

# „Papa, was ist ein Irrer?“

## Gespräch mit Kindern

### Verrückt oder irre

Die Menschen sind sehr verschieden - äußerlich und innerlich. Es gibt große und kleine, dicke und dünne, schlaue und nicht so schlaue, feinfühlig und dickfällige Menschen. Die Vielfalt der Menschen ist noch größer, wenn man sich klar macht, dass sich alle ständig verändern, größer werden oder schlauer, mal alleine leben oder mal mit anderen, in diesem Land oder in einem ganz anderen. Trotzdem glauben die meisten Menschen, dass eine bestimmte Art zu leben, zu sehen, zu hören, zu fühlen, normal ist. Wenn dann jemand anders lebt, sieht, hört oder fühlt, empfinden sie seine Art als nicht normal. Und wenn diese besondere Art sehr ausgeprägt ist, oder die Menschen drum herum besonders ängstlich sind, benutzen sie ein eher abfälliges Wort und sagen dann: „Der andere ist irre.“ *Dabei verstehen sie den Anderen nur nicht.* Als 'irre' wird jemand bezeichnet, der radikal anders hört, sieht, denkt oder fühlt. Er ist sozusagen ein Fremder im eigenen Land.

### **„Meint 'irre' das gleiche wie 'verrückt'?“**

Ja, in etwa. Wenn jemand ungewöhnlich hört, denkt, sieht und fühlt, sagen wir auch: „Er ist verrückt.“. Das Wort ist nicht ganz so abfällig und es macht auch deutlich, dass ein Mensch nicht ein für alle Mal anders, eben 'irre' ist - als eine Art Eigenschaft, die er immer hat - sondern er aus bestimmten Gründen verrückt wird, sozusagen heraus - rückt aus unserer normalen Welt. Die Mediziner haben noch ein anderes Wort. Sie sagen zu jemanden, der sein Wesen plötzlich oder langsam verändert, ohne dass man recht weiß, warum. Er wird 'psychotisch'.

### **„Was heißt denn psychotisch?“**

Dieses Wort stammt aus dem Griechischen. Von den alten Griechen, die vor über 2000 Jahren gelebt haben, haben wir viel gelernt u.a. auch viele medizinische Worte. Bei den Griechen hieß die Seele 'Psyche'. Hier wird deutlich, dass psychotisch zu werden, v.a. etwas mit der Seele zu tun hat. Man kann sich das vielleicht so vorstellen: Wenn unsere Seele irgendetwas nicht mehr aushält, *wenn ihr alles zu viel wird*, kann sie uns dazu bringen, vorübergehend aus der Wirklichkeit auszusteigen.

### **„Wie genau sieht das denn aus, wenn die jemand verrückt oder psychotisch wird?“**

Das ist bei jedem Menschen anders, so wie z.B. auch jeder Traum anders ist. Kein Mensch träumt genau gleich wie ein anderer. Und so ist auch die Art, wie Menschen verrückt werden könnten, sehr verschieden. Die meisten sehen in einem Psychose Dinge oder Personen, die andere nicht sehen, hören Geräusche oder Stimmen, die andere nicht hören, oder haben Gefühle oder Stimmungen, die sich die Menschen drum herum nicht erklären können. Was sie aber genau sehen oder hören, ist ganz verschieden und die Stimmungen oder Gefühle könnten sich ständig verändern.

### **„Das muss ja für die Menschen drum herum sehr merkwürdig sein.“**

Ja, wenn sich ein vertrauter Mensch plötzlich verändert und kaum wieder zu erkennen ist, kann das für seine Verwandten oder Freunde erst einmal sehr schmerzhaft und erschreckend sein.

