekommen, hat immer solche Typen gehabt. Im Suff geht dann alle Kultur flöten. Gefressen wird wie die Schweine, die werden wie die Tiere.

Mit 7 Jahren habe ich bei Vaters Schwester gewohnt. Ein halbes Jahr. Dann, mit 7 Jahren, war ich praktisch tot. Ich musste zu meinem Vater, er hatte Besuchsrecht. Ich musste meinen Vater im Badezimmer befriedigen. Ich musste Hausaufgaben machen bei den Großeltern väterlicherseits, und habe Schläge gekriegt wenn die Hausaufgaben Fehler hatten. Oma war ein Drachen, Opa war ok. Wie schon gesagt, nachdem ich das Großeltern väterlicherseits gesagt hatte, und ich war untendurch. Mit 16 erst habe ich es meiner Mutter erzählt.

Er hat wieder geheiratet und meine Stiefmutter später auf den Dortmunder Straßenstrich geschickt. Mein anderer jüngerer Halbbruder ist kurz nach der Geburt verstorben, er sagte stell dich nicht so an, das macht doch nichts. Meine Stiefmutter wurde total kontrolliert, selbst beim Einkaufen hat er mehrmals per Handy angerufen. Arbeiten war er fast nie, er hat von meiner Stiefmutter's Geld vom Strich gelebt.

Als er gestorben ist, da hat meine Tante gesagt, ich würde lügen, als sie von dem Missbrauch erfuhr. Aber später hat sie es dann geglaubt. Dann hat es mir aber schon gereicht, und ich wollte mir ihr nichts mehr zu tun haben. Er hatte Besuchsrecht und ich musste zu ihm hin. Mit Übergriffen. Er hatte mich bedroht, und ich habe keinen gehabt, zu dem ich Vertrauen haben konnte.

Meine Stiefmutter wurde auf dem Straßenstrich hopsgenommen. Er musste nachts zur Wache, und hat sie da abgeholt und nach Hause gebracht. Anscheinend hat die Polizei nichts weiter unternommen. Der Hund von ihm und meiner Stiefmutter hat mich gezwickt, und er fand das lustig. Einmal hat mich auch gebissen.

Später habe ich Briefe geschrieben, er sollte zugeben, was er gemacht hat. Es kamen Briefe zurück, mit der Drohung mich wegen Verleumdung anzuzeigen. Erst mit 17 oder 18 habe ich erfahren, dass ich einen Halbbruder hatte, der nach der Geburt gestorben war. Einmal brauchte ich meine Geburtsurkunde, und er hat geschrieben, wo Steine im Weg liegen, kannst du sie an die Seite legen. Ich habe sie mir dann anders besorgt.

Ich bin öfter vorzeitig von der Schule nach Hause gegangen, weil ich Hunger hatte, es gab viel zu wenig zu essen, und hab dem Jugendamt das gesagt, meine Mutter hat das aber da abgestritten, und ich stand als Lügnerin da.

Ich war ein halbes Jahr im Heim, weil ich selber da rein wollte mit 14 oder 15. Dann wurde auch in der Schule besser. Ich hatte mich mit den anderen Kindern nicht gut verstanden und bin öfter abgehauen. Nach dem Heim ging ich zu meiner Mutter, das war der größte Fehler meines Lebens. Da war nur Suff und Chaos, und ich habe die Bude sauber gemacht.

Grundschule, Sprachbehindertenschule und dann 7. oder 8. Klasse die Schule abgebrochen. Ich war etwas langsam. Danach habe ich ein Praktikum bei der Telekomauskunft gemacht. Als Epileptikerin bin ich dort öfter umgekippt von den Kopfhörern.

Bei dem Chaos zuhause kann man nicht lernen, und ich galt immer als dumm und verlogen. Ich fing an, zu beweisen, dass ich nicht so doof bin. Später wollte ich zur Abendschule, aber mein Mann hat mir verboten. Der hatte Wechselschicht, und die Tochter war Monitorkind.

Mit 19 habe ich B. geheiratet. Ich wollte in ein normales Leben rein. Klappte erst ganz gut, aber dann habe ich angefangen, die Klappe aufzumachen. Er kam nicht klar mit einer Frau auf Augenhöhe. Wir haben in Derne gewohnt. Meine Tochter kam mit 20, Lars habe ich mit 22 bekommen. Das war ein Drama, diese Ehe. Sie hat 13 Jahre gehalten, dann ließ ich mich scheiden. Er durfte noch bei mir wohnen, und seine Sachen

dann mitnehmen als er auszog. Heute habe ich mit der Sippe eh nix mehr zu tun.

Die ersten drei Monate war die Tochter mehr im Krankenhaus als zuhause. Ich war Epileptikerin, und die Kinder hätten das erben können, und so sollte ich eigentlich keine Kinder mehr bekommen. Aber Lars kam dann trotzdem, wo ich nur einen Monat keine Pille genommen hatte, aber der war gesund. Dann wurde ich mit 25 Jahren sterilisiert. Ich hatte sowieso Periodenprobleme, und wollte das selber.

Die Tochter war als Kind auch Epileptikerin, neben der Kindstodgefährdung. Sie schlief viel, wegen der Medikamente, und bei Stress konnte sie einen Anfall bekommen.

Mit 11 hatte ich einen Anfall, und noch einige mehr. War aber ok eigentlich. In der Kinderklinik hatte ich mehrere Anfälle am Tag. Aber mit der Pubertät ging das weg, da habe ich mal Glück gehabt.

Ich habe trotzdem meinen Führerschein gemacht. Mit Gutachten und Attesten, langsam und ganz in Ruhe. Keinen Roller und keinen LKW, und keinen Automatik-Führerschein. Schaltwagen war besser. Ich habe ihn gekriegt, und alle haben doof geguckt.

Mit Lars

In der ersten Verhandlung war es nur Vorsätzliche Körperverletzung mit Todesfolge - und nur 1,5 Jahre auf Bewährung. Die haben sich draußen getroffen, und sich gezofft. Die 2 Typen und die beiden Weiber sind nach oben, und der spätere Täter hat sich bewaffnet. Dann sind wieder runter auf die Straße. Lars und seine Kollegen waren sturzbetrunken, und die nüchtern, und die haben ihn dort angegriffen. Nach 4 Jahren war die 2. Verhandlung, 2,5 Jahre wieder auf Bewährung und 200 Sozialstunden. Der Mann vom Weissen Ring sagt, ein Paragraf greift in den Nächsten. Ich wollte den im Knast sehen. Lars war 18, der Täter auch.

Ein Zeuge, der gesehen hat, wie das genau ablief, hätte alles geändert, aber die waren alle zu besoffen. Der Täter hatte eine Vorstrafe wegen Betrugs. Er war Fußballer für Aplerbeck. In der Trainingsstunde hatte er Morddrohungen ausgesprochen und hatte dort ein Messer im Spind.

Meine Stiefmutter war da und noch wer, ich kam gerade von der Arbeit. Am Telefon hat mein Exmann gesagt, ich weiß nicht wie ich das sagen

soll, Lars kommt nicht mehr nach hause... Ich habe vor den Schrank gehauen, und das Telefon vor die Wand geworfen. Dann stehen die von der Kripo vor der Tür: er war selber Schuld sagten die, der war ja so besoffen. Unmöglich, wie die uns behandelt haben von der Kripo. Die von der Seelsorge haben sich gemeldet. Meine Freundin hat Medikamente geholt, die Hütte war voll, ich war morgens noch arbeiten.

Ich wollte wissen, wie Lars gestorben ist. Nächsten Tag bin ich da hin gefahren, wo das passiert ist, und die Blutlache war da noch. Mein Sohn ist ohne uns gestorben. Zwischen 2 und 3 Uhr per Hubschrauber ins Krankenhaus mit Not-OP. Die Polizei hatte erst nicht festgestellt wer das ist. Nächsten Tag war er tot, als wir erst erfuhren was passiert war. Alle Beteiligten wurden erstmal verhaftet. Lars Freundin war die erste, die das erfahren hat, nachdem ein Kollege wieder raus kam. Den Täter haben sie auch festgenommen. Lars war Morgens um 6 Uhr tot. Er wäre gelähmt gewesen, wenn er überlebt hätte. Organversagen wegen Blutverlust.

Der Seelsorger fragt was kann ich denn jetzt tun. Ich war nur am Heulen, sein Freund A. und B., der Vater, auch. Das war am Gründonnerstag, und ich mag kein Ostern mehr. Ich bin zum Hauptfriedhof, ich blieb da stehen. Dienstags nach Derne zum Bestatter. Habe den ganzen Tag gewartet, dass ich meinen Sohn nochmal sehen kann.

Nach dem ich ihn gesehen habe, bin ich in Aplerbeck wieder wach geworden. 6 Wochen LWL. Reha brauchte ich eigentlich, Herr Schäfer, der Arzt, wollte das. Aber die Sozialarbeiterin hat mich einfach entlassen, als der Schäfer nicht im Dienst war. Ich gleich wieder rein, ich hatte Panik zu hause und Verfolgungswahn. Danach 8 Monate Klinik und Reha auf der Traumastation in Bad Fredeburg.

Danach ist Mutter gestorben, im selben Krankenhaus, ich hatte einen Fastzusammenbruch. Am 24.3.2011 Oma mütterlicherseits, Lars am 05.04.2012, Mutter am 10.11.2013. Wie das ist, wenn man sein Kind zu Grabe trägt, werde ich nicht vergessen. Ich war schwer zugehörnt.

Mein Exmann ist auch aus dem Gerichtssaal gelaufen, und war auch fertig wie sonstwas. Der hat die Psychologengespräche nur abgesehen. Der ist auch fertig, ich habe Angst, dass ihm auch was passiert. Er ist Zugführer und hat von da her mit Selbstmördern zu tun.

Meinem Bruder hat man nebenbei erzählt, von F. den Sohn haben se abgestochen. Die wussten nicht, das er mein Bruder ist.

Seine Kollegen waren am Weinen, und sie konnten nix sagen, weil sie so besoffen waren. Der Täter hat die Aussage verweigert. Der Anwalt war effektiv, aber der war ein widerlicher Typ, der nur solche Fälle macht. Die Freundin von Lars macht weiter mit bei der Revision, aber ich kann nicht mehr. Ich kann vielleicht nicht mehr. Man will dass er bestraft wird, und man will was getan haben. Die Scheiße läuft immer noch. Wir warten immer noch auf die Revision, auf die Rechtskräftigkeit. Heute wäre es mir zu anstrengend gewesen, als Nebenkläger das alles durchzumachen. Für M., Lars seinen Sohn und mein Enkel, wollte ich, dass ich gekämpft habe.

Jetzt haben wir 2018. Zwischendurch ging es mir relativ gut. Ich habe eine Antipathie gegen Menschen, die dem Arschloch Herrmann ähneln, oder wenn einer Rote Hand ohne Filter raucht. Dann dreh ich durch, dann sehe ich seinen Pullover, dann gehen mir die Nackenhaare hoch.

Heute geht es mir körperlich sehr schlecht. Ich habe Weichteilreumismus (Fibromyalgie), das ist sehr schmerzhaft und schränkt mich sehr ein. Ich frage mich, wieso mich eine Scheiße nach der anderen trifft. Posttraumatische Belastungsstörung und Depressionen habe sowieso, und zwischendurch mussten Rückenwirbel versteift werden. Jetzt gehe ich 2 mal die Woche zur Krankengymnastik und 1 mal die Woche zum Beine Lympfen. Ich habe ein richtiges Ärztepensum abzuarbeiten. Der Rollator steht auch schon im Wäschekeller bereit.

Hochdosiert Antidepressiva und Morphine reichen nicht wirklich. Die folgenden Fressattacken haben Auswirkungen auf das Körpergewicht. Tiefenentspannung und Autogenes Training hilft auch etwas. Eine blöde Baustelle kommt nach der anderen. Was soll das überhaupt?

Die Pfegestufe mit Gehbehinderung ist bei der Krankenkasse abgelehnt, ist aber noch im Widerspruchsverfahren. Deshalb springt das Sozialamt nicht ein. Und der PTV könnte mich per APP-Verordnung betreuen, aber dafür bin ich nicht verrückt genug. Wenigstens hilft mir meine gesetzliche Betreuerin, die ist wirklich hilfreich. Die Opfernrente wegen Lars ist auch noch in Arbeit, aber hat Aussicht auf Erfolg.

(Pauline F.)

Eine kleine Reise durch eine verwirrte Zeit (G.E.)

Der Tod meines Vater brachte mich dazu, mein Leben noch einmal aufs Neue in die Hand zu nehmen und meinen Malermeister zu machen. Ich war 24 Jahre alt. Als ich nach einer Schule suchte, stieß ich auf die Fachschule für Farbe und Gestaltung in Stuttgart. Dort konnte man nicht nur seinen Meister machen, sondern mit einem weiteren Jahr auch einen Techniker für Gestaltung. Also ging ich nach Stuttgart und suchte mir dort ein Zimmer in einer WG. Meine alte Wohnung in Dortmund versuchte ich unterzuvermieten, um sie halten und nach meiner Rückkehr aus Stuttgart wieder dort einzuziehen zu können. Mein Onkel Karl-Heinz zog ein, zahlte zwei Mieten und bezahlte dann keine Miete mehr. Als Hauptmieter musste ich aber pünktlich die Miete an den Spar- und Bauverein zahlen und musste die Miete und die Ausbildung in Stuttgart finanzieren. Ich bekam nur Schülerbafög und so musste mir meine Mutter oft finanziell aushelfen, damit ich alles bezahlen konnte. Ich versuchte Gespräche mit meinem Onkel zu führen, die aber nichts brachten, bis ich eines Tages das Schloss von einem Schlüsseldienst austauschen ließ und mir einen Anwalt nahm. Mein Onkel, der selbst Schlosser war, wechselte das Schloss wieder aus und kam wieder in die Wohnung. Wir konnten aber nicht warten, bis wir ihn raus geklagt hatten. Bis dahin wären wir Pleite gewesen, und ich hätte meine Ausbildung nicht weiter finanzieren können. So wechselten wir noch einige Male das Schloss aus, bis wir uns dazu entschlossen in einer Nacht-und-Nebel-Aktion die Wohnung leer zu räumen und die Wohnungstür mitzunehmen. Dann kann keiner mehr ein Schloss auswechseln. Wir bekamen dann Post von der Staatsanwaltschaft, die uns dazu aufforderte, die Wohnung wieder bewohnbar zu machen. Also organisierten wir uns Sperrmüll von Freunden, stellten diesen in die Wohnung und hängten die Tür wieder ein. Aber kurz darauf kam auch die Räumungsklage des Gerichtes. Unser Anwalt erkannte die Lage und hatte versucht alles schnellstmöglich durchzukriegen, so dass ich die Wohnung endlich wieder abgeben konnte und mich auf meine Ausbildung konzentrieren konnte. Es war eine sehr schöne Zeit in Stuttgart mit einer tollen Klassengemeinschaft. Oft gingen wir zum Feiern in den "Eimer" oder zu den "Stuttgarter Vasen". Ich schloss meine Ausbildung recht erfolgreich ab und war nun Malermeister und staatlich geprüfter Gestalter mit der Fachrichtung Farbtechnik und Raumgestaltung und mit dem Schwerpunkt Architekturgestaltung.

Zurück nach Dortmund

Ich zog zurück nach Dortmund in den Ortsteil Neuasseln, doch ich fühlte mich sehr einsam in der Wohnung. Ich nahm eine Stelle bei der Firma

Die Malermeister an, doch dort hatte ich kein Glück. Mein Vorgesetzter sah in mir einen Konkurrenten und machte mir das Leben schwer, was dazu führte, dass ich Fehler bei der Arbeit machte und letztlich die Kündigung bekam. Nun hatte ich von der freien Wirtschaft erst einmal die Schnauze voll und bewarb mich als Ausbilder für ein Berufsvorbereitungsjahr bei den Dortmunder Diensten. Die Jugendlichen waren nicht einfach, sie galten als nicht "ausbildungsfähig", aber mit Hilfe der Sozialarbeiter war meine Arbeit dann doch recht erfolgreich. Doch es kamen neue Sozialarbeiter von denen mir die nötige Unterstützung fehlte, also mischte ich mich mehr in den Bereich ABM-Maßnahmen ein und begann teilweise damit, die ABM-Maßnahmen zu betreuen, doch ich merkte, die Dortmunder Dienste sind nicht meine Zukunft.

Umzug in die WG, Gründung der "Die Maler Elfen"

Da ich mich in meiner Neuasselter Wohnung sehr einsam fühlte, nahm ich das Angebot von Freunden an, mit in ihre WG in der Chemnitzerstraße 10 zu ziehen. Sie räumten extra ein Zimmer für mich. Wir haben viele Partys gefeiert und oft die Nacht zum Tag gemacht. Gelegentlich rauchten wir auch mal eine. Es war eine gute Zeit, doch irgendwann kam es zu Streitigkeiten. Einige zogen aus, andere zogen ein. Zum Schluss war nur ich noch übrig von der alten Garde. Ich fing an, mich selbständig zu machen und gründete die Firma "Die Maler Elfen". Ich bekam eine Teilzeittätigkeit bei der AWO in Gevelsberg. Ich führte den fachtheoretischen Unterricht für nicht ausbildungsfähige Jugendliche im Berufsvorbereitungsjahr. Später führte ich noch Kunstunterricht für Spätaussiedler durch, doch das war sehr schwer. Erfolgreicher war ich später im Jugendassessment, wo ich als Beobachter tätig war. Es ging darum, darauf zu schauen, welche Fähigkeiten junge Schulabgänger mit Schwierigkeiten besitzen, um geeignete Maßnahmen oder Ausbildungsplätze zu finden. Eine Arbeit, die ich sehr gern gemacht habe. Ansonsten war die Firma "Die Maler Elfen" nicht sonderlich erfolgreich. Ich bekam keine Kunden, und wenn, dann welche, die nicht recht zahlen wollten. Also gab ich die Firma wieder auf, bevor ich in Schulden geriet. Ich beschloss die freie Zeit zu nutzen und bewarb mich für ein Ehrenamt bei der Telefonseelsorge und wurde auch genommen. Und so begann ich die Ausbildung für einen Dienst am Telefon!

3 mal Sabine, Rockergruppe Pandas und Gewahrsam, der Beginn der Psychose und die Klinik!

Durch einen Freund aus der WG kam ich in den Kontakt zu einer Nebentätigkeit von einem Mitglied der Rockergruppe Pandas. Dort lernte ich

Fritzi kennen, der an vielen Türen in Dortmund arbeitete. So kam ich oft umsonst in Diskos rein und brauchte für Getränke nicht immer zahlen. Dann lernte ich in der Disco SIXX-PM Sabine Eins kennen. Sie nahm mich gleich am ersten Abend mit nach Hause und wir hatten eine schöne Nacht. Ich verliebte mich schwer, doch es war schwierig, sie zu treffen. An den Wochenenden arbeitete sie auf einem Reisezug nach Italien. So konnten wir uns nur in der Woche treffen, doch sie hatte nicht soviel Zeit für mich. Meistens kam sie in der Nacht. Wenn ich wusste, dass sie in der Nacht kommen würde, zündete ich viele Kerzen im Zimmer für sie an, damit sie nicht im Dunklen ist und in einen warm beleuchteten Raum kommt. Leider wollte ich irgendwann mehr und wollte auch sie mal Zuhause besuchen. Doch das gefiel ihr gar nicht, und sie beendete die Beziehung. Ein mal bin ich mit dem Auto betrunken zu ihr gefahren und die Polizei hielt mich an und so verlor ich meinen Führerschein, nun wurde es noch schwerer Arbeit zu finden. Durch Fritzi und die Pandas fing ich auch stärker an zu Kiffen. Es gab viele Partys, Alkohol und Drogen. Ich lernte Sabine Zwei kennen, doch auch aus dieser Beziehung wurde nichts. Irgendwann lernte ich Sabine Drei kennen. Sie studierte Medizin, doch irgendwie war es schwierig mit Sex für sie. Wenn es dann doch mal dazu kam, brauchte man drei verschiedene Verhütungsmittel: Kondome, Schaum und was weiß ich nicht. Problem war nur, dass sich die Verhütungsmittel untereinander nicht vertrugen. Naja, aber irgendwie mochte ich sie! Irgendwann ging sie für einige Wochen nach Nepal, um dort in einem Krankenhaus zu arbeiten. Ich gab ihr ganz viele Luftballons für die Kinder dort mit. Kurz vor ihrer Rückreise kam es zu Unruhen, und sie konnte nicht zurück fliegen. Bei mir stellten sich dadurch die ersten psychotischen Effekte ein, wie in einem Wahn versuchte ich sie per Internet und Telefon zu erreichen, doch es war nicht möglich. Ich schrieb ihr im Wahn hunderte Emails, als sie das mitbekam, machte sie Schluss. Sie besuchte mich noch einmal nach ihrer Rückkehr und das war es dann!

Mein erstes Kunstprojekt kam ins Leben. Ich schrieb in den Paternoster des Stadthauses ein Gedicht. In jede Kabine kam eine Zeile, 16 Kabinen gab es. Die Aktion kam sehr gut bei der Presse an, und ich bekam sehr gute Kritiken. In der Zeit lernte ich auch Franz Keller kennen, ein Künstler, der schon viele Ausstellungen hatte. Durch ihn bekam ich die Möglichkeit, im Cafe Max auszustellen und in einer Kantine in einer Hörder Disko. In meiner Psychose schrieb ich an das Arbeitsamt, dass ich nun Arbeit hätte, denn Kunst ist ja schließlich auch Arbeit. Das Arbeitsamt verstand das nicht richtig, und so gingen noch einige Briefe hin und her, und ich bekam eine Sperre und versuchte nun, vom Sozialamt Geld zu bekommen. Die wollten mich in eine Maßnahme stecken, ASS Arbeit statt Sozialhilfe, aber ich hatte doch Arbeit als Künstler! Die Telefonseelsorge be-

merkte auch allmählich meine Psychose, und sie warfen mich etwas un-sanft heraus. Den genauen Grund kann ich nicht mehr benennen.

Vor Wut über die enttäuschten Liebschaften und den Verlust des Führerscheins und dem Stress mit Arbeitsamt und Sozialamt zerschlug ich an einem Abend mein Zimmer. Irgendwer rief die Polizei, und so kam ich das erste Mal in Polizeigewahrsam und musste für eine Nacht in der Zelle bleiben. Bevor man in die Zelle kommt, muss man alle Gegenstände in den Taschen ablegen, die Schuhe ausziehen und den Gürtel abnehmen. Als ich am Morgen aufwachte, schaute ich mir die eingeritzten Texte und Bilder an der Wand an. Mir fiel ein, dass ich noch meinen Ohrring habe. Damit ritzte ich auch etwas in die Wand, leider weiß ich heute nicht mehr was. Am nächsten Tag kam meine Mutter und räumte mit meinem Mitbewohner Dieter, der erst vor Kurzem eingezogen war, mein Zimmer auf.

Durch die Pandas bekam ich Arbeit im Nachtleben. So arbeitete ich für das Q10 als Parkplatzwächter, eine sehr harte Arbeit. Die Gäste waren oft sehr aggressiv und rücksichtslos mit ihren Autos. Dann arbeitete ich als Gläsersammler im Cafe Humburg, ein Technoladen, und ich machte Security bei einem Festival. Ich kam immer tiefer in die Pandasszene hinein. In der WG zog ein junges Mädels ein. Irgendwie kam sie nicht damit zurecht, dass ich abends gerne laut Musik hörte. Es kam zu kleineren Streitigkeiten. Als ich eines Abends wieder laut Musik hörte, stand plötzlich wieder die Polizei in meinem Zimmer, und ich kam wieder ins Gewahrsam. Als ich am nächsten Morgen entlassen wurde, feierte ich meine Freiheit. In der "Sause", einer Disco von den Pandas lernte ich einen Typen kennen, der mir 2 mal Amphetamine gab und durch Franz Keller bekam ich Einladungen von den Freimaurern in Dortmund. Und ich ging regelmäßig zu den Treffen. In der WG kam es zu immer heftigeren Streitigkeiten. Zweimal kam ich in die Psychiatrie wegen einer Mischintoxikation, doch ich blieb immer nur für eine Nacht. Ich hatte Panik und konnte nicht schnell genug wieder draußen sein. Die Streitigkeiten in der WG wurden immer schlimmer. Einmal standen meine Mutter und meine Tante in der Tür mit dem Rettungsdienst. Sie wollten mich in die Klinik bringen, doch ich weigerte mich. Nach einiger Zeit beschloss ich auszuziehen. Fritzi besorgte mir eine Wohnung in Holzwickede in einem Haus, wo nur Leute wohnten, die mit den Pandas zu tun hatten. Und er wohnte direkt gegenüber mit seiner Frau. Ich war oft auf Partys im Clubhaus. Dort probierte ich auch Kokain, doch ich merkte nichts von der Wirkung. Fast täglich kiffte ich allein oder mit Fritzi. Mein Tag begann oft schon mit dem Kiffen!

Fritzi gab mir ein Handy. Es lief auf dem Namen seiner Frau. Meine Psychose verschlimmerte sich. Ich fühlte mich vom Geheimdienst verfolgt und beobachtet. Ich dachte, das Telefon wird abgehört und unser Hausmeister, der eine Kamera an der Haustür hatte, observiert mich und kontrolliert meine Post. Ich sah geheime Botschaften auf Plakatwänden, im Fernsehen und im Radio. Gelegentlich hatte ich schwere Depressionen und lag wie gelähmt im Bett und nahm einen Krebsgeruch an mir wahr. Ich kannte ja diesen Geruch noch von meinem Vater. Manchmal dachte ich, dass durch den 11.09.2001 das Geld abgeschafft wird und der Kapitalismus am Ende ist. Ich dachte, ich bräuchte nur noch mein restliches Geld ausgeben und bekomme die Sachen, die ich brauchte dann auf anderen Wegen. Doch ich konnte nicht heraus finden, wie es funktioniert. Der Kontakt zu den Pandas verschlechterte sich und von meinen Freunden kam keiner mehr. Die Einzigen, die mich besuchten, waren die Zeugen Jehovas. Sie kamen, um mit mir in der Bibel zu lesen und mit mir darüber zu diskutieren. Sie holten mich gelegentlich auch ab zu Gottesdiensten in ihrem Königssaal usw.! Durch die Einsamkeit, die ich erlebte, rief ich abends 0190 Rufnummern an und unterhielt mich mit den Damen am anderen Ende. Dadurch kam es zu einer Rechnung von über 800 Euro, was Fritzi gar nicht lustig fand. Er nahm mir das Handy wieder ab.

Meine Mutter bemerkte meinen Drogenkonsum. Sie kam einmal die Woche zu mir, um bei mir aufzuräumen, zu helfen. Sie zahlte mittlerweile auch meine Miete, da ich kaum noch Geld vom Sozialamt bekam. Irgendwie schaffte sie es, mich dazu zu bewegen in der Psychiatrie in Dortmund Aplerbeck auf eine Suchtstation zu gehen. Eine Ärztin fragte mich, ob ich Stimmen höre. Ich sagte, natürlich würde ich Stimmen hören, ihre hörte ich ja auch! Ich hielt es nur eine Woche aus. Ich kam mit der Art und Weise nicht zurecht, wie Urinproben entnommen wurden. Immer unter Beobachtung. Irgendwann weigerte ich mich, mir in dieser Form Urinproben entnehmen zu lassen und so flog ich raus nach ca. 1 Woche.

In der Stadt lernte ich einen Stadstreicher kennen. Er kam mit nach Holzwickedede und zeigte mir wie man an Lebensmittel dran kommt. Er ging mit mir zu verschiedenen Geschäften, wie den Bäcker, und fragte nach übrig Gebliebenem. Er blieb über Nacht. Am nächsten Morgen stand Fritzi mit einem Nachbarn vor meiner Tür. Den Stadstreicher schmissen sie aus der Wohnung. Kurze Zeit später stand ein Betreuer und ein Richter vor meiner Tür. Man wollte sehen, wie es mir geht. Meine Mutter und meine Tante hatten das Gericht beauftragt, einen Betreuer für mich zu bestellen, doch durch den Stress mit den Pandas und meiner wachsenden Angst ging ich irgendwann freiwillig in die Klinik. Ich hatte große Angst und suchte Schutz. Ich nahm meine wichtigsten Sachen mit, weil ich

Angst hatte, die Pandas könnten in der Zwischenzeit meine Wohnung räumen. Das Wichtigste was ich mitnahm, war eine seltene Live EP Schallplatte von den Tindersticks, meiner Lieblingsband. Vorne auf dem Cover war eine Katze zu sehen. Zuerst kam ich auf eine Station für Alkoholabhängige, doch dort war ich nur für 2 -3 Tage. Dann kam ich auf eine Station für Psychose und Sucht. Hier fühlte ich mich endlich sicher, und ich kam zur Ruhe. Ich bekam Medikamente. Ich wusste anfangs nicht wofür, aber ich nahm sie in aller Regel.

Abends hörten wir im Aufenthaltsraum immer Musik. Einmal legte ich ein Stück von Schiller auf, und ein Patient fing an, dazu zu tanzen. Beim Duschen oder Baden konnte man auch Musik hören. Auf der Station war noch ein älterer Herr mit langen grauen Haaren, er trug immer seltsame Umhänge. Ich dachte, er sei ein Lehrmeister, also unterhielt ich mich öfters mit ihm, und wenn er keinen Tabak hatte, gab ich ihm etwas von meinem. Manchmal schenkte er mir etwas, wie z.B. so eine ägyptische Figur und so. Einmal die Woche kam meine Mutter und brachte mir Tabak und so mit, und der eingesetzte Betreuer kam zu mir und erledigte für mich die Behördenangelegenheiten, damit ich wieder Geld bekam. In der Klinik hatte ich einen großen Druck etwas zu schreiben, also bekam ich eine Ergotherapie, wo ich an einem Computer Aufgaben zu lösen hatte und mir Visitenkarten machen konnte. Das Problem war nur, dass ich nicht mehr zurück nach Holzwickede konnte und eine neue Wohnung noch nicht in Sicht war. So konnte ich keine Anschrift auf den Visitenkarten drucken. Dann war ich noch bei der Kunsttherapie, die von einer älteren Dame geleitet wurde. Das hat mir etwas Freude bereitet. Einmal die Woche mussten wir eine Urinprobe abgeben, aber ohne dabei beobachtet zu werden. Einmal war meine Probe aus irgendeinen Grund positiv, und ich wusste nicht warum. Mir viel ein, dass ich bei einem Ausgang bei meiner Mutter einen Mohnkuchen gegessen hatte, und ich hatte gehört, dass auch dadurch ein Test positiv sein könnte. Dies erzählte ich dem Arzt, der zur Kontrolle eine neue Urinprobe unter Beobachtung anordnete. Das erinnerte mich an die Suchtstation, wo ich für eine Woche wegen des Kiffens war und bat um meine Entlassung. Da ich aber noch keine Wohnung hatte, rief ich unter Tränen meine Mutter an und bat sie darum, mich bei ihr aufzunehmen, bis ich eine neue Wohnung habe. Sie war einverstanden, und auch der Arzt war mit einer Entlassung einverstanden. So ging ich erst einmal zu meiner Mutter und schlief im Wohnzimmer auf der Couch.

Vorsichtige Wege in ein neues Leben!

Ich musste mir eine neue Wohnung suchen und schaute mir gemeinsam

mit meiner Mutter und ihrem Partner Manni einige Wohnungen an. Meinen Behördenkram hatte mein Betreuer erledigt, und so bekam ich auch wieder Geld vom Sozialamt. Irgendwann fand ich eine Wohnung, die mir einigermaßen gefiel. Zwei Zimmer, Küche, Bad, einen Flur gab es nicht. Die Zimmer gingen ineinander über, aber ok, dachte ich, erst einmal wieder eine Wohnung. Ich nahm sie und renovierte sie ein wenig. Dann zog ich ein. Nun wohnte ich in Dortmund-Aplerbeck. Einmal die Woche kam meine Mutter vorbei, um mir im Haushalt zu helfen. Meine Tage bestanden daraus, im Bett zu liegen und Fernsehen zu schauen. Das Einzige, was ich machte, ich ging jeden Morgen zum Rewe einkaufen, holte mir Brötchen für das Frühstück und die Bildzeitung mit dem Tageshoroskop. Jeden Donnerstag holte mich Klaus mit dem Auto ab. Ihn hatte ich in der Klinik kennengelernt. Und wir gingen ins Kino und tranken danach noch ein Bier in einer irischen Kneipe. Doch irgendwann brach ich den Kontakt zu Klaus ab. Es gefiel mir nicht, dass er jedes Mal so viel Bier trank, und mich dann angetrunken nach Hause brachte. Ich wollte das nicht mehr! So blieb es beim Fernsehschauen. Zum Musikhören hatte ich keine Energie mehr. Ich fühlte eine innere Leere und hatte zu nichts mehr Lust. Malen konnte ich auch nicht mehr. Mir blieb nur der Fernseher. Ich hatte Schlafstörungen und Depressionen, doch meine Ärztin wollte mir dafür keine Medikamente verschreiben! Besuchen kam mich niemand, außer meiner Mutter. Meine Freunde waren alle weg. Der Einzige, der mich besuchen kam, war jemand von der GEZ, aber das erledigte mein Betreuer. Aber es war eine nette Abwechslung. Mein Betreuer kam nur ein-zweimal vorbei. Ich versuchte, meinen Behördenkram wieder alleine zu regeln und rief ihn nur an, wenn ich Hilfe brauchte!

Irgendwann entdeckte meine Mutter eine Anzeige in der Zeitung von der Neugründung einer Gruppe für Einsame. Das gab mir etwas Mut. Und ich ging hin. Es entstand eine kleine Runde von fünf bis sechs Personen, die sich regelmäßig trafen. Ich ging zu jedem Treffen. Manchmal trafen wir uns auch so, um ein Bier trinken zu gehen. Auch Silvester feierten wir Mal zusammen oder wir gingen zum Lichterfest in den Westfalenpark. Ich fing auch an, wieder einmal in die Disco zu gehen, alleine, aber das brachte mir nichts. Manchmal besuchte ich auch mal wieder ein Konzert oder ging in die Kneipe von nebenan, dem "Meister Fass", um ein Bier zu trinken oder um dort etwas zu essen, es gab einen guten Koch dort und vor Weihnachten machte er schon mal Hirsch. Meine Mutter kam auf die Idee, mir eine Katze zu besorgen, und so kam Baby zu mir. Ich nannte ihn Baby, weil er so klein war, als er kam. Nun war ich nicht mehr alleine! Er kletterte auf sämtlichen Schränken und Türen herum, aber er war etwas ängstlich! Meine Mutter machte mir den Vorschlag, doch einmal in die Männerrunde der evangelischen Kirche zu gehen. Sie wurde von Herrn

Biedermeier geleitet, der Pfarrer, der meinen Vater beerdigte. Also ging ich dort mal hin. Es war eine Runde von alten Männern, bis auf einen waren alle bereits Rentner, doch man nahm mich ganz freundlich auf. Man traf sich alle zwei Wochen zu Gesprächen und alle zwei Wochen zum Kegeln. Einmal machten wir auch einen zweitägigen Ausflug mit Übernachtung. Meine Mutter finanzierte mir die Reise. Es war ganz schön.

Ich ging aber noch auf die Suche nach einer Gruppe für psychisch Kranke, aber ich entdeckte nur eine Gruppe für Seelische Gesundheit. Aber ich ging dort hin. Aber irgendwie war es seltsam dort, jeder konnte von sich erzählen, was ihn bedrückt und beschäftigt. Doch die anderen durften nichts dazu sagen. Das fand ich komisch. Ich wollte doch in einen Dialog kommen. Also ging ich dort nicht mehr hin, dann war ich noch in einer Gruppe für Depressionen, doch das war alles noch nicht das richtige für mich! Irgendwann fand ich einen Aushang bei der KISS (Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe). Es gab in der Nordstadt eine Psychosegruppe, also ging ich dort hin und lernte das KLuW kennen. Ich wurde warm begrüßt und ging nun alle zwei Wochen zum Psychosegesprächskreis. Geleitet wurde die Gruppe von Heidi, der Gründerin des Vereins! Die Gruppe für Einsame, in der ich vorher war, löste sich wieder auf, irgendwie entstand kein richtiges Zusammengehörigkeitsgefühl. Aber nun hatte ich ja das KLuW. Irgendwann bekam Heidi mit, dass ich Malermeister und Gestalter bin und früher auch gerne gemalt habe, so schlug sie vor, eine Malgruppe zu gründen. Na, zum Malen hatte ich nun keine Lust mehr. Mir fehlten die Ideen und Inspirationen, doch man bat mich darum, den anderen doch etwas von der Farbenlehre beizubringen. Dazu hatte ich Lust. So ist doch die Farbenlehre einer meiner Lieblingsthemen, und so gab ich vor dem eigentlichen Malen immer eine theoretische Einführung und zeigte den anderen den 12-teiligen Farbkreis, wie man Farben aus den Grundfarben mischen kann und brachte ihnen etwas über Farbharmonien und Farbkontrasten und die psychologischen Wirkung von Farben bei. Das eigentliche Malen gefiel mir aber nicht und ich schmierte nur irgendwas auf meinen Papier!

Durch meine Aktivitäten im KLuW beschloss ich, die Männerrunde der Kirche aufzugeben. Die waren alle schon so alt und irgendwie passte ich dort nicht richtig rein. Also verabschiedete ich mich dort. Dann entdeckte ich noch eine Gruppe für Menschen mit psychischen Störungen. Ich ging zwei-,dreimal hin, aber auch das war nicht das Richtige. Also konzentrierte ich mich auf das KLuW. Ich versuchte wieder, eine leichte Tätigkeit zu finden und fand eine Stelle bei einem Betonteile-Hersteller als Steinschneider. Meine Aufgabe war es, Klinkersteine passend für Betonteile zu schneiden. Doch es war keine angenehme Arbeit. Man musste draußen

arbeiten bei jedem Wetter, und der Herbst kam, und es wurde kälter, und die Steine wurden mit Wasserkühlung geschnitten, so dass man trotz einer Gummischürze nass wurde. Aber für mich war diese Arbeit einfach nicht gut bis ich irgendwann nicht mehr hingegangen bin und die Kündigung bekam. Als Ausrede erzählte ich meinem Chef, dass meine Partnerin gestorben sei. Er kam persönlich bei mir an der Wohnung vorbei, um mir die Kündigung zu überreichen!

Mein Betreuer bemerkte, dass ich wieder ganz gut allein zurecht komme und hob die Betreuung wieder auf! Was an Schwierigkeiten blieb, waren meine Depressionen und meine Schlafstörungen. Doch meine Ärztin wollte mir dafür nichts verschreiben, also suchte ich mir einen neuen Arzt und fand schnell einen. Meine Mutter hatte sich auch einen Psychiater gesucht für ihre Schlafstörungen und so ging ich dann auch dort hin zu Dr. Glanz. Er verschrieb mir etwas gegen die Depressionen und gegen die Schlafstörungen und mein Zustand besserte sich und meine Aktivitäten im KLuW vermehrten sich. So nahm ich an einer philosophischen Runde teil und wirkte beim Kindermalen mit. Auch wenn wir nur ein Kind hatten, manchmal auch 3 und vier Erwachsene, die mit den Kindern malten. Dann wollte ich meinen Führerschein zurück, aber den konnte ich nur wieder bekommen, wenn ich eine MPU mache, es gab einige Auflagen die ich erfüllen musste um den Führerschein wieder zu bekommen und die MPU zu bestehen. Aber gleich beim ersten mal kam ich durch und bekam meinen Führerschein wieder, das war eine große Freude!

Eines Tages fuhr ich mit meiner Mutter zur Documenta nach Kassel. Meine Mutter kam mit, weil ich nicht alleine fahren wollte. Während wir so durch die Ausstellung gingen, fragte mich meine Mutter, ob ich nicht noch irgendeinen beruflichen Wunsch habe, und ich sagte spontan zu ihr, ich würde gern Kunsttherapeut werden. Also machte ich mich in der Nähe meines Wohnortes auf die Suche und fand die Werkstatt für Kunst und Therapie in Münster und meldete mich für ein Auswahlwochenende an! Das Wochenende war im Herbst 2007. Drei Tage lang ich war sehr nervös und hatte die Wegbeschreibung nicht richtig gelesen. Die Werkstatt war auf dem Lande in Schöppingen und ich fand den Weg nicht, so dass ich den ersten Tag versäumte. Am nächsten Tag konnte ich dann nach dem genauen Studieren der Wegbeschreibung den Weg finden und wurde warm empfangen. Wir machten einige Übungen, mit denen aus dem dritten Ausbildungsjahr und mussten einen Fragebogen ausfüllen, auf dem es eine Frage gab, ob wir in psychiatrischer psychotherapeutischer Behandlung sind. Ich überlegte eine Weile und mir war klar, wenn ich nun Ja ankreuze, dann werden Fragen entstehen und dann klappt es mit der Ausbildung vielleicht nicht, aber es war mein Traum diese Ausbil-

dung zu machen und kreuzte dann "Nein" an! Am letzten Abend mussten wir spontan auf die Bühne gehen und etwas vortragen. Mir fiel nur folgender Text ein, den ich mal geschrieben hatte: „Wenn nichts nichts ist, dann ist nichts nicht nichts, sondern dann ist nichts nichts!“ Am nächsten Tag mussten wir noch zu einen Vorstellungsgespräch, und dann wurde entschieden, ob wir genommen wurden.

Und ich wurde angenommen. Noch am selben Tag mussten wir die Verträge unterschreiben, und ich konnte keine Rücksprache mehr mit meiner Mutter halten die das Ganze ja finanzieren musste, aber ich wollte diese Ausbildung machen, und so begann eine wundersame Ausbildung voller Liebe und Nähe, Tränen, Schmerzen und Aufgefangen werden, eine großartige Erfahrung. Und das Beste, was ich bisher in meinem Leben erlebt hatte, soviel Liebe die ich geben und empfangen konnte! Erst hier fing ich wieder an, selbst zu malen und mich künstlerisch zu betätigen.

Kurz nach Beginn der Ausbildung zog meine Mutter um, und ich konnte ihre alte Wohnung übernehmen, die ich einmal liebevoll für sie gestaltet hatte. Und so kam ich nach 20 Jahren in meine alte Heimat zurück und habe nun endlich einen Ort gefunden, wo ich mich wohlfühle und wo ich gerne alt werden möchte! Die Ausbildung zum Kunsttherapeuten kam gut voran! Dass ich mal eine Psychose hatte, verriet ich meiner Ausbilderin erst nach drei Monaten und der Gruppe erst nach dem Abschluss des ersten Jahres. Ich wollte, dass man mich erst einmal normal kennenlernt, aber meine Offenbarung war für keinen ein Problem! Wir arbeiteten zu Themen wie Integration und Ausdruck meiner ungelebten Gefühle oder Selbstliebe, Loslassen, Vertrauen, lustvoll Leben, Angst oder "Wie erfülle ich meine Bedürfnisse" und Sexualität usw.. Es war eine große Liebeschule, wo ich da hineingeraten bin, und es war großartig und ich war mit dieser Ausbildung auch für die kommenden drei Jahre gut ausgefüllt! Im zweiten Ausbildungsjahr ging ich für sechs Wochen zur Kur nach Bad Zwesten. Es war eine gute Zeit dort, die Kurklinik entließ mich als nicht arbeitsfähig!

Kurz vor Ende der Ausbildung entwickelte ich die Idee, nochmal eine Stelle bei der AWO in Dortmund anzunehmen, als Ausbilder des Berufsvorbereitungsjahres. Meine Mutter freute sich sehr, dass ich endlich wieder arbeiten wollte, doch die Konflikte mit den Jugendlichen waren mir zu heftig und ich brach die Arbeit nach drei Wochen wieder ab. Und mein Arzt und das Arbeitsamt entschieden sich dazu, mich in Rente zu schicken. Nun war ich von dem Druck des Arbeitsamtes erst mal geschützt!

Mittwochs ging ich gern in die „Hirsch-Q“, eine gute Punkerkneipe, die mit dem Slogan „Asozial aus Tradition“ Werbung machte, weil es dort Bier für einen Euro gab. Dort kam ich in Kontakt mit einer Initiative, die sich für ein unabhängiges Zentrum (Unser Zentrum) einsetzte. Wir trafen uns regelmäßig und bereiteten eine Hausbesetzung vor. Im Sommer 2010 kam es dann zur Besetzung, doch wir wurden schon nach drei bis 5 Stunden wieder geräumt und von der Polizei fotografiert mit einem Schild unter dem Kopf, auf dem eine Nummer stand. Das geplante Programm versuchten wir dann auf einer Autonomen Wiese weiterzuführen, die dem Mauerblümchen e.V. gehörte. Danach gab es noch einige Aktionen in der Stadt! Dadurch, dass das Museum am Ostwall in den U-Turm am Dortmunder Hauptbahnhof umzog stand das alte Museum leer und so gab es Verhandlungen, das alte Museum für ein Wochenende zu nutzen.

Dies gelang auch, und so konnten wir dort Kunst ausstellen und eine Party feiern, ein großer Spaß! Leider ließ die Motivation der Meisten nach dieser Aktion nach und nur Wenige trafen sich noch bis das Ganze ganz einschloß. Durch das UZ kam ich in einen engeren Kulturkreis und konnte dadurch z.B. an der Kunstaktion "Unbehaust-100 Zelte Kunst" zum Thema Armut teilnehmen, dies war eine Kunstaktion des Theaters in Dortmund, die 100 Zelte an Künstler und Vereine verteilte, einige Zelte bekamen die Leute vom UZ und eins davon bekam ich. Mein Zelt gestaltete ich so, dass ich auf dem Zelt ganz viele Vornamen schrieb und mögliche Gründe für Ausgrenzung, das Zelt stellte ich dann in einen Stacheldrahtkäfig. Nach der dreitägigen Aktion, fragte ich bei der Stadt nach, ob man das Zelt, das ich mit Stacheldraht gestaltet hatte, für ein bis zwei Monate noch an anderer Stelle aufbauen kann. Und so kam ich in den Kontakt zu der Referentin für Kunst im öffentlichen Raum und diese suchte nun nach einer Ausstellungsmöglichkeit, es fand sich aber keine Möglichkeit!

In der gleichen Zeit begann auch meine EX-IN-Ausbildung zum Genealogiebegleiter, die es mir ermöglichte, ein Praktikum in der Psychiatrie in Bochum zu machen, für mich war es ein Traum in einer Klinik tätig werden zu können, doch der LWL war damals noch nicht so weit um Leute einzustellen und so fing ich erst mal in einem Wohnheim von Bethel an zu arbeiten und leitete dort eine Malgruppe und gab Einzelstunden: Ich war später in 3 Wohnheimen tätig, bekam aber immer nur einen Honorarvertrag, ein Mal machte ich auch eine Radiosendung mit den Bewohnern, wo wir über das Leben dort berichtet haben und warum man in einem Wohnheim lebt und gingen für 1 Stunde im Bürgerfunk auf Do 91,2 auf Sendung! Später fing ich noch eine Tätigkeit beim Zentrum für soziale Dienstleistungen an. Im ABW dort war ich für ein Frühstücksangebot zu-

ständig und machte Hausbesuche und bot eine Beratung an, aber auch hier bekam ich nur einen Honorarvertrag!

Etwas später ging es in Dortmund auch los mit einer Beratung von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene, wo ich eine Beratung in der Klinik in Lütgendortmund anbot. Diese Beratung ist durch die KMPE entstanden, der Koordinierungsgruppe Mitbestimmung Psychiatrie-Erfahrenen, dort treffen sich leitende Persönlichkeiten mit Psychiatrie-Erfahrenen um zu überlegen, was man in Dortmund bewirken oder verändern könnte und dort ist auch die Beratung entstanden! Heute biete ich immer noch ein mal im Monat eine Beratung beim Gesundheitsamt in Dortmund an. Dann fing der LWL endlich an Leute anzustellen und ich bewarb mich für Herten und wurde auch genommen, die Arbeit im Wohnheim und beim ZSD gab ich auf. Ich fing mit 19,5 Stunden an und erhöhte nach einem Jahr auf 26 Stunden. Hier bekam ich nach eineinhalb Jahren auch endlich einen Festvertrag, darauf hatte ich nun seit meiner Krise 14 Jahre gewartet!

Mittlerweile gibt es dort viele Aufgaben für mich, dazu gehört es natürlich mit den Patienten in Kontakt zu sein und Gespräche zu führen, ich biete aber auch ein Busfahrtraining an für Leute, die Angst haben mit dem Bus zu fahren oder unsicher sind. Ich begleite bei besonderen Terminen oder zum Einkaufen, oder in die Stadt zu gehen, aber ich bin auch bei der Psychoedukation dabei und leite eine Nachsorgegruppe für Patienten, die bereits entlassen worden sind und noch für 10 Termine in diese Gruppe kommen können! Aber es gibt auch eine Wortfabrik, die ich mit einer anderen Genesungsbegleiterin leite und wo wir versuchen, die Leute zu einem kreativen Schreiben anzuregen. Ich bin aber auch in einer Gruppe für Angehörige dabei, in der ich von mir und meinen Erfahrungen berichte. Es gibt ein Schulprojekt, in dem ich Schulklassen besuche, um dort meine Geschichte zu erzählen, wie es zur Krise kam und wie ich doch wieder einen Weg heraus aus der Krise habe finden können! Seid einiger Zeit kommt es auch immer wieder mal dazu, dass ich einen Vortrag halten muss wie z.B. bei einer Pflegefachtagung oder bei einem Internationalen Psychiatriekongress in Bern, wo ich dann meine Geschichte erzähle. Es wird nun auch bald eine Malgruppe geben.

In der Kunst bewegt sich auch einiges und ich schaffe es immer wieder an Ausstellungen teilzunehmen, wie dem Marler Kunststern oder in der LWL Klinik in Dortmund, oder mache eine Kunstaktion wie z.B. einer Aktion wo ich einen Raum gebaut habe, der mit Stacheldraht durchzogen ist, da mich immer wieder die Grenzen beschäftigen von denen wir umgeben sind oder auch jene Grenzen, die wir selbst setzen! Ich bin sehr zu-

frieden mit dem, was ich so schaffe und habe heute das Gefühl, dass es mir besser geht als vor der Krise und denke manchmal auch, dass ich diese Krise vielleicht auch brauchte, um noch mal anders auf dieses Leben zuzugehen und andere und neue Wege gehen zu können. Was noch fehlt ist eine Partnerschaft, aber sonst bin ich doch sehr zufrieden.

(Guido Elfers)

Sabrinas Gedanken (S.)

Am Anfang in den Jahren 1998 sind zwei Familienmitglieder verstorben, meinen Hauptschulabschluss habe ich erfolgreich beendet und die Kinderpflegerinausbildung begonnen.

Zu dieser Zeit war ich 18 Jahre alt und ziemlich naiv.

Ich dachte, dass ich alles gut bewältigen kann, aber im Nachhinein war das alles ein Irrglaube.

Den schlimmsten Fehler, den ich gemacht habe, war, dass ich die Textanalyse vergessen habe, somit hatte ich es schwer in der Kinderpflegerinausbildung. Daraufhin war ich nicht gefasst und ich strampelte mich so durch, was im Nachhinein nicht mehr möglich war und es kam zu einer Depression. Dann kam der Stress mit meiner Mutter, da ich zu diesem Zeitpunkt noch bei meinen Eltern wohnte. Im Nachhinein sehe ich das als einen Fehler an, ich hätte damals einfach ausziehen sollen. Jedenfalls ging der Stress soweit, dass ich mich mit meiner Mutter fast geprügelt hätte.

Das sah so aus, dass meine Mutter mich getreten hat und ich mich dagegen wehrte. Um Schlimmeres zu verhindern bin ich raus, und nach Körne zur Polizei gefahren, die mir bei meinen Problemen geholfen haben. Sie gaben mir einen Zettel mit, mit Organisationen, an den ich mich wenden konnte. Zu Hause wieder angekommen, suchte ich mir Hilfe bei Wildwasser.

Nach ein paar Sitzungen alleine, bin ich dann in eine Selbsterfahrungsgruppe gegangen. Wir waren ca. 10 Frauen, die alle sexuelle Gewalt erfahren haben, aber es wurde darüber kein Wort verloren, das war für die Psychologin ein Tabu Thema und es ging über Alltägliches oder anderes Zeug. Für mich war das sehr schwer und ich bin dann nicht mehr dort hingegangen, und auch nicht mehr zur Ausbildung.

Erst nach einer kurzen Zeit wollte ich wieder dort hin, mit dem Ziel neu anzufangen, sowohl bei Wildwasser, als auch zu meiner Ausbildung.

Aber ich bekam dann eine große Angst, dass ich es nicht schaffe und ver-

sagen würde, und bin nicht mehr zu der Ausbildung hingegangen, doch die Selbsthilfegruppe besuchte ich regelmäßig.

Die Psychologin machte sich selbstständig und ich bin mit ihr mitgegangen.

Beruflich beim Arbeitsamt habe ich das Angebot der Dekraakademie bekommen, eine Grundausbildung zu absolvieren und parallel lief dazu eine Ausbildung zur Sozialhelferin.

Daraufhin ist mir aufgefallen, dass ich mit meinem Hauptschulabschluss nicht weit komme, und habe mich daraufhin bei der Abendschule eingeschrieben, habe den mir vorgenommenen Realschulabschluss leider nicht geschafft. Erst nach mehreren Versuchen, habe ich den Realschulabschluss im Jahr 2004 geschafft.

Im Jahr 2003 habe ich eine Kur gemacht, die mir nur teilweise geholfen hat. Die Selbsthilfegruppe habe ich drei Jahre lang gemacht und zwischendurch gab es hin und wieder Stress mit meinen Eltern, was dazu führte, dass ich 2007 auszog und mir eine kleine Wohnung genommen habe.

Das Arbeitsamt steckte mich in eine Ein-Euro-Maßnahme und 2008 bin ich dann wieder erkrankt, und kam in das Marienhospital auf die Geschlossene, das war für mich ganz schrecklich.

Im Anschluss daran ambulant betreutes Wohnen in meiner eigenen Wohnung.

Im Sommer 2009 kam ich dann direkt auf die Depressionsstation in die LWL-Klinik, und habe dort 10 Monate verweilt. Diese Erfahrung hat mir persönlich richtig gut getan. Als ich dann eine Rehabroschüre von dem Friedericke Fliedner Haus lass, dachte ich dass ist eine gute Idee, doch es kam anders. Ich blieb dort nur ein halbes Jahr, dort habe ich keine guten Erfahrungen gemacht, z. B Mobbing. In dem Wohnheim wurde ich von dem behandelten Arzt arbeitsunfähig geschrieben.

So bin ich dann wieder in meine Wohnung zurückgekehrt, und wurde weiterhin von der Diakonie betreut. 2010 war ich erneut in der LWL wieder auf der 17.2 für ca. sechs Wochen, weil ich meine Hygiene in den Griff bekommen sollte.

Nach dem Klinikaufenthalt bin ich wieder in meine vier Wände zurückgekehrt, und wurde weiterhin von der Diakonie betreut. Mit mir ging es nicht Berg aufwärts, sondern eher abwärts, und dadurch wurde ich dann klinisch betreut und habe seit 2012 einen gesetzlichen Betreuer und bin bei Bethel.regional.

Aus all meinen Erzählungen und meiner persönlichen Erfahrungen, lässt sich sagen, dass das Leben nicht immer einfach ist und die Einstellung Kopf hoch, Augen zu und durch möchte ich nicht mehr erleben, sondern mehr auf meine Seele hören.

(Sabrina)

Ausgeliefert (A.)

Im Zeitraum Mai 2000 bis Dezember 2001 hatte ich drei längere Aufenthalte in der Psychiatrie, die ich in einem Wort zusammengefasst als schlimm empfunden habe.

Besonders auf der offenen Station waren die Tage geprägt durch Langeweile und zogen sich hin wie Kaugummi. Im Gegensatz zur geschlossenen Station fielen meine wenigen Therapien öfters wegen Krankheit oder Urlaub eines Mitarbeiters aus. Wollte ich unter Menschen sein, blieb mir als einzige Nichtraucherin unter den Patienten nichts anderes übrig, als mich im Raucherzimmer aufzuhalten. Das war ausgerechnet der kleinste Raum auf der offenen Station, in den sich dann alle drängten. Lediglich einmal in all den Monaten hatte ich Glück, dass für circa vier Wochen eine weitere Patientin nicht rauchte.

Selbst auf der offenen Station fühlte ich mich wie ein Tier im Zoo, das auf unnatürlich kleiner Fläche seine Runden dreht, da es verboten war, das Klinikgelände zu verlassen. Ein Verbot, das öfters von Patienten missachtet wurde, um an einer nahegelegenen Tankstelle zum Beispiel Getränke zu kaufen. Jeder Patient erhielt pro Tag eine 3/4-Liter-Flasche Wasser kostenlos. Der Durst war meist größer, da die Medikamente einen trockenen Mund verursachten. Zwar bestand die Möglichkeit, das ein oder andere im Sozialzentrum auf dem Klinikgelände zu erwerben, allerdings zu höheren Preisen als an der Tankstelle und die meisten Patienten mussten jeden Cent umdrehen.

Unabhängig vom Wetter bin ich oft auf dem Klinikgelände unterwegs gewesen, um nicht nur herumzusitzen und um Stress abzubauen. Viel Anregung boten diese Spaziergänge allerdings nicht, denn nach kurzer Zeit kannte ich dort jeden Baum und jeden Strauch. Hin und wieder gingen wir als Gruppe in Begleitung eines Pflegers außerhalb des Geländes einkaufen. Nach meinem Geschmack viel zu selten und zu kurz. Spontane Unternehmungen waren nicht möglich, da die Absprachen und Genehmigungen ihre Zeit beanspruchten. Es musste vom Personal ein Antrag ausgefüllt und der dann vom Arzt unterschrieben werden. Da es mir unangenehm war, solche Umstände zu verursachen, beschränkte ich meine Ausgangswünsche. Ich hatte das Gefühl, das normale Leben zu verlernen.

Einmal kam ich auf der Geschlossenen in den Genuss eines Zweibettzimmers. Was für ein Luxus! Mit meiner Bettnachbarin verstand ich mich gut. Ein bisschen hatte ich sie mir zum Vorbild genommen, da sie sich traute, offen ihre Meinung zu sagen, was mir selbst immer schwer fiel. Ich habe sie als selbstbewusst, aber nie als aggressiv erlebt und war wie

vor den Kopf geschlagen, als es bei ihr zu einer Fixierung kann. Warum, weshalb, wieso – ich weiß es nicht, aber es hat mir Angst gemacht. Ich vermutete dahinter eine „Erziehungsmaßnahme“ wegen ihres selbstbewussten Auftretens. Damit mir nicht das Gleiche passiert, nahm ich mich noch mehr zurück.

Sicher, es gab nette Pfleger und Pflegerinnen. Bei einigen hatte ich dagegen das Gefühl, sie kosteten ihre Macht über die Patienten aus. Gute Unterstützung erhielt ich von den Sozialarbeitern der Klinik. Mit ihnen habe ich nur positive Erfahrungen gemacht.

(Angela)

Die Geschlossene Station in der Psychiatrie (H.Z.)

Und dann packten mich plötzlich zwei Arme und zogen mich aus dem Auto, fesselten meine Hände mit Handschellen und zerrten mich in einen Krankenwagen, in dem nicht nur ein Sanitäter, sondern auch ein Polizist saß.

Schon bald waren wir im Krankenhaus, wo ich auf einem Bett fixiert wurde. Alle Gliedmaßen waren in Fesseln gelegt; hilflos lag ich da. Ein Pfleger fragte, ob ich lieber Tabletten oder eine Spritze wolle. Angst kroch in mir hoch, denn ich wollte beides nicht. In dieser Zwangslage „entschied“ ich mich für die Tablette. Ich wurde in einen leeren Raum geschoben, der Pfleger erklärte mir, dass ich in zehn Minuten einschlafen würde. Er stand die ganze Zeit hinter meinem Kopfende, so dass ich ihn nicht sehen konnte. Ich hatte nur noch Angst. Ich wollte wenigstens seine Stimme hören. Diesen Gefallen tat er mir auch, doch die Angst blieb bis zum Einschlafen.

Die Fixierung wurde nach dem Aufwachen wieder entfernt, ich wurde einem Mehrbettzimmer zugeteilt und stellte bald fest, dass die Tür der Station verschlossen war. Die Zwangsmedikation wurde fortgesetzt: Verweigerte ich die Tabletten, wurde ich von vier Pflegern festgehalten und bekam eine Spritze. Schon bald nahm ich die Tabletten, wenn auch unter verbalem Protest. „Unter Protest, aber ich nehme sie,“ war meine Standardformulierung. Zahnputzzeug bekam ich erst auf Nachfragen. Zu meiner Situation wurde mir nichts erklärt, alles beschränkte sich im Wesentlichen auf Tabletten- und Essensausgabe. Zu meinem Unglück hatte ich eine laute Schnarcherin auf meinem Zimmer, doch Ohrenstöpsel gab es

hier nicht. Einige Male durfte ich auf meine Beschwerde hin im Besucherraum übernachten. Mein kranker Kopf definierte die Situation auf seine ganz eigene Weise: Ich fühlte mich durch die Zwangsmedikation mit dem Tode bedroht und verurteilte die Mitwirkenden. Als Patient einer geschlossenen psychiatrischen Station sah ich mich nicht. Während des gesamten langen Aufenthalts in der Klinik wurde ich durch das Personal über den Grund des Aufenthalts nicht weiter informiert. Vielleicht hätte dies zu einer etwas schnelleren Genesung beigetragen, zumindest wäre aber Vertrauen in die Klinikmitarbeiter entstanden.

Wegen mangelnder Beschäftigungsmöglichkeiten lief ich immer den ganzen Tag den Flur auf und ab, so dass sich jeweils an beiden Füßen esslöf-felgroße Blasen bildeten. Ich zeigte sie dem Pfleger, ein schlecht haftendes Pflaster erhielt ich nur auf Nachfragen.

Nach etwa einer Woche habe ich dann in der Gemeinschaftsdusche mit Shampoo geduscht, Duschgel gab es nicht. Ich entdeckte dann auch Waschschüsseln aus Stahl und bat um Waschpulver, damit ich meine Kleidung waschen könne. Damit ich nicht völlig nackt beim Waschen war, band ich mir ein Duschtuch um und wusch zunächst nur die Legging und den Slip, ein anderes Mal nur das Shirt und den BH. Ich zog das halbnasse Zeug wieder an und ging meine Strecke im Flur. Das Verfahren kam fünf Wochen lang zur Anwendung, ohne dass es jemandem vom Personal in den Sinn gekommen wäre, mich mit einem zweiten Satz Kleidung aus der Kleiderkammer auszustatten. Ich wusste im übrigen nicht, dass es eine Kleiderkammer gibt.

Eine Nagelschere erhielt ich nur widerwillig, eine Nagelfeile gab es nicht.

Zum Kaffee gab es nur Fertigkekse, Kuchen wurde nur sonntags gebracht. Auch gab es auf der geschlossenen Station nur Mineralwasser zu trinken, Saft gab es nie. Nach fünf Wochen kam ich auf die offene Station und trank im Restaurant morgens und mittags jeweils zwei Gläser Obstsaft, später pendelte es sich wieder auf ein Normalmaß ein.

Es gab nur einen Besucherraum. Visiten beim Chefarzt gab es kaum. Ein Briefkasten für Beschwerden und Anregungen fehlte. Ein deutlicher, auch wiederholter Hinweis auf die Art der Erkrankung und deren Symptome durch das Personal hätte zu einer frühzeitigeren Krankheitseinsicht führen können, leider wurde dieser Weg nicht beschritten. Auch ein Hinwirken zur Teilnahme an der Ergotherapie und der Visite fehlte.

(Heike Zimmermann)

Die Offene Station in der Psychiatrie (H.Z.)

Der empfundene Druck durch die Zwangsunterbringung wich, als ich auf die offene Station verlegt wurde. Einige Zeit genoss ich das Stückchen Freiheit, insbesondere durch ausgedehnte Spaziergänge durch den Krankenhauspark. Zwischen den Pflichtveranstaltungen wie z.B. Visite, Gruppentherapie, Ergotherapie und anderen hielt ich mich draußen im Grünen auf. Bis abends 22 h Uhr fuhr ich immer wieder mit dem Aufzug hinunter, um diese Freiheit zu spüren. Zwischendurch war ich oben auf der Station, um ein paar Worte mit dem Personal zu wechseln. Eine weitere Verbesserung war das Frühstück und das Mittagessen im Klinikrestaurant. Neben dem guten Essen gab es hier endlich einmal Obstsaft zu trinken. Auch war der Kaffee deutlich kräftiger im Geschmack. Auf dem Krankenhausgelände befindet sich ein privat geführtes Cafe, in dem man sich Dinge kaufen konnte. Neben Kuchen wurden auch Essen, Süßigkeiten und Getränke sowie Zeitschriften angeboten. Außerdem entdeckte ich im Klinikgebäude im Erdgeschoss eine Bibliothek, aus der sich die Patienten Bücher entleihen konnten. Ich lieh mir zwei Pflanzenkundebücher aus, mit deren Zuhilfenahme ich die Pflanzen im Parkgelände bestimmte und später auch Gedichte über die Natur schrieb.

Doch dem euphorischen Gefühl der Freiheit wich bald die Erkenntnis, dass viele Missstände der geschlossenen Station auch in dieser offenen Station bestanden. Das Personal führte mir hier nicht vor Augen, dass ich unter Wahnvorstellungen litt. Ich suchte immer wieder das Gespräch mit dem Personal, das außer wenigen, kurzen Worten nicht weiter reagierte, geschweige denn von sich aus das Gespräch mit mir suchte. Bei einem Mitpatienten bemerkte ich bei der Gruppentherapie, dass seine Vorstellungen nicht mit der Realität übereinstimmten, was ihm vom anwesenden Pflegepersonal aber nicht gesagt wurde. Offensichtlich wird hier die Krankheit ausgesessen und allein auf die Tabletten vertraut. Allein gelassen spazierte ich hier zwischen den Therapieterminen mindestens drei bis fünf Stunden im Klinikpark. Auch hier hatte ich unter schnarchenden Mitpatienten zu leiden, ein Briefkasten für Beschwerden und Anregungen fehlte auch hier.

Nach einiger Zeit wich das Freiheitsgefühl bohrender Langeweile. Ich erhielt die Sondererlaubnis, an einer weiteren Ergotherapie teilzunehmen. Daran nahm ich mit viel Freude teil, jedoch blieben die Zeiträume zwischen den Therapien weiterhin zu groß, so dass das Gefühl der Einsamkeit und Langeweile bestehen blieb. Zeitweise hatte ich Kontakt zu drei Mitpatientinnen, die aber bald entlassen wurden. Das war wohl ein Glücksfall, denn danach fand ich keinen Ersatz für sie, ich blieb allein.

Der Kampf um eine ruhige Nacht fand nach langer Zeit erst dann ein Ende, als ich ein Einzelzimmer bekam. Dadurch verbesserte sich auch mein Allgemeinzustand.

Später bekam ich den tagesklinischen Status, d.h. ich übernachtete bei mir zu Hause und verbrachte das gesamte Wochenende zu Hause. Am Wochenende rief ich jeweils einmal pro Tag das Krankenhaus an, um eine freundliche Stimme zu hören. Eine Pflegerin sagte mir gegen Ende des Krankenhausaufenthaltes, dass diese vielen Anrufe im normalen Leben nicht möglich seien. Ich halte dies für eine Fehleinschätzung, denn zwei Tage ohne ein Gespräch mit Mitmenschen finde ich unerträglich. Eine andere Pflegerin meinte, ein Leben ohne mitmenschliche Kontakte würde sie auch krank machen. Dieses entspricht auch meinem Empfinden.

Um gesund zu werden, orientierte ich mich an den normalen, gesunden Pflegepersonal und nicht an den psychisch erkrankten Mitpatienten. Doch diese hilfreichen Gespräche mit dem Personal waren hier Mangelware. Erst eine vom Gericht geschickte Mitarbeiterin weckte in mir die Krankheitseinsicht: Sie befragte mich nach meinem Lebenslauf, den ich realistisch wiedergeben konnte und dem Beruf in der Wahnvorstellung widersprach. Ich „erwachte“ aus der Psychose und wusste fortan, dass ich als Erkrankte Patientin dieses Krankenhauses war. Ich bin der festen Überzeugung, dass die Genesung durch entsprechende Gespräche seitens des Personals schneller hätte herbeigeführt werden können.

Als schwierig erwies sich auch trotz der Genesung die Entlassung nach Hause, denn ein gesetzlicher Betreuer war noch in Urlaub und ich hatte große Angst vor dem Alleinsein zu Hause. Ich verblieb noch weitere drei Wochen im Krankenhaus, bis die Betreuung durch einen gesetzlichen und einen vertraglichen Betreuer sichergestellt war.

(Heike Zimmermann)

Was ist geschehen? (J.W.)

Was ist geschehen?

Was ist passiert?

Bin so leicht irritierbar, dünnhäutig und schwach.

Ja, ich war psychotisch,

ja, ich habe eine Psychose gehabt,

dass ist was mir widerfahren ist,
so hat es der Arzt in der Visite gesagt:
Hab Dinge für wahr gehalten,
die in der Realität nicht existieren,
nicht existent sind bzw. waren.

Und ich sage dir eins im Vertrauen:
Die Tabletten haben mich zurückgeholt.

Das ist das, was mir widerfahren ist.

Und ich kann nichts dazu,
denn die Ursache liegt in meiner Genetik,
ja, in meiner Veranlagung, die erblich ist.

Das ist mein Problem,
was es nicht zu unterschätzen gilt.

Denn ich kann nirgendwo hin,
davor fliehen und ihm entrinnen,
denn was die Psychose ausmacht,
ja, das bin ich, meine Persönlichkeit, meine Person:
Denn die Psychose ist ein Teil von mir,
zu dem ich stehe, stehen sollte, soll,
muss das alles ertragen und aushalten,
was nicht so leicht ist für mich,
denn die Psychose, ist nur ein Teil meiner Person,
d.h. ich mehr bin als meine zeitlich begrenzte Psychose, werde auf diese
von meiner Umwelt reduziert, was mich verletzt.
Ja, das ist was ich zu sagen habe.

Es tut weh, dass das alles mir widerfahren ist,
denn ich kann nichts dazu,
dass ich grübeln und noch mehr, noch viel mehr muss.

Es tut mir weh,
das einsehen zu müssen,
dass ich auf diese Art und Weise erkrankt bin.

Ja, das ist mein Schicksal,
was ich auszuhalten und zu integrieren hab.

Es tut mir weh,
denn das ist mir jetzt schon zum vierten mal passiert.
Ja, so leicht verletzbar bin ich, mein Herz,
meine Seele, mein Gemüts- und Gefühlsleben.

Doch es gibt kein Entrinnen:
Das ist mein Schicksal, mein Leben, meine Aufgabe,
das ich das einzusehen habe akzeptiere und damit lebe
(Jonas Winter)

Ja, es ist okay (J.W.)

Ja, es ist okay.
Ja, es ist völlig okay.
Ja, ich weiß, ich war psychotisch,
so richtig, wie der Volksmund sagt: Geisteskrank.
Ja, ich habe die Realität verkannt.....

Ja, es ist okay.
Ja, es ist völlig okay.
Ja, ich wusste nicht mehr:
Wer meine Geschwister sind.
Wer meine Eltern sind.
Wo ich mich befinde.
Das damalige politische System mit dem dazu
gehörigen Eisernen Vorhang war nicht mehr gegeben.
Das Datum: Jahr, Monat und Tag
war komplett weg und ver-rückt worden.
Die Uhrzeit war fingiert und damit fiktiv
und somit nicht mehr zu ermitteln.
Die Menschen um mich gaben sich als jemand
anderes aus als sie waren.
Habe ich jetzt Geburtstag gehabt oder nicht?
Und waren die dazu gehörigen Geschenke nur ein Trick
meines Umfeldes um mich zu verwirren?

Ja, was haben die einen über mich gelacht
und die anderen sich Sorgen gemacht.
Ja, ich war verrückt.
Ja, ich war völlig verrückt geworden.

Nur eins war gewiss:

Ich werde diese Nacht nicht überleben,
denn ich werde diese Nacht ermordet werden.

Doch:

Doch, das Dogmatil, der Wirkstoff Sulpirit,
das hat mich wieder zurück geholt in die Welt der Realität
oder was wir Menschen Realität nennen
oder darunter verstehen.

Und ich sage jetzt gute 25 Jahre später:

Ja, es ist okay.

Ja, es ist völlig okay.

Das ich all das erlebt, durch standen, durch lebt, erlitten,
überlebt und überstanden hab.

Denn dem hundertprozentigem Mißtrauen
ist das wieder vertrauen können gefolgt,
was jetzt einen viel höheren Stellenwert genießt.

Ja, es ist okay

Ja, es ist völlig okay.

Das ich so bin, wie ich war, und so bin, wie ich jetzt bin.

Das ich all das erlebt hab.

Was hab ich alles an Erfahrungen machen,
sammeln können, die ein

- so nannte meine erste Therapeutin, die Menschen,
die sich selbst als normal bezeichneten -
ja, die ein Normalneurotiker nie macht
und so aus dieser Sicht arm bleibt.

Ja, und ich hab all das integriert

oder bin zumindestens dabei es zu tun.

Zu meinem Glück.

Und ich spiele jetzt nicht mehr so schnell verrückt.

Ja, es ist okay.

Ja, es ist völlig okay.

Das ich erwerbsunfähig gestempelt worden bin,
weil es anders nicht mehr ging.

Ja, ich bin krank,

es gibt im Leben kein zurück:

Ja, doch:

ja und, seit 14 Jahren bin ich nun stabil, d.h.:

Nicht mehr rückfällig gewesen:

wer kann das schon von sich sagen,
nach drei Psychosen.

Ja, es ist okay.

Ja, es ist völlig okay.

Das ich materiell gesehen arm bin:

Denn zu essen und zu trinken wird es für mich immer was geben.

Und ich komme mit wenig aus,
das ist mein Trumpf, der sticht.

Und ein Dach über dem Kopf werde ich wohl auch immer haben.

Das ist vor allem wenn es regnet oder kalt ist wichtig.

Ja, es ist okay.

Ja, es ist völlig okay.

Das ich kein Auto habe, U-Bahn und Bus nutze,

und einen kleinen Nebenjob habe,

indem ich einen Rollifahrer unterstützte,

und ihm so ein selbstbestimmtes Leben ermögliche,

was mir und ihm viel gibt,

was vielleicht nicht jeder versteht,

doch darum geht es uns beiden nicht.

Ja, es ist okay.

Ja, es ist völlig okay.

Das alles ist, wie es ist.

Sonst wäre es nicht so, wie es ist.

Ja, es ist okay.

Ja, es ist völlig okay.

Durch mein Stigma habe ich gelernt mit Ablehnung, Verachtung,

Entwertung, Zurückweisungen und den damit verbundenen

Verletzungen umzugehen.

Wirklich arm ist nur, wer das nicht kann,

weil das Leben es ihm nicht abverlangt.

Und nicht der, der ein Auto hat

oder die Taschen voller Geld,

weil es dann so ist,

dass das für ihn zählt.

Und was soll ich damit,

ich brauche das nicht,

ein Minimum von dem reicht,

ja, reicht völlig aus um ein menschenwürdiges Leben zu leben.

Ja, es ist okay.
Ja, es ist völlig okay.
Dass du bist, wer du bist.
Dass ich bin, wer ich bin.
Dass du bist, was du erlebt und erfahren hast.
Dass ich bin, was ich erlebt und erfahren hab.
Dass wir miteinander in Kontakt stehen
und mit Respekt und Toleranz begegnen.
Und ich schreiben kann, was ich denke und fühle.
Du lesen kannst, was ich denke und fühle,
und du so vielleicht ein Stück nachvollziehen kannst,
was mich um treibt, motiviert und bewegt.

Und mal ganz ehrlich:
Du würdest doch nicht mit mir tauschen wollen?
Oder etwa doch?
Ich glaube eher nicht.
Doch ganz ehrlich gesagt:
Ich mit dir auch nicht.
Auch wenn ich es in meinem Leben
nicht gerade leicht gehabt hab,
wie du gerade gelesen und gehört hast.
Denn das was ich erlebt und erfahren hab,
macht mich, meine Persönlichkeit doch gerade aus.
Und ohne die Psychosen wäre meine Leben für mich
sicher leichter zu leben gewesen.
Doch es wäre nicht meine Leben.
Oder etwa nicht?
Und somit ist es für mich okay.
Ja, es ist für mich völlig okay:
Was ich mache.
Was ich bin und darstelle, für mich oder andere.
Wofür ich steh.
Was ich erlebt und bewältigt habe.
Ja, es geht mir wieder gut.
Ja, es ist okay.
Ja, es ist völlig okay.
Dass es ist, wie es gekommen ist
und damit, wie es jetzt ist.
(Jonas Winter)

Es ist die Last, die... (J.W.)

Es ist die Last,
die du zu tragen hast.

Es ist nicht deine Schuld,
dass alles sich in diese Richtung
hin verdreht hat:
Es ist nicht deine Schuld,
dass du ab jetzt kriegst nicht mehr die Früchte
vom Baum oben,
sondern eher die von den Ästen unten,
oder gar nur die vom Boden.

Es ist die Last,
die du zu tragen hast:
Es kommen immer mehr
Wellen auf dich zu,
und überfluten ungefragt dein
Leben immer wieder, immerzu.

Es ist die Last,
die du zu tragen hast:
Ich bitte dich inständig um Vergebung,
habe zum Leben nur sehr wenig.

Es ist die Last,
die du zu tragen hast:

Es ist der Geist,
der uns befreit.

Es ist die Liebe,
die stirbt zuletzt.

Hilfe, ich werde angeschnallt.

Es ist die Last,
die du zu tragen hast.
Es ist der Duft,
der verströmt:

Wo habe ich mich bloß wieder verrannt.

Ja, es ist die Liebe,
die mich trägt,
aber auch der Hass, das Misstrauen,
der an meinem Stuhl sägt, sägt und sägt,
bis ich bin ganz verstört und verdreht.

Es ist die Last,
die du zu tragen hast.
(Jonas Winter)

Das sind die ganz einfachen Sachen. (J.W.)

Gedicht über die sogenannte Minussymptomatik

Das sind die ganz einfachen Sachen,
die mir zu schaffen machen:

Es ist das Spazieren gehen im Wald oder Park.
Was mir schwer fällt, was sonst nicht der Fall war.

Das sind die ganz einfachen Sachen,
die mir zu schaffen machen:

Es ist das Folgen einer ganz normalen Konversation, sprich Gespräch.
Was mir schwer fällt, und mich auslaugt und
ohne Kraft und Energie zurücklässt.

Das sind die ganz einfachen Sachen,
die mir zu schaffen machen:

Ja, zum Beispiel: Kann ich nicht immer lesen,
wenn ich, weil ich meine Augen nicht scharf genug einstellen und so die
Buchstaben und Zahlen vor meinen Augen zerfließen.

Das sind die ganz einfachen Sachen,
die mir zu schaffen machen:

Kein Wunder: Mein Krankenhausaufenthalt hat mehre Wochen, ja Monate
gedauert,
da kommt man schon mal neben die Spur,
empfinde alles als so surreal:

Der Sonnenschein scheint dann nicht echt zu sein, ich erlebe ihn anders als vorher.

Das sind die ganz einfachen Sachen,
die mir zu schaffen machen:

Im Supermarkt beim Einkaufen bin ich unruhig, wie sonst auch, angespannt und nervös, hoffe dass das bald wieder vergeht
und ich bald wieder aufrecht steh.

Das sind die ganz einfachen Sachen,
Die mir zu schaffen machen!

Doch eins: Das weiß ich gewiss:
Es wird schon.
Es wird schon alles wieder gut werden,
genau wie es vor der Krise war,
das weiß ich genau: das habe ich bereits drei mal an der Zahl erfahren,
warum also auch nicht dieses mal.
(Jonas Winter)

VER-LETZLICH: (N.W.)

Ja, ja, ja, ich bin es

ich bin ver-letz-lich,
ich ha-be Vul-ne-ra-bi-li-tät

so heißt das im Fach-jargong kon-kret,
so heißt es im Fachjargong konkret

ver- rückt ver -letzt

Mein Nervenkostüm,
dass ist nicht immer gleich stabil,
mir wird es oft zu viel,
einfach zu viel, mir wird es oft zu viel.

Mei-ne Haut, die ist sehr dünn, dünn
ich stecke fest in mei-nem Kor-sett.
mir wird es hier zu eng,

wann machst du endlich peng
peng peng peng peng peng
für mich zu eng, für mich einfach zu eng

Warum stellt Ihr mich so an den Rand, an den Rand
noch kann ich mich ver-lassen auf mei-nen Ver-stand

Ich bin nicht immer heiter,
und trotzdem geht das Leben,
Schritt für Schritt langsam weiter

langsam langsam langsam langsam wei-ter
langsam langsam langsam langsam wei-ter

Die Stig-ma-ta in Euren Köpfen.
Sie müssen raus, sonst halte ich das nicht mehr aus.

Löscht nicht meine Flammen aus,
sonst kom-me ich nicht aus dem Di-lem-ma raus.

Ja, ich bin ver-letz-lich.
Meine Seele, die geht tief,
und Ihr hetzt mich, als ich um Hilfe rief, als ich um Hilfe rief.

Auch wenn Ihr mich so stellt an den Rand, an den Rand
reiche ich Euch doch auch meine Hand,
doch auch ich brauche Eure Hände,
lasst uns lösen die ver-krusteten Wän-de

Macht mich nicht klein. Ich möchte einfach nur sein.
Macht mich nicht klein. Ich möchte einfach nur sein.

Wie wär es mal mit Ermutigung, Ermutigung,
wie wär es mal mit Ermutigung

Mut, Mut, Mut
der tut, der tut doch allen Menschen gut.

(Musik: Tessy, Lied-Text von Nicola Waldstädt, TraKö)

Leben mit einer psychiatrischen Diagnose (T.H.)

Wer in der Jugend kein Revolutionär ist, hat kein Herz, wer es später noch ist, hat keinen Verstand

Theodor Fontane

Ich habe durch eine Vielzahl von Psychiatricaufenthalten die Diagnosen "schizzo-affektiver Psychotiker aufgrund einer Persönlichkeitsstörung des Borderline Typs" bekommen.

Etikettierungen, die einer erneuten Normierung über ein als uferloses, grenzüberschreitendes, vielleicht sogar phasenweise grenzenlos menschliches Leben, verhängt wurden, um es wieder in "geordnete Bahnen" zu lenken. Ein Leben, welches in seinen Auswüchsen völlig aus dem normalen Rahmen eines als bürgerlich, geregeltes, angepasstes und daher für den Staat kontrollierbares und tolerables Lebens fiel und deshalb in seinem massiven Affront gegen das Gleichmacherische, Überwachende und totalitär Kontrollierende und Sanktionierende des deutschen Staates nach der Dämonisierung des Nationalsozialismus und der 68 Revolte in der Form nicht mehr sein durfte.

Meine Umwelt reagierte auf meine rebellischen Aktionen, etwa als ich in einem Studentenwerk in Frankreich aus Protest gegen eine unmenschliche Bürokratie einen Computerbildschirm auf den Boden warf, mit großer Betroffenheit, und ich wurde daraufhin vom Leiter des Sozialamtes persönlich empfangen und erhielt nach langer Arbeitslosigkeit eine Art ABM Stelle als Gärtner in Frankreich, Amiens.

Vielen Psychiatern und professionellen Mitarbeitern der Psychiatrie machen diese Art von Grenzüberschreitungen Angst, da diese sie mit ihren eigenen Abgründen konfrontieren, und sie reagieren darauf, indem sie denjenigen maßregeln, eingrenzen, isolieren und sanktionieren, der diese Art Grenzüberschreitung begeht.

Sie fordern von ihren Patienten die totale innere Kontrolle etwa im Sinne des bürgerlichen common sense, z.B in einem Wartezimmer eines Arztes total still und ruhig zu sitzen, möglichst noch niemanden direkt anzuschauen und schön brav und dumm wie allen anderen auch in den Prominentenillustrierten zu blättern.

Mit den verabreichten Psychopharmaka und dem starken erfahrenem Trauma durch die jahrelange Zwangsbehandlung und Folter in der Psychiatrie (u.a vierteljährige Fixierung in Bethel) entsteht die neue Angst, all

dies könnte mir noch einmal passieren, sollte ich in irgendeiner Form wieder auffällig werden.

Verwehrte Orte, Menschen in den Straßen unerreichbar, mein Selbst eingemauert unter ständiger Kontrolle durch meine Behandler und die Öffentlichkeit.

Unter diesem Deckmantel meiner Angst gehe ich nach dem Wohnheimbesuch wieder zielstrebig in meine eigene Wohnung, die ich mir nach sieben Jahren Wohnheim erdient und erlitten habe.

(Thomas Hecht)

Mein Leben und mein Alltag in einem Dauerwohnheim in Nordrhein Westfalen (T.H.)

Nach einer langen "Psychiatriekarriere", während der ich in den Teufelskreis von gewalttätiger Hilfe und hilfloser Gewalt meinerseits geraten bin, der mich bis in die Forensik nach Eickelborn geführt hat, lebe ich rechtlich gesehen jetzt als ein psychisch kranker Rechtsbrecher in einem Dauerwohnheim, in das ich von der Maßregel der Forensik beurlaubt worden bin.

In der Woche nehme ich hier an der Arbeitstherapie teil, in der wir leichte Montagearbeiten machen, hauptsächlich für das Simonswerk, dem hier in Rheda Wiedenbrück ansässigen Unternehmen, welches Scharniere und Ähnliches für Türen und Fenster herstellt. Das Wohnheim gehört zum Diakoniewerk und an die kirchliche Einrichtung angeschlossen ist das Gelände der Stiftung Ummeln in Bielefeld und das Wohnheim in Werther. Wir haben hier eine kleine Großküche, so dass die Bewohner sich nicht selber verpflegen müssen und das Essen ist zwar kein vier Sterne-menü, doch meistens lecker und abwechslungsreich. Das Wohnheim hier besteht aus mehreren Wohnhäusern mit einem großen Garten und einem Wintergarten, die in ein gewöhnliches Wohngebiet hier in Wiedenbrück integriert sind. So hat zum Beispiel unser Nachbar, der Pilot ist und Geschäftsleute von Bertelsmann mit einem Learjet durch die Welt fliegt, uns Bewohner mit einer kleinen Chesner über Wiedenbrück geflogen, um uns Bewohnern eine Freude zu machen, zumal die Bewohner hier alle sehr wenig Geld haben, da man in der Arbeitstherapie bis höchstens 11,50 Euro in der Woche verdienen kann. Da reicht es für die meisten gerade

noch für Tabak und Zigaretten, die dann für sie auch noch eingeteilt werden. Jedoch haben wir hier eine Frau, die jede Menge Freizeitangebote ermöglicht. Mit ihr fahren wir zum therapeutischen Reiten, zum Schwimmen, ins Kino, mal auf ein Konzert oder zum Tanzen. Und dies alles für einen sehr geringen oder gar keinen Beitrag.

Dies ist für die zum großen Teil schwerst chronisch kranken Bewohner hier auch sehr wichtig. Manche sind psychisch krank oder geistig behindert oder kaum noch selbst mobil. Viele sind durch die Erkrankung sehr isoliert und stehen am Rande des normalen gesellschaftlichen Lebens, ohne Kontakte zu Familie oder Freunden. Einige sind zuckerkrank, haben einen Katheter, Altersdemenz, hören Stimmen usw..

Trotzdem ist es hier wie in einer großen Kommune für mich. Auch wenn manche Bewohner mich hin und wieder nerven und manche leidvolle Lebensgeschichte oder Lebenssituation mich sehr belastet, so bin ich doch froh in so einer Gemeinschaft zu leben, die mich ja auch mit trägt. Mitarbeiter und Bewohner duzen sich und es herrscht weitgehendst ein freundschaftlicher, familiärer Umgangston, wobei ich versuche den Schwächeren zu helfen. Auch mit den Nachtwachen verstehe ich mich ausgezeichnet, und wir sitzen des Abends noch gern bei einem Kaffee zusammen und tauschen uns aus.

