

Beispielhafte Zitate zu verschiedenen Themen

Charakteristische Antworten aus dem Psychoseseminar Potsdam

Aus dem Psychoseseminar Potsdam heraus sind der Dokumentarfilm „Raum 4070“ und der Lernfilm „Psychosen verstehen“ entstanden (siehe Literatur-/Filmverzeichnis). Der Titel „Raum 4070“ nimmt Bezug auf den Raum, in dem über einen längeren Zeitraum die Filmaufnahmen des lebhaften und intensiven Potsdamer Psychoseseminars in der heute abgerissenen Fachhochschule Potsdam gemacht wurden. Aus dieser Arbeit heraus finden Sie hier einige Zitate und Protokolle nach den folgenden Themen geordnet:

- Was ist eine Psychose?
- Psychose: Wahn und Sinn
- Psychose und Behandlung
- Psychose und Beziehungen
- Psychose und Gewalt
- Psychose und Arbeit
- Psychose – und dann?
- Psychose und Stigma
- Psychose und Dialog
- Psychosen und Partnerschaften
- Symbole und Rituale im Psychoseerleben

Was ist eine Psychose?

Erfahrene:

„Psychose ist eine Wirklichkeit neben der Wirklichkeit, eine andere Erfahrungsebene, ein Entscheidungsstrubel.“

„Psychose ist Lust auskosten, Zeichen bekommen und umsetzen. Das ist der Glanz von Psychosen. Schattenseite ist der Weg ins Ungewisse, der Alleingang, Türme ersteigen und das Gefühl, runterspringen zu müssen, alles muss durchlebt werden, Berg und Tal.“

„Psychose ist auch ein konstruktiver Prozess. Ein Versuch, aus einem Dilemma herauszukommen, auszugleichen, was ganz unausgeglichen ist.“

Angehörige:

„Beim ersten Mal ist es schwer. Man weiß noch nicht, was mit einem passiert. Wirklich Hilfe ist erst später möglich. Unser Sohn hört ängstigende Botschaften aus dem Fernsehen, er will die Mathematik mit Farben erklären. Wenn er anfängt Zigarren zu rauchen, dann geht's los. Das ist das Zeichen. Wenn wir ihn überzeugen könnten, das zu lassen, würde er dann keine Psychose bekommen? Nach einer Psychose kommt bei ihm die alte Kraft nicht ganz wieder.“

„[...] es ist eine Kette aus Depression und Verzweiflung.“

„Psychose ist gesteigerte Wahrnehmung von sich selbst und anderen Dingen, die schwer in die Welt von uns zu transportieren ist.“

Professionelle:

„Menschen in der Psychose haben eine realitätsfremde Selbstwahrnehmung, die schwer beeinflussbar ist.“

„Psychosen hinterfragen die Realität. Vielleicht ist das ja so. Aber für mich ist das zu anstrengend. Früher dachte ich, dass ich hinterher gehen muss, jede Veränderung begreifen und begleiten. Das ändert sich aber zu schnell, von Tag zu Tag, ich kann da nicht mithalten. Muss ich heute auch nicht mehr.“

„[...] das normale Denken hört nicht auf, das Psychotische kommt hinzu.“

Psychose: Wahn und Sinn

Erfahrene:

„Es ist wie ein Zum-Kind-Werden. Das Gebäude aus Lügen, Verdrängtem und Unbewusstem löst sich auf.“

„Eine Psychose ist dazu da, um daran zu wachsen. Wenn ein Arzt sofort Maßnahmen zur Reduzierung der Psychose ergreift, raubt er diese Erfahrung und begrenzt sie willkürlich.“

„Für mich sind Psychosen Krankheiten, wie Krebs oder Diabetes. Sie zerstören alles, Familie und Partnerschaft. Ich sehe darin keinen Sinn. Ich kann das nur als krankhaft verstehen. Nur so kann ich die Psychose annehmen.“

Angehörige:

„Ich kann ihm in der Psychose nicht folgen. Er versucht es mir zu erklären. Man muss viel Verständnis aufbringen.“