***„Und für den Betroffenen selbst, ist das für ihn auch schmerzhaft und erschreckend?“***

Wenn man selbst merkt, wie sich die vertrauten Wahrnehmungen verändern, wenn plötzlich ungewohnte Bilder und Geräusche auftauchen, dann stelle ich mir das sehr verunsichernd vor. Erst recht, wenn man merkt, dass die anderen um einem herum, einen nicht mehr verstehen. Manche Menschen tauchen aber auch so plötzlich und so gründlich in eine eigene Bilder- und Stimmenwelt ab, dass sie die Veränderung erst einmal gar nicht merken. So als ob man träumt und gar nicht merkt, dass man eingeschlafen ist und alles für Wirklichkeit hält. Manche, die Erfahrung mit Psychosen haben, sagen im Nachhinein auch, dass sie in dem Moment, als sie verrückt waren oder eben psychotisch wurden, sogar erleichtert waren: Vorher hatten sie mehr Angst und waren sehr durcheinander; und in dem Moment des Verrücktwerdens fiel dann sogar ein wenig Spannung von ihnen ab. Doch insgesamt muss es eine ziemliche Erschütterung sein, wenn auf einmal nichts mehr so ist, wie es war. Und diese Erschütterung kann manchmal lange nachwirken.

***„Du hast gesagt, dass Menschen, die verrückt genannt werden, nicht normal sind. Aber was ist denn normal? Und wer bestimmt das?“***

Normal ist eigentlich ein Begriff aus der Mathematik. Wenn man z.B. alle Äpfel eines Baumes der Größe nach ordnet, werden kleine, mittlere und größere dabei, wahrscheinlich ziemlich viel mittlere und etwas weniger kleine und große. Das nennt man dann eine normale Verteilung. Man kann dann festlegen, welche Größe man als Durchschnitt ansehen will und ab wann ein Apfel unnormal ist, weil er von dieser „Norm“ abweicht.

***„Aber die kleinen Äpfel sind doch manchmal viel leckerer.“***

Stimmt.

***Ist es dann willkürlich, was ich als normale Größe des Apfels festlege und ab wann ein Apfel nicht normal ist.“***

Ja wir können großzügig oder kleinlich sein - bei den Äpfeln und auch bei den Menschen

***„Was aber ist ein normaler Mensch?“***

Wenn man sieht, wie verschieden Menschen sind und wie verschieden sie leben und wie sie sich dauernd verändern, müsste man eigentlich auf den Gedanken kommen, dass es eine Norm wie für Äpfel gar nicht geben kann, also eigentlich auch keinen „normalen Menschen“. Ein sehr beliebter und ein sehr guter Präsident in Deutschland hat einmal gesagt, für Menschen sei es 'normal, verschieden zu sein'. Er hat es dann noch weiter erklärt und gesagt: „Welchen Menschen wir als stark oder schwach ansehen, hängt von den Maßstäben ab. Hinsichtlich der Intelligenz mag ein geistig behindertes Kind (mit Down-Syndrom) einem Industrie-Manager weit unterlegen sein. Aber hinsichtlich der Fähigkeit zu lächeln, kann das genau umgekehrt sein.“

***„Ist denn schwachsinnig das gleiche wie irr?“***

Nein, schwachsinnig meint, dass die Fähigkeit zu bestimmten Denkleistungen nicht so ausgeprägt ist; weist daraufhin, dass das Gehirn auf eine bestimmte Weise verändert oder geschädigt ist. 'Irre' meint eher einen seelischen Ausnahmezustand. Die Seele ist verletzt und dann können andere Funktionen des Gehirns blockiert sein von großer Trauer oder großer Wut. Intelligenz oder die Fähigkeiten des Gehirns sind aber nicht beeinträchtigt.

### ***„Aber was ist die Seele?“***

Das ist sehr schwer zu beantworten, weil es verschiedene Vorstellungen von der Seele gibt. Ich möchte sagen, dass die Seele die Menschen von Tieren unterscheidet. Im Unterschied zu Tieren können Menschen über sich nachdenken, an sich selber zweifeln und z.B. ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie etwas getan haben, das andere verletzt. Menschen können solche komplizierten

Gespräche führen wie wir jetzt. Dafür ist die Seele wichtig. Die Seele ist unser Innerstes, unser Kern. Manche sagen auch, unsere Verbindung zu Gott.