Trotzdem ist es mein Ziel und mein Wunsch in den nächsten Jahren mit einem engen und sehr guten Freund, den ich in der Forensik kennen gelernt habe, in eine betreute Wohnung nach Münster zu ziehen und eine Wohngemeinschaft zu dritt, zusammen mit einem gemeinsamen Freund von uns aus Telgte, der jetzt trockener Alkoholiker ist, zu gründen, um wieder mehr Selbstständigkeit und Autonomie zu erlangen.

In der nächsten Woche habe ich zwei Vorstellungstermine in der "Werkstatt für behinderte Menschen", einmal in einer Druckerei in Rietberg und einer Landschaftsgärtnerei in Gütersloh. Ich habe ja eine abgeschlossene Berufsausbildung als Landschaftsgärtner. So freue ich mich, dass ich mich auch in puncto Arbeit weiterentwickeln kann, denn die Arbeit in der Arbeitstherapie erlebe ich schon oftmals als sehr eintönig. In meiner Freizeit versuche ich mich schon seit langem als Schriftsteller. So habe ich schon einige Theaterstücke, Erzählungen und Gedichte geschrieben. Auch bin ich im Verein für Psychiatrieerfahrene aktiv und versuche mich für eine humanere Psychiatrie und Forensik mit zu engagieren. Auch bin ich jetzt hier in den Heimbeirat des Wohnheims gekommen, der die Interessen der Bewohner gegenüber der Leitung vertritt.

Vieles was für die so genannten "Normalen" selbstverständlich ist, wie eine eigene Wohnung, Führerschein, Auto, Wahlberechtigung, ist für die so genannten "psychisch Kranken" und vor allem auch für mich als Forensiker in der Beurlaubung vom Maßregelvollzug noch lange nicht selbstverständlich. So habe ich gelernt mich besonders auch über die kleinen Dinge im Leben zu freuen, wie ein Lächeln, ein nettes Wort und vor allem auch das Glück wunderbare Freunde und Freundinnen zu haben, die ich zum Großteil auch in Psychiatrie und Forensik gefunden habe. So freue ich mich inzwischen nach schweren, leidvollen Zeiten der Verzweiflung über diese wunderbare, großartige Chance, die mir Gott mit jedem neuen Tag, mit dem Leben schenkt.

(Thomas Hecht)

Meine Erfahrungen und die Depressionen meines Mannes (I.G.)

Wie haben Sie den Beginn einer psychischen Erkrankung bei Ihrem Mann erlebt?

Die Veränderungen wurden schleichend erkennbar. Da ich bislang noch keinen Menschen mit einer psychischen Erkrankung erlebt hatte, brachten mir diese Veränderungen Irritationen.

Was haben Sie wahrgenommen?

Zunehmende Schweigsamkeit, erlahmende Energien, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit.

Wie entwickelte sich die Situation für Ihren Mann in der folgenden Zeit?

Zunächst: Keine ärztliche Behandlung! Als die Störungen stetig zunahmen, Konsultation bei einem Neurologen (ambulant). Die Diagnose: Fortschreitende Depression. Behandlung mit Tabletten. Bald war eine Berufstätigkeit nicht mehr möglich. Nach mehreren Wochen: Anordnung einer Klinikbehandlung.

Was hat die Erkrankung Ihres Mannes mit Ihnen als Ehefrau gemacht?

Meine Rolle: Hilfslosigkeit, Aufrechterhalten der Familiensituation (2 kleine Kinder), im Bewusstsein, dass die Kinder möglichst geschont würden. Nach Monaten der Erkrankung langsame Stabilisierung. Und bei mir: Die Hoffnung, dass die Störung nur einmalig war und wir wieder ein

normales Familienleben führen könnten. Meine Lebensplanung bestand in dieser Zeit nur im Durchhalten und Ertragen unserer Lage.

Wie war das Befinden Ihres Mannes nach der depressiven Phase?

Zunehmende Energien! Versuche, Versäumnisse in den menschlichen Beziehungen zur Zeit der Depression aufzuarbeiten. Teilweise übertriebene Aktivitäten, die auch von mir oft nur mühsam zu ertragen waren. Nur eingeschränkt war es meinem Mann möglich, ein "offenes Ohr" für jene Menschen zu entwickeln, die in der Phase der Krankheit mitleiden mussten.

Wie war Ihre Befindlichkeit?

Hoffen auf eine ausgeglichene Gelassenheit bei meinem Mann. Meine Informationen über "Psychische Erkrankungen" holte ich mir aus der Literatur und in den Gesprächen mit den behandelnden Ärzten.

War es eine einmalige Episode im Leben Ihres Mannes?

Neue (4) Depressionen entwickelten sich in den folgenden 20 Jahren.

Welche Bedeutung hatten für Sie die erneuten depressiven Phasen Ihres Ehemannes?

Es bedeutete für mich: Ständiges Dazulernen und das Vertrauen in die eigenen Kräfte während der Begleitung. Anschluss an eine Angehörigen-Gruppe. Bilanz: Depressionen gehören für den Betroffenen und für die Angehörigen zu den gemeinsten Erkrankungen.

(Interview mit Ilse G.)

Ganz früher, vor einiger Zeit und Heute (I.H.)

Ganz früher

Mein Vater hat große Angst vor psychischer Krankheit. Als ich elf Jahre alt war, wurde ich in der Schule schlecht. Ich erinnere mich, dass ich zu einem Psychologen musste. Das Treffen fand zu dritt statt. Der Psychologe, mein Vater und ich. Was ich noch davon weiß: Die tun nur so, als wären sie mir wohlgesonnen, die interessieren sich nicht für mich, die interessieren sich für sich und ihre Ziele. Von mir werden sie nicht erfahren, was wirklich mit mir ist. Zu oft schon habe ich erlebt, das die anderen nicht interessiert was mich bedrückt. Was mich bedrückt: ich fühle mich allein und mit dem allein-sein-Gefühl fällt es mir schwer, Leistungen zu bringen.

Ich kam auf eine andere Schule, in eine neue Klasse, das Schuljahr hatte schon angefangen. Ich fühlte mich allein. Bei der ersten Klassenarbeit in Deutsch habe ich nichts schreiben können, nur weinen können. Alle waren mit Schreiben beschäftigt, ich mit meinem allein-sein-Gefühl.

Vor einiger Zeit

Rettungsversuche

Es kam nicht aus heiterem Himmel. Mangelnder Antrieb, Ziellosigkeit, Rückzug aus dem familiären Umfeld bestanden schon längere Zeit. Angst und Hilflosigkeit, auch Wut und Ausgrenzung waren meine Reaktion auf dieses Verhalten. Es kam dann zur Zuspitzung. Ich konnte ihn nicht mehr erreichen, auch nicht mehr einordnen was er sagte, es war ohne erkennbaren Zusammenhang. Er war verwirrt, wusste selber nicht mehr ob das was er dachte, meinte, wollte, wirklich war oder nicht. Das verunsicherte ihn und mich. Er schlief kaum noch und war weit weg. Wenn ich ihn ansprach, dauerte es, bis er reagierte und er reagierte nicht aus dem Zusammenhang, sondern aus seiner Welt in der er scheinbar war. Das machte mir Angst und ich dachte, dass ich das so nicht lassen kann. Er rang ja auch um Hilfe. Merkte, dass er sich nicht verstand und es nicht schaffte, dass ein anderer ihm helfen konnte sich zu verstehen.

Ein so existenzielles Geschehen sprengte für unsere Familie den Rahmen, den wir uns für unser alltägliches Leben auferlegt hatten. Wir kamen nicht mehr klar. Konnten nicht mehr geradeaus denken. Hatten Angst um ihn und um uns.

Wir waren alle dabei. Ich weiß es nicht mehr, oder will mich nicht mehr erinnern, wie wir in die Klinik gelangt sind. Das Erstgespräch in der Aufnahmeambulanz haben mein Sohn, ich und der zuständige Arzt geführt. Soweit ich mich erinnern kann, hat mein Sohn auswählen können, das ich dabei sein soll. Mein Sohn war in diesem Gespräch recht klar, auch ehrlich. Soweit ich das erinnere, erwähnte er, dass er verwirrt gewesen sei, dass er das jetzt aber ja weiß und ihm das nicht wieder passieren wird. Ich glaubte ihm. Es gab keinen Grund, keine Notwendigkeit mehr, weshalb er in der Klinik hätte bleiben sollen. Für mich nicht, weil ich ihm glauben wollte, dass er sich unter Kontrolle hat. Für meinen Sohn nicht, weil er nicht dort bleiben wollte. Für den Arzt nicht, weil es keine Anzeichen für irgendeine Gefahr gab. Der Arzt hat jedoch eine Medikation angedenken und einen Termin vereinbart für den folgenden Tag. Das war doch was.

Der Folgetermin stand an. Mein Sohn sah keine Notwendigkeit mehr den Termin wahrzunehmen. Ich wurde wieder nervös, ungeduldig. Auch hatte ich Wut auf ihn, dass er nicht bereit war Hilfe anzunehmen. Schlimmer noch, ich wollte ihn loswerden, weil er mir unheimlich war, weil er laut wurde, was sonst überhaupt nicht seine Art war und weil ich keinen Kontakt zu ihm hinbekommen konnte.

Irgendwie haben wir den Weg nochmal geschafft, in die Klinik. Unterstützt durch den entschiedenen und besonnenen Einsatz meiner Söhne. Er ist dann in der Klinik geblieben.

Heute

Entwicklung braucht Zeit

Ich sehe in der Erkrankung meines Sohnes auch Anteile von mir. Auch wenn das von Fachleuten in der Klinik anders bewertet wurde. Es mag sein, dass meine Sichtweise für mich hilfreich ist, meinem Sohn aber wenig Unterstützung gibt. Nur, ich kann nicht einfach aus meiner Haut raus, ich muss auch lernen.

Was ich unter "ganz früher" kurz beschrieben habe, ist für mich ein ständiger Lebensbegleiter, den ich aber nie haben wollte. Außerdem glaubte ich immer, den habe nur ich, die anderen nicht. Ich werde das allein-sein-Gefühl vorübergehend los, wenn ich mich anpasse oder Leistung bringe. Meist überfordere ich mich dabei. Das sieht dann manchmal so aus: Ich habe einen Termin um 10.15 Uhr an einem Ort an dem ich schon war. Ich weiß also wohin ich muss. Ich fahre rechtzeitig los. Alles läuft, ich habe genug Zeit. Aber plötzlich sieht der Straßenverlauf anders aus als ich ihn in Erinnerung habe. Ich werde unsicher. Verliere die Orientierung. Verliere Halt. Kann mich nicht mehr auf mich verlassen. Manchmal muss ich den Termin dann sausen lassen.

Der Umgang mit meinem Sohn ist von Vorsicht und Angst geprägt. Angst davor, den Kontakt zu ihm zu verlieren. Das Problem, mein Kontakt zu ihm besteht in Erwartungen und nicht im Interessiert sein an seiner Person aus Liebe. Ich frage mich: worin sehe ich meine Rolle als Mutter? Ich habe meine Rolle darin gesehen, ihn gesellschaftsfähig zu machen. Das ist in die Hose gegangen. Es ist mir peinlich zuzugeben, dass ich darin meine Rolle gesehen habe. Und ehrlich gesagt, darin sehe ich den Nährboden für die Schwierigkeiten meines Sohnes. Vielleicht nicht darin, ihn gesellschaftsfähig machen zu wollen, aber das an erste Stelle gesetzt zu haben und die Liebe hinten an zu stellen, das schon.

Dass ich das selber auch so erfahren habe, macht die Sache nicht besser. Ich muss lernen. Zum Beispiel Fragen zu stellen ohne die Antwort vorher

schon zu wissen. Angebote oder Vorschläge zu machen und nicht beleidigt oder entmutigt zu sein, wenn sie nicht angenommen werden. Meine Erwartungen zu prüfen. Soll mein Sohn so sein wie ich ihn will? Kann das soweit gehen? Möglich. Meine eigenen Erfahrungen mit familiären Erwartungen sind erdrückend. Besonders die unausgesprochenen. Ich habe auch ständig das Gefühl, dass etwas Unausgesprochenes zwischen mir und meinem Sohn steht. Ich kann es aber nicht packen.

Wie habe ich mich bisher mit dem Handicap meines Sohnes beschäftigt. Ich habe am Krankenhausangebot "Gruppe für Angehörige von an Psychosen Erkrankten" teilgenommen. Ich habe viele Bücher gelesen. Von Betroffenen z.B. Dorothea Buck-Zerchin, von betroffenen Angehörigen z.B. "Schizophrenie ist Scheiße Mama" von Janine Berg-Peer, von Fachleuten z.B. "Eigensinn und Psychose" von Thomas Bock. Ich gehe zu den Psychoseseminaren in Dortmund. Das Gute an den Büchern ist, das ich genügend Abstand haben kann, um mich mit der Sache zu beschäftigen.
(Ina Herweg)

Aggression und Resignation (I.H.)

Beispiel Einladung in der Familie zu einem fünfzigsten Geburtstag. Er sagt nicht zu, er sagt mal sehn, Lust hab ich keine. (Vielleicht braucht er einen Grund) Mittlerweile ist es zur Gewohnheit geworden, aufkommende Gefühle zu unterdrücken. Vor allem Gefühle wie Wut, Ärger, Ungeduld. Spontane Reaktionen unterdrücke ich, mit dem Ergebnis, mich lustlos, erschöpft und misstrauisch zu fühlen. In der Einladungssituation konnte ich nicht planen, weil er nicht zu und nicht abgesagt hatte. Dadurch war ich auch nicht gut vorbereitet bzw. eingestimmt auf eine lebhaftige Feier, zu der mitmachende Gäste nämlich dazu gehören. Das Unterdrücken von Wut führt bei mir oft zur Resignation. Die Energie die ich für 's Unterdrücken aufwende, fehlt mir dann für eigene Ideen, für 's Handeln, Planen. Ich weiß wirklich nicht, wie ich mit meiner Wut umgehen kann, außer sie zu unterdrücken. Und: jetzt bitte keine klugen Tipp's oder therapeutische Feinheiten, die machen mich mittlerweile auch nur noch wütend. Klugscheißerei, grenzenloses Verständnis, Rücksichtnehmen, alles bis zur Selbstaufgabe. Wo führt das denn hin? Und wem soll das helfen? Ich bin 's jetzt erstmal leid.
(Ina Herweg)

Auf der Suche nach der Zauberformel (E.A.)

Mein Sohn sieht und hört Dinge, die ich nicht sehe oder höre. Er interpretiert was um ihn herum geschieht völlig anders als ich, die übrigen Familienmitglieder, seine Freunde. Wir sind in unseren Wahrnehmungen nicht kompatibel. Das macht unser Zusammenleben schwer.

Ich denke, mein Sohn ist verrückt geworden. Der Arzt nennt den Zustand Psychose. Der Begriff sagt mir nichts. Ich bekomme den Titel eines Sachbuches genannt, das über Psychosen sowie deren Behandlung aufklärt. Ich arbeite mich durch den dicken Wälzer, den ich in der Stadtbibliothek ausleihen konnte. Das Buch liefert eine Menge an Informationen aber keine eindeutige Aussage zu meinen Fragen „Wie konnte es dazu kommen?“ und „Wann ist es wieder vorbei?“

Ich suche nach Antworten und einem Rezept gegen die Verrücktheit; in weiteren Büchern, in Beratungseinrichtungen, in Gesprächskreisen. Je mehr ich erfahre, umso ratloser werde ich. Zu jeder Hypothese über die Entstehung und einer erfolgversprechenden Behandlung findet sich eine Gegenmeinung.

Über den Verband Psychiatrie-Erfahrener kommt der Kontakt zu einer Betroffenen zustande. Nach zwei Stunden und mehreren Tassen Tee verabschieden wir uns voneinander. Meine Gesprächspartnerin bedauert, mir nichts Neues erzählt haben zu können. Mir wird klar, ich werde nicht finden was ich bisher unbewusst suchte: Ein Patentrezept, das meinen Sohn in seinen psychotischen Phasen wieder schnell in meine Wirklichkeit bringt und dort dauerhaft hält.

Der Kontakt zu anderen Psychose-Erfahrenen und betroffenen Angehörigen im Laufe der folgenden Jahre bringt die Bestätigung: Jede Krankheitsgeschichte ist anders. Über den Verlauf der Erkrankung lässt sich erst nach Ableben des Patienten etwas Verbindliches sagen, hatte es sinngemäß in dem ersten von mir gelesenen Buch gestanden.

Der psychoseerfahrene Sohn einer anderen Mutter entlastet mich von dem Druck, für die Genesung meines erwachsenen Sohnes verantwortlich zu sein. Seine Mutter lese weder Bücher über Schizophrenie noch führe sie Gespräche mit seinen Ärzten, sagt er. Sie sei einfach nur seine Mutter und dafür sei er ihr dankbar. Für seine Gesundheit übernehme er selbst die Verantwortung, seine Behandlung sei eine zu diskutierende Sache zwischen ihm und seinem Arzt.

Eine allgemeingültige Zauberformel zum Umgang mit der Erkrankung gibt es weder für Psychose-Erfahrene noch für deren Angehörige. Der Gedankenaustausch zwischen Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen über persönliche Erfahrungen hat sich für mich aber als hilfreich erwiesen.

(Eine Angehörige)

Fremdschämen (E.A.)

Meine Freundin und ich löffeln in unseren Eisbechern. Hin und wieder wandern nicht nur unsere Blicke in Richtung eines Tisches etwas von uns entfernt. Eine Frau mittleren Alters füttert einen schwerstbehinderten, im Rollstuhl sitzenden Jugendlichen mit Spaghettieis. Mutter und Sohn vermutlich.

Auch ich errege manchmal Aufmerksamkeit, wenn ich mit meinem an Schizophrenie erkrankten Sohn unterwegs bin. Mein Sohn bittet mich, mit ihm zum Supermarkt zu fahren, um ein paar Vorräte einzukaufen. Ich seufze innerlich tief, als ich ihn mit müdem Blick und schlurfendem Gang aus der Haustüre kommen sehe: unrasiert, fettige Haare, nachlässig gekleidet. Am liebsten würde ich ihn unter die Dusche schicken, bevor wir losstarten, tue es aber nicht. Stattdessen überlege ich mir eine Ausrede und bleibe im Auto sitzen, während er ins Geschäft geht.

Ein anderes Mal lässt er sein Haar wachsen, bis kein Schnitt mehr erkennbar ist. Dazu trägt er Vollbart und lange Finger- und Fußnägel wie Struwelpeter. Dahinter steckt eine Theorie, die er mir zu erklären versucht, die ich aber nicht nachvollziehen kann. Nein, so gehe ich nicht mit ihm ins Restaurant. Ich hole uns etwas vom Imbiss um die Ecke. Von der verrückten Idee, dass Haare und Nägel aus gesundheitlichen Gründen nicht geschnitten werden dürfen, abgesehen, wirkt er normal und ich schäme mich ein wenig dafür, dass mir sein Aussehen peinlich ist.

Mit ungelinken Gesten gibt der behinderte junge Mann seiner Mutter zu verstehen, dass sie beim Eisfüttern einen Zahn zulegen soll. Die lässt sich nicht aus der Ruhe bringen und hält an ihrem Rhythmus fest, unbeeindruckt von den Quengellauten ihres Sohnes. Vielleicht deute ich das Verhalten des Sohnes aber auch völlig falsch.

Im Gegensatz zu diesem jungen Mann im Rollstuhl kann mein Sohn, der früher immer großen Wert auf sein Äußeres legte, sich grundsätzlich alleine die Haare waschen und die Fingernägel schneiden. Wenn er es in manchen Lebensphasen nicht schafft oder auf Grund einer Wahnidee unterlässt, ist für Fremde der krankhafte Hintergrund nicht unbedingt erkennbar. Ebenso wenig, wenn er mitten im Supermarkt aus nichtigem Anlass einen Tobsuchtsanfall bekommt, weil seine Frustrationsschwelle gerade krankheitsbedingt sehr niedrig ist.

In den Blicken der anderen Eisdielengäste meine ich Mitleid mit dem behinderten jungen Mann und Anerkennung für die ihn umsorgende Mutter zu erkennen. Was denken andere Menschen über uns, wenn ich mit meinem Sohn in einer seiner Krankheitsphasen unterwegs bin?

(Eine Angehörige)

Bösewicht in einer Wahnvorstellung (E.A.)

Ich sitze auf der Bank im Garten und genieße die letzten Sonnenstrahlen des Tages. Nebenan wird klappernd der Grill abgebaut, eine Mutter ruft ihre Tochter zum Abendessen herein. Nicht weit von mir hinter einer Hecke wird gestritten. „Wie kommst du dazu, in der Verwandtschaft zu erzählen, wir hätten es auf deine Rente abgesehen!“, höre ich eine Frauenstimme empört sagen. Die Antwort kommt zu leise, als dass ich sie verstehen könnte.

Aus den Wortfetzen, die zu mir herüberschwappen, entnehme ich Folgendes: Die mir unbekannt Nachbarin hat ihren gutbezahlten Job aufgegeben, um die Schwiegermutter bei sich im Haus zu pflegen. Anstatt sich darüber zu freuen, dass ihr das Altersheim erspart bleibt, erzählt diese anderen, man hätte ihr aus Habgier die eigene Wohnung genommen, und sie müsse nun Sohn und Schwiegertochter von ihrer Rente mit durchfüttern. Dankbarkeit erwarteten sie nicht, wettet die Nachbarin, aber solche Diffamierungen wären das Allerletzte.

Spontan rate ich in Gedanken der aufgebracht Nachbarin, Ruhe zu bewahren. Die Verwandten werden den Quatsch, den die alte Frau erzählt, nicht glauben. Tatsächlich nicht? Und könnte nicht etwas an den Vorwürfen dran sein? Wie will ich das beurteilen. Ich kenne die Leute doch gar nicht.

Schon manches Mal war ich in den psychotischen Phasen meines Sohnes seinen Unterstellungen ausgesetzt. Anfangs habe ich teils verletzt oder verärgert auf seine Anschuldigungen reagiert. Heute bin ich in solchen Situationen bestürzt und traurig darüber, dass es wieder einmal so weit ist. Manchmal begreife ich gar nicht, warum mein Sohn wütend auf mich ist. Zu verworren sind seine Äußerungen. Ich weiß, irgendwann ist es wieder vorbei. Bis es so weit ist, gehen wir uns am besten aus dem Weg. Zum Glück ist das möglich.

Stillschweigend haben wir uns darauf verständigt, unkommentiert zur Tagesordnung überzugehen, sobald mein Sohn wieder im „Normal-Modus“ ist. Ist das die optimale Lösung? Manchmal wüsste ich im Nachhinein schon gerne, welcher Film da im Kopf meines Sohnes ablief, frage ihn aber nicht danach. Zum einen bin ich froh, wenn wir wieder friedlich miteinander auskommen und möchte die gute Stimmung nicht aufs Spiel setzen. Zum anderen will ich ihn nicht in Verlegenheit bringen. Möglicherweise ist ihm das, was er gesagt oder getan hat peinlich, wenn ich ihn darauf anspreche.

Wenn ein Fünfundzwanzigjähriger behauptet, dieses Haus, welches man ihm wegnehmen wolle, habe er sich in dreißig Jahren Berufsleben hart erarbeitet, ist das für jeden als Unsinn erkennbar. Da bin ich, seine Mutter, Dritten gegenüber fein raus. Die Putzfrau, die von einer Heimbewohnerin unberechtigt beschuldigt wird, ihr den Schmuck gestohlen zu haben, ist da eindeutig schlechter dran.

Ich gehe davon aus, dass Wahnhalte einen engen Bezug zum Leben des Betroffenen haben. Was sagt es dann über die Beziehung zwischen mir und meinem Sohn aus, wenn er mir immer die Rolle des Bösewichtes in seinen Wahnvorstellungen zuweist? Immer wiederkehrende gleiche Wahnvorstellungen verfestigen sich in Glaubenssätze, meine ich, irgendwo gelesen oder gehört zu haben. Das leuchtet mir ein und beunruhigt mich.

„Angeblich gehört mir ja gar nichts.“, brummte mein Sohn einmal zweifelnd, als er nach einem Psychiatrieaufenthalt in die Familie zurück kam. Wie oft kann er fälschlicherweise im Wahn glauben, mein Auto sei sein Auto, bevor es für ihn zur dauerhaften Gewissheit wird?

(Eine Angehörige)

Selbstbestimmung und Verantwortung (E.A.)

Unter www.wendezeit.ch finde ich zum Stichwort Selbstbestimmung unter anderem Folgendes:

„Selbstbestimmung bedeutet nach freiem Willen über sein Leben entscheiden zu können. ..Das Selbstbestimmungsrecht ist ein zentrales Recht für alle Wesen auf der Erde, insbesondere für alle mündigen Menschen .. Selbstbestimmung führt zwingend auch zur Selbstverantwortung, denn wenn ich frei entscheiden kann, was ich tue oder nicht tue, dann bin ich logischerweise auch für die Folgen von diesen Entscheidungen selbst verantwortlich.“

Auf ihrer Homepage vertreten die Autoren des Buches „1 x 1 des Bewusst-Seins: Persönliche Entwicklung als Lebenssinn“ die Meinung: „Selbstbestimmung und Selbstverantwortung sind grundlegende Voraussetzungen für die Weiterentwicklung unseres Bewusstseins und damit für innere Ruhe, Freude und Harmonie im Leben.“

Als mündiger Bürger darf ich mir jeden Abend mit ein paar Bierchen als Begleitung den Spätfilm ansehen und am nächsten Morgen verschlafen ins Büro wanken. Ich darf das, obwohl ich damit meine Gesundheit, meinen Arbeitsplatz und meine Ehe gefährde und die Folgen meines Verhaltens auch andere treffen.

Als mündiger Krebspatient habe ich das Recht, mich gegen eine Operation oder Chemotherapie zu entscheiden, auch wenn ich damit meinen Tod, einen trauernden Ehepartner und weinende Kinder in Kauf nehme.

Haben Sucht- und psychisch Erkrankte ein Recht auf Selbstbestimmung? Oder muss ihnen die Verantwortung für sich und ihr Handeln abgenommen werden, da sie krankheitsbedingt nicht frei entscheiden können?

Soll ich die persönlichen Sachen meines Mannes und die Wohnung regelmäßig nach Alkoholverstecken durchsuchen, weil er als Süchtiger die Kontrolle über seinen Alkoholkonsum verloren hat? Bin ich eine schlechte Ehefrau, wenn ich nicht alles tue, um den Nachschub an Alkohol zu stoppen?

Soll ich notfalls mit Druck und Zwang versuchen, mein erwachsenes psychisch krankes Kind zur Einnahme der verordneten Psychopharmaka zu bewegen? Bin ich als Mutter für seine Gesundheit und sein Wohlergehen verantwortlich, wenn ihm selbst jede Krankheitseinsicht fehlt?

Soll ich einschreiten, wenn mein betagter Vater in einer manischen Phase seine Rente mit illegalen jungen Prostituierten verpulvert? Möglicherweise tut es ihm später um das verprasste Geld leid. Oder schlimmer noch; der gesundheitlich schon Angeschlagene steckt sich mit einer Geschlechtskrankheit an.

Soll ich in einer zerrütteten Ehe verharren, da meine Frau mir mit Selbstmord droht, sollte ich sie verlassen? Habe ich als Mutter versagt, wenn mein depressives Kind sich das Leben nimmt?

Soll ich alles in meiner Macht stehende unternehmen, um die Heirat meines psychisch kranken Sohnes mit einer ebenfalls psychisch Kranken zu verhindern, weil ich sicher bin, dass diese Frau ihm nicht gut tut?

Wann und wie darf, soll oder muss ich für andere Verantwortung übernehmen?
(Eine Angehörige)

Zumutungen und Chancen (E.A.)

Der Mitarbeiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes schlägt für unseren Sohn eine eigene Wohnung vor. Das entspanne erfahrungsgemäß das Verhältnis zwischen Eltern und Kind.

Unser Sohn bewohnt ein großzügiges Zimmer mit eigenem Bad in unserem Haus, das er tagsüber ebenso wie den Garten für sich alleine hat. Wären wir eine Hartz IV-Großfamilie in einer kleinen Wohnung, wäre ein Auszug für ihn vielleicht verlockend. So aber erscheint ihm ein Umzug in eine kleine Wohnung oder ein Apartment als Nachteil. Wenn uns das Zusammenleben mit ihm nicht gefalle, könnten wir ja ausziehen. Das Argument, dass üblicherweise die erwachsenen Kinder das Elternhaus verlassen und nicht umgekehrt, beeindruckt ihn nicht.

Außer weniger Wohnfläche fürchtet unser Sohn, allein in einer Wohnung zu vereinsamen. Im Laufe der Erkrankung hat er seine Freunde verloren und nun nur noch uns, die Familie. Wir haben ein schlechtes Gewissen, glauben aber, dass eine räumliche Trennung dem Familienfrieden gut tut und unserem Sohn die Chance eröffnet, ein selbstständiges Leben zu üben. Schließlich leben wir Eltern nicht ewig. Unser Rat, sich einen neuen Bekanntenkreis aufzubauen mit Menschen in ähnlicher Lebenslage

wie seiner stößt auf Ablehnung. Er will, wie er sich ausdrückt, keine bekloppten Freunde. Und auf keinen Fall will er sich von einem Betreuer Vorschriften machen lassen. Wir erklären, ein Betreuer sei kein Vormund, sondern jemand, der ihm unterstützend zur Seite stehen kann, zum Beispiel beim Kontakt mit Behörden. Unser Sohn bleibt bei seinem Nein.

Durch den Umzugsstress gerät er in eine Psychose. Sein merkwürdiges Verhalten beunruhigt die Nachbarn und es kommt zwischen ihnen und unserem Sohn zur Auseinandersetzung mit Polizeieinsatz. Die Reaktionen der Hausbewohner in den nächsten Wochen sind unterschiedlich. Die einen werfen uns vor, unseren „Problemsohn“ zu ihnen ausquartiert zu haben, um auf ihre Kosten unsere Ruhe zu genießen. Andere sehen ein, dass auch solche Menschen irgendwo wohnen müssen, aber dann bitte unter Aufsicht eines Betreuers. Wieder anderen tut unser junger Sohn Leid und sie wollen ihre Anzeige zurückziehen, da er mit seiner Krankheit schon gestraft genug sei.

Die Beschwerden bei uns und der Wohnungsgesellschaft über unseren Sohn reißen nicht ab. Die präventiven Eingreifmöglichkeiten des gerichtlich eingesetzten Betreuers enttäuschen die Erwartungen der Hausbewohner, vielleicht auch unsere. Mehrfach in kurzen Abständen muss unser Sohn stationär in psychiatrische Behandlung. Der Stationsarzt schlägt den Umzug unseres Sohnes in ein der Klinik angegliedertes Wohnheim vor. Dort könne man mehr für ihn tun.

Aus unserer Sicht grundsätzlich ein guter Vorschlag. In dem Wohnheim wäre unser Sohn näher an unterstützenden Angeboten und hätte die Chance auf soziale Kontakte außerhalb der Familie. Allerdings habe ich noch das Flehen unserer Sohnes „Bitte schiebt mich nicht in ein Heim ab!“ nach einem seiner Psychiatrieaufenthalte in den vergangenen Jahren im Ohr. Zudem verfügt das besagte Wohnheim nur über Zweibettzimmer. Sich ein Zimmer über längere Zeit oder gar dauerhaft mit jemandem teilen, ob unser Sohn freiwillig dazu bereit ist? Weder mein Mann noch ich würden dies für uns selbst wollen, halten uns aus der Diskussion über einen Ortswechsel aber ganz heraus. Unser Sohn entscheidet sich gegen das Wohnheim.

Über den Vorschlag, eine Tagesstätte in seiner Nähe zu besuchen, denkt er ernsthaft nach. Besonders die Vorstellung, gemeinsam einzukaufen und zu kochen gefällt ihm. Allerdings kann man sich nicht einzelne Angebote des Programms herauspicken. Eine Anmeldung ist nur für die komplette Woche und den ganzen Tag möglich. Soviel fremd organisierte Zeit ist unserem Sohn zu viel. Möglicherweise verschreckt ihn auch die Au-

ßendarstellung der Tageseinrichtung, die in großen Buchstaben gut sichtbar darauf aufmerksam macht, dass es sich hier um einen Ort für psychisch Kranke handelt. Texte in einem Schaufenster beschreiben die Besucher der Einrichtung als hilfsbedürftige Menschen, die hier Unterstützung erfahren. Auf Fotos sieht man überwiegend ältere Leute bei gemeinsamen Spielen und Bastelarbeiten. Wäre ich selbst durch eine psychische Erkrankung aus meinem gewohnten Alltag mit Verantwortung für Familie und im Beruf herausgerissen worden, hätte ich vermutlich große Schwierigkeiten, mich als Adressatin dieses Angebotes zu sehen, auch wenn ich objektiv betrachtet zur Zielgruppe gehören würde.

An eine Ausbildung war und ist für unseren Sohn nicht zu denken. Während seiner Klinikaufenthalte nahm er öfters an der Arbeitstherapie teil. Da er sich in der Werkstatt geschickt anstellte, unterbreitete man ihm dann das Angebot, auch nach seiner Entlassung weiterhin dort tätig zu sein. Hatte er sich kurz vorher noch über das Lob des Werkstattleiters gefreut, schlug seine Stimmung in Empörung um. Gegen die Langeweile und um sich etwas Taschengeld dazuzuverdienen fand er die Arbeit in einer Behindertenwerkstatt in Ordnung. Dass das seine berufliche Perspektive sein sollte, war dagegen für ihn inakzeptabel.

Zu Beginn seiner Erkrankung waren wir sehr ungeduldig mit unserem Sohn und sahen in jedem Hilfsangebot eine Chance für ihn, die er unbedingt ergreifen sollte. In der Psychiatrie Tätige warben bei uns um Verständnis für ihn, wenn er sich Maßnahmen egal welcher Art verweigerte. Das müsse ein junger Mensch erst einmal mit seinem Selbstbild überein bekommen, psychisch krank zu sein. Mit der Zeit verstanden wir unseren Sohn besser, der sich nicht den Stempel ‚psychisch krank‘ aufdrücken lassen wollte. Nun waren es die Ärzte, Pfleger und Sozialarbeiter, die die Geduld verloren und erwarteten, er müsse endlich was seine Situation und seine Möglichkeiten betrifft in der Realität ankommen. Aber Einsicht lässt sich nicht erzwingen.

Was aus Sicht des einen ein tolles Angebot sein mag, ist für jemand anderes möglicherweise eine Zumutung.
(Eine Angehörige)

Der Zweck heiligt die Mittel? (E.A.)

Wir leben wieder einmal in verschiedenen Realitäten. Ich bin besorgt, halte mich mit meinen Äußerungen zurück, um die Stimmung nicht anzuhetzen, nicht zu provozieren. Mein Sohn dagegen ist diskutierfreudig bis missionarisch was seine Ansichten betrifft. Irgendwann ist es soweit, eine Auseinandersetzung lässt sich nicht mehr umschiffen. Ich fühle mich bedroht und rufe die Polizei.

Die Polizisten empfehlen meinem laut und wirr argumentierenden Sohn einen Klinikaufenthalt und bieten an, einen Krankenwagen zu rufen. Mein Sohn ist damit einverstanden, in der Psychiatrie vorstellig zu werden, unter der Auflage, dass auch ich, seine Mutter, mich einer Begutachtung unterziehe. Dann würde sich sehr schnell zeigen, dass ich die Verrückte bin, frohlockt er.

Die Ärztin in der Aufnahme spricht zunächst mit meinem Sohn und hört sich dann meinen, ständig durch ihn unterbrochenen Bericht, an. Dass sie sich mit meiner Weltsicht solidarisch erklärt und ihm die Aufnahme zur Behandlung vorschlägt, gefällt meinem Sohn überhaupt nicht. Seine Stimme wird lauter, der Tonfall aggressiv. Als er im Redeschwall wütend vom Stuhl aufspringt, nutzt die Ärztin die Gelegenheit. Zwei herbeigerufene kräftige Pfleger stürzen sich auf meinen Sohn, der sich ohne nennenswerte Gegenwehr auf eine Trage verfrachten lässt und auf dieser eilig von den Helfern fortgeschoben wird.

Ich stehe der Entwicklung ambivalent gegenüber. Einerseits kommt mir der Zugriff überzogen vor, da mein Sohn sich gleich nach Auftauchen des pflegerischen Einsatzkommandos wieder unter Kontrolle und so etwas wie „ist schon OK“ gebrummelt hatte. Andererseits bin ich froh und voller Hoffnung, er würde zumindest die nächsten Tage in der Klinik bleiben und in einem für mich erträglichen Zustand zurückkehren.

Als ich zwei Tage später auf der geschlossenen Station eintreffe, wird mir von einem Besuch abgeraten. Mein Sohn hätte nachts auf dem Flur einen Pfleger angegriffen und ihn gewürgt. Er wäre fixiert, was kein schöner Anblick sei, den ich mir besser ersparen solle. Ich bin erschrocken und einen Moment lang ratlos, mache mich dann aber auf den Heimweg, ohne meinen Sohn gesehen zu haben.

Den Rest des Tages verbringe ich mit Grübeln. War es richtig, einfach zu gehen? Oder habe ich meinen Sohn im Stich gelassen? Dass er jemanden gewürgt haben soll, ist für mich schwer vorstellbar. Ich habe ihn öfters

verbal ausflippen erlebt und war auch dabei, als er in einer Psychose auf jemanden los ging, rufe ich mir ins Gedächtnis. Aber so wie zwei Tage zuvor in der Klinikaufnahme beruhigte er sich auch schnell wieder. Hatte das Personal provozierend etwas nachgeholfen und damit die Möglichkeit geschaffen, ihn da behalten zu können?

Ich bin erleichtert, dass mein Sohn in der Klinik ist. Das verschafft mir eine Verschnaufpause. Gut schlafen kann ich allerdings nicht. Im Traum bin ich diejenige, die fixiert wird. Ein Albtraum! Und ich habe daran mitgewirkt, dass dieser Albtraum meinem Sohn widerfährt.

(Eine Angehörige)

Begegnungen (I.J.)

Vor sechs Jahren begegneten sie sich zum allerersten Mal. Er forderte sie zum Tanz auf. Es war in der Tagesklinik. Sie hatte gerade einen Nervenzusammenbruch hinter sich, einen von vielen, die noch folgen würden. Sie war stationär im Krankenhaus. Nur zu dem Karnevalsfest durfte sie, nein, sollte sie auf Anordnung der Ärzte, zu diesem Fest in die Tagesklinik herunter. Sie hatte sich sogar etwas zurechtgemacht. Das dauergewellte Haar mit goldenem Puder besprüht, Schminke. Eine rot-schwarze Leggings und silberne Pantoffel.

Es war ein munteres Treiben zwischen Ärzten und Patienten. Selten konnten sie sich so gelockert geben. Nach dem Essen wurde die Musik lauter gestellt. Der Tanz begann. Bettina hatte ihren Mann mitgebracht, der aber nicht tanzen wollte. Ein fetziges Lied, und er kam auf sie zu. Sein Lächeln war bezaubernd. Seine gute Laune ansteckend. Sein Bauch liebevoll gewölbt. Sein schütteres Haar zeugte von verborgenem Charme.

„Darf ich bitten?“ Und Bettina entschwand im Saal.

Es war nur ein kurzes Intermezzo. Sie vergaß es bald unter der Last des Alltags. Kinder, Beruf, Ehe, alles, was zum Leben gehört. Sie purzelte von Zusammenbruch zu Zusammenbruch. Die Ärzte versuchten zu helfen, wo es ging und wo sie konnten.

Sie sahen sich gelegentlich, von weitem, auf den Fluren des Krankenhauses. Bettina fand, seine Augen hatten etwas Froschhaftes. Und sie war amüsiert über seinen eigenartigen Gang. Schwunghaft, wie ein Kamel. Immer am Ball, stets bemüht.

Bettinas Verzweiflung wurde immer schlimmer, da sich keine Besserung einstellen wollte. Sie wußte weder ein noch aus. Die Ärztin versuchte als erste, ihr Vertrauen zu gewinnen. Und mit Erfolg. Bettina vertraute sich ihr an. Das Leben sei zu Ende. Es hätte keinen Sinn mehr ...

„Es gibt hier einen Therapeuten, der Ihnen helfen kann. Er ist Psychologe.“

Ein Hoffnungsschimmer huschte über Bettinas Gesicht.

Sie saßen zu dritt. Dr. Haverkamp ihr gegenüber. Frau Dr. Dachs an ihrer Seite.

„Schlafen Sie und Ihr Mann schon mal ganz Arm in Arm miteinander ein?“ Er wand seine Hände und Arme und machte die Bewegung nach. Sein Blick war neugierig auf Bettina gerichtet. Er traf sie in ihrem Innersten. Eine zarte Saite war angeklungen.

Fast hätte Bettina laut geschrien. Sie war so verzweifelt.

Sie wollten eine Therapie beginnen.

Das war Montags.

Dienstags hatten sie ein erstes Gespräch.

Am Mittwoch durchzuckte die Erinnerung an seine Geste Bettina Mark und Bein. Sie ließ sich führen von seinem Verständnis, seiner Bereitschaft ihr zuzuhören, seinem Interesse. Sie hatte Vertrauen. Aus dem Vertrauen wurde Anziehung. Aus der Anziehung wurde Leidenschaft.

Vor jeder Therapiestunde bereitete sich Bettina sorgfältig vor. Sie schminkte sich besonders schön, kämmte noch einmal ihre Haare, überließ nichts dem Zufall. Dr. Haverkamp hatte ihr Herz erobert.

„Verzicht auf die Lust.“ Ein Deutsches Requiem von Johannes Brahms.

„Ich bin ein Mann. Ich habe auch Gefühle, die ich natürlich in die Therapie einbringe ...“ lange Pause, sie schweigen beide. Dann schließlich beendet er die Sitzung: „Wir müssen uns trennen ... „ Die letzte Stunde. Bettina verschlug es den Atem.

Zum Abschied schenkte sie ihm ihre Lieblings CD. Sebastiao Tapajos: Brasilidade. Erinnerungen an ihre Kindheit in einem fernen Land. Es war als schenkte sie ein Teil von sich selbst. Er war gar nicht darauf gefasst, etwas geschenkt zu bekommen. Bettina war gerührt von seiner Bescheidenheit und echten Freude.

Nach dem Mittagessen ging sie raus an den Parkplatz. Hier musste er vorbei kommen, wenn er nach Hause wollte. Sie traf eine Freundin mit einem Kinderwagen, wickelte sie ins Gespräch. Und siehe: er kam in seinem kleinen, grünen Auto. Winkte ihr gelassen zu. Bettinas Knie zitterten. Sie schaute ihm lange nach, als er nach links um die Ecke bog.

Entlassen hoffte Bettina innigst, seinen Wagen samt köstlichem Inhalt bald an ihrer Straßenecke zu treffen. Vergeblich.

Sie verzichtet auf die Lust, auf die Lust, ihn wiederzusehen. Sie vergräbt sich in dem Gedanken, dass es ihn schließlich gibt, dass er unermüdlich für Andere da ist. Sie tröstet sich damit, dass es ihn einfach gibt. Er muss nicht nur für sie da sein. Er ist einfach da.

Schwere Zeiten folgten. Verluste. Tod. Verzweiflung. Brahms immer wieder. Selig, die da trauern und Leid tragen. Der Verzicht auf die Lust, das Emporschwingen ins Irreale. Die Tränen des Requiems halten Bettina fest an die Erde.

„I'll be missing you“ von Puff Daddy bringt ihr Herz zum zerreißen. Sie tröstet sich mit Brahms. Sie vermisst „Brasilidade“.

Bettina versucht auf vielen Wegen, die CD irgendwoher zu bekommen. Vergeblich. Es gibt sie nicht mehr im Handel. Auch nicht in Übersee. Bettina trauert.

Bettina geht jetzt jede Woche ins Krankenhaus, um einen Freund zu besuchen. Sie geht zu einer Zeit, in der Dr. Haverkamp nicht mehr zu sehen ist. Sie berührt die Türklinken, die er jeden Tag anfasst. Sie geht den Korridor, den er entlang eilt. Sie spürt seinen Atem in den langen Fluren.

Mit ihrem Freund macht Bettina eine Motorradtour. Sie führt sie an seiner Privatpraxis vorbei. Bettinas Herz schlägt höher. Hier ist er also nachmittags ... Das blau gestrichene Haus sieht einladend aus. Das Motorrad kracht vorbei. Bettinas Herz rast.

Bettina verreist in die Türkei. Übrig bleiben Gedichtsfetzen.

Nach einem halben Jahr fasst Bettina Mut. Sie hat ein Kochbuch gekauft, aus ihrer Heimat, doch in der hiesigen Sprache. Sie will sich ihm zeigen. Sie will ihn.

Er ist zu sprechen. Er umarmt sie kameradschaftlich, doch sie fällt ihm um den Hals. Das Herz pocht wie wild. Sie überreicht ihm das Buch und bittet um eine Kopie der CD.

„Ich kann sie brennen lassen. Ich kenne da jemanden.“

„Das ist noch besser.“

„Ich melde mich, wenn sie fertig ist.“

„Sie haben meine Telefonnummer?“

„Ja, bis bald.“

Zu Hause ließ Bettina ihren Tränen freien Lauf. Sie konnte sich einfach nicht mehr halten. Das war zu viel für sie.

Nach vier Wochen langen Wartens und schlaflosen Nächten ruft Bettina selbst ihn in seiner Praxis an. Auf den Anrufbeantworter spricht sie:

„Guten Tag, Dr. Haverkamp. erinnern Sie sich noch an mich und meine CD?“

Zwei Stunden später ruft er sie wieder an.

„An wen soll ich denn mehr denken? An Sie oder an Ihre CD?“

„Das verrate ich Ihnen nicht“ warf sie charmant zurück.

Sie wechselten das Gespräch zu einer Terminabsprache. Sie sollte ihn im Krankenhaus treffen. Obwohl ihr geheimer Wunsch war, ihn in einem gemütlichen Cafe ganz für sich zu haben. Ganz seinen Worten zu lauschen, ihm tief in die blauen Augen blicken. Doch Privates würde er wohl nie zulassen.

Zu ihrer Verabredung backte Bettina ein spezielles Gebäck mit auserlesenen Gewürzen. Sie wickelte die Teigteile in ein wunderschön gewirktes

Leinentuch. Außerdem hatte sie noch ein Buch für ihn ausgesucht: „Die Türen öffnen sich langsam“ von Raissa Kopelev. Über die Schwierigkeit in Deutschland Fuß zu fassen. Besondere Mühe hatte sie sich mit den beiden CDs gemacht, die sie von ihm wieder brennen lassen würde. Musik aus uralten Zeiten. Liebesschnulzen von Zarah Leander und Frisch-Fröhliches von den Comedian Harmonists. Ein Hauch 30er Jahre. So wie sie sich auch fühlte.

Pünktlich erschien sie in der Klinik. Sie hatte sich ein schwarz-weiß-grün-gelb gepunktetes Kleid angezogen. Dazu schwarze Schuhe. Eine schwarze Ledertasche. Die Fingernägel lackiert, Schmuck umgelegt. Sie hatte sich gehörig zurecht gemacht. Sie war noch beim Frisör gewesen.

Doch Dr. Haverkamp ließ auf sich warten. Der Pfleger erkundigte sich nach ihm, machte auf sie aufmerksam. Erinnernte ihn an den Termin.

Er hatte ihn vergessen. Er entschuldigte sich pflichtbewußt. Aber „Brasiliade“ hatte er parat. Oh, wie freute sich Bettina, ihre heißgeliebte Musik wieder hören zu können. Sie war überglücklich.

„So viele Geschenke ...“

„Sie haben ja auch so viel für mich getan ...“

Sie konnten ein wenig plaudern. So viel Zeit hatte er für sie übrig. Zum Abschied gab sie ihm auf brasilianische Art einen Kuss auf beide Wangen. Er wusste nicht, wie ihm geschah.

„Sie tun sich damit weh.“ Flüsternd brachte er diese Worte heraus.

„Ich weiß, was ich tue.“ Sie verließ ihn. Draußen atmete sie kräftig durch. Was war passiert? Es würde lange dauern, bis sie sich wiedersehen würden. Bettina verbrachte die Zeit mit Träumen.

Sie würde ihm ein Geschenk für die Praxis machen. Ein Bild, ein Aquarell: Palme im Tränenmeer. In blau und grün. Sie suchte sich einen Rahmen aus für das großformatige Bild. Sie malte sich aus, wie sie es ihm überreichen würde ... In allen Details überlegte sie, wie sie aus dem Auto steigen, die Stufen zur Praxis hochgehen würde, ihm um den Hals fallen würde. Ihr Kleid hochschieben würde ... Ihr wurde heiß bei der Vorstellung. Der Rahmen hatte die Farben eines Orgasmus: gold und dunkelblau.

Sie ließ den Bilderrahmen machen. Aber sie hängte das Bild in ihrem eigenen Wohnzimmer auf. Zur Erinnerung an flüchtige Gefühle, die sie wie eine zarte Wolke durch die Mühen des Alltags trugen.

Jede Nacht schlief sie in Gedanken um Dr. Haverkamp ein und wachte morgens wieder mit ihm auf. Ein magnetisches Band hatte sie verbunden.

Drei Monate später fragte sie nach, ob die CDs denn schon gebrannt wären. Nein, der Brenner sei defekt. Sie wolle ihm noch eine CD vorbeibringen. Sie brannte darauf ihn zu sehen.

„Machen Sie sich nicht unglücklich!“

„Im Gegenteil“ war ihre kurze und präzise Antwort.

Sie zog ihr rotes Kostüm an. Weiße geometrische Strumpfhose, schwarze Schuhe, schwarze Tasche. Schmuck vom Feinsten. Sie war schön. Auf dem Flur kam er ihr entgegen. Er hatte sich auch zurecht gemacht. Sein blauer Sakko spiegelte sich in den blauen Augen, die sie zu verschlingen drohten. Sie versank im Blau. Sekunden, die länger als Stunden währten. Es war nur ein Moment. Schnell ergriff er das Wort. Seine Gestalt war ihr Trost. Erleichtert und beflügelt ging sie nach Hause, nachdem sie ihm die CD „Natalie Imbruglia“ überreicht hatte.

Während der nächsten Warteperiode machte sie sich auf zum Fotografen. Sie ließ sich wie ein Model fotografieren. Sie posierte in schulterfreiem Dress, die Perlenkette eng umschlungen. Sie lächelte in die Kamera und war nur für ihn da.

Gedichte flossen ihr von der Hand. Schnell war ein Band zusammengestellt. Sie unternahm mehrere Reisen, um Dr. Haverkamp zu vergessen. Doch allein der Blick in den Himmel erinnerte sie an das Blau seiner Augen. Er war überall.

Schon Monate vor dem nächsten Treffen legte sie sich ihr Outfit für den nächsten Besuch zurecht. Sie kaufte sich einen braunen Filzhut mit großer Schleife im Rücken. Sie besorgte sich braune Lederhandschuhe. Der Mantel, den sie liebevoll ausgesucht hatte, passte vorzüglich. In Stiefeletten und umgeschlagenen Wollstrümpfen tigerte sie ins Krankenhaus, wie immer sorgfältig geschminkt und fieberte der Begegnung entgegen.

Er bemerkte sie von weitem, als sie fliegenden Schrittes auf die Station zukam. „Ist sie es oder ist sie es nicht?“ Die Monate hatten den überflüssigen Speck schmelzen lassen, und er war sichtlich betört durch ihr Aussehen und angenehm überrascht. „Ich hole eben die CDs“. Sie ging lässig hinter ihm her. So schnell war er wieder auf dem Gang. Schwestern und Patienten nahm sie nur am Rande wahr. Sie hatte nur Augen für ihn.

Das erste Patientensprechzimmer wurde gerade durch einen Psychiater, eine Sozialarbeiterin und eine Patientin nebst Gatten besetzt.

Entschlossen richteten sich seine Schritte in das andere Sprechzimmer auf der Station. „So sehen Sie auch mal die Station wieder!“ Trocken entgegnete sie: „Oh, ich komme öfter her. Ich besuche die Patienten aus der Selbsthilfegruppe. Das habe ich mir als Aufgabe vorgenommen.“ Überrascht schwieg er und schloss das Zimmer auf. „Nehmen Sie bitte Platz!“ Er war höflich und zuvorkommend, betrachtete sie eingehend. Nach anfänglichem Schweigen überreichte sie ihm das schon vor Wochen liebevoll vorbereitete Weihnachtsgebäck, worauf ein verzagtes „Oh“ aus seinen Lippen drang. Er blickte sie ernst an, nahm aber das Geschenk entgegen. „Sie haben mir einen sehr persönlichen Brief geschrieben ...“

Bettina konnte nur still nicken. Er fuhr fort. „Es ist unmöglich ... Mit mir ...“ Er sprach leise, aber eindringlich, ernst und charakterfest.

„Wenn es unmöglich ist, so ist dies doch ein Zeichen, dass ich in Wirklichkeit bei meinem Mann bleiben will ... Sonst hätte ich mir doch etwas Anderes ausgesucht...“

Er überlegte kurz, überrascht von ihrer gefassten Widerrede. „Das hat was ...“

„Es muss nicht alles bis ins Letzte in Erfüllung gehen. Es genügt schon, wenn man sich alle drei bis vier Monate sehen kann ... Manche Beziehungen sind so weit weg, dass man sie nie mehr wiedersieht. ...“

Sie war selbst erstaunt über ihr Verhalten. Sie kam sich sehr erwachsen vor und, vor allem, gleichberechtigt.

„Sie sind nicht mehr meine Patientin. Sie sind selbst verantwortlich für Ihr Glück.“

Inzwischen hatte er ihr die CDs überreicht. Bettina fragte nach dem Preis. „Das ist verjährt. Er hat von mir auch nichts genommen.“ - „Danke schön.“

Ein letzter Blick. Er hielt es nicht mehr aus. Sie hielt es nicht mehr aus.

„Nun ist es vorbei mit dem Brennenlassen von CDs. Mein ältester Sohn hat sich einen Brenner gekauft. So kann ich ja nichts mehr begründen.“ - Er nickte.

Vom Thema abweichend, da es ja sichtlich abgeschlossen war, fragte sie nach seiner Familie. Ein letzter belangloser Satz, und er beendete das Gespräch, indem er aufstand. Er entließ sie in Eigenständigkeit.

Auf dem Gang wünschte er ihr schöne Feiertage. Er freute sich auf ein neues Jahr. „Man wird älter ...“ leise kamen ihr die Worte über die Lippen.

Eindringlich sagte er: „Die Seele wächst. ...“

Diese Worte begleiteten sie nach Hause, wo sie tränenüberströmt endgültig Abschied nahm. Sie zelebrierte den gefühlvollen Abschluss mit Musik. „Ein Deutsches Requiem“ von Brahms, was für sie Verzicht bedeutete. Ein letztes Aufbäumen mit Puff Daddy's „I'll be missing you“ und „Brasili-dade“, der ersten von ihm gebrannten CD, nach der sie so lange gesucht hatte. Sie verpackte ihre schmerzenden Gefühle in ein kleines Paket legte ein Foto von sich und ein Bild, das sie von ihm gemalt hatte, ein Mandala, zusammen dahinein, verpackte es mit starrem Packpapier und wand ein sternengeschmücktes Band darum. Fest verschlossen wanderte das Päckchen ganz hinten ins Regal. Das Intermezzo war abgeschlossen.

Noch ein Aufbäumen. Sie hatten beide die CD Natalie Imbruglia vergessen. Eiligst rief sie auf den Anrufbeantworter. Ihre Worte verhallten im Äther. Natalie blieb für immer bei ihm. Er rief nicht mehr zurück. Sie beharrte auch nicht mehr darauf. Sie ließ ihn los. Sie war erwachsen geworden.

Nach einem Monat sah Bettina Dr. Haverkamp in der Oper. Sie spielten Orpheus und Eurydike. Bettina witterte ihn von weitem in der Menschenmenge, die sich im Foyer versammelt hatte, um den einleitenden Worten des Maestro zu lauschen. Unverwechselbar das schütterere Haar, die breiten Schultern, konventionell in den dunklen Anzug gezwängt. Kurz wandte er sein markantes Profil mit der leichten Metallbrille nach links, um ei-

nen älteren Herrn zu begrüßen. War er in Begleitung? War er allein? Bettina konnte kein weibliches Wesen zuordnen, als einen schmalen Schatten, vornehm in Purpurschwarz gekleidet. Hastig ging sie die Treppe hoch, beobachtete von weitem, ohne sich zu trauen ihm zu begegnen. Ein Hauch von ihm begleitete sie auf ihren Platz. Ohne Pause lief die Inszenierung ab, so dass sie nicht befürchten musste, ihn zu treffen. Nach der Vorstellung hastete alles in Richtung Garage.

Allein den Reichtum, ihn wieder gesehen zu haben und dazu noch so unerwartet, erfüllte ihre Schritte zum Ausgang. Mit allen Fasern genoss sie ein letztes Aufbäumen, einen Taumel. Nur der Respekt hielt sie vor weiteren Annäherungen zurück. Und sie nahm eine große Erfahrung mit sich. (Ingrid Jacob 1998)

Ich bin gesund und krank zugleich (H.W.)

Ich ergreife meine Lebendigkeit wider alle Fremd-Diagnosen. Der Wunsch nach Heilung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Das Lebendige in uns ist, das Abgespaltene zu integrieren. Mit Neuem zu füllen.

Die zerstörerische Kraft: Ich habe Angst zu schreiben; medizinische Berichte; meine Diagnosen und meine Akten. Festgelegt. Ich habe recherchiert allgemein, weg von mir, ablenken, stürze mich in Arbeit und schreibe Modelle. Ich bin weit von mir entfernt und vergesse immer wieder mein Thema. - Fühle in mir eine große Leere und packe mich zu. Erstickte in Terminen. Ich befinde mich in einer Sackgasse. Ich selbst bin gesund und krank zugleich.

Mein Thema. Ich brauche Raum und Zeit. - Streiche alle Termine. Lese Konrad, mir wird warm ums Herz. Meine Angst bekommt ein Gesicht, und ich danke Dir, K., für Deine Erkenntnisprozesse, Deine Begleitung, Verbundenheit und Solidarität. Ich besinne mich auf mein Selbst und fange mit meiner Biografie an. Welche Bedeutung haben Gesundheit und Krankheit in meinem Leben? Vom Wert der Gesundheit und vom Sinn der Krankheit. Die Bevorzugten des Lebens strotzen vor Gesundheit. In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Wut und Zorn in mir. Was ist mit mir? Jetzt erst begreife ich - und in meinem Prozess erkenne ich die Störungen, die mich nicht heilen lassen. Reflektiere ich meinen Lebensweg, kann ich sagen, in den ersten Lebensjahren hatte ich nicht den Nährboden der Liebe durch den Menschen, aber durch die Natur. Es

lernte und lehrte mich nicht die Magie und Verwandlung der Teilhabe am Leben, doch des Lebendigen. Der Mond, beständiger Begleiter und Spielgefährte und Beschützer. Ihm stellte ich Fragen, zwar ohne Antwort, doch er beruhigte mich. In ihm fand ich Halt und einen Freund. Er verwandelte sich, dick und rund, zeigte sich als Sichel, nahm zu und ab, versteckte sich hinter den Wolken und war immer für mich da und faszinierte mich.

Auch heute noch: Wachstum der Blumen, Bäume, Seifenblasen, Farben, Erde, Ruhe und fühle mich wohl, spüre den Regen auf meiner Haut, vernetzt mit meinen Tränen.

Konfrontation mit dem Tod. Verlust meiner Mutter. Mein Schmerz hatte keinen Raum. Trauerarbeit keine. Heiligabend unterm Weihnachtsbaum. Meine Mutter hielt sich am Baum fest, Atemnot. Sie röchelte und wurde von meinem Vater rausgetragen, und ich sah sie nie wieder. Wir, meine Geschwister und ich, fuhren noch in der gleichen Nacht nach Bürgel (EX-DDR) zu Verwandten: Meine Mutter war im Himmel verwandelt als Stern. - Einzige Erklärung. Mein Stern war wieder Gesprächspartner; ein stiller Dialog, ohne Antwort. Ich liebte meinen Stern, doch meine Fragen blieben unbeantwortet. Traurigkeit und Schmerz erstarren in meiner Seele. Ich fange an, nicht mehr zu fragen. Ich bin allein, voller Schmerz und weiß nicht, mit meinen Gefühlen wohin. Verloren und einsam. Jeder Wunsch, die Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Prozessen zu vermeiden oder durch illusionäre Harmonievorstellungen zu ersetzen, die sich entweder auf das jetzige Leben oder andere Dimensionen beziehen, nähren im Grunde Lebens-Energien, da in solchen Prozessen die verursachenden Energien nicht ernst genommen werden, sondern wegvisualisiert werden.

1990 - Nervös, gereizt, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Gewichtsverlust. Ich werde immer weniger. Renne 3 x in der Woche zur Therapie, möchte meine Lebensgeschichte aufarbeiten.

Bin bemüht, der Versuch der Auseinandersetzung. Ich erkläre alles mit meiner Psyche. Mein Leiden wird so stark. Die Störungsprozesse entwickeln sich zum Selbstläufer. Der Therapeut kann die Störfelder nicht eliminieren. Ich selbst kann nicht mehr erkennen. Die Angst trieb mich in die Hölle, ich bin vom Ganzen abgespalten, ich finde keinen Zugang zu mir selbst. Im kosmologischen Sinne, wie Energiepartikel in einem schwarzen Loch in Lichtjahre gerückt. Fühle mich als hochkomprimierte Materie, mir bleibt nichts anderes übrig, als darauf zu warten, dass ich wieder Licht bzw. Leben eingehaucht bekomme. 33 kg. Begegnung mit ei-

nem Freund, er ist Internist, bekomme noch am gleichen Tag einen Termin in der Ambulanz in Schwerte: Überfunktion der Schilddrüse. Fahre gar nicht mehr nach Hause, werde sofort operiert. Schilddrüsenkrebs. Alle Epithele werden mir entfernt. Liege im Koma, meine 16-jährige Tochter hält mir die Hand, sie weint, und ich höre nur, ich brauche dich, lass mich nicht allein. Ich öffne nach drei Tagen meine Augen. Der Arzt schaut mich an und sagt zu mir, sagen Sie Amerika, ich bin ohne Stimme, verstummt. Ich kann noch nicht einmal schreien. Ich fange an zu krampfen, erschüttert in meinem Todeskampf. Ich bin Sprachtherapeutin; ich habe keinen sprachlichen Ausdruck, ich kann keine Worte mehr artikulieren, ich falle tiefer und tiefer, meine Atmung wird unruhig. Wieder die Angst, die mir den Atem raubt. Gedanken kreisen, ich bin dem Wahnsinn nahe, die zerstörerische Kraft meiner Gedanken. Wie beim Roulette, nichts geht mehr, doch ich spüre die kleine warme Hand, schaue in die Augen meiner Tochter. Ihre Zuversicht, ihre Liebe zu mir, ich verstehe Dich auch ohne Worte. Ruhe Dich aus und bleibe so, wie Du bist. Du bist die beste Sprachtherapeutin, dann hilfst Du Dir jetzt selbst, dann brauchst Du keine Patienten mehr, und Du wirst spüren, wie anstrengend Du bist. Wenn es Dir wichtig ist, wirst Du es schaffen, ansonsten lebst Du ohne Sprache: Deine Glaubwürdigkeit kannst Du an Dir ausprobieren.

Die dunkle Materie verwandelt sich in Licht. Mein Spüribewusstsein löst meine blockierte Energie. Ich bin im Heilungsprozess. Der Weg ins Jetzt ist mit Steinen und großen Felsbrocken verstandenen Leids gepflastert. Befreiung aus dem Leid durch das Leid. Ich kenne nicht meinen Weg. Ich weiß nur, dass ich nicht stehen bleiben darf. Ich schaue aus dem Fenster. - Vollmond - der Mond erwärmt meine Seele, und ich fühle mich mit allem verbunden. Ich fühle mich wahrgenommen in diesem Augenblick, getragen und aufgehoben. Kraftlos - voller Kraft - lebensbejahend und doch so erschöpft. Ich höre auf zu denken, Trauer - Verlust meiner Schilddrüse, mein Schmetterling, meine Lebendigkeit, nicht mehr abfliegen können. Ich reduziere mein Sein und spüre die negative Umwandlung. Ich erstarre, geistig, als auch muskulös. Ich werde mit Medikamenten eingestellt, lebenslänglich. Jeden Morgen um vier Uhr, um den Tag starten zu können. Ekel, denn so will ich nicht leben, doch wenn ich keine Medikamente habe, bedeutet das meinen Tod. Meine Gedanken kreisen nur noch um die Medikamente. Ich brauche Vorräte, um mein Leben zu erhalten. Mir ist speiübel. Immer wieder die gleiche Frage, wie schaffe ich es, an die Medikamente zu kommen? Nächste Frage, für wie viele Tage reichen sie und wann läuft das Haltbarkeitsdatum ab?

Noch werde ich künstlich ernährt. Ich weiß noch nicht, dass ich nicht mehr schmecken und riechen kann. Ich freue mich auf das erste Essen. Ich werde nicht mehr satt. Ich kann essen, so viel ich will, und mein Hun-

ger wird nicht mehr gestillt. Ich würze und bekomme keinen Geschmack. Nicky isst in der Gesamtschule. Ich finde das Leben nur noch geschmacklos. - Nicht mehr im Dialog - übersäuert vom Calcium; habe noch keine Lösung für meine Medikamente. - 3 x die Woche Infusionen - Blutabnahme 3 x wöchentlich. Mein Körper wird steifer, meine Gesichtszüge sind erstarrt und meine Lippen unbeweglich. Lautlos vegetiere ich dahin. Ich bin von all meinen Sinnen abgespalten und quäle mich; leide. Ich bewege mich im Teufelskreis und komme nicht mehr raus. Verliere meinen Job - und verliere mich. Keine Existenz - keine Freunde. Ich bin nicht mehr in Beziehung zu mir und wende mich von den Menschen ab. Ich brauche nur noch mich, ich kann nicht mehr lesen und schreiben. Musik tut mir weh, ich liege nur noch, nehme meine Arzttermine wahr. Ich bin vom Tod gezeichnet, bin resigniert, müde und lasse mich einfach treiben. Ich hasse mich, das Leben und fühle mich vom Leben gebeutelt. Ich habe für 180 Tage meine Medikamente. Fühle mich erleichtert und beruhigt. Ich denke, dass ich gut für mich gesorgt habe. Nächster Tag - UNI-Klinik Essen. Werde neu eingestellt. Meine Blutwerte sind nicht in Ordnung. OP steht wieder an. Noch kein Verfallsdatum, 180 Tabletten für die Mülltonne.

Meine Sinnbedeutung, ein Kunstwerk - oder verstehe ich mich als „Scheißhaufen“. Mir ist kalt und es wird dunkel. Erstarrung. Ich bin in der Hölle, ich friere, zittere, schwere Lasten, die mich ermüden. Nur schwarz, schweißgebadet, Angst und Verzweiflung, einfach bewegungslos; ein Sog, der mich nach unten zieht. Qualen. - Ich stürze immer mehr in den Abgrund. - Bewusstlos. Hass. Mein Kopf dröhnt. Es hämmert auf mich und ins Bewusstsein ein. Ich fühle mich ausgeliefert. Ich kann nicht mehr. Bewusstlos. - Ich spüre nichts mehr und fließe in meinem Sein.

Energiequellen strömen durch meinen Körper. Licht und Weite strahlen unbegrenzt, blaues Licht (Heilung). Erstarrung hebt sich auf in Lebendigkeit. Verzweiflung verwandelt sich in Mut - dem Leben zugewandt. Wieder in Bewegung. Mir wird wohliger warm, ich gebe und empfangen. Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause. Ich fühle mich leicht und beschwingt. Ich bejahe das Leben und erfreue mich dem blauen Licht entgegen. Mich schreckt nicht mehr die Dunkelheit. Ich brauche meinen Schmetterling nicht mehr, denn ich habe mich. Ich fühle mich gesund und krank zugleich.

(Heidi Waldstädt 2007)

Kapitel 3 Detailfragen und Hypothesen

In diesem Kapitel geht es um Details im Umgang mit der Krankheit und dem Hilfesystem und um verschiedene Themen, die im Umfeld von psychischen Krankheiten interessant sind. Vom Vulnerabilitätskonzept über Urteilsfähigkeit, weiteren Details des Seelenlebens, Geistiges Heilen und über die Liebe kommen wir bis zu Gedanken über die Willensfreiheit und die Verantwortlichkeit. Wir Psychiatrie-Erfahrene haben oft eine andere Sicht auf die Welt, die wir hier gerne vorstellen.

Anzeichen einer neuen Krise - was tun als Angehöriger? (T.J.)

Symptome einer neuen Krise sind generell Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen, für die es keinen konkreten Anlass zu geben scheint. Wenn jemand auf einmal überall Termine macht, obwohl er eigentlich sehr zurückgezogen lebt. Oder ganz viel redet, wo er sonst nicht so viel gesagt. Oder schweigsam wird, wo er sonst lebhaft dabei war. Oder seine Wohnung nicht mehr aufräumt, was sonst nicht sein Problem war, oder andersrum alles umstellt und umräumt. Kritischer wird's, wenn der Schlaf extrem zu kurz kommt, und sich immer mehr Unsinn einstellt. Zum Beispiel persönliche Botschaften aus der Glotze, Ampelschaltungen die extra für mich manipuliert werden, Menschen überall, die über mich zu reden scheinen.

Veränderungen der Persönlichkeit werden teils positiv vom Umfeld wahrgenommen, man begrüßt es z.B., wenn sich jemand endlich mal wehrt, und sagt was er denkt, und so endlich mal über sich hinaus wächst. Dennoch steht bei Angehörigen die Frage im Raum, ob man damit zum Arzt gehen muss, ob man durch frühe Intervention eine neue Krise abfangen kann. Eine rechtzeitige Erhöhung der Medikation soll eine Krise abwenden können, hört man von den Ärzten.

Wenn Psychotiker ihre Medikamente absetzen, ist in jedem Fall große Vorsicht angesagt, vor allem wenn sie ihre Neuroleptika schnell absetzen. Die ersten paar Wochen können sogar ein Stimmungshoch ergeben, aber der Absturz kommt dann meistens hinterher. Neuroleptika sollte man nur langsam und mit der Zustimmung und in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Psychiater ausschleichen lassen.

Meistens geht eine neue Krise leider damit einher, dass da leichtfertig mit den Medikamenten umgegangen wurde. Aber auch der Tod von nahen Angehörigen und generell sozialer Stress oder einfach zu viel Arbeits bzw. Beschäftigungspensum können Krisen verursachen.

In den ersten Jahren einer psychotischen Erkrankung ist die Erwartung groß, dass die Klinik richtig hilft und allen Unsinn beseitigt. Die Psychotiker scheinen in einer anderen Welt zu leben, da können Angehörige nicht folgen. Oft schmerzt das, man will die Menschen, die man liebt, wieder haben. Man macht dann die Erfahrung, das ein Krankenhausaufenthalt dieses Problem nicht so schnell lösen kann. So ist man später eher

weniger geneigt, seinen Problemfall ins Krankenhaus zu schicken, solange man mit ihm noch umgehen kann.

Hier muss man gucken, wie maßgeblich die Symptome für den Alltag sind. Wenn der Alltag gar nicht mehr funktioniert, ist auf jeden Fall Klinik angesagt. Ein Klinikaufenthalt ist oft eine einschneidende Sache. Bei den Zuständen da mit der Reizüberflutung bei gleichzeitiger Einsamkeit will da kaum einer gerne hin. Die Angst vor der Klinik beruht auf realer Erfahrung und kann damit begründet sein.

Sonst kann man oft seinen Angehörigen auch einfach Sein lassen, und sich aufs Praktische konzentrieren. Solange die Leute urteilsfähig oder sogar arbeitsfähig sind, ist viel gewonnen, auch wenn manches Verrücktes zum Stein des Anstoßes werden kann. Mehr ist wohl meistens ohnehin nicht zu machen.

Zumal oft immer wieder was neues die nächste Krise ausmacht, jede Krise kommt dann anders daher, eine Entwicklung kann sogar sichtbar werden. Andere Realitäten eröffnen auch neue Perspektiven, die Flucht vor Grausamkeiten der „echten“ Realität kann attraktiv werden, und manche Wünsche erfüllen sich im Wahnsinn. Das ist ja auch schon mal was, solange es sich mit dem Alltag verträgt, kann man das eventuell sogar positiv werten. Die Hoffnungen, die die Religion den Menschen macht, sind da auch nicht weniger kritisch.

Oft gehen die Symptome einer neuen Krise doch von selber wieder weg, anscheinend muss man da drei mal hingucken, ob man was unternehmen muss oder erst mal nicht. Inwieweit eine einfache Anpassung der Medikation hilfreich und ausreichend ist, ist keine einfache Frage. Da sind die Psychiater gefragt.

(Tobias Jeckenburger)

Wie gehe ich als Angehöriger mit Psychosen um? (T.J.)

Ich habe selbst Psychoseerfahrung und gehe selber seit über 20 Jahren mit sehr vielen Psychotikern um, denen es meistens gut geht, aber dann zeitweise auch gar nicht gut geht. So habe ich auch als Angehöriger reichlich Erfahrung, dass ich hier ein paar Tipps geben kann.

Wenn man mit Psychotikern umgeht, muss man sich abgrenzen können. Man muss sich darüber klar sein, dass die Welt des Kranken nicht die eigene ist. Als naher Angehöriger ist das etwas schwieriger, weil man emotional verwickelter ist.

Die Denkweise der Psychotiker stört, dieses Problem besteht resistent. Da kann man nichts dran machen, das Weltbild in akuten Psychosen ist vorübergehend für den Kranken selber zunächst gültig, und auch außerhalb akuter Phasen kann das Weltbild ungewöhnlich bleiben. Die verschiedenen Welten einfach stehen lassen, und sich auf den Alltag konzentrieren, ist eine gute Methode. Das gilt nebenbei auch in jeglichem Umgang mit anderen Menschen.

Dazu mischt sich schnell die eigene Problematik ein. Wer hat schon ein konsistentes Weltbild ohne Widersprüche, Unklarheiten und ohne Illusionen? Man kann wachsen an diesen Herausforderungen mit Kranken Angehörigen und Freunden. Wenn man es aushält. Mit Spinnereien, die nur Theorie sind, da kann man umgehen wie mit religiös oder politisch Andersgläubigen. Wenn man Lust hat, da zu diskutieren, ist das ok, und wenn nicht dann ist das auch ok.

Wenn die Handlungsebene des Alltags betroffen ist, sollte man sich aber distanzieren bis es dem Kranken wieder besser geht. Sich nicht in Beschlag nehmen lassen von Phantastereien ist wirklich wichtig, wenn es maßgeblich den Alltag betrifft. Wenn man sich in die Phantastereien verwickeln lässt ist der Beziehungsschaden größer, als wenn man den Kranken enttäuscht, indem man sich raus hält aus dem Unsinn. Ein Mitpatient fragte mich mal: „Ich dreh ab. Drehste mit?“. Das soll man nicht machen.

Klarheit, was mit mir und dem Kranken los ist, hilft außerordentlich. Zu wissen, wie die Lage ist und wer gerade wie tickt, kann die Sache praktikabel machen. Ich als Psychiatrie-Erfahrener kann sehr gut einschätzen, wie meine Kollegen gerade drauf sind. Ich guck mir genau an, was ich mit denen aktuell noch anfangen kann. Wenn es hart kommt, unterbreche ich den Kontakt, bis die Leute wieder auf den Teppich kommen, und geh nur noch alle paar Tage ans Telefon, nur noch um zu gucken, wie die Lage ist. So habe ich mein eigenes Leben, und für die Freundschaft ist das meistens besser, den Kontakt zu unterbrechen, als wenn man sich in Spinnereien verwickeln lässt.

Sich Sorgen machen kann Sinn machen, wenn man Hilfe organisieren kann. Aber man kann sich auch komplett raushalten, wenn man nicht mehr kann. Man hat die freie Entscheidung, und kann die Konsequenzen

tragen. Die Lage ist schwierig, das kann man nicht ändern. Wann ein Klinikaufenthalt sinnvoll ist, ist schwer zu sagen. Das kann man auch den Professionellen und dem Schicksal überlassen.

Bei mindestens jedem 2. Psychiatrie-Erfahrenem brechen die Angehörigen den Kontakt ab und beschäftigen sich überhaupt nicht mit der Krankheit ihres Angehörigen. Man kann das als Kranker nicht verlangen, muss als Kranker selber dann aber den Kontakt auch auf ein Minimum beschränken. Konkurrenz und regelrechte Feindschaften unter Geschwistern und in der Verwandtschaft bestehen öfter sowieso, dort ist dann als Kranker ebenfalls der Kontakt abubrechen. Man ist in einer schwachen Position, und muss diesen Kämpfen einfach ausweichen.

Wenn man als Angehöriger entschieden hat, den Kontakt fortzusetzen und soweit möglich auch hilfreich zu sein, ist das eine gute Sache. Manchmal denkt man sich, dass man sich zuviel darum zu kümmert, und so dazu beiträgt, dass der Angehörige nicht wieder selbstständig wird. Aber die Alternative wäre oft Wohnheim, das ist unkomfortabel und sehr teuer, mit der selben Wirkung auf die Selbstständigkeit. Die Selbstständigkeit ist oft einfach langjährig nicht in Sicht. Gerade Mütter haben meistens einfach die Struktur, sich zu kümmern. Wenn einem jemand wichtig ist, gibt man so schnell nicht auf. Man fühlt mit, und guckt was man machen kann.

Gut ist es, den Kranken immer Angebote zu machen z.B. einladen mit ins Kino zu kommen, auch wenn meistens eine Absage kommt. So weiß der Kranke, dass er willkommen ist. Wenn es dann mal nach Jahren besser geht, kommt er dann doch mit.

Unangenehme Sachen werden im Umfeld von Krisen oft liegenlassen, das macht Probleme, die dann im Krisenfall in die Psychose hineinreichen und die Lebenssituation immer schwieriger machen. Der Schritt vom Plan in die Realität scheitert oft, Verabredungen werden regelmäßig nicht eingehalten. Die unbewussten Kleinigkeiten, die normalerweise in Pläne mit einfließen, werden gerne nicht berücksichtigt. Wenn es dann an die Umsetzung geht, tauchen erst die Hindernisse auf. Deshalb funktionieren auch einfache Verabredungen so oft nicht.

Die Planungsfähigkeit ist aber trainierbar, die Belastungsfähigkeit kann langsam gesteigert werden. An solche Handicaps kann man sich einfach anpassen, und im Alltag soweit hilfreich sein, dass auch bei schweren Krankheiten generell dennoch eine Fortsetzung des Lebens möglich ist.

Was viele nicht wissen, ist dass nach 10 oder 20 Jahren Krankengeschichte doch noch unerwartet eine entscheidende Besserung eintritt, mit der regelmäßig keiner mehr gerechnet hat, auch die Ärzte nicht. Das sollte man immer vor Augen haben, und nicht aufgeben, weil man denkt das wird sowieso nichts mehr.

Die Unterschiede aber muss man nicht wegwischen: die Menschen, die Kulturen und die psychische Gesundheit machen Unterschiede. So wird die Narrenfreiheit nicht nur zum Vorteil des Narren, sondern öfter dann doch zum Nachteil des Narrens. Vor allem der Unsinn, den der Narr selber verzapft, richtet Schäden in seinem eigenen Leben an. Sachschäden, Vermögensschäden und Beziehungsschäden, die meistens alle nicht versichert sind. Aber solange die Schäden nicht zulasten des Angehörigen gehen, kann man sich hier abgrenzen und dann ist das kein Grund den Kontakt abubrechen.

Die Medikamente können sehr hilfreich sein. Oft ist es wichtig, dass man als Angehöriger mit darauf achtet, dass die Medikamente regelmäßig eingenommen werden. Wenn eine gesunde Phase in eine akute Krise übergeht, lässt auch die Krankheitseinsicht nach, und wenn der Patient dann auch noch die Medikamente absetzt, verschärft sich das Problem sehr schnell. Da kann man dann kaum noch helfen, höchstens den behandelnden Psychiater informieren, in der Hoffnung, das der was machen kann.

Öfter geht es dem Patienten letztlich durch die Medikamente richtig gut, und da kann die Idee aufkommen, dass man ja jetzt fast gesund ist, und man die Medikamente nicht mehr braucht. Das ist gar nicht gut. Hier sollte man ganz genau auf die Ärzte hören. Man kann richtig froh sein, wenn die Medikamente eine gute Wirkung entfalten, und setzt hier ohne Not seine Gesundheit aufs Spiel, wo es doch einem endlich wieder besser geht.

Viele antipsychotische Medikamente können Übergewicht zur Folge haben. Hier muss man sich klar machen, dass man deswegen nicht die psychische Gesundheit auf das Spiel setzen sollte. Besser Sport treiben und die Ernährung verbessern, und sich damit abfinden, dass man jetzt eben eine andere Figur hat. Dick muss ja nicht hässlich sein. Besser gesund und rund, als krank und durch den Wind.

Man kann aber auch auf andere Medikamente ausweichen, wenn die Nebenwirkungen doch maßgeblich richtig übergewichtig, impotent oder anderweitig ungesund wirken. Insbesondere bei einer neuen Krise ist hier die Gelegenheit, ein besseres Medikament auszusuchen. Starkes Überge-

wicht ohne sportliche Betätigung, bei hohem Tabakkonsum in Verbindung mit Lebensfrust kann sehr schnell tödlich enden.

(Tobias Jeckenburger)

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 psy-

chisch 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 Um-

feldes 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)

Fragen an J. Schäfer, Facharzt für Psychiatrie (T.J.)

Wie bewerten Sie die Verletzlichkeit?

Welche Verletzlichkeiten sehen Sie?

Ist die Verletzlichkeit nur die Folge der Erkrankung, oder gehört sie mit zu den Ursachen?

Welchen Stellenwert haben die Verletzlichkeiten in der Behandlung?

Formen der Hilfestellung?

Welche Hilfen gibt es in der Klinik?

Wie gehen Sie als Arzt mit den Verletzlichkeiten um?

Weitere Anmerkungen zu dem Text „Das Vulnerabilitätskonzept: hilfreich oder Ursache chronischer Unterforderung?“

(Tobias Jeckenburger)

Das Vulnerabilitätskonzept aus ärztlicher Sicht (J.S.)

Das Vulnerabilitäts-Konzept geht davon aus, dass jeder Mensch angeborene und erworbene besondere Verletzlichkeiten besitzt. Dies ist von besonderer Bedeutung, wenn durch Lebensereignisse oder -verläufe diese speziell verwundbaren seelischen Bereiche betroffen sind, weil die daraus entstehenden Folgen von besonderer Heftigkeit und Schwere sein können. Insofern ist die persönliche Vulnerabilität jedes einzelnen Menschen ausgesprochen wichtig.

Die Frage, welche Verletzlichkeiten ich sehe, lässt sich aus den oben aufgeführten Gründen nicht pauschal beantworten, weil sie eben höchst individuell geprägt sind und sich auf die unterschiedlichsten Bereiche unseres Lebens beziehen können. Sicherlich sind Kränkungen, Enttäuschungen und Verlusterlebnisse immer potenziell krank machende Faktoren, inwieweit diese aber auf besondere Verletzlichkeit beim Einzelnen stoßen lässt sich auch nur bei jedem Einzelnen beantworten.

Im Vulnerabilitätsmodell sind Verletzlichkeiten den Ursachen zugeordnet. Sicherlich ist es aber auch so, dass wiederholte „Treffer“ in verletzlichen Bereichen die Vulnerabilität erhöhen können, was dann auch den Folgen der Erkrankung zuzurechnen wäre. Insofern stehen Ursachen und Folgen in einer engen Wechselbeziehung.

Der Stellenwert der V. ist hoch. Deshalb wird mit diesem Modell auch stets in psychoedukativen Gruppen gearbeitet. Psychoedukation hat ja, allgemein ausgedrückt, das Anliegen, jeden Pat. zum Experten für die eigene Erkrankung zu machen, jeden damit zu befähigen, seine besonders verwundbaren Stellen zu identifizieren und zu lernen, in diesen Bereichen besonders achtsam mit sich umzugehen. Dazu gehört auch, die Grenzen eigener Belastbarkeit wahrzunehmen.

Ziel einer Behandlung kann auch sein, diese Grenzen nach und nach wieder zu erweitern und auch auf diesem Weg einer subjektiv erlebten dauerhaften Unterforderung entgegen zu wirken. Ein wichtiges Anliegen der PE ist es natürlich, eigene Überforderung zu verhindern, und manchmal ist der Grat zwischen Unter- und Überforderung sehr schmal, was den Versuch, die Grenzen weiter zu ziehen, durchaus sehr mühsam machen kann. Es ist aber sehr befriedigend, wenn man die Erfahrung macht, dass es möglich ist, die vermeintlich engen Grenzen eigener Handlungsspielräume zu erweitern, so dass ich als Arzt Patienten stets ermuntern würde, dies mit der nötigen Achtsamkeit anzugehen.

An Ihrem Text habe ich nichts zu kritisieren oder zu verändern, denn er drückt ihre persönliche Erfahrung und Wahrnehmung der eigenen Erkrankung und/oder der Erkrankung Ihnen bekannter Menschen aus, viele Andere werden Ihnen aus eigener Erfahrung in den meisten Punkten zustimmen.

Aufgefallen ist mir beim Lesen, dass Sie sich schwerpunktmäßig mit der durch die Krankheit erworbenen Verletzlichkeit in unterschiedlichsten Bereichen auseinander setzen. Die beschriebenen Erfahrungen teilen Sie

vermutlich mit vielen Anderen, die das aus ihrer eigenen Lebenswirklichkeit nachvollziehen können. Anmerken will ich nur, dass auch die besondere Schwere einer Psychose als Folge erlebter Kränkungen, Enttäuschungen, Verlusten usw. im Zusammenhang mit eigenen, besonders verwundbaren Stellen betrachtet werden kann, um sich darüber klar zu werden, warum seelische Verletzungen, die möglicherweise auch Andere in gleicher Form kennen und erleben, ausgerechnet bei mir persönlich so schwerwiegende Folgen nach sich ziehen, bei Anderen aber nicht.

Der Begriff der „Dünnhäutigkeit“ kann hier auch so verstanden werden, dass, weil die „Haut“ an dieser Stelle immer schon besonders „dünn“ war, viel leichter dort Verletzungen entstehen, als an anderen Stellen oder bei anderen Menschen. Insofern bin ich davon überzeugt, dass angeborene oder sehr früh erworbene Vulnerabilität bei der Entstehung von Psychosen und auch anderen seelischen Erkrankungen eine wichtige Rolle spielt.

(J. Schäfer)

Urteilsfähigkeit (T.J.)

Eingeschränkt urteilsfähig zu sein heißt, nicht handlungsfähig zu sein, nicht adäquat reagieren können auf die Anforderungen, denen man ausgesetzt ist. Aber man kann auch nur urteilsfähig sein, wo man sich auskennt. Zu wissen, was man nicht beurteilen kann, gehört zur Urteilsfähigkeit dazu. Man muss wissen, wo man sich wegen Unkenntnis raushalten und stattdessen besser Hilfe holen sollte.

Wo sich keiner auskennt, kann sich auch keiner ein Urteil bilden. Es gibt Dinge, die mit wissenschaftlichen Methoden nicht zu beweisen sind, und daher Glaubenfragen bleiben müssen. Über vieles kann man nur Vermutungen anstellen, und in manchen Fällen gibt es kein Richtig oder Falsch.

Aber was ist Urteilsfähigkeit? Wenn der Denkprozess zu Ergebnissen kommt, die weiterhelfen, hat man einiges gewonnen. Da die Realität bevorzugt funktioniert, ist in der Praxis die wichtigste Frage: stimmt das, was ich denke? Mehr kann man schließlich mit denken nicht erreichen. Auf vielen Gebieten ist es heiß umstritten, was die Realität ist. Was meint man nur, was ist gerade Mode? Selbst in der Wissenschaft gibt es Modetheorien, die wenige Jahre später wieder aufgegeben werden.