„Es gibt, meine ich, nicht nur externe, sondern wie bei unserm Sohn auch interne Einflüsse: Das Interne ist tiefsitzender, gravierender. Es können nicht nur äußerliche Einflüsse sein. Mit fehlt alles, um zu begreifen, was da vorgeht und warum Psychose passiert.“

„[...] richtig kapieren tut man's nie, auch später auch nicht!“

„Mir scheint die Psychose oft wie eine Flucht nach vorn, als Mittel gegen das Alleinsein.“

Professionelle:

„Kampf gegen Psychosen führen zu wollen, auch wenn es gut gemeint ist, geht schief. Psychose ist Suche nach etwas. Was gefunden wird, damit kann ich oft nichts anfangen.“

„Zwar ist es unerlässlich, wenn ich in der Psychosen Grenzen setze, aber ich muss auch Raum geben, weil Psychosen einen Sinn haben. Dazu ist ein geschützter Raum, wichtig, um die Psychose zu leben. Der Weg ist das Ziel, gerade wenn man von Weg abkommt.“

„Verhindert die Psychose noch Schlimmeres? Ist sie ein Schutz vor einer seelischen Explosion? Haben Psychosen Ventilfunktion?“

Psychose und Behandlung

Erfahrene:

„Besser ist, mehr zu reden, als gleich zu handeln. Handeln fühlt sich oft wie Angriff an. Dann muss ich meinen Eigensinn verteidigen.“

„Psychiatrie bedeutet Medikamente, keine Zeit für Persönliches, keine Gesprächskultur. Keiner fragt: Was ist mit Ihnen eigentlich passiert?“

„Es war gut, durch die Medikamente eine Zeit lang Ruhe vor mir selbst zu haben.“

Angehörige:

„Angebote und Einschätzungen der Angehörigen werden nicht gehört. Ich weiß genau, wann / wo der Punkt ist, wenn er *neben sich* steht. Inhalte spielen bei Profis keine Rolle.“

„Wir wollen doch nur ein paar Verhaltensregeln. Wie mache ich es richtig, was mache ich falsch? Wann muss ich schütteln, wann muss ich streicheln?“

„Klinik und Medikamente sind derzeit das beste Angebot. Medikamente regeln das Miteinander wenigstens. Aber: Mit oder ohne Medikamente, es ist eine Qual!“

Professionelle:

„Wir suchen einen Ausgleich zwischen Erwartungen der Patienten, der Angehörigen und der Gesellschaft. Medikamente erleichtern unsere Arbeit und ...sie sind billiger als Beziehungsarbeit.“

„Es gibt in der Arbeit Punkte, da kann ich nur abwarten, bis sich der nächste Schritt von selbst ergibt. Das ist ein Lernprozess, geduldig auszuhalten und zu akzeptieren, dass ich nicht erreiche, was ich vorhatte.“

„Für mich darf es keine Diskussion um die Wahrheit geben. Ich mach dem Klienten klar, wie ich die Sache sehe. Basta. Ich finde die Inhalte oft interessant. Aber oft überfordern sie auch meine Speicherkapazität.“

Psychose und Beziehungen

Erfahrene:

„Ich habe meine ganze Familie radikal in Frage gestellt. Scheinbar heile Welten werfen Fragen auf. Mir kommt die Situation vor wie eine Familienpubertät. Probleme fressen sich durch über Generationen.“

„Ich brauche Menschen, die mich begleiten, Mut zusprechen, an mich glauben.“

„Psychosen sind Zeichen, dass wir grundlegend etwas ändern müssen. Irgendwas stimmt nicht im Kontext, in Familie oder Partnerschaft.“

„Ich wollte das Ganze ja nicht! Wenn man wieder angekommen ist, bleibt da die Schuld, was man den Angehörigen angetan hat.“

Angehörige:

„Mein Bruder braucht die Psychose, um zu flüchten. Die Psychose lastet auf der ganzen Familie wie ein Dämon. Wir müssen das aushalten, werden ganz durcheinander gewirbelt. Ich muss mir als Angehöriger Freiräume suchen und nehmen, sonst schaffe ich es nicht.“