### ***„Und die kann verletzt sein?“***

Ich glaube, dass die Seele im Innersten unverwundlich und unsterblich ist und dennoch sehr empfindlich und verletzlich. Aber das ist sehr schwer zu erklären. Es gibt auch sicher viele verschiedene Meinungen zu diesem Thema. Auf jeden Fall macht die Seele jeden Menschen einzigartig und unverwechselbar.

### ***„Wird denn jeder Mensch bei großer Trauer und großer Wut irre und verrückt, bin ich dann auch irre oder verrückt?“***

Traurig oder wütend zu werden, ist normal. Und wenn man rechtzeitig traurig oder wütend wird und mit einem bisschen Glück dabei auch nicht alleine ist, hat man eher gute Chancen, gesund zu bleiben und nicht an seiner Seele krank zu werden. Alle Gefühle gehören zum Leben des Menschen - die guten und die schlechten. Sie machen unser Leben lebendig. Trotzdem können sie manchmal kaum auszuhalten sein, vor allem, wenn man allein ist.

### ***„Wie kann es kommen, dass die Seele verletzt wird?“***

Es gibt Ereignisse, die einen Menschen tief berühren, andere sind einem vielleicht egal. Das hängt von den Ereignissen ab, aber vom Alter des Menschen, von seiner momentanen Verfassung, von seinem Selbstbewusstsein und von vielen anderen Dingen. Sehr schmerzhaft und sehr verwirrende Ereignisse können eine sehr nachhaltige Wirkung haben. Es reicht nicht, traurig oder wütend zu werden. Vielleicht werden mehrere Gefühle gleichzeitig ausgelöst. Vielleicht auch so viel Trauer, dass man nicht Tränen hat, oder so viel Wut, dass die Kraft nicht reicht, lange genug zu toben. Spätestens dann ist die Seele erschüttert. Sie lässt den betreffenden Menschen sich zurückziehen, um sich zu schützen. Sie lässt ihn vorsichtig und ängstlich werden. In so einer kritischen Zeit kann alles ins Wanken geraten. Freunde können einem fremd werden, selbst das Lieblingsessen schmeckt nicht mehr. Man mag nicht mehr Fußball spielen, obwohl das immer Spaß gemacht hat. Man kann nicht mehr arbeiten, obwohl das einem sonst Halt gibt oder man das Geld dringend braucht. Und so viele Gewohnheiten verlorengehen und vertraute Menschen einem fremd werden, wird man sich selbst fremd, man versteht sich selbst nicht mehr. Dann kann jede Kleinigkeit zur Anstrengung werden und ganz vertraute Dinge völlig fremd werden. Was sonst völlig selbstverständlich erschien, ist plötzlich ganz ungewohnt.

### ***„Solche Krisen will ich nie erleben!“***

Krisen lassen sich im Leben nicht vermeiden, sie gehören zum Leben dazu. An Krisen wächst man und wird nach und nach erwachsen. Das gilt auch für Menschen, die psychotisch werden können. Auch sie müssen lernen, mit Krisen fertig zu werden und auch sie können an Krisen wachsen. Vielleicht müssen sie es behutsamer tun und brauchen mehr Zeit und mehr Schutz.

### ***„Kann denn jeder psychotisch werden?“***

Im Prinzip ja. Diese Möglichkeit ist in jedem Menschen angelegt. In Träumen bekommen wir alle eine Ahnung davon, wie sich das anfühlen könnte; denn auch in Träumen erleben wir manches anders als im

Wachzustand, hören, denken und fühlen unter Umständen anders als sonst. Mit dem wichtigen Unterschied, dass wir in Träumen durch den Schlaf geschützt sind. Wenn wir träumen, wir könnten fliegen, ist das ungefährlich; wenn wir in einer Psychose denken, wir wären ein Vogel, kann das übel ausgehen.