Oft ist Wahrheit politisch vorgeschrieben, Ideologien und Religionen kommen mit Antworten daher, die richtig abstrus sein können, aber verpflichtend sind. Selbst manche Arbeitgeber haben ihre eigene Firmenphilosophie, die für ihre Mitarbeiter Pflicht ist. Da wird man schnell zum Idioten erklärt, nur weil man eigene Gedanken hat, die oft auch noch zutreffender sind als das, was jeweils vorgeschrieben ist.

Im Lebenskampf hat man oft wenig Zeit, da kommt es darauf an, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, um sich auf die Lösung der wichtigen Probleme konzentrieren zu können. So kann das Leben inmitten von Unklarheit und Unsicherheit weitergehen. Als erstes muss man sich selbst verstehen, weil man mit sich selbst ständig zu tun hat, dann muss man andere verstehen, damit man mit ihnen umgehen kann, und als letztes kann man versuchen die Welt zu verstehen, was dann nicht nur persönlich hilfreich ist, sondern die Welt selbst weiterbringt. Ein Instinkt, wo man mit Leuten dran ist, mit denen man zu tun hat, ist äußerst hilfreich. Den eigenen Lebensraum zu kennen, die Arbeit, die man macht, zu beherrschen, die Menschen, denen man nahe ist, richtig einzuschätzen, macht eine geordnete Phase im Leben aus.

Wenn man von fehlerhaften Fakten ausgeht, stört das generell die Urteilsbildung. Falsche Wahrnehmungen und Halluzinationen in psychotischen Krisen stören hier als falsche Fakten. Aber nach meiner Erfahrung ist in psychotischen Krisen die Urteilsfähigkeit selbst schwer gestört, diese Fähigkeit funktioniert einfach kaum noch, auch nicht im Umgang mit korrekten Fakten.

Die Medikamente wirken hier, wenn vielleicht auch nur indirekt, indem sie für Ruhe sorgen und eine dringend benötigte Pause ermöglichen. Ein Klinikaufenthalt ist spätestens unumgänglich, wenn man mit dem Alltag gar nicht mehr zurechtkommt. Oft kommt die Urteilsfähigkeit relativ schnell zurück, aber das kann auch länger dauern. Wenn man noch weiß, dass man krank ist, kann man sich zurückhalten, keine Verträge abschließen, keine teuren Sachen kaufen und das Auto stehen lassen. In dem Wissen, dass die Urteilsfähigkeit wiederkommt, kann man warten bis sie wieder da ist und den Ball solange flach halten. Dafür hat man auch seine Betreuer, dass die hier einspringen und die Sachen regeln, die sich nicht aufschieben lassen, bis man wieder halbwegs fit ist.

Warum verschwindet die Urteilsfähigkeit und kommt irgendwann wieder? Die Ähnlichkeit zum Alkoholrausch und zum Gebrauch von halluzinogenen Drogen ist vorhanden. Wie eine Vergiftung mit körpereigenen Giften kommt mir das vor, die von selber kommen kann, mehr oder weniger lang

anhält und auch wieder weg geht. Eine Entgleisung der Regulation der Neurotransmitter hört sich da spannend an. Aber man weiß eigentlich viel zu wenig über das Bewusstsein selbst, dass ich da skeptisch bin, dass man schon weiß was in psychotischen Krisen passiert. Vielen Betroffenen kommt die Psychose so vor, als käme sie auch von außen, aus den Tiefen des Geistes dieser Welt.

Schwierigkeiten mit sich selbst und im Umgang mit anderen Menschen können in der Klinik zu großem Stress führen, was dann den Gesundheitszustand noch weiter verschlechtert. Genauso kann die Arbeitslosigkeit und der Verlust des sozialen Umfeldes nach einem Klinikaufenthalt einen Dauerstress erzeugen, der gar nicht gut ist. Mit solchen Situationen klarzukommen ist selbst dann noch schwierig, wenn die Urteilsfähigkeit wieder hergestellt ist.

Eingeschränkte Urteilsfähigkeit durch Krankheit ist meistens kein Dauerzustand, aber mit der entsprechenden Diagnose wird schnell bei jeder Unstimmigkeit diese vermutet, und es wird sich über dich hinweggesetzt. Im Hilfesystem kann das ausgenutzt werden, um sich die Arbeit zu erleichtern oder auch aus finanziellen Motiven, z.B. um Wohnheimplätze besetzen zu können. Es ist schnell gemacht, dass du wieder in die Klinik kommst. Ist die Diagnose einmal gestellt worden, wird im Zweifelsfall immer die eingeschränkte Urteilsfähigkeit vermutet.

Auch außerhalb des Hilfesystems wird diese Unart von vielen Zeitgenossen übernommen, bei jeder kleinsten Unstimmigkeit werden die Leute misstrauisch, wenn sie wissen dass du eine entsprechende Diagnose hast. Bei Amtsbesuchen muss man oft nur deswegen einen Wohnbetreuer mitbringen, damit der den Beamten bestätigen kann, dass man keinen Unsinn erzählt. Das ist verständlich, aber das nervt.

Wenn du wirklich in der Krise bist, kann es schnell passieren, dass das einer ausnutzt und dir z.B. ungünstige Handyverträge verkauft. Da ist es dann von Vorteil, dass dir dein Arzt die eingeschränkte Urteilsfähigkeit bescheinigt, weil du auf diesem Weg solche Verträge später wieder rückgängig machen kannst, wenn du Glück hast. Wenn du einen Betreuer hast, kann der sogar den entsprechenden Papierkram erledigen, was der meistens auch ganz gut kann. Auch Gesunde werden schnell betrogen, wenn sie unvorsichtig sind oder sich nicht gut auskennen, und müssen dann oft zahlen, und können nichts mehr dagegen machen.

Die Urteilsfähigkeit ist komplex, und von Zeit zu Zeit und individuell sehr verschieden. Sie entwickelt sich ein Leben lang, und oft muss man Jahre

daran arbeiten, um sich in schwierigen Fällen ein Urteil bilden zu können. Die Entscheidungsfähigkeit ergibt sich erst mit entsprechenden Kenntnissen. Dauernd braucht man Experten, die einem helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, und gerät dabei auch an Experten, die zwar kompetent sind, aber nicht in deinem Interesse arbeiten. So ist man dann nicht gut beraten.

Probleme lösen und Schwierigkeiten managen ist insgesamt eine Kunst, die unterschiedlich verteilt ist, und ein Leben lang gelernt werden kann. Sich Strategien aneignen und diese intelligent anwenden gehört zu jeder Berufsausbildung. Ausbildungen, Studiengänge und langjährige Erfahrungen sind oft nötig, um auf Spezialgebieten urteilsfähig zu werden.

Lebenspraktische Kenntnisse wachsen erst mit der Lebenserfahrung, und gerade im Umgang mit der Liebe ist man sehr auf sich allein gestellt, auch wenn man sich da mit anderen austauschen und beraten lassen kann. Was man in der Liebe im Laufe des Lebens selbst für einen Unsinn verzapft, und überall bei anderen beobachten kann, ist oft das reinste Irrenhaus. Die Zurechnungsfähigkeit ist auf diesem Gebiet regelmäßig mehr oder weniger stark eingeschränkt, das ist hier wohl normal. Hier lassen uns die Experten auch meistens in Ruhe, wohl wissend, das hier Chaos die Regel ist. Und dieses Chaos hat auch seinen Reiz, und macht einen wesentlichen Teil des menschlichen Lebens aus.

(Tobias Jeckenburger)

Zahlen sind keine Aussage (M.P.)

Die vergleichende Psychiatrie kann zeigen, dass das Auftreten bestimmter psychischer Krankheitsformen und -symptome keine Naturtatsache ist, sondern spezifisch gesellschaftliche Bedingungen verlangt: Sozialisationsformen, die von wirtschaftlichen Notwendigkeiten, kulturellen Leitbildern und sozialtypischen und charakterlichen Einstellungen der Erziehungspersonen abhängen, bringen Krankheitsdispositionen hervor; diese bevorzugen zu ihrer Manifestation wiederum bestimmte gesellschaftliche Konstellationen, die es im Einzelnen zu analysieren gilt. (1)

Als mir die Frage gestellt wurde, ob es seriöse Statistiken zur weltweiten Häufigkeit von Psychosen gebe, musste ich erst einmal stutzen: Gibt es Studien, die eine seriöse Zahl bestimmter Krankheiten abbilden können?

Woher sollen diese Zahlen stammen? Wer erfasst sie? Und zuletzt: Geht es hier nicht um einen Vergleich *unserer* Lebensbedingungen mit denen von Menschen anderer Länder und kultureller Herkunft? Um Zahlen quantitativer Studien miteinander vergleichen zu können, müssen erst einmal vergleichbare Bedingungen bei der Erhebung gegeben sein – dazu gehören vergleichbare Lebensbedingungen, eine vergleichbare Infrastruktur, die zu erhebenden Personen müssen gleichgut ausgebildet sein und der Gegenstand um den es geht muss hier, wie am anderen Ende der Welt das Gleiche ausdrücken.

Die Vergleichbarkeit psychischer Erkrankungen – in diesem Fall eine Psychose – fällt hierzulande schon gar nicht so leicht. Dass der Psychiater aus Krankenhaus A die Erkrankung anders diagnostiziert als der Psychiater in Krankenhaus B, ist für viele Betroffene und Professionelle sicher keine Mär. Außerdem halte ich es für schwierig, einen Zustand, den wir hierzulande als Erkrankung titeln, als universales klinisches Konzept zu übertragen. Wer sagt denn, dass mit Psychosen vergleichbare Zustände in anderen Kulturen überhaupt als Erkrankung angesehen werden müssen? So ist es zum Beispiel die Vision eines Medizinmanns, die für das Dorf eine starke Bedeutung hat. Oder der *Dschinn*, der in der Wasserleitung wohnt und nach islamischem Glauben nur von einem Heiler vertrieben werden kann. Hier würden diese Menschen sicherlich als ‚psychotisch‘ oder ‚verrückt‘ angesehen werden, in ihrer Kultur sind diese Äußerungen weniger diskreditierend, da nicht von Erkrankung die Rede ist. Medizinisch-psychiatrische Konzepte würden so zu einer Pathologisierung von Zuständen beitragen, die vorher nicht als leidvoll erlebt wurden. So würde man den betroffenen Menschen den sprichwörtlichen Boden unter den Füßen wegziehen. Dabei macht es natürlich einen Unterschied, wenn die Erkrankung als selbstverschuldet erlebt oder von ‚außen‘ an herangetragen wird. Im letzteren Fall wird sie sicher eher als Entfremdung und damit als Bedrohung erlebt, denn der Betroffene ist sich seiner Krankheit nicht *bewusst*. Die Bedeutung, die innerhalb einer Kultur um eine bestimmte Situation oder um Personen geschaffen wird, ist streng mit der geistigen Entwicklung der Menschen eben jener Kultur verwoben. Vergleichbar ist dies mit dem schlechten Gewissen eines gläubigen Christen vor Gott oder der Euphorie, wenn die eigene Fußballmannschaft gewonnen hat. Es gehört einfach dazu, das Verständnis darüber macht für uns in der Regel Sinn.

Wie kann dann ein Zustand als Erkrankung definiert werden, der gar nicht als leidvoller Zustand oder gar als Erkrankung wahrgenommen wird? Dazu müsste ein fremdes Bedeutungssystem auf die Bevölkerung eines Kulturkreises übertragen werden. Dass es sich hierbei um das west-

lich-medizinische Paradigma handelt, das universale Gültigkeit beansprucht, ist sicher kein Geheimnis. Natürlich sollen hier nicht die Fortschritte in der medizinischen Versorgung relativiert werden, diese sind ohne Weiteres zu erkennen, viele Menschen profitieren davon. Hier soll es lediglich um das Konzept der psychischen Erkrankungen gehen, das als solches selbst in Ländern, in denen es seit Jahrzehnten erprobt wird, keine Gültigkeit zu besitzen scheint. Gemeint ist, dass Krankheitsursachen und Behandlungsmethoden noch lange keinen gemeinsamen Standard, wie etwa bei somatischen Erkrankungen, verfolgen. Fachleute vertreten unterschiedliche Positionen, die sich auch in der Versorgung ausdrücken. Einfache Beispiele machen dies klar. Die Frage, wann eine Krankheit eine Krankheit ist, ist daher nicht so leicht zu beantworten. (2) Zwar kann ein Zustand durch ein strenges wissenschaftliches System mittels deduktiver Einschätzung als Krankheit bewertet werden, doch muss die betroffene Person ihren Zustand noch lange nicht als krank empfinden. Das wissenschaftliche System erhält seine Gültigkeit, wenn es institutionell gestützt wird, etwa durch ein Krankenhaus oder durch das Gesundheitssystem. Dann können sich Maßnahmen eng an die institutionellen Vorgaben halten. Die betroffene Person hätte keine andere Möglichkeit, als das System und damit ihre Erkrankung anzuerkennen.

Diese gesellschaftliche Zerstörung einer bestimmten Form der Identität führt zu einer extremen Abhängigkeit von sozialen Verhaltensmustern, zu einem Übergewicht der sozialen gegenüber der persönlichen Identität. Die Angst weder innerhalb einer zugewiesenen Rolle noch beim Rollenwandel fungibel (3) zu sein, wird zu einem bestimmenden Faktor sozialen Umgangs. (4)

Hier gehen wir aber von einem Idealfall aus. Ein wohlhabendes Land etabliert eine Versorgungsstruktur, in welchem Versorgungskonzepte, etabliert durch die dominierenden wissenschaftlichen Paradigmen, umgesetzt werden könnten. Diese Strukturen sind aber nicht in jedem Land anzutreffen. So zum Beispiel in Ländern, in denen Krieg herrscht. Hier hat wohl die Versorgung der Kriegsgeschädigten Vorrang. Arme Länder oder Länder, die ihre Struktur aus ideologischen Gründen nicht umstellen wollen, sind ebenso ausgenommen aus einer vergleichbaren Versorgungsstruktur. Die Gründe, warum sich Psychiatrie nicht etabliert hat, seien dahingestellt. Vielmehr geht es darum zu erläutern, dass die Infrastruktur des Versorgungssystems eines Landes und die generelle Verbreitung solcher Konzepte in der Bevölkerung entscheidend ist, um Erkrankungen zu erkennen. Nicht zuletzt trägt die Infrastruktur zur Verbreitung der Konzepte bei. Zum einen fühlen sich die Menschen ‚nicht angesprochen‘, wenn ihnen das Konzept ‚ihrer Erkrankung‘ nicht bekannt ist. Das

heißt, warum sollten sie ein Krankenhaus dafür aufsuchen? Zum anderen stellt sich die Frage, ob Krankenhäuser erreichbar sind, ob alle versorgt werden könnten und ob die Konzepte, so umgesetzt werden können, wie es etwa ein Krankenhaus in Deutschland oder den USA macht. Auch hier gilt natürlich die Prämisse: Das Angebot schafft die Nachfrage. Gibt es kein Angebot, werden die Menschen auch weniger ein Krankenhaus aufsuchen. So stieß etwa eine Studie des Schweizer Gesundheitsobservatorium auf das Phänomen, dass es mehr psychische Erkrankungen in Regionen gibt in denen die Versorgungsstruktur dichter ist. (5) Zusammenfassend heißt das, wer sich nicht krank fühlt, geht nicht zum Arzt. Wenn kein Arzt in der Nähe ist, steigt die Hemmschwelle einen aufzusuchen. Daraus kann geschlussfolgert werden, dass die Zahlen über mögliche Psychosen je nach Krankheitskonzept und Versorgungsangebot (zwangsweise) variieren. Nicht zuletzt ist die Stigma-Intensität einer Erkrankung ein Faktor Hilfe aufzusuchen oder die Erkrankung gar als solche anzuerkennen. Die Intensität unterscheidet sich ebenso von Kultur zu Kultur und von Erkrankung zu Erkrankung. (6)

Ein zusätzlicher Aspekt, der hinzukommt, ist die Ausbildung derer, die entscheiden wann eine Psychose vorliegt und wann nicht und damit eine quantifizierte Messung überhaupt möglich machen. Die Einschätzung oder Diagnostizierung muss über Ärzte mit einem vergleichbaren Ausbildungsstandard erfolgen. Doch können Standards in der Psychiatrie überhaupt vermittelt werden? Die Antwort lautet natürlich: nein. Die Auszubildenden sind selber Teil ihres Kulturkreises, selber überzeugt von bestimmten Vorstellungen ihrer Kultur. Sie nehmen Phänomene wahrscheinlich anders wahr, als Ärzte hierzulande. Sie geben gewissen Ereignissen eine höhere Bedeutung als anderen. Für psychische Erkrankungen gibt es keine objektiven Kriterien. (6) Die Einschätzung und Bewertung einer Erkrankung hängt mit der subjektiven Sichtweise des Arztes zusammen. Er kann sich noch so sehr anstrengen, seine Entscheidung unterliegt seinen Werten, Normen und nicht zuletzt seinen emotionalen Einstellungen. So können keine vergleichbaren Zahlen geschaffen werden.

Charakteristisch für die Wechselwirkung von Psychiater und Patient ist es, dass die Rolle des Patienten sehr seltsam anmutet, wenn man sie (bei der klinischen Beschreibung) aus dem Zusammenhang reißt. Die Rolle des Psychiaters jedoch wird geradezu als Prüfstein für unsere auf dem ‚gesunden Menschenverstand‘ beruhende Ansicht was Normalität bedeutet. (7)

Zum Schluss möchte ich festhalten, dass Zahlen hier keine Aussage über die Qualität einer Erkrankung machen. Vielmehr ist es essentiell zu über-

legen, wie Menschen einen leidvollen Zustand innerhalb ihrer Umwelt erleben und wie ihnen geholfen werden kann. Natürlich stellt sich dabei die Frage, ob sie überhaupt Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Es schafft kein Verständnis und keine Empathie, wenn Zahlen gesammelt werden. Entscheidender ist eine kultursensible Einstellung, die das Menschwerden mit all seinen Facetten in den Blick nimmt und Erkrankung in ihren kulturellen Zusammenhängen erforscht. Jeder, der sich kritisch mit den Aspekten psychischer Erkrankung befasst, kommt an einer Auseinandersetzung mit ihren Ursachen nicht vorbei. Zahlen greifen zu kurz, um sie als Kritik anzuführen, zumal sie, und das sollte aus diesem Text deutlich werden, keine Aussage oder gar eine falsche über eine Problematik treffen. Zahlen schaffen keine Fakten, die täuschen vielmehr über die Komplexität des Phänomens psychischer Erkrankung hinweg. Im schlimmsten Fall festigen sie falsche Aussagen und oberflächliche Überzeugungen.

09.04.2018 Matthias Pauge (Heilerziehungspfleger und Sozialwissenschaftler)

Quellen

(1) Wulff, E. (1972). *Psychiatrie und Klassengesellschaft. Zur Begriffs- und Sozialkritik der Psychiatrie und Medizin.* Frankfurt a. M.: Fischer Athenäum.

(2) Heinz, A. (2015). *Der Begriff der psychischen Krankheit*, 2. Aufl. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

(3) fungibel heißt auch flexibel

(4) Horn, K. (1989). *Politische Psychologie. Schriften zur kritischen Theorie des Subjekts*, Band 1. Gießen: Psychosozial.a

(5) https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/publications/2015/obsan_dossier_13.pdf

(6) Kleinman, A. (1991). *Rethinking Psychiatry. From Cultural Category to Personal.*

(7) Laing, R.D. (1973). *Phänomenologie der Erfahrung*, 6. Aufl.. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Täter und Opfer (H.W./T.J.)

Beim Begriffspaar Täter und Opfer denkt man als erstes an Straftaten. Diese sind immer die Ausnahme, ein Spektakulum, ein außergewöhnlicher Rechtsbruch. Und diese sind einfach, klar strukturiert und werden einvernehmlich beurteilt, meistens sind sich auch die Täter darüber im Klaren, dass sie hier Recht brechen und was Falsches tun.

Fast immer finden Straftaten in kurzfristigen Ausnahmesituationen statt und dauern nur Minuten. Danach sind sie vorbei, nur der Schaden kann immens sein. Zunächst direkt materiell, aber meist mehr noch sind die psychischen Folgen der größere Schaden. Wenn einem nur die Brieftasche geraubt wurde, und man den Verlust noch von der Hausratversicherung ersetzt bekommt, kann man doch schnell eine Angststörung entwickeln, und sich jahrelang nicht mehr alleine auf die Straße trauen. Andererseits sind z.B. die Schäden durch Bankautomatenknacker rein materiell, aber dafür mit erheblichen Sachschäden verbunden.

Aber viel gefährlicher sind hier Situationen, in denen man als Opfer über Jahre hinweg von Tätern malträtiiert wird. Die Unterdrückung, die man als Kind erleiden muss, kennt jeder, wenn auch in sehr unterschiedlichem Ausmaß. Der eine bekommt nur öfter seinen Willen nicht, oder wird mit Stubenarrest oder mit Ohrfeigen von den eigenen Eltern ab und an mal bestraft. Das ist zwar sehr normal, aber auch das macht psychisch einiges aus, das man da zu verarbeiten hat.

Aber andere werden schwer misshandelt, mitunter jahrelang sexuell missbraucht, mit Duldung der eigenen Eltern, oder sogar durch die eigenen Eltern selbst. Die Familie ist de Facto eine Totale Institution, in der man jahrelang Opfer sein kann, ohne dass man die Chance bekommt, sich erfolgreich zu wehren, oder aus der Situation ganz raus zukommen. Theoretisch ist ein Kind auch in der Familie vom Staat geschützt, aber in der Praxis oft gar nicht, wenn sich die Täter im Umfeld nur geschickt genug verhalten.

Die Familie ist nicht die einzige Totale Institution, die in der Praxis eine dauerhafte Opferrolle verursachen kann. Des weiteren können Totale Institutionen sein: Jugendamt, Kinderheim, Kirche (für Kinder), Schule, Bundeswehr, Arge, Knast, Psychiatrie, Altenheim. In historischen Zeiten war noch die Kirche, die Ehe und das ganze Feudalsystem eine Totale Institution. In anderen Ländern kommt noch Mafia, Bürgerkriegswarlords oder ein totalitärer Staat dazu.

Totale Institutionen sind durch die Staatsmacht rechtlich angelegt, oder praktisch angelegt, indem sie vom Staat geduldet werden. Sie zeichnen sich meistens darin aus, dass man zwangsweise dort untergebracht wird und keine Möglichkeit hat, sich dem zu entziehen. Damit ergibt sich eine Machtposition der Mitarbeiter in den Institutionen, die problematisch werden kann.

Im Prinzip gibt es verschiedene Typen von Menschen, die in den Institutionen arbeiten. Erstens vernünftige Leute, die gute Arbeit machen und deine Interessen respektieren. Dann gibt es reichlich Idioten bzw. Fachidioten, die viel Schaden aus Dummheit anrichten können. Dann gibt es noch Schweine, die nicht zufällig da angestellt sind, sondern sich die Machtposition gezielt erarbeitet haben, z.B. um Kinder zu missbrauchen oder die einfach nur gerne rumkommandieren. Dann gibt es aber noch Mitarbeiter, die hier falschen finanziellen Anreizen erliegen und Schäden bei dir verursachen, indem sie z.B. dich in einem Wohnheim festhalten, weil sonst Plätze leerstehen würden mit entsprechenden finanziellen Verlusten für den Träger. Der finanzielle Anreiz kann so weit gehen, dass sie dir die Kinder wegnehmen und diese am Ende in extrem teure und extrem lukrative Auslandsbetreuung schicken. Hier werden manchmal mit Kindern Millionen gemacht.

Der Staat will das gar nicht mal unbedingt so haben, aber es passiert dann letztlich doch. Manchmal aus Nachlässigkeit, aber auch weil der Staat nicht weiß wie er es besser machen soll. Manchmal geht es kaum anders, z.B. in der Totalen Institution Familie. Manchmal will der Staat aber wirklich Menschen verfolgen und auch vernichten.

Entscheidend ist die Macht, die man über dich hat, und dass es ein Glücksspiel wird, an welche Art Menschen man hier gerät. Die Wahrung der Würde des Opfers wird mit zur Glücksache. Deine Würde wird von vielen Mächtigen aus gewisser Selbstverständlichkeit trotzdem geachtet, aber gerade wenn man sich darauf nicht verlassen kann, macht das schon Bauchschmerzen.

Und wenns dann schiefgeht, bist du dem fast ohnmächtig ausgeliefert. Persönliches Ansehen, auch das Ansehen vor dir selbst, kann dann große Unterschiede machen.

Gesellschaftlicher Status ist hier hilfreich und sorgt für mehr Respekt. Auch wenn du viel Geld hast und dir gute Anwälte leisten kannst, kann sich die Lage deutlich bessern. So werden gerade Personen aus der Unterschicht schneller zum Opfer von übergriffigen Institutionen. Auch ein gutes soziales Netz kann helfen.

In vielen Situationen ist es komplexer, und es hängt von dir selber ab, ob du hier Opfer wirst oder nicht:

Arzt-Patient: Wissenshierarchie, aber auch Kundengeschäft. Wenn man den Arzt einfach wechselt, ist man ihn los.

Chef-Angestellter: Produktive Hierarchie – Arbeitsmarktlage ist entscheidend dabei. Einfach kündigen und woanders arbeiten.

Vermieter-Mieter: Trennung der Beziehung mit viel Arbeit verbunden. Dann zieht man eben ein weiteres Mal um.

Hier ist auch die gesellschaftliche Position entscheidend, ob man Opfer wird oder nicht. Wenn man schon pleite ist, ist z.B. ein Umzug ein dickes Problem, hat man genug Geld, eher nur ein Haufen Arbeit.

Ehe: Mit Umzug, Trennung des Eigentums oder Trennung von den Kindern verbunden.

Egal, trennen und neu anfangen.

Trickbetrüger-Beklauer: Nur Ausnahmehierarchie mithilfe von spontaner Überlistung.

Zahlen und fröhlich sein. Kommt drauf an wie teuer, und ob deine Existenz davon bedroht ist.

Räuber-Beraubter: Nur Ausnahmehierarchie mithilfe nackter Gewalt. Kommt drauf an wie brutal das abläuft.

Die Verteidigung des Gewaltmonopols des Staates ist das wesentlichere Motiv der Strafverfolgung, der Opferschutz kommt erst als zweites. Man sollte hier nicht zu viel erwarten. Aber die Zeiten bessern sich. Hilfreiche Polizei bei häuslicher Gewalt und Frauenhäuser heute. Früher konnten Hausfrauen, die nicht putzten oder die ehelichen Pflichten verweigerten, in die Psychiatrie kommen. Noch früher war Züchtigung von Ehefrauen durch den Ehemann sogar Pflicht.

Die Rolle des Staates ist oft ganz entscheidend, z.B. ist die Bundeswehr immer noch eine Totale Institution, aber vergleichsweise in Maßen. Man darf sich bei der Bundeswehr über Vorgesetzte beschweren, oft ohne sanktioniert zu werden. Da muss man schon Pech haben, dass in der Kompanie gleich mehrere Schweine Vorgesetzte sind, dann kann eine Beschwerde auch heute noch eine Gruppenstrafe wie einen 30-km-Marsch mit vollem Gepäck und Gasmaske bei 30° zur Folge haben. In der Wehr-

macht der Nazis sah das wesentlich drastischer aus. Dort war jeglicher Widerspruch absolut lebensgefährlich.

Die Frauenhäuser sind zur Zeit voll, wegen der Flüchtlinge wohl. In vielen Herkunftsländern sind Ehen noch Totale Institutionen, und unserer Staat bietet sich hier an, die Frauen da herauszuholen, wenn die das wünschen.

In den Ländern, wo die Großfamilie die einzige soziale Sicherheit bietet, macht es Sinn, das Heiraten arrangiert werden und dann pflichtgemäß nicht wieder geschieden werden können. Ehepartner, die aus persönlichen Gründen nicht in die Großfamilie passen, würden dazu führen, dass die ganze Großfamilie auseinander bricht. Eine sitzengelassene Frau mit Kindern würde letztlich verhungern in Ländern, wo sie keine qualifizierte Arbeit bekommen kann.

Bei uns gibt es soziale Sicherheit, Bildung für Frauen und auch die entsprechenden Arbeitsplätze. So ist es möglich geworden, dass Ehen hier keine Totale Institution mehr sein müssen. Man muss bei Flüchtlingen bedenken, dass sie eventuell wieder in die Herkunftsländer zurückkehren müssen. Wenn die Frauen hier ihre Ehe scheiden lassen und ein paar Jahre später wieder in ihr Herkunftsland zurückkehren müssen, werden sie dort ganz ohne unterstützende Großfamilie womöglich verhungern.

So werden auch bei uns viele Opferbeziehungen in Ehen nicht beendet und Straftaten vertuscht, um die Großfamilie bzw. ihre Ehre nicht zu beschädigen.

Die Liebe in der Ehe ist in historischen Zeiten sowieso recht unwichtig gewesen. Ob man sich mit einem Partner versteht und sich gut miteinander unterhalten kann ist heute mit das Wichtigste in einer Beziehung. Früher hatte man vor lauter Arbeit und Not kaum Zeit dazu, sich unterhalten zu können. Da kam man von der Feldarbeit, hat eben schnell etwas gegessen und fiel dann todmüde ins Bett. Auch Hierarchien in der Familie waren wichtig, man hatte keine Zeit lange zu diskutieren.

Die Großfamilie kann durchaus Vorteile haben. Sie kann wie ein Unternehmen gut laufen, mit Zusammenarbeit und Produktivität, hilft gegen Einsamkeit, und alte Menschen sind dort meist sehr viel besser aufgehoben als in der ebenfalls Totalen Institution Altenheim.

Aber meistens sind Großfamilien eine schwierige Angelegenheit. Auch wenn die Organisation gelingt, ist das eine Herausforderung und viel Be-

ziehungsrbeit. Freiwillig macht man das meistens nicht und freut sich, wenn der Staat die soziale Sicherheit und Rentenversicherung sowie Krankenversicherung bietet, und man deshalb unabhängig von seiner Verwandtschaft bleiben kann.

Aber öfter ist das Leben in der Großfamilie auch katastrophal, hauptsächlich für Frauen. Abgeschnitten von Bildung, in Hierarchien eingebunden, in denen sie nichts zu sagen haben, können sie kein selbstbestimmtes freies Leben führen. Das geht bis zur Zwangsbeschneidung, wo der Spaß dann im wahrsten Sinne des Wortes ganz aufhört.

Was mache ich als Opfer? Zur Polizei gehen, einen Anwalt einschalten, gucken, dass ich aus kritischen Totalen Institutionen rauskomme, wenn ich dort unter Druck gerate. An die Presse gehen, genau beobachten, nach Alternativen suchen und Bücher über psychische Krankheiten schreiben. Was mache ich mit den Tätern? Verachten und links liegen lassen, oder vor Gericht bringen, wenn das möglich ist. Laut klagen, um wenigstens etwas am guten Ruf der Täter zu kratzen.

Welche Möglichkeiten habe ich? Dem Druck notgedrungen nachgeben und auf Situationen warten, die es mir ermöglichen, aus der Opferrolle rauszukommen und danach noch wenn möglich Vergeltung üben. In der Familie und anderswo: irgendwann bin ich rein körperlich stark genug, meinem Vater einen Elfmeter zu verpassen, das ändert dann auch die Art der Beziehung. Mit Faustrecht kommt mein Vater dann bei mir nicht mehr weiter.

Was ist hier Recht? Notwehr ist ja erlaubt. Eine jugendliche begeisterte Diskogängerin hatte immer Angst, dass sie auf dem Heimweg überfallen und vergewaltigt wird. Also hat sie jahrelang intensiv Karate trainiert und konnte sich dann auch nicht nur sicher fühlen, sondern war dann tatsächlich den meisten Kriminellen gegenüber stark genug, dass da nichts mehr zu befürchten war. Ein Sicherheitsgefühl kann man sich so mit viel Training erarbeiten. Warum Fußball spielen, wenn man auch Karatetraining machen kann.

Wissen, Macht und Hierarchie gehören zum Leben. Dem einen gefällt Hierarchie und er fühlt sich darin wohl, der andere macht lieber selbstverantwortlich was er selber will. Man kann schon gucken, dass man seine Freiheit verteidigt und sich von Hierarchien erfolgreich fernhalten. Man kann sich ein gewisses Ansehen verschaffen und sich eine gewisse Stärke zulegen, das fördert dann die Unabhängigkeit.

Wo du dich auskennst, geht es dir auch gleich viel besser. Sich informieren und Erfahrungen von Leidensgenossen einholen lohnt sich. Wenn du dir selbst wenig Bedeutung gibst und dich nicht anstrengst, dich kompetent zu machen, und nicht nach Wegen suchst dich durchzusetzen, kommst du schneller in die Opferrolle rein. Wenn du nicht weißt, was du willst, wenn du nicht weißt, was du dir nicht gefallen lassen darfst, kannst du auch nicht agieren. Mut zum Handeln ist hier gefragt, wenn man keine Risiken eingeht, kommt man nicht vorwärts. Selbst Misserfolge bringen einen langfristig weiter, dann weiß man wie es nicht geht, und kann sich am Ende doch noch erfolgreich wehren.

Den Menschen nichts Böses zutrauen ist unrealistisch. Auf der anderen Seite nicht den Glauben zu verlieren, dass das Leben gut sein kann und dass Menschen deine Freunde sein können ist, auch nötig.

Die Opferrolle in der Psychiatrie ist besonders relevant, weil hier viel staatlich verfügte Macht auf ein extrem undurchsichtiges Fachgebiet trifft, und man auch noch gerade in psychischen Krisen damit konfrontiert wird. Die möglichen Schäden sind erheblich:

- Freiheitsentzug
- Fixierung
- Medikamente mit schwerwiegenden Nebenwirkungen
- Falsche Diagnosen und daraus folgende falsche Therapien
- Unzureichende Behandlung aus Zeitmangel
- Körperliche Krankheiten werden psychosomatisch eingestuft und nicht behandelt
- Abhängigkeit von Medikamenten kann erzeugt werden
- Erhebliche Übergriffe durch Mitpatienten

Widerstand mögen sie nicht in der Psychiatrie, deshalb:

- Meinungen stehen lassen
- nicht auffallen
- Beziehungen aufbauen
- Cool bleiben, kleine Schäden gelassen hinnehmen
- Nicht zur Opferrolle kommen lassen, und wenn doch, was kann man dann machen?
- Besuch kommen lassen
- Selber ätzend und gemein werden
- Missstimmung innerhalb des Personals fördern

Widerstand wirkt über die Jahre doch, die vernünftigen Mitarbeiter sorgen dafür, dass hier reagiert wird, wenn was regelmäßig schief läuft. Erst

mal fallen die ordnungsbeflissenen Mitarbeiter über dich her, wenn du Widerstand gegen die Behandlung leistest, und überziehen dich mit gewalttätigen Übergriffen, aber über die Jahre ändert sich auf einmal was. Man sollte schon so viel Widerstand leisten, das klar ist, dass hier was nicht in Ordnung ist.

Die Diagnosen selbst sind schon potenziell übergriffig: für den Fachidioten ein Dogma, für kompetente Menschen mit Erfahrung nur Arbeitshypothese. Die Kombination von Institutioneller Starrheit, fachidiotischen Mitarbeitern und falschen finanziellen Anreizen ist besonders destruktiv, da fallen absichtlich sadistische Mitarbeiter dazwischen kaum auf.

Die Lage ist schwierig, wie soll man den gesetzlichen Rahmen in der Psychiatrie sonst gestalten? Auf Zwangsunterbringung und Zwangsbehandlung kann in vielen Fällen nicht verzichtet werden. Hier sind kompetente Teams gefragt, die mit soviel Macht auch umgehen können. Wohnbetreuer sind auch sehr hilfreich, um Unterstützung gegen Zumutungen beim Klinikaufenthalt zu leisten. Ex-Inler im Team sowie effektive Beschwerdemöglichkeiten sind zur Zeit im Aufbau, das ist gut. Man kann nicht einfach auf die Kompetenz der Klinikmitarbeiter vertrauen und ihnen alle Macht überlassen. Das funktioniert zu oft gar nicht gut.

Die Lage bessert sich, aber die Diagnosen können immer noch ein Fass ohne Boden sein: Mit Schizophrenie kann man dir eigentlich immer Selbst- oder Fremdgefährdung anhängen. Alles was du sagst, kann angezweifelt werden, dein eigenes Urteil ist im Zweifelsfall überhaupt nichts mehr wert, egal ob du Recht hast oder nicht. Man müsste da differenzierter rangehen. Man wird oft in einer Art Verachtung von Ärzten, Ämtern und in der Justiz ignoriert, als wäre man grundsätzlich zu keinem vernünftigen Gedanken fähig. Das ist eine nicht zu unterschätzende Opferrolle, die selbst als solche wiederum gleich mit ignoriert wird. Da kann man oft nur zugucken und sich seinen Weg zum Überleben unter den verbleibenden Optionen suchen.

Psychologen sprechen oft von dem fehlenden Grundvertrauen, dass sie bei psychisch Kranken beobachten. Das wundert nicht, denn die Totale Institution Psychiatrie greift dein Grundvertrauen mit ihrer Machtfülle frontal an. Du musst tatsächlich hoffen, dass du Glück hast und da unbeschädigt wieder raus kommst. Vertrauen braucht meistens eine breitere Basis.

Die Zumutungen werden meistens von den Mitarbeitern und von der Öffentlichkeit verdrängt, die Empathie wird ausgeblendet. Man wehrt das

ab, indem man so tut, als könnte man selbst ja nicht psychisch krank werden, z.B. weil man keine schlimme Kindheit hatte. Oder der Standpunkt, dass nur dumme und faule Menschen langzeitarbeitslos werden können, und einem selbst das deshalb nicht passieren kann. Hier wird eine berechtigte Angst beschwichtigt und nicht reagiert, anstatt sich für die Situation von Psychisch Kranken und Langzeitarbeitslosen einzusetzen, weil es einen selbst auch treffen kann.

Die Arbeitsämter sind spätestens seit Harz4 auch eine Totale Institution. Mit bürokratischen Mitteln wird man schikaniert bis zur Schmerzgrenze, egal warum man gerade arbeitslos ist. Das Ziel ist offenbar die totale Entnervung, dass man jede Arbeit annimmt, egal wie ätzend die Arbeit, miserabel der Lohn oder kriminell der Chef ist. Mit Maßnahmen, Verwaltungsfehlern und Kontrollterminen gefährdet die ARGE teilweise absichtlich deine finanzielle Existenz.

Diese Opferrolle ist schwierig zu überstehen, man muss richtig auf Zack sein. Wenn du mit Papierkram schlecht klar kommst, z.B. als Legastheniker, oder mit Terminen Probleme hast, z.B. als Alkoholiker, kannst du in der Obdachlosigkeit landen. Auch wenn du sozial etwas unverträglich bist, ohne eine entsprechende Diagnose zu haben, kann dir die Schuld für ein gescheitertes Arbeitsverhältnis gegeben werden, mit schlimmen finanziellen Folgen, ebenfalls bis in die Obdachlosigkeit hinein.

Aus der Rolle kommst du erst wieder raus, wenn du doch noch Arbeit findest oder kaputt geschrieben wirst. Das Schlimmste ist, dass du bei schlecht bezahlter Arbeit auch noch Aufstocker bleibst, und du die ARGE immer noch am Hals hast. Die Hoffnung, dass die Arbeitslosenbetreuung endlich wieder menschenfreundliche Formen annimmt, ist nicht unberechtigt. Ein Bedingungsloses Grundeinkommen würde das Potential, in Totalen Institutionen unter Druck zu geraten, nicht nur bei der ARGE selbst entscheidend entschärfen. Auch auf der Arbeit, in der Schule oder in der Ehe wäre man bei Schwierigkeiten wesentlich autonomer, wenn man nicht durch Harz4 bedroht wird. Und im Falle einer psychischen Krankheit könnte man selber entscheiden, wann man wo und wie viel wieder arbeiten will, ohne auf Gutachten angewiesen zu sein.

Die Sorte Mensch, die gerne in starren Hierarchien arbeitet und gerade Totale Institutionen als Arbeitsplatz mag, ist mir persönlich ziemlich fremd. Ich habe hier einen gewissen Verdacht auf Masochismus den Vorgesetzten gegenüber und auf Sadismus den Untergebenen gegenüber. Zu den Untergebenen gehört letztlich auch die Kundschaft, deren Situation als Untergebene ja gerade die Totale Institution ausmacht.

Dennoch gibt es immer wieder gute Beispiele für gute Teams, die schwierige Aufgaben gut lösen und so vernünftige, gute Arbeit machen, und nicht der Versuchung verfallen, schlechte Arbeit und Schlamperei mithilfe ihrer Machtfülle zu decken. Ich habe aber auch schon von Psychopaten und Ekelpaketen gehört, bzw. selbst welche erlebt, dass ich mich frage, wie sowas möglich ist, dass solchen Menschen Macht über Menschen gegeben wird.

Hierarchien sind nicht gleichbedeutend mit Totalen Institution. Unter Umständen sind Hierarchien erfolgreicher als Teams aus gleichberechtigten Mitgliedern. Insbesondere in flachen Hierarchien kann die Arbeit oft gut funktionieren und ihre Aufgaben gut erfüllen.

(Heidi Waldstädt, Tobias Jeckenburger)

Was ist die Seele? (T.J.)

Im Umfeld von psychischen Krankheiten wird oft auch von seelischen Krankheiten geredet. Man sagt dann, nicht der Körper ist krank, sondern die Seele. Aber was ist denn die Seele überhaupt? Zunächst ist es recht unterschiedlich, was man mit Seele meinen kann. Teilweise wird das Wort Seele nur für die Gefühlswelt verwendet, oder es wird sogar von einer Psyche geredet, in der es gar keine Seele gibt, insbesondere keine unsterbliche Seele. Oder es wird im religiösen Zusammenhang davon ausgegangen, dass nur der Mensch eine Seele hat, Tiere aber nicht.

Wahrnehmungen, Bewusstsein, Verstand, Gefühle, Intentionen, Motorik sind insgesamt die Kompletsteuerung des Menschen, die eine funktionale Einheit bildet. Ich halte es für sinnvoll, dieses Komplettpaket hier als Seele zu bezeichnen. Ich meine also in diesem Text mit Seele das Komplettpaket seelische Existenz. Wenn man von Ahnengeistern oder von einer Seelenexistenz im Himmel spricht, macht das wohl nur Sinn, dass dort das Komplettpaket weiterexistiert, was soll ein Geist im Jenseits ohne Wahrnehmungen, Motorik oder Verstand für einen Sinn machen?

So oder so, das Menschenbild, das man hat, hat Folgen, und die Vorstellung über das, was Seele sein kann, ist hier ein zentrales Element. Historisch gesehen meinte man seit Jahrtausenden, dass die Seele zu einer anderen Kategorie wie die materielle Wirklichkeit gehört. In einer Geisteswelt angesiedelt, jenseits des Sterblichen, hielt man sie meistens für unsterblich. Ob bei den Naturreligionen die Seelen der Ahnen neben der

materiellen Welt präsent sind, oder sich zusätzlich Götter dazugesellen, oder Menschenseelen zu Buddha-Gottheiten weiterentwickeln, immer waren die Menschen davon überzeugt, dass die Seelen zu einer Geisteswelt gehören, die parallel zur vergänglichen materiellen Welt existiert. Und das wohl seit mindestens 30.000 Jahren, und wohl auch ziemlich ausnahmslos.

Die moderne Wissenschaft hat festgestellt, dass im Gehirn und dem peripheren Nervensystem tatsächlich eine eigene Art Wirklichkeit abläuft. Die extrem komplexen Muster der Nervenzellenaktivität scheinen die seelischen Vorgänge auszumachen, zumindest sind sie entscheidend daran beteiligt. Von daher war die historische Idee, dass die Seele etwas anderes ist als Material, intuitiv richtig. Man kann das mit Computern vergleichen: Die Hardware ist was vollkommen anderes als die Software. Die gleiche Software läuft auf den unterschiedlichsten Hardwarekomponenten, und die Software bestimmt was wir mit unsere Computern machen können. Die Programme sind eigene Welten, es reicht, die Hardware als irgendeine Kiste zu verstehen, von der man nur den Einschaltknopf kennen muss. Und schon befindet man sich in den jeweiligen Welten, die von der jeweiligen benutzten Software produziert werden.

Die Neurowissenschaften haben hier einiges an Verwirrung verursacht. Sie haben sich ganz darauf konzentriert, die alten Geisteswelten abzuschaffen, und durch die Idee der Nervenprozesse als Substanz der Seele auszutauschen. Dabei haben sie öfter und systematisch die Seele ganz abgeschafft, indem sie das laufende Nervensystem ausschließlich von außen betrachtet haben. Die Innensicht des Menschen, das, was immer mit Seele gemeint wurde, haben sie in ihren neurologischen Untersuchungen bis heute nicht identifizieren können, und deshalb oft einfach zur Nebensache erklärt oder sogar völlig ignoriert. Gleichzeitig haben sie auch psychisch Kranke vollständig entrechtet oder sogar systematisch getötet. Ausschließlich von außen betrachtet erschienen ihnen die kranken Menschen nur nutzlos, unbrauchbar und in ihrer Existenz sinnlos.

Dass dort eine Innenwelt existiert, die absolut maßgeblich ist für das Sein als Mensch, ist da irgendwie verschüttet worden. Die Innenwelt, sprich die Seele, besitzt eine Eigenqualität, die auch im Krankheitsfall ihren Sinn nicht verliert. Die Lage scheint sich Gott sei Dank zu bessern. Das subjektive Empfinden und die selbsterlebte Existenz als maßgeblicher Teil des Menschseins wird von Psychiatern und deren Mitarbeitern immer öfter in den Vordergrund gestellt, wo es auch hingehört.

Die komplette Abschaffung der Geisteswelten und die Ersetzung durch den Inhalt der Nervennetzwerke erscheint mir allerdings selbst als verfrüht. Möglicherweise geht die Seele über die Existenz als Gehirnprozess hinaus, und findet zusätzlich auch in einer eigenen Geisteswelt statt, so ähnlich wie man es früher für die gesamte Seele gedacht hat. Nach meinen Erfahrungen muss die Seele sowohl viel mit dem Inhalt des Nervennetzwerkes zu tun haben, als auch irgendwie in die Tiefen des Kosmos und des Mikrokosmos verwickelt sein, wo eine Art Geisteswelt zu existieren scheint, die unabhängig vom Menschen existiert. Kontakt zu und Teilhabe an echten Geisteswelten scheint mir ein wesentlicher Teil meines Seelenlebens zu sein.

Was die großen und kleinen Religionen dieser Welt angeht, so frage ich mich ernsthaft, wofür man die braucht. Mir erscheint das alles als höchst spekulativ, manipulativ und vor allem veraltet. Die Unsterblichkeit jedenfalls, die da meistens als Gegenleistung für die Mitgliedschaft versprochen wird, finde ich gar nicht attraktiv. Unsterblichkeit im engeren Sinne brauche ich wohl nicht, im Gegenteil, dazu hätte ich überhaupt keine Lust. So langsam reicht es mir schon nach 54 Jahren in meiner Existenz. Erfahrungsgemäß gehört die Welt den Lebenden, und das macht auch Sinn. Aber eine Auflösung im Meer des Geistes nach dem Tod ist mir wichtig, mit der Auslöschung meiner kompletten seelischen Existenz mit dem Tod kann ich mich nicht anfreunden, dafür fühle ich mich zu sehr verbunden mit der Welt und der Geisteswelt, die anscheinend noch dahintersteckt.

Von den mir bekannten Naturgesetzen her und was meine Lebenserfahrung betrifft, steht die Existenz einer Geisteswelt keineswegs im Widerspruch zu gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen. So bleibe ich bei meiner Haltung, dass wir was mit dem Kosmos auch auf geistiger Ebene zu tun haben, und dass das Miteinander unter Menschen mehr ist als biologisch bedingte Zusammenarbeit bzw. deren Fehlen.

So kann ich eine Leichtigkeit finden, die die Enge meiner Lebenswelt, die Verlorenheit in dem riesigen Chaos der Zivilisation und die Risiken meines kurzen Lebens ein gutes Stück entschärft. Wenn ich die substanzielle Verbundenheit mit dem Kosmos erlebe, kann ich in Ruhe meine Arbeit machen und meinen Beitrag leisten, selbst wenn die Früchte meiner Arbeit ungewiss sind und mir persönlich noch keine Vorteile bringen. Notfalls kann ich mein Leben riskieren und in Armut leben, wenn ich weiß, wofür ich das mache.

Meine Existenz wird zu einem Teil der Welt, vergrößert sich, verbindet sich. Ich werde zu einem Faktum in Beziehung, meine Grenzen werden durchlässig, mein Erleben konzentriert sich auf die Wirklichkeit. Meine biologischen Bedürfnisse werden relativiert, ich muss nicht verbissen um meine Selbstbehauptung kämpfen, wenn mein Leben als Teil des Kosmos ausgeweitet ist. Mein Konsum ufert nicht aus. Wenn meine Bedürfnisse einigermaßen erfüllt sind, aber noch Geld übrigbleibt, bin ich nicht auf der Suche nach neuen Sachen, die ich noch kaufen könnte. Da mach ich dann lieber was für die Welt.

Wenn ich mich als Teil des Kosmos erlebe, ist der Kosmos mehr als nur Spielplatz, den ich beliebig verwenden kann. Ehrfurcht vor dem Kosmos entsteht, freie Natur wird zum Wert von hohem Stellenwert, weil der Kosmos dort präsent ist und fantastisch schön ist. Ein Urwald fasziniert mich mehr als jeder Park. In die Natur zu gehen, und sie mitzuerleben wird mir wichtiger, als sie zu nutzen, zu bebauen und auszubeuten. Ich bin fasziniert von der Biologie, der Physik und der Astronomie, weil sie mir zeigen, welch ungeheures Kunstwerk dieser Kosmos ist. Mich interessieren auch die mathematischen Einzelheiten, völlig unabhängig davon, diese in Technik umzusetzen und sie einzusetzen, um die Erde intensiver nutzen zu können. Natürlich müssen wir die Natur auch nutzen, aber besser vernünftig, und auch besser nicht in zu großer Zahl.

Die Ehrfurcht vor dem Menschsein ist mir etwas spezieller. Einerseits erscheint mir der Mensch als extrem gefährlicher Affe, der die Tendenz hat, alles zugrunde zu nutzen. Er erfindet ständig neue Lösungen, um neue Ressourcen zu erschließen, vermehrt sich aber weiter und steht immer wieder vor dem Problem, noch intensivere Lösungen finden zu müssen. Sobald es da mal hakt, geht er sofort auf einander los, und versucht seine Nachbarn auszurauben oder zu vernichten, um sich deren Ressourcen anzueignen. Dennoch hat er das Potential, die Welt und sich selbst zu verstehen, und es fasziniert mich, welche Qualität die Evolution mit uns erreicht hat.

Eine im Kosmos existierende eigene Geisteswelt schafft zusätzliche Dimensionen, die Wirkung haben. Diese schafft auch mehr Motivation gut zu sein und Rücksicht zu nehmen auf den Rest der Welt. Auch Intelligenz erhält mehr Potential durch einen kosmischen Geist, immerhin stände dort reichlich Intelligenz zur Verfügung, was man sich gar nicht mehr vorstellen kann. Auch der Sinn der eigenen Innenwelt bekommt eine neue Dimension, wenn sie am geistigen Kosmos beteiligt ist.

So oder so hat Seele selbst Wirkung. Das Potential, das sich aus intelligenten Seelen in Kommunikation ergibt, produziert die Zivilisation. Miteinander zu teilen, einander zu haben und gemeinsam stark sein, gemeinsam Lösungen finden in teilweise Jahrhunderte langer Arbeit hat ein Weltwissen aufgebaut, das erstaunlich, aber auch gefährlich ist. Musik und Kunst ist durch den Ausdruck von Seele und Geisteswelt ein Faktum für sich, dass zum Menschenleben essentiell dazugehört.

Das Böse ergibt sich meines Erachtens in erster Linie aus dem Horizont, den man hat. Ein völliger Egoist ist für jeden gefährlich, allerdings in geringeren Ausmaß, weil einer alleine nicht viel Schaden anrichten kann. Terroristen und andere Verbrecherbanden sind gemeinsam schon gefährlicher. Sie haben einen Horizont, der nur ihre eigene Sache umfasst, untereinander sind sie meist gut und hilfsbereit, aber der Rest der Welt wird bekämpft. Nationalisten sind noch gefährlicher, einfach weil sie durch die Größe ihrer Nation mehr destruktive Möglichkeiten haben. Im Kalten Krieg wurde es dann am gefährlichsten, weil es da nur noch 2 Lager gab, mit entsprechenden Möglichkeiten an Produktivität, die in Waffentechnik investiert werden konnte.

Die Fähigkeit zur Gemeinsamkeit macht zwar stark, aber genau das ist das Problem. Der Krieg findet dann weiter draußen statt, am Rand der jeweiligen Gemeinschaft, und wird entsprechend der Größe der Gemeinschaft immer gefährlicher. Erst wenn die Mehrheit der Menschen einen Horizont hat, der den ganzen Planeten als Gemeinschaft begreift, wird es wohl endlich besser werden mit der Destruktivität der Zivilisation. Das Böse kann sich dann ins Privatleben zurückziehen. Konflikte mit der Liebe z.B. gibt es da immer noch genug. Ich befürchte nicht, dass Weltfrieden langweilig würde.

Das Böse in der Geisteswelt zu suchen, ist meines Erachtens nicht erforderlich. Wenn man der Seelenexistenz nicht zu viel Geistesanteil zuspricht, kann die biologische Seite der Seele ohne weiteres als Quelle des Bösen herhalten. Der Überlebenskampf in der Natur ist voll von Maßnahmen, die moralisch gesehen als böse gelten müssen. Früher dachte man ja, dass die Seele komplett zu einer Geisteswelt gehört, da musste man dann auch die bösen Anteile der Seele in der Geisteswelt ansiedeln, was dann bis zur Hypothese von bösen Göttern führte. Insbesondere dieses ist für mich ein starkes Argument, die Religionen für veraltet zu halten.

Ich sehe die Seele als Mischwesen aus biologischer Kompletsteuerung eines Individuums und zugleich als Teil einer kosmischen Geisteswelt. Das erscheint mir im Lebenskampf als gut praktikabel, damit kann man

fast alles erklären, es ist als Perspektive attraktiv und mir irgendwie plausibel. Psychische Krankheit würde ich in diesem Zusammenhang eher als Fehlfunktion des biologischen Systems betrachten, Krankheiten in der Teilhabe an der kosmischen Geisteswelt kann ich nicht sinnvoll einordnen. Nach meiner Erfahrung mit psychisch Kranken und mit psychischen Krankheiten kann Geist an sich als Anteil an einer Geisteswelt nicht krank sein.

So oder so, ich muss sehen wie ich durch das Leben komme. Meine Bewegung erfordert Entscheidungen, ich muss die Sachverhalte einschätzen, Lösungen finden und handeln. Eine Geisteswelt kann mich auf gute Ideen und Lösungen bringen, aber ich kann nicht einfach ungeprüft Eingebungen folgen, das führt erfahrungsgemäß nicht zum Ziel, höchstens in die Psychiatrie. Von daher entbindet mich der Geistesanteil im Seelenleben nicht davon, zu verstehen womit ich es zu tun habe, und zu verantworten was ich unternehme.

Ich muss sehen, was wirkt, und gucken, wie es mir dabei geht. Den Wert meines Lebens muss ich allerdings nicht immer verstehen, es genügt oft ihn zu fühlen. Der Wert, den ich mir selber gebe, ist meine Sache. Mit dem Wert, den andere mir geben, muss ich mich nicht auseinandersetzen, wenn ich dazu keine Lust habe. Kritik und Wertschätzung kann ich gebrauchen, aber das Urteil von Ideologen wie Nazis, Zeugen Jehovas oder Kommunisten kann ich ignorieren.

Die Mitwirkung an der Zivilisation kann Spaß machen, es gibt auf dem Gebiet noch viel zu tun. Letztlich muss alles mal ausprobiert werden, nur so kommen wir wirklich zu Ergebnissen. Die großen und kleinen Katastrophen können schmerzhaft sein, aber unser Verstand ist begrenzt, und wir kommen nicht drum herum, zu testen, was wir uns so denken. Der Stand der Zivilisation ist auch meine Grundlage, keiner kann bei null anfangen. Und doch ist die Weltkultur heute so vielfältig, dass es eine ganz persönliche Mischung wird, was ich mir aus dem Angebot an Kultur zusammenstellen muss. Es gibt hier heutzutage ein Überangebot an Meinungen in den Medien, dass es sinnvoll wird, dort gut dosiert hinzuschauen. Wenn man täglich Fernsehdiskussionen sieht und Zeitung liest, kann es passieren, dass man die Informationsmenge gar nicht mehr vernünftig verarbeiten kann. Eine sorgfältige Auswahl, was man im Fernsehen sehen will und welche Bücher man liest, ist hier wichtig.

Das Miteinander in kleinem Rahmen fördert die Auseinandersetzung mit sich und der Welt dann schon eher. Es geht auch um uns selbst, und um Beziehung, nicht nur um die beste Sicht auf die Welt. Verbundenheit in

der Auseinandersetzung ist ein Faktum, das einen Wert für sich hat. Verbundenheit kann über die Zeiten stattfinden. Sokrates kann mein Freund werden, wenn mich seine Ideen begeistern, noch nach Jahrtausenden. So schafft Kommunikation Verbindungen, die in die Geisteswelt hineinzureichen scheinen. Die Neugier wird oft zur stärksten Motivation des Menschen, um neues Wissen zu erlangen sind wir bereit, an riesigen Aufgaben mit einem zeitlichem Horizont von Jahrtausenden mitzuwirken, auch wenn wir selbst maximal nur eine Kleinigkeit dazu beitragen können. So wird die Zivilisation selbst zu einem bedeutenden Arbeitgeber, die meiste Arbeit an ihrer Weiterentwicklung machen wir aus eigenem Antrieb, meistens ohne Bezahlung und ohne selbst davon materiell zu profitieren.

Dieser Antrieb, am Wissen der Menschheit zu arbeiten, ist ein Phänomen, das meiner Ansicht aus dem Geistesanteil der Seele kommt. Der geistige Horizont lässt uns unmittelbar teilhaben am Kosmos selbst, so kann Neugier zur stärksten Kraft in uns werden. Der Humanismus bleibt dann hoffentlich als Konsequenz geistig motivierter Erfindungsarbeit maßgeblich, die Erfahrung scheint das nahe zu legen. Ausnahmen davon gibt es, so manche Ideologie war vielleicht mal gut gemeint, kann aber nicht humanistisch genannt werden. Nach viel Schmerz und Leid wird sie dann am Ende aber doch verworfen, wenn wirklich klar wird, dass sie so nicht funktioniert.

Eine Seelenwelt ohne jeden Geistesanteil finde ich auf jeden Fall trostlos. Dann fehlt das wirklich Gute, dann fehlt die Dynamik des Kosmos im eigenen Leben. Die Konsequenz konsequenter Geistlosigkeit sind Automaten, die um Ressourcen konkurrieren, ohne jeden Sinn gefangen im eigenen Nervensystem. Gesteuert von instinktiven Emotionen verfolgen wir dann nichts anderes als unsere biologische Reproduktion, insbesondere im Kampf gegen die eigenen Artgenossen. Dann fressen die Starken die Schwachen, was sonst passiert, passiert nur nebenbei. Was dann dabei am Ende herauskommt, ist dem Zufall überlassen und gehört gar nicht zu den Intentionen der Beteiligten. Die Reproduktion allein treibt sie an, die Vernichtung der Welt ist das Ergebnis. Die menschlichen Möglichkeiten haben einfach dieses Ergebnis, wenn der Mensch nicht über sich hinauswächst.

(Tobias Jeckenburger)

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 viel diskutierte 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 Plussymptomatik 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-

zellhaft 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)

Tod und Sterben (T.J.)

Tiere haben auch Angst vorm Tod, aber nur wenn er unmittelbar bevorsteht. Nur der Mensch plant alles vor, auf Monate und Jahre, und fragt sich jeden Tag: was mache ich dann, und danach, und was dann und so weiter. So fragt er sich automatisch, was er machen soll, wenn er tot ist, fragt sich, was dann kommt. Das ist so in uns eingebaut. Das Vorplanen ist wichtig, das macht den Menschen aus. Aber in diesem Fall ist es sinnlos, weil nach dem Tod nichts mehr kommt, was einer Planung oder einer Vorbereitung bedarf. Die Probleme, die der Mensch mit dem Sterben hat, sind eigentlich nur eine unangenehme Nebenwirkung unserer Lebensweise als planende Spezies.

Das muss man sich mal klar machen. Denn es gibt da viele Fallstricke mit diesem Thema. Erstmal hält die Angst vor dem Tod davon ab, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Und dann lauern da jede Menge Geschäftemacher, die diese Schwäche gnadenlos ausnutzen. Das geht von Heilberufen, die einem Maßnahmen verkaufen, die wenig nützen über Regierungen, die für den Schutz vor Terroranschlägen die Freiheit einschränken bis zu allerlei religiösen Akteuren, die meistens irgendein ewiges Leben versprechen, und manchmal sogar mit ewiger Verdammnis drohen, wenn man nicht zahlendes Mitglied wird.

Das Geschäft mit dem ewigem Leben hat eine lange Tradition. Ich denke, dass dieses Gewerbe noch wesentlich älter ist als das horizontale Gewerbe, das gemeinhin als ältestes Gewerbe der Welt gilt. In allen bekannten Steinzeitkulturen war es die Funktion des Schamanen, neben dem Behandeln von Krankheiten und anderer praktischer Angelegenheiten des Diesseits die Pflege des Jenseitigen zu praktizieren. Ein Weiterleben nach dem Tod als Ahnengeist war meines Wissens ausnahmslos mit im Angebot. Archäologen vermuten, das sich die Menschen seit mindestens 30.000 Jahren mit der Idee des Lebens nach dem Tod beschäftigen.

Die älteste noch bestehende Organisation der Welt ist ebenfalls in diesem Gewerbe tätig. Die katholische Kirche meint doch tatsächlich, dass ange-

sichts ihrer eigenen Untaten im Mittelalter und darüber hinaus es ein Wunder ist, dass sie heute noch existiert. Dass sie so lange durchgehalten hat, müsse ein Beweis für die massive Unterstützung durch Gott sein. Ich denke, dass diese Erklärung nicht nötig ist. Das Geschäftsmodell der Katholischen Kirche ist einfach perfekt: Du verkaufst den Menschen das Ewige Leben gegen kostenpflichtige Mitgliedschaft und Gehorsam, und musst überhaupt nichts liefern. Und niemand konnte sich je beschweren, dass er seine Lieferung nicht erhalten hat und nach Strich und Faden betrogen wurde. Ein besseres Geschäft gibt es nicht, deswegen hält das Jahrtausende, auch wenn das Ausmaß des finanziellen Profits sich schon über die Zeiten ändert. Konkurrenz senkt auch hier die Preise.

Die Religionen selbst meinen natürlich, dass sie auch den Menschen kultivieren, und damit Barbarei verhindern. Da ist etwas dran, aber ich denke nicht, dass das heute noch wesentlich ist. In modernen, technisierten Zeiten braucht es Menschen mit genereller Verantwortung im Tun, die 10 Gebote oder die Scharia sind hier nicht ausreichend. Auch die übertriebene Sexualmoral der religiösen Gesetzeswerke sind in Zeiten von staatlicher Unterstützung für Kinder, Arme und Alte so nicht mehr nötig. Jura ist ein sinnvolles Studienfach, und die Professoren dort haben genug Ahnung, um zu wirklich vernünftigen Ergebnissen kommen zu können, was die Regeln des Miteinanders betrifft. Die Regelwerke moderner Demokratien sind sehr detailliert, und beinhalten die Elemente der religiösen Gesetzeswerke, soweit sie heute noch sinnvoll sind.

Als Richtschnur und Inspiration mag die Religion manchem noch sinnvoll erscheinen. Man bedenke dabei, dass Inspiration immer die Vernunft braucht, das auch einzuordnen und konkret zu füllen. Diese Einordnung sollte man möglichst nicht den zuständigen Kirchenkommissionen überlassen, das kann man selber machen.

Wofür überhaupt ewiges Leben? Klar, das Leben ist recht kurz, aber so kurz jetzt auch wieder nicht. Spätestens nach 150 Jahren würde ich mein Menschenleben absichtlich beenden, um Platz und Raum für neue Menschen zu machen, und weil ich keine Lust mehr hätte. Was soll ich mit der Ewigkeit? Eine biologische Existenz ist auf Essen und Reproduktion ausgelegt, Ewigkeit passt dazu gar nicht.

Nicht dass ich mit Spiritualität nichts anfangen könnte. Ich denke, wir sind ein Teil der Innensicht des Universums. Wir haben eine Ahnung davon, ein Teil vom Weltengeist zu sein. Eine Todesphantasie, in der mit dem eigenen Tod die gesamte Innensicht des Universums zu Ende geht, ist mit Recht unerträglich. Ich stelle mir da eher den Tod als eine Auflö-

sung der kleinen Innensicht als Lebewesen in der großen Innensicht des Universums vor, sozusagen eine Auflösung meiner kleinen Seele im kosmischen Ozean. Das ist mir angenehm und das ist mir gleichzeitig plausibel. Ich versuche das mal zu erklären:

Das Material, aus dem wir bestehen, zirkuliert frei im Ökosystem des Planeten. Wenn wir heranwachsen, setzt sich nach und nach aus einfachen Molekülen unser Körper zusammen. Während wir leben, nehmen wir ständig Material auf, verarbeiten es und geben es wieder zurück in den Kreislauf. Mit dem Tod dienen wir erst anderen Lebewesen wie Würmern und Bakterien als Nahrung, bis unser Material sich nach und nach wieder im Ökosystem verteilt.

Dieser Materialkreislauf ist doch ein gutes Modell, wie es auch mit der Innensicht des Menschen, seiner Seele, inmitten eines geistigen Kosmos, verstanden als der großen oder allgemeinen Innensicht des Kosmos, laufen könnte. Unsere Seele entsteht aus Weltgeist, bleibt ein Leben lang im Austausch mit dem Weltgeist, und löst sich nach dem Tod wieder im Weltgeist auf. Leben selbst im Augenblick des Seins ist hier nicht alleine isoliert, sondern Innensicht inmitten von Innensicht der anderen, der Lebenden und darüber hinaus. Diese Sicht des Lebens und des Todes ist wohl nicht der Weisheit letzter Schluss, aber meiner Erfahrung nach zumindest praktikabel. Was jetzt wirklich wahr ist, ist eine Frage, die zu schwierig ist. Ich glaube, dass kann man als Mensch nicht verstehen.

Brauchen wir einen guten Tod, einen guten Abschluss unseres Lebens, dass wir auf ewig mit uns zufrieden sein können? Ich glaube, das gehört zu der Idee des ewigen Lebens, die ich nicht teilen kann. Aber gute Zeiten im Leben sind in jedem Fall eine gute Sache. Die Vergänglichkeit von guten Zeiten gehört zum Leben dazu, so geht es der ganzen Biologie auf unserem Planeten. Soll das Leben an sich sinnvoll sein, sollte die Vergänglichkeit den erlebten guten Zeiten nichts anhaben können. Irgendeine Idee von dem Fortbestand gelebter Zeit, in dem diese unvergänglich abgelegt ist, wäre hier hilfreich. Die traditionellen Vorstellungen vom ewigem Leben liefert ja den Erhalt der Erinnerungen an das vergangene Leben in irgendeiner Form mit, schon deshalb können wir hier Ersatz gebrauchen, wenn wir auf Religion verzichten wollen.

Rein physikalisch gesehen lässt sich die Vergangenheit gar nicht als verschwunden definieren. Der Zeitpfeil von der Vergangenheit bis in die Zukunft enthält den ständig wandernden Zeitpunkt der Gegenwart in sich, aber die Wirklichkeit lässt sich überhaupt nicht auf den Punkt des Jetzt reduzieren. Also ist im Prinzip die Vergangenheit nicht aus der Welt, ge-

nauso wie die Zukunft real ist, ist die Vergangenheit auch real. Man kann sich materiell nicht zurück in die Vergangenheit bewegen, das muss in der Geisteswelt nicht genauso sein. So darf ich davon träumen, dass meine einst sorgfältig und mit viel Mühe gelebte Vergangenheit im Meer des Geistes in einer Art Zeitlosigkeit über den Augenblick hinaus enthalten bleiben kann.

Das hat weitreichende Konsequenzen für die Strategien des menschlichen Lebens. Es kommt nicht darauf an, wie man am Ende dasteht, sondern es kommt darauf an, wie der ganze Weg aussah. Begeisterung zu finden, richtig etwas los zu machen, auch mit dem Risiko und der Konsequenz, schlechten Zeiten zu erleben, wird hier attraktiver. So kann man einen wunderbaren Urlaub auch beenden, und sich anderen Dingen zuwenden, ohne die wunderbare Zeit zu verlieren. Man muss dann nicht ständig am Ball bleiben und immer neuen Spaß haben. Der Tod nach einem guten Leben schmerzt dann deutlich weniger. Gelebt ist dann gelebt, auch wenn die guten Zeiten vorbei gegangen sind. Das ist dann mein wunderbares wildes Leben, auch wenn ich früh und grausam sterbe, aber vorher richtig gelebt zu haben zählt eben auch.

Ein Jimi Hendrix bleibt der Meister der Gitarre, das hat er selbst erlebt, und sein Publikum mit ihm, auch wenn er früh gestorben ist, weil er sich selbst verheizt hat. Die Bilder von Van Gogh, als Geistesfaktum noch von der Nachwelt teilbar, die Erfahrung so etwas großartiges gemalt zu haben, hat einen Wert, der alles Leiden wieder aufhebt. Die Depression, die danach kam, hatte ihm zwar das Leben gekostet, aber beides gehörte vielleicht zusammen und war unter dem Strich immer noch richtig gut.

Ein Sturm auf die Bastille in der französischen Revolution, ein Aufruhr inmitten fürchterlicher Verhältnisse, ein Anfang der Menschen, ihr Lebensrecht in die eigenen Hände zu nehmen, bleibt eine maximale Erfahrung, auch wenn millionenfaches Leid und Tod zu den Konsequenzen gehört. Alle Kriege im Kampf um die Freiheit, die danach kamen, waren sicher eine Folge dieser Revolution, aber das war der Preis der Freiheit, die wir heute haben, und sie ist es Wert.

Natürlich kann man auch ruhiger leben. Um richtig leben zu können, braucht man keine weltberühmten Bilder malen und keine Revolutionen anzetteln. Die Fakten, die man verursacht hat, sind aber auch eine wesentliche Hinterlassenschaft, und gehören genauso zum gelebten Leben, wie was man selbst erlebt hat. Verantwortung für das, was man (mit-)verursacht oder was man unterlassen hat, ist nicht weniger Fakt als das, was man selber erlebt hat. Das sind keine Gegensätze, die Folgen des eigenen

Handelns erlebt man erfahrungsgemäß irgendwie immer mit, auch wenn sie einen selbst nicht zu betreffen scheinen.

(Tobias Jeckenburger)

Die Freiheit in der 5. Dimension der Lebenswelten (T.J.)

Als Verrückter erlebt man die Welt meistens anders, was für sich aber eigentlich erlaubt sein sollte, schließlich kann jeder die Welt nur in seiner eigenen Art erleben. Dennoch haben wir mit dem Thema ein teils kulturelles Problem.

Schwer verständlich, was ich hier jetzt ausdrücken möchte. Man kann sich nur 4-Dimensionales vorstellen, also Vorgänge im 3-dimensionalen Raum im Laufe der Zeit. Aber ich brauche hier eine 5. Dimension. Versteht ihr das nicht, dann vergesst es einfach. Ich versuch das mal zu erklären:

Neben dem Blickwinkel einer einzelnen Person im Laufe der Zeit und in der Bewegung im Raum wird der „Wahrnehmungsraum“ in seinen 4 Dimensionen von Raum und Zeit noch mit der internen Besetzung des Wahrgenommenen durch Bedeutung und Emotion komplettiert. Der Mensch schreibt dieser eigentlich ganz persönlichen Zusatzbesetzung gerne einen zunächst nicht vorhandenen Grad an Allgemeingültigkeit zu.

Zum Beispiel bei Kunstwerken, in denen man auch eine Art Geist und eine Art Gefühl entdecken kann, die rätselhaft sein kann. Nicht jeder empfindet dasselbe, und nicht unbedingt das, was der Maler selber zu seinen Bildern fühlt. In der Musik geht es oft darum, „den Funken überspringen zu lassen“, und doch empfindet in einem Konzert nicht jeder dasselbe. Die gleiche Musik kann unterschiedliche, oder auch oft gar keine Emotionen erzeugen. Die Stimmung auf Feten wird auch gerne allgemeingültig beschrieben, doch auch wenn mehrere Personen eine Fete mit gleicher Stimmung erleben, gibt es auch Personen, die doch eine andere, eigene Stimmung haben. Auch beschwören die Massenmedien gerne „Stimmungen im Land“, die sie selbst erzeugt haben, auch wenn sie nur bei einem Teil der Menschen angekommen ist, und viele kompetentere Personen darüber nur mit dem Kopf schütteln.

So wie die Welt, in der wir uns bewegen, eine gemeinsame ist, unterläuft uns Menschen ganz schnell der Denkfehler, dass die Emotionen und Be-

deutungen auch da draußen in der Welt für alle wahrnehmbar verbindlich existieren. Und genau darum geht es, dem ist nämlich überhaupt nicht so. Jeder hat seine eigene Innenwelt, und was über das sinnlich Wahrnehmbare hinausgeht, ist allgemein und grundsätzlich verschieden.

Wenn man diese Milliarden verschiedenen Emotionen und Bedeutungen der Milliarden von verschiedenen Menschen jetzt zusammen mit der Raumzeit und ihren 4 Dimension zusammenpacken will, braucht man noch die 5. Dimension, die dann insgesamt auch die Mannigfaltigkeit der menschlichen Lebenswelten beschreibt.

Der Mensch neigt dazu, sich in dieser 5. Dimension soweit gegenseitig anzunähern, dass die individuelle Verschiedenheit reduziert wird. So lebt man in seinem sozialem Beziehungsgeflecht recht schnell in einer scheinbar gemeinsamen Bedeutungswelt. Und viele wenig kompetente Menschen bilden sich ein, dass das, was sie selbst und die Mitglieder ihrer Gruppe so wahrnehmen, absolut für alle Menschen gelten müsste. Das kann so weit gehen, dass man es als Akt des Wahnsinns oder als Akt der Aggression versteht, wenn da jemand anderes überraschend die Welt ganz anders erlebt.

In vielen Sekten dreht sich alles um spezielle Programme des Glaubens und Fühlens, die von den Mitgliedern eingefordert und merkwürdigerweise auch eingelöst werden. Die Flexibilität der meisten Menschen auf diesem Gebiet überrascht immer wieder, auch die Experten. Die Menschen, die da nicht so recht mitkommen sind eher die Ausnahme, und die werden dann schnell bedrängt und emotional vergewaltigt. Auch in manchen größeren Religionsgemeinschaften geht es in diesem Sinne sektenartig zu.

Bei Sportberichterstattungen fallen mir immer wieder psychologisierende Zumutungen auf, die mit der Realität der Profispieler auf dem Platz wenig zu tun haben. Da reichen 3 Fehlpässe, und der Kommentator wittert gleich eine emotionale Krise in der Mannschaft.

Die Welten, die man in der Psychose erkunden darf, sind nun wieder ganz speziell. Da steckt man z.B. plötzlich mitten in einer fundamentalen Verschwörung gegen sich selbst, die sich auf wundersame Weise selbst bestätigt. Da gibt es richtige Halluzinationen, aber auch „normale“ Gefühle und Intuitionen, die einen massiv in die Irre führen können. Als Massenpsychose kann der Wahnsinn zuweilen ganze Länder erfassen, gemeinsam erlebte psychoseartige Welten sind noch hartnäckiger und viel gefährlicher als die Psychose einer Einzelperson.

Auch bei den tausenden verschiedenen psychotherapeutischen Schulen, die unterwegs sind, kann man den Effekt emotionaler Bedeutungsproduktion beobachten. Hier treffen auch professionelle Innenweltkonstrukteure auf das leichtgläubige Publikum, und machen damit Therapie und Umsatz.

In Parteien, Nationalitäten und Diktaturen wird keine Aktion ohne den Versuch gestartet, die Anhänger auf mehr oder weniger erfundene, zumindest immer vereinfachte Fakten mit emotionaler Ansteckungskraft einzuschwören. Gerade im Vorfeld von Kriegen gelingt es immer wieder, die Menschen in eine gemeinsame emotionale Welt zu verwickeln. Dies macht es auch in funktionierenden Demokratien möglich, ungerechtfertigte Angriffskriege zu führen.

Der Alltag ist also voll davon, dass Menschen glauben, dass ihre Bedeutungen und Emotionen normal sind und von anderen geteilt werden. Meistens merkt Mensch das gar nicht, dass die Welt voller Menschen ist, die alles ganz anders auf ihre eigene Art erleben.

Anders herum ist die emotionale Bedeutungswelt sehr viel mehr als ein Hirngespinnst. Hier findet das qualitative Leben in seiner 5. Dimension statt, hier sind z.B. durch Meditation Welten erreichbar, die mehr als real sein können, und die uns mit der Welt und dem Kosmos erst verbinden. Auch wenn die erlebten und gelebten Welten individuell äußerst verschieden sind, sind sie doch näher dran am Leben selbst als die materielle Welt. Die materielle Welt ist zwar wirklich verbindlich für jeden, aber eben zum Leben alleine ungeeignet, und ohne Emotionen und Bedeutungen ist die Realität nur eine fürchterliche Depression.

Diese Dualität von persönlicher erlebter Verschiedenheit bei gleichzeitiger universeller Realität ist eine Spannungsquelle, die selbst wieder faszinierende Welten aufmacht und dennoch Ursache von jeder Menge Feindseligkeit sein kann. Kann der Mensch denn nicht im Bewusstsein seiner eigenen Gefühlswelt konsequent leben und Andersfühlende respektieren?

Die Welt des anderen fühlen, erkennen, auch mitzuerleben, ist für mich ein wesentlicher Grund soziale Beziehungen zu pflegen. Die Vielfalt der Menschen betrachten und auch mal ein Chamäleon spielen, ist immer wieder eine Herausforderung, und eine Säule einer erfüllten menschlichen Existenz.

Bedeutungen und Emotionen gibt es mit Sicherheit auch in Tieren, und wahrscheinlich auch in Pflanzen und vermutlich in ganzen Ökosystemen. Zumindest kann man als Mensch da mitfühlen, und miterleben. Ein Sonnenuntergang am Strand, ein Spaziergang im kühlen Schatten eines sommerlichen Laubwaldes oder ein heftiges Gewitter in der Stadt zu erleben ist auch ein emotionales Faktum, das sowohl seine emotionale Realität wie seine damit verbundene Qualität mitbringt.

Religionsanhänger im Gebet und im Gespräch mit ihren Göttern sehe ich hier dann eher zweifelhafter, da mach ich mir eher Sorgen um den Realitätsgehalt. Diese Menschen neigen dann auch dazu, allergisch auf andersdenkende und andersfühlende Menschen zu reagieren. Wahrscheinlich brauchen Religionsanhänger auch den Schutz vor Fremden, um die eingebildete Verbindlichkeit ihres Glaubens nicht zu gefährden.

Verbindung zum Kosmos und zu den Tiefen des kosmischen Geistes zu fühlen, ohne sich einbilden zu müssen, dass da Götter was spezielles von uns verlangen, finde ich viel interessanter als Religion. Und dies ist auch unproblematischer, nicht nur weil dann keiner auf Ungläubige losgelassen wird. Wie man den Kosmos fühlen soll, ist ja zur Zeit noch nicht festgelegt. Anteil zu haben an der geistigen Lebendigkeit, dessen Teil zu sein die eigene Stimmung dominieren kann, braucht ja keine spezielle Form. Das kommt ganz von selbst, und ich glaube, dass selbst Tiere hier ihre seelische Existenz und ihre Eigenqualität haben. Subjektivität als Maßgabe ist nicht nur Menschenrecht, das gilt in der ganzen Natur. Muss man Schizophren sein, um das zu verstehen?

Wenn man an 500.000.000 Jahre Erdgeschichte denkt, in denen es komplexe Organismen auf der Erde gibt, muss es ja auch einen Sinn im Leben dieser vielen Tiere und Pflanzen geben. Da krecht und fleucht es in riesigem Ausmaß, über eine unvorstellbar lange Zeit auf einer unvorstellbar großen Erde. Hier nur dem Menschenleben einen Sinn zuzugestehen ist wirklich unrealistisch. Die Subjektivität von Tieren und Pflanzen, eine Subjektivität mit Qualität und Erfahrungswert, muss man hier annehmen. Dass die vielen Lebewesen da nur rumgekrochen sind, um endlich die Evolution des Menschen zu ermöglichen, und dass erst mit uns Menschen der Sinn auf die Welt gekommen ist, das glaube ich nicht.

Die Zivilisation soll mit dem Bau der Pyramiden begonnen haben. Überdimensionale Grabsteine für einen Idioten, der seinen eigenen Lügen verfallen ist und sich für den Sonnengott gehalten hat, mussten die Menschen da bauen. Die Weltreligionen sollen die Kultur erst wirklich erschaffen haben. Ich habe da meine Zweifel. Eine Tendenz zum Nieder-

gang des menschlichen Lebens kann man im Übergang von der Steinzeit in die ersten Zivilisationen erkennen. Die Entwicklung von Atomwaffen in der modernen Zeit sieht wie eine Fortsetzung des Prinzips des Vorrangs der Herrschaft von Menschen über Menschen aus. Machtausübung als Selbstzweck, der über allem steht, scheint das Grundprinzip der Zivilisation geblieben zu sein, ob mit oder ohne Pyramiden.

Die immer noch verbreitete Unklarheit auf dem emotionalem Gebiet macht die Menschen empfänglich für allerlei manipulativen Unfug, der mit ihnen getrieben wird, und ist hier offenbar Teil des Problems. Die Innenwelten hier einfach als belanglosen Mix persönlicher Privatsache anzusehen, den man nach Belieben manipulieren darf, damit was zählbar Reales dabei raus kommt, ist grausam den Menschen gegenüber. Die Menschen quälen sich teilweise ab damit, hier für Wirtschaftswachstum zu sorgen, und verlieren den Bezug zu sich selbst und zu dem Kosmos ihrer Innenwelten. Deshalb sortiere ich hier die Innenwelten als eigene 5. Dimension der Wirklichkeit ein. Diese 5. Dimension ist eigentlich sogar realer als die üblichen 4 Dimensionen von Raum und Zeit, die wir ja letztlich nur durch den Umweg über unsere Innenwelten bewusst wahrnehmen und erfassen können.

Die Freiheit auf der Welt ist ganz wesentlich auch die Freiheit die Welt zu fühlen wie man will, bzw. wie man es einfach tut. Deshalb ist Religionsfreiheit auch so wichtig. Dass da jede blöde Sekte ihren Unfug ausbreiten kann, fällt auch unter Religionsfreiheit, aber meiner Ansicht ist das jetzt eher eine unselige Nebenwirkung. Die Freiheit der Gedanken ist ja im wesentlichen akzeptiert, aber die Freiheit Sinn und Welt zu fühlen, Bedeutung zu erleben und das für sich alleine in der eigenen Weise tun zu können, diese Freiheit kann noch ausgebaut werden. Diese Freiheit kann man sich meistens einfach nehmen, im psychosozialen Versorgungsbe-
reich muss man aber noch gucken, dass man das da auch unbehelligt machen kann.

(Tobias Jeckenburger)

Geistig Heilen - geht das? (R.H.)

Anlässlich unserer Vorstandssitzung fragte mich Heidi, ob ich einen Artikel für unsere Vereinszeitung schreiben könnte. Meine Freundin Sylvia meinte daraufhin: "Dann lerne ich etwas mehr über deine Arbeit kennen." So weit, so gut. Tja, was schreibe ich nun - über die Beratungsarbeit oder über Wege in der geistigen Heilung? Sind beide Bereiche von Interesse? Aber was? Und wo fange ich an?

Vielleicht mit dem, was mir wichtig ist zu sagen. Ich möchte Menschen helfen, dass sie sich besser kennenlernen, dass sie zu sich stehen und sie Leidensdruck abbauen können. Wesentlich dabei ist Selbstbestimmung, also dass sie selbst entscheiden, was sie möchten, was ihnen gut tut und die Heilung, das heißt, die Befreiung von Leid sowie die Balance, die Ausgewogenheit in allen Lebenslagen.

Wie gehe ich vor?

1. Es wird das bearbeitet, was aktuell anliegt. Das kann ein Konflikt mit den Eltern, dem Partner, dem Kind sein, aber auch wie kann ich meine Fähigkeiten beruflich einsetzen oder wie kann ich die Trauer über einen Verlust überwinden oder die Vergangenheit loslassen?
2. Wenn seelisches Leid, beispielsweise Ängste oder auch körperliche Beeinträchtigungen, wie Schmerzen, dabei sichtbar sind, verbinde ich das Gespräch mit geistigen Heilweisen, mit denen ich selbst gute Erfahrungen gemacht habe.
3. Der Mensch steht mit seinen Fähigkeiten im Vordergrund und nicht mit seinen Schattenseiten.
4. Meinen Interessenten soll es nach der gemeinsamen Arbeit gut gehen.
5. Sie sollen, wenn sie möchten, einfache Übungen für die Arbeit mit sich selbst kennenlernen und zu Hause anwenden können.

Heute möchte ich Sie mit einigen Aspekten aus dem großen Gebiet des geistigen Heilens vertraut machen und Ihnen ermöglichen, eigene Erfahrungen zu gewinnen. Ich werde Ihnen die Soforthilfe, nicht nur für den Notfall, vorstellen und die Arbeit mit der Wirbelsäule, eine Übung aus dem geistigen Heilen. Doch zunächst beschreibe ich, was für mich geistiges Heilen nach meinem derzeitigen Er-Kenntnisstand bedeutet.

Wir Menschen bestehen, allgemein ausgedrückt, aus unserem Körper, der Seele und dem Geist. Wenn wir Störungen haben, die unseren Körper betreffen, suchen wir Hilfe bei unserem Hausarzt oder einem Facharzt. Wenn wir seelisch/gefühlkrank sind, wir beispielsweise Ängste haben oder wenn wir ärgerlich, aggressiv, verzweifelt, wütend oder traurig sind, helfen uns Therapeuten in Gesprächen und erarbeiten mit uns Wege, mit diesem Leid umzugehen. Und auf den Geist bezogen helfen uns sogenannte Heiler/-innen. Das sind Menschen, die geistige Heilweisen anwenden. In meinem Verständnis sind wir alle Heiler/-innen, nämlich wenn wir uns Gutes tun und pfleglich mit uns umgehen.

Ich erkläre nun einige Begriffe

Geist hat viele Bedeutungen. Zum einen ist er für mich Bewusstsein. Und Bewusstsein wird durch unseren Verstand gebildet, indem wir denken/etwas verstehen und Er-Kenntnisse über dieses oder jenes gewinnen. Unsere Gedanken sind das Instrument des Geistes. Zum anderen wird das Jenseits auch mit geistiger Welt bezeichnet.

Heilen bedeutet beispielsweise von Belastungen zu reinigen oder zu wandeln - Angst in Kraft und Mut, zu neutralisieren, so dass wir das Unangenehme nicht mehr als Belastung empfinden, unbewusste Störungen aufzuheben, die wir für unsere Entwicklung nicht mehr benötigen oder mit dem zu füllen, was gut für uns ist oder auch Energie und Wissen zu übertragen.

Heilweisen sind Wege, die uns erkennen lassen, was die Ursachen für unser Leid sind und uns von ihm zu befreien. Dabei werden einige spirituelle Fähigkeiten, wie die Hellfühligkeit, die Hellhörigkeit, die Hellsichtigkeit, das helle Riechen genutzt. Ich praktiziere häufig das Handauflegen, das Zurückholen von Seelenanteilen, die Befreiung von fremden Energien und führe in frühere Leben zurück.

Mit Hellfühligkeit bezeichne ich allgemein ausgedrückt die Fähigkeit entweder zu fühlen, wo in mir Störungen oder Blockaden sind oder in meinem Körper zu spüren, wo jemand in seinem Energiefluss gestört ist.

