

Zehn Thesen zum Verständnis von Psychosen

Aus dem Psychoseseminar Hamburg

Die folgenden Thesen haben sich im Laufe des Hamburger Psychoseseminars mehrfach verändert, erweitert und wieder auf das Wesentliche reduziert. Erste Fassungen sind im *Hand-Werks-Buch Psychiatrie* (Psychiatrie-Verlag 1991) und in *Stimmenreich* (Psychiatrie-Verlag 1994) zu finden. Die Sichtweisen von Psychoseerfahrenen und Angehörigen sind ebenso eingeflossen wie der aktuelle Stand professionellen Wissens. Die verwendete Sprache versucht, beides zu verbinden. Wir möchten alle LeserInnen und Psychoseseminare bitten, uns bei der ständigen Aktualisierung dieser Thesen zu helfen. Rückmeldungen sind erwünscht.

- 1) Wie jeder Traum verschieden ist, so ist auch jede Psychose anders und nur im biographischen Zusammenhang und unter Berücksichtigung der subjektiven Perspektive zu verstehen.
- 2) Unterscheidungen von verschiedenen Psychosen dienen vor allem der professionellen Verständigung: Bei »schizophrenen Psychosen« sollen vor allem Wahrnehmung und Denken wesentlich verändert, die Stimmung aber unverändert sein. Bei sogenannten »affektiven Psychosen« verhält es sich umgekehrt. Tatsächlich sind die Übergänge fließend: Die Veränderung des eigenen Denkens ansatzweise wahrzunehmen, kann die Stimmung beeinträchtigen. Extreme Stimmungen verändern auch die Wahrnehmung (»schwarz« sehen oder auf rosa Wolken schweben).
- 3) Bei keiner Psychose gibt es *eine* Ursache. Alle monokausalen Theorien, egal ob biologisch, psychologisch oder soziologisch, sind fragwürdig. Menschliches Handeln ist viel zu komplex, um es auf *eine* Erklärung reduzieren zu können. Das gilt schon in Normal- und erst recht in Ausnahmezuständen. Das betrifft vor allem die sogenannten »endogenen Psychosen«. Endogen bedeutet wörtlich übersetzt »von innen heraus« und ist nicht gleichzusetzen mit vererbt. Im Inneren ist auch unsere Seele, im Inneren spiegeln sich unsere sozialen Bezüge. Bei sogenannten »exogenen Psychosen« wird einem bestimmten Stoff oder Gift eine auslösende Wirkung zugeschrieben, bei sogenannten »reaktiven Psychosen« einem traumatischen Erlebnis. Inzwischen ist diese Unterscheidung sehr weitgehend aufgegeben worden, da sich die verschiedenen Aspekte immer mischen.
- 4) Die Möglichkeit, psychotisch zu werden, ist in jedem angelegt. Jeder durchlebt ähnliche Zustände etwa im Traum oder im Fieber. Als Kinder durchlaufen wir Entwicklungsstufen, in denen unsere Wahrnehmung so offen ist und wir zwischen eigenen und fremden Gefühlen kaum zu unterscheiden vermögen. Erwachsene, die auf diese Entwicklungsstufe zurückgreifen, pflegen wir psychotisch zu nennen. Bezogen auf die Menschheitsgeschichte gibt es Hinweise, dass z.B. das Stimmenhören in früheren Zeiten sehr viel verbreiteter und eine übliche Form des Denkens war.
- 5) Psychose ist auch zu verstehen als eine Form besonderer Dünnhäutigkeit – ob nun von Natur aus oder im Zusammenhang mit einem seelischen Konflikt. Die Haut verliert ihre seelische Schutzfunktion und wird in beide Richtungen durchlässig: Eindrücke des Unterbewusstseins dringen ungehindert nach außen, nehmen äußere Gestalt an oder beschäftigen die Sinne als besondere Form der Wahrnehmung (»Halluzinationen«). Umgekehrt können äußere Informationen ungefiltert ins Innerste treffen. Vermeintliche oder reale Gefahren können unkontrollierte Bedrohungsgefühle auslösen (»paranoide Wahrnehmungen«). Beide Aspekte sind zwei Seiten einer Medaille.