***„Dass wir alle träumen können, weiß ich, aber wie ist das nun mit Psychosen?“***

Die Wahrscheinlichkeit verrückt zu werden, ist nicht für alle gleich. Manche Menschen sind schon von Natur aus dünnhäutiger, andere dickfälliger. Manche werden mit der Zeit dünnhäutiger, unsicherer, weil sie z.B. bestimmte Ereignisse nicht gut verkraften. Andere werden mit der Zeit selbstbewusster, psychotisch zu werden. Die Anlässe, die einen verrückt werden lassen, können jedenfalls sehr verschieden sein. Bei manchen reicht eine kleine Erschütterung, bei anderen müssen sehr große und starke Belastungen zusammenkommen.

***„Was können denn solche Anlässe sein?“***

Da komme ich wieder zu dem, was ich eben über Krisen gesagt habe. Die meisten Menschen werden in den Zeiten verrückt oder psychotisch, die für jeden Menschen kritisch sind. Also in Zeiten, in denen sich plötzlich ganz viel ändert oder man das zumindest vermutet oder befürchtet. Menschen, die dünnhäutiger sind, reagieren stärker auf die Veränderungen.

***„Sag doch mal ein Beispiel für eine solche Krise!“***

Sich von zu Hause zu lösen, kann eine Krise bedeuten, jedenfalls wenn man noch nicht genug Selbstbewusstsein hat.

***„Dann will ich lieber immer bei euch bleiben!“***

Ich glaube das ist keine Lösung. Zum einen, weil die meisten Kinder länger leben als ihre Eltern, aber auch weil Kinder ihre eigenen Vorstellungen vom Leben haben und dafür auch eigenen Raum brauchen. Das gilt auch für sensible und dünnhäutige Menschen. Das vielleicht ganz besonders; denn sie haben vielleicht ganz feine Antennen, das was andere von ihnen denken und wollen und richten sich dann mehr nach anderen, als eigentlich gut ist. Es ist also schon wichtig, sich von zu Hause zu lösen. Man muss nur den richtigen Zeitpunkt finden und bei manchen Menschen dauert diese Loslösung vielleicht länger und sie brauchen mehr Unterstützung dabei. Wenn jemand lange und oft krank war, brauchen aber auch vielleicht die Eltern Unterstützung und müssen lernen, wieder mehr an sich zu denken. Es ist meistens entlastend für beide Seiten. Wichtig ist auch im Kopf zu haben, weil das Loslösen ja nicht heißt, sich nicht mehr zu sehen und nicht mehr füreinander da zu sein. In der Regel ist es sogar leichter in diesem Alter, sich wieder zu begegnen, wenn man sich räumlich getrennt hat. Das gilt für gesunde wie für psychisch kranke Menschen.

***„Ist denn schlimm, wenn manche doch bei ihren Eltern bleiben?“***

Nein, auch unter einem Dach kann man Wege finden, so selbständig wie möglich zu leben. Es ist nur wichtig, dass an einer solchen Entscheidung alle beteiligt sind und keiner vergisst, auch an sich selbst zu denken. Ein kleines Stück loslassen, ist in jedem Fall notwendig, sonst steht man sich gegenseitig im Weg. Das ist für Eltern oft schwieriger als für Kinder.

***„Gibt es auch andere Anlässe verrückt zu werden?“***

Ja, wenn man so will, hat man das ganze Leben voll von solchen Anlässen; wobei es im Laufe des Lebens immer unwahrscheinlicher und seltener wird, dass man verrückt wird. Allein schon, weil man im Laufe

des Lebens ja unweigerlich Lebenserfahrung sammelt und selbstbewusster auch im Umgang mit Krisen wird. Weitere Krisen können z.B. kommen beim Abschluss einer Ausbildung, bei der Bindung an einen Partner und bei der Geburt eines Kindes.