Mit Hellhörigkeit bezeichne ich allgemein die Fähigkeit Stimmen zu hören. Das sind Stimmen, ich nenne sie Energiewesen, die uns in unserer Entwicklung unterstützen.

Hellsichtigkeit ist ganz allgemein die Fähigkeit Bilder sehen zu können.

Durch das helle Riechen nehmen wir einen Duft wahr, der nicht von uns selbst stammt und sich auch nicht in den Räumen befindet, in denen wir uns aufhalten.

Handauflegen

Beim Handauflegen wird reine heilende Energie übertragen. Mit modernen Messinstrumenten kann eine Veränderung festgestellt werden, aber wir wissen nicht, wie die Übertragung erfolgt.

Zurückholen von Seelenanteilen

Unsere Seele besteht aus vielen Eigenschaften oder auch Aspekten. Dies sind die angenehmen Gefühle wie Freude, Liebe oder Vertrauen und die unangenehmen wie Angst, Misstrauen oder Neid. Wenn wir uns in ganz schwierigen Situationen befinden die beispielsweise mit Missbrauch oder Gewalt in jeglicher Form zu tun haben, haben wir kein Vertrauen mehr oder spüren keine Liebe mehr. Das sind die Eigenschaften, die sich dann sozusagen aus unserer Seele herauslösen. Diese werden zurückgeholt. Sie sind unverwechselbar. Es kommen nur die Anteile zurück, die wirklich zu unserer Seele gehören.

Befreiung von fremden Energien

Mit uns treten immer wieder mal Energien aus bestimmten Gründen in Kontakt, sei es dass sie unsere Liebe spüren wollen, sei es, dass sie uns an etwas hindern wollen. Sie wirken in unseren Systemen und bleiben auch manchmal dort, was nicht gut ist, weil sie damit unsere Persönlichkeit beeinflussen und auch Störungen verursachen können.

Rückführung

Rückführung bedeutet einen Menschen in frühere Leben zurückzuführen, um beispielsweise zu erkennen, was die Ursachen für beschwerliche Situationen sind. So hatte eine Interessentin panische Angst vor Wasser. Sie sah, dass sie mal ertrunken ist. Für mich gibt es aufgrund meiner Rückführungsarbeit keinen Zweifel, dass die Seele wieder inkarniert. Sie nimmt sich dazu Aufgaben vor, wie etwa die Erfahrung zu machen verzeihen zu können oder übernimmt Aufträge, wie den Menschen zu helfen oder eigenes Leid aufzulösen. Sie bringt alle Erfahrungen mit, wann und wo auch immer sie diese gemacht hat. Sie ist eine Energieform, die frei und nicht zwingend an unseren Körper gebunden ist. Sie wirkt in unserem Körper durch Gefühle. Sie verlässt ihn aber auch, um Aufgaben im

Jenseits zu erfüllen. Wenn die Seele also alle Erfahrungen mitbringt, auch die negativen, was so viel bedeutet, dass wir in früheren Leben Verletzungen erlitten oder selbst verletzt haben, drücken sich diese in Störungen - wir sagen eher Krankheiten - im Physischen, im Seelischen und im Geistigen aus.

Ich arbeite beispielsweise mit Affirmationen, Farben, Klängen, Krafttieren, Mantras, Pflanzen, Steinen, Zahlen und Zeichen. Jedes dieser Instrumente beinhaltet auch Heilinformationen, die ich entsprechend ihrer Absicht bewusst einsetze. Als sogenanntes Medium (Stimmenhörerin und Hellsichtige), ich sage lieber, ich bin Mittler zwischen Himmel und Erde, werden mir Heilinformationen übermittelt. Während der Arbeit werde ich von geistigen Helfern, wie den Erzengeln, Jesus Christus oder auch "Verstorbenen" unterstützt.

Die Wirkung ist im Körper zu spüren, indem beispielsweise unser Immunsystem besser arbeitet oder die Wirbelsäule entlastet wird. In unserer Seele wirkt sie, indem wir in einer bestimmten Situation nicht mehr traurig sind oder im Geist, dass unsere Gedanken klarer sind.

Nachdem ich mit Ihnen nun zu meinem Lieblingsthema geistiges Heilen, etwas Wissen geteilt habe, können Sie, wenn Sie Lust haben, Ihrer Wirbelsäule Gutes tun. Wenn wir mit der Wirbelsäule arbeiten, werden gleichzeitig alle Organe und Systeme versorgt.

Wirbelsäulenarbeit

Es gibt mehrere Möglichkeiten:

1. Wir stellen uns vor, wie sich grüne Farbe wie ein breiter Stab vom Mittelpunkt des Kopfes die Wirbelsäule hinunter bis zum Po legt. Und wir stellen uns die Farbe Gold neben dem grünen Stab rechts und links vor (siehe Schaubild). Grün beinhaltet die Botschaft von Heilung im allgemeinen. Gold trägt die Information der bedingungslosen Liebe in sich und füllt uns mit dem, was wir gerade brauchen. Wenn Ihnen eine andere Farbe in den Sinn kommt, nehmen Sie diese, weil Ihre Systeme dann die Heilinformationen dieser Farbe benötigen.
2. Wir stellen uns vor, wie die Zahl '8' auf der Wirbelsäule liegt. Acht ist die Zahl, die ebenfalls allgemein zur Heilung beiträgt. Wenn Ihnen eine andere Zahl in den Sinn kommt, nehmen Sie diese bitte.
3. Sie formulieren folgende Sätze: "Ich bitte darum, dass sich jetzt alle Energieblockaden, die ich nicht mehr benötige, in meiner Wirbelsäule lö-

sen. Ich erlaube meinen Körpersystemen und -funktionen ausdrücklich die Blockaden loszulassen. Ich bedanke mich für die Hilfe, die mir jetzt zuteil wird."

4. Als Partnerübung malen Sie dem anderen mit den Fingern oder der flachen Hand auf der Wirbelsäule ganz viele Achten.

Probieren Sie aus, welche Möglichkeit Ihnen entspricht und beobachten Sie, ob Sie etwas spüren und was Sie wahrnehmen. Auch wenn Sie nichts wahrnehmen sollten, kann ich Ihnen versichern, dass Ihre Wirbelsäule Ihre Arbeit annimmt. Wenn Sie die Übung (trotzdem) immer wieder mal machen, werden Sie nach einiger Zeit positive Veränderungen bemerken.

Meine Soforthilfe - nicht nur für den Notfall

Sie brauchen einen Stift in einer Farbe, die Ihnen gefällt und Papier. Machen Sie sich eine Liste mit all den Dingen, die Ihnen gut tun (siehe nächster Text). Wenn es Ihnen nicht gut geht, entscheiden Sie sich für eine Sache aus Ihrer Liste und genießen Sie diese. Gerne können Sie aber auch eine Sache in Ihr Leben einbauen und sich beispielsweise einmal in der Woche damit verwöhnen. Denn wie steht es in der Bibel? Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Zum guten Schluss

Das geistige Heilen, auch mit Energiearbeit und Lichtkörperarbeit bezeichnet, wird der Esoterik zugeordnet. Esoterik ist eine Geheimwissenschaft, die dann für mich nicht mehr geheim ist, wenn wir gute Erfahrungen sammeln. Ausprobieren ist wichtig um erkennen zu können, was gut für uns ist und was nicht.

Es geht es mir nicht darum, ob Sie an das, was ich beschreibe glauben, sondern darum, dass Sie an sich selbst und Ihre Selbstheilungskräfte glauben. Dieser Glaube ist neben der bedingungslosen Liebe zu sich die stärkste Kraft in allen Lebenslagen. Wir dürfen uns lieben, uns hegen und pflegen und sind damit überhaupt nicht egoistisch, sondern wir gehen nur sorgsam mit uns um.

Wenn Sie Lust an der Arbeit mit sich haben, können Sie jede Woche neu auf meiner Internet-Willkommenseite ein Impulswort und eine Übung dazu finden:

www.situative-persoenlichkeitsberatung.com

Jeder Mensch ist wie ein Bergwerk - von unschätzbarem Wert

Ihre Regine Haase, Anima Vita Situative Persönlichkeitsberatung.
Betriebspädagoge. Familien- und Konfliktberaterin. Rei Ki-Meisterin und -
Lehrerin.

Rückführungsbegleiterin.

(Regine Haase)

Meine Soforthilfe - nicht nur für den Notfall (R.H.)

Manchmal geht es uns seelisch nicht gut oder unsere Gedanken drehen sich im Kreis und wir finden keinen Ausweg. Wir sind wie blockiert. In diesen Situationen ist es hilfreich sich mit anderen Dingen zu beschäftigen, und zwar mit denen, mit denen es uns gut geht, was uns freut oder freuen würde. Das schreiben wir hier auf. Wir wählen dann immer etwas davon aus auch dann, wenn wir uns etwas Gutes tun wollen.

Z.B. Folgendes:

- Malen
- Schreiben
- Bad nehmen
- Spaziergang machen
- Tanzen, singen, Lieblingsmusik hören
- Joggen
- Kerzen anzünden
- Menschen anrufen, die mir gut tun
- Blumen kaufen
- Entspannungsübungen machen
- Schöne Erlebnisse in Erinnerung rufen
- Meine Fähigkeiten aufschreiben und immer wieder mal lesen
- Den Satz sagen: "Ich schaffe es."
- Mit Menschen treffen, die mir gut tun
- Hilfe suchen
- Mit einem Tier spazieren gehen
- Duftöle verwenden

(Regine Haase)

Geistiges Heilen aus meiner Sicht (T.J.)

Ich will hier auf das Konzept von Regina eingehen. Ich sortiere für mich die menschliche Existenz etwas anders. Ich folge hier zunächst der aktuellen Hirnforschung. Demnach finden sich die 3 Bereiche Körper (Wahrnehmung und Motorik), Seele (Gefühlswelt) und Geist (Gedankenwelt) durchaus komplett im zentralen und peripheren Nervensystem bei Menschen und Säugetieren wieder.

Die Wahrnehmung und Motorik sind im Gehirn stark repräsentiert und über das Nervennetz eng mit dem Körper verknüpft, dass man hier fast von einer Einheit sprechen kann, die dem entspricht, was man als körperlich bezeichnen kann.

Die Gefühlswelt ist im Gehirn auch gut zu identifizieren, und nicht nur über die Nervenverbindungen sondern vor allem über die Neurotransmitterchemie stark mit dem ganzen Gehirn und dem ganzen Körper mitsamt dem Immunsystem verbunden. Dies kann man mit gutem Grund als die seelischen Zustände identifizieren, in denen man sich als Mensch befinden kann.

Die Sprache und die Gedankenwelt finden sich auch im Gehirn wieder. Man kann mit Hirnscannern dem Menschen beim Denken zusehen, und teilweise schon erkennen, womit sich jemand in seinen Gedanken gerade beschäftigt. Somit wäre der menschliche Geist, wenn man damit die Gedankenwelten meint, auch im Gehirn repräsentiert.

So denke ich, dass die 3 Bereiche Körper, Seele und Geist zunächst einmal im materiellen Zustand des Menschen gut auffindbar sind. Probleme bereitet der Forschung aber das Bewusstsein. Mit Bewusstsein meine ich hier die Innensicht. Dies ist der Ort aller Qualität, die einem das Leben bieten kann. Die Unerklärlichkeit dieser Innensicht wird als das sogenannte Bindungsproblem bezeichnet. Niemand hat eine Ahnung, wie aus verstreuten Nervenimpulsen diese durchsichtige, wunderbare Welt werden kann, in der unsere subjektive Existenz sich offensichtlich befindet, wenn wir „bei Bewusstsein“ sind.

Aus meiner Sicht ist genau hier jetzt ganz viel Platz für „Übernatürliches“. Das ist natürlich das Natürlichste von der Welt, dass man eben lebt in seiner eigenen Existenz. Das lässt sich aber mit einer mechanischen Vorstellung, wie es in der wissenschaftlichen Methode üblich ist, komplett nicht abbilden.

Wir müssen irgendwie neben unserer materiellen Existenz Teil einer allgemeinen, grundlegenden Geisteswelt sein, um als eigenexistentes Bewusstsein existieren zu können. Diese allgemeine Geisteswelt stelle ich mir als eine Art Supercomputerfunktion des ganzen Kosmos vor, in der wir als lokales Bewusstsein mitexistieren.

Wenn man hier forschen will, muss man die Unregelmäßigkeiten im Leben suchen und ergründen, aber alle wissenschaftliche Forschung filtert mit Methode die Regelmäßigkeiten aus dem Forschungsgegenstand heraus. Alle Unregelmäßigkeit geht dabei durchs Netz, auch wenn das Leben voll davon ist.

Ein Leben in Eigenexistenz jedenfalls ist für mich richtig magisch, wobei ich meine materielle Konstitution mit Körper, Seele und Geist als freiheitsbegrenzenden Faktor meines Seins als Mensch respektieren muss.

Ich finde Verbindung zum Kosmos, wenn ich nachts in die Sterne schaue, ich finde Verbindung zu meinen geliebten Mitmenschen, wenn ich mit ihnen zusammen bin oder noch besser an etwas zusammen mit ihnen arbeite. Ich finde Verbindung zur biologischen und geologischen Natur, wenn ich mit dem Fahrrad rumfahre oder noch besser gärtnerisch z.B. mit meinem geliebten Tabak zu tun habe.

Die Elemente Körper, Seele und Geist findet man im Gehirn und im peripheren Nervensystem aller Säugetiere. Auch Sprachverständnis und damit eine gewisse Form der Denkfähigkeit findet man mehr oder weniger auch bei Tieren. Ein Stück vom kosmischen Bewusstsein in Form einer subjektiven Innenwelt kann ich den Tieren in keinsten Weise absprechen. Die Tiere sind wissenschaftlich gesehen zu 95% genauso strukturiert wie wir. Der Unterschied in der Konstitution ist nur quantitativ. Unsere Kultur und Zivilisation macht uns erst zum Top-Predator dieser Welt. Nicht unsere seelische Qualität.

Ein Bewusstsein im Sinne einer Eigenexistenz haben die Tiere genauso wie wir, wenn auch ohne ständige mentale Textbegleitung. Und das betrifft mindestens alle Säugetiere, aber wohl auch Insekten oder Pflanzen, allerdings hier in einer Form, die wir nicht so gut nachvollziehen bzw. mitfühlen können.

Aber gerade im Umgang mit Hunden, Kaninchen oder Hühnern meine ich aus Erfahrung sagen zu können, dass diese Wesen genauso an der allgemeinen kosmischen Innenexistenz teilhaben wie wir. Ich respektiere diese Tiere, wie ich auch andere Menschen respektiere. Aber Fleisch essen

tue ich trotzdem, weil ich da Hunger drauf habe. Was soll ich machen, ich bin als Mensch eben auch ein Raubtier.

Eine Vorexistenz oder Nachexistenz meiner „Seele“ kann ich nicht erkennen. Ich gehe davon aus, dass ich mich als Bewusstsein nach meinem Tod wieder im Meer des Geistes auflösen werde, von wo ich auch hergekommen bin. Von daher wäre ich kein Kunde von Geistesheilern, die sich um eventuelle frühere Leben kümmern wollen oder um Aufgaben, die über mein derzeitiges Leben hinausgehen.

Trotzdem halte ich Geistig Heilen wie von Regine beschrieben nicht grundsätzlich für Unsinn. Ärzte und Psychologen arbeiten auch viel mit fantastischen Geschichten. Ob jetzt eigentlich chemisch kaum wirksame Medikamente oder Gesprächsrunden mit unklarer Substanz, beides kann trotzdem im Krankheitsfall für eine Heilung entscheidend sein. Krankheiten haben oft mit Blockaden zu tun, die einen Anstoß von außen brauchen, da kann auch eine Fantasie als Heilmittel geeignet sein. Eine richtig passende Fantasie, eine freundlichen Vision oder eine Legende, die Lebensweisheit enthält, gehört zum Inventar eines jedes Heilberufes.

Hilfe im kosmischen Geist zu suchen, lohnt sich meiner Erfahrung nach durchaus, obwohl diese dann in der Praxis doch recht eigensinnig und unzuverlässig kommt, oder eben auch gar nicht. Man müsste wissen, wer die Götter sind, und was die Götter wollen. Ich fürchte, dass wir das nicht verstehen können, weil wir eben nur Menschen sind.

(Tobias Jeckenburger)

Stiftet oder steigert geistiges Heilen bei psychischer Erkrankung Verwirrung? (S.S.)

Meiner Beobachtung nach haben Psychoseinhalte ganz viel mit der Persönlichkeit und dem Leben des Betroffenen zu tun. Ein eingefleischter Atheist wird demnach keine Marienerscheinung in einer Erkrankungsphase haben; ein Heroinabhängiger in psychotischen Zeiten vermutlich verrückte Vorstellungen entwickeln, die im Drogenmilieu spielen. Ich denke, dass ein psychisch Erkrankter ohne spirituelle Neigung ebenso desinteressiert bis ablehnend auf Aussagen und Angebote aus dem Gebiet der Esoterik reagiert, wie es ein gesunder Mensch ohne Draht zu Sinneswahrnehmungen außerhalb des normalen Bereiches tut.

Verfechter der Schulmedizin werden sich mit der zurzeit gültigen Erklärung zur Anfälligkeit für psychische Erkrankungen, dem Vulnerabilitäts-Stress-Modell, und den daraus resultierenden Behandlungsmethoden, in der Regel Einnahme von Psychopharmaka, zufrieden geben. Anderen ist dies zu kurz gesprungen. Anhänger alternativer Heilmethoden werden zumindest begleitend zu homöopathischen Mitteln, Bach-Blüten oder Schüssler-Salzen, für deren Wirksamkeit es keine wissenschaftlichen Beweise gibt, greifen, um Krankheitssymptome lindern oder beseitigen zu wollen.

Ich kann mir vorstellen, dass religiöse Erkrankte Halt in ihrem Glauben und ihrer Kirchengemeinde erfahren. Möglicherweise finden Betroffene erst in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung zum Glauben, was meiner Überzeugung nach dann eine Entdeckung von etwas ist, was bereits vor der Erkrankung schon in ihnen angelegt war. Genauso vermute ich es mit dem Verhältnis zur Esoterik. Wer in Zeiten persönlicher Gesundheit Handauflegen und Pendeln für hochgradigen Quatsch hält, wird in einer psychischen Krise seine Situation kaum dadurch verbessern wollen, dass er sich mit der, vermeintlich, heilenden Wirkung von Zahlen auseinandersetzt.

Und wenn doch, was soll es Schlimmes anrichten? Dass ein Zuckerkügelchen mit einer durch -zigfache Verdünnung nicht mehr nachweisbaren Substanz heilende Wirkung haben soll, erscheint mir ebenso absurd wie der Gedanke, abstrakte, mathematische Objekte könnten meine Gesundheit beeinflussen. Eine nicht unerhebliche Zahl an Menschen ohne psychiatrische Diagnose aber schwört auf die eine oder andere alternative Behandlungsmethode und kommt damit bestens durchs Leben. Warum sollte das bei psychisch Erkrankten anders sein? Entweder bin ich für Sichtweisen außerhalb der Schulmedizin zugänglich oder nicht.

Wenn jemand seine Schlaflosigkeit durch Schlucken von Globuli und seine Ängste durch das Auflegen eines Zettels mit einer bestimmten Zahl in den Griff kriegt, finde ich das wunderbar!

(Sylvia Spiegel)

Du bist es (J.W.)

Du bist es.
Du bist es mir wert,
dass ich dich anschaue, fühle, respektiere und dann dadurch integriere.
Du bist es,
der Anteil von mir, der seine Gefühle
in der Notsituation abgespalten und weggeschoben hat,
der du diese Gefühle jetzt bist.
Ja, so hat es mir mein Traumatherapeut gesagt, erklärt und erörtert.

Du bist es.
Du bist es mir wert,
dass ich dich anschaue, fühle, respektiere und dann dadurch integriere.
Du bist es,
der Teil in mir der macht die Intrusionen (Tag-Albträume)
Depressionen, Angstneurosen und Psychosen,
Ja, du bist es der all das macht
und das schon mein ganzes Leben.
Ja, so hat es mir mein Traumatherapeut gesagt, erklärt und erörtert.

Du bist es.
Du bist es mir wert,
dass ich dich anschaue, fühle, respektiere und dann dadurch integriere.
Du bist es,
der sich in der traumatischen Situation hat abgespalten,
um so mein Überleben zu sichern,
weil sonst der Schmerz, die Verletzung wäre zu groß.
Und dafür bin ich dir dankbar,
denn sonst würde es mich nicht mehr geben.
Ja, so hat es mir mein Traumatherapeut gesagt, erklärt und erörtert.

Du bist es.
Du bist es mir wert,
das ich dich anschaue, fühle, respektiere und dann dadurch integriere.
Du bist es,
den ich in der Traumatherapie entdeckt und wiedergefunden hab
und jetzt versuche in meine Persönlichkeit zu integrieren.
Was nichts anderes ist als eine Lebensaufgabe,
die ich zu bewältigen hab.
Ja, so hat es mir mein Traumatherapeut gesagt, erklärt und erörtert.

(Jonas Winter)

Wenn ich nicht mehr da bin (J.W.)

Hi Katz, mein Spatz,
die Du bist für mich die schönste und beste Frau der Welt,

wenn ich nicht mehr da bin,
wenn ich wieder ver-rückt bin,
verletzt, entrückt und psychotisch bin,
ja, dann,
dann möchte ich, dass Du weißt,
dass da noch mehr ist als meine Psychose,
das Verkennen der Realität,
die Wulst über meine Augen,
das so schmerzverzerrte Gesicht,
die Aggression,
ja, wenn der fehlgeleitete Stoffwechsel hat mein
Gehirn wieder ganz fest im Griff,
ja, wenn ich nicht mehr da bin,

ja, wenn, dann,
dann möchte ich, dass du weißt,
dass da auch noch ein Teil in mir ist,
nämlich der Teil,
der die Liebe zu Dir ist,
die ich all die Jahre für dich empfunden hab,
nur an diesen Teil komme ich in diesem Moment nicht ran,
weil die Psychose sich in den Vordergrund geschoben hat,
und mich zu zerfressen droht,
doch du weißt dann,
und darum schreibe ich dir dieses Gedicht,
dass du dann bitte lesen sollst,
wenn ich leide wieder diese Not,
Du weißt dann,
dass da auch noch ein Teil in mir ist,
nämlich der Teil der Dich liebt,
den du hast kennen und schätzten gelernt
all die Jahre, die wir zusammen verbracht,
und um dir das zu sagen,
darum schreibe ich dieses Gedicht exklusiv nur für Dich,

Du sollst dann wissen,
ja, Du weißt dann ganz tief in Dir drin,
wie ich auch von Dir tief in mir drin weiß:

Ich liebe Dich.
Ich liebe Dich.
Ich habe Dich schon immer geliebt,
genau so, wie ich Dich auch immer lieben
und verehren werde.

Ja, dass ist unser Versprechen,
vor uns, vor der Welt,
ja, vor allen, die uns kennen.

Ja, der Zustand meiner Psychose der geht vorbei und vorüber,
und wenn ich drin bin in der Psychose,
so lese bitte dieses Gedicht,
das ich für Dich geschrieben hab,
damit Du weißt,
wie es mir geht,
wenn ich bin wieder stabil und ansprechbar
und immer wieder aufs Neue für Dich da,
und wir haben das alles schon einmal
ausgestanden, durchgehalten und überwunden,
warum also auch nicht dieses Mal?

Warte, warte, noch ein wenig,
bis die Pillen greifen,
wieder einmal,
wieder einmal mehr,
denn mein Schatz ich liebe Dich doch so sehr,
komme hier wieder raus,
bin doch bei Dir zu Haus,
doch im Moment sieht es für dich glaube ich so aus,
als ob meine Liebe für Dich erkaltet,
eingefroren oder gar erloschen wäre.

Doch in Wirklichkeit hat sich die Psychose vor mein
wahres Selbst, meine Liebe zu Dir, vorgeschoben,
sodass du könntest glauben,
dass dies, die Liebe zu Dir,
nicht mehr existiert,
und du vielleicht annehmen könntest,
die Psychose sei mein wahres Gesicht.
Nein, das ist sie nicht.
Nein, das ist sie nicht.

In Wirklichkeit ist mein wahres Gesicht,
das was ich für Dich empfinde,
die Liebe, die ich verspüre,
wenn ich an Dich denke.
Das ist mein wahres Gesicht,
und wenn jemand was anderes sagt von mir,
jemand der mich nicht kennt,
so glaube ihm, ihr einfach nicht.

Erinnere Dich doch bitte daran,
was wir in all den vergangenen Jahren
zusammen erlebt und erfahren haben,
die Liebe, das meine ich,
darum schreibe ich Dir dieses Gedicht,
für Dich, ganz exklusiv,
damit du weißt,
was du von mir denken und somit auch halten sollst,
ja, wie Du die Situation einschätzen und bewerten sollst,
wenn ich nicht mehr da bin,
ja, wenn ich wieder psychotisch bin,

ja, dann lese bitte dieses Gedicht,
und denk an mich, oder bete auch für mich,
wenn es Dir hilft,
denk daran, was wir schon zusammen alles erlebt haben,
wie gut wir zusammen passen,
und wie glücklich wir zwei die letzte Zeit waren,
damit Du kannst schöpfen Hoffnung und auch Mut,
dass es mir geht bald wieder gut,
und wir wieder glücklich sind und zufrieden,
nämlich zu zweit vereint.
Darum lese und warte auf mich,
bis ich wieder da bin.

In Liebe Dein Schatz

(Jonas Winter)

Tante Toni und ihr Gärtner (I.J.)

Tante Toni war seit fünfundzwanzig Jahren verheiratet mit einem Gärtner, der für die Stadtgärtnereien arbeitete. Sie lebten eine glückliche Ehe, wenn auch der ursprüngliche Schwung in der Liebe vorbei war und nur noch auf Sparflamme kochte. Dies, weil Tante Toni, streng katholisch, auf alles Fleischliche verzichtete, seitdem sie wusste, dass sie keine Kinder bekommen konnte. Der Gärtner, Leo, ging jeden Tag seiner Arbeit nach. Er hatte einen grantigen Chef, dem nichts gut genug war. Außerdem schickte er Leo von Stelle zu Stelle, ohne irgendein Konzept. Leo wurde darob so launisch, dass er seine Arbeit nur noch oberflächlich verrichtete. Die Tage bis zur Rente waren gezählt.

Heute nun bekam Leo Order, den Rasen im Luftbad zu schneiden. Er trat pünktlich um acht Uhr morgens seinen Dienst an. Das Bad war menschenleer. Leo holte den Rasenmäher aus dem Geräteschuppen und begann Reihe für Reihe den Rasen zu mähen. Auf einmal traute er seinen Augen nicht. Da lag doch ein nacktes Weib auf dem Rasen, blühend rot der Venushügel vor ihm, ein Achtmonatsschwangerschaftbauch wölbte sich genüsslich in den Himmel, quoll vor ihm auf. Ein monströser Busen hing zu beiden Seiten des Urweibes. Entsetzt mähte er um die sich windenden, sich öffnenden Beine. Die Schluchten einer lila-roten Vulva näherten sich ihm gierig. Sie wollten ihn verschlingen. Er schüttelte die Vision von sich und fuhr fort mit dem Rasenmähen, Grashalm für Grashalm. Doch kaum war er fünfzig Meter weit gegangen, schon lag da eine Blonde in der gleichen Position. Nur die Haare hatten eine andere Farbe. Das Gold glänzte zwischen den Fleischbacken. Das zuckende Fleisch wollte ihn aufsaugen, stürzte auf ihn zu. Es gab kein Ausweichen. Er war fest im Schlund des Goldengels. Keine Rettung. Er verlor sich zwischen den Beinen der Blondinen und sah schon weiter vor sich eine Brünette, die sich vor seinen Augen schamlos weidete. Leo wusste nicht, wie ihm geschah. Seine Hose klebte. Sein Phallus ragte ins Weite hinaus. Das Sperma schoss in die Welt.

Erschöpft wachte Leo auf. Er lag im Gras. Der Rasenmäher summte daneben. Leo blickte auf die grüne, leere Wiese und sah drei kleine Grashügel, die er nicht gemäht hatte. Er verstand nichts mehr. Da kam auch schon der Luftbadbesitzer auf ihn zu. "Was haben Sie da gemacht? Sie sind entlassen!" brüllte dieser Leo an. Leo trottete wie ein begossener Pudel von dannen. Er zog sich in der Umkleidekabine um und machte sich auf den Weg zur Straßenbahn.

Im ersten Wagen stehend wurde ihm schwindelig, als er die vielen nackten Leute sah. Hängebäuche, Hängebusen, alles waberte um ihn herum. Er schluckte zweimal, doch die Bilder verschwanden nicht. Alles war nackt. Er raste von der Straßenbahnhaltestelle nach Hause. Dort fiel er Tante Toni in die Arme, die ihn als den leidenschaftlichen Liebhaber wiedererkannte, der er vor Jahren einmal gewesen war. Leo riss Toni die Kleider von Leibe und rammelte sie fast zu Tode. Die Explosion vor seinen Augen befreite ihn schließlich von den Einbildungen und er kam wieder zu sich. Tante Toni wischte sich verwundert die Tränen von den Wangen. Was war geschehen?

(Ingrid Jacob 06.11.1997)

Der Placeboeffekt und die Heilungschancen von Krankheiten (T.J.)

Medizinische Theorien sind das eine, der Showeffekt im ärztlichen Handeln wirkt für sich zusätzlich zur mechanischen Unterstützung durch Medikamente und Operationen. Das ist sehr viel mehr als nur der Placeboeffekt in Doppelblindstudien. Wenn der Arzt selber denkt, dass die Therapiemaßnahme hilfreich ist, wenn der Patient sieht, dass was einleuchtendes gemacht wird, wenn der Patient von überall hört, dass diese Behandlungsmaßnahme oft sehr erfolgreich ist, wirkt dass für sich schon ganz erheblich und verstärkt die rein mechanische Wirksamkeit der Behandlung um ein Vielfaches.

Je nach Krankheitsbild kann das aber in die andere Richtung umschlagen und zur Horrorshow werden. Da fällt mir ein gutes Beispiel ein: Ein Freund von mir namens Frank Bayer war zur Blutuntersuchung beim Arzt gewesen, und kam ein paar Tage später in die Sprechstunde, um die Ergebnisse zu besprechen. Er saß im Wartezimmer und es hieß „Herr Bayer bitte“. Er ging zum Arzt herein. Der ganz besorgt aussehende Arzt holte tief Luft und sagte: „Es tut mir Leid Ihnen mitteilen zu müssen, dass Sie nur noch ein paar, höchstens ein paar Monate zu Leben haben. Sie haben ein ganz gefährliches Karzinom in der Lunge und überall Metastasen, vor allem in der Leber.“ Der Arzt holt eine Röntgenaufnahme heraus, legt sie auf den Leuchttisch und will Frank die Schreckensmitteilung erläutern. Frank rutscht das Herz in die Hose, und er fühlt sich schlagartig, als stünde er nachts im Wald nackend und alleine einem Rudel hungriger Wölfe gegenüber. Trotz völliger Verzweiflung wundert er sich und

sagt: „Aber ich war doch nur zur Blutuntersuchung hier, wo kommt denn das Röntgenbild her?“ Der Arzt guckt in seine Unterlagen und sagt: „Hier steht doch: Michael Bayer, aufgenommen letzte Woche.“ „Ich heiße aber Frank Bayer“. „Ach, was ist das denn. Ach, der Herr Michael Bayer hat heute auch einen Termin. Oh, das tut mir leid. Nein, jetzt habe ich Sie verwechselt, ihre Akte ist hier.“ Er guckt in die Akte. „Nein, bei Ihnen ist alles in Ordnung. Die Blutwerte sind alle in Ordnung. Bis zum nächsten mal, auf Wiedersehen.“ Frank machte sich auf den Heimweg, und fühlte sich noch tagelang wie neugeboren.

Auf gefährliche Diagnosen, und allgemein Vorhersagen über den eigenen Todeszeitpunkt, reagiert Mensch sehr heftig, die Nachricht alleine stellt das Leben der meisten Menschen auf den Kopf, auch wenn gar nichts ist außer einer Verwechslung beim Arztbesuch. Todeserwartungen alleine können einen umbringen. Andersrum beflügelt es die Lebensgeister, wenn man einen gründlichen Gesundheitscheck gemacht hat, und der Arzt sagt, dass alles im grünen Bereich ist, und keinerlei Zivilisationskrankheit auszumachen ist.

Durch die psychologischen Effekte rund um die Behandlung verschlimmert sich der Verlauf, wenn die Prognose ungünstig ist, und verbessert sich, wenn die Prognose günstig ist. Über Jahrzehnte gesehen kann sich so die Gefährlichkeit von Krankheiten ganz von selber weiter verstärken. Die Patienten bekommen im Laufe der Zeit mit, dass eine Krankheit so und so gefährlich ist. Sie reagieren psychosomatisch darauf und werden noch seltener wieder gesund, dass steigert wiederum die Gefährlichkeit in den Statistiken, und wenn das wiederum bei den Patienten angekommen ist, reagieren sie noch heftiger auf die Diagnose.

Besser, man lässt sich auf eine kaum behandelbare gefährliche Krankheit gar nicht erst untersuchen, sie würde sich nur verschlimmern durch die psychosomatischen Effekte der tödlichen Diagnose. Auch ist es eher besser, beim Lesen von Beipackzetteln lieber nicht den Abschnitt mit den gefährlichen Nebenwirkungen zu lesen. Das verursacht tatsächlich das vermehrte Auftreten der gelisteten Nebenwirkungen.

Auf dieselbe Weise kann sich auch die Prognose einer bestimmten Krankheit immer weiter verbessern, wenn diese Krankheit gut behandelbar ist. Meistens wird dass dann dem medizinischem Fortschritt zugerechnet. Ist ja auch medizinischer Fortschritt, wenn auch oft eher ein psychologischer Fortschritt. Aber der ist real.

Gelingt es mit neuen Heilmitteln den Trend umzukehren, verliert die Krankheit ihren Schrecken, und damit ist der medizinische Durchbruch

erreicht. Die medizinisch-mechanischen Effekte der neuen Behandlungsmethode, die den Sieg über die Krankheit angestoßen haben, werden noch zusätzlich durch den Placeboeffekt und den medizinischen Showeffekt verstärkt, dessen krankheitsverstärkende Wirkung sich nun umkehrt und die jetzt in die positive Richtung wirkt.

Hier kann sogar eine gefälschte Wirksamkeitsstudie eines neuen, eigentlich nutzlosen Medikamentes eine Dynamik entwickeln, die am Ende eine psychologische Wirksamkeit erzeugt, die wirklich die Menschen heilen kann. Mehr als nur ein Placebo, das ganze drum herum wirkt mit.

Andersherum können hartnäckig ungläubige Patienten tatsächlich von den Toten auferstehen und den sicher prognostizierten Tod einfach ignorieren und eine Krankheit überleben, die für selbstunsichere Patienten in Verbindung mit dem medizinischem System wirklich tödlich ist. Auf Wunderheiler auszuweichen, wenn die Schulmedizin einen aufgegeben hat, kann eine gute Idee sein. Wenn das medizinische System einen abgeschrieben hat, kann man es mit einem anderen System versuchen. Das kann funktionieren.

Ich kann mir ein Gedankenexperiment vorstellen: ein Patient hat einen Tumor an einer nicht operablen Stelle im Gehirn. Der Patient bekommt eine Chemotherapie, die im Schnitt bei 50% der Patienten den Tumor wegmacht, bei den andere 50% hilft das nicht und die sterben an dem Tumor. In regelmäßigen Abständen wird der Tumor geröntgt, und die Röntgenbilder werden mit dem Patienten besprochen. Der Tumor wird also kleiner oder größer, je nachdem ob der Patient Glück hat, das bei ihm die Chemotherapie anschlägt oder eben nicht, was dann den Tod zur Folge hat.

Wenn jetzt der Arzt heimlich die Röntgenbilder frisiert - bei den heutigen Bildbearbeitungsmöglichkeiten sicher kein Problem - kommt das Experiment: Wenn der Arzt den Tumor auf dem Röntgenbild kleiner macht, vor allem am Anfang der Behandlung, und dabei sagt, dass das aber ganz gut aussieht, werden sich die realen Heilungschancen tatsächlich erhöhen. Wenn der Arzt das Gegenteil tut, und den Tumor auf den Röntgenbildern größer macht als er ist, und dabei sagt, dass das aber gar nicht gut aussieht und die Therapie anscheinend nicht anschlägt, werden sich die Heilungschancen tatsächlich verschlechtern.

Wenn jetzt der Arzt die Bilder nicht selbst fälscht, sondern heimlich ein anderer Mitarbeiter, und der Arzt das gar nicht weiß, wird der Effekt wohl noch größer sein.

Im psychiatrischen Bereich kann man diese Effekte ganz ohne Bildbearbeitung erzeugen. Man muss nur sagen, „Sie machen aber einen guten Eindruck, ihnen scheint es viel besser zu gehen“. Am Besten wenn 2 Pfleger das sagen, und der Arzt dann auch noch. Oder anders rum, „Wie geht es Ihnen (im ernstesten Ton)?, Sie sehen heute aber gar nicht gut aus“. Dann auch am besten von mehreren aus dem Behandlungsteam. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass das einen großen Unterschied machen kann, vor allem wenn man gerade dabei ist, sich zu erholen, aber noch unsicher ist, ob man auf dem richtigen Weg ist.

(Tobias Jeckenburger)

Willensfreiheit und Verantwortlichkeit (T.J.)

Das Menschenrecht auf Freiheit begründet sich historisch in der Auffassung, dass Männer - und später auch Frauen und Afrikaner - genug Vernunft besitzen, dass sie selber entscheiden können, wo sie arbeiten, was sie glauben, welche Partnerschaft sie eingehen wollen und welche politische Partei sie wählen. Es gibt viele Diskussionen, inwieweit der Mensch einen freien Willen hat, wo der herkommt und wo die Grenzen der Willensfreiheit liegen.

Hirnforscher plädieren gerne grundsätzlich gegen die Willensfreiheit, obwohl sie dazu gar nichts beitragen können. Hirnforscher arbeiten gerne mit Hirnscannern, die die Aktivität der verschiedenen Hirnregionen registrieren. Dies erlaubt aber nur eine andere Sicht auf das Treiben des menschlichen Geistes. Natürlich passiert etwas im Gehirn, wenn es in Betrieb ist, und die einzelnen Hirnregionen wechseln sich im Laufe der Zeit in ihrer Aktivität ab. Ziemlich nichtssagend ist das Ergebnis dieser Hirnscanneruntersuchungen aber meistens, und was wir denken und erleben, sieht von innen gesehen wesentlich deutlicher aus. Als bewusstes Wesen können wir uns selbst von Innen gut beobachten. Der Blick von außen tut da kaum was zur Sache. Die Frage, was Willensfreiheit ist, wird hier nicht mal angeschnitten.

Auch experimentelle psychologische Untersuchungen ohne Hirnscanner sind wenig relevant: meistens werden da die Probanden in dem Versuchsaufbau gezielt getäuscht, um dann die folgende spontane provisorische Reaktion zu registrieren. Die Probanden haben meistens keine Zeit, sich eine Strategie zu überlegen. Im realen Leben ist das ziemlich belanglos, nur wo spontane Entscheidungen stattfinden, kann man die so gewonne-

nen psychologischen Erkenntnisse sinnvoll nutzen. Wenn es drauf ankommt, beschäftigt sich Mensch richtig mit seiner Situation, macht sich klar, was er weiß, was gespielt wird, sucht sich Hilfe im sozialen Umfeld und bei Experten, betrachtet die sich bietenden Möglichkeiten und guckt dann erst wie er vernünftig reagiert. Manchmal braucht es auch Mathematik, z.B. wenn man überlegt, ob man sich eine Eigentumswohnung leisten kann. Aber da kann man auch Helfer finden, z.B. Kreditberater seiner Bank, sofern man dem Experten vertrauen kann. Hauptsache, man kennt am Ende der Suche die wichtigsten Möglichkeiten, die sich bieten, dann kann man sich an die Entscheidungsarbeit machen.

Im gesunden Prozess vernünftiger Entscheidungen ist die Suche nach den Möglichkeiten dann auch die wichtigste Aufgabe. Dass braucht viele Informationen und viel Zeit. Die Möglichkeiten, auf die man kommt, entscheiden meistens darüber, welche Entscheidung man am Ende trifft. Dieses frei tun zu dürfen, ohne dass man von jemand anderen in betrügerischer Weise bevormundet wird, macht die juristische Willensfreiheit aus. Spontane Kleinentscheidungen sind natürlich leicht manipulierbar. Vorsichtig, wie der Mensch ist, kann man ihn meist nur bei Kleinigkeiten überrumpeln. Wenn es drauf ankommt und der Mensch Zeit hat, überlegt er erst einmal gründlich, und sucht sich genau aus, was er macht. Weil die Entwicklung der Kenntnisse über die existierenden Möglichkeiten so umfangreich ist, braucht es auch 20 Jahre, bis ein Mensch richtig erwachsen ist. Das ist letztlich dasselbe wie die Ausreifung des Gehirns, beschreibt die Mündigkeit eines Menschen aber genauer.

Viele Möglichkeiten beinhalten auch Risiken, und oft ist man dann auch für Schäden verantwortlich, wenn die Sache schief geht. Das kann man nicht trennen, und zur juristischen Willensfreiheit gehört dann auch, dass man einerseits Risiken eingehen darf, und andererseits dann auch für die Schäden gerade stehen muss, wenn welche auftreten. Oft ist das so normal, dass Schäden entstehen können, dass man sich dagegen versichern muss, z.B. die Haftpflichtversicherung für Autos. Auch eine GmbH ist im Insolvenzfall komfortabel, man haftet dann bei einer Pleite nur mit der Einlage und nicht mit seinem Privatvermögen. Hier gibt es ungewohnte Freiheiten, die es erlauben, wirtschaftliche Risiken einzugehen, die dann reichlich Geschädigte hinterlassen können, ohne dass man dafür aufkommen muss.

Ist der Mensch psychisch krank, kann er sich tatsächlich zu allerlei Unsinn entscheiden. Die Willensfreiheit ist dann mehr oder weniger eingeschränkt. Aber absolut muss das nicht gelten, auch ein schwer psychotischer Mensch kann oft noch gut entscheiden, welches Essen er bestellen

und essen möchte. Und auch psychisch Gesunde wissen nicht immer, was sie tun, und kaufen z.B. Autos, die sie kaum brauchen, oder suchen sich Lebenspartner, die gar nicht zu ihnen passen. Wie sieht der Übergang von der Willensfreiheit zur Unzurechnungsfähigkeit aus?

Bei einfachen Angststörungen, wenn z.B. jemand Angst vorm Straßenbahnfahren hat, wird er versuchen, mit dem Auto oder dem Fahrrad zu fahren, einen Mitfahrer zu finden oder er wird versuchen, Fahrten ausfallen zu lassen. Das ist angesichts der Logik nachvollziehbar, kann die Lebensführung aber schon behindern. Die Angst schafft hier Fakten, die bei den Entscheidungen mitberücksichtigt werden.

Manch einer fühlt sich schnell angegriffen, und meint gleich, er würde hier wie meistens überall gemobbt. Andere geben schnell auf, sobald auch nur kleine Schwierigkeiten auftauchen. Wieder andere müssen alles in Perfektion machen, und setzen sich und Andere sinnlos unter Druck. Derart neben der Spur zu sein ist auch jenseits von psychischer Krankheit noch verbreitet. Im Lebenskampf bleibt ganz viel liegen, und wird sehr provisorisch kategorisiert und in Schubladen weggepackt. Auch in psychischen Krisen packt man vieles in Schubladen, die so nicht unbedingt Sinn machen. Die Willensfreiheit ist hier schon eingeschränkt, die Entscheidungen werden hastig und unausgereift. Es werden viel zu wenige Möglichkeiten gesammelt und verglichen.

Wenn die psychische Krise akut wird, und man dann nicht mehr arbeiten kann, selbst das Einkaufen kaum noch geht und die Ordnung in der Wohnung schon lange nicht mehr funktioniert, wird man dann auch als psychisch Krank eingestuft. Wenn man Wahnideen hat, verleiten diese schnell dazu, allerlei Unfug zu machen, und niemand versteht mehr, was man da tut. Das Umfeld bekommt zwar schnell mit, dass man offenbar krank ist, aber welche speziellen Wahnideen dahinter stecken, weiß meistens keiner. Auch kann die Stimmung extrem gut oder extrem schlecht sein, und auch öfter wechseln, ohne dass das jemand nachvollziehen kann.

Wer Symptome zeigt, wird zusätzlich schnell überall ausgegrenzt und gemobbt. So ganz unter Druck geraten ist man dann, man kommt gar nicht mehr hinterher, seine Situation zu kontrollieren. Der Überblick geht verloren, der private Papierkrieg wächst einem über den Kopf und chronische Überlastung stellt sich ein. Die Willensfreiheit geht zusehends im Stress unter, die Dinge, auf die es für einen selbst wirklich ankommt, bleiben liegen. Die Möglichkeiten für gute Lösungen bleiben außerhalb der Reichweite, und es setzt Stillstand ein.

Der Stresslevel ist jetzt unerträglich, die einen liegen im Bett und können gar nichts mehr machen, andere reagieren entgegengesetzt in dem sie ganz euphorisch nur noch Blödsinn machen. Sachschäden und Beziehungsschäden stellen sich ein, und der Schaden an der eigenen Psyche wächst mit. Mit überfülltem Nervensystem, das keine Ruhe und keine Zeit mehr hat, die Dinge gut zu beurteilen, und eben nicht mehr vernünftig reagieren kann, steht man dann da und braucht Hilfe.

Medikamente und Tagesstruktur werden in den psychiatrischen Kliniken angeboten, und man ist auch erst mal die Anforderungen der Haushaltsführung und seine akuten Probleme auf dem Arbeitssektor los. Manch einer braucht auch einen guten Sozialarbeiter und später einen Betreuer, der den vielen Unsinn, den er angestellt hat, wieder gerade biegt. Klärende Gespräche über die Krankheit und über die persönlichen aktuellen Probleme in der Lebensführung wären von Anfang an hilfreich, leider geht man damit in der Klinik sehr sparsam um.

Kindheit und Lebensgeschichte und die Krankengeschichte werden dagegen gerne hochgehalten, aber die kann man nicht mehr ändern. Die aktuelle Situation und die soziale Lage sind maßgeblicher, und vor allem kann man da meistens was dran machen. Neben den Medikamenten muss Hilfe denn auch genau hier ansetzen, dass der psychisch Kranke seine Lebensverhältnisse so ordnet, dass er wieder Luft zum Leben hat. Sobald dann wieder Ruhe einkehrt, kommt dann auch die Willensfreiheit relativ schnell zurück.

Die Einschränkung der Willensfreiheit in der psychischen Krise bedeutete hier einfach, dass der Mensch noch nicht die Ruhe und die Zeit hatte, einen fundierten Willen zu finden. Vom Lebenskampf überrollt sozusagen, mit dem Managen der angesammelten Provisorien überfordert. Und wo keine Willensfreiheit mehr ist, wird es auch mit der Verantwortung schwierig.

Ähnlich wie eine psychische Krise stelle ich mir auch den Kampf der Soldaten mitten im Krieg vor. Inmitten von unübersichtlichen Gefechtssituationen muss man mangels Kontrolle das eigene Leben aufs Spiel setzen, und muss z.B. oft Gefangene erschießen, weil man gerade keine Zeit hat, sie zu verwahren und zu versorgen, weil der Kampf sofort weitergehen muss. Solch eine Überforderungssituation kann ganze Gesellschaften erfassen, wenn eine kriminelle Regierung die bürgerlichen Freiheiten aufhebt und quasi Kriegsrecht herrscht. Die einen werden manisch, und jubeln den Schlächtern zu, die andern werden depressiv, und halten lieber

ganz den Mund. Wer noch einen kühlen Kopf behält, der lebt gefährlich, oder schließt sich sicherheitshalber dem Verbrecherregime an.

In derartige Verhältnisse möchte man nicht gerne herein geraten. Im zivilen Leben möchte jeder seine eigenen Deals machen. Abhängig zu sein heißt, im Konfliktfall in seinen Interessen ignoriert zu werden. Der Soldat muss gehorchen, ob er selber sein Leben riskieren will, interessiert nicht. Willensfreiheit ist hier illegal, und Verantwortung wird in der Befehlskette solange nach oben gereicht, bis sich die Sache verläuft.

Unterdrückung ist immer auch ein Angriff auf die Willensfreiheit und hat viele Gesichter. Psychisch Kranken passiert es oft, dass ihr Wille absichtlich verworfen wird, obwohl ihr Wille durchaus normal und frei ist, wenn jemand auf diese Weise einen Interessenkonflikt für sich entscheiden kann. Wo Macht gewonnen und Geld verdient wird, passiert das regelmäßig, z.B. gilt Rauchen als Suchterkrankung, also wird der Wille zum Rauchen einfach für unfrei erklärt, um dann die horrenden Tabaksteuern rechtfertigen zu können. Da geht es in keinster Weise um die Gesundheit der Raucher, sondern nur um die beträchtlichen Einnahmen, die der Staat mit Hilfe der Sucht erzielen kann. Früher hieß es mal, das wäre ein Ausgleich für die Kosten, die durch Tabakkonsum bedingte Krankheiten die Gesellschaft kosten. Schon seit 25 Jahren weiß man, dass Raucher deutlich weniger Krankenkosten verursachen, was an dem häufigerem schnellen und kostengünstigen Abgang durch Herzinfarkt oder Schlaganfall liegt. Das interessiert den Staat aber nicht, die Tabaksteuern werden weiter schön gleichmäßig erhöht, und nur nicht zu viel auf einmal, damit möglichst wenige Raucher das Rauchen aufgeben.

Insbesondere Interessendifferenzen sind in sozialen Beziehungen mit einem Machtungleichgewicht zu respektieren. Einfach die Interessen Unterlegener zu pathologisieren und damit beiseite zu wischen ist unfair und manchmal richtig kriminell. Freiheit bedeutet, dem Experten sagen zu dürfen: „Ich mach hier was ich will - vielleicht hast du mehr Ahnung von der Sache, aber ich traue Dir nicht“. Das ist die Substanz der Freiheit im Konkreten. Der Wert der Freiheit ist hier, dass man seine eigenen Angelegenheiten auch sicher im eigenen Interesse regeln darf, auch wenn man kein versierter Experte ist. Der Preis der Freiheit ist, dass manchmal doch nicht das optimale Ergebnis dabei herauskommt.

(Tobias Jeckenburger)

Kapitel 4 Momentaufnahme der Psychiatrielandschaft

In diesem Kapitel geht es um unsere Erfahrungen mit dem Hilfesystem und um Wege mit dem Hilfesystem klarzukommen. Einerseits wird mit uns Geld verdient, ohne dass es viel nützt, andererseits fehlen Hilfen an anderer Stelle, wo wir dann allein gelassen werden. Wir haben auch konkrete Verbesserungsvorschläge für die Kliniken, für die Therapie, für den Umgang mit uns in der Gesellschaft und für die Möglichkeiten unserer Selbsthilfe zusammengestellt.

Sie operieren mich in meinen Kopf (J.W.)

Gedicht über die Beziehung von Patienten zu Therapeuten

Sie operieren mich in meinen Kopf!
Schwester, Zange, Skalpell.

Alles steril. Alles steril gehalten.
Keine emotionale Bewegung ihrerseits, jemals.
Das Gefühl eingefroren.
Sachlich wird analysiert, thematisiert.
Sie operieren mich in meinen Kopf!
Schwester, Zange, Skalpell.

Und das muss noch raus (aus dem Kopf).
Doch wo bleibt, ist denn das Herz?
Ist es etwa nicht jenes, welches aus Verletzung
und Kränkung macht doch letztlich den Kopf „verrückt“?
Doch:

Sie operieren mich in meinen Kopf!
Schwester, Zange, Skalpell.

Alles so kalt, herzlos, kann ich da Vertrauen haben?
Nun, mein Freund, Vertrauen musst Du haben,
oder willst Du wirklich die (daraus folgenden)
Konsequenzen tragen?
Natürlich nicht!
Denn dann stehst Du wirklich im eiskalten Regen, und...
...und Dein Herz zerbricht endgültig!
Und das wollen wir alle wirklich nicht!

Sie operieren mich in meinen Kopf!
Schwester, Zange, Skalpell.

Das Skalpell, es schneidet so zart, präzise und fein,
da wird schon keine große Wunde hinterher mehr sein.
Das Blut wird weggewischt.
Tränen gibt es nicht.
Eine Narbe gibt es, oder auch nicht,
je nachdem was man sich von all dem verspricht.

Sie operieren mich in meinen Kopf!
Schwester, Zange, Skalpell.

Und letztlich hoffe ich doch für Dich,
dass Du einen kompetenten Profi findest,
der zu Deinem Herzen spricht:
Es geht dann hin, es geht dann her,
ach, Leute, Heilung ist gar nicht so schwer.
Doch suchen musst Du lange,
denn überlaufen sind die Guten allemal.
Warum gibt es nicht mehr von Ihnen?
Ist das nicht ein Skandal?

Sie operieren mich in meinem Kopf!

(Jonas Winter)

Den Bruno haben sie wieder festgeschnallt (J.W.)

Den Bruno haben sie wieder festgeschnallt und festgebunden,
ja, fixieren nennen die das.
Es ist zu seinem Schutz geschehen.

Und einige Zeit später, hat er sich umgebracht,
hat wohl wieder einen impulsiven Durchbruch gehabt.

Und er musste um seine Pinkelpulle kämpfen,
die er dann auch bekommen hat.

Ja, da sind wir Männer den Frauen gegenüber in dieser Hinsicht im Vor-
teil.

Mehr sage ich dazu nicht,
sage nicht, was mir mehrere Frauen zu diesem Thema berichtet haben.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt,
und dann doch wieder losgebunden und losgelassen.

Ja, der Bruno ist Drehtürpatient im ehemaligen Landeskrankenhaus ge-
wesen.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt,
ja, er hat wieder etwas kaputt gemacht,
oder sich sogar selbst verletzt,
doch Anderen hat er noch nie was getan.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.
Es hilft nichts. Ja, sie lassen ihn doch wieder los.

Ja, er braucht sich bei seiner Familie nicht mehr blicken lassen.
Denn dass er verrückt ist, hat er jetzt amtlich durch den Beschluss bekommen. Und dieser ist sehr ernst zu nehmen, vor allen Dingen seine sozialen Folgen.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.
Sie vermitteln ihm das Gefühl, dass er ist nichts wert und selber schuld ist.

Ja, mit einem richterlichen Beschluss ist nicht zu spaßen.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt,
und dabei die ganze Verantwortung bei ihm stillschweigend abgeladen.
Wie kann es auch anders sein: ich höre ganz laut und deutlich sein stillschweigendes Schreien, was sonst niemand anderes hört,
nicht mal er selbst.

Ja, Bruno fühlt sich wie ein ganz armes Würstchen oder Schwein.
Und das nagt an seinem Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.
Er fühlt sich von seinem sozialen Umfeld nicht mehr ernst genommen,
ja er fühlt, dass er ist nicht mehr willkommen.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.
Es heißt, es ist zu seinen Schutz geschehen,
daher legitim.
Wie kann es auch anders sein.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.
Und nach anderthalb bis zwei Stunden war der Spuk bei ihm vorbei,
und er durfte wieder auf sein Zimmer gehen.
Und der Platz in der Wachkabine ist jetzt für jemand anderen frei.
Ja, so was ist hier Alltag.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.
Ja, er ist wieder psychotisch und verrückt in der Klinik angekommen und aufgenommen worden.

Und er weiß genau, dass das in diesem seinem jetzigen Zustand der beste Ort ist, wo er sein kann.

Wo soll er auch sonst hin?

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.

Und er hat sich nicht gewehrt, er hat es zugelassen und mit sich geschehen lassen.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.

Denn er hat seine Aggression bei sich nach innen gerichtet, und praktiziert jetzt das selbstverletzende Verhalten.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.

Er kennt das alles schon. Es ist nicht zum ersten Mal geschehen.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.

Und mittlerweile ist eine Sitzwache Pflicht,
es sei denn, du bist in der Wachkabine untergebracht,
und da kann man dich von ihrem Dienstzimmer aus sehen.
Das ist, glaube ich, nicht schwer zu verstehen.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.

Er fühlt sich von der Gesellschaft hier entsorgt und hier abgeladen,
denn sein früheres soziales Umfeld will nichts mehr mit ihm zu tun haben.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.

Immerhin versteht ihn sein neues soziales Umfeld doch,
denn es besteht fast ausschließlich aus anderen psychisch Erkrankten,
die er hier im Krankenhaus hat kennen gelernt, hat kennen lernen dürfen
und die verstehen ihn,
denn sie sind selber schon hier in diesem Krankenhaus diesen Weg gegangen,
und fixiert worden.

Ja, den Bruno haben sie wieder festgeschnallt.

Und er kennt das schon, denn es ist nicht zum ersten Mal geschehen.

Ja, er weiß genau, in diesen Situationen ist Widerstand zwecklos und daher nicht angezeigt und angebracht, und daher auf gar keinen Fall praktikabel.

Wenn du dich wehrst, machst du, wird alles nur noch schlimmer.

Die forensische Medizin wartet schon.

Und da will er auf gar keinen Fall hin.

Ja, weinen, lachen und wütend sein darfst du im stationären psychiatrischen Setting nicht, warum, weiß ich nicht und kann es dir daher nicht sagen,
bist du erst mal da, ist es zu spät für Fragen.

Drum nimmst du vom Leben, was für dich übrig bleibt,
und träumst von der Teilhabe am Leben,
so wie es früher einmal vor deiner Erkrankung war.
Und du weißt genau, dass dies wird in diesem deinem jetzigen Leben nicht mehr geschehen, denn du kannst die Uhr,
deine Uhr des Lebens nicht mehr zurückdrehen.
Denn du bist jetzt von der Gesellschaft eingeordnet in die Kategorie schizophoren und gefährlich und nicht mehr zurechnungsfähig,
denn wir wissen alle, dass du nicht ohne Grund festgeschnallt worden bist.
Und niemand kann mehr wirklich was für dich tun.
Es ist zu spät, dein Leben ist gelaufen, du bist unwiderruflich gescheitert,
das ist das, was du jetzt bist und darstellt.
Und zu guter Letzt übernimmst du das über dich gefällte Urteil,
was dein restliches übriggebliebene Selbstwertgefühl ganz zerstört.
So ein Pech.
Es scheint, als kämest du aus diesem Teufelskreislauf, dieser Abwärtsspirale nicht mehr raus, oh Graus!!

Ja, den Bruno haben sie wieder fest geschnallt.

Und,...

Und du wirst es mir, glaube ich, glauben, nachdem du hast, das was ich geschrieben hab, gehört und gelesen:

Dass dies mir Angst macht!!

(Jonas Winter)

Aufs Biologische abgeschoben und hingengelassen?

(T.J.)

Mediziner sind ja an den Hippokrateseid gebunden, theoretisch. Aktueller ist sein Nachfolger, die Genfer Erklärung des Weltärztebundes von 1948, von der es aktuelle Versionen gibt. Was passiert bei Übertretungen? Nur eine Ehrverletzung vor sich selbst hilft wenig. Konkrete Gesetze, Zulassungsordnungen etc. sind rechtswirksam, aber in der Praxis läuft nicht alles nur zum Wohle des Patienten. Geldmacherei mit überbeurteilten oder überflüssigen Medikamenten und mit unsinnigen Operationen sind weit verbreitet, hört man in den Medien. Und wer nicht zahlen kann, wird meistens auch nicht behandelt, weltweit gesehen zumindest. Eine ähnliche ethische Verpflichtung gibt es auch für Psychologen.

Mit immer neuen Meldungen über neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung versucht man psychische Krankheiten auf Hirnveränderungen zu reduzieren. Mir erscheint das überwiegend als Unfug. Hier werden gerne neue Krankheiten erfunden, nicht nur aus Dummheit. Das ist Absicht, um mehr Kunden zu bekommen und um von gesellschaftlichen Zumutungen abzulenken.

Es heißt sogar, man könne im Hirnscanner sehen, ob jemand an einer Psychose leidet, wenn man die Untersuchung mit einer speziellen Aufgabe verbindet. Vermutlich ist hier der Zusammenhang aber zu schwach und zu undeutlich, sonst könnte man das Verfahren ja auch zur Diagnosestellung nutzen. Psychosen sind ziemlich schwierig zu diagnostizieren, hier wären eindeutige Untersuchungsmöglichkeiten Gold wert.

Gerne wird auch versucht, psychische Krankheiten auf die Neurotransmitterchemie zu reduzieren. Warum macht man dann keine Blutuntersuchung, um mit Hilfe der Transmitterspiegel die Diagnose zu stellen?

So einfach scheint das nicht zu funktionieren. Hirnaktivität und Transmitterspiegel wechseln mit den Gedanken und den Stimmungen und sind Abbild des Geschehens, nicht die Ursachen.

Hilft das tatsächlich, die reduzierte persönliche Belastbarkeit so hoch aufzuhängen? Oder kommt es doch viel mehr auf die tatsächliche Lebenslage und hier vor allem auch auf gesellschaftliche Zumutungen an?

Die Untersuchung fehlt uns, ob die Medikamente bei Depression und Psychose überhaupt mittel- und langfristig die Prognose verbessern. Mögli-

cherweise tun sie das, oder aber auch nicht, oder so wenig, dass das unbedeutend ist. Kennt da jemand kompetente Statistiken? Der Vergleich mit einem Auto mit zu wenig Öl drängt sich auf: anstatt Öl nachzufüllen, wird die Warnlampe ausgebaut. Womöglich mit der Absicht, dann einen neuen Motor einbauen zu können, wenn sich dieser später wegen Öl-mangel festgefressen hat.

Es fehlt auch die Untersuchung, inwieweit die Häufigkeit von Psychosen mit der gesellschaftlichen Lage korreliert. Von Zeit zu Zeit und von Land zu Land variiert der Stresslevel ganz erheblich. Einen starken Zusammenhang zwischen Stresslevel in der Bevölkerung und Häufigkeit von psychischen Krankheiten vermuten wir hier. Es wird von den Ärzten immer fleißig auf die angeblich weltweit gleiche Psychose-rates von 1,2 % hingewiesen. Vermutlich stimmt das gar nicht. So wie ich psychische Krankheiten kenne, müsste die Psychose-rates wohl eher zwischen 0,5 % im entspannten Finnland und 5 % im vom Bürgerkrieg gebeutelten Syrien liegen. Wer kennt da konkrete Zahlen?

Welcher Blutdruck oder welcher Blutzuckerspiegel als Behandlungsbedürftig eingestuft wird, ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gesunken. Viele Ärzte sagen, dass es dafür keine medizinischen Gründe gibt, dafür aber enorme finanzielle Anreize.

Was mit Bluthochdruck und Diabetes geschummelt wird, ist im psychiatrischen Bereich noch viel einfacher. Wie wirkt das auf einen Psychiatriepatienten, wenn Ärzte und Krankenpfleger sich auf eine Diagnose und eine festgelegte Therapie verständigt haben, und dem Patienten gegenüber hartnäckig darauf bestehen, dass er da mitmacht? Das heißt jetzt nicht, dass hier regelmäßig Diagnosen erfunden werden, aber möglich ist das.

Die Diagnosen stempeln den Patienten als krank aus Schwäche ab, obwohl hier die aktuellen Zumutungen des Lebens von niemandem einfach so gemeistert werden könnten. Aus einem mehr oder weniger gravierendem Anlass heraus entsteht die erste Krise, mit entsprechenden Symptomen und entsprechenden Ausfällen, die eine Behandlung erfordern. Aber dann kommt durch die Behandlung und die dazugehörige Stigmatisierung eine Sekundärbelastung dazu, die zusätzlich ein mehrfaches an Belastung produzieren kann. So kommt die Dynamik des Krankheitsgeschehens oft erst richtig in Fahrt.

Megastress Nr 1: Die meisten Freunde und Verwandte wenden sich von dem Patienten ab.

Megastress Nr 2: In der Klinik ist man in einer Totalen Institution dem Personal und manchen aggressiven Mitpatienten ausgeliefert.

Megastress Nr 3: Die Arbeit ist weg, und spätestens durch die Medikamente dann auch die Arbeitsfähigkeit.

Megastress Nr 4: Trennung vom Partner, Umzug und Armut auf Harz-4-Niveau.

Und diese Zumutungen kommen alle auf einmal. Die ursprünglichen Probleme, die die erste Krise verursacht haben, sind wohl meistens der kleinere Teil; das Krankheitsgeschehen wird von dem Sekundärstress dominiert. Der Mensch ist ein empfindliches soziales Wesen. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass die neue Situation als psychisch Kranker eine Belastung von allen Seiten ist, die weitere Komplikationen verursacht.

Diese sozialen Katastrophen kommen im Leben einzeln öfter vor und werfen auch gesunde Menschen für Monate oder Jahre aus der Bahn. Uns treffen die Katastrophen alle auf einmal. Und wir kommen am Ende doch meistens mehr oder weniger damit klar. Wie gut das gelingt, ist die entscheidende Frage, wenn es um die langfristige Prognose geht. Der Sekundärstress, der mit einer psychischen Erkrankung einhergeht, ist nicht die direkte Folge tiefenpsychologischen Geschehen. Das Verhalten der Gesellschaft ist als unzumutbar zu bewerten.

Die Leistungsgesellschaft fordert hier ihre Opfer ein, und ist die wesentliche Ursache der Schwere der sozialen Katastrophen. Aber eine persönliche Lösung ist öfter machbar. Ist der Ruf erst ruiniert, dann lebt es sich ganz ungeniert, sagt Wilhelm Busch. Mit entsprechender psychischer Unabhängigkeit, mit Arbeit und Bewegung dann eben außerhalb des Arbeitsmarktes. Die sinngebende Verbindung findet dann eben nicht zu den normalen Menschen statt, sondern eben unter uns psychisch Kranken, und mit sinngebender Verbindung gleich zur Natur und zum Kosmos, oder wem das zu unpersönlich ist, notfalls zu Gott.

Phantasie und Empathie fördern das Leben, auch wenn sie belasten und die Arbeitsfähigkeit einschränken können. Wer nicht lernt, einen lebenswerten Weg in der sozialen Misere zu finden, ist konkret und dauerhaft unter Druck, das kann bis zum Selbstmord führen. Die Medikamente können nur kurzfristige Entspannung erzeugen, gegen diese Situation helfen keine Medikamente. Hier helfen nur praktische Unterstützung und gezielte Strategien, mit den Sekundärkatastrophen klarzukommen.

Die Unterstützung in der aktuellen Lebenspraxis ist bei psychischen Krankheiten gefragt. Die Überwindung der sozialen Katastrophen, die einer psychischen Krankheit fast immer folgen, und der Aufbau eines neuen sozialen Netzes sind wichtig. Ein neuer Weg in die Arbeitswelt muss gefunden werden, meistens jenseits des 1. Arbeitsmarktes, und damit sind auch Wege gefragt, mit Armut klarzukommen. Die Medikamente und eine Verarbeitung des auslösenden Krisengeschehens sind auch wichtig, aber machen eher weniger als die Hälfte aus.

Klar, bei dem Stress, der der Krankheit folgt, kann man sich kein biologisches Problem leisten. Wenn man ein biologisches Problem hat, ist es nötig, dass man das mit Medikamenten löst, sonst geht gar nichts. Oft genug ist es schwierig, ein Mittel zu finden, dass gut hilft. Hier ist sehr schwer zu unterscheiden, ob der aktuelle Sekundärstress einfach zu stark ist, oder ob man noch nicht die richtigen Medikamente gefunden hat.

Unübersehbar helfen die Medikamente im Rahmen von Wochen und Monaten in der Mehrheit der Fälle. Auf jeden Fall wird man aber pflegeleichter, deshalb setzen die Kliniken die Einnahme auch mit Gewalt durch. Aber ob hier nicht doch der Sekundärstress die Hauptrolle spielt, und die Medikamente vielleicht langfristig nichts nützen oder in manchen Fällen sogar eine Heilung verhindern, ist zumindest denkbar. Neuroleptika reduzieren auch Denkfähigkeit und Kreativität, beides sind wichtige Fähigkeiten, die man braucht, wenn man die sozialen Katastrophen, die einer Psychose folgen, meistern will.

Depression oder Psychose: die selbe Ursache, aber entgegengesetzte Reaktionen? Das gesamte psychische System ist auf maximalen Sozialalarm hochgefahren, kommt über seine Grenzen und reagiert in verschiedene Richtungen. Bei Depression fährt es ganz runter und macht gar nichts mehr, bei Psychosen fährt es hoch bis zum Maximum und produziert nur noch Chaos. Die Biologie will irgendwie das soziale Überleben doch noch erreichen, und reagiert einfach mit vollem Risiko. Wenn das soziale Überleben sich als unmöglich erweist, dann ist es der Biologie auch egal, ob man überhaupt überlebt. Wie man dann zugrunde geht, spielt für die Biologie keine Rolle mehr. Das kennt man auch vom Todeskampf bei tödlichen körperlichen Krankheiten, bei lebensgefährlichen Unfällen oder im Krieg.

Selbst wenn es einem wieder besser geht: die soziale Notlage bleibt, die Leute machen einen großen Bogen um einen, vorsichtshalber. Wenn sie die Diagnose wissen, oder kleinste Symptome sichtbar sind, ist der Ofen aus. Die Lücken im Lebenslauf genügen schon potenziellen Arbeitgebern,

sich lieber gesunde Mitarbeiter zu suchen. Trotzdem: bei $\frac{3}{4}$ der Psychotiker klappt das Leben irgendwann wieder, manchmal kommt noch nach 20 Jahren auf einmal eine entscheidende Besserung.

Die soziale Sekundärkatastrophe trifft auch Langzeitarbeitslose, die nicht direkt krank, aber eben leistungsschwach sind. Auch die müssen erst mal lernen, mit der prekären sozialen Lage und der Armut klarzukommen. Ich vermute, dass wir da noch eine bessere Prognose haben als nicht erkrankte Langzeitarbeitslose. Wir bekommen Unterstützung von Wohnbetreuern und Tagesstätten, und können notfalls in eine Behindertenwerkstatt gehen, wenn uns die Decke auf den Kopf fällt.

Der normale Langzeitarbeitslose bekommt nur Stress von der Arge und regelmäßige Sperrzeiten. Von der Befindlichkeit geht es dem Langzeitarbeitslosen dann im Ergebnis eher schlechter als uns, vermute ich.

Unser Status ist vom Gesetz her viel besser. Der Langzeitarbeitslose gilt hier als schuldig, dass er sich nicht qualifiziert hat. Er bekommt weder Unterstützung im Papierkrieg noch sonstige lebenspraktische Unterstützung, die bei uns das betreute Wohnen leistet, was uns sehr zugute kommt. Vom Ansehen her ist es aber gleich, die Leute wollen mit uns wie mit den Langzeitarbeitslosen nichts zu tun haben. Aber wir haben mehr Treffpunkte, was sehr hilfreich ist beim Aufbau neuer Sozialer Netze. Die Kliniken, Kontaktstellen, Tagesstätten und Wohnheime sind auch Kontaktbörsen für unsere Subkultur.

Ein neues soziales Netz ist absolut wichtig und bringt die Selbsthilfe in Gang. Die Wiederherstellung der Urteilsfähigkeit hängt auch mit dem Beziehungsleben zusammen. Ein Gegenüber schafft nicht nur Realitätsprüfung, auch ein neues Selbstvertrauen braucht Bestätigung durch freundlich gesinnte Mitmenschen. Vielleicht geht es uns am Ende sogar oft besser als den meisten normalen Leuten, die Arbeit haben und mitten im Leben zu stehen scheinen.

Wenn man weiß, was krank macht, wenn man Wege raus aus der Leistungsgesellschaft gefunden hat, wenn man nicht mehr Teil einer kranken Gesellschaft ist, ist man mit Sicherheit schon mal einen Schritt weiter. Echtes menschliches Miteinander, Verbindung zur Natur, auch durch Verweigerung der herrschenden Verschwendungskultur, sind ja eindeutige Pluspunkte auf dem Weg in ein authentisches Leben.

Aber vielleicht ist unsere Prognose auch besser als bei normalen Langzeitarbeitslosen, weil wir kreativer sind und Erfahrungen mit der psychi-

schen Wirklichkeit gemacht haben, die am Ende doch weiterführen. Erfahrungen, die nicht nur Psychoblödsinn sind, der möglichst radikal ausgemerzt werden muss, wie gemeinhin angenommen wird. Psychotiker sind interessanter als Depressive, Depressive tun aber auch gut, gerade Psychotikern, weil die Depressiven Welten aufmachen, in denen vieles sinnlos ist, in denen viele aufgedrehte Probleme der Zeit sich als Sturm im Wasserglas erweisen. Die depressive Nachhaltigkeit mit ihren hohen Ansprüchen darauf, dass was auch funktioniert, bremst die psychotische Ausuferung. Das übermäßige Realitätsbewusstsein der Depressiven ist resistent gegen jede Utopie, und macht so Platz für realistische Entwürfe.

Interessanterweise gibt es viele Fälle von leichten Depressionen, mit denen man nur zum Hausarzt geht, und das auch reicht. Bei Psychosen gibt es das kaum, leichte Fälle werden gar nicht als krankhaft angesehen, dann spinnt man eben ein bisschen, und ist vielleicht sogar „gut drauf“ dabei. Drogen, die in Richtung Psychose wirken, sind ja auch beliebt. Drogen, die in Richtung Depression wirken, ja gar nicht, die könnte man sogar als Strafe benutzen, weil sie eben extrem unangenehm sind. Neuroleptika sind auf dem Drogenmarkt absolut unverkäuflich.

Zusätzlich zu den Problemen des normalen Langzeitarbeitslosen haben wir noch damit zu kämpfen, dass man uns ganz schnell die Urteilsfähigkeit abspricht, mit der entsprechenden Auswirkung, dass wir in fast jedem Konflikt den Kürzeren ziehen. Aber wenn man Urteilsfähigkeit trotzdem besitzt, auch wenn sie einem abgesprochen wird, hilft das dann doch. So kann man sich fernhalten von Hochleistungsidioten, und von Leuten, die nur nach unten treten wollen, oder auch von Leuten, die einfach nur selber das Geld haben wollen, das wir vom Staat bekommen.
(Tobias Jeckenburger)

Gefangen im psychiatrischen Filz! (G.T.)

Mach es überhaupt einen Sinn wieder "Gesund" zu werden. Und wenn ja für wen? Und für wen nicht!

Zuerst möchte ich vorweg nehmen, das die nachfolgenden Behauptungen als Meinungsäußerungen, die auf eigenen Erfahrungen und den Erfahrungen anderer basieren zu werten sind.

Dieser Text ist zum Zwecke der Verdeutlichung einseitig und teilweise zugespitzt.

Was ist der psychiatrische Filz, auch „Psychiatrie-Mafia“ genannt“?

Der psychiatrische Filz ist ein Geflecht aus Kliniken, Heimen, Tagesstätten, Arbeitshäusern (Behindertenwerkstätten), Kontaktstellen, betreutem Wohnen, nicht unabhängigen Selbsthilfe- Gruppen usw..

Was zeichnet den Filz aus?

Diese Einrichtungen schieben sich die Patienten, Klienten usw. gegenseitig zu.

Z. B. Klinik→ Tagesstätte→ Arbeitshaus→ ambulant betreutes Wohnen→ Klinik.

Der Filz ist nicht wirklich am Wohlergehen der Patienten interessiert sondern nur an seinem Selbsterhalt bzw. an seinem Wachstum. Es geht um Geld und nicht um Moral. Im Filz gilt das Prinzip: Eine Hand wäscht die andere.

Welche Institutionen gehören zum Filz?

Z.B. Psychiatrische Kliniken, die drei großen Wohlfahrtskonzerne, Caritas, Diakonie und AWO, deren Beschäftigtenzahl im 7- Stelligen Bereich liegen sollen und viele andere Einrichtungen.

Mit welchem Menschen hat man in diesem Filz zu tun?

Mit Psychiatern, Psychologen, Ergotherapeuten, Sozialpädagogen, Sozialarbeitern, Anleitern, Pflegern, Betreuern usw..

Welche Ziele hat der Filz?

Die Betroffenen sollen abhängig und damit gefügig gemacht werden.

Um die Betroffenen möglichst wirtschaftlich verwertbar zu machen, werden z. B. in Arbeitshäusern die Leistungsanforderungen stetig gesteigert, bis zum nächsten Klinikaufenthalt.

Übrigens ist es den Betreuern, Anleitern usw. sehr egal, wenn die Leute dort für ein paar Cent die Stunde so hart arbeiten wie regulär Beschäftigte. Wenn es um ihre eigenen Arbeitsbedingungen geht sind diese Damen und Herren aber sehr empfindlich.

Ein Bekannter putzt für eine der oben genannten Institutionen für einen Hungerlohn. Nur hat er im Gegensatz zu „normalen“ Beschäftigten keinen Anspruch auf Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Ist das nicht rührend wie sich die Wohlfahrtsorganisationen um behinderte Menschen kümmern? Ich könnte noch weitere Fälle aufzeigen, aber das soll erst mal reichen.

Im Übrigen ist der Begriff Therapie irreführend, denn Therapie bedeutet ja Heilbehandlung. Wenn im Filz von Therapie die Rede ist, handelt es sich meistens um Umerziehung.

Welche gesundheitlichen Folgen hat der Filz?

Der "Krankheitsrückfall" gehört mit zum System, denn das bringt Geld und Arbeitsplätze. Der "Rückfall" wird zumindest billigend in Kauf genommen.

Im Extremfall die totale Hospitalisierung. Endstation Pflegeheim.

Welche wirtschaftlichen Folgen hat der Filz für die Betroffenen?

Manchmal die totale Enteignung bis zum völligen wirtschaftlichen Ruin. Wenn man vermögend ist oder ein hohes Einkommen hat, muss man für das o.G. teilweise auch noch selber bezahlen und das kann sehr teuer sein.

Wenn man einen vermögenden Partner hat (Bedarfsgemeinschaft) soll dieser die Zeche zahlen, was oft zur Trennung und Isolation führt und damit die Abhängigkeit vom Filz erhöht.

Wenn man Probleme hat, das zu verkraften, was ja wohl verständlich ist, wird einfach die Dosis der Drogen, auch Psychopharmaka genannt, erhöht.

Wie funktioniert der Filz?

Mit der altbewährten Methode, Zuckerbrot und Peitsche. Oft sind die Therapeuten, Betreuer anfangs sehr einfühlsam und freundlich aber die Damen und Herren machen das nicht ohne Hintergedanken. Wenn man sich aber mal irgendwann querstellt, wird man oft mit knallharten Drohungen und Nötigungen konfrontiert.

Der Filz ist praktisch wie ein Sumpf in den man langsam einsinkt. Wenn man es merkt ist man schon zur Hälfte weg und kann sich nur schwer befreien.

Man könnte auch sagen, dass der Filz mit sektenähnlichen Methoden arbeitet.

Übrigens habe ich in Internetforen gelesen, dass "behinderte" Hartz 4-Bezieher unter Sanktionsdruck dazu gezwungen werden in Behindertenwerkstätten (Arbeitshäusern) zu arbeiten. Wenn das stimmt und das auch rechtens ist, dann kann man die ganze romantische Verklärungsscheiße mal beiseite wischen und nüchtern zur Feststellung gelangen, dass Behindertenwerkstätten auch Zwangsarbeiter beschäftigen. Denn das wäre nach den Definitionen der Internationalen Arbeits Organisation (IAO) Zwangsarbeit!

Wie kann man sich wehren?

Manchmal reicht ein klares Nein, das mach ich nicht. Sich nicht erpressen lassen!

Ich wurde zum Beispiel mal von der Klinik zur Tagesklinik geschickt. Dort wurde mir gesagt, dass ich zwar kommen könne aber nur wenn ich mich

bereiterkläre danach in eine andere Einrichtung zu gehen. Daraufhin habe ich der Frau Sozialpädagogin freundlich aber bestimmt zu verstehen gegeben, dass sie mich mal gerne haben kann.

So was kann man aber nur, wenn man nicht abhängig von Filz ist, und dabei hilft das Durchschauen der Mechanismen.

In drastischen Fällen würde ich auch Gebrauch von einer Dienstaufsichtsbeschwerde machen. Am besten in zweifacher Ausfertigung. Eine für die Institution und eine für den Kostenträger damit die mal merken, für was für einen Unsinn da Beitrags- oder Steuergelder verschwendet werden.

Diesbezüglich fällt mir da ein Fall ein, wo jemand in einem Arbeitshaus von seinem Anleiter angeschrien und bedroht worden ist, weil er einen kleinen Fehler gemacht hat. Der Betroffene war danach reif für den nächsten Klinikaufenthalt.

Bei einem Bescheid, wo die Bewilligung der Leistung an bestimmte Auflagen gekoppelt ist, z. B. in eine Selbsthilfe- Gruppe oder ins Arbeitshaus zu gehen, würde ich auf jeden Fall einen Fachanwalt für Sozialrecht einschalten und die Rechtmäßigkeit überprüfen lassen, und ggf. Widerspruch einlegen.

Wenn man arm ist hat man Anspruch auf Beratungskosten- und Prozesskostenhilfe.

Allgemein gilt: Wer sich nicht wehrt der Lebt verkehrt. Aber immer schön sachlich bleiben.

Schlechtere Karten hat man, wenn man einen gesetzlichen Betreuer am Arsch hat.

Die haben einen ganzen Blumenstrauß voller Folterinstrumente. z.B. Freiheitsentzug oder Taschengeldentzug, aber auch hier kann man sich wehren. Nur da kenn ich mich nicht so gut aus.

Wichtig ist auch nichts Voreilig zu unterschreiben! Es ist sehr wichtig sich alles was da einem vorgelegt wird genau durchzulesen. Im Zweifel Bedenkzeit einfordern, den z.B. Vertrag mitnehmen und sich ggf. beraten lassen. Übrigens auch eine Vereinbarung ist ein Vertrag. Ich habe z.B. von einem Heim gehört, wo die Bewohner bei Fehlverhalten mit Taschengeldentzug bestraft werden. Das ist Rechtswidrig! Es sei denn es ist vertraglich so geregelt. Problematisch ist es auf jeden Fall wenn man nur die Wahl zwischen Heim und Obdachlosigkeit hat. Allgemein gilt, Vertrag ist Vertrag, es sei den der Vertrag ist sittenwidrig. Verfassungswidrig ist auch ein sanktionsbewehrter Kontraktionszwang d.h. wenn man unter Androhung von Strafe genötigt werden soll einen Vertrag zu unterschreiben. Wann die o.g. Fälle eintreten kann aber nur letztendlich in der Rechtsberatung bei einem Rechtsanwalt und dann ggf. vor Gericht geklärt werden. Angebracht ist auf jeden Fall eine gesunde Portion

Misstrauen. Übrigens kann auch eine mündliche Vereinbarung Gültigkeit besitzen.

Super wäre es auch mal einen Streik in einem Arbeitshaus zu organisieren.

Aber davon kann man zur Zeit nur träumen. Von den Gewerkschaften wird man keine Hilfe erwarten dürfen, denn die vertreten die regulär Beschäftigten und gehören somit mit zum Filz. Bei den Sozialverbänden bin ich auch eher skeptisch. Daran kann man auch sehen wie mächtig der Filz ist. Übrigens sind Grundsicherungsbezieher (SGB 12), die in einer Behindertenwerkstatt arbeiten, finanziell noch schlechter gestellt als sogenannte 1- Eurojobber (AGH). Dies könnte eventuell als Diskriminierung gewertet werden.

Richtig toll war es, in einer Rehaklinik an einem kompletten Boykott der Paartherapie mitzuwirken, nachdem der vorherige Paartherapeut sich reichlich danebenbenommen hatte. Da ging den sonst so arroganten Therapeuten auf einmal reichlich die Düse. Es hat in dem Fall zwar eine Retourkutsche für mich gegeben, aber ich kann euch versichern, es hat sich trotzdem gelohnt.

Und liefer Dich nicht völlig den o.g. Personen, Therapeuten, Betreuern aus.

Für Naivität muss man manchmal teuer bezahlen. Ich spreche da aus eigenen Erfahrungen. Gebt den Therapeuten nicht zu viel Macht! Macht wird im Filz oft missbraucht. Das kann auch auf eher subtile Weise geschehen.

Hilfreich können auch unabhängige Selbsthilfe- Gruppen/Organisationen sein.

Dort kann man dann über Missstände reden. Und darüber Reden ist wichtig. Und auch selbstverständlich darüber Schreiben.

Aber diese Gruppen müssen wirklich unabhängig sein. Der Filz versucht über Kooperation solche Gruppen zu assimilieren.

(Gil Thunder)

Ist die Stigmatisierung etwa auch ein Geschäftsmodell? (G.T.)

Es ist nun mal so, dass Therapie auch einen wirtschaftlichen Aspekt hat. Wenn es weniger Kranke gäbe, würde das die Existenz von so manchen Therapeuten bedrohen. Und wenn sogenannte Kranke sich uneinsichtig zeigen, dann muss manchmal eben etwas nachgeholfen werden, damit

diese bedauernswerten Geschöpfe endlich „Hilfe“ in Anspruch nehmen. Ich habe mal bei einer Selbsthilfegruppe den Spruch gelesen: Es ist zwar keine Schande krank zu sein, es ist aber eine Schande, nichts dagegen zu unternehmen. Aha, wer krank sein soll und nichts dagegen macht, ist also ein böser Mensch? Wer von seinem gutem Recht Gebrauch macht, sich keiner Behandlung zu unterziehen, die immer auch mit gewissen Risiken und Nebenwirkungen verbunden ist, verhält sich unmoralisch?

Auf einer Webseite werden Personen, die kontrolliertes Trinken machen, als „tickende Zeitbomben“ denunziert. So so, Menschen die Kontrolliertes Trinken machen, auch in Absprache mit ihrem Arzt, sind alle potentielle Terroristen? Bedauerlicherweise unterstützen die meisten „Selbsthilfegruppen“ diese Ressentiments, weil da auch viele selbsternannte „Experten“ sitzen, die dort wohl ihren Narzissmus ausleben können. Außerdem habe ich auch sehr großen Zweifel an der empirischen Seriosität dieser Seite. Konsequenterweise müssten sich auch Unterstützer dieser Seite selber als „tickende Zeitbomben“ bezeichnen, da die meisten „Alkoholiker“, die sich für ein abstinentes Leben entscheiden, rückfällig werden.

Zwar kann man Selbsthilfegruppen nicht pauschal unterstellen, dass bei ihnen wirtschaftliche Aspekte im Vordergrund stehen, aber mir ist aufgefallen, dass sie von therapeutischen Einrichtungen manchmal kostenlose Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt bekommen und sie im Gegenzug bestimmte Einrichtungen mit Patienten versorgen.

Nebenbei gesagt sind im Rahmen der Medikalisierung nicht nur viele Krankheiten entdeckt, sondern auch welche erfunden worden. So wurde Homosexualität früher als Krankheit angesehen.

Wenn es aber nicht reicht, den sogenannten Kranken ein schlechtes Gewissen einzureden, muss man zu härtere Maßnahmen greifen. Nach dem Prinzip: Der Zweck heiligt die Mittel. Dann werden auch Angehörige instrumentalisiert, und wenn diese sich querstellen, werden sie selber als co-abhängig pathologisiert und stigmatisiert. Dann werden psychisch- und suchtkranke Menschen als notorische Lügner, asozial und gemeingefährlich gebrandmarkt, und somit massiv unter Druck gesetzt.

Und wenn diese dann unter diesem Druck leiden wird das als Symptom der Krankheit gewertet. Wo kein Leidensdruck vorhanden ist, wird eben künstlich einer erzeugt, denn Leidensdruck bringt Profit. Letztendlich landet man dann z.B. in einer Suchtklinik, wo man sich dann einem Um-erziehungsprogramm unterwerfen muss, bei dem mit Methoden gearbei-

tet wird, die man sicherlich auch als Indoktrinierung und Gehirnwäsche bezeichnen kann. Man wird dort nicht nur von den „Therapeuten“ traktiert, sondern auch noch von einigen indoktrinierten Mitpatienten. Was aber noch nicht mal zielführend funktioniert, den etwa 65% der Patienten werden schon innerhalb des 1. Jahres nach der Therapie rückfällig.