- 6) Psychosen entstehen meist in Lebenssituationen und -phasen, die für jeden Menschen kritisch sind. Jeder Mensch durchläuft verschiedene Krisen. Sie sind nicht zu vermeiden, sondern sogar notwendig, um sich zu entwickeln und an ihnen zu reifen. Solche Lebenskrisen können die Loslösung vom Elternhaus, die Bindung an einen Partner, der Abschluss einer Ausbildung, die Geburt eines Kindes, der Tod eines Elternteils, die Trennung von einem Partner usw. sein. Möglicherweise hat eine schizophrene Psychose eher mit Konflikten beim Versuch der Loslösung, eine affektive Psychose eher mit Konflikten beim Versuch der Bindung zu tun.
- 7) Das subjektive Erleben in Psychosen ähnelt der Wahrnehmung in Träumen, allerdings ohne den Schutz des Schlafs. So wie es Wunsch- und Alpträume gibt, enthält auch die Psychose sehr verschiedene emotionale Aspekte, transportiert Ängste und Wünsche. In beiden Zuständen haben Symbole, verschlüsselte Botschaften des Unterbewusstseins und Tagesreste eine besondere Bedeutung. Auch physiologisch gibt es Ähnlichkeiten zwischen Traum und Psychose. Möglicherweise haben beide Zustände für die emotionalen Balance eines Menschen eine ähnliche Funktion.
- 8) An jedem wichtigen seelischen Ereignis und an jedem Gefühl ist der Körper beteiligt, selbstverständlich auch an einer Psychose. Körperliche Entsprechungen mögen auf eine Psychose hinweisen, ursächlich sind sie damit noch lange nicht. Körper und Seele stehen in einer komplexen Wechselwirkung. Unsere neuronalen Strukturen sind nicht unveränderlich, sondern plastisch, d.h., sie werden von unserer Lebenserfahrung gestaltet. Insofern ist auch vorstellbar, dass eine langfristige Psychoseerfahrung körperliche Spuren hinterlässt, ohne dass diese Spuren damit die Psychose hinreichend erklären können. - Insofern ist es auch klar, dass Psychopharmaka eine Psychose nicht direkt beeinflussen, geschweige denn heilen können. Sie haben eher eine unspezifische Wirkung und meist breite Nebenwirkungen. Vor dem Hintergrund der beschriebenen Wechselwirkung von Körper und Seele beweist weder die Einnahme noch die Wirksamkeit von Neuroleptika ein bestimmtes Krankheitsmodell. - Wünschenswert wäre, dass Psychiater mindestens die gleiche Sorgfalt entwickeln wie Internisten im Umgang mit Fieber: Erst zu verstehen suchen, wofür das Symptom steht, und es direkt nur bekämpfen, wenn es eine besondere Eigendynamik und Gefährlichkeit entfaltet.
- 9) Die Psychose ist häufig gekennzeichnet durch eine Gleichzeitigkeit von Störung und Problemlösung. Es lohnt sich, neben der Beeinträchtigung auch nach dem existentiellen Sinn und der aktuellen Funktion einer psychotischen Wahrnehmung zu fragen. Eine Psychose kann z.B. zu verstehen sein als
- Versuch, Angst zu kanalisieren (die Angst ist vor Ausbruch der Psychose häufig größer als danach),
 - Rückgriff auf frühere Entwicklungsstufen (s.o.), die noch Sicherheit boten oder in denen ein Konflikt unbewältigt blieb,
 - Ausdruck von Fremdbestimmung und zugleich als Versuch, ihr zu entgehen,
 - letzte Zuflucht in Eigenheit, mit der klaren Botschaft an Angehörige und Therapeuten, die Grenzen des Verstehens zu akzeptieren,
 - Zustand tiefster Ambivalenz,
 - Ausdruck eines sozialen Kompromisses, imaginäre Bezüge zu haben, ohne Beziehung zu riskieren,
 - Aufbruch des Unbewussten.
- 10) Menschliches Handeln ist in der Psychose nicht außer Kraft gesetzt. Vielmehr transportiert die Psychose existentielle Zweifel und Konflikte, die für alle Menschen Bedeutung haben. (Gewichtung von Arbeit und Beziehung, Balance von Abstand und Nähe, Einsamkeit und soziales Angewiesensein). Die Unterstellung von und die gemeinsame Suche nach »Sinn« unterstützt die Eigenverantwortung, die Integration des Ausnahmezustands und das Ringen um Identität. - Zu schnelle automatische Vergabe von Antibiotika ist schädlich, weil dann die Keime resistent werden. Zu schnelle automatische Vergabe von Neuroleptika ist schädlich, weil dann die Gesellschaft resistent wird gegenüber der Vielfalt menschlicher Seinsweise und immer rigidere Vorstellungen entwickelt. Es ist normal, verschieden zu sein.