„Vieles bleibt unausgesprochen stehen. Wir haben uns auch zwischendurch trennen müssen, um zusammen zu bleiben. Wir waren eine heile Familie, jetzt sind da Fragen über Fragen: Was haben wir falsch gemacht?“

„Eigensinn gegen Eigensinn macht keinen Sinn! In Watte packen kann sich ebenso schlimm auswirken wie überfordern. Den Humor lassen wir uns nicht nehmen. Wir brauchen alle ungeheuer viel Hoffnung.“

Professionelle:

„Wir haben als Professionelle auch keine anderen Möglichkeiten als die Angehörigen.“

„Ich versuche, den Einen nicht ernster zu nehmen als den Anderen. Es kann sehr schwierig werden, wenn die Betroffenen keinen Kontakt zwischen Professionellen und Angehörigen wollen.“

„Wir laden auch Schuld auf uns im Umgang mit den Angehörigen.“

Psychose und Gewalt

Erfahrene:

„Ich unterscheide noch zwischen Angehörigen, nahen und fremden Menschen. Denen gegenüber werde ich sogar handgreiflich. Ich lasse in der Psychose alles ab, was sich über Jahre anstaut. Im Nachhinein schäme ich mich und bin sehr erschrocken, was ich anrichte.“

„Ich nenne das Königspsychose, da überschreite ich Grenzen. Das ist wie ein Befreiungsschlag: an seine Grenzen kommen, das will ich auskosten. Tun, was ich mir sonst nie erlauben würde: einen Feuerlöscher in eine Tankstelle werfen.“

„Wenn ich Schluss machen will, bin ich ganz nach innen gekehrt. Die Gefahr kann für Außenstehende nicht bemerkt werden. Wenn der Entschluss gefasst ist, kommt die Ruhe und es wirkt, als wenn Friede einkehrt.“

Angehörige:

„Ich weiß nicht, ob es wirklich Gewalt ist oder nur meine Phantasie. Manchmal habe ich Angst, was passiert, wenn er seine Phantasien umsetzt. Gewalt ist natürlich abhängig von dem, der sie bewertet.“

„Ich wurde ganz plötzlich angegriffen, bekam Faustschläge ins Gesicht. Ich war ganz fassungslos. Der hat sich drauf rausgeredet, dass er krank sei und dass niemand ihm was machen könne. Das finde ich nicht richtig. [...] Ich hätte mir gewünscht, dass der nach Brandenburg in die Psychiatrie kommt.“

Professionelle:

„Besonders der Umgang mit Aggressivität und Gewalt fällt uns allen nicht leicht. Schulungen für Professionelle besonders im De-Eskalieren finden nur begrenzt statt.“

„Der Alltag auf den Stationen ist davon [Gewalt] nicht geprägt, es kommt eher selten zu wirklich gefährlichen Situationen. Aber es gibt unvermittelt Situationen, in denen unvorhersehbar Gewalt aufbricht.“

„Wir sind oft machtlos, wenn jemand beschließt aus dem Leben zu gehen, besonders, wenn er sich vorher nicht äußert.“

Psychose und Arbeit

Erfahrene:

„Ich bin in einem Museum beschäftigt und meine Kollegen nehmen mich mit meiner Krankheit an. Psychisch Kranke sind eben nicht so belastbar. Sie wollen schon, aber manchmal geht es eben nicht.“

„Wir sind doch kein fünftes Rad am Wagen, wir gehören zur Gesellschaft dazu! Ich habe seit vier Jahren keinen Rückfall. In der letzten psychotischen Phase sagte man mir, ich kann als Dachdecker nicht mehr arbeiten. Jetzt arbeite ich wieder.“

„Man wird lebensuntüchtig. Ich werde wahrscheinlich nicht mehr arbeiten gehen können.“

„Ich beende demnächst mein Studium und wünsche mir eine Arbeit in einem festen Rahmen. Regelmäßigkeit ist sehr wichtig. Selbständig arbeiten möchte ich schon, aber nicht alleine gelassen werden.“

Angehörige:

„Es sind sehr viele Menschen nicht gesund in unserer Gesellschaft, darum fällt es mir schwer, Gesundheit zu definieren, als die Bereitschaft, wieder zu funktionieren und in dem System mitzumachen.“

„Meine Schwester sucht selbst nach ihrer Belastbarkeitsgrenze. Für uns Familie ist es sehr schwer zu wissen, was können oder sollen wir fordern ohne zu überfordern.“

Professionelle:

„Arbeit und Beschäftigung sind die beste Bindung an die Realität. Das wirkt der Orientierungslosigkeit entgegen.“

„Für Arbeitsplätze sind wir nicht zuständig. Die Werkstätten für Menschen mit Behinderungen sind eine Notlösung. Arbeitsplätze auf dem ersten Arbeitsmarkt sind fast wie eine Illusion. In der DDR war das Angebot noch besser.“

Psychose – und dann?

Erfahrene:

„Ich muss lernen, wann es losgeht, um die Situation selber zu meistern. Aber: Ich würde lieber auf dieses Stück Lebensgeschichte verzichten.“

„Ich habe lange gebraucht, um alleine zurecht zu kommen. Trotz chronischer Psychose ist Wachsen, Reifen und ein selbstständiges Leben möglich.“

„Leben überfordert sich nicht! Aber Leben geht auch immer an die Grenze. Das Entscheidende ist ja Bewegung – ich mach' mich auf den Weg.“

Angehörige:

„Das Leben mit der Psychose ist für mich wie ein Kampf gegen Windmühlen, ein Leben zwischen Hoffnung und Bangen.“

„Ich versuche ja die Ansprüche herunterzuschrauben, aber ich bin enttäuscht, dass er aus seinem Potential nichts macht. Er versteckt sich, meine ich, hinter seiner Krankheit.“

„Unser Sohn hat uns den Vorwurf gemacht, wir hätten nicht in seine Zukunft investiert. Er wechselt oft die Wohnung. Er sagt nichts, aber wir müssen finanziell einspringen.“

„Es ist ein Daneben-Stehen und Nichts-Tun-Können. Ich habe Angst, dass er das, was er war, nicht mehr sein wird. Er entwickelt sich ganz anders als er sollte – oder als das Bild, das ich von ihm hatte.“

Professionelle:

„Selbst die *Immerverrückten* sind nicht immer verrückt!“

Psychose und Stigma

Erfahrene:

„Ich vermeide über mich zu sprechen. Mit Psychose sind wir *out*. Nur Vertrauenspersonen sollen davon wissen.“

„Für eine Blinddarmentzündung schäme ich mich nicht. Der Arbeitgeber versteht eine Blinddarmoperation, aber den Arbeitsausfall bei einer Psychose, da ist alles unsicher.“

Angehörige:

„Am Schlimmsten ist die Angst, als *familiär* vorbelastet zu gelten. Mit der Diagnose Schizophrenie in der Familie ist man erledigt.“

„Das Wort *normal* haben wir eigentlich gestrichen!“

„Wir brauchen ja den Begriff *krank*, um uns Normale abzugrenzen.“

Professionelle:

„Man *hat* die Psychose, man ist sie nicht!“

„Wir wissen, Diagnosen stigmatisieren, aber ohne sie zahlt keine Krankenkasse und kein Rententräger.“

„Ich frage mich, ob wir Professionelle gerade Experten sind, um das zu verhindern, was wir mit unseren Institutionen an Stigmatisierung auslösen. Jedes Kind kennt den Namen der nächsten psychiatrischen ‚Klapse‘.“

Psychose und Dialog

Erfahrene:

„Erst das Psychoseseminar hat mir geholfen, zu reden.“

„Wahrheit ist Plural!“

„Ich habe mich überhaupt nicht für mich interessiert. Erst nach Jahren habe ich mich getraut, über meinen Zustand nachzudenken. Als ich hörte: „Sie haben eine Psychose“, habe ich im Fremdwörterbuch nachgeschaut. Richtig getraut habe ich mich erst, seit ich herkomme ins Psychoseseminar.“

Angehörige:

„Ich kann schwer nachvollziehen, dass Psychose die Suche nach Sinn sein soll. Aber Psychoseseminar ist für mich Suche nach Sinn.“