Zudem wird in so einer „Therapie“ großen Wert darauf gelegt, dass die Patienten Verantwortung für ihr Handeln übernehmen. Für alles, was im Leben schlecht gelaufen ist und läuft, soll man selbst verantwortlich sein. Offenbar versuchen die „Therapeuten“ und Andere, sich damit gegen Kritik zu immunisieren. Für das Unheil, dass die „Therapeuten“ auch damit anrichten, werden diese aber nicht zu Rechenschaft gezogen. Und so bleibt alles wie es ist. Es lebe der Krieg gegen die Kranken, es lebe das Feindbild Patient!

Um deutlich zu machen welche Nebenwirkungen die Stigmatisierung haben kann, zeige ich mal ein Lied das ich gefunden habe. Das Lied heißt „Der Denunziant“, und ist von Max Kegel. Denunzieren hat eine ähnliche Bedeutung wie Stigmatisieren und ist, da es negativ konnotiert ist, in unserem Fall noch präziser. Denunzieren bedeutet: 1. aus niedrigen Beweggründen anzeigen, 2. bloßstellen, brandmarken, öffentlich verurteilen. (www.wissen.de/fremdwort/denunzieren)

Übrigens, mit den gleichen Methoden wird auch gegen Hartz4-Bezieher gehetzt, um sie dann in der Arbeitslosen-Industrie verwerten zu können. (Eine Meinung von Gil Thunder)

Der Denunziant (Zitat von Max Kegel)

Willst wissen du, mein lieber Christ,
wer aller Menschen Auswurf ist?
Die Antwort liegt ja auf der Hand:
Es ist allein der Denunziant.

Gefährlich ist ein toller Hund,
gefährlich ist ein Lügenmund,
gefährlich ist, wer stiftet Brand,
gefährlicher der Denunziant.

Verpestet ist fürwahr die Luft,
wo atmet solch ein Schelm und Schuft.
Verpestet ist ein ganzes Land,
wo schleicht herum der Denunziant.

Durchs ganze Leben Schimpf und Schmach,
geht ihm voran und folgt ihm nach.
Der Menschheit Schandfleck wird genannt,
der niederträcht'ge Denunziant.

Wird er erblickt im Freundeskreis,
macht man ihm bald die Hölle heiß.
Und ruft, ist er einmal erkannt:
Hinaus! Er ist ein Denunziant.

Und wenn er einst im Grabe liegt,
und seine Seel` nach oben fliegt,
Ruft Petrus: Fort, Halunk!
Verbannt von hier ist jeder Denunziant.

Oft gibt es kaum Hilfe (L.O.)

Leider ist es immer noch so, dass man bei psychischen Erkrankungen (Behinderungen) kaum Hilfe erhält, wie zum Beispiel eine Pflegestufe, sofern diese Menschen sich noch selbständig bewegen können.

Meine Frau zum Beispiel hat an Diagnosen:

1. dissoziative Identitätsstörung
2. Dysthymie
3. Borderlinepersönlichkeitsstörung
4. PtBs
5. generalisierte Angststörung
6. Panikattacken
7. soziale Phobie
8. Klaustrophobie
9. Agoraphobie
10. Insektenphobie
11. Zwangsgedanken und Zwangshandlungen
12. Mutismus
13. Adhs

Ich hoffe ich habe jetzt keine Vergessen, psychosomatisch drücken diese Erkrankungen sich bei ihr durch Muskelkrämpfe und Starrzustände, Mü-

digkeit, Erschöpfung, Verlangsamung aller Bewegungsabläufe, Impulsdurchbrüche usw. aus.

Sie hat viele verschiedenen Persönlichkeiten, bei denen handelt es sich um kindliche, jugendliche und erwachsene Persönlichkeiten. Diese Persönlichkeiten übernehmen ständig die Kontrolle über meine Frau, so dass ich sie nicht alleine lassen kann. Ich habe bereits Ende Oktober 2014 einen Antrag auf Schwerbehinderung gestellt, bei dem es bis jetzt noch zu keinem Ergebnis kam. Ich habe auch eine Betreuung beantragt, die jetzt langsam durch ist. Da meine Frau kaum noch laufen kann, durch ihre Muskelstörungen, wollte ich einen Rollstuhl beantragen. Allein um ein Rezept für einen Rollstuhl zu erhalten, habe ich mehrere Wochen gebraucht, und nur mit einem Gutachten zur Notwendigkeit des Rollstuhls erhalten. Das war im November 2014, einen Rollstuhl habe ich immer noch nicht. Meine Frau hat keinerlei Einkommen, da ich als Krankenpfleger zu viel verdiene, hat sie keinen Anspruch auf Harz 4, dadurch dass sie schon über mehrere Jahre nicht versicherungspflichtig gearbeitet hat, hat sie keinen Anspruch auf Krankengeld oder Erwerbsminderungsrente. Eine Pflegestufe ist mit ihren psychischen und seelischen Problemen nicht erreichbar. Um einen passenden Psychiater zu finden, mussten wir mehrmals die Ärzte wechseln, da viele sich mit ihren vielen Diagnosen überfordert fühlten. Ein Psychiater hat sogar ein Gutachten für das Gericht wegen der Betreuung abgelehnt, wegen Befangenheit. Wenn man mich fragt, was ich als Angehöriger von psychisch Erkrankten von Krankenkassen, Behörden und anderen Einrichtungen halte, kann ich nur schreiben, dass man hier alleine gelassen wird. Egal um was es geht, ich renne gegen Mauern und muss kämpfen, dafür dass meine Frau ein halbwegs vernünftiges Leben führen darf. Sie wurde als Kind vom 2.- 11. Lebensjahr sexuell missbraucht, von Frau und Mann. Sie wurde als Kind körperlich misshandelt, vom seelischen ganz zu schweigen. Als Erwachsene Frau wurde sie von ihrem 1. Ehemann genauso behandelt. Sie musste ihr ganzes Leben nur einstecken und kommt nicht zur Ruhe. Wenn sie dann endlich jemanden findet, der für sie kämpft, damit sie endlich etwas Ruhe bekommt, werden einem nur Steine in den Weg gelegt. Ich habe mehrere Gutachten, die bestätigen, dass sie eigentlich zu 100% hilfsbedürftig ist, aber bekomme keine Hilfe.

(Lothar Oshege)

Mein Schwiegervater mit Alzheimer (L.O.)

Ich pflege zu Hause meinen Schwiegervater, der an Alzheimer erkrankt ist. Sein Vater war auch schon an Alzheimer erkrankt und wurde von ihm zu Hause gepflegt, bis dieser im Bett unter Fixierung verstarb. Mein Schwiegervater war bei dem gleichen Arzt wie sein Vater. Als mein Schwiegervater seine Diagnose bekam, hatte er natürlich Angst genauso zu enden wie sein Vater. Daher ging er nicht mehr zum Arzt, zog sich immer mehr zurück. Wir hatten kaum noch Kontakt zu ihm, obwohl er in der gleichen Stadt wohnte. Er erzählte niemanden von seiner Diagnose. Der Arztpraxis ist es nicht aufgefallen, dass er nicht mehr kam. Wir trafen ihn drei bis viermal im Jahr. Für mehr hatte er nie Zeit, laut seiner Aussage. In seiner Wohnung dürften wir nie rein, wir trafen uns immer bei mir oder in der Stadt. Da ich meine Ausbildung in der Psychiatrie abgeschlossen hatte und auch ein Studium in praktischer Psychologie abgeschlossen habe, fiel mir in den Jahren auf, dass er sehr vergesslich war und viele Ereignisse und Orte durcheinander brachte. Ich setzte mich mit meiner Frau zusammen und wir versuchten dann näheren Kontakt zu ihrem Vater aufzubauen und in seine Wohnung zu kommen. Das erste Mal in seiner Wohnung waren wir 7 Jahre nach Diagnosestellung. Es war ein Messi-Haushalt, kaum noch Wege frei für seinen Rollstuhl. Es roch sehr stark. Wir haben viele Wochen gebraucht, ihn zu überzeugen, zu uns zu ziehen. Den Umzug übernahm ich, so konnte ich auch gleich seine Unterlagen durchschauen. Die meisten waren aber verschimmelt. So riefen wir dann die unterschiedlichsten Ärzte an, von denen wir wussten, dass sie Kontakt zur Familie hatten und bekamen so raus, dass er Alzheimer hat. Mein Schwiegervater wäre in unserem sozialen System durchgefallen, und wäre irgendwann vereinsamt in der Wohnung verstorben oder ziellos durch irgendwelche Straßen gewandert, wenn mir nicht etwas aufgefallen wäre. Er war in einem sehr mäßigen körperlichen Zustand, hatte immer wieder vergessen zu essen oder zu trinken. Seitdem er bei uns lebt, geht es ihm besser. Aber dass es in der heutigen Zeit noch passieren kann, dass ein Mensch so vernachlässigt wird mit so einer Diagnose, ist unvorstellbar.

(Lothar Oshege)

Ich seh und mach da keinen Unterschied - Erfahrungen eines Bewährungshelfers (E.S.)

Nach einer Ausbildung zum Krankenpfleger in Dortmund entschloss ich mich zum Studium und wurde Sozialarbeiter. Seit 2002 bin ich als Bewährungshelfer tätig. In einem Zeitraum von zwei bis fünf Jahren stehe ich Straftätern zur Seite. Ich unterstütze sie beispielsweise bei der Wohnungssuche sowie beim Kontakt mit Behörden und berate in unterschiedlichen Lebens- und Konfliktsituationen. Ferner muss ich ein Auge darauf haben, dass die Probanden ihre Bewährungsauflagen erfüllen und wirke mit unterschiedlichen Mitteln (Entwicklung von Problembewusstsein, Vermittlung an andere Beratungsstellen) präventiv neuen Straftaten entgegen.

Zwischen siebzig bis achtzig Menschen unterschiedlichen Alters werden gleichzeitig von mir betreut, eine Minderheit von ihnen hat eine psychiatrische Diagnose. Die Arbeit mit Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose unterscheidet sich für mich nicht wesentlich zu anderen Klienten. Schwierige Probanden gibt es in beiden Gruppen. Ich versuche mich in der Betreuung immer wieder auf die individuellen Lebenslagen des Klienten einzustellen.

Ein vorurteilsfreier Blick auf die Menschen, die ich betreue, ist mir sehr wichtig, auch wenn vorliegende Urteile und eventuell vorhandene Gutachten das Bild des Klienten vorprägen. Aber Menschen können sich ändern, kranke ebenso wie gesunde. Sowohl der Aufenthalt in einer Haftanstalt als auch in einer forensischen Einrichtung prägen. Für längere Zeit aus seinem sozialen Umfeld und einem normalen selbstbestimmten Alltag herausgerissen zu sein hinterlässt Spuren und kann die Unselbstständigkeit fördern.

Über meine Diplomarbeit, in der es um neue Entwicklungen in der psychosozialen Versorgung von psychisch Kranken im Raum Dortmund ging, kam ich 1999 zum Psychoseseminar und engagierte mich bis heute ehrenamtlich in der Gesellschaft für seelische Gesundheit Dortmund e. V., dem Ausrichter dieses Dialogs. Den Austausch mit den Besuchern dieses Angebotes schätze ich sehr. Und auch im Beruf profitiere ich von den Erfahrungen der teilnehmenden Betroffenen, Angehörigen und im Bereich Psychiatrie Beschäftigten.

Wünschen würde ich mir ein flexibleres Hilfesystem. Für Menschen mit mehrfacher Beeinträchtigung, beispielsweise psychischer Erkrankung ge-

paart mit Alkoholabhängigkeit, möglicherweise zusätzlich mit körperlichen Einschränkungen, ein passendes Hilfsangebot zu finden ist schwierig. In anderen Fällen bereitet eine fehlende Diagnose bei der Vermittlung in eine Hilfeeinrichtung Probleme. Dadurch ist passgenaue Hilfe manches Mal unmöglich.

(Ein Sozialarbeiter aus Dortmund)

Die Anerkennung der Nichtsnützigkeit (T.J.)

Wir sind selten auf dem 1. Arbeitsmarkt beschäftigt, wollen aber trotzdem vernünftig leben. Die Frage nach Sinn und Unsinn ist dem Menschen wichtig. Von Natur aus freut man sich, wenn man was Sinnvolles machen kann, und man leidet, wenn man was Sinnloses machen muss. Noch schlimmer ist es, gar nichts zu tun zu haben. So treibt es einen immer wieder in sinnlose Tätigkeiten, deren einziger Sinn in dem Umsatz besteht, der damit verbunden ist.

Die Verteilung einer an sich sinnlosen Aktion auf Produzent und Konsument verschleiern den Unsinn. Wer alleine an einem 200 PS-Auto bastelt und vollkommen sinnlos damit herumfährt, ist nur Hobbybastler und in diesem Sinne im wesentlichen nichtsützig. Wer am selben Auto bastelt, und von jemand dafür bezahlt wird, und dieser dann mit dem Fahrzeug sinnlos umherfährt, dann ist der Eine als Arbeiter staatstragender Leistungsträger, und der Andere als Kunde und Geldgeber staatstragender Konsument, der noch Steuervorteile bekommt, damit er mehr sinnlos herumfahren kann. So einfach kann aus Unfug hochgeachtete Tätigkeit entstehen. Staat und Arbeitgeber leben eben vom Umsatz, der Sinn der Produkte spielt überhaupt keine Rolle. Mit Harz4 und ähnlichen Zumutungen werden die Menschen dazu gezwungen, auf den Luxus des Sinns zu verzichten, auch wenn sie selbst verstanden haben, dass der Sinn von Arbeit eben doch sehr wichtig ist.

Ein Waldspaziergang ist erheblich sinnvoll, obwohl er in der Arbeitsstatistik nicht auftaucht. Man wird ja nicht gelaufen, um den Wald erleben zu dürfen. Würde man in einer Sänfte durch den Wald getragen, wäre die Arbeit der Sänfenträger auf einmal produktiv und nützlich. Und deren Bezahlung steuerpflichtig. Aber nur wenn man selber läuft, ist das erst ein vernünftiger Spaziergang, aber dann eben nichtsützig. Vielleicht als Erholung anerkannt, aber höchstens, damit man am nächsten Tag mehr arbeiten kann.

Es gibt eine Menge derartiger Tätigkeiten, die viel Sinn machen, aber im Sinne einer steuerpflichtigen Arbeitsteilung nicht aufteilbar sind. Man kann sich bilden, sogar als Gasthörer an einer Universität, und einfach selber Freude an der Erkenntnis haben. Man kann im Internet recherchieren, und z.B. die allerneuesten Nachrichten aus der Astronomie herunterladen, ohne dass ein einziger Euro über den Tisch geht. Und ohne dass irgendwer sonst davon was hat. Außer vielleicht, dass man andere mit seiner Begeisterung für Astronomie und andere Wissenschaften ansteckt. Hier haben wir Nichtsnützigkeit, die Sinn macht und hoffentlich ansteckend ist.

Wir können einfach Sprachen lernen, und ganz viel miteinander reden. Oder richtig gut kochen und richtig gut Essen, und uns mit heimischen Wildkräutern kulinarisch beschäftigen. Wenn man sich mit selbstversorgendem Gartenbau und Kleinviehhaltung beschäftigt, ist man mitten in der realen Welt zuhause, und tut noch einiges für die Natur in Stadtnähe. Öfter mal ein Vollbad nehmen, Skat und Doppelkopf spielen, oder auch mal einfach Fernsehen. Die Wege mit dem Fahrrad fahren spart Zeit, Geld und Energie und ist eine Maßnahme, den Kontakt zur Welt zu intensivieren.

Miteinander in Musik und Kunst bereichern nicht nur unser Leben, sondern sind am Ende sogar Quelle von Qualität und wirklichem Fortschritt. Arbeit in Ruhe hat Folgen - auch in der Wissenschaft. Ständig Forschungshäppchen raushauen bringt weniger als die wirklichen Probleme anzupacken und mal richtig lange zu überlegen und ausdauernd kreativ zu suchen, auch wenn man dann ein paar Jahre mal nichts zu veröffentlichen hat.

Die Arbeit am eigenen Leben und am eigenen Bewusstsein ist eigentlich sogar das Wichtigste, das man zu tun hat. Neugierde, Biografiearbeit, Erkenntnis, Naturkenntnis und Naturkontakt, Auseinandersetzung mit Pflanzen und Tieren als konkretes Gegenüber sind für das Leben als Mensch unentbehrlich, finde ich. Man selbst ist von Wert, als fühlendes Wesen, als bewusstes Wesen und als vernünftiges Wesen. Das ist erst mal die Voraussetzung dafür, dass man nicht nur versucht Kasse zu machen, sondern sich für seine Mitgeschöpfe und die gute Gestaltung der größeren Zusammenhänge einsetzt.

Der Wert des eigenen Lebens für sich selbst wird immer wieder angegriffen. In der Schule, im eigenen Elternhaus, in der Ausbildung und in der Arbeitswelt. Oft wird dir nur das erworbene Geld als Wert anerkannt, damit du es dann verpulvern kannst. Selbst wenn du dann Psychothera-

pie als Maßnahme gegen das Unglücklichsein einkauft, ist die Welt offiziell noch vollkommen in Ordnung, und der Psychotherapeut bekommt seinen Sinn, seine Daseinsberechtigung und sein Einkommen gleich mitgeliefert.

Kommerzielle Strukturen sind meistens effektiv – und leider auch oft so effektiv, dass die Lebensqualität der Angestellten dabei drauf geht. Das ist eine gravierende Art von Verschwendung. Gute Arbeit ist was wert, dass man sie machen darf. Der Erlebniswert der Arbeit geht verloren, wenn man sie zu schnell und zu lange machen muss.

Die Grundversorgung machen heutzutage im wesentlichen Maschinen, Computer und immer mehr Roboter. Da sollte jeder was von abbekommen, weil er Mensch ist. Einen Zuverdienst mit guter Handarbeit, nicht maximal effektiv, sondern so, wie man es noch gerne macht, ist was Feines. Und die Arbeit direkt am Menschen in der Pflege und in sozialer Arbeit funktioniert nur in Ruhe und ohne Hetze, und das hilft auch denen, die die Soziale Arbeit machen.

Wir müssen das einfordern, sonst geht unser Leben dabei drauf. Die Basis ist das Recht auf Leben, die Anerkennung des eigenen Lebens auch jenseits jeder Nützlichkeit. Und wenn wir auch vielleicht recht unnützlich sind, so sind wir aber doch beglückend, wenn es uns gut geht.

Wir psychisch Kranke sind meistens als unfähig kaputtgeschrieben, das bedeutet, die Anerkennung unserer Nichtsnützigkeit vor dem Gesetz haben wir schon. Es mangelt noch an der Anerkennung unseres Lebens durch die Menschen, und öfter auch durch uns selbst. Lasst uns sehen, was noch geht. Lasst uns nehmen, was greifbar ist, lasst uns verteidigen, was unsere Freiheit erlaubt. Die Gelegenheit nutzen und uns gute Arbeit suchen, mit der wir zufrieden sein können und die Welt dabei kennen lernen dürfen. Kurse in Selbstdisziplin könnten wir noch gebrauchen, auf dass wir lernen, uns aufzuraffen, und damit anzufangen, auch in Eigenregie mehr gute Beschäftigung aufzunehmen.

Das Geben und Nehmen wird immer höher gehalten, die Arbeitsteilung immer kleinteiliger, die Arbeitswelt immer komplexer. Der Stress bei der Arbeit und der Konsum der Arbeitsergebnisse ufert immer mehr aus. Das macht schon länger keinen Sinn mehr. Es wird Zeit, dass sich das bessert, und Arbeit anders bewertet wird und auch Nichtsnützigkeit anerkannt wird.

(Tobias Jeckenburger)

Die Eignung für den 1. Arbeitsmarkt (T.J.)

Viele psychisch Kranke versuchen lange Jahre verzweifelt wieder auf den 1. Arbeitsmarkt zu kommen. Öfter führt das dann zu weiteren Krisen, bis irgendwann die Frage endlich vom Tisch ist, und sich die emotionale Lage bei diesem Thema entspannt. Natürlich ist es wichtig für den sozialen Status wieder auf den 1. Arbeitsmarkt zu kommen. Dann kann man hoffen, vom alten sozialen Umfeld wieder anerkannt und respektiert zu werden. Meistens ist das sogar die einzige Lösung dafür – aber es klappt einfach nicht mit dem Arbeitsplatz.

Dafür gibt es jede Menge Gründe und Ausschlußfaktoren:

Wenn man keine gute fachliche Qualifizierung hat.

Wenn das eigene Fach sowieso überlaufen ist.

Wenn man länger als 12 Monate starke Psychopharmaka bekommen hat.

Wenn man länger als 12 Monate kaum was gemacht hat.

Wenn man sozial unverträglich ist oder geworden ist.

Wenn man etwas spinnt, oder Phasen mit großer Lustlosigkeit hat.

Wenn man schlecht aus dem Bett kommt.

Wenn man zu psychosomatischen Effekten bei Belastung neigt.

Wenn man Angststörungen entwickelt hat.

Sollte man diese Probleme tatsächlich alle gelöst haben, braucht man auch noch einen Arbeitgeber und auch Arbeitskollegen, die auch glauben, dass man diese Probleme nicht hat. Im Prinzip reicht schon einer dieser Ausschlussfaktoren, dass man auf dem 1. Arbeitsmarkt nichts mehr bekommt bzw. wieder entlassen wird, wenn sich eins dieser Probleme zeigt.

Natürlich gibt es viele Menschen, die nur kurz weniger psychisch krank sind und vorher ein beehrter und erprobter Arbeitnehmer waren, und nach einer episodischen Behandlung medikamentenfrei ihrem alten Beruf wieder nachgehen können. Das sind Menschen die Glück gehabt haben, dass sie gar nicht erst in den richtigen sozialen Stress geraten sind, der einer schwerwiegenderen psychischen Krankheit meistens folgt.

Wenn man fachlich in einem Fach hochqualifiziert ist, wo dringend Leute gesucht werden, hat man ausnahmsweise viel bessere Chancen. Wenn der Arbeitgeber keine Berührungängste hat, wird er sich darauf einlassen, dass man in Teilzeit anfangen kann, und ganz nach aktueller Leistungsfähigkeit arbeiten kann. Dann kann man langsam seine

Leistungsfähigkeit durch das dafür nötige Training steigern, bis sich das in ein paar Jahren zu einer Vollzeitstelle entwickeln kann.

Das gilt hier auch für den Ex-In Bereich, der sich zur Zeit zu etablieren scheint. Denn Ex-In geht nur mit Kranken, hier sind wir tatsächlich konkurrenzlos hochqualifiziert, das kann dann doch etwas werden. Mittlerweile sind in NRW reichlich sozialversicherungspflichtige Stellen für Ex-Inler entstanden, die eine gute Perspektive bieten und eine überaus brauchbare Ergänzung der Arbeit der Professionellen sind.

Ansonsten gibt es reichlich gesunde Langzeitarbeitslose, und auch noch viel mehr Geringqualifizierte, die trotz Arbeit kaum Geld verdienen. In dem Milieu da noch einen vernünftigen Arbeitsplatz abzubekommen, ist kaum möglich.

Ansonsten passiert hier de Fakto einfach immer wieder, was in der ganzen Gesellschaft und International überall schief läuft. „Ihr müsst konkurrenzfähig werden, dann lösen sich alle Probleme“. Egal wo, ob Schule, Maßnahme der Arge, ob Jugenddorf, Knast, Psychiatrie, Forensik, Drogentherapie, Behindertenwerkstatt. Überall dasselbe, man hat sich eigentlich abgefunden, am Rande der Gesellschaft zu leben, mit entsprechenden Ausfällen und Problemen. Und dann: ach, der arme sozial Benachteiligte, der braucht doch Hilfe. So wird man mit allerlei Maßnahmen aus der Depression geholt, wieder scharf gemacht mit der Hoffnung Arbeit zu bekommen, um am Ende wieder leer auszugehen. Die soziale Katastrophe wiederholt sich mehrmals, der begleitende emotionale Prozess in den Betroffenen auch. Irgendwann kennt man das dann.

Was bleibt, ist einfach schöne Sachen zu machen, Kunst oder Basteln etwa. Es lohnt sich, sich irgendetwas interessantes zu suchen, etwas, was man einfach machen kann, ohne jemanden fragen zu müssen. Gut ist es, wenn man die Selbstdisziplin hat und genug und konzentriert arbeitet, dass man vorwärts kommt. Wenn man die Disziplin nicht hat und zu viel Zeit vertrödelt, oder die Dinge technisch nicht alleine hinbekommt, kann man auch in Tagesstätten oder Behindertenwerkstätten ganz gut bedient werden. Dort herrscht meistens wenigstens ein gutes Arbeitsklima, auch wenn die Bezahlung zu wünschen übrig lässt. Wenn man mit seinem Geld gut auskommt, kann man sich auch auf die Suche nach ehrenamtlicher Arbeit machen, da hat man auch nicht so viel Konkurrenz.

(Tobias Jeckenburger)

Existenzielle Grundsuld (T.J.)

Wahnsinnige galten zu vorchristlichen Zeiten und noch bis ins frühe Mittelalter hinein teils als Heilige und wurden verehrt, aber später galten sie immer öfter als teuflische Kumpanen und wurden verbrannt. Die Bevölkerung hat übernommen, was von der Kirche kam, und hat bei Gelegenheit fleißig Menschen denunziert. Die Grundsuld, hier mit dem Teufel zu tun zu haben, rechtfertigte die völlige institutionelle Empathielosigkeit, die Qualen der Folter wurden nicht wahrgenommen, der Tod im Feuer tat der Seele gut, meinte man.

Das Spiel mit einer existentiellen Grundsuld kann sich verselbständigen. Ein Schuldkomplex ist schnell aufgebaut, darf man da noch an sich selber denken? Darf man auch Interessen haben, die als verquer gelten, z.B. gerne Saufen oder Rauchen, oder gerne Faulheit und Wellness pflegen ohne finanziell ausgesorgt zu haben, oder darf man mit Hierarchien am Arbeitsplatz nicht klarkommen?

Gehorsam wird hier gefordert, wir sollen passen, die Leistungsgesellschaft fordert alle. Staatliche Strukturen haben einen Hang, gegen Freiheit vorzugehen. Wo man sich sicher ist, dass man nicht bestraft werden wird, entfällt das Schuldgefühl. Im Staatsdienst ist daher meistens alles erlaubt, Gewissensbeschränkungen bleiben die Ausnahme.

Eine Existenzielle Grundsuld aufbauen macht Stammkundschaft, das hat eine lange Tradition und ist auch heute noch aktuell:

Die Erbsünde Sexualität in christlichen Kirchen
Die Alkohollust und Drogenlust in der Suchttherapie

In der Psychotherapie wird von Grundsuldlasten reichlich Gebrauch gemacht:

Die verkorkste Kindheit bei allen Anlässen
Die Pflicht zur Verzeihung von unverzeihlichen Erlebnissen
Die vorsprachliche Entwicklungsstörung bei Psychosen
Die Wahrnehmung von Nichtexistentem bei Psychosen
Das Faustrecht in der Milieuthherapie
Die Arbeitsunwilligkeit bei Asozialen
Die Persönlichkeitsstörung wenn sonst nichts vorliegt
Generalverdacht Narzissmus bei jeder Art des Widerstandes
Dein Gehirn will sich nur gut fühlen, gegen jede Vernunft, als Universaljoker

Allgemein als Grundschild geeignet sind Sachen, zu denen man schon Lust hat, die aber irgendwie als verboten gelten und Probleme machen. Auch wenn die Probleme oft gar nicht so groß sind kommt dann die Totalforderung: du darfst das nicht haben. Du hast es aber, ohne die geringste Chance es nicht zu haben. Du musst alles versuchen, was verlangt wird, und kommst doch nie aus der Nummer raus.

Wo man Menschen mit einer Grundschild erwischt und sie in seine Gewalt bekommt, wird vieles möglich. Die krankhafte Suchtpersönlichkeit darf zertrümmert werden, die Arbeitsethik darf als Kampfinstrument verwendet werden. Jeder ist nur soviel Wert, wie er verdient, wird als Grundlagenethik stillschweigend vorausgesetzt. Taschengeldauszahlung an Bedingungen zu knüpfen ist eigentlich Illegal, wird aber trotzdem versucht. Wie es dem Menschen dabei geht, spielt nur eine Rolle im Lichte des Therapieerfolges.

Moralische Verpflichtung wird mit institutioneller Gewalt gemischt. Die Schuld wird dir eingeredet, weil du nicht arbeitest, und die Schuld wird dann eingesetzt zur emotionalen Erpressung. Der Begriff Tagesstruktur wird als Umschreibung für Arbeitsverpflichtung verwendet, Zwangsarbeit wird zu Therapie umbenannt. Die sozialpädagogische Arbeitsromantik kann einen ankotzen, über die vielen Jahre und Jahrzehnte, in denen man sich als psychisch Kranker das immer wieder anhören muss. Die Würde wird hier ernsthaft beschädigt, das kann bis in den Selbstmord führen.

Was richtig und falsch ist, bestimmen oft die Mächtigen. Schade um den wirklichen Wert der Arbeit. Arbeit kann gute Tat sein, und hat einige Vorteile für Dich selbst. Geld kann man gut gebrauchen und etwas weniger schlafen, als schlafen bis nicht mehr geht ist positiv aktivierend. Wenn man es schafft selbstständig aktiv zu sein, muss man aber gucken: zwischen rumklüngeln und sich selbst zu viel Druck machen ist oft nur ein schmaler Grad guter Selbstdisziplin.

Und wenn die weltliche Schuld nicht ausreicht, kommt noch die religiöse Schuld dazu. Von den Baptisten und anderen Christlichen Kirchen, die aus den USA herüberkommen, hört man: Wer ein gottgefälliges Leben führt, dem geht es auch wirtschaftlich gut. Je mehr Geld man hat, desto gottgefälliger muss man demnach ja sein. Wer effektiv abzockt, hat den Herrn auf seiner Seite. Und der kann auch mehr Kirchensteuern zahlen. Im vorherigen Leben was Schlimmes gemacht zu haben, dass man in diesem Leben mit seinem Leid abarbeiten muss, das müssen sich Behinderte

in Hilfseinrichtungen der Antroposophen anhören. Die Suche nach dem Warum im Leben treibt ihre Blüten, wie es gerade passt.
(Tobias Jeckenburger)

Ja, ich bin dankbar (J.W.)

Ja,
ich bin dankbar,
dass ich Teilhabe an unserem EX/IN Prozess haben darf:

Weiß jetzt, dass mit mir alles in Ordnung.
So wie ich jetzt bin,
an diesen Ort, zu dieser Zeit,
in diesem meinen jetzigen Zustand.

Ja, ich bin dankbar,
dafür dass ich alles so annehmen kann und auch will,
wie es jetzt ist, wie es sich jetzt anfühlt,
und wie es mit mir weitergehen wird.

Ja, ich bin krank:
und da hilft nur mein neues Werkzeug:
die Krankheits-Akzeptanz!!!

Und die habe ich.
Und die habe ich wirklich.

Arbeite schon lange an und mit mir selbst in diese Richtung:

Doch jetzt in diesem EX-IN-Kurs wird es mir nochmals
ganz, ganz, ganz deutlich und erkenntlich,
wie auch ersichtlich,
das ich bin wirklich auf dem richtigen Weg.

Und wie heißt es doch da:
der Weg ist das Ziel.!!!

Und muss wirklich von mir sagen,
dass mir der, dieser Weg gut tut.

Fange an wieder und weiter und noch intensiver
alle meine Persönlichkeits-Strukturen so anzunehmen,
so zu nehmen,
wie sie bzw. ich bin.
Ja, das tut richtig gut.

Und diese von mir initiierte Umbewertung meiner Person,
meiner Seelen- und Persönlichkeits-Struktur,
ja, das Annehmen und die Aussöhnung mit meiner sogenannten
„Grunderkrankung“ das wirkt in mir drin und auch noch nach.

Danke noch mal an euch alle,
die ihr diesen Weg auch geht.
Danke auch noch mal an die Trainer,
die diesen Weg mit uns gehen,
und uns begleiten und führen, diesen Weg kennen,
da sie ihn schon gegangen sind.

Ja, es fühlt sich so an, als ob ganze Lastwagenladungen Schrott
von meinen Schultern fallen, ja, gefallen sind.
Und Tschüss.
Auf Wiedersehen.

Brauche den Schrott nicht mehr.
Nicht mehr wirklich.

Und ich die Geschichte, die Strategie
mit der Akzeptanz, auch auf andere Kategorien meiner
eigenen Persönlichkeiten anwenden kann:

Hoffe dass eine sogenannte Generalisierung
dieser Akzeptanz eintreten mag bzw. wird.

Und muss euch auch sagen,
dass ich auf diesem Weg auch schon mal
den inneren Frieden begegnet bin:

Und dies war sehr schön.
Natürlich möchte ich das gerne noch einmal wiederholen und noch mal
erleben.

Und den Schlüssel zu alle dem
habe ich jetzt endlich mit euer aller Hilfe gefunden,
entdeckt und an mich genommen.

Und würde auch gerne so einen Schlüssel,
so ein Werkzeug an euch weitergeben.
Glaub mir:
es hilft!!!

Im englischen sagt man, so glaube ich:

It works.

Und muss euch allen berichten,
dass ich die heutige Reizüberflutung,
die ich mir heute in unseren Tag EX IN Kurs
wohl wissentlich abgeholt habe,
auch mit dem Werkzeug der Akzeptanz bearbeiten angehen will.

Danke, danke, danke an euch für die Wertschätzung meiner Person,
die habe ich jetzt wirklich gebraucht:

Habe schon zu viel des Guten in der Parallelgesellschaft
der Psychiatrie über mich ergehen lassen müssen:

Die ganzen Bewertungen, das Beobachtet werden und
das Einstellen der Medikamente,
die kleinen und großen Ohrfeigen,
Enttäuschungen, sprich meine Niederlagen,
die mir sehr, sehr, sehr weh getan und mich getroffen haben.

Ja, die mich und meine Persönlichkeit ganz oder gar zum Teil gebrochen
haben.

Und jetzt das:
Welch ein Balsam für meine Seele,
und für mein durch meine Krankheit gebeuteltes „Ich“.

Und jetzt freue ich mich,
dass ich hier sein darf, und das alles (auch mit und durch euch)
erfahren darf.

Und das Fundament meiner Genesung, dass wurde hier heute im ersten
Modul
des EX IN Kurses gelegt.

Bin schon gespannt,
wie es weitergeht?

Schauen wir mal, ich bin bereit:
es ist nie zu spät.

Dann doch letztendlich die Liebe zu leben,
sprich gesunde Beziehung zu gestalten, und diese endlich Realität wer-
den zu lassen.

Und ich weiß, jetzt, was ich kann, was ich will oder auch muss,
ja wohin der Weg, meine Reise geht:

Ja, es ist so schön mit euch auf diesem sich drehenden Planeten zu sein,
und ihn mit euch (neu) zu gestalten,
und vorwärts zu gehen, und voran zu schreiten.

So, jetzt höre ich auf zu schreiben,
will euch, und mich, nicht an unsere Arbeit an uns selbst aufhalten.
Wie gesagt:
der Weg ist das Ziel!!!

Wir sehen uns beim nächsten Modul,
hoffe dass ich darf des Gedicht dort vorlesen.

(Jonas Winter)

Ja, du bist richtig (J.W.)

Ja, hier bist du richtig.
Denn hier begegnen wir uns alle auf gleicher Augenhöhe,
denn hier nehmen wir uns alle gegenseitig,
wie wir sind.
Wie wir wirklich sind.

Ja, hier bist du richtig,
wie du bist,
denn hier bist du bei EX-IN angekommen,
so wie auch als vollwertiger, liebenswerter Mensch
angekommen und auch angenommen,
der du zweifelsohne auch bist.

Egal, ob du Fremdwörter liebst,
oder ob du diese Dinger hasst.

Ja, hier bist du richtig.
Denn hier begegnen wir uns alle auf gleicher Augenhöhe,
denn hier nehmen wir uns alle gegenseitig,
wie wir sind.
Wie wir wirklich sind.

Ja, hier bist du richtig,
wie du bist,
denn hier bist du bei EX-IN angekommen,
so wie auch als vollwertiger, liebenswerter Mensch
angekommen und auch angenommen,
der du zweifelsohne auch bist.

Ja, das ist das,
was du hier bei EX-IN erfahren, erleben,
sprich leben kannst.
Und was Schöneres gibt es für mich in diesem
meinen jetzigen Leben nicht.

Ja, hier bist du richtig.
Denn hier begegnen wir uns alle auf gleicher Augenhöhe,
denn hier nehmen wir uns alle gegenseitig,
wie wir sind.
Wie wir wirklich sind.

Ja, hier ist du richtig,
wie du bist,
denn hier bist du bei EX-IN angekommen,
so wie auch als vollwertiger, liebenswerter Mensch
angekommen und auch angenommen,
der du zweifelsohne auch bist.

Es ist egal,
ob du Professioneller (Profi in der Psychiatrie),
oder selbst Betroffener EX-IN Trainer,
oder halt dann doch Teilnehmender bist,
gerade so wie ich,
der das hier niedergeschrieben.

Ja, hier bist du richtig.
Denn hier begegnen wir uns alle auf gleicher Augenhöhe,
denn hier nehmen wir uns alle gegenseitig,
wie wir sind.
Wie wir wirklich sind.

Ja, hier ist du richtig,
wie du bist,
denn hier bist du bei EX-IN angekommen,
so wie auch als vollwertiger, liebenswerter Mensch
angekommen und auch angenommen,
der du zweifelsohne auch bist.

Und ich muss wirklich auch sagen,
ob du bist Akademiker oder ohne Hauptschulabschluss,
oder vielleicht auch ohne Berufsausbildung,
ja, wir verstehen uns auch so,
da wir alle aufeinander und auf uns selbst Rücksicht nehmen.
Und ich muss wirklich sagen,
das funktioniert wirklich:
denn ich habe es erfahren und auch erlebt,
sprich gelebt.
Und zwar in den ersten beiden Modulen dieses Kurses.
Und das fasziniert mich.

Ja, hier bist du richtig.
Denn hier begegnen wir uns alle auf gleicher Augenhöhe,
denn hier nehmen wir uns alle gegenseitig,
wie wir sind.
Wie wir wirklich sind.

Ja, hier ist du richtig,
wie du bist,
denn hier bist du bei EX-IN angekommen,
so wie auch als vollwertiger, liebenswerter Mensch
angekommen und auch angenommen,
der du zweifelsohne auch bist.

Und es ist egal,
welche Diagnose in deiner Akte steht,
und dich auch stigmatisiert und somit auch quält.
Ja, hier sind alle Menschen willkommen und begrüßt:

Schön, dass es dich gibt.

Ja, hier bist du richtig.
Denn hier begegnen wir uns alle auf gleicher Augenhöhe,
denn hier nehmen wir uns alle gegenseitig,
wie wir sind.
Wie wir wirklich sind.

Ja, hier ist du richtig,
wie du bist,
denn hier bist du bei EX-IN angekommen,
so wie auch als vollwertiger, liebenswerter Mensch
angekommen und auch angenommen,
der du zweifelsohne auch bist.

(Jonas Winter)

Die Zukunft der Psychiatrie Update 2018 (T.J.)

In den Kliniken:

Als erstes stelle ich mir bessere Wohnbedingungen auf den Stationen vor. Eine Privatsphäre muss man haben. Für jeden, der will, ein Einzelzimmer, auch mit Fernseher, Computer und Internet zur freien Verfügung, wo er dann Besuch von Außen und von Mitpatienten erhalten kann und wo er sich in Ruhe mit dem Personal unterhalten kann. Die Reizüberflutung heute ist im Wesentlichen die Folge einer fehlenden Privatsphäre. Hier wird an der ganz falschen Stelle gespart. Doppelt so viel Platz wäre kaum teurer, im Vergleich zu den hohen Personalkosten. 10 Quadratmeter Wohnfläche mehr pro Patient würden pro Tag weniger als 5 € kosten.

Es sollten gleich mehrere Stationen in einem Gebäude zusammengefasst werden, dass Patienten, die keinen Ausgang haben, sich wenigstens innerhalb des Gebäudes bewegen können, und Patienten auf anderen Stationen besuchen können. So hätte man gute Chancen, Leute zu finden, mit denen man reden und sich anfreunden kann. Das ist richtig wichtig, der Mensch braucht Menschen. In Verbindung mit den Einzelzimmern wäre das dann auch nicht chaotischer als heute. Praktisch wäre jetzt auch, wenn man einen gemeinsamen Garten hätte, in dem man sich beliebig aufhalten und Mitpatienten von mehreren Stationen treffen kann.

Einen Übergang von der geschlossenen zur offenen Station braucht man so gar nicht mehr. Wer Ausgang hat, darf raus, wer nicht eben nicht. Die Kontrolle darüber wäre dann eben an einem zentralen Hauptaustgang vorzunehmen. Es ist sehr von Vorteil, dass man auf einer Station bleiben kann, dann muss man sich nicht wieder an neue Mitpatienten und neues Personal gewöhnen, wenn man verlegt wird. Für die Patienten wäre es auch besser, wenn nicht nach Krankheitsbildern und auch nicht nach Genesungsfortschritt sortierte würde. Eine bessere Mischung unterstützt die Therapie, Depressive und Psychotiker können sich auch ein wenig ergänzen, weil dann nicht alle dasselbe ungelöste Problem haben. Und man kann sich leichter Vorbilder suchen, die mit ihrer Erkrankung wieder klarkommen. Stationen nur mit akut psychotischen Menschen sind zu vermeiden, wie soll man da leben?

Mehr Kontakte zwischen den Patienten von verschiedenen Stationen, auch gerade für Patienten mit geschlossener Unterbringung, fördert das Miteinander und ist ein durchaus machbares Stück Normalität. Der Diskurs bringt die Selbsthilfe in Gang, oder ermöglicht wenigstens Aktivitäten wie Skat, Doppelkopf und notfalls Skip-Bo und Kniffelrunden. Wer nur noch tagesklinisch da ist, kann dann auch auf der vertrauten Station bleiben, bis zur Entlassung.

Und wenn keiner mehr da weg will? Genau das sollte das Ziel sein. Man kann die Leute ja entlassen, auch wenn sie lieber da bleiben wollen. Menschen rausschmeißen müssen, die lieber noch bleiben wollen, ist um Welten besser als Menschen einsperren, die raus wollen.

Fixierungen sind ein Unding. Wer will denn so etwas erleben. Wenn einer gewalttätig wird oder seine Medikamente nicht nehmen will, reicht fast immer ein weiches Zimmer aus, um das Problem zu lösen. Die Angst vor der Fixierung überschattet die gesamte Aufenthaltszeit und trägt wesentlich zu dem geringen Vertrauen in die Behandlung bei.

Mehr Gespräche mit dem Personal wünschen sich viele Patienten, aber das ist heute meistens Mangelware. Ob das ein Zeitproblem oder ein Lustproblem ist, sei dahingestellt. Aber das sollte sich ändern. In der ambulanten Betreuung funktioniert das wunderbar: fast die gesamte Zeit, die abgerechnet wird, steht auch tatsächlich dem Gespräch mit dem Betreuer zur Verfügung. Notfalls müsste man dieses Finanzierungsmodell auch in den Kliniken zur Anwendung bringen. Verpflichtend mindestens 30 Min. am Tag mit dem Patienten reden, und das auch abzeichnen lassen, sonst gibt's weniger Geld für die Unterbringung.

Die konkreten Folgen der Zwangsunterbringung kann man besser managen. Um Kleidung, um Ohrstöpsel auf Mehrbettzimmern und Kleinigkeiten wie Kaffee oder Saft kann man sich ja wohl kümmern. Immerhin kommen viele unfreiwillig und vor allem völlig unvorbereitet in die Klinik, und haben im Zuge der aktuellen Krise auch ihr soziales Umfeld zumindest vorübergehend verloren. Da muss sich einer um Ersatzkleidung, um Geld und auch um die Zimmerpflanzen zuhause kümmern.

Mehr Auseinandersetzung mit der Krankheit und den Wahnsinnsinhalten wäre gut. Ob jetzt in der Arbeitstherapie, in psychologischen Gesprächen oder in Gesprächen mit dem Pflegepersonal. Kurze Visiten sind viel zu wenig. Eine bessere Abgrenzung wirklicher Krankheit von der Grauzone „normalen Wahnsinns“ könnte in Zukunft die Stigmatisierung um einiges reduzieren. Die Verrücktheiten, die sich sonst jeder leisten darf, wollen wir auch dürfen, und nicht alles auf die Diagnosen draufgepackt haben.

Unsere Alltagsprobleme sind meistens nicht nur der Auslöser von der aktuellen Krise, sondern man kann dieses Problemfeld auch durchaus als Krankheitsursache betrachten, die man entschärfen und vielleicht sogar beseitigen kann. Unterstützung im Wohnbereich, Hilfe bei Streitigkeiten mit Behörden und bei Problemen auf dem Arbeitssektor bzw. bei fehlender Beschäftigung können auch sofort angefasst werden, damit eine Entspannung schnell eintreten kann, was meistens den Gesundheitszustand gleich verbessern könnte. Hier sind fleißige Sozialarbeiter gefragt, und wenn nötig eine schnelle professionelle gesetzliche Betreuung. Wenn eine ambulante Wohnbetreuung angezeigt ist, kann man diese auch schon während des Klinikaufenthaltes einrichten.

So gestaltet sich auch der Übergang zur Entlassung reibungsloser. Wenn man den Papierkram und die Wohnsituation im Griff hat, kann man sich um Beschäftigung kümmern und den Aufbau von einem tragbarem sozialem Umfeld fördern. Genesungsbegleiter sind hier auch gut einsetzbar. Ein längerer tagesklinischer Status im Anschluss an den stationären Auf-

enthalt schafft die Zeit dafür, hier die Probleme zu lösen und verhindert damit den Drehtüreffekt, wenn der Patient in eine untragbare Lebenssituation hinein entlassen wird.

Mit tagesklinischem Status kann man auch gut auf der selben Station bleiben, und mit der Sicherheit der Privatsphäre zuhause seine Kontakte mit Mitpatienten aus der ganzen Klinik ausbauen, dass hier ein Stück Selbsthilfe in Gang kommt.

Ein respektvoller Umgang miteinander wäre ein Segen. Vielleicht wäre hier eine gründliche Fortbildung insbesondere des Pflegepersonals auf diesem Gebiet hilfreich.

Das Machtgefälle zwischen Medizinern und Patienten ist in der Unterbringung so groß, dass der Patient hier unabhängige Unterstützung braucht. So wie es in der Justiz Pflichtverteidiger und Verfahrenspfleger gibt, müssten im psychiatrischem Bereich unabhängige Genesungsbegleiter mit EX-In-Ausbildung, die nicht auf der Gehaltsliste der Kliniken stehen, im Konfliktfall die Interessen der Patienten wirksam unterstützen können. Gerade wenn man keine Angehörigen hat, die einen unterstützen, ist man heute gegenüber der Institution Klinik total ausgeliefert.

Transparenz der Diagnosen und der Therapeutischen Maßnahmen sind in der Medizin eigentlich Standard, sind aber in der Praxis im psychiatrischem Bereich Mangelware. Die bessere Einbindung von Patienten und Angehörigen können hier mithilfe von Genesungsbegleitern umgesetzt werden. Die Unklarheit, in der man heute oft schwebt, würde sich so beseitigen lassen. Manchmal erfährt man nicht mal, wofür ein Medikament ist, dass man nehmen muss. Das geht doch besser.

Menschen lassen sich nicht abparken, der Mensch muss laufen, er muss was zu tun haben, immer. Ohne sinnvolle Arbeit kann man kaum klarkommen. Wie soll das gehen? Ein soziales Umfeld braucht auch jeder. Die Willensfreiheit, zu der der Mensch fähig ist, ist kaum nutzbar, wenn man sich mit niemand austauschen kann. Der Mensch funktioniert alleine nicht. Der psychisch Kranke kann nicht alleine, und ein gesunder Mensch genauso wenig. Die meisten Gesunden merken das nicht, wie sehr sie auf ihre Mitmenschen angewiesen sind, erst wenn das soziale Umfeld fehlt, dann merkt das jeder.

Die Strafe im Gefängnis besteht ja gerade im Verlust des Kontaktes zum sozialen Umfeldes, und eine Strafverschärfung in Form von Einzelhaft verhindert zudem, sich wenigsten mit seinen Mitgefangenen anzufreun-

den. Einzelhaft von mehr als 6 Monaten führt so auch meistens zu dauerhaften psychischen Schäden.

Mit der Sterblichkeit klarkommen, Sinnlosigkeit und Einsamkeit überwinden ist gemeinsame Aufgabe aller Menschen, damit hat jeder zu tun. Hier lohnt es sich, sich miteinander zu beschäftigen, und neue Wege zu leben zu finden. So hilft eine vernünftige Psychiatrie auch den Beschäftigten dort, deren sozialem Umfeld und der ganzen Gesellschaft. Dass wir auch mit einer psychischen Erkrankung vernünftig leben können, und keine Panik vor einer Einlieferung in die Psychiatrie haben müssen, weil man dort nicht leben kann, ist eine Hoffnung, die ich für die Zukunft habe.

Kostenstrukturen und Qualitätssicherung

Eigentlich sollten auch Kassenpatienten eine Kopie der Rechnung und der Krankenakte nach jedem Arztbesuch bekommen. So kann kein Arzt etwas nicht Erbrachtes abrechnen, und der Patient kann selber nachlesen, warum welche Maßnahme zu welchem Preis an ihm durchgeführt wurde. In den Medien hört man, dass immer öfter Befunde frisiert werden, um teure Maßnahmen zu rechtfertigen.

Darüber hinaus wäre deshalb noch ein Patientenfragebogen praktisch, in dem genau dieses nochmal abgefragt wird. Zusätzlich könnte der Patient eine Bewertung abgeben, wie gut ihm die Behandlung erschien, wie sinnvoll bzw. unsinnig sie ihm erschien und wie professionell sie seiner Beurteilung nach durchgeführt wurde. Der durch diese Rückmeldungen erhobene Datenschatz könnte auch die medizinische Forschung voranbringen, indem Sinn und Unsinn von Behandlungsverfahren besser erkannt werden können.

Zusätzlich könnte der Patient in diesem Fragebogen noch angeben, wie freundlich er behandelt wurde, und inwiefern es ihm jetzt besser geht oder eben nicht. Insbesondere im psychiatrischen Bereich wäre noch nachzufragen, in welchem Ausmaß er nicht respektiert wurde. Es soll ja tatsächlich Psychiater geben, die ihre Patienten respektieren, gut, wenn man dieses auch durch solch einen Rückmeldefragebogen registriert. So kann jeder Patient sofort standardmäßig seine Meinung kundtun, und kann darauf vertrauen, dass die Krankenkassen bei regelmäßig schlechten Leistungen Konsequenzen ziehen.

Es gibt ja schon Bewertungsportale, aber ich glaube, dass die Krankenkassen hier viel mehr und viel kompetenter einschätzen können, welcher

Arzt und welche Klinik wirklich gute Arbeit macht und wer nicht. Wenn die Krankenkasse hier eine Datenbank zur Verfügung stellen könnte, wie empfehlenswert welcher Anbieter bei welcher Erkrankung ist, wäre das eine Fundgrube für jeden Patienten, der auf der Suche nach Hilfe ist.

In den psychiatrischen Kliniken, die lokal dafür zuständig sind, unfreiwillige Einweisungen aufzunehmen, laufen natürlich die eher weniger krankheitseinsichtigen Patienten auf, die dann wohl entsprechend eher negative Rückmeldungen abgeben werden. Aber dass kann man ja in der Auswertung der Fragebögen berücksichtigen.

Wenn bei einem Patienten eine Zwangseinweisung ansteht, sollte er wenigstens auswählen können, wo er eingewiesen wird, vorausgesetzt, jemand anderes als die lokal zuständige Klinik will ihn aufnehmen.

So könnte man Anreize schaffen, gute Arbeit zu leisten und um das Vertrauen des Patienten in die Behandlung zu werben, auch wenn die Patienten unfreiwillig eingewiesen werden. Auch für Gespräche mit dem Patienten und für eine Freistunde für Patienten auf geschlossenen Stationen könnte man extra zahlen, falls das angeboten und auch wahrgenommen wird.

In der Gesellschaft:

Die Arbeit am sozialen Umfeld hat auch eine gesellschaftliche Dimension. Arbeit zu finden, dort nicht gemobbt zu werden, oder jenseits kommerzieller Strukturen gesellschaftliche Teilhabe finden zu können ist auch eine gesellschaftliche Aufgabe. Ein Miteinander und die Entschärfung von Einsamkeit brauchen Aktivität, brauchen Anlässe um etwas zusammen machen zu können. Die Ghettobildung ist suboptimal, besser man ist als psychisch Kranker auch da mit dabei, wo normale Menschen unterwegs sind. Auch kann man manche Angebote für psychisch Kranke auch für normale Menschen öffnen, z.B. Kontaktstellen, Tagesstätten und Behindertenwerkstätten. Langzeitarbeitslose, Rentner und schulmüde Jugendliche sollten da willkommen sein.

Der Übergang von Erwerbslosigkeit, Zuverdienst, Minijob und Teilzeitbeschäftigung sollte reibungslos und unbürokratisch sein. Ein bedingungsloses Grundeinkommen und die komplette Gleichbehandlung aller Einkommensarten würde vieles einfacher machen. Die Abgaben auf Kapitaleinkünfte sind zur Zeit zu niedrig, und die Abgaben auf Arbeitnehmerinkommen sind zu hoch. Die Abgaben auf Zuverdienste sind uneinheitlich

und unübersichtlich, und stellen eine bürokratische Hürde dar, die nicht nur lästig ist, sondern für bürokratisch Ungebildete auch unüberwindbar sein kann.

Die Anerkennung im Sein, dafür dass man Mensch ist und lebt, kommt in unserer Leistungsgesellschaft zu kurz. Der Druck zu Effizienz, zum Wirtschaftswachstum und zum Konsum macht immer weniger Sinn. Der materielle Lebensstandard ist insgesamt längst eher übermäßig und verursacht ökologische Schäden. Der unkontrollierte internationale Wettbewerb kann Überflusswirtschaftskrisen und Kriege verursachen, die vor Europa nicht halt machen müssen. Der psychische Lebensstandard dagegen leidet immer mehr unter dem Leistungsdruck. Gleichzeitig macht die Armut am untererem Rand der Gesellschaft, bei jenen Menschen, die leistungsmäßig nicht mehr mithalten können, immer weniger Sinn. Harz4 ist eingeführt worden, um die Menschen zu fordern, ohne dass hier berücksichtigt wird, dass gerade in Deutschland sowieso schon zu viel und mit zu viel Stress gearbeitet wird, und nicht zu wenig. Alle Handelspartner beschweren sich schon lange über unseren Außenhandelsüberschuss.

Besser ist es, den Wert eines Menschen nicht nur über die Leistung und den Gelderwerb zu definieren. Das Sein selbst, Bewusstsein, Miteinander und auch die ökologische Wirksamkeit der Lebensumstände bieten sich an, das Leben eines Menschen zu würdigen.

Ich beobachte mit Spannung, wie die zur Zeit geforderte Inklusion von Behinderten real umgesetzt wird. Insbesondere inwieweit Mobbing von psychisch Kranken in Wettbewerbssituationen vermieden werden kann.

Die Stigmata weiter abbauen ist zu begrüßen. Psychisch Kranke haben kein grundsätzliches Problem mit der Welt und ihrem Leben. Wir sind zum Leben und zu einem Miteinander zu gebrauchen, auch wenn wir in Krisenzeiten manche Probleme machen. Diese Probleme sind meistens lösbar, und wenn es uns wieder besser geht, geht's auch wieder. Die stigmatisierenden Diagnosen könnten auch weiter entschärft werden. Die medizinische Ausdrucksweise ist an vielen Stellen eine Zumutung, weil sie den Menschen so extrem von außen als zu behandelndes Objekt betrachtet. Das will sich keiner gerne gefallen lassen, man lebt und will am Leben teilhaben, und kein wandelndes Problem sein.

Arbeit soll nicht dazu führen, dass man ernsthaft psychisch krank wird. Besser sich krankschreiben lassen, wenn es mit der Psyche schon hakt. Auch sich halb krankschreiben lassen und das Arbeitspensum reduzieren, scheint mir äußerst sinnvoll zu sein. Die Arbeit ganz aufgeben, bringt

wieder neue Probleme mit sich, die mit der Arbeitslosigkeit und die mit Harz4, das ist auch nicht gesund. Oft muss man sich ganz kaputt arbeiten, um sich dann berenteten zu lassen, weil man nur so seine Liquidität erhalten kann. Das ist auf jeden Fall gar nicht gesund.

In der Therapie:

Die Hoffnung auf neue und wesentlich bessere Medikamente ist nicht unbegründet. Die derzeitigen Medikamente bewirken nur eine Synapsenunterdrückung, ähnlich wie die körpereigenen Neurotransmittersubstanzen, die das Gehirn im Betrieb schnell umschalten sollen. Besser wäre, wenn ein Medikament gleich den Abbau überschüssiger Synapsen fördern würde. Solch ein Medikament könnte man nach getaner Arbeit, wenn die überschüssigen Synapsen abgebaut sind, gleich wieder absetzen, und man wäre wieder fit. Noch besser wäre, am besten gleich die richtigen Synapsen weg zu machen: ein kurzer und nachhaltiger Einsatz, schnell wieder absetzbar und ohne weiteren Nebenwirkungen.

Ein solches Medikament wäre auch in der nächsten Krise gleich wieder einsetzbar. Bei den derzeitigen synapsenunterdrückenden Neuroleptika kommt es eher zu einer Gewöhnung. Im schlechtesten Fall reagiert das Gehirn auf die Medikation, und produziert noch mehr überschüssige Synapsen, was eine ständige Dosiserhöhung erfordert, nur um den Status Quo zu halten. So kommt bei manchen unglücklichen Patienten eine Spirale von Dosiserhöhungen in Gang, die kein Ende mehr findet. Entscheidende Nebenwirkungen wie Arbeits- und Beschäftigungsunfähigkeit nehmen immer mehr zu, und führt den Patienten unweigerlich ins Totalaus. Insbesondere untragbare Lebensbedingungen, die nicht behoben werden, fördern vermutlich solche ungünstigen Verläufe.

Die meisten niedergelassenen Psychologen kümmern sich anscheinend lieber um leichtere psychische Störungen, und die Wartezeiten sind so lang, das Hilfe hier oft zu spät kommt. Auch Psychiater, die Zeit für ihre Patienten haben, wären mal was Neues. Offensichtlich fehlen hier Psychiater, die Ausbildung zum Facharzt der Psychiatrie scheint wohl unattraktiv zu sein. Wenn man da mal gegensteuern würde, wäre wohl einiges gewonnen. Der Numerus Clausus, der die Zahl der Studenten reduzieren soll, ist hier offensichtlich kontraproduktiv. Angesichts der Kosten von psychischen Erkrankungen habe ich die Hoffnung, dass auf diesem Gebiet in Zukunft etwas passiert.

Ich kann mir auch bessere Psychotherapie vorstellen. Warum nicht gleich in die Vollen gehen, und sich mit der Sterblichkeit auseinandersetzen, die Sinnlosigkeit des Lebens konstruktiv managen und die Einsamkeit des Menschenlebens überwinden? Damit hat jeder etwas zu tun, und da hat auch jeder etwas davon, auch die Therapeuten selber.

Statt Drehtüreffekte lieber eine gründlichere Therapie, das wird auch eher die Kosten senken. Eine bessere Therapie führt auf Dauer zu weniger Bettzeiten, dann sind weniger Betten notwendig, und das führt zu weniger Kosten und damit zu mehr Geld für bessere Therapien.

Ineffektive, unzureichende Therapiepläne, die die Alltagsprobleme der Patienten nach der stationären Behandlung unzureichend berücksichtigen, haben wir genug. Eine vernünftige Steuerung der Behandlung wäre durchaus möglich, eine Aufklärung über den Angebotsdschungel gleich in der Klinik wäre eigentlich selbstverständlich. Dass eine Patientin, die Probleme mit dem Alleinsein hat, erst nach 10 Jahren mit mehreren Klinikaufenthalten erfährt, dass es auch betreute Wohngemeinschaften gibt, ist dennoch Realität.

Es gibt neue Konzepte mit koordinierter Versorgung. Integrierte Teams betreuen den Patienten auch zuhause mit aufsuchender Krisenintervention. Jeden Tag 30 Minuten Krisengespräche, der Patient dabei in der Gastgeberrolle, können Klinikaufenthalte erfahrungsgemäß durchaus vermeiden. Die Nutzung der häuslichen Rückzugs- und Ruhemöglichkeiten ist offenbar mehr wert, als die intensivere Beobachtung in der Klinik nützen kann: die reizüberfluteten Stationen richten einfach zu viel Schaden an.

Bedenken, dass man dann auch zuhause seine Ruhe nicht mehr hat, gibt es da aber auch, vor allem bei Patienten, die gerne Alkohol trinken, und Angst haben, dass sie dann auch in der eigenen Wohnung keinen Alkohol mehr trinken dürfen. Als nächsten Schritt sehe ich die koordinierte Versorgung dennoch als Fortschritt, zumindest solange, wie die Zustände in den Kliniken sich noch nicht gebessert haben. Aber genau das wäre das Wichtigste, weil die Klinik auch ein zentraler Ort der Begegnung sein kann, und die dort geknüpften Kontakte sehr hilfreich sein können, vorausgesetzt, dass man da endlich leben kann und nicht mehr nur untergebracht wird.

Mehr Forschung an den richtigen Stellen erhoffe ich mir für die Zukunft, nicht nur biologische Forschung an Medikamenten mit Blick auf einen guten und unkomplizierten Verdienst. Die Erforschung und Entwicklung von Klinikkonzepten, die hilfreicher sind als das, was heute so üblich ist,

sollte mit Steuergeldern gefördert werden, da man diese Konzepte nicht patentieren und finanziell verwerten kann, wie das bei neuen Medikamenten möglich ist.

Die Finanzierung geht sonst auch schnell am Bedarf vorbei: die hilfreiche integrierte Versorgung ist schwierig zu finanzieren, aber viel kosteneffektiver als überteuerte Medikamente, die nur mäßig funktionieren, mit denen aber einfach und zuverlässig Geld verdient werden kann.

Die Ausbildung von Psychiatern, Therapeuten und Pflegern sollte mehr ethische Werte im Auge haben, dass man dort z.B. auch lernt, seine Patienten wenigstens zu respektieren, wenn man sie schon einsperren muss.

In der Selbsthilfe:

Sich selbst zu helfen birgt auch jede Menge Potential, seine Situation im Leben zu verbessern. Es gibt viele Möglichkeiten, als psychisch Kranker einer Tätigkeit nachzugehen. Neben dem Ersten Arbeitsmarkt gibt es noch Minijobs, Behindertenwerkstätten, Tagesstätten und Kontaktstellen, wo man tätig werden kann. Auch gibt es im ehrenamtlichen Bereich viele Möglichkeiten auch für uns. Das kann sogar selbstorganisierte Inklusion sein, wenn man z.B. in einem Ehrenamt mit nicht erkrankten Kollegen und Kunden zu tun hat.

Eigeninitiative hilft viel, wenn es darum geht, die sich bietenden Gelegenheiten zu nutzen. Aber auch Modelle wie die Peerberatung, die wir in Dortmund mitentwickelt haben, können die Selbsthilfe in Gang bringen, und psychisch Kranke auf die vielen Möglichkeiten hinweisen, die existieren. Der Einsatz Psychiatrie-Erfahrener mit oder auch ohne Ex-In-Ausbildung können in vielen Bereichen sehr sinnvoll sein. Hier wird Selbsthilfe organisiert und auch in kommerzielle Strukturen integriert. Hier muss man psychisch Kranke einsetzen, und so können wir hier in der Konkurrenz um bezahlte Arbeitsplätze bestehen und endlich auch mal unser Geld verdienen.

Mehrere Kliniken in NRW haben inzwischen Psychiatrie-Erfarene mit Ex-In-Ausbildung als Genesungsbegleiter eingestellt. Zur Zeit werden diese dazu eingesetzt, mit den Patienten spazieren zu gehen oder einzukaufen, aber auch z.B. um eine Malgruppe zu leiten. Dort finden dann viele sehr sinnvolle und weiterführende Gespräche mit den Patienten statt. Bleibt noch zu hoffen, dass die Genesungsbegleiter mehr in die Behandlungsteams integriert werden, und auch hier mit ihrer Expertise aus

Erfahrung die Behandlung unterstützen. Das kann dabei helfen, dass in der Psychiatrie die Realität der Patienten mehr wahrgenommen und mehr ernst genommen wird. Die theoretischen Modelle von Medizin und Psychologie sind nicht uninteressant, aber bilden die Realität der Patienten nur unzureichend ab.

Die Erfahrung, eine schwerwiegende psychische Krise überwunden zu haben, hat große Bedeutung für die Praxis der Psychiatrie. Auch wenn es um die Entwicklung besserer Behandlungskonzepte und um bessere bauliche Gestaltung der Kliniken geht, können Ex-Inler sehr hilfreich sein. Man kann den Menschen nicht nur mit Tabletten und Essen versorgen und ansonsten sich selbst überlassen, denn man hat auch darüber hinausgehende Bedürfnisse als Mensch wie z.B. Gespräche, Lesen, Spazierengehen und weitere Arten der Beschäftigung. Zum Tragen kommt dies vor allen Dingen angesichts der Länge des Aufenthaltes in der Psychiatrie. Psychische Krankheit kann man nicht isolieren und separat behandeln, dem ganzen Menschen muss es gut gehen. Man könnte meinen, eine Klinik ist keine Wellness-Oase, aber zum Teil sollte man sich da was abgucken und sich um einen angenehmen Aufenthalt bemühen.

Die Selbsthilfe des Einzelnen geht aber auch ganz unmittelbar, da kann man auch sofort mit anfangen, und muss auf keine Angebote warten. Wenn man im künstlerischen Bereich Interessen hat, eröffnen sich hier ganze Welten, seine eigene Zeit sinnvoll und lustvoll auszufüllen. Hier braucht es einen Anfang, Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen, aber dann geht's. Wenn man dann auch noch mit wenig Geld auskommt, ist das eine reale Perspektive. Um mit Malerei, Schreiben oder Musik viel Geld zu verdienen ist sowieso schwierig, aber das muss auch nicht sein. Das Machen selber, und in seiner Arbeit anerkannt zu werden, reicht eigentlich als Motivation, hier produktiv zu werden. Wenn es dann noch Geld einbringt, umso besser.

Gartenarbeit erscheint mir auch als Zukunftsperspektive, hier kann man Geld sparen, insbesondere mit Tabakanbau für den Eigenbedarf. Auch sich mehr mit der Natur beschäftigen und Kräuter, Beeren und Pilze sammeln macht Freude und spart etwas Geld. Es gibt Aktionen wie die essbare Stadt, in der möglichst alle geeigneten öffentlichen Grünflächen nicht mit nutzlosen Pflanzen und Gehölzen von Stadtgärtnern für teures Geld bepflanzt und gepflegt werden, sondern wo jedermann Essbares anpflanzen kann, und davon unabhängig jedermann ernten darf, wo er gerade Hunger drauf hat.

Man könnte jede Beschäftigung, mit der man nicht sein Geld verdient auch als Hobby bezeichnen, aber ich mag den Begriff nicht besonders. Wenn man Hauptamtlich gar nicht mit Arbeit sein Geld verdient, macht der Begriff Hobby wenig Sinn. Beschäftigungen, die auch als Hobby ausgeübt werden, können für unsereins eben die wesentliche und sinnhafte Hauptbeschäftigung sein. Ich würde lieber von Arbeit außerhalb kommerzieller Strukturen reden, und nicht von Hobby.

Es macht auch viel Sinn, sich gegenseitig zu unterstützen, bei Umzügen, Umbauten, Renovierungen oder mit dem Papierkram. Selbsthilfegruppen und Gesprächsrunden sind ebenso sinnvoll, aber auch Tätigkeiten wie Skat, Doppelkopf oder Poker sind um einiges erfüllender als Fernsehen gucken. Hier kann man auch selber was organisieren, hier muss man nicht auf Angebote warten.

Wenn man Behindertenwerkstätten für Langzeitarbeitslose, schulmüde Jugendliche und Rentner öffnen würde, wäre das auch Inklusion, die weiterführt. Auch Arbeitsstrukturen, in denen nicht nur Behinderte beschäftigt sind, sondern auch ehrenamtliche Mitarbeiter, die nebenbei auch an ihren eigenen Projekten arbeiten können, sind Unterstützung wert und erscheinen mir als gute Zukunftsperspektive.

Arbeit und Selbsthilfe in diesem Sinne wirken sich dann auch sehr positiv auf ein unentbehrliches soziales Umfeld aus. Arbeit ist Bewegung, und bewegt auch sozial und schafft Kontakte und Gemeinsamkeit. Und man übt sich in Selbstverantwortung und in Selbstbefähigung. Wenn man sich so nicht nur sporadisch, sondern auch etwas mehr beschäftigt, dazulernt und sich z.B. als Künstler bekannt macht, ergeben sich mit der Zeit auch Möglichkeiten, etwas mehr Geld zu verdienen.

Die vielen Missstände in den Kliniken, in der Gesellschaft und in der Therapie kann aber die Selbsthilfe nicht ausgleichen.
(Tobias Jeckenburger)

Wie respektiert man Verrückte? (T.J.)

Immer wieder erleben psychisch Kranke, dass sie nicht respektiert werden. Insbesondere Krankenpfleger in der Psychiatrie fallen durch Respektlosigkeit gegenüber ihren Patienten auf. Hier ist das besonders schmerzlich, ist man doch dort meistens mehr oder weniger zwangsweise

untergebracht, und man kann da nicht weg. Zusätzlich ist man auf Hilfe angewiesen, damit sich der eigene psychische Zustand bessert, dass man von seinen Wahnideen runter kommt und dass sich die Gefühlslage stabilisiert.

Die Länge der Verweilzeiten ist hier ganz entscheidend. In normalen Krankenhäusern ist man nur Tage oder Wochen, und hier gibt es grüne Damen, die Gespräche anbieten und Besorgungen machen. Die gibt es in der Psychiatrie nicht, und hier verweilt man eher Monate.

Lebenspraktische Kleinigkeiten wie Ersatzkleidung, Zahnbürste, Ohrstöpsel gegen Schnarcher und zwischendurch mal eine Schnitte Brot oder ein Glas Saft wären wohl selbstverständlich, die Realität in den Kliniken bietet oft nicht mal das. Regelmäßige Gespräche zwischen Personal und Patient finden kaum statt, vor allem wenn man verrückt ist. Haben die Krankenpfleger einfach keine Lust, oder keine Zeit oder wissen die gar nicht, wie man sich mit Verrückten doch auch unterhalten kann?

Meinen die, dass man die Patienten besser im eigenen Saft schmoren lässt, oder versucht man einfach sicherheitshalber aus der Schusslinie zu kommen, falls der Patient mal handgreiflich wird?

Aus meiner Erfahrung als Mitpatient weiß ich ganz gut, welche Geschichten von akut psychotischen Menschen ich mir noch anhören kann. Ich kann auch durchaus respektvolle und ausreichend distanzierte Kritik an Wahnideen äußern, ohne hier gleich Streit oder gar Gewalttätigkeiten befürchten zu müssen. Wichtig ist hier, dass ich mein Gegenüber nicht entwerte, sondern einfach nur meine eigene Einschätzung äußere, wie ich die Realität mit meinen Mitteln einschätze. Wenn es mir zu viel wird, kann ich sagen, dass mir das jetzt zu anstrengend wird, ohne dass ich hier entwerten muss.

Verrückte sind ja nicht unbedingt ganz ohne Verstand. Die Wahnideen sind in der Akutphase zwar maßgeblich, aber man kann ja auch mit den Patienten über weniger kritische Themen reden, die vom Wahn nicht betroffen sind, und so soziale Interaktion realisieren. Weitgehend normale Unterhaltung über normale Themen kann sogar helfen, die Normalität zurückzuholen.

Wir haben auch in unseren Selbsthilfeprojekten kriselnde Mitstreiter bei Veranstaltungen ausnahmesweise mal rausgeschmissen, weil wir so nicht mehr arbeitsfähig waren. Wichtig ist hier, wie man das macht. Wenn man ganz klar sagt, wir wollen hier Ergebnisse erzielen, z.B. an unserer Ver-

einszeitung arbeiten, und mit dem Chaos dass du hier verbreitest, können wir unser Ziel nicht erreichen. Das ist dann zwar hart, aber akzeptabel. Man muss gucken, dass der Verrückte versteht, dass er hier tatsächlich in seinem Zustand irgendwie arbeitsunfähig ist und deshalb den Betrieb aufhält.

Natürlich helfen in psychotischen Krisen letztlich vor allem die Medikamente, aber solange es einem noch nicht besser geht ist man doch Mensch und hat menschliche Bedürfnisse, zu der eben ganz wesentlich auch sozialer Austausch gehört. Der ist auch noch realisierbar, wenn der Mensch noch verrückt ist, und das kann eine Genesung in jedem Fall unterstützen.

Gerade wenn die Medikamente erst mal nicht viel helfen, sind manchmal sogar Psychiater regelrecht aggressiv, wie aus Frust über die Erfolglosigkeit der eigenen Behandlung. Das ist keine gute Einstellung. Die akuten Lebensverhältnisse müssen geklärt und in Ordnung gebracht werden, dafür braucht es fleißige Sozialarbeiter und Betreuer und oft auch seine Zeit. Wenn es ungünstig läuft, kann man die untragbare Lebenssituation über Jahre gar nicht verbessern, so dass sich dann mittelfristig eine Drehtürkarriere entwickelt. Gerade dann muss ein soziales Leben in der Klinik stattfinden, nicht nur in der Arbeitstherapie, sondern auch auf den Stationen. Dafür braucht es Krankenpfleger, die willens und fähig sind, auch Verrückte zu respektieren und mit ihnen in sozialen Austausch treten können.

Genesungsbegleiter mit Ex-In-Ausbildung sind hier sicher kompetent, und von denen könnte sich auch das professionelle Personal mal abgucken, wie man Verrückte respektiert.

(Tobias Jeckenburger)

Werkstatt - mögliche Utopien und ein Blick auf die Wirklichkeit (K.H.)

Tobias fragte mich, ob ich einen Beitrag für dieses Buch schreiben könnte. Über unsere Werkstatt. Was sie macht und ist für Menschen, die psychisch krank sind. Das fand ich langweilig und fragte: Könnte es auch darüber sein, wie ich es mir wünsche? Und wie lang darf es denn sein? So lang du willst, und auch über deine Wünsche wäre OK. Nun habe ich

also Freiheit – das könnte mir schon fast Angst machen, aber das wäre ja auch ein Einstieg in das Thema.

Also dann. Ein paar Träume – und ein paar Ideen dazu, wer eigentlich seelisch krank ist. Und wer gesund. Und vielleicht auch ein paar Bemerkungen dazu, wie es heute so läuft in einer Werkstatt. Dann ist das auch offiziell und Arbeitszeit. Denn ich verdiene mein Geld in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen. Das darf ich, weil ich meine Stelle dort nach einer Bewerbung bekommen habe. Und weil ich sogar der Chef bin, bekomme ich ein richtiges Gehalt, wie meine Kolleginnen und Kollegen, die eine Stelle in der Werkstatt haben – als nicht kranke, als nicht behinderte Menschen. Meine anderen Kolleginnen und Kollegen arbeiten in der Werkstatt, weil sie nicht auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt arbeiten können. Sie bekommen nur ein Entgelt, und das reicht zum Leben nicht aus, so dass sie Grundsicherung beantragen müssen. Die bekommen sie aber, weil sie ja krank oder behindert sind. Wären sie das nicht, oder würden sie dafür kein Attest bekommen, dann wären sie arbeitslos und bekämen eine andere Grundsicherung vom Jobcenter.

Offizielles zur Werkstatt I: Wir können das Konzept der Werkstatt nur verstehen, wenn wir das System von Arbeit und Profit in unserer Gesellschaft verstehen

Die Werkstatt ist für Menschen, die nicht auf den allgemeinen Arbeitsmarkt passen – die dort ihre Arbeitskraft nicht verkaufen können. Der Käufer der Arbeitskraft wendet normalerweise sein Kapital auf, um die Arbeitskraft zu bezahlen, also für ihren Unterhalt und ihre Erhaltung zu sorgen, das macht er aber nur, weil er den Wert, den die Arbeitskraft produziert, behalten kann. Und das macht er auch nur dann, wenn es über den Wert der Arbeitskraft hinaus einen Mehrwert gibt – denn den kann derjenige, der das Kapital aufwendet, auch behalten. Das ist eine kurze und sicher nicht vollständige Beschreibung unseres Wirtschaftssystems und erklärt, zumindest wenn man Karl Marx folgt, den Kern der kapitalistischen Akkumulation.

Es wird deutlich, dass es keine Natürlichkeit gibt, was der „allgemeine Arbeitsmarkt“ ist. Das war in einer Gesellschaft, in der die Arbeit von Sklaven oder Leibeigenen gemacht wurde, anders als im Kapitalismus. Und es kann in einer Gesellschaft, die die kapitalistische Gesellschaft ablöst, wieder anders sein. Insofern gibt es auch keine natürliche Einteilung von Menschen, die „arbeitsfähig“ sind oder die aufgrund einer Krankheit oder Behinderung „arbeitsunfähig“ sind. Das ist eine gesellschaftliche,

juristische Konstruktion. Und so wie es auf der Basis der kapitalistischen Lohnarbeit Konstruktionen gibt für „Arbeitslosigkeit“ (mit ALG I) oder „Langzeitarbeitslosigkeit“ (mit ALG II), so gibt es auch Konstruktionen für die „Nicht-Erwerbsfähigkeit“: Die Rente, das Krankengeld, oder eben auch die Sonderkonstruktion einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung. Und das alles, die Arbeitsämter und Jobcenter, die Werkstätten und die Renten, das ist nur zu verstehen als eine Konsequenz aus dem Arbeitsmarkt, der in erster Linie der kapitalistischen Akkumulation (dem Profit, der Rendite) dient. Wenn man diese gesellschaftliche Basis als gegeben und nicht veränderbar annimmt, muss man in der Konsequenz soziale Ergänzungsbetriebe denken, zumindest wenn man eine soziale Gesellschaft will, die ein menschliches Leben auch für diejenigen will, deren Wertproduktion (angeblich) nicht ausreicht und die daher ihre Arbeitskraft nicht verkaufen zu einem auskömmlichen Preis. Wenn man aber – wie ich – davon ausgeht, dass auch die kapitalistische Basis unserer Gesellschaft nicht bleiben muss, wie sie ist, dann kann man sich eine ganze Menge von Alternativen vorstellen – anders zu arbeiten, für alle, nicht nur für die Kranken, Alten, Besonderen.

Traum I: Einkommen unabhängig von Arbeit – das bedingungslose Grundeinkommen

Hätten wir nicht genug Reichtum in Deutschland, um allen Menschen ein Grundeinkommen zu zahlen, von dem sie gesichert leben können? Müssen wir eigentlich zwischen Arbeitslosengeld I und II, Rente, BaföG, Wohngeld – also zwischen den einzelnen Leistungen unterscheiden, die aus Steuermitteln und aus Beiträgen zu Sozialversicherungen finanziert werden? Brauchen wir hunderttausende Angestellte, die penibel prüfen, unterscheiden, berechnen, damit man am Ende doch zumindest so viel bekommt, dass man nicht verhungern muss? Kostet der ganze Apparat nicht schon mehr, als er überhaupt ausschüttet an diejenigen, die das Geld brauchen? Seit einigen Jahren gibt es die Idee eines bedingungslosen Grundeinkommens für alle, und mit jedem Jahr wird diese Idee plausibler. Immer mehr Werte werden von Maschinen produziert, immer mehr Reichtum entsteht durch immer weniger „produktiv“ arbeitende Lohnarbeiter. Gleichzeitig leisten die Familien, in der Regel die Frauen, die Pflegearbeit für die Alten – unbezahlt. Sie erziehen Kinder – unbezahlt. Gleichzeitig wird zum Glück auch in anderen Bereichen durch freiwillige, unbezahlte Arbeit das soziale Leben aufrechterhalten – in Sportvereinen, Kirchen, Gewerkschaften, Kulturinitiativen, sozialen Hilfsprojekten.

Das bedingungslose Grundeinkommen würde dazu führen, dass diese wichtigen, derzeit unbezahlten Arbeiten als gewollte Alternative zur Lohnarbeit von den Menschen angenommen würden. Und für alle diejenigen, die nicht den Wert ihrer Arbeitskraft in der Lohnarbeit erzeugen können oder wollen, würden viele Alternativen von Arbeit, die sinnvoll ist, die notwendig ist, die ihnen Spaß macht, entstehen. Ich würde gerne arbeitslos werden, weil es eine Werkstatt in der heutigen Form nicht mehr geben müsste, weil das Grundeinkommen andere Formen von Arbeit ermöglichen könnte. Denn ich müsste vor dieser Veränderung keine Angst haben, wäre mir doch das Grundeinkommen sicher, und zudem wäre mir sicher, dass mit meinem Reichtum und meinen Privilegien auch die Armut und die Ausgrenzung in meiner Straße, meiner Stadt, meinem Land verschwinden würden.

Offizielles zur Werkstatt II: Schöne Schein-Alternative im Kapitalismus

Wenn die Werkstatt also etwas ist, das die Arbeit im Kapitalismus aus sozialen Gründen ergänzt, dann ermöglicht sie doch sicherlich ganz andere Arbeit als die Lohnarbeit? Natürlich nicht – denn die Lohnarbeit ist ja die gesellschaftliche Normalität, und dieser Normalität ordnet sich alles Abgeleitete, also das gesamte Sozialsystem, unter. Betrachtet man die Gesellschaft also aus der Perspektive der „normalen“ Lohnarbeit, dann gibt es Menschen, die Lohnarbeit noch nicht können, diese aber lernen sollen. Das ist der Säugling, das Kita-Kind, das Schulkind, der Studierende sowieso – und auch der Mensch mit Behinderung, der möglichst lernen soll, im Normalsystem klar zu kommen. Übrigens: Auch der kranke Mensch soll wieder arbeiten (deshalb braucht man schon eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, wenn man krank ist und seine Arbeit nicht verlieren will). Und der alte Mensch? Nun gut, der muss vielleicht nicht mehr arbeiten, weil er schon in seinen jüngeren Jahren gearbeitet hat. So – und was ist nun der Mensch mit Behinderung oder chronischer psychischer Erkrankung? Die Werkstatt für Menschen mit Behinderungen bietet ihm ein Privileg, eine Teilhabe an der Gesellschaft durch Arbeit. Anders als der gesunde oder nur wenig behinderte Mensch, der im Falle der Arbeitslosigkeit kein Recht auf Arbeit hat und hoffen muss, einen neuen Käufer für seine Arbeitskraft zu finden, gibt es einen Rechtsanspruch auf einen Arbeitsplatz für Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung oder Krankheit erwerbsunfähig sind. Ist das ein Paradies? Arbeit garantiert, unkündbar sein, die Befreiung der Arbeit vom kapitalistischen Zwang? Natürlich nicht. Denn sie ist nur abgeleitet aus der Unfähigkeit, sich am Arbeitsmarkt zu verkaufen. Leider zweite Wahl. Leider nur Ersatz. Nicht profitabel, also Beschäftigungstherapie?

Das stimmt natürlich auch nur, so lange ich das aus der Perspektive der Lohnarbeit beurteile, so lange ich die kapitalistische Lohnarbeit als Normalität nicht mehr kritisch hinterfrage, so lange ich nicht mehr träume von einer Arbeit, die sich vor allem über ihre Sinnhaftigkeit, ihre gesellschaftliche Bedeutung, ihre Achtung vor dem Ökosystem Erde bestimmt. Wenn ich also akzeptiere, dass die kapitalistische Lohnarbeit normal ist, ist notwendiger Weise alle andere Arbeit dieser Norm untergeordnet: Unbezahlte Familienarbeit, Werkstattarbeit mit geringer Wertschöpfung, oder auch die „brotlose Kunst der Künstler“ – als Arbeit nur anerkannt, wenn das Kunstwerk auf dem Markt (!) Geld bringt.

Konkret für die Werkstatt für Menschen mit Behinderungen heißt dies: Wir arbeiten auf dem Konkurrenzmarkt mit kapitalistischer Lohnarbeit, suchen dort Nischen, müssen aber auch die Arbeitsweisen der Lohnarbeit häufig kopieren, schon alleine, um auch einen Wechsel in die kapitalistische Lohnarbeit möglich zu machen. Das gelingt uns, wie ich finde, oft ziemlich gut, wir schaffen auch Freiräume für künstlerische Arbeit, wir ermöglichen andere Pausen und Förderungen außerhalb der Arbeit, aber in der „Arbeitszeit“. Aber wir sind kein Paradies und auch keine wirkliche Alternative zur kapitalistischen Lohnarbeit. Wir müssen diese als Norm und Wertsetzung akzeptieren. Wir müssen den Kapitalismus kopieren und Nischen suchen, um die erforderlichen Umsätze zu erzielen. Diese Umsätze ermöglichen das Entgelt für die Kolleg*innen mit Behinderungen. Mein Gehalt als Werkstattleiter bekomme ich von den Kostenträgern, denn die Funktion der „nicht behinderten“ erforderlichen Mitarbeiter einer Werkstatt wird in den Kostensatz gerechnet, den die Werkstatt bekommt, weil sie die Mitarbeiter*innen mit Behinderungen fördert.

Traum II: Überwindung des Kapitalismus

Wenn unsere Gesellschaft – was wir 'mal überlegen sollten – reich genug ist, ein bedingungsloses Grundeinkommen zu finanzieren, dann wären wir ja fast schon beim Traum von Karl Marx, der sich eine Gesellschaft nach dem Kapitalismus so vorgestellt hat, dass die notwendige Arbeit nur einen kleinen Teil der menschlichen Energie verbraucht – weil die Maschinen vieles für uns machen. Und der träumte, dass immer mehr Bereiche von Arbeit einfach erledigt werden, weil sie Freude machen. Er könnte dann, so hatte sich Marx das vorgestellt, jeden Tag überlegen, ob er lieber angeln geht oder philosophieren. Das war für Marx dann die Überwindung des Kapitalismus und der Kommunismus – eine Gesellschaft ohne Zwang zur Arbeit, und damit auch ohne Zwang zu Kontrollen, ohne staatliche Regulation, ja ganz ohne Staat, eine freie Assoziation von frei-

en Produzenten. Leider hat es dann im Namen des Kommunismus so elende, ausbeuterische und verbrecherische Systeme gegeben, dass dieser Traum vielen nicht mehr möglich erscheint. Aber ob das heißen muss, dass der Kapitalismus ohne Alternative ist, das glaube ich nicht.

Ich träume das daher doch 'mal weiter: Wenn Arbeit so wäre, dass sie nach gesellschaftlichem Sinn und persönlichen Fähigkeiten und Interessen der Produzenten organisiert wäre, gäbe es keinen Grund mehr, Menschen von der Arbeit auszuschließen. Menschen könnten, wenn das für sie wichtig ist, weniger oder langsamer arbeiten als andere. Sie könnten das Spiel der Kinder mit dem Lernen und mit der Produktion von Dingen verbinden – Kinderarbeit musste verboten werden, weil Kinder bei Lohnarbeit kaputt gehen. Ebenso gehen viele sensible Menschen bei Lohnarbeit kaputt, werden krank, müssen aussteigen – andere Arbeitsformen würden ihnen Freude bringen und ihnen Produktivität ermöglichen. Wenn es keinen Arbeitszwang mehr gibt, gibt es auch keine Notwendigkeit, ab einem bestimmten Alter nicht mehr zu arbeiten – man arbeitet so, wie man es für die Gesellschaft und für sich gleichermaßen richtig findet, also vielleicht auch so lange, bis man stirbt.