***„Aber das sind doch schöne Anlässe!“***

Ja, das stimmt. Und das darf man auch nicht vergessen. ‘Krisen’ sind nicht nur schrecklich und sind eben auch nicht zu vermeiden. Trotzdem bedeutet es auch eine Verunsicherung, nach Abschluss einer Ausbildung ins Berufsleben einzutreten. Man weiß nicht genau, was auf einen zukommt, merkt vielleicht, dass ganz andere Dinge gefragt sind, als man gelernt hat. Oder man will sich mit Elan Arbeit suchen und findet gar keine. Für manche Menschen ist auch die plötzliche Verantwortung Belastung. Das heißt nicht, dass psychoseerfahrene Menschen nicht arbeiten könnten. Die meisten können und wollen arbeiten, auch weil Arbeit Bestätigung, Abwechslung und Kontakte bringt und weil Erfolge auch selbstsicherer machen. Manche müssen aber evtl. lernen, dass sie nicht so lange arbeiten können oder mehr Pausen brauchen. Sie müssen sich unter Umständen damit abfinden, dass sie etwas langsamer sind als andere oder vielleicht ihren Traumberuf nicht ausüben können.

***„Also ist Arbeit zu finden auch für psychisch kranke Menschen wichtig?“***

Für (fast) jeden Menschen ist es wichtig, etwas tun zu können, das auch für andere eine Bedeutung hat. Evtl. Kann es auch eine ehrenamtliche Arbeit oder ein gemeinsames Hobby sein. Keinem Menschen tut es gut, nur um sich selbst zu kreisen, und für alle Menschen ist es wichtig, nur eine halbwegs passende Arbeit zu finden, die den eigenen Interessen, Fähigkeiten und Neigungen entspricht. Soweit möglich. Vor allem aber ist es wichtig, die richtige Balance zu finden zwischen zu viel und zu wenig, zu belastender und zu wenig interessanter, zwischen abwechslungsreicher und langweiliger Arbeit. Das gilt für alle; aber für psychoseerfahrene Menschen besonders. Heutzutage ist es oft für viele nicht so leicht, in diesem Sinne die richtige Arbeit zu finden.

***„Du hast gesagt, auch eine Partnerschaft oder die Geburt eines Kindes kann eine Krise bedeuten. Das verstehe ich nicht. Ich will auf jeden Fall auch Kinder haben.“***

Das verstehe ich und darüber bin ich dann auch glücklich. Ich will auch gerne Großvater werden. Trotzdem bedeutet das eine ziemliche Veränderung, plötzlich zu zweit oder zu dritt zu leben. Man muss lernen, auf den Partner Rücksicht zu nehmen und sich selbst zu vergessen, und bei einem Kind muss man erst einmal verkraften, was es bedeutet, für ein anderes Wesen da zu sein, dass am Anfang völlig auf einen angewiesen ist. Man muss lernen, trotzdem nicht zu kurz zu kommen, auch als Partner Raum zu finden und sich dabei auch Entlastung von außen zu holen, z.B. von seinem Großvater oder seiner Großmutter.

***„Aber eigentlich macht es doch glücklich, einen Partner zu haben und ein Kind zu bekommen.“***

Ja, unbedingt, als ich mich in deine Mutter verliebt habe, war ich sehr glücklich. Ich habe auf rosaroten Wolken geschwebt, wenn du so willst, war ich sogar ein bisschen verrückt. Und als du kamst oder deine Schwestern waren wir beide vollkommen aus dem Häuschen, glücklich und am Anfang auch ziemlich aufgeregt. Vielleicht nicht gerade verrückt, aber mein Freund Klaus hat irgendwann genervt gesagt, ob wir nicht endlich mal wieder über was anderes reden können, als über ‘Jacob. Auch glückliche Sachen können einen durcheinander bringen und das gilt für Menschen, die besonders dünnhäutig sind, natürlich noch mehr.