„Ich habe hier im Seminar gelernt, offen darüber zu reden. Widererwarten sind die Freunde ganz verständnisvoll.“

„Im Prinzip haben alle ein bisschen Recht – die Wahrheit liegt im Kompromiss.“

„Ich bin so machtlos und komme hierher, um den Schlüssel zu finden.“

Professionelle:

„Durch Gespräche hier verstehe ich, was innen wirklich vorgeht, die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen erlebe ich hier ganz anders.“

„[...] hier sind eigentlich immer nur die Einsichtigen.“

„Ich lass mich ungern beschimpfen. Vielleicht kommen wir deshalb so ungern und zurückhaltend her, weil wir so angegriffen werden.“

Psychosen und Partnerschaften

Protokoll von Teilnehmenden

Die Gefahr ist groß, dass man in der Psychose und wegen der Psychose in der Partnerschaft und in seinen partnerschaftlichen Bedürfnissen nicht mehr ganz ernstgenommen wird. Dabei schließt sich das gar nicht aus. In der Psychose wächst die Notwendigkeit, Abstand zu wahren, sich nicht mehr von allen verletzen zu lassen – vielleicht ist die Psychose schon Ausdruck dieses Rückzugs.

Angehörige berichteten, dass sie sich als Partner auch mit einbezogen sahen in das Wahnsystem. Etwa hieß es: »Meine Partner sah überall Nazis am Werk. Schließlich gehörte ich auch dazu.« In der Diskussion ergab sich die These, dass die Psychose in der Partnerschaft die Bedeutung einer *Prüfung* haben könnte, im Sinne einer doppelten Frage: Stehst du zu mir, ohne dich völlig einwickeln zu lassen. Bleibst du mit eigenen Grenzen, aber bewahrst mich in dir?

Für einige Psychose-Erfahrene fand noch eine andere Art Prüfung statt: Die Psychose war eine Art vorläufiger Trennung. In Verbindung, aber ohne Beziehung, allein und doch umgeben zu sein. »Die

Psychose hat mir geholfen, mich zu trennen. Zugleich war sie der Preis dafür, dass ich mich trennte. Schließlich habe ich diese Art Beziehungen zu den sogenannten Normalen auch aufgegeben. Sie waren immer minimalistischer geworden. Bei den anderen, die Psychosen kannten, fand ich mehr Tiefgang, mehr innere Basis. Die Wahrnehmung schärft sich in der Psychose, auch für das, was mich von meinem Freund trennt. Schließlich konnte ich ihn nur noch als Spion fremder Mächte sehen.«

Andere berichteten, sich gerade von der Unterschiedlichkeit des anderen angezogen und gehalten zu fühlen. Daraus ergab sich die Frage, ob schizophrene und manisch-depressive Psychosen für Partnerschaften möglicherweise eine unterschiedliche Bedeutung haben. Eine These wäre: Schizophrene Psychosen entstehen in der Phase der Trennung vom Elternhaus, bei der Verselbständigung, Beziehungen können dabei helfen und Stabilität geben, wenn sie der besonderen Belastung durch die Psychose standhalten. Dafür können Beziehungen zu Dritten unerlässlich sein, um nicht alle Bedürfnisse, Wünsche, Ängste auf den Partner zu übertragen. Manisch-depressive Psychosen entwickeln sich meist später bzw. kommen in späterem Lebensalter/Lebensabschnitt zum Ausdruck; Anlass können Trennungen oder Trennungssängste sein. Manchmal wird die Partnerschaftsdynamik unmittelbar in den Krankheitsverlauf eingeflochten: Immer abwechselnd ist der eine oben und der andere unten. Wie zwei Paternosteraufzüge, die aneinander vorbeirauschen. Aber: Auch dabei kann Begegnung, Reibung und Wärme entstehen.