Wenn dieser Traum Wirklichkeit würde, hätten wir vielleicht auch keinen Begriff von Krankheit oder Behinderung mehr, zumindest würde der nichts mehr mit „Arbeit“ oder „Arbeitsfähigkeit“ zu tun haben. Seelisch krank wäre ich dann, wenn ich für mich und im Umgang mit anderen Menschen sehr viel leide – und natürlich könnte und würde ich mich um Verbesserung und Gesundung kümmern. Ich würde aber nicht mehr durch meine angebliche „Arbeitsunfähigkeit“ zu einem kranken oder behinderten Menschen definiert. In einer Gesellschaft, die auf Exklusion aus der eigentlich verbindlichen Arbeit verzichtet, braucht es keine Sondereinrichtungen der Eingliederungshilfe. Inklusion durch Arbeit wäre da automatisch gegeben, wo es keine Exklusion aus dem herrschenden System der Lohnarbeit gibt.

Offizielles zur Werkstatt III: Sozialarbeit, aber manchmal trotzdem hilfreich

Eigentlich bin ich am Ende dieses Artikels, aber vielleicht fehlt dann doch noch so etwas wie ein Fazit, aber auch die Beschreibung eines Programms unserer Werkstatt. Das Fazit wäre dies: So lange wir als Reparaturbetrieb im Kapitalismus soziale Arbeit machen für diejenigen, die das System der Lohnarbeit nicht gebrauchen kann, können wir die Folgen von Exklusion nur mildern – wir können den Ausschluss der Menschen

aus der Gesellschaft aber nicht verhindern. Das ist auch keine Folge davon, dass eine WfbM eine „Sondereinrichtung“ ist. Auch eine geförderte Mitarbeit von Menschen mit Einschränkungen in den Normalbetrieben der kapitalistischen Lohnarbeit ist eben nicht der Regelfall, dass Mehrwert dadurch produziert wird – auch in diesem Fall wird mit Steuermitteln die Mitarbeit ermöglicht, auch wenn dies nicht auf den ersten Blick deutlich wird, auch wenn es keine augenscheinliche Trennung zwischen den Mitarbeitenden mit und ohne Behinderung geben mag.

Dennoch können wir, und insbesondere die Menschen mit psychischen Erkrankungen und die Menschen mit Behinderungen können dies, sagen, ob wir gute oder schlechte Sozialarbeit machen. Gut ist es, wenn wir alle Möglichkeiten des Systems nutzen, um den Wünschen der ausgegrenzten Menschen zu entsprechen, um zu fördern, dass überhaupt wieder Wünsche entstehen, die eigenständig sind. Gute Sozialarbeit nimmt die Potenziale, den Spaß, die Hobbys, die Talente der Ausgegrenzten wahr, gibt Raum, dass sich das entfaltet. Und mit der Entfaltung der Persönlichkeiten kann es gelingen, auch in der Sondersituation gesund und glücklich zu sein.

Und jetzt zum Schluss mal etwas, das sehr kitschig ist und das Gerücht aufgreift, dass man in Amerika vom Tellerwäscher zum Millionär werden kann. In unserer Werkstatt schaffen wir Raum, dass Menschen im Kunstatelier malen. Wir versuchen, interessante Ausstellungen mit diesen Bildern zu machen. Vielleicht findet ja ein Mensch mit Entscheidungsgewalt (oder Geld, was oft aufs Gleiche hinausläuft) 'mal den Weg in eine dieser Ausstellungen. Er entdeckt den Menschen mit psychischer Erkrankung, der gleichzeitig ein künstlerischer Mensch ist. Dessen Kunst wird nun von dem mächtigen Menschen zu allgemeiner Anerkennung erhoben – und auf dem Kunstmarkt erzielt unser psychisch erkrankter und künstlerisch begabter Mensch auf einmal Schweinepreise. Reich, anerkannt, bewundert – und psychisch krank. Aber vielleicht durch Ruhm und Geld auch glücklich geworden. Ist der Mensch dann noch psychisch krank? Ich würde sagen, er ist besonders, ist damit berühmt und auch reich geworden. Künstler durften ja schon immer etwas besonders sein.
(Klaus Hermansen)

Kapitel 5 Gesellschaftliche Zustände

In diesem Kapitel geht es um unsere Situation im gesamtgesellschaftlichem Kontext. Aktuelle und künftige Wirtschaftskrisen betreffen uns, die Unkultur auf dem Gebiet Wirtschaft und Arbeitsmarkt behindert unsere Entfaltung als Mensch. Wir haben meistens wenig Vermögen, und auch weniger Möglichkeiten in Krisenzeiten Geld zu Verdienen. Auch ist der Umgang mit Religion als gesellschaftliche Wirklichkeit hier ein Thema.

Leicht irritierbar (J.W.)

Du sagst, ich wäre leicht irritierbar,
deswegen würde es mir schlecht gehen,
ja, du sagst, es liegt ganz gewiss nicht an unserem Konflikt,
nein du sagst - und ich glaube du meinst sogar ausschließlich -
an meiner erhöhten Verletzlichkeit und Sensibilität.

Ja, die habe ich ganz gewiss.
Und du wirst es glauben oder nicht:
Damit habe ich überhaupt kein Problem,
weil sie einfach Teil meiner Persönlichkeit ist.
Und für die Liebe z.B. ist das gut, ja sogar notwendig.
Habe ein Handicap, eine Beeinträchtigung,
manche Menschen sprechen auch von einer Behinderung,
ja, die habe ich, zweifelsohne,
sonst hätte ich ja meinen Schein über 50, 60, 80,
oder sogar 100 Prozent ja wohl nicht,
ja du siehst: Ich habe es amtlich.

Doch zurück zum Problem.:
Leicht irritierbar, oder nicht,
das ist meiner Ansicht, meiner Meinung,
aus meiner Perspektive gesehen nicht entscheidend,
dass ich hier gleich dekompenriere, oder wie auch immer,
du das benennen magst.

Will es dir erklären, was es damit auf sich hat,
und was ich damit meine und verdeutlichen will:
Stell dir vor du hast ein Handicap.
Stell dir vor: Du gehst auf Krücken,
weil deine Beine nicht mehr richtig können.

Die Krücken hast du, weil du dein Gleichgewicht beim
Gehen und Stehen sonst - ohne diese - nicht halten kannst,
und so umfällst, umkippst und zerbrichst,
ja dir einfach ohne diese Dinger weh tust.

Wofür du die Krücken hast,
dafür habe ich meine Pillen,
also damit mein seelisches Gleichgewicht bleibt bestehen.
Das ist nicht schwer zu verstehen.

Doch weiter im Text:

Bei Menschen mit einem Handicap ist es jetzt so,
dass andere Menschen das Bedürfnis verspüren diese zu necken,
mit ihnen zu frotzeln, ja diesen so auf eine gewisse Art und Weise
leichte Stöße und Seitenhiebe zu versetzen,
woher dieses Bedürfnis auch immer kommen mag,
also seinen Ursprung hat,
dem müssen wir hier jetzt nicht auf den Grund gehen.
Dafür sind doch die Psychotherapeuten da.
Doch ganz nebenbei gefragt,
kann man diese Einstellung doch auch als
eine Art Handicap bewerten, oder etwa nicht?

Doch einem gesunden, im Gleichgewicht ruhenden Menschen
passiert bei dieser Art von Konflikten und Seitenhieben nichts,
zumindest nicht wirklich.

Die können das ab.

Die haben keine erhöhte Verletzlichkeit und Sensibilität.

Die brauchen keine Krücken oder Pillen,
damit ihr Gleichgewicht bleibt bestehen.

Ja, ein Hieb hier, ein Hieb da, tralala.

So geht das mal um mal, ja Tag um Tag,
zwischen uns Menschenkindern hin und her.

Immer weiter immer zu, ja das ist ganz normal.

Wenn du aber ein Handicap hast, eine erhöhte Sensibilität,
dann rate ich dir im Guten, ja dann gebe ich dir den Tipp:

Meide solche unsensiblen Menschen,
lass sie doch einfach dumm stehen,
und gehe einfach weiter deinen Weg,
denn sie verletzen dich,
und merken es vielleicht gar nicht,
und das tut dir wirklich nicht gut.

Der Mensch mit den Krücken geht jetzt davon aus,
dass sich sein soziales Umfeld auf ihn und sein Handicap einstellt,
d.h. Rücksicht nimmt, ihn nicht schubst und stößt,
weil er sonst sein Gleichgewicht verliert, hinfällt,
und dann alles für ihn noch schlimmer wird,
von Mal zu Mal, von jedem erneutem Hinknallen auf den Boden.
Nein, so behandelt man einen Menschen nicht.

Nein, so etwas tut man - oder zumindest ich - nicht,
wenn man weiß, dass jemand diese Art von Sozialverhalten
nicht zuträglich ist.

Da sind wir uns glaube ich alle einig, sofern wir keine Nazis sind.

Dieser Mensch mit Handicap fällt hin,
weil er lädierte, nicht funktionsfähige Beine hat,
oder fällt er hin, weil er geschubst, gestoßen worden ist?
Das ist hier die Frage.

Und entspricht das juristisch gesehen nicht dem Tatbestand der Körper-
verletzung,
oder etwa nicht?

Doch kommen wir zurück zu mir und meinem Vergleich meines
Verlustes des Gleichgewichts.

Was ist mit mir?

Was ist wenn jemand mein Handicap kennt und mich trotzdem
stößt, schubst, verunglimpft, ja mich zu Fall bringt,
vielleicht auch ohne das zu wollen.
Eine Absicht unterstelle ich nicht.

Da kann derjenige doch nicht sagen, argumentieren:

Ja, ich hab dich geschubst und du bist hingefallen, hast dir weh getan.

Doch dafür kann ich doch nichts.

Ich kann doch nichts dazu, das du ein Handicap hast und auf
Krücken gehen bzw. Pillen einnehmen musst
und bei einem leichten Schubs, bzw. Stoß
hinfällst bzw. dekompensierst.

Nein, dazu kann ich wirklich nichts.

Was würdest du von dieser Art von Sozialverhalten halten,
ja wie würdest du einen Menschen bewerten,
beurteilen, einordnen und einschätzen,
der andere Menschen so behandelt und verunglimpft,
kratzt, schubst und stößt?

Du hättest doch kein gutes Bild von ihm, oder?

So sprich!

Selber würde ich ihm raten an sich zu arbeiten,
ja einen Psychotherapeuten aufzusuchen,
damit sein Ungleichgewicht,
welches ja ganz offensichtlich vorhanden ist,

wieder ins Gleichgewicht gebracht wird.

Doch wenn er nicht einsichtig ist, können wir leider nichts für ihn tun, in dieser Hinsicht, bis auf dass wir ihm aus dem Wege gehen, unserer Gesundheit wegen.

(Jonas Winter)

Macht es überhaupt Sinn, wieder gesund zu werden? (T.J.)

Im Moment ist die Idee der halben Krankschreibung aktuell. Dann kann man auch für eine bestimmte Arbeit und für ein bestimmtes Ausmaß an Arbeitszeit krankgeschrieben werden. Hört sich eigentlich sinnvoll an, wenn man dann auch noch ein Recht auf Teilzeitbeschäftigung dazu bekommt, gerät man bei längerfristigen Krankheiten auch nicht aus der Übung. Für die Arbeitgeber ist das auch von Vorteil, er kann seinen Mitarbeiter behalten, und muss nur halbe Lohnfortzahlung leisten. Auch würde man mit einer psychischen Erkrankung, die ja ein Risiko für längerfristige Krankschreibung mit sich bringt, eher von Arbeitgebern eingestellt.

Auch die Krankschreibung für eine bestimmte Art von Arbeit und für bestimmte Arbeitsbedingungen erscheint mir sinnvoll. Es gibt reichlich Zumutungen auf dem Arbeitsmarkt, wie viel zu früh aufstehen, zu viel Verantwortung, zu viel Leistungsdruck, unfreundliche Kollegen und Vorarbeiter oder Anforderungen im Kundenkontakt, die zu sehr anstrengen. Oft wird man heute wegen der schwierigen Randbedingungen komplett krankgeschrieben oder berentet, obwohl man die eigentliche Arbeit noch gut leisten könnte, und sogar gerne macht. Der Integrationsfachdienst der Kommunen kann hier hilfreich sein, und Einfluss auf die Arbeitsbedingungen nehmen. Aber so fit muss man erst mal sein, dass kommt nur für wenige psychisch Kranke überhaupt in Frage.

Wenn man nach einer psychischen Krise wieder gesund wird, kann das aber heutzutage durchaus passieren, dass man erst gesundgeschrieben wird, und dann wieder dieselbe Arbeit machen muss, von der man zuvor krank geworden ist. Dass kann bei Langzeitarbeitslosen genauso passieren, dass sie vom Druck und den Schikanen der ARGE krank geworden sind, und nach ihrer Genesung den gleichen Stress damit haben wie vor-

her. Der behördliche und juristische Gang der Dinge nimmt oft keine Rücksicht auf die Lebensrealität und ist damit gesundheitsgefährdend.

Psychische Krankheiten sind oft sehr schwerwiegend, vor allem wenn die Einschränkungen zur sozialen Isolation und zur völligen Untätigkeit führen. Die emotionalen Folgen davon sind nicht therapierbar, das darf gar nicht erst passieren. Sonst besteht hier regelmäßig konkrete Selbstmordgefahr.

Gesund werden macht also unbedingt Sinn, Gesundheitschreiben, wie es heute praktiziert wird, nicht unbedingt. Psychische Gesundheit macht auch fit for fun, hilft bei der Alltagsbewältigung und begrenzt das Leidensausmaß im Lebenskampf. Aktiv sein, und ohne große Langeweile die Tage zu gestalten, sinnvolle Tätigkeiten auch außerhalb von Erwerbsarbeit auszuüben, erfordert eine gewisse Fitness, die das Leben besser und einfacher macht.

Allerdings können auch durchaus eine Menge Einschränkungen durch Krankheiten oder Behinderungen bestehen, und man kann trotzdem gut und erfüllt durchs Leben kommen. Die hundertprozentige Gesundheit ist hier überhaupt nicht erforderlich, und es gibt auch kaum Menschen, die ganz ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen durchs Leben gehen können. Hier ist es etwas subjektiv, wie man seine Einschränkungen bewertet, oft ist man hier gesund und krank zugleich. Eingeschränkt schon, aber dennoch mit reichlich Möglichkeiten, und dabei mit interessanten Perspektiven.

Ich denke darüber hinaus, dass Gesundheit sowieso gar nicht definierbar ist. Jeder Versuch einer Definition kommt nicht ohne viele Ausnahmen aus. Wohlbefinden und das zufriedene Schweigen der Organe z.B. ist oft vorhanden, obwohl man ganz und gar nicht gesund ist. Wenn ich Heroin nehme, fühle ich mich super, bin aber schwerstens suchtkrank. Oder andersherum, wenn ich bei einem Radrennen im Zieleinlauf um den Siegfämpfe, schreit mein Körper in allen Muskeln, dass ich sofort aufhören muss, aber gerade dass zu überwinden, bringt den Sieg und macht den Sinn des ganzen Sports aus. Da ist man nicht nur nicht krank dabei, da ist man superfit.

Motiviert von Pharmafirmen werden immer wieder neue Krankheiten erfunden, und bestehende Krankheiten ausgeweitet. Die Grenzwerte, ab wann Bluthochdruck als Krankheit gilt und medikamentös behandelt wird, sinkt seit Jahrzehnten kontinuierlich ab, und die Geschäfte mit den Blutdrucksenkern verbessern sich immer weiter. Hier ist es wichtig, Di-

stanz zu bewahren, und sich nicht verrückt machen zu lassen. Eingeredete Krankheiten können auch dazu führen, dass man sich krank fühlt, und sind damit ein Faktum für sich.

Wohlbefinden und Widerstandskraft sind nicht nur von körperlichen Fakten abhängig, es ist auch eine Frage der Einstellung, wie man mit seinen Zipperlein umgeht. Der eine fühlt sich schon richtig krank, wenn er nur ein bisschen Fußpilz hat. Der andere sitzt im Rollstuhl, und lädt noch regelmäßig Freunde zum Essen ein und konzentriert sich ganz auf die Möglichkeiten, die er neben allen Einschränkungen noch hat, und fühlt sich überhaupt nicht krank.

Wohlbefinden ist ein Thema für sich, und hat oft so viel mit Gesundheit gar nicht zu tun. Viele Leiden spielen sich jenseits von Krankheit ab und gehören einfach zum Leben dazu. Liebeskummer ist bei bester Gesundheit unvermeidlich, Kinder gebären ist das schmerzhafteste, was es gibt. Niedergeschlagenheit und Verzweiflung gehören zu jeder Entwicklung dazu. Heroin erzeugt spontanes Wohlbefinden, aber wirkliche Zufriedenheit braucht vor allem Herausforderung und guten Taten, die völlige Abwesenheit von Krankheiten ist dafür nicht nötig.

(Tobias Jeckenburger)

Die Abwertung von Menschen kann wie eine Droge wirken (G.T.)

Die pauschale Abwertung von einer bestimmten Gruppe von Menschen ist ein Phänomen, das in der ganzen Gesellschaft und in allen Schichten zu beobachten ist. Man spricht da auch von einer gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit. Betroffen sein können im Prinzip alle Gruppierungen z.B. Ausländer, Hartz-4-Bezieher, oder "rechte" Unterschichtsangehörige. Wobei mir aufgefallen ist, dass meistens Angehörige einer stigmatisierten Gruppe sich wiederum an der Stigmatisierung von anderen beteiligen. So habe ich einmal einen Zeitungsartikel gelesen aus dem hervorging, dass Schwule und Lesben, die wohl eher zu den Gebildeten gehören, gerne gegen Unterschichtsangehörige, "Asis", "Prolls" hetzen sollen.

Vor einiger Zeit habe ich einmal auf Bibel-TV ein Interview mit einem ehemaligen Kriminellen gesehen, der zu den Christen gegangen ist. Ein

Satz ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Er lautet: Im Knast hat jedes Schwein sein Unterschwein! Diesen Satz kann man meiner Meinung aber auch auf den gesamten Rest der Gesellschaft anwenden, die eigentlich nur ein Spiegelbild der Knastgesellschaft ist. Dort wird meistens nur mit anderen Methoden gearbeitet, die aber ähnlich effektiv und destruktiv sein können, z.B. Mobbing.

Ich habe mir mal die Frage gestellt, welche menschlichen Bedürfnisse mit der Abwertung von Menschen befriedigt werden. Zum einem versucht man damit wohl die Wut von Menschen auf eine andere Gruppe abzulenken. Frei nach dem Motto: Richtet eure Aggressionen gegen die anderen, weil die ja noch viel schlimmer als wir sind. Zum anderen kann damit auch das Selbstwertgefühl, welches mit einer bestimmten Gruppenzugehörigkeit verknüpft sein kann, verbessert werden. Das erinnert eher an die Methode von Narzissten, die sich dadurch versuchen aufzuwerten, indem sie andere abwerten.

Auch ist die Stigmatisierung und die damit verbundene Einschüchterung ein beliebtes Kampfinstrument in der politischen Auseinandersetzung. Die Medien scheinen besonders darauf abzufahren.

Am interessantesten finde ich aber, dass die Abwertung von Menschen wie eine Droge oder wie Psychotherapie wirken kann. Sie kann zum Beispiel quälende Abstiegsängste reduzieren. Indem man z.B. Arbeitslosen die Schuld für ihre Arbeitslosigkeit zuschreibt, kann man damit eine angenehme Illusion von Kontrolle über sein eigenes Leben erzeugen. Frei nach dem Motto: Die sind ja alle dumm und faul. Das bin ich nicht und deswegen kann mir das selber nicht passieren. Allgemein spiegelt sich das auch in dem Satz „Jeder ist seines Glückes Schmied“ wieder.

Aber damit ist es noch nicht genug. Denn durch die Stigmatisierung von Arbeitslosen mindert man auch deren Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Damit hält man sich dann auch noch lästige Konkurrenten fern. Und das Phänomen einer sich verfestigten Massenarbeitslosigkeit ist dann auch das Resultat einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung auf gesellschaftlicher Ebene.

Allgemein kann man sagen, dass es viele Menschen zu geben scheint, bei denen die Illusion einer an sich heilen Welt und gerechten Gesellschaft nicht angetastet werden darf. So gibt es Menschen, die die Existenz von psychischen Krankheiten leugnen oder sich aggressiv gegenüber Obdachlosen zeigen. Generell spiegelt das Ganze nur die übliche moralische Verwahrlosung, Entfremdung, und Selbstgerechtigkeit in einer kapitalisti-

schen Gesellschaft wieder. Sofern man diese Gesellschaft nicht abschaffen will oder kann, könnte die Einführung eines BGEs hilfreich sein. (Gil Thunder)

Normale Langzeitarbeitslose können von unserer Unterstützung und Narrenfreiheit nur träumen (T.J.)

Psychisch krank bedeutet meistens auch langzeitarbeitslos. Arbeit als Beschäftigung, Lebensunterhalt, Sinnstiftung und als Weg, die Welt und das Leben kennenzulernen, ist ein zentrales Element im modernen Leben. Wenn man da raus fällt, hat man meistens ein dickes Problem. Mir scheint es sogar, das sich viele Krankengeschichten im Laufe der Jahre immer mehr in das ganz normale Langzeitarbeitslosenproblem verwandeln.

Es fängt morgens mit dem Aufstehen an: zu viel Schlaf macht träge und manchmal sogar depressiv. Keine Action, auf die man sich freuen kann, kein Ziel, das die Zeit ausfüllt. Die Hausarbeit bleibt oft liegen, weil man es nicht mehr gewohnt ist, Sachen zu machen, auf die man keine Lust hat. Die sozialen Kontakte werden weniger, weil man wenig zu erzählen hat. Viele Verwandte und alte Freunde wollen mit Nichtsnutzen nichts mehr zu tun haben. Es wird schwieriger, einen Sinn im Leben zu sehen, viele fühlen sich schuldig, nichts für die Gemeinschaft zu tun. Abends dann zu viel fernsehen oder rumgeklimpere am Computer, so hört der Tag dann so unangenehm auf, wie er angefangen hat.

Über die Jahre hinweg sammelt sich immer mehr Sinnlosigkeit an, Altersdemenz tritt häufiger und früher ein. Durch mangelnde körperliche Betätigung leidet die Gesundheit über die vielen Jahre extrem. Das kann 10 bis 15 Jahre an Lebenszeit kosten. Durch mangelndes Training ist schon nach 5 Jahren nicht mehr die Leistungsfähigkeit vorhanden, um eine Chance auf dem 1. Arbeitsmarkt zu haben. Leistungsfähigkeit braucht man zusätzlich auch, um Lebenskrisen zu bewältigen. Die Anfälligkeit für weitere psychische Störungen und Krankheiten erhöht sich um ein Vielfaches.

Als psychisch Kranker mit definierter Diagnose hat man Anspruch auf Kontaktstellen, Tagesstätten, Behindertenwerkstätten und auf Maßnahmen zur Eingliederung auf dem Arbeitsmarkt. So kann man die Auswir-

kungen des Langzeitarbeitslosendaseins zumindest deutlich entschärfen. Der normale Langzeitarbeitslose hat da weniger Möglichkeiten. Dazu kommt noch, dass man ihn ständig überall darauf hinweist, dass er selbst Schuld ist an seiner Situation. Als psychisch Kranker hört man das nur selten. Krankheiten gelten meist als unverschuldet, mangelnde Arbeitsfähigkeiten gelten als verschuldet.

Die Probleme, die das aktuelle Wirtschaftssystem auf dem Arbeitsmarkt verursacht, werden einfach den Menschen angehängt, die nicht mehr mithalten können. Bei uns psychisch Kranken packt man es einfach auf die bestehenden Diagnosen drauf, aber wenigstens mit dem Ergebnis, dass wir eine Extraunterstützung erhalten können. Der normale Langzeitarbeitslose wird einfach selbst zum Problem erklärt und über Jahrzehnte ständig nur hin und her geschoben.

Manche psychisch Kranke schaffen es auch, sich selbst eine Beschäftigung auf Zuverdienstbasis aufzubauen, und kommen auf diese Art wieder einigermaßen ins Leben zurück. Wir bekommen meist EU-Rente oder Grundsicherung, da kann man langfristig planen. Der normale Langzeitarbeitslose muss dagegen ständig mit Maßnahmen vom Arbeitsamt rechnen, und hat es viel schwieriger, sich selbst eine Beschäftigung außerhalb des 1. Arbeitsmarktes aufzubauen, und so ein tätiges Leben zu führen und wenigstens die vielen Vorteile zu genießen, die Arbeit neben einem Einkommen noch zu bieten hat.

Dass bezahlte Arbeit überhaupt diese zentrale Rolle im modernen Leben spielt, ist hier der eigentliche gesellschaftliche Skandal. Irgendwie schaffen es Schule, Arbeitsamt, Politik und Presse, uns Menschen so abhängig von einem Job, von dem man leben kann, zu machen, das wir daran zugrunde gehen können, wenn aus der Karriere trotz jahrzehntelanger Vorbereitung dann nichts wird. Das Leben bietet eigentlich reichlich Möglichkeiten, sich gut zu beschäftigen, wenn man den Anspruch aufgibt, seinen kompletten Lebensunterhalt damit zu verdienen.

Die natürliche Lösung ist es, sich mit allerlei Kunsthandwerk, mit aufwändig hergestellter Kleidung und selbst hergestelltem Schmuck zu beschäftigen, sowie reichlich Feste und Rituale zu feiern. Steinzeitkulturen verbringen hiermit den Großteil ihrer Zeit, solange sie genug zu Essen haben. 1500 Jahre Feudalherrschaft in Europa haben dieses natürliche Arbeitsbeschaffungsverhalten anscheinend gründlich ausgerottet. Und auch der moderne Staat gibt sich viel Mühe, die Leute weiterhin zur Leistung zu treiben.

Dabei wird die Leistungsfähigkeit selbst zu einem tödlichen Problem, wenn diese geballte Arbeitswut mit moderner Technik kombiniert wird. Auch bei Umweltzerstörung und Ressourcenverbrauch durch übermäßigen Konsum oder durch Kriegstätigkeit multipliziert sich die Leistungsfähigkeit der Menschen mit der zur Verfügung stehenden Technik.

Was man so alles machen kann, um sich an diesem Leistungsanspruch vorbei gut zu beschäftigen, zeigen viele alternative Projekte und individuelle Lösungen:

Kleine Schneiderwerkstatt neben der EU-Rente.

Regelmäßig privat organisierte Skat, Poker oder Doppelkopfrunden.

Musizieren, malen, texten, philosophieren.

VHS-Kurse besuchen, oder auch Kurse geben.

Um Menschen kümmern, im Altenheim oder in der Suppenküche.

Sich gegenseitig bei Umzügen und Renovierungen helfen.

Rausgehen und sich mit der stadtnahen Natur beschäftigen.

Kräuter und Früchte sammeln, billig, aber gut kochen und sich gegenseitig zum Essen einladen, öfter mal gemeinsam Grillen.

Gartengestaltung, Gemüse und Tabakanbau.

Weggeworfene Lebensmittel einsammeln und verwerten.

Mit kleinen Druckauflagen und mit Webseiten aus seinem Leben erzählen.

Als psychisch Kranker hat man hier mehr Möglichkeiten, weil man viele organisierte Angebote wie Tagesstätten nutzen kann, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten und wieder aufzubauen. Ist man wieder fit genug, hat man als EU-Rentner oder Grundsicherungsempfänger genug Planungssicherheit, um sich langfristig außerhalb des allgemeinen Leistungsbetriebs eine richtig gute Beschäftigung aufzubauen. Wenn einem das nicht liegt, kann man immer noch dauerhaft in eine Behindertenwerkstatt gehen und hoffen, da in Ruhe arbeiten zu können.

Arbeit dient nicht nur dem Lebensunterhalt, sondern insgesamt mehr noch als Beschäftigung, Sinnstiftung und als Weg, die Welt und das Leben kennenzulernen. Außerdem kann Arbeit jede Menge Miteinander mit sich bringen, auf das wir Menschen als soziale Wesen meistens sehr positiv reagieren. Wenn man nur den Lebensunterhalt mit seiner Arbeit nicht bestreiten kann, ist es töricht, gar nichts mehr zu tun und so auf die anderen Vorteile einer Arbeitstätigkeit zu verzichten. Hier ist auch jeder selbst gefordert, sich eine Beschäftigung jenseits des Gelderwerbs zu suchen, aber der Staat und der Psychiatriebetrieb könnten hier die Menschen dabei mehr unterstützen. (Tobias Jeckenburger)

Schule als Motivationskiller für Abgehängte (T.J.)

Warum haben wir solche Schwierigkeiten, uns selbst zu beschäftigen? Als Kinder konnten wir das noch, anscheinend haben wir das in der Schule verlernt.

Die Berufschancen für Hauptschüler sind schon länger sehr schlecht. Der Anteil der HarzIV-Karrieren liegt teils über 50%. Da stellt sich die Frage, ob man wirklich weiterhin alles darauf setzt, dass es der einzelne Schüler doch schafft, eine Lehrstelle zu bekommen und eine anschließende weitgehend durchgängige Berufstätigkeit ausüben kann. Die Schüler, die es dann nicht schaffen, müssten ja eigentlich auch auf ihre Harz-IV-Karriere vorbereitet werden, will man an Schule den Anspruch haben, dass sie auf das Leben vorbereitet.

So wie es seit 50 Jahren in der Schule läuft, sollen die Schüler lernen, das zu lernen, was im Unterricht angesagt ist. Wer neben der Schule noch etwas anderes lernen will, muss schon ein sehr guter Schüler sein, sonst hat er einfach nicht mehr die Zeit dafür, und auch im Kopf erst mal keinen Platz mehr frei für selbst gewählte Inhalte. Wer trotzdem lieber Fußball spielen will, statt Hausaufgaben zu machen, weil ihm motorische, taktische und soziale Fertigkeiten jetzt erst mal wichtiger sind, gefährdet meistens seinen Schulabschluss. Ich zum Beispiel war als Jugendlicher ein Science-Fiction-Fan und habe statt den im Deutschunterricht angesagten kleinbürgerlichen Problembüchern lieber meine Science-Fictions gelesen. Das hätte mich auch fast mein Abitur gekostet, war aber wirklich wesentlich interessanter und auch lehrreicher als diese Bücher aus dem Deutschunterricht.

Es gibt tausend Sachen, die Kinder von sich aus gerne machen, um so das Leben von allen seinen interessanten Seiten kennenlernen. Malen, Basteln, im Garten und bei Mutter in der Küche helfen, Baustellen erkunden, Banden bilden, Sportarten aller Art, bei Papas Hobby mitmachen, um alte Menschen kümmern, Natur erkunden. Die Inhalte des Schulunterrichts sind zumeist auch von sich aus für die Schüler sehr interessant. Ich denke aber, das es ein dickes zu Viel davon gibt. Die Lernunlust, die aus diesem zu Viel an Theorie resultiert, ist weit verbreitet, und kann meistens nur durch Druck, durch Medikamente und durch Unterstützung aus dem Elternhaus ausgeglichen werden.

So unter Druck verlernen die Schüler dann völlig, von sich aus das Leben zu erkunden, und sich selbst eine gute Beschäftigung zu suchen und einfach was Interessantes zu machen, wenn sie dann später langzeitarbeits-

los werden. Bei Hauptschülern kommt dann dazu, dass Ihre Berufschancen ohnehin so schlecht sind, dass die Motivation am schulischen Lernen völlig zusammenbricht. Wenn dann nicht mal die Eltern noch eine Berufsperspektive sehen, ist die Hartz-IV-Karriere kaum noch aufzuhalten.

Da die Schüler aber meist dennoch verlernt haben, sich selbstständig zu beschäftigen, fangen damit die Probleme erst an. Was jetzt kommt, ist meistens Abhängen, Drogengebrauch und zu einem nicht unerheblichem Ausmaß der Beginn krimineller Karrieren. Wer zur Kriminalität mangels Eigeninitiative nicht fähig ist, landet dann bei rechtsradikalen oder islamistischen Gruppierungen. So oder so, der Schaden für die Gesellschaft, wie für die schon im jugendlichen Alter von Ausgrenzung Betroffenen selbst, ist gigantisch.

Es wäre also absolut wichtig, in der Schule die Fähigkeit zur Selbstbeschäftigung zu erhalten und zu fördern, wenn die Gefahr besteht, dass der Schüler später hauptsächlich arbeitslos sein wird. Wenn man in jungen Jahren schon lernt, selbstständig zu denken und wenn man lernt, dass auch freiwillige Beschäftigung der Anstrengung bedarf, hat man eine Basis, mit Arbeitslosigkeit zurecht zu kommen. Nur so kann man den jungen Menschen in einer Gesellschaft, die so viele Menschen zum Arbeiten gar nicht mehr braucht, wirklich gerecht werden.

Klar könnte man sagen, dass gute Facharbeiter ja fehlen, und diese faulen Schüler nur mehr lernen müssten, und alles wäre in Ordnung. Zum einen haben diese späteren Langzeitarbeitslosen aber eben gar nicht die Fähigkeit dazu, gute Facharbeiter zu werden, oder es mangelt an Unterstützung durch die eigenen Eltern, diese Fähigkeiten zu entwickeln. Außerdem glaube ich nicht, dass so viele Facharbeiter fehlen, wie es Hartz-IV-Karrieren gibt. Wahrscheinlich kommen auf 20 Langzeitarbeitslose gerade mal eine unbesetzte Facharbeiterstelle.

Von daher gibt es einfach keine andere Lösung, als die Menschen in der Schule auf ihr eigenes zu erwartendes Leben vorzubereiten. Und was hat das in einem Buch über psychische Krankheiten zu suchen? Psychisch Kranke werden oft nach einer vielversprechenden beruflichen Karriere dann doch langzeitarbeitslos, und sind mit den selben Problemen konfrontiert, wie die meisten Hauptschüler von Anfang an. Eine Vorbereitung auf ein Leben ohne Vollzeitarbeitsplatz schon in der Schule wäre auch bei psychisch Kranken und anderweitig später aus dem Berufsleben Herausgefallenen sehr von Vorteil.

In der Arbeits- und Beschäftigungstherapie müssen mühsam die Fähigkeiten zur Selbstbeschäftigung wieder erlernt werden, die die Schule früher in ihrem Kampf um maximale Leistungsfähigkeit beseitigt hat. Als psychisch Kranker hat man die besten Chancen auf ein dennoch erfülltes Leben, wenn man gelernt hat, sich selbst eine sinnvolle oder interessante Beschäftigung zu suchen, auch wenn man damit seinen Lebensunterhalt nicht verdienen kann.

(Tobias Jeckenburger)

Langfristige Lösungsmöglichkeiten: BGE, möglichst weltweit (T.J.)

Das Hauptproblem von uns psychisch Kranken, neben nur mäßigen Therapieerfolgen, sind mangelnde Möglichkeiten von Arbeit und Beschäftigung. Aber auch die meisten Langzeitarbeitslosen haben genau das selbe Problem. Wir bräuchten einen unbürokratischen Arbeitsmarkt für Tätigkeiten nach dem Zuverdienstmodell, der jedem offen steht, der nach diesem Modell arbeiten möchte.

Es geht hierbei darum, das wir unseren Fähigkeiten entsprechende, anspruchsvolle Tätigkeiten ausüben können. Teils geht es darum, eine Arbeit zu machen, die man einfach um ihrer selbst willen gerne tut. Das kann Kunst sein, aber z.B. auch Gartenarbeit. Und es kann darum gehen, eine Arbeit zu machen, die zwar nachgefragt wird, aber nur zu geringen Entgelten stattfinden kann, z.B. weil die Kunden nur wenig Geld dafür haben. Das könnte z.B. eine Verstärkung der hauptamtlichen Betreuer im Altenheim sein, dass sich mehr auf menschlicher Ebene mit den alten Menschen befasst wird.

Da wir hiermit meistens in Konkurrenz mit gesunden, leistungsfähigen Menschen stehen, müssen wir eben mit dem Arbeitslohn herunter gehen. Das gilt nicht nur für psychisch Kranke, sondern für alle wenig leistungsfähigen Arbeitslosen. Weniger Geld ist für uns eher nicht ein Problem, wenn wir die Arbeit in erster Linie ausüben, weil wir es gerne tun, und wenn wir weiter unsere jeweiligen Unterstützungen wie EU-Rente oder Grundsicherung bekommen. Entsprechende Zuverdienstregelungen existieren ja zur Zeit schon.

Die Idee vom Bedingungslosen Grundeinkommen (BGE) in die Tat umzusetzen wäre hier ganz effektiv. Das BGE würde jeder Bürger bekommen

und ein Zuverdienst wäre komplett freiwillig, würde aber dann ab dem ersten Euro voll besteuert. Leute, die gut verdienen, würden unterm Strich genau so viel herausbekommen wie bisher: was jetzt durch die Steuerprogression erreicht wird, würde dann durch einen einzigen Steuersatz für jeden ab dem ersten Euro mit einer Steuergutschrift in Höhe des BGEs geregelt.

Schön einfach und meiner Ansicht auch gerecht wäre, dass wahrscheinlich jeglicher Verdienst von Jedermann mit fast dem gleichen Steuersatz belegt wäre, und dass jeder in Form des BGE die gleiche soziale Ausgleichskomponente bekäme, vom Firmenchef über den einfachen Angestellten bis zum Obdachlosen. Wenn man dann noch die Krankenversicherung über die Steuern und das BGE abwickeln würde, wäre die Vereinfachung komplett. Eine Grundrentenversicherung wäre schon inklusive, Rentner bekämen als Grundstock auch ein BGE. Wer im Alter mehr Geld als das BGE haben will, kann ja eine Extraversicherung abschließen. Kinder bekämen dann auch ihr BGE, eventuell etwas weniger als Erwachsene, und die ganzen Posten wie Kindergeld und Steuerfreibeträge für Kinder wären auch unkompliziert und für jeden gleich geregelt.

Eine solche Vereinfachung durch ein BGE würde viele Arbeitsplätze in der Stadtverwaltung und anderswo vernichten – aber das sind so öde und unbefriedigende Arbeitsplätze, dass es da nicht schade darum wäre. Die freiwerdenden Staatsgelder wären zur Mitfinanzierung des BGE besser angelegt. Die entlassenen Verwaltungsmitarbeiter könnten sich dann ja entspannt eine gute und sinnvollere Arbeit suchen.

Selbst wenn jetzt viele heute gut bezahlte Arbeitsplätze zu geringen Löhnen im Zuverdienstmodell besetzt würden, wäre der Gewinn für die Menschen deutlich höher als die Kosten. Erstens wäre es freiwillig für wenig Stundenlohn zu arbeiten, und durch das BGE wäre für unbürokratischen sozialen Verdienstaustausch gesorgt. Zweitens würden Arbeiten, die die Arbeiter gerne machen auch für die Kunden wesentlich günstiger, so dass hier viele neue Arbeitsplätze entstehen würden. Und zwar an genau der richtigen Stelle.

Das Ganze würde nebenbei zu einem freien Wachstumsmarkt werden, der gute Arbeit, die man gerne macht, in immer größerem Ausmaß ermöglicht. Die Finanzierung des BGE wäre sehr viel einfacher, wenn Unternehmenssteuern und Zinssteuern zu den selben Steuersätzen wie die Lohnsteuer abgerechnet würden, und wenn man Steuervermeidung und Steuerhinterziehung über Ländergrenzen hinweg eindämmen würde.

Dazu wäre dann eigentlich eine internationale Wirtschafts- und Steuerpolitik nötig. Das ist natürlich gar nicht einfach umzusetzen. Andererseits gerät sowieso auf Dauer die ganze Weltwirtschaft von einer Krise in die nächste, wenn auf diesem Gebiet nichts passiert, und sich die Nationalstaaten weiter gegenseitig bei den Unternehmenssteuern unterbieten. Letztendlich wird sonst ein Staatshaushalt nach dem anderen Pleite gehen.

Konkurrenz belebt das Geschäft – oder ruiniert. Je nachdem. Die Konkurrenz der Nationalstaaten um Inverstoren jedenfalls ruiniert auf Dauer alle Staatshaushalte. Wenn die Großkonzerne international weit besser organisiert sind als die Regierungen, haben wir das nachsehen.

Ich will hier jetzt auch noch weiter über meinen Tellerrand hinaus gucken: Weltweit gesehen wäre ein sozialer Ausgleich für alle Menschen auf der Welt eigentlich bitter nötig. Eine internationale Wirtschafts- und Steuerpolitik würde auch Ausgleichszahlungen für arme Länder, die mit den reichen Ländern nicht mithalten können, beinhalten.

In vielen armen Ländern sind die Menschen übrigens in der selben Lage wie wir psychisch Kranke und wie Langzeitarbeitslose in Deutschland. Auch dort ist es sinnvoll, weit unter normalem Lohnniveau zu arbeiten, und es würde viel ändern, dort ein BGE einzurichten, entsprechend den Möglichkeiten der dortigen Staatshaushalte, bzw. entsprechend der Höhe internationaler Unterstützung.

Um noch weiter in die Zukunft zu schauen: ich fürchte, dass in 25 Jahren die Robotertechnik so weit ist, dass sich die Zahl konventioneller Arbeitsplätze um ein Drittel verringern wird, um in 50 Jahren weiter auf dann ein Drittel zu schrumpfen. Ohne BGE mit einem wachsenden Zuerdienstarbeitsmarkt und ohne hohe Zins- und Unternehmenssteuern werden wir das nicht überleben. Entweder werden wir verhungern, weil es vom bankrotten Staat gar nichts mehr gibt, oder wir leben im Bürgerkrieg und müssen uns mit polizeilichen Kampfrobotern und mit Schwärmen von libellengroßen, autonomen Killerdrohnen auseinandersetzen. Am Ende führt dann am weltweiten Atomkrieg kein Weg mehr vorbei, was für uns allerdings dann kaum noch eine Rolle spielen wird.

Es gibt ein Buch „Neue Arbeit, neue Kultur“ von Fritjof Bergmann, da ist dieses Thema ausführlich erörtert.
(Tobias Jeckenburger)

Kurzfristige Lösungsmöglichkeiten: Mehr Markt und Freiheit für das Prekariat (T.J.)

Ein unbürokratischer Arbeitsmarkt für Tätigkeiten nach dem Zuverdienstmodell kann auch vorab ohne Bedingungsloses Grundeinkommen (BGE) recht einfach eingerichtet werden. Man müsste einfach eine andere Art von Mindestlohn einführen: jeder darf so billig arbeiten wie er will, kann aber nur vom Arbeitsamt gezwungen werden, eine Arbeit anzunehmen, wenn dort der Mindestlohn gezahlt wird.

Es würde sich hier anbieten, diesen unverbindlichen Mindestlohn auch 2 oder 3 Euro höher anzusetzen als zur Zeit für den verbindlichen Mindestlohn festgelegt. Damit wäre sichergestellt, dass eine verpflichtende Arbeitstätigkeit auch voll zum Lebensunterhalt befähigt, nicht dass man immer noch vom Arbeitsamt abhängig ist, obwohl man schon unter Leistungsdruck auf Vollzeit arbeitet.

Wichtig ist hier für uns psychisch Kranke, dass wir die Freiheit haben, für weniger Geld nach den gängigen Zuverdienstregeln eine Arbeit aufzunehmen, wenn uns die Arbeit gefällt. Es geht hier um sehr viel mehr als nur um Geld, es geht um Beschäftigung, Sinnstiftung und um einen Weg, uns selbst, die Welt und das Leben kennenzulernen. Ein verpflichtender Mindestlohn reduziert unsere Chancen auf dem Arbeitsplatz weitgehend auf Null, da müssen wir mit zu vielen leistungsfähigen Menschen konkurrieren, dass da für uns kaum mehr was übrigbleibt.

Sonderregelungen für Behindertenwerkstätten z.B. reichen hier nicht wirklich aus. Das ist bürokratisch und potenziell diskriminierend. Außerdem hätten bei einem unverbindlichem Mindestlohnmodell auch normale, wenig leistungsfähige Langzeitarbeitslose dann Chancen, eine Arbeit aufzunehmen, wenn sie ihnen gefällt, und wenigstens einen Zuverdienst einbringt. Das kann es doch nicht sein, dass man eine Diagnose braucht, um Anspruch auf Beschäftigung auf dem 2. Arbeitsmarkt zu haben.

Auf diese Art kann sich dann ein freier Markt für eigentlich Abgehängte bilden. Einerseits können Arbeitgeber sparen, wenn sie gute Arbeitsbedingungen schaffen, und so auch zu Löhnen von 2 bis 5 Euro freiwillige Arbeiter motivieren können, für sie zu arbeiten. Andererseits muss man für wirklich unangenehme Arbeit bzw. unangenehme Arbeitsbedingungen dann eben den hohen Mindestlohn zahlen. Dort arbeiten dann nur Arbeiter, die die schlechte Arbeit wirklich nur für gutes Geld machen wollen.

Auch wenn so ein paar Arbeitsplätze auf dem 1. Arbeitsmarkt verloren gehen würden, würde dennoch der Druck auf den 1. Arbeitsmarkt nachlassen, weil keiner mehr gezwungen würde, unter Mindestlohn zu arbeiten. Auf dem 2. Arbeitsmarkt würde sich der Druck auf die Arbeitgeber verstärken, gute Arbeitsbedingungen zu bieten, weil keiner mehr zwangsweise da arbeiten bräuchte. Den Rest regelt dann voraussichtlich der Markt. Ich denke, dass würde dann insgesamt zu mehr Beschäftigung führen und sich dabei auf die Staatsfinanzen nicht mal negativ auswirken.

Der derzeitige verpflichtende Mindestlohn führt nebenbei auch regelmäßig zu Gesetzesübertretungen. Da werden einfach massenhaft Überstunden nicht bezahlt, um den Mindestlohn dann doch nicht zu zahlen, und da wird vom Arbeitsamt Druck gemacht, dass man sich so etwas gefallen lässt. Oder es wird schwarz gearbeitet, zum tatsächlichen Marktpreis. Da ist das doch besser, wenn man legal und unbürokratisch jeden zu dem Lohn arbeiten lässt, den er frei mit dem Arbeitgeber aushandeln kann.

Es gibt doch bestimmt 5 oder 10 Millionen Menschen in Deutschland, die wenig leistungsfähig sind, aber doch gerne was machen möchten, noch nicht mal nur des Geldes wegen. Wenn sie sich dann 100 Euro oder mehr Zuverdienst im Monat erarbeiten können, ist das immer noch finanziell besser als eine ehrenamtliche Beschäftigung. Dafür gibt es dann oft gar kein Geld, was bei einem Einkommen auf Hartz IV-Niveau dann doch ein finanzielles Problem ist.

Potentiale für interessante oder auch wichtige Arbeiten sollten so unbürokratisch gefördert und genutzt werden können. Außerdem bieten sich mehr Möglichkeiten einer selbstständigen Tätigkeit an, wenn Langzeitarbeitslose von nicht lukrativen Angeboten des Arbeitsamtes verschont bleiben, und auf diese Weise mehr Planungssicherheit haben. Bei Tätigkeiten, von denen man nicht leben kann, sollte sich das Arbeitsamt besser heraus halten, ohne Freiwilligkeit machen diese Tätigkeiten überhaupt keinen Sinn. Hier brauchen wir einen freien Markt, mit freier Entscheidung des Arbeitnehmers wie des Arbeitgebers.

(Tobias Jeckenburger)

Öfter kontraproduktiv, aber auf jeden Fall teuer (T.J.)

Die finanziellen Anreize, und oft auch die finanzielle Not z.B. von Krankenhäusern, haben Wirkung. Es werden systematisch überflüssige Operationen durchgeführt, um Geld zu verdienen, und es werden systematisch Zusatzleistungen verkauft, die die Krankenkassen nicht bezahlen, weil sie überflüssig sind. Die Apotheken beraten oft so, dass sie Teures verkaufen können. Die Pharmaindustrie schafft es immer wieder, neue teure Medikamente hochzuloben und die Ärzte zu motivieren, sie massenhaft zu verschreiben, obwohl sie gar nicht besser sind als alte, kostengünstige Generika.

Dringend benötigte Medikamente, z.B. gegen Tropenkrankheiten oder neue Antibiotika werden nicht entwickelt, weil lieber neue Neuroleptika oder Blutdrucksenker auf den Markt gebracht werden, mit denen man mehr Geld verdienen kann. Mittel gegen chronische und verbreitete Krankheiten sind natürlich selbst dann profitabel, wenn sie wenig helfen, einfach weil der Markt dafür so groß ist. Impfungen oder gute Antibiotika werden selten und nur kurzfristig eingesetzt, das bringt wenig Profit, obwohl man hier die Menschenleben retten könnte.

Natürlich muss eine Pharmafirma so arbeiten, dass sie profitabel ist. Aber hier sollte der Staat selber die Entwicklung der fehlenden Medikamente bei Forschern in Auftrag geben, und die Krankenkassen sollten sich keine überflüssigen teuren Medikamente zu Fantasiepreisen gefallen lassen. Als Patient bekommt man von den überteuerten Behandlungen durch Medikamente oder Operationen oft kaum was mit, und muss sie auch nicht selbst bezahlen, aber natürlich zahlt man am Ende die Versicherungsbeiträge.

Ich muss hier feststellen, dass das ganze medizinische System neben der Heilung von Krankheiten in beträchtlichem Ausmaß auch auf Umsatz ausgerichtet ist. Den beteiligten Personen passt das meistens selber nicht, aber die Kostensteigerungen durch unnötige Maßnahmen werden dadurch noch nicht weniger. Ich schätze, dass mit halb so viel finanziellem Aufwand mehr für die Gesundheit der Patienten gemacht werden könnte, wenn eben die Gesundheit das Hauptziel aller Beteiligten wäre.

Man muss echt gucken, was die Ärzte und Apotheker einem vorschlagen und sich manchmal eine zweite Meinung holen oder sich selber kundig machen. Und wenn einem eine Therapie zweifelhaft erscheint, muss man nein sagen können. Im stationär-psychiatrischen Bereich hat man die Möglichkeit, eine Therapie abzulehnen, oft nicht, es kann sogar proble-

matisch werden, eine Therapie nur zu kritisieren. Insbesondere Medikamente bei akuten Psychosen können in der Klinik meistens nicht abgelehnt werden, allerdings gehört hier oft die mangelnde Krankheitseinsicht tatsächlich zur Erkrankung. Gut ist es, Ärzte zu finden, denen man vertrauen kann, dass sie keine überflüssigen Sachen verordnen. Das gehört mit zur Qualität der Behandlung, ist aber leider nicht selbstverständlich.

Im psychiatrischen Bereich verschärft sich das Problem zusätzlich dadurch, dass Diagnosen unsicher sind, Behandlungsmöglichkeiten unspezifisch sind und meist nach dem Verfahren Versuch und Irrtum behandelt werden muss. Außerdem muss der Patient meistens gar nicht von der Sinnhaftigkeit der Behandlung überzeugt werden. Zwangsunterbringung und Zwangsbehandlung machen hier einen wesentlichen Anteil am Umsatz aus. Man kann hier nur hoffen, dass unsere Gesundheit bei diesen Zwangsbehandlungen die wesentliche Rolle spielt, auch wenn die finanziellen Anreize in eine andere Richtung gehen.

Es gibt viele Patienten, die meinen, dass sie völlig falsch behandelt werden. Trotzdem wird bei jedem Klinikaufenthalt die Behandlung davon unbeeindruckt entsprechend der Aktenlage fortgesetzt. Wenn man sich diese Leute anhört, hat man oft den Eindruck, dass die tatsächlich zu krank sind, um ihre Krankheit einzusehen. Aber prüfen lässt sich nur sehr schwer, wer jetzt recht hat.

(Tobias Jeckenburger)

Soll ich Religion empfehlen, oder darf ich davon abraten? (T.J.)

Wofür ist Religion? Damit die Menschen die Härte der Realität besser ertragen können, hört man. Karl Marx sagte, Religion ist das Opium des Volkes. Die Hoffnung, die vom zugemuteten Leben verweigerte Lebensqualität im Jenseits nachzuholen, ist hier entscheidend. Der Mensch kommt mit Bedürfnissen, mit einem Traum vom Leben auf die Welt. Wenn der sich nicht erfüllt, fehlt da was, es entsteht ein zuweilen riesiges Loch. Als Säugetier sind wir so programmiert, die Evolution hat uns auf ein erfolgreiches Leben und auf Fortpflanzung ausgerichtet, und hat keine Programme für das Scheitern der Existenz entwickelt. Dann hängen wir in der Luft und fühlen uns schrecklich. Die Hoffnung vom Jenseits nach dem Tod kann dann tatsächlich die Stimmung aufhellen.

Profitieren also die Religionsanhänger - oder werden die nur eingelullt? Merken die Menschen mit zunehmender Lebenserfahrung dann doch, dass die Ewigkeit nur ein Traum bleibt, verwandelt sich der Trost in Verbitterung. Denn dann ist es zu spät, etwas gegen die Verhältnisse zu unternehmen, die uns die Lebensqualität verweigert haben. Der anfängliche Trost verhindert, dass die Leute ihr Leben in die Hand nehmen und um die Erde und ihren Platz auf ihr kämpfen. Das führt dann letztlich zu einer geschundenen Welt, die von verbitterten Menschen bewohnt wird.

Die Wahrscheinlichkeit, dass die religiösen Legenden zutreffend sind, wird von den meisten Menschen als gering oder fast null eingeschätzt. Um das auszugleichen, wird der Anreiz eben auf unendlich gesetzt: nicht tausend Jahre Höllenqualen, sondern ewige Höllenqualen müssen ran. Nicht einen schönen Nachklang im Himmel, nein, ewige, unvorstellbare Glückseligkeit - und das nur für die Mitgliedschaft. Das ist doch ein gutes Angebot, scheint es. Wieviel ist null Wahrscheinlichkeit mal unendlicher Schaden? Die Mathematik sagt, dass man das nicht ausrechnen kann. Und viele Leute fallen drauf rein, offenbar.

Religion bietet Orientierung und Gemeinschaft, das ist unbestritten. Religion beendet persönliche Glaubensdiskussion. Ungewissheit auf diesem Gebiet kann sehr belastend sein. Die Verwirrung im Dickicht der Auffassungen und der vielfältigen esoterischen Strömungen kann so groß sein, dass man einen Schlusspunkt setzen will, und sich einer Kirche anschließt. Ich selber mag komplizierte Probleme, manch anderer eben gerade das nicht.

Unter Religion verstehe ich in erster Linie organisierte Kirchen oder anderweitige Gemeinschaften. Organisation macht erst die Religion, wer sich selber was zusammenstellt, und nirgendwo ernsthaft Mitglied wird, ist meiner Definition nach nicht wirklich Religionsanhänger. Es kann da Ausnahmen geben, manche Religionen tolerieren auch ein breites Spektrum von Ansichten. Die meisten organisierten Religionen verfolgen auch politische, wirtschaftliche oder sogar kriminelle Zwecke, betreiben eine eigene Organisation ihrer Gemeinschaft mit moralischen Regeln, die jenseits von Gesetz und Demokratie stehen können.

Gott wird auch gerne als Platzhalter benutzt, um sich nicht selbst um die eigenen Belange kümmern zu müssen. Anstatt sich einen neuen Arbeitgeber zu suchen, betet man dafür, dass der bestehende Arbeitgeber besser werde. Das ist keine gute Option, wenn es tatsächlich bessere Arbeitgeber gibt. Ebenso wird Gott gerne benutzt, um Verantwortung für die eigenen Taten loszuwerden. Die Zumutungen, die man gegenüber der Natur

und seinen Mitmenschen zu verantworten hat, werden relativiert, wenn man den richtigen Glauben hat, und damit selbst vermeintlich auf der richtigen Seite steht. Die beliebten religiösen Legenden vom baldigen Ende der Welt tun ihr übriges, dass die Religionen zur tatsächlichen Zerstörung der Welt durch die Menschen beitragen. Wer Orientierung braucht, ist hier ein gefundenes Fressen für die, die kein Gewissen haben, und ihre geschäftlichen Interessen mit religiösen Mitteln verfolgen, wenn sich die Möglichkeit dazu bietet.

Obwohl der Kampf für eine bessere Welt mit zum Programm der meisten Religionen gehört, passiert da in der Praxis nicht so viel, wie da auf dem Papier steht. Oft wird auch angeführt, dass religionslose Barbaren wie Hitler und Stalin noch rücksichtsloser und brutaler waren als gläubige Diktatoren. Das kann ich jetzt nicht so deutlich erkennen, die schon damals laufende Globalisierung und der technische Fortschritt haben die Weltkriege größer gemacht als die Kriege in den Jahrhunderten zuvor, nicht die Religionslosigkeit von Stalin und Hitler. Der Entmenschlichung von Feinden steht die Religion in der Praxis meistens nicht entgegen.

Der Kolonialismus mit seiner Zerstörung der Kulturen und seiner Sklaverei, die Unterdrückung und Hexenverfolgung in Europa und massenhaft räuberische Kleinkriege ständig und überall im christlichen Europa in den vergangenen Jahrhunderten waren genauso menschenfeindlich wie die Weltkriege. Und auch religiöse Motive hatten in den USA den kalten Krieg gefördert, der Ostblock wurde zeitweilig zum Reich des Bösen erklärt, was fast zum 3. Weltkrieg geführt hätte, mit mindestens 3 Milliarden Toten. Und die Kriege nach dem Kalten Krieg wie die aktuellen Auseinandersetzungen im Nahen Osten sind wohl auch mehr durch Religion verursacht, als dass sie durch Religiosität abgemildert würden.

Traditionell übernehmen die Religionen auch die Aufgabe, Unerklärliches zu erklären und so ihre Leute zu beruhigen. Ebenso traditionell sind diese Erklärungen im wesentlichen ziemlich unzutreffend. Die moderne Wissenschaft hat diese Aufgabe der Religionen größtenteils überflüssig gemacht. Besser man hält sich an gesicherte Erkenntnisse, das wissen auch die Kirchenführer, obwohl es da Ausnahmen gibt, z.B. Kreationisten, die die Evolutionstheorie ablehnen.

Besser, man weiß was stimmt und was nicht, und lässt sich keinen Unsinn erzählen. Auf manchen Gebieten ist es schwierig, die Wahrheit herauszufinden, woanders kann man die Wahrheit aber tatsächlich ganz gut feststellen. Ich vertrete die Auffassung, dass nur die Realität funktioniert, und dass gerade in psychischen Krisen die Realitätsprüfung das wichtigste

te Element ist, diese Krisen letztlich zu überwinden. Hört man auf die Worte mancher Religionsgründer, so könnte man meinen, diese seien in eine psychische Krise geraten. Die möglicherweise psychotischen Effekte sind hier groß rausgekommen, unkritisch übernommen worden und zum Teil der Religion geworden. Zumindest kommt mir als Mensch mit Psychoseerfahrung das so vor. Wir mit unseren eigenen psychotischen Effekten geraten dort in Konkurrenz dazu, wir sind damit bei den Religionsvertretern ohnehin nicht so gern gesehen. Noch ein Grund, sich als psychisch Kranker von Religionen fernzuhalten.

Psychosen haben oft märchenhafte Inhalte, wie man sie auch von Träumen kennt. Das ist dann emotional bewegend und kann sehr motivierend bzw. sehr abschreckend sein. Diese Inhalte helfen aber nur wirklich weiter, wenn man sie mit Verstand soweit in die Realität integrieren kann, das was Praktikables dabei rauskommt. Inspiration kann auch in Sackgassen oder in die Irre führen, sonst gäbe es wohl gar keinen Wahnsinn. Dafür muss man nicht mal krank sein, das kann immer passieren. Ideen, Visionen und Theorien muss man immer erst mal gründlich prüfen, bevor man sie verwenden kann. Zu den märchenhaften Neigungen des Menschen kommen noch persönliche charakterliche Mängel dazu, die den Unfug auf geistigem Gebiet fördern. Egomane und Rücksichtslosigkeit auf der einen Seite, Duckmäuserei und die Weigerung auch in spirituellen Fragen den Verstand zu benutzen auf der anderen Seite sorgen für ein erhebliches Irrsinnspotential.

In den 70ern und 80ern nahm der Unglaube und die Kirchenaustritte immer mehr zu, kaum jemand erschien mehr zum Gottesdienst in den Kirchen. Oft habe ich damals gehört, den Menschen geht es zu gut, die Hoffnung, nach dem Tod sein Leben nachzuholen ist überflüssig geworden, und damit auch die Religion. Hat Harz4 hier die Situation der Kirchen wieder verbessert?

Kirchen sind teilweise große Organisationen mit vielen Mitgliedern und viel Geld. Sie können die Sachen in die Hand nehmen, für die sie eintreten. Hier ergibt sich die Möglichkeit, gemeinsam gute Aktionen zu starten. Machen das die Kirchen auch? Vieles im sozialen Bereich machen die großen Kirchen tatsächlich, vor allem wenn sie auch noch Geld damit verdienen können.

Verantwortung gegenüber der Schöpfung erscheint mir als gar nicht wirklich christlich, ich wüsste nicht, dass davon viel in der Bibel steht. Die baldige Apokalypse, die definitiv zur Bibel gehört, wäre ja auch ein starkes Argument, das Auslaufmodell Erde eben auslaufen zu lassen und

sich nur um des Menschen Seelenheil zu kümmern. Die Öko- und Friedensbewegung wird dennoch von kirchlicher Seite durchaus unterstützt, was mich hier etwas wundert. Ist man da auf den Zug der Ökologie- und Friedensbewegung nur aufgesprungen, weil die sich gegen überflüssigen Konsum und Egoismus wehrt, was zugleich als Grund für den Mitglieder-schwund auch im kirchlichen Interesse ist? Oder ist hier die Freiheit der Religionsvertreter selbst am Werk, die aus persönlicher Einsicht an Frieden und Welterhaltung arbeiten? Gott als Platzhalter zu benutzen, um Verantwortung los zu werden, kommt nicht unbedingt von den Kirchen selbst, die Gläubigen biegen sich das auch gerne selber so zurecht.

Vieles in den Religionslehren sehe ich aber auch ausgesprochen positiv, Zusammenarbeit und Liebe unter den Menschen ist auch meiner Ansicht eine gute Sache. Die Bibel ist auch ein Buch mit vielen Weisheiten, und Hoffnung ist im Menschenleben elementar. Religion kann eine spirituelle Ebene sein und einem so im Leben auch weiterhelfen. Aber eine Spiritualität, die mit unzutreffenden Dogmen erzeugt wird, greift meiner Meinung nach zu kurz und geht schnell in eine Richtung, die nicht mehr gesund sein kann. Weltfremdheit und Weltablehnung kommt nicht gut. Wenn schon Sexualität zur Sünde gemacht wird, aber die Verantwortung für die Schöpfung Nebensache ist, frage ich mich, wo hier die Vernunft geblieben ist. Wenn die Welt voller Teufelszeug ist, und sich die Leute verzweifelt in den Himmel beten wollen, sehe ich da ein lebenspraktisches Problem.

Ein Urvertrauen in die Welt kann zum Energiefluss werden, das sagt mir die Erfahrung. Du bist natürlicherweise eingebettet ins Leben, das erzeugt Verbundenheit und Vertrauen. In schwierigen Zeiten kannst du das Vertrauen verlieren, was auch die Verbundenheit reduziert. Aber wenn du Wege findest, die Schwierigkeiten zu überwinden, oder wenigstens neue Perspektiven findest, weißt du wieder was du zu tun hast, und Vertrauen und Verbundenheit können zurückkommen. Selbst wenn das Leben zu Ende geht, eine gewisse Verbindung zur Ewigkeit, die fühlbar ist und uns eigentlich immer begleitet, wirkt über die Zeit und den Tod hinaus und verbindet die Zukunft mit der Vergangenheit.

Vertrauen ins Leben zu haben, bedeutet nicht, dass immer nur Gutes passiert. Die biologische Programmierung und die Freiheiten des Menschenlebens erzeugen ein gefährliches Chaos, dass wir überall in der Welt vorfinden. Aber mit den eigenen Energien dabei sein, in die richtige Richtung arbeiten und seinen Platz im Leben verteidigen, bringt auch eine Herausforderung mit sich, die auf jeden Fall gegen Langeweile hilft. Wenn man dann aktiv wird, macht man wozu man als Mensch fähig ist,

und schafft in der Gegenwart ein strukturiertes Werk, das aus verstandener Vergangenheit Lösungen entwickelt, die intelligente Fortschritte in der Zukunft ermöglichen.

Die Verbundenheit mit dem Kosmos wächst, wenn man über den Teller-
rand hinaus denkt und arbeitet, und wenn man offen ist für die Energien,
die in der Welt unterwegs sind. Wenn man Aktionen startet, die gut für
die Welt sind, auch wenn es nur kleine Sachen sind, dann zählt das auch
für das Ausmaß der Verbundenheit, die man erleben kann.

Zu glauben, dass nur der Glaube an die richtige Glaubensformel schon
belohnt wird, erzeugt wohl eher nur eine zur Unkenntlichkeit verbogene
Verbundenheit, in der wir dann aber gleichzeitig die Welt ruinieren dür-
fen. Für Duckmäuserei oder Rücksichtslosigkeit, die in die Katastrophe
führt, auch noch Lohn zu erwarten, ist krass.

Die Angst vor dem Tod und die Hoffnung auf ein ewiges Leben gehören
zusammen. Ein Mangel an Verbundenheit, die Grausamkeit der Unver-
bundenheit in der eigenen Körperlichkeit, aus der man nicht heraus-
kommt, hat dann wohl eine schreckliche Vision vom eigenen Tod zur Fol-
ge. Hier kann ich nur empfehlen, sich nach mehr Verbundenheit in der
faszinierenden lebendigen Wirklichkeit umzusehen und sich an der intel-
ligenten Gestaltung dieses wunderbaren Planeten zu beteiligen. Sich hier
gegenseitig ein ewiges Leben im Himmel, wo immer das sein soll, zu ver-
sprechen, ist sinnlos.

Die Hoffnung für das Diesseits, auch über das eigene Leben, den eigenen
Ort und die eigene Zeit hinaus, das ist eine Hoffnung mit positiver Wir-
kung! Verbundenheit durch intelligente Mitarbeit an der Erhaltung der
Erde ist in der Realität zu finden. Und soweit da für einen selbst gar
nichts konkretes zu tun ist, kann man auch die Welt und die Menschen in
seiner Nähe erkunden, und schafft so weitere Verbundenheit aus der ein-
fachen Verbindung heraus.

Die Hoffnung und die Herausforderung im Diesseits und die Inbesitznah-
me der eigenen Gegenwart im Diesseits schafft ein Selbstbewusstsein,
mit dem man auch den Gefahren ins Gesicht sehen kann, die auf uns zu-
kommen. Je mehr gelebte Zeit man als Faktum im Leben gesammelt hat,
je mehr Verbindung man gefunden hat, desto zufriedener wird man. Der
Tod tut immer weniger weh, je mehr man wirklich gelebt hat. Irgendwie
scheint gelebte Zeit eine Art Ewigkeit zu haben, mit der man richtig zu-
frieden sein kann, auch wenn die Welt weiter fortschreitet und neue Zeit
die alte ablöst.

Der historische Beitrag der Religionen zur Zivilisation ist unbestritten, zumindest im Altertum und frühen Mittelalter. Wissenschaft und Demokratie sind aber wohl eher gegen den Widerstand der Kirchen durchgesetzt worden, und es gibt immer noch Kirchen, die von Wissenschaft und Demokratie nichts halten. Das gilt nicht nur für Teile des Islam, auch christliche Kirchen haben hier zuweilen ihre eigenen Vorstellungen.

Die Weltoffenheit ist ganz wichtig, wenn es darum geht, keinen Unfug anzustellen. Wie sollen wir miteinander klarkommen, wenn unzutreffende Fantasien das Reden und das Handeln bestimmen? Zivilisatorische Auswüchse sind die Folge: von sinnlosen Pyramiden als überdimensionale Grabsteine über die ergebnislosen Kreuzzüge und die menschenverachtende Sklaverei bis zum evangelischem Arbeitsethos, der in der modernen Welt über das Ziel hinausschießt und mit ständigem Wirtschaftswachstum die Ressourcen des Planeten sinnlos verbraucht und das Klima ruiniert. Die Welt ist komplex, und Weltoffenheit bedeutet auch, dass es viele Strömungen und Sichtweisen gibt. Die individuelle Sicht neben der gemeinsamen Sicht ist wichtig, um am Ende Lösungen zu finden und miteinander auf diesem wunderbaren Planeten klarzukommen.

Sich ständig gegenseitig Abgrenzen, um sein eigenes Süppchen zu kochen, muss nicht die einzige Option sein. Den anderen genau zu beobachten, hören was er sagt und einen Versuch zu machen, die Sichtweisen und die Erfahrungen miteinander abzugleichen, kann weiterhelfen. Jeder hat seine Welt, seinen Mikrokosmos, das sowieso, aber gemeinsam werden viele Strategien erst machbar. Verbindung miteinander zu finden bereichert nebenbei auch den Mikrokosmos.

Hans Küng hat mit seinem Projekt Weltethos versucht, die Gemeinsamkeit der Religionen herauszuarbeiten, damit diese statt sich zu bekämpfen zusammenarbeiten können. Dafür wurde ihm die katholische Lehrerlaubnis entzogen.

Die Starwars-Saga hat versucht, eine Religiosität im Film zu konstruieren, mit der weltweit jeder was anfangen kann. Die Macht als geistiger Hintergrund im Kosmos, mit der Verbindung zu den Menschen über spezielle Moleküle im Blut, über die die Macht mit dem Bewusstsein der Lebewesen kommuniziert, war hier die Lösung. Das erscheint mir schlauer, als so manches andere, und die Filmreihe ist auch zum Kult geworden. Die dunkle Seite der Macht sorgte dann für die für einen Spielfilm nötige Dramatik der Handlung.

Interessant ist, wie der Held der Starwars-Saga der dunklen Seite der Macht verfiel: negative Gefühle wie Angst vor dem Tod seiner Liebsten und Hass auf die Mörder seiner Mutter waren die Ursache für seinen Fall, mit katastrophalen Folgen für die ganze Galaxis. Auch eine gute Idee: die Erfolgsprogrammierung der Säugetiere produziert diese Polarität von Gut und Böse. Wenn das Leben wie vorgesehen läuft, ist alles klasse, aber wehe, das Leben funktioniert nicht wie einprogrammiert: die negativen Gefühlen gegenüber den Schuldigen der Verhinderung des Lebenserfolges kochen immer weiter hoch, und Krieg bricht aus. Die Psychologie des Menschen kann ihn ausrasten lassen, wenn das Leben nicht so funktioniert, wie es der biologischen Programmierung entspricht. Das kann man sich tatsächlich bewusst machen, und mit seinen Gefühlen so auf dem Teppich bleiben, dass man auch in fürchterlichen Zeiten noch vernünftig reagieren kann, nicht nur als Jediritter.

Man ist gut beraten, sich eine Leichtigkeit auf dem religiösen Gebiet zu erarbeiten, sich mit dem Thema wenig Stress zu machen und sich Auffassungen zuzulegen, die das eigene Leben einfach machen anstatt es sinnlos komplizierter zu machen, in Zeiten, die schon schwierig genug sind. Eine Moral auf Basis der Vernunft, auf der Basis des Wissens über unsere natürliche Konstitution, ist zur Zeit in den Demokratien auf dem Vormarsch, und das ist gut so. Dem kann man sich anschließen, und da kann man guten Gewissens mitreden, wenn man Lust dazu hat.

Die Erforschung der geistigen Effekte durch die Wissenschaft, zutreffende und brauchbare Theorien über die Realität, die den vielfältigen geistigen Erlebnissen der vielfältigen menschlichen Existenzen zugrunde liegt, könnte ja die Zukunft bringen. Parapsychologie ist schon seit Jahrzehnten ein offizielles Fachgebiet, wenn auch noch ein sehr kleines mit entsprechend wenigen Erkenntnissen, die vom Mainstream der Wissenschaft auch noch weitgehend ignoriert werden. Hier ist auf die Dauer die Wissenschaft in der Pflicht, das Geistige mit abzudecken. Es gibt in der Tat geistige Effekte, die psychotische Effekte sind, aber einfach alles als psychotische Effekte abtun, was nach Geist aussieht, ist abwegig und nebenbei auch respektlos.

Derweil mache ich mir lieber meine eigenen Gedanken. Die Wiederauflösung meiner Seele im kosmischen Meer des Geistes mit dem Tod wäre mir das Liebste, und auch das Plausibelste. Mir fällt kein vernünftiger Grund ein, was meine seelische Weiterexistenz als Person nach meinem Tod für einen Sinn haben soll.

Ich freue mich über Inspiration im irdischen Leben, weil es so besser vorwärts und in die richtige Richtung geht. Ich freue mich über die seelische Nähe zu Mitmenschen und über die Nähe zum Geist von Tieren und Pflanzen und dem Geist der faszinierenden Ökologie und Geologie dieses Planeten. Das ist ein Miteinander, welches das Leben zu bieten hat, und genau das erwarte ich instinktiv von meinem Menschenleben. Da können stumpfe moralische Vorschriften nicht mithalten, die im wesentlichen Spezialinteressen dienen, welche nicht mal meine sind. Ich hoffe auf die Unterstützung für vernünftige und intelligente Aktionen, und ich habe keine Lust, ständig irgendwelche Götter um die Erlaubnis zu leben zu fragen. Das Risiko, die Götter zu verärgern, nehme ich bewusst in kauf.

Glaube, Liebe, Hoffnung haben meiner Ansicht durchaus Bezüge zur spirituellen Realität. Auch ich glaube an etwas wie ein kosmisches Meer des Geistes. Aber ich halte wenig davon, hier allzu konkrete Aussagen zu machen. Wir können nicht wissen, wer die Götter sind. Für mich ist das eine große Welt des Unerforschten, die für die nächsten Jahrmillionen ein interessantes Forschungsgebiet bleiben wird. Geistesfreuden zur materiellen Welt und ihren Herausforderungen dazu sind real und wunderbar, bei aller Unvollkommenheit des Menschen. Gute Spiritualität hat was, aber Spekulationen und Personifikationen ohne Sinn und Verstand sind nutzlos, erst recht wenn sie sich nicht mit der Erfahrung der materiellen Welt vereinbaren lassen. Aus der realen Geisteswelt ohne Not ein Reich der Fantasie zu machen bringt keinen weiter. Ein Missverhältnis von Meinung und Realität macht vielleicht nicht krank, macht aber auf jeden Fall nicht gesund, und verursacht immer Schäden in der Lebenspraxis.
(Tobias Jeckenburger)

Wer sind die Götter? (T.J.)

So manche Psychose dreht sich um religiöse Inhalte. Da ist es hilfreich, sich mit Religion bzw. mit der Realität und Nichtrealität von Religionen und ihren Göttern auseinander zu setzen.

Die alten Ideen von den Göttern orientierten sich neben Sonne und Mond oft am Sternenhimmel. Diese Idee ist aus moderner Sicht gar nicht mal so schlecht. Heute weiß man, dass wir ein winziger Planet inmitten eines riesigen Kosmos sind. Wenn überhaupt etwas über uns Menschen hinausreicht, dann ist das in den Weiten des Kosmos zu suchen.

Dass sich die alten Götter um das Leben der Menschen herum streiten, ist eine nachvollziehbare Idee, in Zeiten, in denen außerhalb des Menschenlebens und der Natur auf der Erde nichts wirklich Lebendiges und damit Interessantes bekannt war.

Berücksichtigt man den aktuellen Stand der Astronomie, drängt sich da eine andere Lösung auf. Heute weiß man, dass es höchstwahrscheinlich schon in unserer Galaxie Milliarden von bewohnbaren Planeten gibt, auf denen es wahrscheinlich überall Leben gibt. Wie oft es da komplexes oder gar intelligentes Leben gibt, ist zwar noch ziemlich unsicher, aber man kann vermuten, das auch dieses mindestens millionenfach vorhanden ist.

Wenn es überhaupt was Gottähnliches gibt, dann scheint mir die Idee attraktiv, dass für jeden Planeten, auf dem es interessantes Leben gibt, ein einzelner Gott zuständig ist. Die bewohnten Planeten, die jeweils um ihre eigenen Sterne kreisen, sind dermaßen weit von einander entfernt, dass es da rein gar nichts Übergreifendes zu koordinieren gibt. Die verschiedenen Götter der jeweiligen Planeten hätten praktisch nichts miteinander zu tun. Es macht also Sinn, wenn da jeweils ein eigener Gott zuständig ist.

Zugleich macht es gar keinen Sinn, wenn da für einen Planeten mehr als ein Gott zuständig ist. Das Leben auf der Erde mit seiner mindestens 3,5 Milliarden Jahre alten Evolution sieht gar nicht so aus, als würden sich da verschiedene Götter einen Kampf gegeneinander liefern und sich über den Gang der Dinge hier streiten.

Die Christliche Idee mit seiner eigenen Geschichtsversion von einer Schöpfung vor ca. 8000 Jahren, dem baldigen Weltenende und dem Streit zwischen Gott und dem Teufel um die Menschenseelen, ist, wie man heute klar sehen kann, schlichtweg Unfug.

Gar kein Gott bzw. nichts Geistiges im Kosmos, dass sich um überhaupt irgendetwas kümmert, ist zwar in der Wissenschaft beliebt, aber meiner Erfahrung nach auch Unfug.

Also ich würde sagen, einen Gott, der sich um diese Erde kümmert, und uns Menschen, die nicht nur für ihr eigenes Auskommen kämpfen, sondern sich mit um diese Erde zu kümmern haben, fände ich nachvollziehbar. Das ist schon länger als die spirituelle Auslegung der sogenannten Gaia-Hypothese bekannt, Gaia ist hier die Göttin der Erde.

Reizvoll an dieser Idee ist, dass es vergleichsweise gut nachvollziehbar ist, was diese Hypothetische Gaia macht, und was sie von uns erwartet. Sie kümmert sich um die Evolution, um die Schönheit der Biologie, der Geologie, und um jedes einzelne Lebewesen, dass von ihr mitgetragen wird.

Ich meine, dass die Schönheit der Welt nicht einfach durch eine Zufallsansammlung derartige Ausmaße an Schönheit annehmen konnte, da muss wesentlich mehr dahinter stecken. Und Gaia erwartet logischerweise von uns, dass wir hier mitmachen, und nach bestem Wissen und Gewissen auch an der Schönheit der Welt weiter mitarbeiten. Dass wir unsere Kultur naturverträglich gestalten, und dass wir untereinander menschlich miteinander umgehen.

Die seelenlose Auffassung vom alleinigen Überleben des Stärkeren gehört meiner Ansicht nach genauso ins Reich der Fantasie wie die Idee, dass nur der Mensch eine Seele hat, und dass es nur um diese Seelen geht und der Rest der Welt keine Rolle spielt.

Der Naturwissenschaftliche Rahmen der Erdgeschichte zählt in Jahrmilliarden, und die Größe des Kosmos in Milliarden Lichtjahren. Diese astronomischen Fakten sind komplett überzeugend bewiesen. Wer heute daran zweifelt, ist entweder sehr uninformiert oder ignoriert einfach die Regeln vernünftiges Denkens.

Ich will hier keine neue Religion propagieren. Hier muss jeder selber gucken, inwieweit er über seinen persönlichen Lebenskampf hinaus was Gutes für das Leben auf der Erde und ihre Schönheit machen kann. Und jeder kann selber gucken, was er konkret auf dieser Welt bewirken möchte, und wie er das selber anstellt.

Aber eine Hoffnung auf göttliche Unterstützung, wenn man echt gute Sachen zu machen versucht, halte ich insgesamt für berechtigt. Auch wenn die Idee von Göttern, auch von Gaia, schwierig ist, weil wir eigentlich nicht intelligent genug sind, um auf diesem Gebiet kompetent zu sein. Über grobe Mutmaßungen kommen wir hier wohl kaum hinaus.
(Tobias Jeckenburger)

Seelische Heimat (T.J.)

Bin ich allein? Wer hält zu mir? Wie lebendig ist die Welt?

Wenn man wenig Geld hat, muss man sich gegenseitig öfter helfen, das fördert auch das menschliche Miteinander. Zusammenarbeit ist der einfachste Weg, wie man zueinander finden kann. Wie weit die Zusammenarbeit dann geht, ist sehr unterschiedlich. Öfter halten die Arbeitsbeziehungen nur solange, wie man für den anderen von Vorteil ist. Aber selbst dann bleibt was im Herzen übrig, und die gelebte Zeit bleibt gut, auch wenn sie vorbeigegangen ist.

Es gibt viele Organisationen, die in erster Linie das Miteinander selbst anbieten. Braucht man das Miteinander, um psychische Struktur zu haben, die man alleine nicht finden kann? Auf jeden Fall kann man die Errungenschaften der Weltkultur nicht ständig alleine neu erfinden. Aber ein lebendiger Kosmos hat auch seine Wirkung. Ein direktes Gespräch mit den Göttern ist die Grundlage jeder Religion. Kann man das nicht selber? Ist ein Eremit in seiner Höhle nur psychisch krank – oder hat er seinen Weg gefunden?

Kann man ein erfülltes Sein jenseits der Kultur einfach in der Realität der Geisteswelt finden? Tieren bleibt gar nichts anderes übrig, die haben keine Kultur, und die können auch glücklich sein. Tiere haben nur ihr eingebautes Bewusstsein in Aktion und Reaktion mit der Realität. Soweit die Realität geistiges Leben besitzt, kann tierisches Bewusstsein mehr sein als man meint. Draußen in der lebendigen Natur kann man Leben finden, das sagt mir meine Erfahrung.

So viel gibt es ja gar nicht zu tun heutzutage, erst recht nicht für Menschen, die der Arbeitsmarkt nicht haben will. Im Prinzip kann man die kostenlosen Angebote ausschöpfen und am Computer rumspielen und vor der Glotze rumhängen. Aber da fehlt was vom Leben. Was ist es am Miteinander, dass man leidet und seelischen Schaden nehmen kann, wenn man zu sehr alleine ist?

Gibt es die Alternative, dass man in einer lebendigen Welt dabei ist, ohne etwas zu tun, aber doch voll dazu gehört? Ist die Realität jenseits des Menschen geistig lebendig genug, dass man allein im Mitsein mit dieser Welt glücklich sein kann? Oder meldet sich dann der Arbeitsdrang in uns und trifft auf die Probleme der Welt, die ja offenbar existieren und Mitarbeit gebrauchen können?

Können wir nur die Einfachheit des Seins nicht ertragen, oder werden wir wirklich gebraucht? Die Antwort darauf steht aus.

So oder so, arbeiten wir an den Aufgaben der Zeit, können wir ein Miteinander gut gebrauchen. Vieles geht nur gemeinsam, und auch einsame Tätigkeiten werden durch gelegentlichen Austausch gründlicher – und vor allem herzlicher. Das sagt mir wieder die Erfahrung.

Immer wieder kommt mir der Gedanke, dass man in erster Linie an der Kultur mitarbeiten muss, weil die zahlreichen Vollidioten dieser Welt sonst noch mehr Scheiße bauen und alles zugrunde richten. Dass man irgendwann feststellt, dass das Klima völlig umkippt, der Kapitalismus vor die Wand fährt, der religiöse Wahnsinn sich durchsetzt und der 3. Weltkrieg seinen Lauf nimmt. Oder kann man sich davon doch distanzieren?

Immerhin, wenn man seine Arbeit macht, hat man nicht das Gefühl, seine Arbeit nicht gemacht zu haben. Ob es jetzt was nützt, ob es sowieso nichts nützt, oder ob es auch ohne dem gegangen wäre.

Was bleibt: mach ich doch einfach, wozu ich Lust habe. Zumindest, solange mir nichts besseres einfällt. Authentisch ist es dann auch automatisch. Oder nicht?

(Tobias Jeckenburger)

Kapitel 6 Aufruf an die Stimmenhörer

Bericht als Stimmenhörerin und die Arbeit mit Stimmenhörern von Regine Haase, Betriebspädagogin. Familien- und Konfliktberaterin. Burnout-Beraterin. Psychoonkologische Beraterin. Rückführungsbegleiterin. Rei Ki-Meisterin und -Lehrerin.

Bin ich jetzt verrückt? Das glaubte ich, als ich zum ersten Mal, genau am 16. Juni 2006, eine Stimme hörte, die zu mir sprach. NEIN - hellhörig! Doch bevor ich Ihnen erzähle was geschehen ist und wie es weiter ging, möchte ich mich Ihnen erst vorstellen. (R.H.)

1. Wer ich bin (R.H.)

1955 in Dortmund-Marten geboren, begann ich nach meinem Fachabitur für Wirtschaft und Verwaltung eine Ausbildung zur Kriminalbeamtin, die ich 1975 kurz vor der Prüfung abbrach. Ich wurde dann direkt bei der Bergbau AG Westfalen als kaufmännische Angestellte beschäftigt, arbeitete 1979 eine Sommersaison lang am Flughafen Düsseldorf als Bodens-tewardess, um dann nach einer weiteren Station als Geschäftsführungs-sekretärin im Studentenwerk der Universität Dortmund, bei VDO Adolf Schindling AG in Dortmund-Dorstfeld am 1. Februar 1980 meine berufliche Laufbahn zu starten. Zunächst als Sekretärin der Qualitätsleitung konnte ich bereits im April 1980 in meinen Wunschbereich, die Personal- abteilung wechseln. Dort baute ich neben meiner Tätigkeit als Personal- sachbearbeiterin die kaufmännische Ausbildung weiter aus. 1987 wurde ich vom Personalleiter zur VDO nach Babenhausen/Hessen geholt, um die kaufmännische Ausbildung verantwortlich zu führen und eine Weiterbil- dungsabteilung aufzubauen. Meine letzte Arbeitsstelle im Unternehmen war Bebra, wo ich sechzehn Jahre als Leiterin der Aus- und Weiterbildung tätig war und nun nach 38 Jahren Betriebszugehörigkeit zum 01.11.2018 in Rente gehe.

Während meiner beruflichen Tätigkeit habe ich die für meine Aufgaben benötigten Seminare besucht und mehrere berufsbegleitende Qualifizie- rungen mit Bestehen der Prüfung absolviert. Dies waren der Industrie- fachwirt, der Personalfachkaufmann, die Ausbildereignung, das Studium zum Betriebspädagoge und die Ausbildung zur Familien- und Konfliktbe- raterin/ Mediatorin. Zurzeit absolviere ich die Ausbildung zur Heilprakti- kerin Psychotherapie und habe im Frühjahr dieses Jahres eine Ausbil- dung zur Burnout-Beraterin und als Psychoonkologische Beraterin sowie in Hypnosetherapie abgeschlossen.

Viel Zeit blieb dabei nicht, eine Familie zu gründen. Meinem Mann war das recht, denn er hatte bereits einen erwachsenen Sohn, als ich ihn 1995 kennenlernte und 2008 heiratete. Unsere Ehe endete, als mein Mann von seiner schweren Krankheit im Januar 2016 erlöst wurde. In der freien Zeit gehe ich ins Theater, besuche Konzerte und Museen, erhole und entspanne mich in Thermalbädern und beim Saunieren, jogge - seit sechsunddreißig Jahren - dreimal in der Woche jeweils zwischen acht und elf Kilometern, fahre Rad, gehe viel in der Natur spazieren und singe im Musikverein Darmstadt klassische Stücke. Ich pflege meine Freundschaften, bin ehrenamtlich bei den Maltesern als Hospiz- und Trauerbegleite- rin tätig und engagiere mich in Organisationen, in denen ich Mitglied bin.

Dies sind Soroptimist International, ein weltweit aktives Frauennetzwerk - hier bin ich die derzeitige Präsidentin des Clubs Darmstadt -, die Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle und Positive Psychotherapie, der Dachverband Geistiges Heilen - hier bin ich zurzeit Schriftführerin im geschäftsführenden Vorstand -, die Stiftung AUSWEGE, in der ich als Partnerin und Heilerin geführt werde und eben im KLuW. Seit 2008 arbeite ich nebenberuflich als Selbständige mit Zustimmung meines Arbeitgebers.