Außerdem wächst mit der Freude auch die Angst vor Enttäuschung, mit der Nähe auch die Sorge, der andere könnte wieder gehen. Wen man gewinnt, kann man auch verlieren. Das ist nun mal so im Leben. Das Traurige und die Freude, das Leben und der Tod gehören gewissermaßen zusammen. Das wissen psychoseerfahrene Menschen meist besser als alle anderen, die dauernd beschäftigt sind und Konflikten

lieber aus dem Weg gehen. Dünnhäutige Menschen sind wie in der Arbeit so auch im Leben leicht etwas langsamer oder müssen lernen, nicht so hektisch zu sein wie viele andere. Das Leben wird dadurch nicht unbedingt ärmer, vielleicht sogar reicher und intensiver. Auch hier gilt es, das eigene Tempo zu finden und die eigenen Maßstäbe. Und Eltern und Freunde müssen lernen, das zu akzeptieren und wertzuschätzen. Wichtig ist, dass man auch von Menschen, die dünnhäutig sind oder psychoseerfahren sind, das Leben nicht fernzuhalten versucht, auch wenn es ein Risiko bedeutet. Zum Leben gibt es keine Alternative. Und ein Leben ohne Risiken wäre kein Leben.

### ***„Werden Kinder von verrückten Menschen auch verrückt?“***

Nein. Ich kenne inzwischen viele erwachsene Kinder von psychisch kranken Menschen, die ganz gesund, stabil und sehr nett sind. Sicher haben sie im Leben Momente gehabt, die nicht leicht waren, wenn die Mutter oder der Vater z.B. im Krankenhaus waren. Aber zum einen gibt es meist noch andere Familienmitglieder, die dann noch da sind oder einspringen können. Zum anderen ist niemand nur krank oder dauernd krank und die allermeisten psychoseerfahrenen Mütter und Väter, die ich kenne, sind über die meiste Zeit gute Mütter und Väter. Sie haben ja noch viele andere - gute und schlechte - Eigenschaften, als nur die, vielleicht manchmal verrückt zu werden. Gute und schlechte Eltern gibt es übrigens auch sonst. Und gute und schlechte Eigenschaften oder gute und schlechte Zeiten haben alle Eltern, egal ob gesund oder krank. Das weißt du von mir doch auch, dass ich manchmal schnell genervt bin und dann ungerecht werde. Manche Familien brauchen vielleicht Hilfe von außen. Wichtig ist auch, offen über diese schwierigen Zeiten zu reden.

### ***„Man ist also nicht immer und ewig verrückt?“***

Nein, Psychosen oder verrückte Zeiten haben eigentlich immer ein Anfang oder ein Ende. Mit und ohne Hilfe. Niemand ist ein für alle Mal verrückt. Außerdem kann man auch hier die Entwicklung nie voraussagen.

### ***„Dauert eine Psychose denn lange?“***

Das kann verschieden sein. Manche Psychosen sind nur kurz, vielleicht nur wenige Tage, andere dauern länger bis zu mehreren Monaten. In der Regel kann man die Dauer durch therapeutische Hilfen, durch zusätzlichen Schutz, durch mehr Ruhe oder auch nur durch Medikamente abkürzen.

### ***„Kommen Psychosen immer wieder?“***

Auch das ist verschieden. Manche Menschen werden einmal verrückt und dann nie wieder, entweder weil sie Glück haben oder weil sie lernen, ihr Leben so umzustellen, dass es ihnen insgesamt besser geht. Manche müssen vor allem in kritischen Zeiten besonders gut aufpassen. Darüber haben wir ja schon gesprochen. Andere behalten bestimmte Veränderungen und eine bestimmte Dünnhäutigkeit bei, ohne dauernd psychotisch zu sein und brauchen deshalb im Leben vielleicht besondere Hilfe. Etwa so wie manche Menschen mit einer körperlichen oder seelischen Behinderung brauchen.