Am Schluss stand noch ein allgemeiner Gedanke: Sich in einer Partnerschaft zu binden ist eine schwere Lebensaufgabe, an der viele Menschen scheitern, keineswegs nur psychoseerfahrene, und bei der viele Krankheiten/Störungen/Spannungen entstehen können, keineswegs nur Psychosen. Schließlich geht es um eine »existenzielle Balance«: unweigerlich allein zu bleiben, unweigerlich auf andere Menschen angewiesen zu sein. Doch könnte es sein, dass psychosenahe Menschen, für diese grundlegende Spannung, für diese anthropologische (banale) Wahrheit besonders empfänglich sind. Vielleicht mehr noch, dass manche von ihnen eben wegen dieser besonderen Empfänglichkeit und Verunsicherbarkeit zu dieser Balance nicht in der Lage sind und ihr Beziehungsbedürfnis auf anderem Wege zu stillen versuchen müssen, nicht über Partnerschaft.

Die Diskussion zu dieser Frage wurde dann noch angeheizt durch die vielfache Beobachtung, dass viele psychoseerfahrene Menschen in Zeiten, in denen es dem Partner oder der Partnerin schlecht geht – z. B. durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder Tod der Eltern usw. – plötzlich eine relative Stabilität bieten, dem Anlehnungsbedürfnis des anderen Halt geben und aus dieser Erfahrung wiederum Selbstbewusstsein gewinnen.

Gesprochen wurde natürlich auch über das Thema Sexualität, etwa darüber, dass die Partnerin oder der Partner in der Psychose auch körperlich keinen Zugang mehr findet, oder auch, dass sie sich abwenden und Sex keine Rolle mehr spielt.

Symbole und Rituale im Psychoseerleben

Protokoll von Teilnehmenden

Der Begriff »Symbol« war zu Anfang der Sitzung sehr umstritten. Verschiedene Teilnehmer erzählten zunächst ein paar Beispiele. Etwa: Ein psychoseerfahrener junger Mann berichtete von einem Arbeitsversuch in einer Versicherung. Niemand dort akzeptierte ihn. Er wurde gehänselt und ein Opfer von Mobbing. Er entwickelte die »paranoide« Vorstellung, vergiftet zu werden, und wurde psychotisch. Die Atmosphäre war ganz offensichtlich »vergiftet«. Gesprochen wurde auch über religiöse Symbole wie Jesus und die Mutter Maria, die zur Identifikation einladen (sollen). In der Psychose werden sie oft wörtlicher und unmittelbarer genommen.

In der Diskussion ergaben sich folgende Zusammenhänge:

- a) In einer Psychose kann es passieren, dass allgemeingültige Symbole eine besondere Bedeutung bekommen. Zuschreibungen, die sich im Alltag und in unserer symbolarmen Zeit verloren haben, werden mit neuem Leben gefüllt.

- b) Alltägliche Dinge, Buchstaben usw. verlieren ihre angestammte Ordnung und Bedeutung und werden neu geordnet. In einer Psychose werden also Bedeutungen von Buchstaben und Gegenständen aufgelöst und neu geschaffen.

Dem könnte ein grundsätzliches Bedürfnis zugrunde liegen, die Welt um sich herum zu ordnen, allein schon, um die verwirrende Vielfalt von Sinneseindrücken zu reduzieren. Möglicherweise sind psychosenahen Menschen besonders kritisch für überholte, nicht mehr lebendige Symbole, möglicherweise sind sie auch besonders angewiesen auf eine »Ordnung der Dinge«, weil sie der Flut von Sinneseindrücken noch ungeschützter gegenüber stehen.

Die Grenzen zwischen dem Verlust von ordnenden Symbolen und Begriffen bis zur Neuordnung und zum Wahn sind fließend.

Außerdem können Symbole in einer Psychose auch die Funktion haben, anderen etwas von sich mitzuteilen, ohne die eigene Intimität zu verletzen, wenn beispielsweise ein manisch-depressiver Bäcker in depressiven Phasen nur kleine Brötchen und in manischen Phasen nur Weißbrot backt.)

In der Diskussion spielten auch Fragen eine Rolle wie, ob es möglich und sinnvoll sei, Psychosen ohne Medikamente durchzustehen, oder ob Angehörige sich von Wahnvorstellungen abgrenzen sollten oder nicht.