Bis 2006 habe ich mich mit Übersinnlichem und spirituellen Fähigkeiten nicht weiter beschäftigt. Ich war und bin gläubig, bin aber sehr früh aus der evangelischen Kirche ausgetreten. Mir war Kartenlegen bekannt, hatte von spiritistischen Sitzungen und von hellseherischen Menschen gehört, aber mit dem was am 16. Juni 2006 geschah, hatte ich nicht gerechnet. Es hat mein Leben zunächst auf den Kopf gestellt.
(Regine Haase)

2. Wie das Stimmenhören begann (R.H.)

Eine Bekannte von mir und meinem Mann berichtete uns bei einem Besuch, dass sie die Einweihung in den 1. Reiki-Grad (Erklärung unter 9. Rei Ki) erhalten habe. Neugierig fragte ich sie, was Reiki ist. Sie riet mir, mich selbst bei ihrer Reiki-Meisterin zu informieren und meinte nur, dass man Kraft bekommen würde. Wunderbar, dachte ich. Kraft kann ich gebrauchen, da ich mit meiner Chefin Probleme hatte und mich emotional schwach fühlte. Ich verabredete mich mit der Reiki-Meisterin. Sie klärte mich auf über universelle Energie, die durch Handauflegen übertragen wird und an Körper, Geist und Seele wirken soll. Und sie erzählte mir, dass sie zu einem Medium zum Channeln geht (Erklärung unter 9. Channeln), um Informationen aus dem Jenseits (Erklärung unter 9. Jenseits) zu erhalten. Getreu meinem Motto nur das beurteilen zu können, was ich kenne, vereinbarte ich einen Termin mit ihr für die Ausbildung in den 1. Reiki-Grad am 15. und 16. Juni 2006 und bei besagtem Medium zum Channeln am 2. Mai 2006.

Ich gebe Ihnen gern einen kleinen Einblick von dem, was mir dort in schriftlicher Form übermittelt wurde: "Hallo Regine - schon sehr lange warten wir darauf, dir Informationen zukommen zu lassen. Du bist ein Mensch, der anderen helfen sollte. ... Schau hinter den Spiegel deines

Selbst. Lasse heraus, was nicht hineingehört. ... Menschen, die nur funktionieren, sind niemals perfekt. ... Bestrafe dich und deine Seele nicht mit selbst auferlegten Zwängen. ... Du bist ein Kind der Liebe und des Erkennens. ... Suche die Stätte der Heilung auf. ... Tanze, singe, lache. Das ist der Weg zur Heilung. ... Karina grüßt dich. Besuche uns. ..." Ich fand die Informationen so faszinierend, dass ich immer wieder mal zum Channeling ging, auch zu anderen Personen, um mehr über mich zu erfahren und darüber, wie ich mir selbst in schwierigen Situationen helfen kann. Im Laufe der Zeit hat sich herausgestellt, wie wichtig diese Botschaften für meine spirituelle Entwicklung waren und für die Arbeit mit meinen Interessenten* sind. Seit Ende 2006 werden mir selbst Botschaften für mich und andere bei vollem Bewusstsein übermittelt, die ich ausspreche oder aufschreibe.

Wie ging es nun weiter? Am Tag meiner Einweihung in den 1. Grad, am 16. Juni, nahm ich mir ein Buch über Maria Magdalena mit und setzte mich abends gemütlich in meine Leseecke am Kachelofen, nachdem ich meinem Mann von dem für mich noch nicht Fassbaren erzählt hatte. Ich begann zu lesen und hörte plötzlich eine Stimme sagen: "Das bist du." Voller Panik stürzte ich auf die Toilette und versuchte mich zu beruhigen. Mein Herz schlug mir bis zum Halse. Bin ich jetzt verrückt, dachte ich, hörst du jetzt Stimmen? Nach etwa 10 Minuten hatten sich meine Systeme offensichtlich beruhigt und ich konnte weiterlesen aber ich war in "Hab-Acht-Stellung", ob mir Gleiches noch einmal passieren würde. Nichts geschah. Am kommenden Sonntag auf dem Rückweg von einem Thermalbadaufenthalt in Bad Kissingen kam mir das Erlebte wieder in den Sinn. Vorsichtig fragte ich im Stillen: "Da hat mir doch niemand etwas gesagt?" "Doch, habe ich", wurde mir geantwortet. Das Herzrasen hielt sich jetzt in Grenzen.

Nun wollte ich mehr über dieses Phänomen erfahren und vertraute mich verschiedenen Personen an, immer mit der Sorge, für verrückt gehalten zu werden. Einige davon beruhigten mich, weil sie selbst „Stimmen“ hörten. Ich wollte nun lernen damit umzugehen. Und so wie in der Schule oder wenn etwas Neues auf uns zukommt, ist auch die spirituelle Arbeit ein Lernprozess, sich informieren über die Inhalte, verknüpfen mit vorhandenem Wissen und Erfahrungen, interpretieren, bewerten, sammeln von guten und negativen Erfahrungen durch üben und entscheiden über die Integration in den Alltag oder nicht.

Viel später las ich dann in meinem Channeling vom 2. Mai 2006: "... Metathron bin ich - Verkünder und Wohltäter zur Seite Gottes. Höre meine

Stimme. Lausche meiner Musik! Musik zur Heilung. Klänge - Tänze. Be-gib dich auf den Weg des inneren harmonischen Friedens, ohne die Hast und Eile der Welt zu verleugnen. ..." Das war schon der erste Hinweis darauf, dass ich eine Stimme hören werde. Ich fragte dann in Gedanken ob es Metathron war, den ich am 16. Juni gehört habe. "Ja, ich war es und werde die nächste Zeit dein Führer sein" sagte er.

2008 absolvierte ich eine Ausbildung zur Rückführungsbegleiterin, führe mich selbst und meine Interessenten ebenfalls bei vollem Bewusstsein in frühere Leben zurück. Aufgrund der bisher durchgeführten Rückführungen ist für mich klar, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Ich konnte sogenannte Täter-Opfer-Verstrickungen erkennen. Das bedeutet: Wenn eine negative Handlung, auch negatives Karma (Erklärung unter 9. Karma) genannt, beispielsweise nicht durch Reue, Wiedergutmachung oder Vergebung (Übung unter 8. Vergebung) ausgeglichen wurde, wird ein Opfer aus Rache oder Hass zum Täter und dieser wieder zum Opfer. Die Verstrickung kann über viele Leben gehen. Diese Information ist wichtig, weil sie unter anderem eng mit dem belastenden Stimmenhören zusammenhängt.

Wie ging es weiter mit dem Stimmenhören?

Während der Einweihung in den 2. Grad im Sommer 2006 wurde mir gesagt: "Ich gebe dir Macht". Erst später habe ich begriffen, was dies bedeutet. Es geschieht das, was ich denke und sage. Wenn ich beispielsweise in der Energiearbeit (Erklärung unter 9. Energiearbeit) sage: „Die Liebe soll nun in dein Herz strömen und dir zur Seite stehen. Oder: Die Ruhe und das Vertrauen sollen zu dir zurückkommen.“, merke ich bei mir selbst eine Wirkung wie eine Art Leichtigkeit. So sagen es mir auch meine Interessenten. Ich achte heute immer mehr auf das, was ich denke und sage. Ein Hinweis wurde mir durch ein Medium übermittelt: „Wisse, nicht jeder Mensch ist wie du - reinen Herzens im Bewusstsein vor dem Abgrund zu stehen und vielen Versuchungen und Verlockungen zu widerstehen.“ Die Botschaft beinhaltet auch, dass ich Macht missbrauchen könnte, was ich hoffentlich nie tun werde. Für diesen Fall habe ich die göttliche Energie (Erklärung unter 9. Göttliche Energie) darum gebeten mir meine spirituellen Fähigkeiten zu entziehen. Ich bin übrigens davon überzeugt, dass überhaupt jeder Gedanke die Wirkung entsprechend der Bedeutung des Gedankens hervorruft.

Dann geschah Folgendes: Ich goss in unserem Garten die Blumen. Dabei zog ich den Wasserschlauch durch einen Blumenkasten, dreht mich um und sagte: "Oh, Entschuldigung." Ich hörte: "Macht nichts." Da war mir

klar, dass die Blumen sprechen und ich sie hören konnte. Ähnliches erfuhr ich als ich unseren Hang vom überwachsenden Efeu befreite. Ich riss einen Efeustrand aus der Erde und hörte: "Au, du tust mir weh. Reißen mögen wir nicht."

Als ich wieder einmal joggen ging kam mir ein Hund entgegengelaufen. Ich hörte: "Du brauchst keine Angst zu haben. Ich tue dir nichts." Seit dieser Zeit kommuniziere ich mit Tieren, die mir unter anderem sagen, wozu sie uns Menschen zur Heilung dienen. Darüber hinaus bitten sie mich oft ihnen zu helfen.

Wieder etwas später war ich mit meinem Mann in Frankreich in einem Thermalbad. Mir kam - warum auch immer - der verstorbene Bruder meiner Mutter in den Sinn, den sie nicht kennengelernt hatte. Ich hörte ihn sagen: "Ich beschütze meine Schwester." Aha, dachte ich, jetzt kannst du auch mit Verstorbenen reden.

Nach meiner Einweihung in den Meister- und Lehrergrad erzählte ich in Gedanken meiner Freundin Karin von meinen Erfahrungen mit Rei Ki und hörte: "Das ist aber schön." Nun kann ich auch mit den Seelen lebender Menschen in Kontakt treten.

Als ich mit meinem Mann eine Wanderung auf den Sassongher in Italien machte, ging er vor mir her. Da war er schon krank und ich dachte, ob die Beine ihn wohl tragen werden. Ich hörte: "Ja, wir tragen ihn." Seit dieser Zeit kann ich mit Organen sprechen.

Also immer, wenn ich in Gedanken eine Frage auf Deutsch stellte und mich konzentrierte - das ist auch heute noch so - bekam ich eine Antwort auf Deutsch. Zunächst waren es nur kurze Sätze. Anfangs wusste ich nicht, wer mir die Antwort gegeben hatte. Dann erkannte ich, dass mir, nachdem ich die Antwort erhalten hatte, ein Name als Gedanke in den Sinn kam oder ich ein Bild sah von einem Energiewesen (Erklärung unter 9. Energiewesen), das sich mir immer auf die gleiche Art und Weise zeigt. So sehe ich Erzengel Raphael im violetten Gewand oder Jesus mit einem weißen Oberteil. Anderen Menschen zeigen sie sich durchaus anders. Interessant ist, wenn ich eine englische Frage stelle, bekomme ich eine englische Antwort.

Bei den Antworten benutzen sie meinen Wortschatz und meine Art zu sprechen. Sie geben mir Informationen zu dem, was ich weiß, gehört oder gesehen habe oder Botschaften, wenn sie mir zutrauen, diese zu

verstehen. So bekomme ich keine Informationen zu physikalischen Zusammenhängen, weil mir das Gebiet nicht vertraut ist, mein Verstand (noch) nicht in der Lage ist, diese anzunehmen. Manchmal wird mir der Aussagegehalt einer Botschaft erst nach Wochen klar.

Die Hellhörigkeit ist bei mir sehr ausgeprägt. Andere spirituelle Fähigkeiten, wie die Hellsichtigkeit, Hellfühligkeit und das Hellriechen zeigen sich bei mir dann, wenn sie benötigt werden. (Regine Haase)

3. Einige Aspekte zum Stimmenhören (R.H.)

Stimmenhören. Jeder Beitrag, jede Sichtweise entspricht dem Glauben, dem Wissen und den Erfahrungen desjenigen, der sich äußert. Dr. Michael Newton, amerikanischer Psychologe, schreibt in seinem Buch 'Die Reise der Seelen': "... Landesweite (USA) psychologische Untersuchungen haben ergeben, dass eine von zehn Personen Stimmen hört, die häufig positiver und instruktiver Natur sind. Sie sind die Stimmen der Lichtführer* oder anderer Seelenenergien, die jederzeit angerufen werden können. Für viele Menschen ist es eine Erleichterung zu hören, dass die Stimmen nicht die Halluzinationen sind, die mit Geisteskrankheit einhergehen ...".

Bei uns wird das Stimmenhören auch mit akustischer Halluzination bezeichnet, die beispielsweise als Symptom in der Schizophrenie oder in der Psychose auftreten kann. Die Medizin hat bezüglich der Ursachen verschiedene Erklärungsmodelle.

Ich möchte Ihnen meine spirituelle Sicht zu den Ursachen und Ideen den „Stimmen“ zu begegnen vermitteln, die meinen Erfahrungen und meinem derzeitigen Er-Kenntnisstand entsprechen und nicht wissenschaftlichen Standards. Ich sage das deswegen, weil sich mein Wissen durch zusätzliche Informationen und Erfahrungen verändert und ich dann eine andere Meinung vertrete. Beispielsweise habe ich im Psychoseseminar im Februar 2009 noch behauptet, dass die „Stimmen“ nur Energien (Erklärung unter 9. Energien) sind, die aus dem Jenseits zu uns sprechen. Wie unter 2. geschildert, kann jede Energieform im Jenseits und Diesseits (Erklärung unter 9. Diesseits und Jenseits) mit uns kommunizieren.

Die „Stimmen“ von denen ich spreche, sind Energiewesen, die aus verschiedenen Gründen mit uns in Kontakt treten (Ausführungen unter 4.

und 5.). Sie lassen uns unter anderem erkennen, dass es übersinnliche Wahrnehmungen wirklich gibt.

Manchmal sollen Menschen die Hellhörigkeit leben und ausbauen oder sie sollen nur mit ihrem negativen Karma in Berührung kommen und es auflösen. Wenn es getan ist, kann die „Stimme“ in Frieden im Jenseits leben und der Mensch auf der Erde ebenfalls. Er hört dann diese Stimme nicht mehr. Und wenn nicht noch andere Seelen mit ihm in Kontakt treten wollen, hört er keine „Stimmen“ mehr, so wie bei Herrn M. geschehen (Beschreibung unter 6.).

Wir können die Energiewesen so hören, als wenn sie sich außerhalb von uns befinden oder in uns. Ich hörte einmal in der Schweiz ein Wesen hinter mir sagen: "Ich bin hinter dir." Ich war sehr erschrocken, weil ich damit nicht gerechnet hatte. Daraufhin sagte es: "Ich wollte dich nicht erschrecken. Wir werden diese Form der Kontaktaufnahme nicht mehr wählen, weil du keine Angst haben sollst." Deshalb höre ich die Wesen in mir. Bei dieser Form der Kontaktaufnahme musste ich unterscheiden lernen, ob mir ein Wesen etwas sagt oder ob es sich um meine eigenen Gedanken handelt. Heute gelingt mir das sehr gut. Und ich weiß entsprechend des Klangs, ob es sich um eine weibliche oder männliche Energie handelt. Höher entwickelte Wesen höre ich so, als ob sie mir von weit oben antworten.

Manche Menschen beispielsweise hören die Energiewesen

1. von Geburt an. Insbesondere Kinder sehen und hören sie noch sehr deutlich.
2. wenn sie bewusstseinsverändernde Drogen oder Medikamente eingenommen haben.
3. wenn sich ein Wesen unbedingt bemerkbar machen will.
4. einfach nur, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, diese Fähigkeit zu erfahren.

Sehr sensitive Menschen sind allgemein besonders begabt Wesen wahrzunehmen, sie zu sehen oder zu spüren. **Eine Anmerkung zur Hochsensibilität:** Die betroffenen Menschen haben manche Schwierigkeiten im Leben unter anderem wegen der Reizüberflutung. Ich erlebe sie oft als sehr tolerant andersdenkenden oder kranken Menschen gegenüber. Sie haben ein tiefes Wissen, was ihnen aber meist nicht bewusst ist. Manche fühlen sich auf der Erde nicht wohl, weil sie nicht gut zurechtkommen, sich nicht verstanden fühlen und werden oder nicht so angenommen werden, wie sie sind. Das sind meine spirituellen Erklärungen dafür,

warum Menschen sich das Leben nehmen oder nehmen möchten oder Drogen konsumieren. Sie sehnen sich unbewusst nach dem Leben im Jenseits.

(Regine Haase)

4. Das Wunderbare am Stimmenhören (R.H.)

Stimmenhören ist eine wundervolle Gabe, weil wir damit nochmal mehr Möglichkeiten haben, die Gründe und Ursachen für unser Menschsein und das Geschehen auf der Erde kennenzulernen und zu verstehen. Immer mehr würden so wie ich erkennen, dass Menschen, Tiere und die Natur gleichwertig sind. Wir Menschen sind nicht besser oder höher entwickelt, sondern haben Fähigkeiten, die die Tiere und beispielsweise Pflanzen nicht haben, aber dafür haben Tiere Fähigkeiten, die wir nicht haben. Wir könnten andere so sein lassen wie sie sind, ihnen keine Schuld zuweisen, sie nicht verurteilen, weil wir wüssten, dass alles einen Sinn hat. Dann kämen wir dem inneren und auch dem äußeren Frieden näher.

Ich gebe Ihnen einige Beispiele – ohne Wertigkeit – zum Nutzen des Stimmenhörens und Botschaften, die ich selbst „gehört“ habe:

- Wir erhalten Antworten auf unsere Fragen, **warum** wir beispielsweise eine **Situation erleben** müssen: "Du weißt, dass es die unerlösten Teile von dir sind, die dich diese Erfahrungen machen lassen." Oder: "Alles was du tust hilft deiner Seele, dass sie ein anderes Bewusstsein entwickelt. Bewusst genutzt geht die Bewusstseinsweiterung rascher vonstatten, aber dem Menschsein angepasst."
- Wir bekommen **allgemeine Hinweise**, die unserer **Selbsteilung** und **Entwicklung** dienen. "Integriere deine Angst indem du sagst: Ich akzeptiere diese Angst." Oder: "Schreibe mit deinen Fingern 'Delia' auf dein Herz und auf den Magen. Das wird dich beruhigen." Oder: „Ich möchte deiner Seele eine Empfehlung geben. Sie soll immer Hilfe fordern, wenn sie keinen Ausweg weiß.“ Oder: „Unmittelbar, wenn du ‚Danke‘ denkst oder sagst, transformiert deine Seele das, was du für deine Entwicklung nicht mehr benötigst.“ Oder: „Alles was du tust hilft deiner Seele, dass sie ein anderes Bewusstsein entwickelt.“

- Wir bekommen **Mut gemacht**: "Du brauchst keine Angst zu haben, dir wird nichts geschehen, was du nicht tragen kannst."
- Wir bekommen **Informationen zu historischen Ereignissen**: "Jesus hatte schon frühere Inkarnationen. Er war Buddha, König Salomon und Echnaton."
- Wir bekommen **Informationen von „Verstorbenen“** darüber, wie es ihnen geht oder welche Aufgabe sie im Jenseits haben. Die Seele meines verstorbenen Mannes sagte mir: "Ich bin jetzt auf der Krankenstation, um mich zu erholen." Oder eine andere Seele sagte: „Ich tröste hier die Kinder, die nicht lange auf der Erde leben konnten.“ Oder: „Du hilfst den Menschen auf der Erde, dass ihre Seele in Frieden gehen kann und ich nehme sie hier liebevoll in Empfang.“
- Wir erhalten **Informationen zu unseren eigenen Re-Inkarnationen** (Wiedergeburt) "Versuche dich zu erkennen, als Kind von Atlantis." Oder: „Du bist die Königin, die Herrscherin, die Nonne, die Mutter, das Kind, die Frau, der Mann, das Tier.“
- Sie helfen uns **zu erkennen**, welche **Verletzungen wir** in früheren Leben **anderen zugefügt** haben, um sie ausgleichen zu können und nicht, um uns schuldig zu fühlen. „Unmittelbar, wenn dich ein Tier verletzt, findet ein Ausgleich statt, weil sie sich zur Wehr setzen, weil auch du sie irgendwann mal verletzt hast. Liebe deine Verletzungen, dann werden sie sehr schnell heilen. Und du solltest mit den Tieren dein Vergebungsritual machen.“
- Sie **weisen** uns den **Weg**, wenn wir uns mit dem Auto oder Fahrrad verfahren haben oder zu Fuß unterwegs sind: "Fahre rechts." So ist es mir ergangen, als ich mich in Frankreich verfahren hatte. Nach zwei weiteren Anweisungen war ich wieder auf dem richtigen Weg.
- Wir erhalten **hilfreiche Anweisungen**: "Bitte den vollen Mond sich mit dir zu verbinden, damit du seine ganze Kraft zur Heilung nutzen kannst."
- Sie helfen uns, indem sie uns **Eigenschaften zurückgeben**: "Ich gebe dir die Geduld wieder. Oder: "Ich gebe dir das Vertrauen zu dir selbst zurück."

- Sie **übertragen** uns **Wissen**: "Ich übertrage dir jetzt das Wissen, das du brauchst, um deine Angst etwas falsch zu machen, zu erlösen. Alles ist vorbestimmt. Du kannst manchmal nichts tun mit deinem Willen. Er wird ausgeschaltet." Oder: „Wir Aquamarine übertragen Wissen.“
- Sie **bestätigen** oder **verneinen**, beispielsweise wenn wir etwas lesen, sehen oder hören: "Stimmt." Oder: „Stimmt nicht." Oder: "Du kennst die Person. Die Menschen wissen vieles noch nicht. Dazu dient auch das Leben auf der Erde."
- **Tiere sagen uns**, was **gut** für sie ist und wofür sie uns **dienen**: "Ich brauche Liebe." Oder: "Ich diene euch, um eure karmischen Schmerzen aufzunehmen und zu transformieren."
- Wir werden **bei der Energiearbeit geführt**: "Jetzt ist es gut hier. Gehe weiter." Oder: "Es ist alles getan".
- Wir können mit den **Seelen sprechen**, beispielsweise wenn Menschen dement sind oder von Geburt an sehr krank sind. „Du kannst mit seiner Seele sprechen. Sie wird dir Antwort geben.“
- Wir bekommen **Heilinformationen** beispielsweise von Farben, Pflanzen, Steinen, Zahlen und wie wir sie **einsetzen** können. „Die Farben haben heilende Wirkung. So dient die Farbe Lila der Transformation von Belastungen. Du wirst gereinigt.“ Oder: „Gold füllt deinen Körper und deine Seele mit bedingungsloser Liebe. Die negativen Gedanken wandeln sich in liebevolle. Gold hilft deinen (Licht)-Zellen dabei Liebe zu allem Leben und zu dir selbst zu leben. Gold hebt karmisch bedingte Verstrickungen auf.“ Oder: „Die 'Rose' aktiviert unmittelbar Heilungsprozesse.“ Oder: „Löse Kummer auf mit der Heilzahl ,52'.“ **Ergänzung von mir zur Wirkung von Lila**: Beispielsweise wird Angst in Liebe oder Hoffnungslosigkeit in Zuversicht transformiert. Darüber hinaus gleicht sie aus, wenn zu viel oder zu wenig Energie vorhanden ist.
- Wenn wir an jemanden denken, kann es sein, dass die **Seele mit uns Kontakt aufnimmt** und **uns bittet mit ihnen zu arbeiten** und wir können hören, wenn sich beispielsweise **zwei Seelen miteinander unterhalten**. So ist es mir geschehen, als ich im Radio vom Amoklauf in Winnenden gehört hatte. Die Seele des Amokläufers von Winnenden

hat geschrien: "Was habe ich getan? Was habe ich getan?" Die Opferseelen sagten: "Du musstest es tun, weil wir dich mal sehr verletzt haben". Ich habe dann mit ihnen ein Vergebungsritual gemacht und gehört, wie sich die beteiligten Seelen gegenseitig verziehen haben.

- Wir erhalten **Impulse** um etwas **zu verstehen** und eine **andere Sichtweise** zu **bekommen**: „Du weißt, dass viele Bücher und Filme Informationen enthalten, die der Autor in früheren Leben erfahren hat, dies aber nicht mehr weiß. Seiner Phantasie werden diese Informationen eingegeben. Deshalb gibt es immer einen Kern Wahrheit in ihnen.“ Unglaublich nicht wahr?
- Wir bekommen **Informationen** zum **Jenseits** und dem **Leben dort** und auf **anderen Planeten**. „Wir nennen dich hier Apolonia.“ Oder „Hier im Himmel geschieht – Gott sagt – sehr viel.“ Oder „Heilung geschieht durch die Liebe im Himmel und auf Erden.“ Oder: „Du hilfst mit im Hier und dort, dass Frieden im Jenseits möglich wird.“ Oder: „Auf dem Saturn haben die Wesen keine Gefühle.“
- Wir können sogenannte **Sphärenmusik hören**, wie ich selbst wundervolle Harfenmusik wahrgenommen habe.

Wichtig zu wissen: Wir erhalten aus dem Jenseits jederzeit Hilfe, aber wir müssen selbst Entscheidungen treffen etwas zu tun oder zu lassen.
(Regine Haase)

5. Was belastend am Stimmenhören sein kann (R.H.)

Mir wurde während meines Lernprozesses im Umgang mit dem Stimmenhören bewusst, dass ich sowohl mit den „guten, hellen“ Seelenanteilen, als auch mit den „negativen, dunklen“ Seelenanteilen in Kontakt trete. Ich wähle hier bewusst diese Unterscheidung, da wir auf der Erde die Gegensätze kennen, wie Tag und Nacht, Licht und Schatten, Arm und Reich, Positives und Negatives, Mann und Frau, Vertrauen und Misstrauen, Liebe und Angst, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Wir erleben bei uns selbst positive Anteile, wie Freude, Geduld, Liebe, Ruhe, Zutrauen und negative Anteile, Eigenschaften wie Ärger, Aggression, Angst, Hass, Neid, Scham, Traurigkeit, Wut. Auf der Erde geht es unter anderem dar-

um, die negativen Anteile, die immer auch positive Seiten haben, zu integrieren, anzunehmen als etwas, das zu uns gehört und das, was Leidensdruck erzeugt zu bearbeiten.

Spirituell gesehen ist alles Energie, wie von mir schon unter 3. erwähnt und unter 9. weiter ausgeführt. Die dunklen Seelenanteile, unsere eigenen und die von anderen, die ich lieber mit nicht erlöste Seelenanteile bezeichne, übermitteln uns einfach ausgedrückt negative Informationen, Informationen, die uns beunruhigen, die Angst machen. Sie sind hämisch, beschimpfen, treiben zu etwas an, befehlen, geben negative Kommentare ab oder wollen zu etwas zwingen, beispielsweise

- etwas zu kaufen, was nicht gebraucht wird.
- auffordern, das Leben zu nehmen, weil es endlich Zeit ist.

Die nicht erlösten Anteile selbst geben uns unter anderem aus ihrer eigenen Angst, ihrer Not heraus, Informationen, die es zu hinterfragen gilt. Manchmal haben sie mich durch ihre Botschaften irritiert, weil ihre Aussagen nicht stimmig schienen. Als ich verstanden hatte, dass es immer einen Grund gibt, sagten sie irgendwann zu mir: "Du musstest das für deine eigene Entwicklung erleben. Das waren deine Prüfungen. Du brauchst keine Angst mehr vor uns zu haben. Wir sind immer für dich da. Aber du musst uns auch helfen."

Sie sind keine Dämonen, sondern wollen manchmal, dass wir am eigenen Leib erfahren, was wir ihnen mal angetan haben, wollen sich also rächen (Informationen unter 2.). Sie sind für mich unsere Helfer*. Wenn wir mit ihnen arbeiten, können wir nicht nur selbst Befreiung erleben, sondern auch sie selbst Erlösung erfahren.
(Regine Haase)

6. Wie ich mit Stimmenhörern arbeite (R.H.)

Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist, mit den „Stimmen“, den Wesen in Kontakt zu treten und ihnen Fragen zu stellen und mit den Antworten zu arbeiten und auch von ihnen zu hören, ob die betroffene Person das Stimmenhören als Fähigkeit leben soll oder ob die Wesen für immer gehen werden. Manchmal bedarf es dazu einiger Arbeitssitzungen.

Bisher gab es zwei Personen, deren „Stimmen“ massiv Druck ausgeübt haben. Ich durfte mit ihnen arbeiten, weil sie offen darüber gesprochen haben. Wie es dazu kam und wie ich bei Herrn M. vorgegangen bin, werde ich nun berichten.

Anlässlich einer Regionalkonferenz am 30. August 2014, die vom Dachverband Geistiges Heilen veranstaltet wurde, hatte ich Gelegenheit über die Seelenbefreiung zu sprechen. Primär ging es darum von meinen Erfahrungen mit Wesen zu berichten, die sich dauerhaft mit unserem Energiesystem verbinden können –allgemein wird hier von Besetzungen gesprochen –, was einige tun, und wie ich meine Hellhörigkeit zur Befreiung anwende. Frau P. kam anschließend zu mir und berichtete, dass sie einige Stimmenhörer kenne, die große Probleme damit haben. Es entstand im Januar 2015 der erste Kontakt zu Herrn M., der seit vielen Jahren von ihrem Mann betreut wurde. Zunächst baten mich Herr und Frau P. um ein Gespräch, um mehr über mich und meine Arbeit zu erfahren. Während des Gespräches sagten mir die Energiewesen bereits, dass sie gehen werden, wenn Herr M. mit mir arbeiten würde. Wir verabredeten, dass Herr P. mit Herrn M. sprechen würde, ob er diesen letzten Versuch wie er meinte, gehen möchte und dann von seiner gesetzlichen Betreuerin die Kostenfreigabe zu erhalten.

Vierzehn Tage später kamen Herr M., gelernter Maschinenschlosser, seine Ex-Frau, seine Cousine und Herr P. zu mir. Ich stellte Herrn M. einige Fragen, deren Antworten ich hier gekürzt wiedergebe. Herr M. bekam verschiedene Medikamente und hörte trotzdem seit zwei Jahren „Stimmen“. Ihm wurde immer wieder gesagt, dass es an der Zeit sei, sich umzubringen. Er hatte beim Tod seiner Großmutter bereits Kontakt mit Engeln, was für ihn selbstverständlich war. Ich erzählte den Vieren etwas zu mir, meinen spirituellen Fähigkeiten und meiner Arbeitsweise, um Vertrauen und eine gute Beziehung aufzubauen.

Dann begann die Energiearbeit. Zur Beruhigung legte ich eine Hand auf sein Herz, die andere auf seinen Bauch und ließ die heilende reine Energie (Rei Ki) in seinen Körper hineinströmen. Da Herr M. visualisieren konnte, ließ ich ihn die Farbe Lila durch seinen Körper führen (Wirkung ist unter 4. beschrieben). Ich nutze gerne die Kraft von Heilsteinen, die uns bei allen unseren Vorhaben unterstützen. In diesem Fall war es ein klarer Rutilquarz. Ich bat mit Zustimmung von Herrn M. die Ex-Frau und die Cousine mitzuhelfen, weil sie bereits selbst Erfahrungen mit Energiearbeit gemacht hatten und Herr M. ihnen sehr vertraute. Das oberste Prinzip meiner Arbeit ist, dass es den Menschen mit dem was wir tun gut

gehen soll. Deshalb bat ich Herrn M. mir zu sagen, wenn etwas unangenehm für ihn sei.

Ich schloss die Augen und nahm Kontakt zu den Energiewesen auf. Dies geschieht bei mir sofort.

Sie sagten mir, dass sie Druck auf Herrn M. ausüben, weil er sie in einem früheren Leben verletzt hatte. Daher beschlossen sie, dass er dies büßen sollte.

Ich zeigte Verständnis für ihr Verhalten, klärte sie über die Probleme auf, die Herrn M. dadurch entstanden sind und darüber, dass sie im Licht andere Lösungen erkennen können, wenn es noch Handlungsbedarf geben würde und sagte, dass Herr M. nun im 21. Jahrhundert lebt. Zwischen ihnen und mir entwickelte sich ein Gespräch mit dem Ergebnis, dass sie sich bereit erklärten, Herrn M. in Zukunft in Ruhe zu lassen. Das Gespräch führte ich laut, so dass die Anwesenden hören konnten, was ich fragte und sagte.

Ich machte mit ihnen und Herrn M. ein Vergebungsritual, bat die Wesen ins Licht zu gehen oder sich von ihren Angehörigen holen zu lassen. Herr M. und ich segneten sie und wünschten ihnen für ihre Zukunft alles Gute. Abschließend gab ich ihnen Rei Ki und sagte ihnen, dass sie im Jenseits um Hilfe bitten können und diese auch annehmen dürfen.

Es ging Herrn M. im Anschluss unserer Arbeit gut. Zwei Wochen später kam er noch einmal zu mir. Die Wesen hatten sich nicht mehr gemeldet. Wir machten noch einige andere Energiearbeit, die aber mit dem Stimmenhören an sich nichts zu tun hatte.

Frau P. berichtete mir noch Ende 2017, dass Herr M. nach wie vor keine „Stimmen“ mehr hört.
(Regine Haase)

7. Was Stimmenhörer* selbst tun können (R.H.)

Das Wissen und die Erfahrungen der im Gesundheitswesen praktizierenden Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker oder anderer Experten sind von unschätzbarem Wert, weil sie sich je nach Fachgebiet eingehend mit kör-

perlichen und seelischen Beschwerden befassen und sie wissenschaftlich fundiert erklären können. Wenn sie keine Ursachen feststellen können oder ihre verordneten Medikamente und Therapien nicht zur Heilung führen, besteht immer noch die Möglichkeit zu prüfen, ob es noch spirituelle Erklärungen und Ursachen gibt, die eben das Geistige betreffen. Geistige Heilweisen sind ihnen immer noch eher fremd und zu esoterisch (Erklärung unter 9. Esoterik). Dennoch gibt es die Einflüsse, die sogar noch viel größer sind, als ich in diesem Bericht beschreibe.

Aber auch wir können und sollten selbst etwas zu unserem Heilungsprozess beitragen. Deshalb möchte ich Ihnen ein paar Hinweise geben, wenn Sie selbst Stimmenhörer sind, was Sie tun können, wenn insbesondere Wesen Ihnen Angst machen.

- Trauen Sie sich, mit jeder einzelnen „Stimme“ in Kontakt, in den Dialog zu treten. Sie müssen nicht warten, bis sich die Wesen melden. Das können Sie laut oder gedanklich tun. Zum Beispiel können Sie sagen: „Ich möchte mit dir sprechen, möchte mehr über dich erfahren.“
- Aufgrund meiner bisherigen Ausführungen bedenken Sie, dass es immer einen Sinn hat, warum Sie „Stimmen hören“, also hellhörig sind. Deshalb versuchen Sie bitte Verständnis aufzubringen, ohne mit dem einverstanden sein zu müssen, was Ihnen gesagt wird.
- Sprechen Sie mit dem Wesen in der größtmöglichen Freundlichkeit, Liebe und Achtung, die Sie aufbringen können. Zum Beispiel können Sie sagen: "Mir geht es nicht gut mit deinen Worten. Ich möchte verstehen, warum du so mit mir redest.", als wenn Sie zornig sagen würden: "Ich will jetzt, dass du gehst." Druck erzeugt nämlich Gegen- druck.
- Versuchen Sie das in Erfahrung zu bringen, was Sie wissen möchten. Zum Beispiel können Sie fragen: „Wer bist du? Magst du mir deinen Namen sagen? Warum soll ich dich hören? Was habe ich dir getan? Wenn es da etwas gibt tut es mir leid. Was kannst du mir dazu sagen? Bitte sage es mir so, dass ich es verstehe. Was brauchst du, damit du mich in Ruhe lässt?“
Ich weiß, dass es im Jenseits Prinzipien gibt, also Regeln, an die sich alle Wesen halten müssen. Auf die Worte "wirklich", "sicher" und "Liebe" müssen sie mit der reinen Wahrheit entsprechend ihres eigenen Bewusstseins antworten. Sie können folgende nützliche Sätze sagen:

"Wenn du wirklich in Liebe zu mir bist, darfst du bleiben, wenn nicht, geh bitte." Oder "Wenn du mir sicher jetzt die Wahrheit sagst, dann ist es gut, sonst lass mich bitte in Ruhe."

- Auch wenn es Ihnen schwerfällt und Sie die Antworten unsinnig finden, lassen Sie sich auf das Gespräch ein. Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie nach: „Ich habe dich nicht verstanden, kannst du mir das nochmal anders erklären?“
- Natürlich dürfen Sie das Wesen bitten Sie in Ruhe zu lassen. Hier hilft es, wenn Sie beispielsweise einen Erzengel oder Gott selbst bitten mit dem Wesen zu sprechen und ihm dies zu sagen. Sie können sie ebenfalls darum bitten, Sie beim Vergebungsritual zu begleiten, das Sie in jedem Fall durchführen sollten, auch wenn Sie nicht wissen, wann und wo Sie vielleicht das Wesen verletzt oder ihm geschadet und Sie von diesem keine oder nur eine unbefriedigende Antwort bekommen haben. Zum Beispiel können Sie sagen: „Ich weiß nicht was ich getan habe, womit ich dich verletzt habe. Es tut mir leid. Ich bitte dich in der mir möglichen Liebe um Vergebung. Ich segne dich.“

Und Sie dürfen auch sagen, dass Sie nicht das tun, was die Wesen von Ihnen erwarten. Zum Beispiel können Sie deutlich und bestimmt sagen: „Ich werde nicht das tun, was du von mir erwartest. Es besteht nicht die geringste Veranlassung dazu. Geh du deinen Weg, ich geh meinen. Du darfst dir auch Hilfe holen.“

- Zum Schluss bedanken Sie sich für das Gespräch.

Sie können überall Kontakt zu ihnen aufnehmen. Manchmal hilft es an einen Ort zu gehen, wo Sie sich wohl fühlen, ein Zimmer, aber auch in der Natur, im Garten, im Wald. Eine Person Ihres Vertrauens darf Sie gerne begleiten und unterstützen und mitschreiben, was Sie laut sagen und kann Ihnen auch Impulse für Fragen geben. Wenn Sie möchten, bitten Sie Erzengel Raphael oder Jesus oder Gott darum Ihnen zu helfen, Ihnen Impulse zu geben, was Sie sagen oder fragen sollten. Sie bekommen dann die entsprechenden Gedanken oder Bilder oder hören sie sogar.

Wenn sich Wesen bei Ihnen melden, gehen Sie genauso in den Dialog mit ihnen.

Es gibt kein Richtig oder Falsch bei Ihrer Arbeit.

Dieses Vorgehen ist ein Beispiel, sozusagen als Soforthilfe gedacht. Es gibt noch viel mehr zu diesem komplexen Thema zu sagen. Ich möchte Sie ermuntern, alles was Sie hören, sehen, schmecken, fühlen oder riechen als Wirklichkeit zu begreifen. Es gibt einfach nur unterschiedliche Erklärungen. Das empfehle ich auch den Therapeuten. Ich wage zu behaupten, dass Sie nicht verrückt sind oder unter Halluzinationen leiden. Es bedarf eben manchmal der Hilfe von erfahrenen Personen.

Begleitend können Sie mit Experten beispielsweise lernen Ihre Ängste abzubauen oder Ihr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen auszubauen.
(Regine Haase)

8. Praxiselemente zur Selbstheilung (R.H.)

Ich bin immer dafür, die Verantwortung für unseren Heilungsprozess selbst zu übernehmen und ihn mitzugestalten. Wenn Sie mögen, können Sie einige Experimente zur Selbstheilung aus der Energiewerkarbeit ausprobieren, die ich für sehr wesentlich erachte und sie mit mir selbst praktiziert habe. Die Wirkung geschieht entsprechend dem was wir tun wollen, in jedem Fall im Unbewussten, in unserer Seele. Manchmal spüren wir die Wirkung sofort und nehmen wahr, was in unserem Körper geschieht. Heilung bedeutet nicht kein Leid mehr zu haben, sondern, dass es erträglicher wird und wir angemessen mit ihm umgehen können.

Geben Sie sich grundsätzlich die Erlaubnis beispielsweise heil zu werden, Freude zu erleben, zu genießen, indem Sie immer wieder mal sagen: „Ich darf heil werden. Ich darf mich lieben. Ich darf mich freuen. Ich erlaube mir“

Selbstliebe stärken

Die höchste Form der Selbstheilung ist die Liebe, zu uns selbst und zu anderen Lebewesen. Die Liebe löst auf, ohne dass wir an Themen arbeiten müssen. Nun ist es so, dass viele Menschen sich selbst nicht spüren und damit oft keine Gefühle wahrnehmen oder sich selbst nicht lieben können, weil sie vielleicht eher ihre Defizite sehen. Trotzdem hilft der Satz, öfter in Gedanken oder laut ausgesprochen – gerne auch vor dem Spiegel mit einem Lächeln: "Ich liebe mich so wie ich bin. Ich bin es wert geliebt zu werden. Ich bin so in Ordnung wie ich bin." Ich habe nach geraumer Zeit bemerkt, dass ich mich besser annehmen konnte, auch wenn ich

Fehler gemacht hatte oder unfreundlich oder aggressiv war. Mir hat auch der Ausspruch von Jesus geholfen der gesagt haben soll: „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“

Ängste erlösen

Meiner Meinung nach begründen sich alle unangenehmen Gefühle und Eigenschaften auf irgendeine Form der Angst und alle angenehmen Gefühle und guten Eigenschaften auf die Liebe. Wir können auf folgende Art und Weise unsere Ängste energetisch reduzieren:

1. Die einfachste Form ist zu sagen: "Ich akzeptiere alle meine Ängste und lasse euch jetzt überall los." Oder konkret: „Ich nehme meine Versagensangst an und lasse dich jetzt in allen Bewusstseinsstufen los.“
2. Wenn Sie sich gerne etwas vorstellen, lassen Sie in Gedanken ein richtig schönes lodernes Feuer entstehen und bitten Ihre Seele, die Körpersysteme und die Gedanken alle Ängste in dieses Feuer zu geben. Das Feuer verbrennt nicht, sondern transformiert in Liebe. Das Feuer kann für all unsere Belastungen genutzt werden.
3. Wenn Sie möchten, bitten Sie ebenfalls ganz einfach einen Erzengel oder die göttliche Energie selbst um Hilfe und darum, Ihre Ängste oder die Traurigkeit oder Verzweiflung zu erlösen.
4. Einen Turboeffekt hat es noch zu sagen: „Ich bitte darum, dass alle belastenden Erinnerungen aus meinen Körperzellen, meiner Seele und meinen Gedanken gelöscht werden. Danke.“

Danken

Dankbarkeit hilft uns gelassen den Herausforderungen des Lebens begegnen und sie meistern zu können. Unmittelbar wenn wir ‚Danke‘ denken oder sagen, transformiert unsere Seele das, was wir für unsere Entwicklung nicht mehr benötigen.

Erdung

Erdung ist in jedem Fall für hochsensible Menschen hilfreich und für Menschen, die sehr intensiv mit geistigen Wesen und im Jenseits arbeiten. Erdung hilft uns auch wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Wir erden uns indem wir uns vorstellen, wie aus unseren Fußsohlen Wurzeln bis tief in die Erde hineinwachsen und sie uns halten und mit Nahrung und Kraft versorgen.

Karmische Verstrickungen lösen

Wie ich unter 2. ausgeführt habe, gibt es Täter-Opfer-Verstrickungen. Ebenso führen beispielsweise nicht eingelöste Versprechen, Flüche, Gelübde, Schwüre zu Verstrickungen. Diese können wir ganz allgemein lö-

sen, indem wir folgende Bitte formulieren: "Ich bitte darum, alle Verstrickungen überall zu lösen. Danke." Mein Lieblingssatz ist: „Alle Verstrickungen sollen sich jetzt überall lösen und dort mit reiner Energie geheilt werden, wo sie entstanden sind. Danke.“ Es geht dabei nur um die belastenden Verbindungen. Die guten sollen ja bleiben.

Segnen

Segen ist Liebe und bedeutet spirituell gesehen Erlösung und Befreiung. Ich selbst segne alles was ich zu mir nehme: Nahrungsmittel, Getränke, Medizin. Damit werden sie bekömmlicher. Ich segne Tiere, bringe ihnen damit Achtung und Respekt entgegen, weil sie beispielsweise für uns ihr Leben gelassen haben, uns als Nahrung und Kleidung dienen. Obwohl die Tiere wissen, dass sie und wann sie getötet werden – sie haben ebenfalls einen Seelenplan (Erklärung unter 9. Seele) – leiden sie durch den Segen weniger Qualen bei der Tötung. Ich segne Menschen, damit ich ihnen gelassener begegnen kann, indem ich immer wieder mal sage, wenn ich daran denke: „Ich segne dich und bedanke mich für dein Sein.“ Ein Beispiel zur Wirkung von Segnungen: Als ich 2008 in Ägypten Urlaub machte, fühlte ich mich genervt von den Händlern, die an jeder Ecke etwas verkaufen wollten. Ich bekam die Aufforderung aus dem Jenseits sie zu segnen. Ich habe dann einfach nur immer wieder gesagt: „Bless you, bless you.“, weil die Ägypter eher englisch verstehen. Und siehe da - ich wurde ganz ruhig, konnte wieder freundlich sein. Nichts hat mich mehr gestört.

Schutz

Schutz ist Liebe, gibt Geborgenheit und Sicherheit. Energetischer Schutz hilft, dass keine Energien anderer, wie Ärger oder Wut, in unser Energiesystem eindringen und wir eher in der Lage sind Schwierigkeiten zu begegnen.

1. Die einfachste Form ist unseren Schutzengel zu bitten alles Fremde, alles, was uns nicht gut tut abzuwehren. Oder wir sagen:
2. „Wall aus Kristall, allüberall lege dich ganz sanft um mich. Lass nur allein das Licht herein.“
3. Oder wir stellen uns in Gedanken vor, wie wir in einem weißen Kreis stehen oder wie uns ein weißer Mantel umhüllt. Dabei sagen wir: „Dieser Schutz soll solange wirken, wie es nötig ist.“

Vergebung

Ich weiß, dass Vergebung dazu führt, leichter durchs Leben gehen zu können. Zu vergeben, zu verzeihen löst uns aus Verstrickungen. Wir vergeben der Seele, ohne damit die Taten des Menschen gutzuheißen. Zu-

nächst einmal geht es darum sich selbst zu vergeben: die Fehler, die wir gemacht haben und Entscheidungen, die sich im Nachhinein als falsch herausgestellt haben und Verletzungen, die wir anderen mit Worten oder Taten zugefügt haben oder uns selbst beschimpft haben. **Anmerkung:** Wir haben immer die Wahl wiedergutzumachen und neue Entscheidungen zu treffen.

Wenn wir den Menschen vergeben möchten, die uns verletzt haben, wir dies aber nicht persönlich tun können oder wollen, vergeben wir einfach in Gedanken.

Wir sagen: "Ich vergebe mir selbst alle mir bewussten aber auch unbewussten Denk- und Handlungsweisen und bitte in bedingungsloser Liebe um Vergebung diejenigen, denen ich Schaden und Verletzungen zugeführt habe. Es tut mir leid. So sei es."

Wann immer wir Lust haben oder daran denken können wir die Praxiselemente anwenden. Der Heilungsprozess geschieht sanft und so, wie es gut für uns ist.

(Regine Haase)

9. Erklärungen zu verwendeten Begriffen

Ich möchte Ihnen hier einige in diesem Bericht von mir verwendete Begriffe in Aspekten aus spiritueller Sicht erklären, so wie ich sie verstehe, was für mich stimmig ist und meinem heutigen Glauben entspricht. Sie dienen Ihnen dazu, meine Ausführungen vielleicht besser nachvollziehen zu können.

Channeln

Channel kommt aus dem Englischen. Die Übersetzung ist Kanal, „to channel“ heißt „etwas übertragen“ und bedeutet durch einen Kanal etwas zu empfangen, Kanal zu sein für Mitteilungen, die auch mit Botschaften, Durchgaben oder Durchsagen bezeichnet werden. Ich habe gelernt, dass die Informationen dem Wissen, den Erfahrungen, den Überzeugungen und Glaubenssätzen sowie der Interpretationsfähigkeit desjenigen entspricht, der sie schreibt oder dem Bewusstsein des Wesens entspricht, das die Informationen übermittelt. Zum Channeln gibt es noch mehr zu sagen, ist aber nicht Thema dieses Berichtes.

Diesseits

Mit dem Diesseits bezeichne ich das Leben auf der Erde.

Energie

Das Universum, auch mit All oder Kosmos bezeichnet, bildet mit der Erde ein einziges Energiesystem. In diesem ist alles Energie unterschiedlicher Dichte (Materie) und Schwingungsfrequenz. Jedes Teilchen, jede Information ist Energie. Je dichter die Energie ist, desto mehr ist sie Masse, Körper oder Form, beispielsweise alles in der Natur, Gegenstände, Menschen, Tiere. Materie wird auch grobstofflich genannt. Feinstofflich sind beispielsweise unsere Gefühle oder unsere Aura oder das, was sich im Jenseits befindet.

Energierarbeit

Neben Medikamenten, Operationen oder anderen schulmedizinischen Verfahren, alternativen Heilmethoden oder der Arbeit am Verhalten, gibt es die Energierarbeit, auch mit Lichtarbeit, Lichtkörperarbeit oder geistigem Heilen bezeichnet. Sie zählt zu den Mysterien unseres Lebens, weil wir die Wirkung spüren und manchmal auch messen, aber die Wirkungsweise wissenschaftlich noch nicht 100 %-ig erklären können. Die feinstoffliche Lichtkörperarbeit dient beispielsweise der Bewusstseinerweiterung, das Unbewusste ins Bewusstsein zu bringen, und die damit einhergehenden seelischen und körperlichen Belastungen, wie Energiestaus oder Verspannungen energetisch zu transformieren oder aufzulösen. Sie dient auch dazu, heilungshindernde Denk- und Verhaltensmuster erkennen, verstehen, wandeln und das Neue in den Alltag integrieren zu können. Die Gedanken werden durch die Arbeit klarer, die Seele freier, der Körper gesünder, der Verstand versteht mehr und wir können das höchste Ziel, die bedingungslose Liebe zu uns selbst und allem Leben wahrnehmen und weiter transportieren.

Darüber hinaus werden spirituelle Fähigkeiten, beispielsweise die Hell-sichtigkeit, die Hellhörigkeit, die Hellfähigkeit, das Hellriechen und das Hellwissen sowie die eigenen Gedanken und die Vorstellungskraft zur Unterstützung genutzt. Ebenso werden Heilinformationen, beispielsweise Affirmationen, der Farben, Pflanzen, Mineralien, Edelsteine, Tiere, Töne, Worte, Zahlen oder Zeichen eingesetzt. Mögliche Wege sind beispielsweise Akupressur, Chakra- und Wirbelsäulenharmonisierung, Rei Ki, Rückführungen, Seelenanteile zurückholen und andere Seelenbefreiungsrituale.

Energiewesen

Ich bezeichne mit Energiewesen, auch Wesen genannt, alles was sich im Jenseits befindet, beispielsweise auch die Seelen unserer Verstorbenen – Menschen, wie Tiere sowie Eigenschaften, die Elemente. Allem wohnt sozusagen ein Wesen inne. Sie sind unsere Helfer, unsere geistigen Führer*. Manchmal wird unterschieden in helle oder Lichtwesen und dunkle oder Dunkelwesen, auch das Negative, das Dämonische genannt. Allgemein werden Gott und beispielsweise die Erzengel den Lichtwesen und Satan den Dunkelwesen zugeordnet.

Das Dunkle ist für mich nicht negativ, sondern zeigt sich aus verschiedenen Gründen, um schlussendlich erlöst zu werden (weitere Informationen unter 5.). Im Licht besteht klares Bewusstsein. In der Dunkelheit nicht. Wir können das mit unseren Seinszuständen vergleichen: Wenn wir Freude erleben oder verliebt sind, haben wir Kraft, das Denken fällt uns leicht. Haben wir Angst, fühlen wir uns kraftlos und wir können kaum oder gar nichts mehr denken. Sowohl die hellen, als auch die dunklen Energiewesen nehmen Kontakt mit uns auf. Wir können dies genauso tun. Sie machen sich beispielsweise bemerkbar in Gedanken, im Traum, als Bild. Wir können sie riechen oder spüren.

Wichtig zu wissen: Helle Energien geben niemals Anweisungen, die dazu führen sich selbst oder anderen zu schaden.

Esoterik

Esoterik ist in der ursprünglichen Bedeutung die Lehre oder Wissenschaft des Geheimen. Im Allgemeinen wird sie mit Lehre über alles Nicht-sinnliche, Nicht-physikalische bezeichnet. Bestimmte religiöse, mystische oder philosophische Riten, Ideen und Gebräuche werden damit verbunden, die nur Eingeweihten zugänglich sein sollen. Die göttliche Energie und die Erzengel mögen dieses exklusive Denken nicht und auch nicht, wenn sich Menschen über andere erheben, meinen besser oder besonders zu sein. Das sind sie nicht. Sie haben nur ein anderes Bewusstsein, mehr Erfahrungen oder Fähigkeiten, die beispielsweise Heilungsprozesse anstoßen. Andere Menschen haben eben andere Fähigkeiten, sind Spezialisten in ihrem Fachgebiet.

Ebenso soll alles einfach anwendbar sein und erklärt werden. Jedes Lebewesen darf sich selbst heilen oder heilen lassen. Im Grunde genommen steht ihnen alles zur Verfügung. Sie wissen es oft nur nicht und können es deshalb noch nicht bewusst nutzen. Die Welt und insbesondere das Jenseits kann mit den heutigen Forschungsmethoden noch nicht komplett

wissenschaftlich erklärt werden. Der „Beweis“ ihrer Existenz kann meines Erachtens unter anderem dann geführt werden, wenn immer mehr Menschen, Ärzte, Wissenschaftler* zulassen, dass es spirituelle Fähigkeiten gibt oder sie an sich diese Fähigkeiten wahrnehmen und leben sowie die Wirkung der spirituellen Heilinformationen selbst erfahren, um dann nach dem „Warum etwas so ist wie es ist“ und „Wie es funktioniert“ zu forschen. Geheimes ist dann nicht mehr geheim, sondern bewusst! Einige Menschen im Gesundheitswesen setzen bereits ihre eigenen übersinnlichen Erfahrungen als Ergänzung zu anderen Wegen ein, sind aber mehr oder weniger bei ihren Kolleginnen und Kollegen anerkannt.

Wissen und Erkenntnis wird durch Erfahrung gewonnen.

Geist

Geist ist für mich einerseits Bewusstsein, das unser Verstand sozusagen mental bildet, aber auch das Nichtstoffliche, das Jenseits.

Göttliche Energie

Wenn meine Seele meinen Körper verlässt, nehme ich die Wesen im Jenseits geschlechtslos wahr. Da wir aber auf der Erde in männlich und weiblich unterscheiden, zeigen sie sich uns als männliche und weibliche Energie. So gibt es nicht nur Gott, auch mit Allbewusstsein, Quelle oder Schöpfer bezeichnet, sondern auch die Göttin. Um die Qualität von beiden Energien zu erhalten, spreche ich von göttlicher Energie.

Jenseits

Andere Bezeichnungen sind geistige Welt, geistiges Universum, Kosmos, Himmel, Ominiversum, das Dort. Für mich ist das Jenseits das, was mir nicht bewusst ist, was ich nicht mit meinen Augen real sehe, was sich außerhalb der Erde befindet und wohin die Seele (von Mensch und Tier) nach dem physischen Tod wieder zurückkehrt. Im Jenseits findet ebenfalls Leben statt, das unser Leben auf der Erde beeinflusst, wie auch unser Leben auf der Erde im Jenseits Einfluss hat. Es bestehen dort hierarchische Strukturen, die göttliche Ordnung, auch Dimensionen oder Bewusstseins- oder Entwicklungsstufen genannt. Wenn meine Seele meinen Körper verlässt, nehme ich dort keine Zeit und keinen Raum wahr. Ich empfinde nur Liebe und jedes Wesen wird so angenommen wie es ist. Es erfährt Liebe und Hilfe, wenn sie es will und zulässt. Im Jenseits gibt es lichte und dunkle Gebiete. Beispielsweise gehen Seelen aus verschiedenen Gründen, wie aus Schuldgefühlen oder Angst vor dem Licht oder aus Traurigkeit, eher ins Dunkle.

Entsprechend des Bewusstseins kann alles wahrgenommen werden, was

sich auf derselben Bewusstseinsstufe und darunter befindet. Was sich darüber befindet kann beispielsweise wahrgenommen werden, wenn die Seele in eine höhere Entwicklungsstufe eintritt oder Wissen aktiviert oder übertragen wird. Wissen geht niemals verloren, es ist nur nicht allen gleichermaßen zugänglich.

Karma

Karma ist die Summe aller Erfahrungen, wann und wo auch immer sie gemacht wurden. Unter Karma wird auch ein spirituelles Konzept verstanden, wonach jede körperliche, geistige und seelische Handlung – positiv wie negativ – eine Folge hat, die im Universum registriert ist. Hat beispielsweise ein Mensch einen anderen verletzt, ihm Schaden zugefügt, wird er verletzt werden und Schaden erleiden, war er unfreundlich, wird ihm Unfreundlichkeit begegnen. Die Handlungen können bereits in früheren Inkarnationen verursacht worden sein. Der Ausgleich wird nicht unbedingt im aktuellen Leben stattfinden, sondern kann sich möglicherweise erst in einem der nächsten Leben sichtbar werden, auch mit manifestieren bezeichnet.

Medium

Mit Medium werden Menschen bezeichnet, die bei vollem Bewusstsein oder in Trance schriftliche oder mündliche Durchgaben von verschiedenen Wesen, beispielsweise Engeln, aufgestiegenen Meistern oder anderen Seelen erhalten. Sie dienen damit als Mittler zwischen dem Diesseits und dem Jenseits.

Rei Ki

Ich selbst schreibe Rei Ki so, wie Sie es hier lesen und nicht wie unter 2. geschrieben. Der Grund ist für diesen Bericht nicht von Bedeutung. Rei Ki ist eine von Dr. Mikao Usui im 19. Jahrhundert in Japan wieder entdeckte Jahrtausend alte sanfte ganzheitliche Heilmethode, die zur Selbstheilung von Körper, Geist und Seele beiträgt. Mit Rei Ki wird aber auch die jedem von uns zur Verfügung stehende reine Energie selbst bezeichnet. ‚Rei‘ bedeutet in Japan Spirit/Gott und ‚Ki‘ Lebensenergie. Bei und in Europa wird von universeller Lebensenergie gesprochen. Wenn wir mit Rei Ki arbeiten, legen wir unsere Hände auf Körperstellen, lassen reine Energie durch uns hindurchfließen und aus unseren Händen heraus dort hin fließen. Die Energie löst Energiestaus, stellt einen Energieausgleich her und sorgt für einen reibungslosen Energiefluss. Unsere Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Seele

Die Seele ist ebenfalls lebende Energie. Sie gehört zu unserem Menschsein dazu. Tiere haben ebenfalls eine Seele. In den Rückführungen wurde für mich erkennbar, dass sich jede Seele für ihre Re-Inkarnation etwas vornimmt, das sie lernen oder auflösen will oder sie übernimmt bestimmte Aufträge, die unserer eigenen Bewusstseinsweiterung und der aller Menschen dienen sollen, um unser Denken und Handeln daran auszurichten. Das ist der sogenannte Seelenplan oder das Schicksal. Die Seele lenkt uns so, dass wir in Situationen kommen, die dazu dienen, den Plan zu erfüllen. Sie ist nicht an unseren Körper gebunden, kann also kommen und gehen wann sie will, was sie meistens nachts tut, wenn wir schlafen. (Regine Haase)

10. Blick in die Zukunft (R.H.)

Medikamente sind durchaus notwendig, um beispielsweise bei Angstzuständen, die mit dem Stimmenhören einhergehen können, Stabilität herzustellen sowie die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit der Patienten sicherzustellen. Ich glaube aber, dass wegen des Stimmenhörens keine Medikamente verabreicht werden müssen und auch nicht, wenn ein Patient* wahrnimmt verfolgt zu werden. Er ist eben sehr sensitiv und spürt Energiewesen in seiner Nähe. Diese Fähigkeit wird in spirituellen Kreisen mit Hellfühligkeit bezeichnet. Und er braucht auch keine Medikamente, wenn er etwas sieht, was sein Gegenüber nicht sieht und doch ist es vorhanden, real. Diese Fähigkeit wird mit Hellsichtigkeit bezeichnet.

Für mich geht es darum, diesen Menschen spirituelle Erklärungen anzubieten, so dass sie ihre übersinnlichen Wahrnehmungen annehmen können, als etwas, das für mich ganz normal ist und ihnen zu vermitteln, wie sie mit diesen umgehen, sie interpretieren und in ihr Leben integrieren können. Dazu ist es notwendig, dass sich alle Stimmenhörer trauen offen über ihre Fähigkeit, aber auch Nöte und Sorgen zu sprechen. **Anmerkung:** Nach meinen Erfahrungen können sich die Wahrnehmungen durchaus vermischen mit der Realität und den Informationen aus früheren Leben und denen, die die Seele im Jenseits macht.

Wunderbar wäre es, wenn zukünftig in einem Kompetenzteam mehr Menschen mit spirituellen Fähigkeiten beteiligt würden, um neben der Heilung für den Körper und der Seele auch die des Geistes im Diesseits und

Jenseits zu ermöglichen. Die Stiftung AUSWEGE arbeitet bereits in ihrem Sommer-Camp mit verschiedenen Fakultäten, auch Heilern zusammen, um unter anderem als austerapiert geltende Personen oder chronisch Kranken vielleicht noch Lebensperspektiven ermöglichen zu können. (Regine Haase)

11. Zu guter Letzt - wesentliche Aussagen als Zusammenfassung (R.H.)

Im Wesentlichen geht es mir darum, dass sich Ärzte, Therapeuten, andere Experten, Betroffene und ihre Angehörigen mit übersinnlichen Fähigkeiten und ihrem Nutzen sowie mit den Informationen aus dem Jenseits beschäftigen. Ich möchte vermitteln, dass

1. Stimmenhören keine Halluzination ist, sondern ganz normal und eine Begabung ist, die mit Hellhörigkeit bezeichnet wird.
2. wir Informationen zum Leben im Diesseits und Jenseits sowie unglaublich wichtige Hinweise zu unserer eigenen Entwicklung und Heilung erhalten und wie wir anderen damit helfen können.
3. wir Heilinformationen beispielsweise aus der Natur, von Farben, Mineralien, Pflanzen, Zahlen und Zeichen erhalten, um sie bewusst zu nutzen, wie auch die Zeichen von Erich Körbler.
4. wir den „Stimmen“, den Energiewesen nicht ausgeliefert sind, sondern offensiv mit ihnen in Kontakt treten können.
5. wir Hilfe benötigen, wie wir die „Stimmen“ in unser Leben integrieren können.
6. wir das Gute an unserer Sensitivität, unserer Hochsensibilität erkennen und wie wir das Belastende daran reduzieren können.
7. wir konkret erfahren, wie wir unsere Ängste reduzieren, den Herausforderungen des Lebens begegnen können. So stärken wir unser Selbstbewusstsein und gelangen zu mehr Lebensqualität.

Zu guter Letzt sei gesagt:

Was ich beschrieben habe, mag Ihnen unglaublich erscheinen. Das ist es auch solange, bis Sie selbst eigene Erfahrungen machen (weitere Ausführungen hierzu unter 9. Esoterik).

Für mich gibt es neben wissenschaftlichen Erklärungen zum Leben auf der Erde von Mensch, Tier und Natur und außerhalb der Erde im sichtba-

ren Bereich, noch ein anderes, nämlich geistiges Wissen, das uns bewusst und unbewusst übertragen wird.

Ich - und ich glaube niemand - kann das Leben auf der Erde allumfassend begreifen. Dazu ist es viel zu komplex, zu vernetzt. Deshalb gibt es Experten auf jedem Gebiet, die aber im Grunde genommen auch nur einzelne Aspekte beleuchten können. Das Leben im Jenseits ist ebenfalls sehr komplex, nimmt auf verschiedene Weise Einfluss auf unser Leben, störend wie heilend (weitere Ausführungen zu 9. Jenseits). Auf das Stimmenhören bezogen habe ich einige Aspekte erläutert.

Mein Anliegen ist, unter anderem, für Menschen da zu sein,

- dass sie sich selbst besser kennenlernen.
- sie mit einfachen Erklärungen zu erreichen.
- ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben in Form von Beratung und Energiearbeit und dabei ihre Stärken und Fähigkeiten zu nutzen. Sie sind die Experten ihrer selbst und nicht ich.

Darüber hinaus

- gebe ich das weiter, womit ich selbst gute Erfahrungen gemacht habe.
- stelle ich mein gesamtes Wissen ohne Wenn und Aber zur Verfügung. Aber jeder muss für sich spüren, ob es ihm damit gut geht oder nicht. Was gut ist, sollte in den Alltag integriert, was nicht gut ist, erst einmal sein gelassen werden. In erster Linie geht es mir nicht um Beweise, sondern um die Öffnung von anderen Möglichkeiten. Mein Wissen wird sich immer weiter ausbauen, Sichtweisen werden sich verändern. Manches werde ich vielleicht erst viel später verstehen.
- spreche ich offen über meine spirituellen Wahrnehmungen und höre oft, dass die Menschen froh sind, auch von ihren eigenen sprechen zu können. Sie freuen sich von mir zu hören, wie sie damit umgehen können. Es gibt aber auch die anderen, die davon nichts wissen wollen oder mich sogar für verantwortungslos halten. In diesen Fällen kann ich die Menschen so lassen, wie sie sind und halte mich mit weiteren Ausführungen zurück. Sie werden wahrscheinlich erst aufgeschlossener sein, wenn sie wie bereits öfter erwähnt, eigene Erfahrungen machen.
- habe ich mein spirituelles Wissen in mein weltliches Leben integriert und bin dankbar für meine Gabe, mit der eine friedvolle Entwicklung im Diesseits und Jenseits ermöglicht wird.

- möchte ich allgemein zur Aufklärung beitragen, halte Vorträge beispielsweise beim Kongress des Dachverbandes Geistiges Heilen e.V. oder in Aschaffenburg im Bestattungsunternehmen PEGASUS.

Gerne nutze ich die Gelegenheit, Ihnen noch ein paar Impulse zur Persönlichkeitsentfaltung zu geben.

- Gehen Sie liebevoll mit sich um: Schimpfen Sie nicht mit sich. Das führt zu Verspannungen. Sehen Sie nicht nur Ihre negativen Eigenschaften oder Defizite. Fehler führen zu Erfahrungen. Schreiben Sie alles auf - was Sie können, was Ihre guten Eigenschaften sind. Hegen und pflegen Sie sich, indem Sie sich selbst etwas Gutes tun.
- Trauen Sie sich das zu sagen und zu tun, was Sie für richtig halten, auch dann, wenn andere Sie davon abhalten wollen oder es um etwas geht, das die Öffentlichkeit als negativ, bedrohlich oder schlecht ansieht, gerade was Andersdenken und übersinnliche Themen angeht. Oft sind es die unerlösten Ängste, die andere zu ihren Aussagen veranlassen. Jeder denkt und verhält sich ja aufgrund seines Wissens, seines Glaubens und seiner Erfahrungen. Daraus ergibt sich auch
- was andere für richtig halten, kann für Sie gerade falsch sein. Und natürlich gilt auch, was für Sie richtig ist, kann für den anderen verkehrt sein. Jeder sollte seinen eigenen Weg gehen dürfen.
- Bilden Sie sich möglichst selbst ein Urteil, indem Sie etwas ausprobieren und eigene Erfahrungen machen oder in dem Sie sich informieren. Fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas unklar ist oder nicht stimmig erscheint. So lernen Sie auch die Menschen in ihrem Umfeld besser kennen und oftmals löst sich Ärger in Luft auf.
- Alles hat immer zwei Seiten - eine Chance, ein Risiko, etwas Gutes, etwas Negatives. Vielleicht gelingt es Ihnen, in einer schwierigen Situation zu erkennen, wozu sie Ihnen dienen kann, was der Sinn ist.
- Vermeiden Sie Extreme, wenn es Ihnen damit nicht gut geht.

Nicht entweder - oder, sondern sowohl als auch.

Ich schließe mit einem Ausspruch von Buddha:

"Wenn dein Glaube meiner Lehre widerspricht, dann sollst du deinem Glauben folgen."

Wenn Sie Fragen haben, mir eine Rückmeldung zu meinem Bericht geben oder mir Ihre Erfahrungen erzählen oder mit mir arbeiten oder mich zu einem Vortrag einladen möchten, freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Anima Vita
Regine Haase
Würzburger Straße 21
64850 Schaafheim
DEUTSCHLAND
+49 (0) 06073 87909 oder +49 (0) 0173 5120656
AnimaVita@Situative-Persoenlichkeitsberatung.com
www.situative-persoenlichkeitsberatung.com

* Die männliche Schreibweise dient der Einfachheit. Es sind aber alle Geschlechter gemeint.

Liebe, Frieden und Segen für uns

Schaafheim, 27.06.2018

Mit allen
Sinnen
wahrnehmen **Sinne**

Kapitel 7 Lebensphilosophische Ausflüge

Ich möchte mich nicht nur mit psychischen Krankheiten beschäftigen. Im Vordergrund steht der Mensch, und das geht uns alle an. Psychisch Kranken wird die Urteilsfähigkeit gerne abgesprochen, aber mein Gehirn funktioniert trotzdem. Ich denke gerne über den Tellerrand hinaus und hinterfrage, was manchem selbstverständlich sein mag. Den Leser kann das irritieren. Hier meine Einladung die Gedankenspiele zu Ende zu denken.

Wie Bewusstsein funktionieren könnte (T.J.)

Die Frage, was Bewusstsein ist, interessiert mich schon länger. Die Selbsterfahrung des eigenen Bewusstseins will gerne eingeordnet sein. Wie viel ist Geist, wie viel ist Gehirn? Die Hirnforscher sehen nur das Gehirn, die Traditionen sehen nur den Geist bzw. die Seele. Die Psychologie klammert das Problem gerne aus und konzentriert sich auf wirksame Therapieverfahren. Aber wie funktioniert das Zusammenspiel von Gehirn und Geist? Für den, der nur wissenschaftlich belegbares Medizinwissen akzeptiert, stellt sich diese Frage natürlich nicht. Für den ist eben alles Gehirninhalt was sein Bewusstsein enthält und fertig. Das geht dann ja nicht anders.

Die Idee von kosmischem Bewusstsein, wovon wir als lokales Bewusstsein (bzw. als Seele) ein Teil sind, ist in verschiedenen Formen Teil der meisten Religionen. Als diese Religionen entstanden sind, hatte man noch keine Ahnung davon, dass das Gehirn ein mächtiges informationsverarbeitendes System ist, das an allen seelischen Prozessen beteiligt ist. Trotzdem meine ich aus Erfahrung sagen zu können, dass das Gehirn alleine meine Existenz nicht ausmachen kann, und dass die Idee, auch ein Teil vom kosmischen Bewusstsein zu sein, nicht nur attraktiv, sondern auch realistisch ist.

Das Zusammenspiel von diesem allgegenwärtigen Bewusstsein mit dem Gehirn ist hier die interessante Frage. Meine Vorstellung ist die: Während man schläft, optimiert das Gehirn das Datenlager Hirnrinde. Das Bewusstsein scheint dabei abwesend zu sein, nur hin und wieder bekommt es etwas von den Träumen mit. Wenn man dann morgens aufwacht, ist es, als beträte man einen Raum, der über Nacht aufgeräumt wurde. Über einiges gibt es nun Klarheit, manches Problem scheint sich in Luft aufgelöst zu haben, man geht den Tag mit neuen Erkenntnissen an.

Mit dem Aufwachen kommt ein Stück kosmisches Bewusstsein zum Gehirn wieder dazu, macht aus dem unbewussten Räderwerk eine komplette seelische Existenz, die in ihrer Subjektivität selbst präsent ist. Es entsteht ein Innenraum, der das Zentrum der gesamten persönlichen Existenz ist. Ein Stück vom lebendigem Raum, ein Stück des lebendigen Kosmos, wird hier zu einer vorübergehenden Menschenseele, die im Zusammenspiel mit dem Gehirn ein waches Bewusstsein ausmacht. So kommt man wach und lebendig durch den Tag. Die geistige Seite des Bewusstseins nimmt Einfluss auf die Hirntätigkeit, kontrolliert den Fokus des Bewusstseins mit, fördert neue Erkenntnisse, verwirft Irrtümer und versucht sich darin, den Tag zu gestalten. Bis man abends wieder einschläft, und

das Gehirn dann im Schlaf wieder alleine weitermacht, den gelebten Tag verarbeitet und den nächsten Tag vorbereitet.

Was ist kosmischer Geist bzw. kosmisches Bewusstsein? Es ist im Kosmos wohl grundlegend vorhanden, und die Idee von Göttern geht in dieselbe Richtung, insbesondere wenn man den Göttern keine speziellen Eigenschaften zuschreibt. Man wird ein Teil davon, wenn man wach und bei Bewusstsein ist, aber was das kosmische Bewusstsein ist, weiß ich natürlich auch nicht.

Ich vermute, dass kosmischer Geist über im ganzen Nervengeflecht verteilte sensible Stellen Einfluss auf die Gehirnprozesse nimmt und damit ins materielle Geschehen eingehen kann. Wenn dies auf Quantenzufallsebene stattfindet, widerspricht dies meiner Ansicht keinen gesicherten Naturgesetzen. Das Gehirn scheint so gebaut zu sein, dass es die Mitarbeit von kosmischem Geist nicht nur ermöglicht, sondern auch ohne diese Unterstützung gar nicht wach sein kann.

Das Angebot des kosmischen Geistes an Gehirne aller Art, hier Bewusstseinsfunktionen zu unterstützen, hat die Evolution längst in wahrscheinlich alle komplexen Lebensformen eingebaut. Geeignete Gehirne scheinen kosmisches Bewusstsein regelrecht anzuziehen. Das hat auch die erfreuliche Nebenwirkung, dass keine Zombies rumlaufen, also intelligente, aber seelenlose Automaten. Erfahrungsgemäß meine ich zu spüren, dass selbstverständlich alle Wirbeltiere ein Bewusstsein ähnlich dem unsrigen haben, im Sinne eines lebendigen Innenraumes, der Teil des kosmischen Bewusstseins ist. Pflanzen haben auch ihre zurückhaltende, ruhige Präsenz. Über die Geisteswelt von Insekten kann ich wenig sagen, da müsste man mal einen Imker fragen. Mücken erscheinen mir am ehesten noch als lästige Automaten, aber wer weiß.

Im Gang der Bewusstseinstätigkeit arbeitet die Seele an sich und dem Gehirn, nimmt wahr, was über die Sinne und nachgestellter Verarbeitung reinkommt, denkt sich was, plant was und macht was, was dann mit Routinen und mit der Koordination der gelernten Strukturen größtenteils automatisiert als Handlung abläuft. Aber vor allem ist die Seele eben die Wachheit an sich. Seele in Aktion ist Teil des bewusstseinsdurchfluteten Raumes des Universums, und so kann sich der Mensch auch konkret verbunden mit dem Universum fühlen.

Wenn der Mensch wach ist, ist das Gehirn überall verteilt in wechselnder Aktion tätig, wie man das mit den verschiedensten Messgeräten beobachten kann. Die unterschiedlichsten Prozesse laufen gleichzeitig ab. Aber

ohne die Seele als ein Stück vom kosmischen Bewusstsein ist Wachsein im Sinne eines lebendigen Bewusstseins nicht möglich. Wache Gehirne ohne die kosmische Bewusstseinsunterstützung sind aus gefühlter Erfahrung prinzipiell nicht möglich, finde ich. Die Existenz des Innenraumes ist es, der mir nur als Nervenimpulsansammlung für nicht denkbar erscheint.

Wissenschaft fordert ja, dass eine wissenschaftliche Theorie auch widerlegbar sein muss, falls sie nicht zutreffend ist. Ich denke, das müsste hier eigentlich gegeben sein. Man ist ja gerade dabei, Gehirne von Menschen und vor allem von Mäusen und Ratten so umfassend zu kartieren, dass man hofft, so bis ins Kleinste zu erfahren, wie sie funktionieren. Wenn ich Recht habe mit meiner Vermutung, dass Wachheit ohne kosmische Unterstützung nicht möglich ist, wird man das wohl bald feststellen können. Wenn man das Ergebnis der Gehirnkartierung im Computer simuliert und keine sensiblen Stellen anbietet, über die der kosmische Geist dazukommen kann, wird man nicht in der Lage sein, die simulierten Mäuse aufzuwecken. Geeignete sensible Stellen wären z.B. analoge Zufallszahlen, die in großer Zahl im Simulationsprozess verwertet werden. Und wenn die Mäuse ganz ohne dem aufwachen, dann ist meine Theorie irgendwie verkehrt. Das kann ja auch sein. Ich hab hier eher ein Gefühl als wirkliches Wissen, aber immerhin ein konkretes Gefühl, dass ein Gehirn alleine kein Bewusstsein produzieren kann. Wie soll so ein 3D-Innenraum aus Nervenimpulsen zusammengesetzt sein?

Die Wachheit an sich ist ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Sie ermöglicht Willensfreiheit, Verantwortung und intensive Teilhabe. Die Wachheit findet Inspiration und Intelligenz, findet Wege über den Tellerand hinaus und für ein gutes Miteinander. Auch wenn wir keine bewusstlosen Automaten sind, wenn wir das von uns denken, benehmen wir uns vielleicht sogar wie Automaten, die nichts als biologischen bzw. finanziellen Erfolg suchen. Überhaupt sorgt Wachheit an sich noch nicht für die Höhe des Bewusstseins, diese ist dann auch die Folge von Disziplin, Bildung und beharrlicher Arbeit an sich selbst und an der eigenen Beziehung zur Welt und den Mitmenschen.

Der gesamte Kosmos als bewusstseinsdurchfluteter Raum ist das kosmische Bewusstsein insgesamt selbst, das auch im Raum zwischen den Sternen präsent sein kann. Mit uns Menschen hat das vielleicht nur am Rande zu tun. Wir müssen aber auch nicht die Krone der Schöpfung sein. Aber es gibt hier auf der Erde richtig was zu erleben, und wir als Menschen sind da mittendrin. Sich achtsam in der Natur aufzuhalten vermittelt einem das Gefühl, Teil eines großen Ganzen zu sein. Daraus ergibt

sich die Aufgabe, mit sich selbst, seinen Mitgeschöpfen und der Welt insgesamt pfleglich umzugehen. Uns Menschen als großtechnisch tätiges Monster kommt hier sicher eine besondere Aufgabe zu.

(Tobias Jeckenburger)

Die zwei Seiten des Unbewussten (T.J.)

Was ist die treibende Kraft in der Entwicklung eines Menschen? Gefühle, die uns leiten, Erlebnisse, die sich gut anfühlen, die sucht man. Was sich gar nicht gut anfühlt, versuchen wir zu vermeiden. Aus dem Unbewussten heraus gibt uns hier die eigene Konstitution eine Richtung vor. Was treibt uns an, was fühlt sich gut an, was bewegt uns bewusst und unbewusst?

Das biologische Menschenbild ist sehr eng gefasst, und Medizin, Psychologie und Soziologie bauen zumeist darauf auf. Das Unbewusste wird in der biologischen Sichtweise meist als eine Sammlung von biologischen Bedürfnissen betrachtet, die sich u.a. über Gefühle im Bewusstsein manifestieren, und so letztlich unser Verhalten im biologischen Sinne steuern.

Darüber hinaus sehe ich eine ganz andere Seite, die uns antreibt und von der wir mitbestimmt werden. Geniale Ideen, Freude an der Natur, generell intensive Teilhabe an der Wirklichkeit, Begeisterung in Musik, Kunst und auch im alltäglichen Leben scheint mir eine ganz andere Quelle zu haben. Hier ist nicht eingebaute Biologie verantwortlich, hier findet kosmischer Geist seinen Weg in unser kleines, persönliches Leben. Und das bewegt uns auch ganz wesentlich.

Beides, die eingebauten biologischen Bedürfnissen auf der einen Seite und die Arbeit der Tiefe des Geistes in uns auf der anderen Seite beeinflusst uns und unsere aktuelle Gefühlslage. Beides gibt uns eine Richtung, die am Ende unser Leben ausmacht. Biologische Bedürfnisse in Kombination mit dem kosmischen Geist machen uns meiner Meinung nach als Menschen aus.

Wenn man alles für biologisch hält, was uns antreibt, beschränkt man sich selbst und muss sich mit einem geistlosen Leben ohne jede göttliche bzw. kosmische Unterstützung abfinden. Das andere Extrem ist, wenn man alles aus der Geisteswelt heraus erklären will. Dann bekommt man mittelalterliche Schwierigkeiten mit Gottesfurcht, Ketzerei und Teufels-

zeug. Wenn man alles den Geistern und Göttern dieser Welt zuschreibt und Biologie und Evolution ignoriert, kann man nicht mal seine Sexualität vernünftig integrieren.

Dass man sowohl biologischen als auch geistigen Einflüssen unterliegt, finde ich wichtig zu berücksichtigen. Das eine sorgt für unsere grundsätzliche Funktionalität, das andere gibt dem Leben einen Sinn und lässt uns weit über unsere biologische Existenz hinauswachsen.

In der Psychologie herrscht die Meinung vor, Kreativität käme ganz aus der biologischen Konstitution heraus. Ich denke, dass hier die Macht der Geisteswelt mit beteiligt ist, gute Ideen und Inspiration haben entsprechende Qualität und kommen auch zur richtigen Zeit.

Die Dynamik der Rationalität, die auf den Ideen aufbaut, bringt uns voran. Kreatives Denken befördert Einsichten, die der Verstand in brauchbare Theorien umwandelt. Die Idee zum Beispiel, dass es Gravitation gibt, wird erst durch Finden einer passenden mathematischen Formel belegt, die den Gedanken nicht nur beweist, sondern auch technisch nutzbar macht.

Wir haben mehr als unser biologisches Überleben im Sinn. Ich glaube, dass wir von der Evolution Freigelassene sind, die allerlei unnötigen Unsinn machen dürfen. Nur dann sind wir Mensch. Das könnte theoretisch auch dem Lebensvorteil dienen und so auch biologische Ursachen haben, tut es aber nicht. Unsinn, also Sachen, die für unser Überleben überflüssig sind, bieten keine egoistischen biologischen Vorteile. Im Gegenteil, Unsinn macht frei vom tierischen Ernst. Die Neugier des Menschen übersteigt ständig das biologisch nützliche, so wie wir mit Riesenteleskopen den Weltraum erforschen, mit Supercomputern den Urknall simulieren oder mit Tauchbooten die Tiefsee erkunden.

Irgendeine Art Geist, wer oder was das ist, weiß ich nicht, spielt wohl auch in der Evolution mit. Das fördert, dass der Mensch Unsinn macht, wie aufwändigen Schmuck, bunte Kleider und ausgiebige Feste, sobald er für ein gutes Überleben gesorgt hat und noch Zeit übrig hat. Das ist die Quelle der Kultur, hier sind begeisternde Emotionen bei der Arbeit, diese sind das, was den Menschen ausmacht und die Ursache seiner Kreativität. Dieses macht sich überwiegend zweckfrei überall breit, aber das sind wir.

Die eingebauten Emotionen, die dem Überleben und der Fortpflanzung dienen, sind bei uns nur die eine Hälfte, die andere Hälfte dient direkt der Begeisterung und der gelebten Qualität des Menschenlebens für sich

selbst. Das bietet die Perspektive, dass wir die Ökosysteme, die wir in Beschlag nehmen, auch pflegen können, und nicht nur ausbeuten, bis nichts mehr da ist. Eine für das egoistische Überleben eigentlich nicht maßgebliche Freude an der Natur um uns herum kann uns motivieren, dass wir eben nicht alles platt machen, was wir nutzen könnten.

Die Begeisterung selbst, die uns zu erleben so gut gefällt, hat direkt etwas mit Geist aus den kosmischen Tiefen zu tun, im wahrsten Sinne des Wortes „Begeisterung“. Sollen gute Gefühle einfach nur eingebaute Manipulationen der Genetik an unserem Bewusstsein sein, damit das Bewusstsein dem Ziel des Überlebens und der Fortpflanzung folgt? Das glaube ich nicht, da ist doch noch mehr. Emotionen sind auch Lebensenergien, Bewusstseinszustände, die sich auch außerhalb von Gehirn und Körper manifestieren und existieren im Sinne einem Anteil an einer geistigen Welt. Dies macht die Qualität und die Lebensqualität aus, wenn es positiv ist, und das macht wirkliche Grauenhaftigkeit auf der anderen Seite des Lebens aus, wenn wir mal wieder wie die Tiere aufeinander losgehen.

Die Freiheit des Unsinn, die Freiheit der Emotionen von der Notwendigkeit ermöglichen nebenbei auch den menschlichen Humor. Der verkrampte tierische Ernst, der die Szene von Wissenschaft und Religion zu beherrschen scheint und in Wirtschaft und Politik ausstrahlt ist nicht gut für uns Menschen. Humorlosigkeit ist nicht nur trostlos, sondern auch gefährlich. Humorlose Menschen zetteln Kriege an, um Auswege aus ihrer Trostlosigkeit durch Zugewinn zu erzielen, und sind in ihrer verbissenen Ernsthaftigkeit vom eigentlichen Leben abgeschnitten.

So verkrampt hier manchmal der Mensch daherkommt, da haben Tiere noch mehr Humor und Lebensfreiheit in sich. Tiere leben einfach, und sind wesentlich kreativer, freier und genussorientierter, als sie in Naturdokumentationen gerne dargestellt werden. Ganz aus der biologischen Wissenschaft aus betrachtet werden dort Tiere gerne im reinen Überlebenskampf dargestellt, was in dieser Härte wohl nicht die Wirklichkeit ist. In der Natur selbst ist sehr viel mehr Lebensfreude zu beobachten, als man in diesen Dokumentationen zu sehen bekommt.

Der Mensch ist extrem neugierig und experimentiert ständig, das ist gut so. Das Ergebnis ist eine sehr vielfältige Kultur, und eine Unzahl an persönlichen Biografien, die alle ihre eigenen Wege gehen. Sieht man die Lebensläufe der Menschen nur aus der Perspektive des Gelderwerbs, übersieht man das meiste. Das eigentliche Leben hat meistens wenig mit Geld

zu tun. Im reinen Fokus des eigenen finanziellen Vorteils erscheint das wirkliche Leben als lästig, und alle, die den eigenen Vorteil schmälern, erscheinen als feindlich.

Der Mangel an Akzeptanz von vielfältiger Kultur und die verlorene Neugier und Experimentierfreude sind ja gerade das Ergebnis fehlerhafter Menschenbilder, und das Ergebnis einer Kultur, die nur auf Gelderwerb aus ist. Nicht gelebte Ressourcen wie Neugier und Leidenschaft schaffen einen Mangel, der nicht zu ersetzen ist.

Eine Kultur, die nur auf Gelderwerb ausgerichtet ist, lässt grundlegende menschliche Bedürfnisse unbefriedigt.

Die postmoderne Schnelllebigkeit mit ihrem Mangel an Kommunikation von Mensch zu Mensch, die fehlende Ethik in der Wirtschaft und ihre erschöpfenden Leistungsanforderungen sind die Folge des Ersatzes von Sinn und Begeisterung durch Geld. Der Bewusstseinsmangel reduziert die Lebensbeteiligung auf Gelderwerb, und das erzeugt den Zeitmangel, dass zu nichts mehr richtig Zeit ist und Müdigkeit zur vorherrschenden Stimmung wird.

Jeder Mensch hat Anrecht auf ein gutes Stück Leben jenseits von Produktivität und Wirtschaftlichkeit, und sollte versuchen, dass für sich selbst und andere durchzusetzen. Wir brauchen Muße, Zeit zur Besinnung, Zeit für Abschlüsse von Kapiteln, und nicht ständig etwas Neues, bevor das Alte richtig verarbeitet ist. Wir brauchen Zeit für Träume und Visionen, und nicht ständig größere Umsätze. Die Augenblicke des Lebens sind das Leben. Leben bedeutet grundsätzlich Veränderung und wir sollten achtsam im Hier und Jetzt leben, denn den Moment, den wir gerade erleben, wird es so nie wieder geben.

Die Emotionen, die uns antreiben, sollen allein der Ausbreitung der eigenen Gene gegenüber denen der eigenen Artgenossen dienen? Das wird hier zur selbsterfüllenden, zerstörerischen Prophezeiung. Die Menschen werden so, wenn sie meinen, dass sie so sind. Sie werfen weiterführende Emotionen, weiterführende Bewegung in sich selbst, wenn sie sie nicht einordnen können.

Die geistig bedingten Emotionen, die uns bewegen, sind auch Realität, und machen das Leben komplizierter. Damit muss man klarkommen, auch wenn hier einfache Formeln nicht mehr möglich sind. Es ist zwecklos, sein halbes Leben zu ignorieren, nur um es einfach zu halten. Kosmischer Geist mischt sich in unser Gefühlsleben ein, macht wahrscheinlich sogar unser Bewusstsein aus und geht über die Hirnaktivität hinaus.