### ***„Welche Hilfen brauchen denn Menschen in verrückten Zeiten?“***

Auch das ist natürlich nicht für alle gleich. Aber ein paar Dinge haben wir inzwischen doch gelernt. Ganz allgemein kann man sagen, dass was allen Menschen gut tut, auch in verrückten Zeiten, nicht verkehrt ist, z.B. ausreichend Ruhe und Schlaf, vertraute Menschen und gewohnte Umgebung, Kontakt zur Natur, nicht zu viel Stress und genug Zeit zur Erholung. Manchmal ist es aber auch wichtig, sich aus der gewohnten Umgebung zurückziehen zu dürfen, um auf neue Gedanken zu kommen. Manchmal braucht man auch neben den vertrauten Menschen auch einen eher fremden, neutralen Menschen, mit dem man noch nicht tausend verschiedene Dinge erlebt hat und der für einen da ist, ohne viel zu wollen, der

einem beisteht, ohne viel zu fordern, und der vielleicht weniger Angst vor der Verrücktheit hat, weil er (berufliche) Erfahrungen damit hat und weil er auch nicht so eng mit einem verwoben ist.. Das ist dann die Aufgabe von Therapeuten, Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern oder Krankenschwestern oder Krankenpflegern.

***„Machen die dann alle das gleiche?“***

Nein, da gibt es schon wichtige Unterschiede. Doch bei dem, was ich eben versucht habe, zu sagen, spielt die Ausbildung keine so große Rolle, wie die Erfahrung und eigene persönliche Belastbarkeit.

***„Was passiert denn, wenn jemand in die ‘Klapse’ kommt?“***

Was du Klapse nennst, heißt heute Psychiatrische Klinik oder Psychiatrische Abteilung und gehört meist zu den ganz ‘normalen’ allgemeinen Krankenhäusern, die es fast überall in der Nähe gibt. Jedenfalls sollte es so sein, damit Freunde und Familienmitglieder einen gut besuchen können oder man selbst sich auch zeitweise in der eigenen Wohnung aufhalten und notwendige Dinge klären kann. Früher kamen Verrückte, psychisch kranke Menschen in sogenannte Anstalten, die meist weit weg waren und wo sie dann auch viel länger blieben als notwendig.

***„Sind denn die heutigen Kliniken ganz anders als die früheren Anstalten?“***

Ja und nein. Manche sind sehr anders. Manches leider noch nicht. Inzwischen hat doch fast jeder einen eigenen Bereich, kann verschiedene therapeutische Angebote mitmachen - wie Krankengymnastik oder Malen - um Abwechslung zu haben und auf andere Gedanken zu kommen. Und in den meisten Kliniken gibt es auch Gelegenheit, mit Therapeuten zu sprechen, manchmal auch mit anderen Patienten zusammen und sogenannten therapeutischen Gruppen. Da geht es darum, die Erfahrungen mit der Psychose und mit der Psychiatrie auszutauschen, und über das eigene Leben und die Hintergründe der aktuellen Krise zu sprechen. Doch solche Gespräche sind oft noch viel zu selten und manchmal auch noch sehr oberflächlich. Manchmal sind sie auch zu kurz oder es fehlt die Begleitung nach dem Klinikaufenthalt. Oft wäre es auch nötig, noch andere Menschen aus der Familie und aus dem Bekanntenkreis einzubeziehen oder konkrete Hilfe in der eigenen Wohnung zu organisieren. Das kommt oft zu kurz. Manche Ärzte oder andere Therapeuten sehen die Verrücktheit auch sehr eng. Sie haben nicht gelernt, sie in den Zusammenhang eines ganzen Lebens zu stellen oder sie denken, dass sie nur mit Medikamenten zu behandeln wäre.

***„Was können Medikamente bewirken?“***

Wenn jemand sehr dünnhäutig ist, kann er schneller verletzt werden. Wenn jemand, der körperlich sehr empfindlich ist, in der Kälte oder im Regen spazieren gehen will, braucht er einen Mantel. Wenn jemand sehr empfindlich ist, braucht er manchmal einen seelischen Schutz. Für manche reicht Ruhe und Zeit, um wieder zur Besinnung zu kommen. Andere brauchen jemanden an der Seite, um wichtige Dinge zu klären und sich selbst wieder besser spüren zu können. Wenn die Verwirrung sehr groß ist, kann der seelische Schutz auch darin bestehen, bestimmte psychisch wirksame Medikamente zu nehmen, so eine Art seelischen Mantel, der innerlich schützt, abschirmt und Ruhe ermöglicht.