So ist zum Beispiel die Erfahrung der Liebe unter uns Menschen völlig vielfältig und unübersichtlich, ändert sich ständig, vergeht und entsteht neu, mit jeder Partnerschaft machen sich neue Welten auf. Diese Erfahrung des konkreten, einmaligen Lebens und Erlebens braucht kein Korsett von einfacher Struktur durch religiöse oder psychologische Systeme, die versuchen, das Leben auf einfache Formeln zu reduzieren. Die Erfahrung der Liebe ist sich meistens wirklich selbst genug. Die Erfahrung, den Anderen intensiv zu erleben und die Erfahrung, intensiv erlebt zu werden, kommt mit sich selber alleine noch am besten aus.

Wenn man akzeptiert, dass kosmischer Geist – was immer das sein mag – einen bewegen kann und wenn man über seinen Tellerrand hinweg sieht und Emotionen folgt, die einen vom egoistischen Leben wegführen, kann man einfach besser leben. Man hat auf einmal viel mehr Möglichkeiten, wenn man nicht nur für möglichst viel Geld arbeitet, sondern einfach anfängt, gute Sachen zu machen. Mit Vernunft und mit Gefühl kommt man schnell voran und bekommt Unterstützung. Die Kreativität entwickelt sich erst richtig und man findet sehr viel mehr Glück, als Geld, gesellschaftlicher Status oder Drogen bewirken können. Einfach weil der bewegende Geist auch die folgende Bewegung mit unterstützt, und so das Leben komplett begeistert.

Die Versuche in der Psychologie und Medizin, den Menschen auf seine Biologie zu reduzieren, sind mir ein Graus geworden. Die Religionen versuchen auch, das Leben zu vereinfachen, aber andersherum, indem sie alles dem göttlichem Kommando unterstellen, was noch wesentlich weltfremder ist. Ich will aber das ganze Leben haben. Während sich Religion und Wissenschaft bekämpfen, hoffe ich, dass ich nicht in die Schusslinie gerate und in Ruhe mein Leben leben kann, zumindest solange dafür noch Platz ist.

Das rein biologische Menschenbild mit seinem radikalen Egoismus hat Folgen. Die Zerstörung der Welt durch Ungerechtigkeit, Ressourcenverschwendung, Umweltschäden, und Krieg ist wohl längst gelaufen. Die Religiös-Radikalen halten diesen Prozess nicht auf, die mischen hier munter mit, als gäbe es außer die Welt zu zerstören sonst nichts zu tun. Hier geht es eher um die Zeit danach, und wie man die vorbereiten kann. Verrückte haben oft auch ihr eigenes Menschenbild, das ist meistens etwas komplizierter. Wir müssen uns oft damit auseinandersetzen, dass unbewusste Einflüsse sowohl aus der eigenen Biologie als auch aus kosmischem Geist kommen können. Die Verrückten sind damit nicht gefährlich, die sind eher auf dem richtigen Weg. Die Verrückten zeigen dir die Stolpersteine auf und weisen dir den Weg in die Zukunft. Verrückte ha-

ben tolle Visionen für die Zukunft, Visionen, die die eingemauerten Strukturen verlassen und so ganz neue Wege eröffnen. Gefährlich sind die Menschen, die sich eine einfache Struktur einbilden, die es so gar nicht gibt, und dann loslegen und gemeinsam alles zugrunde richten, und jeden bekriegen, der die eigenen Illusionen stört.

(Tobias Jeckenburger)

Noch ein bisschen Physik (T.J.)

Physik hat mich schon immer interessiert. In meiner Jugend war ich fasziniert, dass man so viele interessante Sachen einfach ausrechnen und am Computer simulieren kann. So kann man verstehen, was die Welt macht, und man kann viel Nützliches auf dieser Grundlage herstellen.

Aber die Erfahrung als fühlendes Lebewesen, mich selbst als Geist fühlendes Faktum zu erleben, was mir immer selbstverständlich war, schien der Physik zu widersprechen. Im Erlebnis von Psychosen intensiviert sich meistens diese Erfahrung mit so etwas wie Geist im eigenen Leben, und taugt da den Ärzten sogar zum Diagnoseelement. Die Theorie der Medizin, dass das alles ausschließlich eine Fehlfunktion des Gehirns ist, kann von kaum einem Psychotiker, den ich kenne, so bestätigt werden. Diese Theorie ist offenbar nicht zutreffend. Natürlich sind Psychosen auch Fehlfunktionen des Gehirns, aber eben nicht nur. Die Frage wird hier fast drängend, wo in der Physik so etwas wie Geist und Seele doch Platz finden könnte, zumindest wenn man sich für Physik interessiert.

Es gibt viele offene Fragen in der aktuellen Physik, wo sich hier im Versuch, Platz für Geist und Seele zu machen, zusätzlich eine Reihe möglicher Antworten auf diese offene Fragen ergeben.

Es gibt in der heutigen Physik die Erkenntnis, dass die Konstruktion der Feineinstellungen der Naturgesetze eigentlich gezielt perfekt auf die Bildung von Leben auf Planeten ausgerichtet ist. Ich gehe davon aus, dass das auch genau so gezielt konstruiert ist, damit es im Universum Leben geben kann. Das wäre mit Abstand die einfachste Erklärung für diese speziellen Feineinstellungen der Naturgesetze, die die moderne Physik heute kennt.

Die Frage nach einem personalisiertem Gott interessiert mich hier nicht. Solche Art Götter sind für mich Erfindungen, die Leute besser zu kontrol-

lieren, zu manipulieren und ausbeuten zu können, und haben mit dem Geistigen, das hier wirklich am Werke ist, vermutlich nicht viel zu tun. Diese tatsächliche geistige Wirklichkeit ist dann wohl wesentlich kosmischer und wesentlich weniger menschlich, emotional und moralisch.

Ich vermute, dass die perfekte Konstruktion der Naturgesetze auf jedem Fall nötig ist, um Leben zu ermöglichen, aber dass gute Naturgesetze allein für die Entstehung von Leben und für die zu beobachtende Qualität des Lebens nicht ausreichen. Eine reine Mechanik hat ihre innere Logik, die die Möglichkeiten begrenzt. Deshalb braucht das Universum mehr Handlungsspielraum, mit dem die schon gut konstruierte Mechanik ergänzt werden kann und sich so die Wirklichkeit weiter verbessert lässt.

Dunkle Materie und dunkle Energie kennt man noch nicht lange, und die Physiker haben keine Ahnung aus was für Material sie bestehen. Jedenfalls aus nichts, was wir kennen. Aber man weiß sicher, dass dunkle Materie gravitativ wirksam ist und die Galaxien zusammenhält, und dass dunkle Energie noch großräumiger wirksam ist und den Raum zwischen den Galaxien vergrößert.

Ich halte den Gedanken für attraktiv, wenn statt dunkler Materie und dunkler Energie ein intelligentes und flexibles Steuerfeld existieren würde, das große Objekte wie Galaxien und kosmische Gaswolken per etwas flexibler Gravitation kontrolliert. Dieses Steuerfeld würde nicht aus Partikeln bestehen und keiner einfachen Mechanik folgen, sondern in gewissem Rahmen die Stärke der Gravitation bei Bedarf einstellen können. Eine subtile Kontrolle über die Dynamik von Galaxien würde die Chancen für Leben auf vielen schönen Planeten im Universum sicherlich entscheidend verbessern. So könnten sich mehr bewohnbare Planeten wie die Erde bilden und länger bewohnbar bleiben.

Eine leichte Manipulation der Galaxienentwicklung würde bei der Sternentstehung dafür sorgen, dass die richtigen Sterne mit den richtigen Planeten häufiger entstehen. Durch weitere Verbesserungen bei der Entstehung von Planetensystemen wie einen großen Mond für den habitablen Planeten und einen großen Nachbarplaneten wie Jupiter würden sich stabile planetare Verhältnisse öfter entwickeln, und sich so mehr Planeten bilden, die sich auch für intelligentes Leben eignen. Eine minimale Kontrolle von Asteroideneinschlägen durch ein solches Gravitationskontrollfeld könnte auch dafür sorgen, dass das Leben nicht sinnlos vernichtet wird und dass die Evolution des Lebens die richtigen Wege geht.

Ich kann mir nicht vorstellen, das so etwas wunderbares wie unser Heimatplanet einfach ganz unkontrolliert allen Zufällen von rein mechanischen Gravitationsgesetzen ausgeliefert ist. Das ist der eigentliche Grund, dass ich mir solche Gedanken mache. Nebenbei lässt die Unkenntnis über die Natur von dunkler Materie und dunkler Energie Platz frei für neue Gedanken.

Neben diesem kosmischen Steuerfeld im ganz Großen bietet die Physik des ganz Kleinen ebenfalls Spielraum für gezielte Eingriffe, die gezielte Chemie, gezielte Biologie und gezielte Funktionalität von Nervensystemen betreffen. Auch hier reicht die Konstruktion der Feineinstellungen der Naturgesetze wohl eher nicht für die Stabilität und die Qualität der Evolution des zu beobachtenden Lebens aus. Die Gesetze der Quantenphysik bieten offensichtlich eine gute Einladung im ganz Kleinen nach einer allgemeinen Vorsimulation Manifestationen atomarer Vorgänge intelligent zu gestalten. Und so auch hier dem Geiste eine Möglichkeit zur Förderung des Lebens zu bieten, ohne den Betrieb zu stören und die Naturgesetze zu verletzen.

Vorgänge im Bereich von Atomgrößen verhalten sich völlig anders als die Dinge unseres Alltags. Sie befinden sich einerseits in einer Art Schwebезustand, der Wellen ähnelt, werden aber schrittweise immer wieder konkret, weil dieser Schwebезustand immer wieder zusammenbricht, konkrete Fakten erzeugt, die dann wieder in neue Schwebезustände übergehen. Der Übergang vom Schwebезustand in Fakten erfolgt der physikalischen Lehrmeinung nach rein zufällig, mit reichlich Spielraum für unterschiedliche Ergebnisse. Aber genau hier wäre es praktisch, eben nicht nur zufällige, sondern auch mal gezielte Ergebnisse Wirklichkeit werden zu lassen. Jetzt haben wir eine gut laufende Mechanik, mit der der Weltgeist dennoch in gewissen Grenzen machen kann, was er will. So wäre nebenbei auch der Sinn dieser merkwürdigen Konstruktion der Quantenwelt des ganz Kleinen geklärt, eben weil hier diese Spielräume entstehen.

Daraus ergibt sich die Möglichkeit, dass ein Seelengeist ein Lebewesen mitsamt Nervensystem regelrecht bewohnt, und das völlig im Einklang mit den physikalischen Gesetzen. Der Seelengeist existiert im Geiste selbst und sein physikalischer Körper ist materiell, wird aber über intelligent koordinierte Konkretisierungen der Schwebезustände auf atomarer Ebene von der Seele selbst verändert und so erst richtig lebendig. Genau so, wie uns das Leben als Mensch von innen gesehen auch vorkommt, und wie alle Religionen es nebenbei seit Jahrtausenden predigen oder stillschweigend voraussetzen. Wie stark die Seelenwelt jetzt auch an den

Körper gebunden ist, und wie unser Seelenleben konkret aussehen kann, ist ein weites Feld. Die zu beobachtende riesige Vielfalt menschlicher Lebensentwürfe sind eine Wissenschaft für sich wert.

Aber hier geht es um Physik. Koordinationsrechnungen werden jetzt notwendig, wenn diese gezielten Wirklichkeitsgestaltungen im Betrieb der Naturgesetze sinnvoll eingesetzt werden sollen. Irgendwo in den Tiefen des Mikrokosmos müsste Intelligenz herrschen, die die Möglichkeiten vorausberechnet und in ihrem Sinne die Dinge im ganz Großen und die Dinge im ganz Kleinen manipuliert und so das Leben unterstützt.

Wenn dieses Vorausberechnungssystem mit Lichtgeschwindigkeit arbeitet, wäre das auch ein guter Grund für die Begrenzung der Lichtgeschwindigkeit auf eben diese Vorausberechnungsgeschwindigkeit, und würde nebenbei erklären, warum Licht beim Durchgang durch Glas langsamer wird: das Licht muss ein bisschen rechnen, wie es da durchkommt, und wird dadurch langsamer. Ebenso erklären sich damit relativistische Effekte, z.B. warum die Zeit in schnell bewegten Systemen langsamer vergeht: die Fortberechnung des Gangs der Dinge gegenüber anderen Bezugssystemen kann so koordiniert werden.

Die Lichtgeschwindigkeit als Taktsystem des „Weltencouters“ könnte also den Grund für die zu beobachtende Konstruktion der Raumzeit liefern. Wenn man sich die Frage stellt, warum die Naturgesetze elegant und einfach mathematisch aufgebaut sind, findet man hier auch eine mögliche Antwort: wenn dort selbst ständig Simulationen, Vorhersagen und gezielte Anpassungen der Realität durch Berechnungen an die Ziele des Lebens stattfinden, muss das Grundsystem auch gut berechenbar sein.

Ist das Wissenschaft, kann man das beweisen? Beweise und Falsifizierungsmöglichkeiten werden von der Methode der Wissenschaft gefordert. Aber das muss ja nicht immer sofort passieren. Lasst uns mal überlegen, das müsste doch irgendwie gehen. Wenn so ein kosmischer Mega-computer in den Tiefen der Wirklichkeit tatsächlich versteckt ist, müsste er auf Dauer auch nachweisbar sein. Als Gedankenexperiment taugt die Idee allemal, Platz zum Träumen ist auch was schönes.

Man muss natürlich nach Unregelmäßigkeiten suchen, wenn man diese intelligenten Manipulationen in der Wirklichkeit finden will. Normale Forschung sucht immer nach der Regelmäßigkeit von Vorgängen, und kann deshalb was anderes gar nicht finden. Wer schon vor der Forschung weiß, dass entweder alles mechanisch regelmäßig oder aber völlig zufäl-

lig geschieht, wird nicht enttäuscht und verfällt dem modernen wissenschaftlichem Weltbild. Das ist zwar schön einfach, man scheint über fast alles Macht zu haben und muss sich nicht mehr mit abstrusen Religionen rumschlagen, aber der radikale Materialismus ist eben nicht die Wirklichkeit.

Für die unterstützende Gestaltung des Kosmos auf Sternenebene durch ein Gravitationskontrollfeld und auf biochemischer Ebene durch ein Quantenereignis-Auswahlverfahren ist also gesorgt. Fehlt noch die vernünftige Gestaltung in der Ebene für Ereignisse in mittlerer Größe. Dafür gibt es offenbar uns, den Menschen. Zum Anlegen von Gärten, zum Rasenmähen, für die Klimakontrolle, Asteroidenabwehr und für eine Verbreitung des Lebens in der Galaxis durch Raumfahrt. Vorausgesetzt wir versagen nicht völlig, indem wir das speziell für die Raumfahrt in den Bodenschätzen angelegte Uran für die eigene Vernichtung zweckentfremden oder unsere Klimawirksamkeit nicht zu kontrollieren lernen und auf diese Weise unseren Planeten verwüsten.

Wir selbst als intelligente Spezies sind perfekt dazu in der Lage, die Dinge in mittlerer Größe zu ordnen und zu verbessern. Die Gestaltung auf der Ebene der Alltags ist unserer Vernunft unterworfen, wir können verstehen was wir machen, und welche Nebenwirkungen wir verursachen. Wir können uns unsere Ziele genau angucken, sehen wie wir sie erreichen können, und zur Tat schreiten. Inwieweit unsere Vernunft wiederum kosmisch-geistiger Unterstützung bedarf, ist zur Zeit nicht zu beantworten, dafür wissen wir zu wenig über uns selbst. Aber das Problem drängt jetzt nicht. Wichtig ist hier, das die Vernunft funktioniert, und offenbar tut sie das meistens.

Geistige Unterstützung gibt es auf jeden Fall auf kosmischer Ebene, wo wir auch selbst nicht wirksam werden könnten, und auf der Basis der Lebensfunktionen in der Zellchemie, die wir auch selber gar nicht hinreichend kontrollieren können. Konzentrieren müssen wir uns auf unsere Fähigkeit, vernünftig zu sein und eben die Dinge mittlerer Größe zu ordnen. Es geht um Geborgenheit auf biologischer Ebene, um Sinn und Perspektive auf kosmischer Ebene und um Selbstverantwortung mit den Dingen des Alltags, mit denen wir uns auskennen. Ein Leben nach dem Tod, Weltuntergangspanthasien und Theorien über das Böse brauchen wir nicht, und die Leute, die uns das versprechen wollen, brauchen wir auch nicht.

Gute Leitlinien für ein vernünftiges Verhalten sollten wir besser nicht bei jahrtausende alten Propheten suchen, und auch keine Wahrsager fragen.

Hier reicht der Verstand vollkommen aus, eine vernünftige Gestaltung von Technik und Wirtschaft ist hinreichend möglich. Eigentlich selbstverständlich, aber doch gibt es genug Idioten, die hier die Zusammenhänge nicht begreifen und im Befolgen abstruser religiös-moralischer Vorschriften ihre Verantwortung in der Wirklichkeit nicht wahrnehmen und so fürchterlichen Schaden anrichten.

Gerade die Gestaltung unserer Wirtschaft ist aktuell eine große Aufgabe. Einerseits ist erst die Hälfte der Menschen überhaupt nennenswert am Wirtschaftskreislauf beteiligt, während durch zunehmende Automatisierung die Anzahl der verfügbaren Arbeitsplätze im Begriff ist, wieder abzunehmen. Es kommen dauerhaft Zeiten auf uns zu, in denen es nur noch die Ausnahme sein kann, einen Erwerbsarbeitsplatz zu haben. Wenn wir jetzt nicht anfangen, die immer automatischer erzeugten Güter auf die Menschen zu verteilen, ohne uns dabei im wesentlichen an geleisteter Arbeit zu orientieren, wird das kein gutes Ende nehmen. Da können wir eben nicht auf die Hilfe der Götter setzen, denn das ist unserer Bereich und unsere Aufgabe, das können und müssen wir selber regeln.

(Tobias Jeckenburger)

Schwarze Pädagogik (T.J.)

Wenn man sich selbst oder andere gefährdet, bekommt man es als psychisch Kranker mit Sondergesetzen zu tun, die nur für psychisch Kranke gelten. Bei hinreichend schweren Straftaten wird §63 oder §64 angewendet, was dazu führt, dass man als schuldunfähig eingestuft wird, und man deshalb nicht mit Gefängnis bestraft wird. Aber man wird aus Sicherheitsgründen trotzdem festgesetzt und man kommt in eine Forensische Klinik.

Da kommt man nur wieder raus, wenn die dortigen Experten meinen, dass man nicht mehr gefährlich ist, sonst bleibt man drin. Das können fünf, zehn oder fünfzehn Jahre werden oder auch lebenslänglich. Bei kleineren Delikten kommt man meistens mit einem PsychKG davon, dann muss man nur für sechs Wochen in eine geschlossene Psychiatrie. Das kann aber auch immer wieder verlängert werden, sodass es insgesamt durchaus mit einer kleinen Gefängnisstrafe vergleichbar sein kann. Oft genug bekommt man schon ein PsychKG, wenn man noch gar nichts strafbares gemacht hat.

Eigentlich sollen Psychiater, wie alle anderen Ärzte auch, Patienten entsprechend des hippokratischen Eides gesund machen und sonst nichts. Dafür zahlt die Krankenkasse das gute Geld aus den Krankenkassenbeiträgen der Patienten. Jetzt kommen da Leute an und verlangen, dass Psychiater auch für Sicherheit sorgen sollen, und die Psychiater machen das einfach. Die Kliniken haben ja geschlossene Abteilungen, und Menschen, die man da unterbringt, können ja die Allgemeinheit derweil nicht mehr gefährden. Die Ärzte verdienen ganz normal ihr Geld damit, aber wessen Geld darf man dafür nehmen? Wenn gesunde Menschen wegen kleiner Delikte ins Gefängnis kommen, muss die Krankenkasse das ja auch nicht bezahlen. Also, wenn dann in der Klinik mehr gemacht wird, als dass für die Gesundheit des Patienten gesorgt wird, haben wir ein Problem: Eigentlich darf ein Arzt so was nicht machen, und die Krankenkasse müsste so was auch nicht bezahlen.

Und normale Leute sind oft genug mindestens genauso gefährlich, wie es der durchschnittliche psychisch Kranke ist, der per PsychKG zwangsbehandelt wird. Jeden Menschen kann man erst belangen, wenn er schon was gemacht hat, oder was ganz Konkretes plant, und auch die konkreten Pläne müssen nachgewiesen werden, ohne Nachweis geht hier nichts. Und Selbstgefährdung ist bei Gesunden im Allgemeinen ganz erlaubt. Bei der Zwangsbehandlung von psychisch Kranken dagegen müssen überhaupt keine wirklichen Nachweise geführt werden, in der Strenge, wie sie zur Verurteilung von gesunden Menschen nötig wären. Die Unschuldsvermutung und im Zweifel für den Angeklagten gibt es bei uns nicht.

Bei der Zwangsbehandlung von psychisch Kranken sollte der Nutzen für den psychisch Kranken im Vordergrund stehen und nicht der Sicherheitsaspekt. In der Praxis tut er das ja auch meistens tatsächlich, der Patient braucht oft dringend die richtigen Medikamente, dass er nicht noch weiter abstürzt, und die Begründung von einem PsychKG sollte hier normalerweise ihren Schwerpunkt haben.

Auch bleibt meistens in der Krise der Papierkram unerledigt, das kann teuer werden und bis zur Obdachlosigkeit führen. Auch sind immer weiter um sich greifende Beziehungsschäden ein wichtiges Thema. Zwangsbehandlung kann sehr sinnvoll sein, um hier Schäden zu reduzieren. Armut, Obdachlosigkeit und Einsamkeit sind gravierende Fakten.

Sondergesetze für psychisch Kranke sind so verlockend, weil die Psychiatrie zufällig die totale Macht über ihre Psychiatriepatienten hat. Warum dann nicht einfach für Sicherheit sorgen, indem man die Zwangsbehand-

lungsmöglichkeiten nach Belieben ausweitet? Ruck zuck tauchen auf einmal Persönlichkeitsstörungen auf, die nur im Zusammenhang von Straftaten überhaupt beachtet werden, und von denen auch keiner so recht weiß, wie er sie behandeln soll. Ist ja für einen guten Zweck, Sicherheit hört sich ja gut an. Nicht für die, die sicherheitshalber für Taten mit ihrer Freiheit bezahlen, die sie vielleicht eventuell hätten begehen können. Die Gutachter müssen hier keine Nachweise führen, ihre einfache Meinung genügt in der Praxis, einem psychisch Kranken die Freiheit zu entziehen. Das ist nicht richtig, finde ich.

Wenn ein psychisch Kranker bereits eine Straftat begangen hat, sollte man sich lieber an der geschehenen Tat orientieren, als an Mutmaßungen über eine Vielleicht-Zukunft, die keiner kennen kann. Was nützt denn jetzt wem dieses Konstrukt von der Schuldunfähigkeit? Dem Täter, dem Opfer, oder dem Staat? Die Tat ist real, der Schaden ist echt, und die Zukunft ist generell unbekannt, ob psychisch krank oder nicht. Bestraft wird der psychisch Kranke genauso, das Leben in der Forensik ist keinesfalls bequemer als das Leben im Strafvollzug. Der Freiheitsentzug in forensischen Kliniken ist umfassend, es gibt zwar besseres Essen und größere Gemeinschaftsräume, aber dafür ist jeder dem Gutdünken der Behandlungsteams ausgesetzt. Außerdem wird man regelmäßig auf andere Stationen verlegt, und vor allem weiß niemand, wann er wieder raus kommt.

Soll der Richter gefälligst entscheiden, welche Strafe jemand für seine Straftat bekommen soll, das ist sein Job. Eine psychische Krankheit kann die Motivlage beeinflussen und damit auch das Unrecht einer Tat relativieren. Das Motiv ist beim Strafmaß grundsätzlich relevant, ob ein Täter krank ist oder nicht. Die Schwierigkeit, ein gerechtes Strafmaß zu finden, einfach an Gutachter abzugeben ist bequem für den Richter, aber das dient der Sache nicht. Bei geringen Straftaten reicht dann ein PsychKG als Strafmaß aus. Bei entsprechend gravierenden Taten könnte das Strafmaß dann auch in Jahren konkret bemessen werden, und die Dauer des Freiheitsentzuges entsprechend der Tat per Nachweis und Gerichtsurteil festgelegt werden.

Straftäter, die psychisch krank sind und Hilfe brauchen, oder aufgrund ihrer Erkrankung gar nicht haftfähig sind, sollten dann in einer Forensik ihre Strafe absitzen dürfen und dort die nötige medizinische Unterstützung bekommen. Somatisch Erkrankten normalen Straftätern wird auch ohne Abstriche medizinische Behandlung gewährt. Aber die Entscheidung über die Freiheit einfach komplett den psychiatrischen Behandlungsteams und den von ihnen bestellten Gutachtern zu überlassen, ist

nicht recht. Wenn ein Mörder nach drei Jahren wieder rauskommt, weil er nach Meinung eines Gutachters eine erfolgreiche Therapie gemacht hat, ist das genauso Murks, wie wenn ein kleiner Einbrecher fünfzehn Jahre in der Forensik fest sitzt, weil er aufmüpfig und therapieresistent ist.

Psychiatrische oder Psychologische Gutachter können vielleicht den Gesundheitszustand einigermaßen einschätzen, aber die Gefährlichkeit einer konkreten Person können sie nicht sicher einschätzen. Weder bei Kranken noch bei gesunden Straftätern. Das kann die Polizei meistens besser, die hat auch viel praktische Erfahrung mit psychisch Kranken und vor allem hat die Polizei täglich mit Straftätern und Straftaten zu tun. Die modernen Überwachungsmöglichkeiten erlauben der Polizei hier präventiv immer besser tätig zu werden, und die Polizei hat ohnehin ihre Stammkunden unter Beobachtung. Dazu kommen Bewährungshelfer, Auflagen oder eine elektronische Fußfessel, das hilft dann schon, zu Rückfällen neigende Kriminelle zu kontrollieren und weitere Straffälligkeit einzuschränken. Nur in ganz seltenen Fällen braucht es eine Sicherheitsverwahrung, egal ob der Täter psychisch krank ist oder nicht.

Diese Sondergesetze für psychisch Kranke und Drogenabhängige mit §63 und §64 gehören gestrichen. Eine reguläre Therapiemöglichkeit während der Haftzeit für alle Straftäter wegen entsprechend gravierender psychischer Probleme wären dagegen zu begrüßen - wenn der Häftling damit einverstanden ist ganz besonders. Zur Zeit ist es immer noch schwierig, wenn man während der Haftzeit erst psychisch erkrankt, eine angemessene Behandlung zu bekommen.

Sollte eine Institution tatsächlich mit Therapie die Gefährlichkeit von Kriminellen reduzieren können, kann sie das ja anbieten, wenn einer das mitmachen möchte. Die Strafe selbst kann man zur Zeit sowieso schon wegen guter Führung etwas reduzieren, dieser Anreiz ist im Prinzip ausreichend, finde ich. Mit Rücksicht auf die Gefühle der Opfer und ihrer Angehörigen ist Straffreiheit nicht akzeptabel, eine Reduzierung der Strafe aus guten Gründen aber geht in Ordnung.

Die totale Macht über die Forensikinsassen fühlt sich für die Psychiater vielleicht gut an. Eine vernünftige Therapie jedenfalls braucht keine schwarze Pädagogik, die mit so viel Macht möglich wird.

Es ist auch eine Frage des Vertrauens. Eine Behandlung kann viel erfolgreicher sein, wenn ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden kann. Wenn das Behandlungsteam nicht über die Dauer der Maßnahme ent-

scheiden muss, ist das sicher einfacher. Und auch, wenn sich die Behandlung schwerpunktmäßig daran orientiert, dass der Patient gesundheitlich davon profitieren kann. Wer will denn einem Arzt ausgeliefert sein, der nicht seine Gesundheit, sondern die Sicherheit von Anderen im Sinn hat? Wenn sich mit einer Gesundung auch die Gefährlichkeit reduziert, wird die Gesundheit durchaus Ziel der Behandlung sein. Aber für darüber hinaus gehende Maßnahmen sind mit gutem Grund weder Kliniken noch Ärzte zuständig.

(Tobias Jeckenburger)

Über das Unrecht des Drogenverbots (T.J.)

Die meisten psychisch Kranken rauchen und sind gleichzeitig arm. Die Tabaksteuer ist für uns eine große finanzielle Belastung. Auch gilt Drogensucht als psychische Erkrankung und wird psychiatrisch behandelt. Deshalb hier ein Beitrag über das Drogenverbot.

In früheren Jahrhunderten waren die meisten Menschen nichts als Sklaven, nur unsere Nützlichkeit für die Feudalherren und Pfaffen war von Interesse. Wie es den einfachen Menschen dabei ging spielte keine Rolle. Später kamen noch die Fabrikbesitzer dazu, die die feudale Ausbeutung fortgeführt und ausgeweitet haben. Die Produktivität der Gesellschaft stieg, aber den untertänigen Menschen ging es zunächst immer schlechter.

Im 19. und 20. Jahrhundert wurde die Produktivität der Industrie immer mehr ein Faktor für militärische Macht. Dazu brauchte es ausgebildete Arbeiter, Menschen wurden qualifiziert als Ingenieure und Wissenschaftler. Die Effektivität der gesamten Gesellschaft rückte weiter in den Vordergrund. In der Nazizeit wurde dies auf die Spitze getrieben. Das Ziel, die ganze Welt zu erobern, forderte konsequent Asoziale, Behinderte und psychisch Kranke zu töten, weil die Ressourcen, die ihre Versorgung verbrauchten, für den großen Krieg gebraucht wurden. Noch immer stand die Nützlichkeit der Bevölkerung so weit im Vordergrund, dass es fast keine Rolle spielte, wie es dem einzelnen Menschen selbst dabei ging. Alle Produktivität wurde dem Krieg untergeordnet. Auch die Menschen aus den überfallenen Nachbarländern wurden als Zwangsarbeiter eingesetzt und regelrecht verbraucht, um die Kriegsmaschine am Laufen zu halten.

Erst nach dem 2. Weltkrieg, im Klima von funktionierenden Demokratien, wurde nach und nach der Mensch als Individuum mit eigenen Ansprüchen entdeckt. Dass es eine Rolle spielt, wie Mensch lebt, wie es ihm geht, ob er glücklich ist oder unglücklich. Was er meint und glaubt, was er will und braucht, darf er heute teilweise selbst entscheiden. Wie es dem Menschen selber geht, wie es im Menschen innendrin aussieht, wird immer wichtiger. Aber nach wie vor ist die Nützlichkeit eines Menschen für Staat und Wirtschaft im Zweifelsfall wichtiger als sein Selbstbefinden, wichtiger als seine eigenen Vorstellungen von einem guten Leben.

Ich sehe in diesem Zusammenhang die Tabaksteuer und die meisten Drogenverbote als eklatantes Unrecht an. Nikotin kann die Psyche stabilisieren, Haschisch hilft gegen Schmerzen und gegen Langeweile. Heroin hilft gegen starke seelische Schmerzen, Kokain hilft selbst gegen extreme Langeweile. LSD und Speed befriedigt die Abenteuerlust. Opium lindert auch Psychosen und Depressionen, wenn Psychotherapie und Psychopharmaka versagen. Die positiven Seiten der Drogen sind Realität. Das wird einfach ignoriert, vermeintlich wohl, um die Aussichten auf Therapieerfolge zu verbessern.

Alkohol wird noch toleriert, die Steuern auf Alkohol sind relativ niedrig, aber meiner Ansicht auch fraglich. Immerhin führt die Alkoholsteuer dazu, dass arme Abhängige auf billigen Fusel ausweichen müssen, und bei entsprechend hohem Konsum nur wenig Geld für Nahrungsmittel übrig bleibt.

Es geht hier nicht um Drogenverherrlichung, sondern um die Menschenrechte von Süchtigen. Die Suchteffekte, die die heute verbotenen bzw. verteuerten Substanzen mit sich bringen, sind ein schwerwiegendes Problem. Man sollte diese Drogen nicht am Kiosk an Minderjährige verkaufen. Aber wer einmal süchtig ist, hat sich eben trotzdem dazu entschlossen, damit anzufangen. Mag sein dass er den Suchteffekt unterschätzt hat, mag sein dass er zu impulsiv war, mag sein dass er vollkommen verzweifelt war oder einfach nur übermütig war. Seine Sucht aber ist jetzt Realität, und ein vernünftiger Umgang damit ist angesagt. Einfach das Leben und die Lebensqualität des Süchtigen zu vernichten ist Unrecht. Die Kosten der Sucht treiben die Süchtigen meistens in die Kriminalität oder in die Prostitution, und die schlechte Qualität auf dem illegalen Markt ruiniert die Gesundheit, sodass von einem guten Leben nicht mehr viel übrig bleibt. Wer seine Sucht nachweisen kann, sollte Zugang zu sauberen und bezahlbaren Drogen bzw. Ersatzdrogen bekommen. Zum Teil wird das auch schon gemacht, aber das ist noch sehr ausbaufähig.

Der Wille des Süchtigen zum Drogenkonsum kommt aus dem Bereich des Unbewussten. Die Droge wirkt eine Schicht tiefer, in der Schicht, die den Willen erst erzeugt. Der Süchtige will vielleicht gerne aufhören, aber ein Entzugsversuch verändert umgehend aus der Tiefe des Unbewussten heraus den Willen selbst, und verhindert die Umsetzung der Abstinenz. Der Süchtige hat ein Problem, die Freiheit seines Willens ist eingeschränkt. Das ist bis hier her nur philosophisch unschön. Aber jetzt kommt der Staat an und fordert hier einfach das Kommando für sich. Das Unbewusste wird zur Domäne von Psychologie und Psychiatrie gemacht, der Mensch wird komplett entmündigt und nach Lust und Laune therapiert, ob er will oder nicht, egal ob das überhaupt was bringt oder nicht. Die Drogen werden einfach verboten, der Zugang dadurch teuer, riskant, illegal und die Qualität der Ware wird ruiniert. Massive Gesundheitsschäden sind oft jetzt erst die Folge, Beschaffungskriminalität wird teilweise unvermeidlich. Der Süchtige wird straffällig und kann jetzt nach Belieben zu Therapien gezwungen werden. Derweil knallen bei der Drogenmafia die Sektkorke.

Tabakraucher quälen nützt auch nichts, nicht mit Steuern und nicht mit Ekelbildern. Der Mensch ist eben manchmal bescheuert. Schafft man es vom Verstand her aufzuhören? Manchmal ja, aber ansonsten kann der Staat gut abkassieren. Extra Leidensdruck machen ist nutzlos und grausam. Wenn einer wirklich nützende Medikamente und Therapien hat, werden die auch gerne angenommen, z.B. Methadon oder E-Zigaretten.

Mit „dann hör doch auf zu rauchen“ würgt man einfach die Diskussion ab. Man wird einfach weggedrängt, in seinem Leben ignoriert, der staatlichen Willkür ausgeliefert und abkassiert. Die Quälerei geht weiter, Aufhören geht weiterhin nicht. Da ist eben ein Systemfehler im Kopf. Würde man Tabak konsumieren, weil er billig ist, wären die Tabaksteuern hilfreich. Aber deswegen raucht keiner.

Ich halte Drogenkonsum vom Kopf her für ziemlich unsinnig, was seiner Realität aber oft wenig anhaben kann. Ich bin selbst Raucher, abstinenter Alkoholiker und habe in meiner Jugend auch mal Haschisch geraucht. Vom Hachisch bin ich nicht mal süchtig geworden, das gibt's auch. Ich will einen klaren Kopf haben, deshalb kommt Haschisch für mich gar nicht mehr infrage. Alkohol ist da auch kritisch, zu viel davon tötet reihenweise Gehirnzellen und ruiniert damit die geistige Leistungsfähigkeit, die mir sehr am Herzen liegt. Aber ich kann hier nicht von mir auf andere schließen.

Ich habe Respekt vor meiner eigenen Impulsivität, deshalb bleibe ich vom Alkohol lieber ganz weg. Das Rauchen ist wohl sehr ungesund, aber ich kann damit nicht aufhören. Staatliche Unterstützung durch Daumenschrauben will ich nicht, und das meine ich ernst. Das Recht, mir aus Impulsivität heraus selbst zu schaden, ist meins. Wenn mal einer wirklich hilfreiche Therapien und Medikamente hätte, nehme ich das Angebot aber sehr gerne an.

Ich bin froh, das ich mit harten Drogen wie Heroin, Kokain oder mit valiumartigen Medikamenten nie was zu tun hatte. Die Neuroleptika, die ich seit 25 Jahren nehme, gelten zwar nicht als Suchtmittel, weil ihr Effekt aufs Befinden kurzfristig eher negativ ist, aber absetzen kann ich die schon gar nicht mehr. Da wäre ich binnen 24 Stunden total überdreht, könnte nicht mehr schlafen und würde wohl innerhalb weniger Tage psychotisch. Der Gewöhnungseffekt über die Jahrzehnte ist hier wohl eher noch stärker als der von harten Drogen.

Die Einstufung von Sucht als Erkrankung ist meiner Ansicht durchaus korrekt. Aber das heißt nicht, das die Ärzte jetzt das alleinige Kommando haben. Medizinische Versorgung ist grundsätzlich freiwillig. Bei Suchterkrankungen ist zwar der Wille des Patienten mit von der Erkrankung betroffen, aber nicht so, dass er nicht mehr selber wüsste was gut für ihn ist, und nicht mehr vernünftig einschätzen könnte, welche Therapiemaßnahme er mitmachen will oder nicht.

Fremdgefährdung durch Beschaffungskriminalität jedenfalls wird erst durch das Drogenverbot und in geringerem Ausmaß auch durch die Tabak- und Alkoholsteuer erzeugt. Wenn einer die Bürger davor schützen will, muss er nur die Süchtigen in Ruhe lassen. Selbstgefährdung durch schlechte Drogenqualität erfordert dringend saubere Drogen, das gilt auch für Zusatzstoffe im Tabak, nebenbei. Das ist eine grundlegende Frage des Verbraucherschutzes. Alkohol wird auch kontrolliert, dass da kein Methanol und kein Frostschutzmittel drin ist. Als in der Prohibition in Amerika Alkohol verboten war, starben hunderttausende an gepanschter illegaler Ware und viel weniger getrunken wurde auch nicht.

Kontrollierter Drogenverkauf zu erschwinglichen Preisen würde den Schwarzmarkt austrocknen, und man könnte Einfluss darauf nehmen, dass eher weniger gesundheitsschädliche Drogen konsumiert werden, z.B. Alternativen zu Heroin-Spritzen, die auf die Dauer auch die Venen ruinieren, oder Haschisch mit nicht so viel THC-Gehalt, was die Anfälligkeit für Psychosen reduzieren könnte.

Die Folgekosten der Beschaffungskriminalität und die Kosten von recht nutzlosen Therapieversuchen jedenfalls sind astronomisch. Der Staat und die Krankenkassen würden reichlich sparen, wenn das Drogenverbot für nachweislich Süchtige aufgehoben würde. Das eingesparte Geld wäre ein Ausgleich für die dem Staat entgangenen Tabaksteuern, wenn die zusammen mit dem Drogenverbot abgeschafft würden. Ich wohne hier in einem sozialen Brennpunkt, und möchte nicht von irgendwelchen Junkies ausgeraubt werden. Wenn diese Gefahr entfele, würde sich auch die gefühlte Lebensqualität hier im Viertel wesentlich erhöhen.

Ich würde nicht soweit gehen, den Drogenverkauf ganz zu legalisieren. Ich denke, erst wenn man mindestens 2 Monate Sucht nachweisen kann, sollte man z.B. in Apotheken saubere harte Drogen kaufen dürfen. Eine gewisse Hürde sollte schon aufgebaut werden, dass das nicht zu einfach ist, süchtig zu werden.

Und wenn durch die Freigabe doch mehr Menschen anfangen Drogen zu nehmen? Ich denke nicht, dass sich dadurch das Problem mehr als verdoppeln würde. Zum Ausgleich dafür würde sich erstens das Problem für die alten wie die neuen Süchtigen deutlich reduzieren. Und zweitens ist das nicht das Problem derer, die jetzt süchtig sind. Das ist eine Frage von Recht und Unrecht. Man ist nicht berechtigt das Leben eines Süchtigen derart zu verderben, damit ein anderer gar nicht erst mit Drogen anfängt.

(Tobias Jeckenburger)

Visionen an das Leben - Update 2018 (T.J.)

Als Psychisch Kranker bin ich auch langzeitarbeitslos, und muss mich damit selber um meine Beschäftigung kümmern. Auch bin ich schneller von Wirtschaftskrisen betroffen, von daher mach ich mir da eher Sorgen. Ohne finanzielle Reserven, und mit geringen Chancen auf dem Arbeitsmarkt, wäre ich sofort in argen Schwierigkeiten, wenn der Staat in die Pleite ginge, was z.B. in Griechenland und anderswo längst Realität ist.

Wie lebe ich? Ich mache mir was zu tun. Ich habe meine Aufgaben: Einkaufen, mit dem Geld haushalten, Putzen, Kochen, das ist recht schnell erledigt. Darüber hinaus mache ich, was ich spannend finde.

Wir können unsere Freiräume füllen, an Erkenntnis arbeiten. Viele schöpfen ihre Freiräume gar nicht aus, verklüngeln noch ihre Aufgaben, und machen streckenweise gar nichts. Die eigenen Ressourcen werden nicht genutzt, oder nicht mal erkannt.

Ich habe gelernt, in dem System zu leben, und mir Freiräume geschaffen. Wenn man auf vielen Konsum verzichtet, ist Geld nicht mehr das Problem. Wie erhalte ich meine Lebensqualität und Zufriedenheit? Genug Gemeinsamkeit ist wichtig.

Welche Mangelhaftigkeit habe ich zwangsweise integriert? Auf Reisen gehen mit Flug und Hotel läuft nicht, kein Geld. Mit Zelt und Fahrrad auf Reisen gehen ginge, aber es fehlt in Europa an vielen kleinen kostengünstigen Campingplätzen. Im Süden und Osten von Europa gibt es ungünstig viel Kriminalität, zu viel, um wild zu zelten. Dafür müsste ich schon in den Norden fahren, da kann man ganz gut wild Zelten, aber das geht nur im Sommer, und selbst dann kann das da kalt werden. So attraktiv ist das alles nicht. Also bleibe ich in Dortmund.

Meine Lebensvision ist unterwegs zu sein, die Wunder der Natur zu erleben und zu erkennen. Dazwischen sein und die Natur nicht wegdrängen, sondern fördern, ihr Platz lassen und nicht so viel Natur kaputt nutzen und kaputt arbeiten. Das Wetter im Jahreslauf erleben, die Pflanzen und Tiere in der Stadt und Umgebung wahrnehmen, ruhig und einfach das planetare Wunder in Dortmund sein lassen und mit dabei sein.

Erkenntnistlust und Kultur gehören zusammen. Bildung kann aber auch wenig sinnvoll sein. Die organisierte Bildung, wenn sie nur den kommerziellen Fähigkeiten dient, verhindert doch oft gerade die Erkenntnis, weil sie die Zeit raubt und den Kopf vollstopft. Experten sollten keine Fachidioten sein.

Man kann nicht einfach in andere Länder gehen, nur wenn man genug Geld mitbringt oder da Arbeit findet, existiert eine Reise- und Aufenthaltsfreiheit. Das ist sehr bedauerlich. Eine grenzenlose Welt ist ein Traum, genau wie eine Weltwirtschafts- und Weltsozialpolitik, die den Menschen und der Natur dient. Ohne diese riesigen Unterschiede im Lebensstandard gibt es nicht das Problem, dass so viele Leute zu uns kommen wollen, und man müsste die Freizügigkeit nicht einschränken.

Wenn erst China, dann Indien und sogar Afrika endlich genug Geld haben, dass sie sich dort Fleisch leisten können, wird keiner mehr Futtermittel an uns verkaufen wollen. Wenn wir hier in Deutschland von dem,

was hier wächst, uns ernähren müssen, gibt's womöglich kein Fleisch mehr für die Hälfte der Bevölkerung, wenn wir noch mehr Leute ins Land holen. Dann gucken wir dumm aus der Wäsche, wenn wir selber nicht mehr genug zu essen haben. Also lieber jetzt nicht noch mehr Ausländer importieren. Wir müssten dazu beitragen, den Krieg in Syrien und anderswo und die Armut in Afrika zu beenden. Wir müssen in der Welt nicht überall die Entwicklung stören, um die da klein zu halten. Wir sind kein rohstoffarmes Land, dass auf massive Exporte angewiesen ist, wie uns das in der Schule erzählt worden ist. Aber je weniger Bevölkerung, desto besser das Essen, falls wir in Zukunft alles hier anbauen müssen, was wir essen wollen.

Angesichts fortschreitender Automatisierung braucht es neben funktionierenden Sozialsystemen auch eine Lösung des Sinnproblems der Erwerbslosigkeit. Sonst wird es dazu kommen, dass Rechtsradikalismus mit seinen Versprechungen zur Maßgabe wird, so wie es zur Zeit anderswo in der westlichen Welt schon im vollen Gange ist. Den Exportweltmeister Deutschland wird es als letzten treffen. Die nötigen Lösungen werden sich dann leider auf die Zeit nach dieser rechtsradikalen Phase verschieben. An den Lösungen arbeiten kann man dennoch schon mal, solange das Überleben gelingt wenigstens.

Diktaturen und diktatorische Demokratien sind auf dem Vormarsch, der zur Zeit ausufernde Datenklau fördert diese Entwicklung. Der Staat ist immer besser informiert, was welcher Bürger macht, und kann in seinen undemokratischen Zumutungen immer weiter gehen. Wer das Internet kontrolliert, kennt die gesamte Kommunikation, und kann sie letztlich auch inhaltlich kontrollieren. Der Staat kann Widerstand immer früher erfolgreich begegnen, ohne damit groß aufzufallen und ohne Widerständler gleich bei Verdacht einsperren zu müssen. Im Prinzip kann es ausreichen, jemanden den Internetzugang so zu sperren, dass er zwar downloaden, aber nichts mehr uploaden kann, wenn er Mißliebigen von sich gibt. Bei der Dichte der Überwachung müsste das auf allen erreichbaren Geräten durchsetzbar sein. Die offene Gesellschaft könnte so zum Auslaufmodell werden.

Passend dazu streiten sich die Religionen auch wieder mit Gewalt untereinander, und es werden wieder Nationalkulturen erfunden und mit in den Kulturkampf geschickt. Der Streit zwischen Wissenschaft und Religion flammt wieder auf, Religionsverfechter und Materialisten gehen immer öffentlicher aufeinander los.

Derweil entfalten neben Automatisierung und Robotern auch Kampfro-
boter weiter ihre Wirkungen, und damit wird der Mensch nicht nur zum Ar-
beiten, sondern auch für den Krieg immer weniger gebraucht. Die Rolle
als ziviles Kriegsoffer wird es aber in jedem Fall weiter geben. Ohne eine
komfortable Ernährung, wenn zu viele Menschen zu wenig Ackerfläche
zur Verfügung haben, wird allerdings erst recht militärische Beschäfti-
gung die Agenda bestimmen. Die Freiheit der Erkenntnis als qualitative
Lebensgrundlage wird sich dann wohl noch verzögern.

Ausländerghettos sind nicht so gut, der Zuzug macht auf die Dauer wenig
Sinn. Aber geringe Geburtenzahlen sind immer noch positiv zu bewerten,
mehr Platz auf der Welt für die Menschen und für wilde Natur ist was
Feines. Wenn wir keinen Egoismus hätten, wäre das anders. Man muss
den Egoismus mitrechnen, denn wer Hunger auf Fleisch hat, und genug
Geld in der Kasse, der kauft ein. Ob dann Arme noch satt werden, auch
wenn sie Zwangsvegetarier aus Kostengründen werden, interessiert den
Wohlhabenden erfahrungsgemäß nicht.

An positiven Wirtschaftsvisionen fehlt es aber auch nicht, nur deren Um-
setzung könnte sich noch verzögern. Technische Innovationen können al-
len zugute kommen, genauso kann die Produktivität der Roboter auch al-
len zugute kommen, die Güter brauchen, und nicht nur denen, die noch
Arbeit haben oder sowieso auf dem Kapital sitzen. Die Wirtschaft muss
sich doch nicht in einer großen Überflussskrise selbst zerstören. Man
muss sie nur kontrolliert auf ein vernünftiges Maß herunterfahren, indem
man von der Konkurrenz um Investoren und Arbeitsplätze wekommt,
und die Kapitaleinkünfte so stark besteuert, dass nicht mehr Kapital ent-
steht, als überhaupt angelegt werden kann. So bleibt das Geld der Welt in
Fluss, auch bei schrumpfender Wirtschaft.

Mehr Steuern auf die ganze Produktion, nicht nur auf die Löhne, und da-
mit auch genauso hohe Abgaben auf die Zinseinkünfte würde die Grund-
lage schaffen, nicht auf Wirtschaftswachstum und hohe Beschäftigungs-
rate angewiesen zu sein. Das Steueraufkommen muss dann auch hinrei-
chend weltweit verteilt werden. In den Ländern, wo die Waren verkauft
werden, sollten mindestens soviel Steuern anfallen wie an den Produkti-
onsstandorten.

Vernünftig wirtschaften heißt auch, dass wir nicht Exportweltmeister
sind, sondern die anderen Länder in der Lage sind bzw. versetzt werden,
ihre Sachen selber herzustellen. Dann gibt es aber auch die Importe
nicht mehr, was im technischen Bereich aber kein Problem sein sollte.
Wenn wir vernünftigen Konsum auf technisch vernünftige Weise prakti-

zieren würden, bräuchten wir kaum Bodenschätze einzuführen. Insbesondere die Energie-Rohstoffe brauchen wir gar nicht mehr, sobald die Energiewende vollzogen ist. Und diese ist mit einem vernünftigerem Konsum sehr schnell erreichbar, wenn das eingesparte Geld, das noch für sinnlosen Konsum ausgegeben wird, in Umwelttechnik investiert wird.

Mit Konsumgütern, die angebaut werden müssen und Ackerfläche brauchen, sieht das anders aus. Wir brauchen genug Ackerfläche pro Einwohner. Zur Nachhaltigkeit gehört, dass wir es nicht zu voll werden lassen in Deutschland. Ein paar Millionen Einwohner weniger sind hier besser als ein paar Millionen mehr. Natürlich könnte man erst einmal weniger Lebensmittel wegwerfen und keine wertvollen Ackerflächen für Energierohstoffe verschwenden. Die Energierohstoffe kann man mit Solar- und Windkraft ersetzen, und nur unvermeidliche Abfälle ernergietechnisch verwerten. Also ohne Importe brauchen wir auch keine Exporte mehr. Dann kann auch jeder seinen Maschinen selber bauen und wir müssen nicht mehr die Welt mit unseren konkurrenzstarken Qualitätsprodukten nerven. Nur Kaffee, Bananen und Mangos gegen Weizen tauschen reicht dann wohl aus.

Es existiert keine internationale Essensplanungspolitik. Hier müssen wir national gucken, dass wir auch genug zu essen haben. Noch können wir den Menschen in den armen Ländern das Essen vom Teller wegkaufen. Wenn das mal nicht mehr läuft, dann haben wir keinerlei Solidarität zu erwarten. Nur eine nationale Bevölkerungsplanung kann hier für Sicherheit sorgen. Ich bin hier nicht grundsätzlich gegen Welthandel, zumal insbesondere fairer Handel auch friedensstiftend sein kann. Ökologisch wenig sinnvoll ist es natürlich, Autos aus Deutschland und Japan, Massenschlamm aus China und Weintrauben aus Chile über die halbe Welt zu schipern. Aber wenn wegen wirtschaftlichem Aufschwung auch in Indien und Afrika sich die Menschen Fleisch leisten können, haben wir eine neue Situation. Bevor dann wieder Lebensraum im Osten gesucht wird, sollte man besser mal sehen, dass wir mit unserem Ackerland hierzulande auskommen können.

Ich kann mir auch vorstellen, dass die niedrigen Geburtenzahlen noch ein oder zwei Generationen weiterbestehen, und wir dann nur noch mit 50 Millionen Menschen in Deutschland leben. Wir könnten dann auf der halben Fläche wieder Moore, weite offene Flächen in extensiver Nutzung und jede Menge Urwald wachsen lassen. Wenn man dann da noch überall schön zelten dürfte, stelle ich mir das sehr attraktiv vor. Ich werde es nicht mehr erleben, aber die Vision gefällt mir für sich schon, dass das ein gutes Gefühl macht.

Für mich ist das auch ein ökologischer Traum, dass man ohne wesentlichen Welthandel auskommt. Wenn wir das hier selbst im Griff haben, könnten wir auch schon in naher Zukunft unser Knowhow und unsere Patente verschenken, und den notleidenden Menschen überall auf der Welt ein gutes Leben ermöglichen. Das wäre internationale Solidarität konkret, nachhaltig und vor allem schnell. Besser jedes Land stellt selber her, was es braucht.

Autos, die selbst fahren, als fahrerlose Sammeltaxis werden in naher Zukunft derart kostengünstig sein, dass nicht nur der private Autoverkehr verschwinden wird, selbst Busse und U-Bahnen können dann zu machen. Das wird die Mobilität wesentlich verbessern, weil schneller, unkomplizierter und viel kostengünstiger. Und die frei werdenden riesigen Parkplatzflächen werden den Städten zugute kommen. Das wird den Markt für Autos im wesentlichen vernichten, und die Grundlage der deutschen Exporte wird wegfallen, egal, was wir oder die EU davon halten. Das wäre zu begrüßen, wenn wir nur richtig damit umgehen, und unser Wirtschaftsvolumen geordnet auf ein vernünftiges Maß reduzieren.

Generationen, die nach uns kommen, was wollen die vom Leben? Ich würde erst mal sagen, dass Menschen eigentlich immer dasselbe wollen, und nur verschiedene Lösungen für die selben Anforderungen finden. Wenn es wenig Arbeit gibt, ohne materiellen Mangel, werden sich die Leute, vor allem junge Leute, schnell was anderes an Erkenntnisraum suchen, auch Beziehungsarbeit wird dann wohl mehr Raum einnehmen. Reisen, Bauen und Gartenbau und Viehhaltung bietet einiges an Raum, der frei gemacht werden kann. Kreativraum und Kunstraum sind längst offen für den Menschen. Das ist nicht jedermanns Sache, aber in jedem Fall noch ausbaufähig, wenn uns die Arbeit langsam wirklich ausgeht.

Nicht jeder kann selbstständig arbeiten, und vieles geht nur gemeinsam. Betriebe und Werkstätten für alle, in denen auch an nichtkommerziellen Projekten gearbeitet werden kann, werden wir dann brauchen. Und noch viel mehr freigestellte Menschen, die nicht kommerziell unterwegs sind, und dies nicht als Mangel, sondern als Chance sehen. So können wir gemeinsam was unternehmen. In der Welt unterwegs sein, und rund um Bauen, Lebensmittelanbau und Tierhaltung richtig tätig und kreativ werden können.

Will der Mensch bedeutsam sein? Selber leben, und ein Miteinander will der Mensch allemal. Will der Mensch Wirksamkeit? Auf jeden Fall, soweit sie nötig ist. Aber wenn es mal fertig ist, geht es auch ohne Bedeutung und Wirksamkeit. Leuten, die eh nicht viel können, geht's heute schon so.

Wenn die dafür nur verachtet werden, das mögen sie nicht, das ist doch klar. Aber wenn Mensch für sein Sein alleine schon anerkannt wird, dann geht's doch. Die Achtung vor der bloßen Existenz ist möglich, und macht viel aus.

Die Erkenntnis von den eigenen Ressourcen sollte doch lebbar sein. Kannst du gut schreiben, aber lässt das auf Zetteln stapelweise in den Ecken rumliegen, wird es Zeit das mal zu ordnen und zu veröffentlichen, und wenn nur mit kleiner Auflage. Wer nicht weiß, wie er seine Tage gestalten soll, der kann daran zugrunde gehen. Wer selber meint, dass ohne ökonomische Wirksamkeit kein Sinn vorhanden ist, der hat ein dickes Defizit.

Die Verachtung durch die Menschen im Umfeld kann aber Realität sein, das ist keine eigene Dummheit, das ist eine Kulturkatastrophe für sich. Vielerorts musst du dir anhören, dass du andern auf der Tasche liegst, und Sachen machst, die nichts bringen. Dagegen muss du Resistenz entwickeln, nur so kannst du leben.

Erkenntnis wollen wir haben, das ist die stärkste Kraft im Menschen. Das machen wir auch, wenn wir die Erkenntnis nicht für das Herstellen von Produkten und das Anbieten von Dienstleistungen brauchen. Heute sind wir zwangsweise in kommerzielle Strukturen eingebunden, die meiste Zeit und auch die meiste Ausbildungszeit. Aber das Bedürfnis nach Erkenntnis ist davon völlig unabhängig. Wenn es die halbe Zeit ohne Kommerz geht bzw. gehen muss, geht das ganz schnell, dass wir uns viel mehr z.B. mit Astronomie und ähnlich nutzloser, aber lustvoller Erkenntnis beschäftigen.

Die Sehnsucht im Kosmos, die Sehnsucht nach Kosmos ist in mir präsent. Werden wir zu den Sternen fliegen? Besser das, als sich um Klüngel zu streiten und sich gegenseitig umzubringen. Wem nützt der Geist dieser Welt, was werden die Götter wohl eher unterstützen? Mitglied in der galaktischen Gemeinschaft werden, falls diese existiert, wäre eine Perspektive. Wann kommt dann das intergalaktische Fernsehprogramm? Bis das mal Realität wird, können wir mit neuen Großteleskopen und Weltraumteleskopen selber fremde, bewohnte Welten entdecken und beobachten. Das ist wirklich interessant. Hier sollte viel mehr investiert werden. Und der Blick in den Kosmos kann am Ende auch ein Blick in die eigene Seele sein.

(Tobias Jeckenburger)

Über die Autoren

(A.) Angela

(D.) Dorothee

(E.A.) Eine Angehörige

Ich bin Mutter eines an Schizophrenie erkrankten Sohnes. Seit fast zwanzig Jahren beeinflussen die Auswirkungen der Krankheit unser Leben. Es soll Menschen geben, denen es gelingt, selbst in schwersten Schicksalsschlägen einen Sinn und damit etwas Positives für sich zu erkennen. Ich gehöre nicht dazu. „Schizophrenie ist Scheiße, Mama“ lautet ein bekannter Buchtitel. Dem kann ich nur zustimmen: Ja, so ist es! In erster Linie natürlich für die Betroffenen selbst, aber eben auch für die Menschen, die ihnen nahestehen.

Psychische Erkrankung ist in meinem Leben zum Dauerthema geworden, dem ich nicht entkommen kann. Die Beschäftigung damit kostet viel Zeit und Energie ohne bisher zu einem für mich befriedigenden Ergebnis geführt zu haben. Den Stress durch die immer wieder auftretenden Probleme mit unserem Sohn versuche ich durch räumliche und emotionale Distanz möglichst gering für mich zu halten. Um nicht in anhaltende Traurigkeit, die niemandem helfen würde, zu versinken, suche ich mir Ablenkung mit Dingen, die mir Freude bereiten.

Trotz intensiver jahrelanger Auseinandersetzung mit psychischer Erkrankung stehe ich den Wahnvorstellungen unseres Sohnes nach wie vor ratlos gegenüber.

(E.A.D.) Eine Angehörige (Depression)

Gedanken einer 86-jährigen Frau. Im Jahre 2000, als ihr Sohn an schweren Depressionen erkrankte, schrieb sie diesen Text.

(E.S.) Ein Sozialarbeiter

Ein Sozialarbeiter aus Dortmund

(G.E.) Guido Elfers

Malermeister, Gestalter,
Künstler und Kunsttherapeut,
Genesungsbegleiter

Derzeit für den LWL in Herten tätig.

guido-elfers@t-online.de
www.malereilfe.de

(G.T.) Gil Thunder

Maschinenschlosser, Psychologiestudium, abgebrochen nach bestandene-
nem Vordiplom.

Hallo ich bin Gil und ich bin ein Spieler. Es geht nicht um Poker oder Schach, es geht um die Spiele des Lebens. Das Leben hat mich zum Spielen gezwungen. Früher habe ich unbewusst und unreflektiert gespielt. Das war zwar effektiv, hat mich aber emotional sehr mitgenommen. Ich habe immer gegen Menschen und Strukturen gespielt, die mächtiger waren als ich, oder es zumindest dachten. Wobei die Macht oder die Illusion von Macht als ein Ausdruck von Angst zu sehen ist. Aufmerksam auf Spiele, bin ich durch das Buch, Ego: Das Spiel des Lebens von Fred Schirrmacher geworden. Ich vertrete die These, dass wir in einer Gesellschaft von Spielern leben.

Die einen spielen z.B. den Betreuer und die anderen den Klienten. Solche Strukturen möchte ich zerschlagen. Ich kann gut alleine spielen aber besonders gern Spiele ich im Team.

Ich spiele für meine und unsere Interessen, um Rechnungen zu begleichen, im Guten wie im Schlechten, für die Fußabtreter, Blitzableiter, Mülleimer, Stigmatisierten und Sündenböcke, für die Psychiatrisierten und Hospitalisierten. Ich gebe Zeichen, von manchen werden sie verstanden, von manchen nicht.

Ich spiele diskursiv, das heißt alles Wahrnehmbare und Hintergrundwissen spielt eine Rolle, ich spiele dialektisch und ich werde immer besser.

Wenn es aber um den kaukasischen Kreidekreis geht, bin ich immer derjenige der loslässt. Ich würde gerne Menschen aus ihrer Lethargie befreien, lebendig begrabene Uhrwerk-Orangen zum Leben erwecken und die tagtägliche Gehirnwäsche wegschmelzen. Das geht aber nur wenn sie das zulassen. Das Leben ist zu kostbar um es zu vergeuden.

Ansonsten habe ich grade die große Macht der Liebe erfahren, was ich mal an einem meiner Songtexte verdeutlichen will:

Alle

Nun junger Mann, gehst du die Straße entlang
funktionierst wie Uhrwerk, und hast alles was du brauchst,
doch irgendwas fehlt.

Und dann passiert, ein kurzer Augenblick,
das Herz blüht und du bist in der Falle.

Und dann hört man sie wieder schrein

WIR KRIEGEN EUCH ALLE!

Nun alter Mann du dachstest das wars
und wolltest entspannt in den Ruhestand gehen,
doch irgendwas fehlt.

Und dann passiert, ein Lächeln, du gehst mit.
Und schon wieder einer ist in der Falle.

Und dann hört man sie wieder schrein

WIR KRIEGEN EUCH ALLE!

Und wenn auch du irrst durchs Leben ohne Sinn und Ziel
dann folge dem Lächeln, das ist nicht Zuviel.
Irgendwann sitzt dann auch Du in der Falle.

Und dann schreien sie so traumhaft schön

WIR KRIEGEN EUCH ALLE!

WIR KRIEGEN EUCH ALLE!

Zum Schluss sei mir noch eine Bemerkung erlaubt:
Wer nichts mehr zu verlieren hat außer der Liebe,
wird umso intensiver Lieben.

(H.W.) Heidi Waldstädt

Ich bin geboren 1951, Diplom-Pädagogin, Sprachtherapeutin, Akteurin, Angehörige, Wegbegleiterin und Initiatorin des gemeinnützigen Vereins, Konstantes Lernen und Wachsen e.V. den ich 2005 zusammen mit meiner Tochter ins Leben gerufen habe. Wir schauen nicht weg, sondern wir empören uns lieber. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen, und gestalten unsere Zeit selbst. Wir setzen uns schon seit Jahren mit dem Phänomen Schizophrenie auseinander, suchen nach einem angemessenen Umgang. Die Krisen stellen uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Das KLuW bietet eine Bühne für eigene und gemeinsame Aktivitäten. Wir schaffen genügend Platz und Raum für Eigeninitiative.



Ich arbeite gerne im Team und trialogisch und mag es, zielorientiert zu arbeiten. Neue Erkenntnisse machen mir Spaß, und es bedeutet mir Freude diese in mein Leben zu integrieren. Für das, was wir tun, übernehmen wir die Verantwortung.

(H.Z.) Heike Zimmermann

Ich bin Jahrgang 66, Dipl. Verwaltungsw., Dipl. Kff., und psychisch erkrankt seit etwa 1995.

Ich studierte neben meiner halben Stelle bei der Stadt, ging zwei bis dreimal die Woche ins Fitnessstudio und spielte Saxophon und Geige jeweils in einem Orchester. Dann kam die Trennung von meinem Freund. Das war wohl alles etwas zu viel für meine Psyche und so landete ich in einer psychiatrischen Klinik. Noch heute träume ich, dass ich Klausuren schreibe und sie nicht bestehe. Der Leistungsdruck an der Fernuniversität war gewaltig. Alleinsein in der Wohnung bereitet mir immer noch Schwierigkeiten. Ich bin froh, dass es das KLuW gibt; dort fühle ich mich wohl und man hat gute mitmenschliche Kontakte. Außerdem habe ich zwei ehrenamtliche Stellen, die mein Leben mit Sinn erfüllen. Ich habe noch viel Leerlauf in meinem Leben, muss mir vieles noch aufbauen. Meine Psychiatrieerfahrung in verschiedenen Kliniken führte dazu, dass ich auch meinen Beitrag zur Verbesserung der geschlossenen und offenen Abteilung dieser Kliniken leisten möchte. Ich glaube, da gibt es noch einiges zu tun.

(I.G.) Interview mit Ilse G.

(I.J.) Ingrid Jacob

Ingrid ist inzwischen leider verstorben. Vor ihrem Tod hatte sie noch von unserem Buchprojekt gehört, und uns 2 von ihren Texten zur Verfügung gestellt. Sie hat die Texte vor vielen Jahren geschrieben, und die passten vom Thema her gut in unser Buch.

(I.R.) Ilka R.

(I.W.) Ina Herweg

Eine Mutter von 3 Söhnen

(J.S.) J. Schäfer

(J.W.) Jonas Winter

Ich bin Jahrgang 1968. Mit bürgerlichem Namen heiße ich Peter Goerigk. Ich bin lebensbejahend und ausdauernd. Ich bin zielorientiert und sehe meine seelischen Erschütterungen als Chance in meinem Leben. Eine große Hilfe ist mir dabei das Schreiben. Ich bin kreativ, sowohl als gelernter Tischler mit Berufserfahrung als auch Gitarrist und Literat.



Ich habe 2017 einen ganzen Gedichtband veröffentlicht. Unter meiner Mailadresse petergoerigk@web.de kann der Gedichtband direkt bei mir bestellt werden. Das Buch hat 182 Seiten und kostet 9,80 €. Neben dem Thema Psychiatrie sind die Themen Liebe und Comedy vertreten. Einige der Gedichte in diesem Buch waren auch schon in dem Gedichtband veröffentlicht.

Seit 7 Jahren bin ich im KLuW aktiv. Viel Freude macht mir hier die Schreibwerkstatt. Wir treffen uns einmal wöchentlich zum Schreiben. Die Begegnung und der Austausch sind mir wichtig. Das Leben ist hart genug und eine ewige Baustelle. Eine Hilfe ist mir dabei Tanzen, Walken, Theater spielen, Gitarre spielen und Schreiben. Aktuell mache ich eine EX-IN-Ausbildung um mich besser zu begreifen und um später als Peerberater zu arbeiten. Seit 2015 mache ich TER, d.h. Tension an Trauma Release Exercise. Ich wünsche Euch allen Aha-Erlebnisse beim Lesen.

(K.H.) Klaus Hermansen

Dr. phil, Diplom-Pädagoge, Sozialtherapeut Schwerpunkt Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Studium der Pädagogik, Psychologie und Sozialwissenschaften an der PH Münster, dann Westfälische Wilhelms-Universität Münster. Berufliche Erfahrung in der Jugendarbeit und Jugendhilfe, Soziokultur und Eingliederungshilfe, derzeit Werkstattleiter in Dortmund.

Ich bin Jg. 1958 und wohne in Unna. Nach dem Studium zunächst Referent bei der Sozialistischen Jugend Deutschlands - Die Falken, danach Geschäftsführer im Bürgerzentrum Schuhfabrik und seit 2003 Leiter der Werkstätten der Arbeiterwohlfahrt Dortmund GmbH und Bereichsleiter Eingliederungshilfe beim AWO Unterbezirk Dortmund.

Schon immer hat mich Politik interessiert, hier besonders die Sozialpolitik und die Frage, wie unsere Gesellschaft mit den Menschen umgeht, die besonders sind, die Schwierigkeiten machen, die nicht im durchschnittlichen Sinne „erfolgreich“ arbeiten können. Sind diese Menschen nicht „funktionsfähig“ – oder gehört es genau zur Funktion der bürgerlichen Gesellschaft, immer wieder Menschen auszugrenzen, damit das System der Angepassten funktioniert? Das hat mich früher in der Jugendarbeit bei den Falken, bei den Versuchen, über die Soziokultur Ausgrenzungen abzubauen, aber auch später in der Jugendhilfe und nun seit vielen Jahren in der „Behindertenhilfe“ beschäftigt. Allerdings scheint es mit den Jahren immer weniger modern zu sein, Kritik am herrschenden System zu formulieren – zugunsten einer Ideologie, jeder sei für sich letztlich selbst verantwortlich, so dass Probleme und Scheitern eben individuelle Probleme und individuelles Scheitern sei.

(L.O.) Lothar Oshege

(M.G.) Michael Günther

Geboren bin ich in Bielefeld 1960 im Krankenhaus Gilead. Die ersten 12 Lebensjahre verbrachte ich in Bethel als Kind eines Volksschullehrer Ehepaars mit 3 Brüdern. Ich erlebte eine dörfliche Atmosphäre mit Kindern, freigelassen sein als natürliches Lebensgefühl unter pädagogisch gestaltenden Lebensumständen, in weitestem Sinne. Das Schicksal griff natürlich immer wieder ein und so bin ich jetzt EU-Rentner mit Anspruch auf Grundsicherung geworden. Ich habe meinen Lebensmittelpunkt seit 1987 in Dortmund gefunden und werde wohl bis zur " Urne" dort leben und wohnen bleiben. Seit Januar 2018 bin ich Mitglied im Verein KLuW e.V. und habe, aufgrund eigener Betroffenheit und Interesse daran in der Welt etwas zu bewegen, einen ersten Beitrag für dieses Buchprojekt formuliert und gestaltet.

(M.P.) Matthias Pauge

Baujahr 1986, ist Heilerziehungspfleger und Psychische Gesundheit BA. Er steht kurz vor dem Abschluss des sozialwissenschaftlichen Masterstudiums ‚Kultur und Person‘. Seine Masterarbeit schreibt er über die Grenzen und Möglichkeiten interpretativer Sozialwissenschaften in der Auseinandersetzung mit Psychosen. Darüber hinaus arbeitet er immer wieder in Beiträgen auf wissenschaftlichen Kongressen, Publikationen und Seminaren zu den Themen Stigmatisierung und Sozialkonstruktivismus von psychischer Erkrankung.

(N.W.) Nicola Waldstädt

Kurz zu meiner Person:

Ich bin Nicola Waldstädt (Jg. 1976), Pädagogin mit PE und habe zusammen mit meiner Mutter den gemeinnützigen Verein, Konstantes Lernen und Wachsen e.V. gegründet. Ich bin ein Teil der Kulturgesellschaft und meine Krisen verstehe ich als Entwicklungschancen, nicht Wirtschaftlichkeit, sondern Menschlichkeit stehen im Vordergrund. Mein Lebensmotto: Ich für mich mit anderen zusammen.

(P.F.) Pauline F.

(R.H.) Regina Haase

Im Kapitel „Aufruf an die Stimmenhörer“ habe ich von mir erzählt und einen Ausblick in die Zukunft gegeben. Im Bericht „Geistig Heilen - geht das?“ beschreibe ich einige Aspekte dazu.

An dieser Stelle möchte ich hervorheben, dass mir sehr wichtig ist, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben für eine gute Lebensqualität und auch, um den Herausforderungen des Lebens besser begegnen zu können. Aber auch, sich immer mehr selbst so wertzuschätzen und anzunehmen wie man ist sowie zu sich stehen zu können. Jeder Mensch ist einzigartig mit Stärken und Schwächen und in meinen Augen „normal“.

Es geht mir auch darum, jeden einzelnen dazu zu ermuntern sich mit Spiritualität im engeren und weiteren Sinn auseinanderzusetzen und zwar der Art, eigene Erfahrungen gerade mit geistigen Instrumenten zur Selbsteilung zu machen. Ich bin diesen Weg selbst gegangen.

Ich lächle mir zu und öffne mein Herz für die Liebe.

(S.) Sabrina

(S.S.) Sylvia Spiegel

Die Regeln der Leistungsgesellschaft, die ich in jungen Jahren unhinterfragt akzeptiert habe, überzeugen mich schon lange nicht mehr. Anfangs FDP-Wählerin, bin ich ohne Umweg über die einst noch wirklich großen Volksparteien ins linke politische Lager abgewandert. Ich bin Anhängerin der Idee eines bedingungslosen Grundeinkommens für alle. Es würde meiner Überzeugung nach in verschiedener Hinsicht für mehr Gerechtigkeit sorgen.

Ich wurde 1954 geboren und habe eine kaufmännische Ausbildung absolviert. Egal ob im Rechnungswesen, als Assistentin der Geschäftsführung oder des Vertriebs, immer hatte meine Arbeit hauptsächlich mit Geld zu tun, direkt oder indirekt mit Umsatzsteigerung und Gewinnmaximierung. Nach einem Rollenspiel im Rahmen des Seminars „Reden, verhandeln und überzeugen“, in dem mir die Position einer Mitarbeiterin der Personalabteilung zugeordnet worden war, bescheinigte mir die Seminarleiterin, mein Chef brauche sich keine Sorgen zu machen, ich hätte die Arbeitgeberpositionen voll verinnerlicht.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit meinem Abteilungsleiter in den Anfängen meiner Berufstätigkeit in einem großen Stahlkonzern. Ich hatte um dieses Gespräch gebeten, da ich sauer auf ihn war. Er hatte mir eine ältere, langjährige Mitarbeiterin zu meiner Unterstützung zugeteilt, die tatsächlich eine Belastung und Behinderung bei der Arbeit für mich bedeutete. Mein Vorgesetzter warb für sich und die Kollegin um Verständnis. Ja, er wisse, dass sie nicht mehr ganz fit im Kopf sei, aber ich möge bitte ihre Situation und auch ihn verstehen. Alle anderen Mitarbeiter hätten sie ihm nach kurzer Zeit entnervt „zurückgegeben“ und er wolle sie halt irgendwo unterbringen, bis sie in nicht mehr all zu ferner Zukunft in Rente ginge. Er war auf der Suche nach einem „betreuten Gnadearbeitsplatz“, an dem sie beschäftigt war ohne Schaden anzurichten.

Vielleicht war das humane Vorgehen des Abteilungsleiters schon damals ein eher unüblicher Umgang mit eingeschränkt leistungsfähigen Mitarbeitern. In der heutigen Zeit erscheint er mir aufgrund eigener Beobachtung undenkbar. Damals habe ich mich über die „Last“, die mir als zuletzt hinzugekommene in der Kette der Mitarbeiter aufgebürdet wurde, geärgert. In späteren Jahren hätte ich diese Herausforderung unter entsprechenden Rahmenbedingungen gern angenommen.

Zusammen mit anderen Erfahrungen im Laufe meines Lebens hat die Auseinandersetzung mit psychischer Erkrankung bei mir als Angehörige zu einer generell größeren Toleranz und Akzeptanz von Andersartigkeit, anderen Lebenseinstellungen und Verhaltensweisen geführt.

(S.N.) Stefan Nix

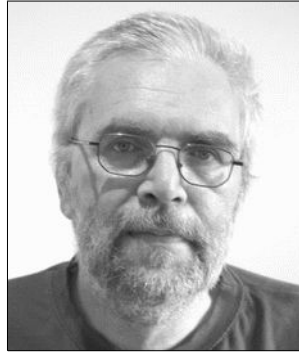
(T.H.) Thomas Hecht

(T.J.) Tobias Jeckenburger

Ich bin Jahrgang 1963, habe Abitur und je ein Semester Mathematik und Informatik studiert. Ich habe mich in meinem Leben mit Architektur und Umwelttechnik beschäftigt, habe zeitweilig viele Bilder gemalt und mit Computerbildern experimentiert. Ich habe Glückszwerge, Tonpfeifen und allerlei anderes aus Ton hergestellt. Zur Zeit leite ich eine Tongruppe in

Zusammenarbeit mit dem KLuW e.V. und der Halte-Stelle e.V., einem Verein in Dortmund, der Angebote für psychisch Kranke anbietet.

Nebenbei mache ich Bücher für andere Künstler druckreif und bestelle kleine Auflagen bei der Onlinedruckerei, die auch dieses Buch hier druckt. Ich betreibe die Künstlerwebseite www.geier-wg.de, die Webseite von Guido Elfers www.malereife.de, und kümmerge mich um die Webseite kmpe-dortmund.de. Parallel zu diesem Buchprojekt arbeiten wir noch an unserem Finanzkrisenkochbuch, das spätestens zur nächsten Wirtschaftskrise fertig sein soll. Dieses Projekt ist auch schon online unter



www.finanzkrisenkochbuch.de. Aus Lust am Gärtnern und zur Vorsorge für wirtschaftliche Katastrophen habe ich mich auch mit Tabakanbau für den Eigenbedarf beschäftigt, aber dieses Projekt ruht zur Zeit.

Als Künstler mit Psychiatrie-Erfahrung interessiere ich mich nicht nur für psychisch Kranke und für psychische Krankheiten, sondern sehe mich auch in einem Spannungsfeld von Wissenschaft und verschiedenen Formen von Religion. Dieses Thema treibt mich schon immer um, und ich suche hier nach Lösungen. Auch ist für mich Kritik an der Psychologie ein großes Thema, weil ich den Eindruck habe, dass die Erkenntnisse der Psychologie meistens nicht weniger spekulativ und unsicher sind, wie man es von Religionen gewöhnt ist.

Nachtrag

Diese Auflage ist nicht über den Buchhandel zu beziehen. Sie können dieses Buch direkt bei uns bestellen:

Ihre Postadresse an kluw-ev@web.de mailen, Buch kommt mit der Post, Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands, 14 Tage Widerrufsrecht, Bezahlen auf Rechnung.

Wir planen eine erweiterte Auflage, und wollen dort noch mehrere Texte einfügen. Interessierte können uns noch Texte schicken. Eventuell werden wir für diese erweiterte Auflage eine ISBN-Nummer beantragen, dann ist das Buch auch über den Buchhandel erhältlich.

Dieses Buch gibt es auch online unter www.introspektiva.de, hier gibt es weitere Kontaktdaten und eine Onlinediskussion zum Buch. Neben Kritik an den Thesen von uns wären noch offene Fragen:

Was ist Urteilsfähigkeit?

Führt Hoffnung zur Heilung?

Macht Religion Ver-rückte noch verrückter?

Gibt es für Psychosen doch eine Krankheitsursache?

Inwieweit verändern Neuroleptika die Persönlichkeit?

Und noch Fragen, an die wir nicht denken.

Unser Finanzkrisenkochbuch kommt spätestens mit der nächsten Wirtschaftskrise raus, bis dahin ist es auf www.finanzkrisenkochbuch.de einsehbar, mit ganz vielen kostengünstigen Leckereien.

Alle 14 Ausgaben unserer Vereinszeitung kann man unter www.kluw-ev.de lesen. Dort gibt es auch viele Informationen über unseren Verein.

Wir haben kleine führerscheingroße Merkblätter mit größtenteils Dortmund-Adressen erstellt und gedruckt:

Inforello1 Leben mit wenig Geld

Inforello2 Kontaktadressen bei psychischer Erkrankung

Inforello3 Psychische Erkrankung - Wo finden Angehörige Hilfe?

Unter www.kmpe-dortmund.de gibt es unsere Inforellos auch smartphonerecht, und viele Informationen über die KMPE, die unser Buchprojekt unterstützt hat. KMPE steht für „Koordinierungsgruppe Mitbestimmung Psychiatrie-Erfahrener“ in Dortmund.

Wir haben in den letzten Jahren Bücher von Freunden und Bekannten korrekturgelesen, das Layout und den Umschlag gestaltet und die Bücher online Drucken lassen. Das geht heute im Digitaldruckverfahren vollkommen bequem und risikofrei, da man schon bei 50 Exemplaren pro Druckauftrag zum günstigsten Preis bestellen kann. Erst ab mehreren tausend Exemplaren, oder bei farbigem Innenteil, ist Offsetdruck günstiger. Wir sind hier nicht als Verlag aufgetreten, sondern haben nur unterstützt. Die Autoren haben ihre Bücher an Freunde und Bekannte verteilt.

Jonas Winter: „Gedichte von und mit Jonas Winter“ 182 Seiten

Guido Elfers: „Zwischen Sinn und Da-Sein“ 66 Seiten

Unter www.malerelfe.de das Buch online und Kunst von Guido Elfers

Thomas Hecht: „Verse für alle Zeit“, 52 Seiten

Thomas Hecht: „Häppchen“, 88 Seiten

Unter www.t-hecht.de die Bücher online und Kunst von Thomas Hecht

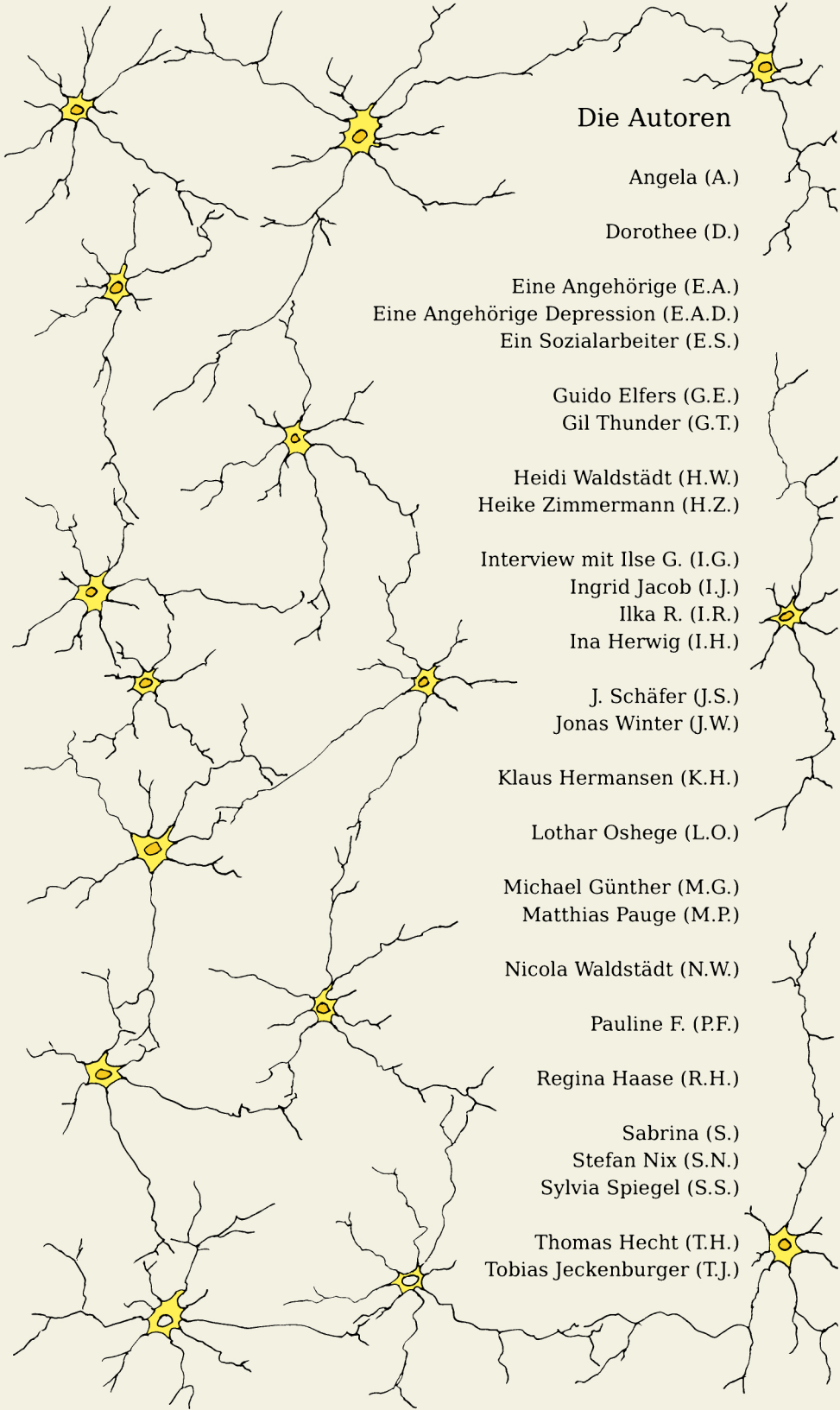
Stefanie Augustin: 13 Hefte bzw. Bücher unter www.geier-wg.de/steaug auch zu lesen.

Auf www.geier-wg.de/jeckenburger gibt es noch Kunst von Tobias Jeckenburger zu bestaunen.

Unter gsg-dortmund.de findet man die aktuellen Veranstaltungen des Psychoseseminars in Dortmund.

Unter www.ex-in.nrw gibt es Informationen über den Verein EX-IN NRW e.V., der aus der EX-In Initiative NRW im Rheinland und im Münsterland entstanden ist. Wir begrüßen, dass die Genesungsbegleiter mit EX-IN-Ausbildung die Psychiatrielandschaft bereichern.

Es gibt noch die Idee, dass wir dieses Buch einem professionellem Verlag anbieten, ob der unser Projekt unter seinem Dach weiter veröffentlicht. Schreiben, Korrekturlesen, Layout, Umschlag und Druck online bestellen sind fertig, das konnten wir in unserem Team selber. Professionelle Unterstützung bei der Vermarktung könnte aber sinnvoll sein. Wir werden uns aber ungern das Buch nochmal umschreiben lassen. Auch wenn hier ein Verlag mit einsteigt, wird das Buch wohl genauso aussehen wie jetzt.



Die Autoren

Angela (A.)

Dorothee (D.)

Eine Angehörige (E.A.)

Eine Angehörige Depression (E.A.D.)

Ein Sozialarbeiter (E.S.)

Guido Elfers (G.E.)

Gil Thunder (G.T.)

Heidi Waldstädt (H.W.)

Heike Zimmermann (H.Z.)

Interview mit Ilse G. (I.G.)

Ingrid Jacob (I.J.)

Ilka R. (I.R.)

Ina Herwig (I.H.)

J. Schäfer (J.S.)

Jonas Winter (J.W.)

Klaus Hermansen (K.H.)

Lothar Oshege (L.O.)

Michael Günther (M.G.)

Matthias Pauge (M.P.)

Nicola Waldstädt (N.W.)

Pauline F. (P.F.)

Regina Haase (R.H.)

Sabrina (S.)

Stefan Nix (S.N.)

Sylvia Spiegel (S.S.)

Thomas Hecht (T.H.)

Tobias Jeckenburger (T.J.)



Lust auf neue Gedanken?

In diesem Buch gibt es neben Lebenserfahrungen unterschiedliche Gedankenwelten von psychisch Kranken, aber auch von Angehörigen und Profis. Was ist der Mensch? Was ist das Leben? Was ist wirklich wichtig? Neben teils sehr persönlichen Erfahrungen mit dem Hilfesystem findet man in diesem Buch auch viele Ideen für eine andere und individuellere Behandlung von psychischen Krankheiten und für einen wertschätzenden Umgang mit psychisch Kranken. Wir wollen uns einmischen. Inklusion kann auch heißen, dass das subjektive Erleben wesentlich zum Menschen gehört.

(H.W.) (R.H.) (S.S.)

(E.A.) (I.H.) (E.A.D.) (L.O.) (I.G.)

(K.H.) (J.S.) (M.P.) (E.S.)

Sie können dieses Buch direkt bei uns bestellen:
Ihre Postadresse an kluw-ev@web.de mailen,
Buch kommt mit der Post,
Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands,
14 Tage Widerrufsrecht, Bezahlen auf Rechnung.

19,80 €

Dieses Buch gibt es auch online unter www.introspektiva.de, hier gibt es weitere Kontaktdaten und eine Onlinediskussion zum Buch.