In Zeiten, in denen man sonst sehr offen für alle Eindrücke ist, kann so ein Schutz notwendig sein, um nicht immer noch mehr verwirrt zu werden. Doch leider ist das nicht ganz so einfach, wie sich das anhört. Beim Mantel kann man Maß nehmen, ob er nicht zu eng ist, drückt oder kneift. Bei Psychopharmaka ist das sehr viel schwerer. Die Seele ist nicht messbar und sie ist bei jedem anders. Auch die Medikamente wirken nicht bei jedem gleich. Und sie wirken nicht nur ganz speziell auf die Verwirrung, sondern beeinflussen auch Nervenbahnen oder Sinnesorgane, die mit der eigentlichen Verwirrung nicht viel zu tun haben. Diese Medikamente haben also beabsichtigte und unbeabsichtigte Wirkungen, z.B. kann es ein, dass Menschen, die solche Medikamente nehmen, dann stärker gedämpft sind als sie wollen und

dann nicht nur die Angst, sondern vielleicht alle Gefühle, weniger stark empfinden. Oder sie können bestimmte Fertigkeiten nicht mehr so gut wie sonst ausführen. Viele Betroffene nehmen diese Medikamente deshalb nicht gerne.

Die Medikamente in diesem Bereich sind aber besser geworden als früher, und man kann sie inzwischen, zumindest etwas gezielter einsetzen. Trotzdem sollte man sie nur nehmen, wenn man sie unbedingt braucht. Sicher ist vor allem, dass die Ärzte und die Patienten lernen, über den Einsatz dieser Medikamente gemeinsam zu verhandeln und sie als eine von verschiedenen Möglichkeiten betrachten.

### **„Wieso sollen den Patienten dabei mitreden? Die sind doch verrückt.“**

Es ist wichtig, dass Patienten mitreden und mitbestimmen, es geht um sie, um ihr Leben, um ihre Seele. Wie schon gesagt, wirken Medikamente bei jedem anders. Und gerade, weil es um so verborgene Gefühle und Wahrnehmungen eines einzelnen Menschen geht, kann ein Arzt gar nicht alleine sehen, was den Patienten bedrückt und wie die Medikamente wirken. Vor allem aber muss der Patient lernen, und im Auge behalten, dass es um sein Leben, um seine Gefühle und um seine Krisen geht und der Arzt wird als Therapeut nicht mehr als beistehen können. Der Patient sollte der Bestimmer sein, soweit es geht; denn wenn er anfängt, die Verantwortung an andere abzugeben, wird er eher kränker als gesünder.

### **„Ist denn 'Verrückt zu werden' eine Krankheit?“**

Heute sprechen wir nicht mehr von 'Verrücktheit- oder Irresein', sondern von psychischer Krankheit, um es genau zu sagen, von Psychosen. Von Krankheit zu sprechen, ist schon deshalb nicht verkehrt, weil kranke Menschen in unserer Kultur, Anspruch auf Fürsorge und Schutz, auf Schonung und eben auch auf Krankengeld haben. Das heißt, die Krankenkassen oder der Arbeitgeber müssen einen bestimmten Teil des Lohnes weiterzahlen, wenn man aufgrund einer Krankheit nicht mehr oder nicht mehr voll arbeiten kann. Außerdem gehört es zum Menschsein dazu, krank werden zu können, eben auch psychisch krank. Insofern ist das Wort nicht verkehrt. Trotzdem ist es für die meisten Menschen zwar selbstverständlich, dass ihr Körper mal gesund oder krank ist, aber bei ihrer Seele halten sie das für ausgeschlossen und haben große Angst davor. Dabei ist unsere Seele mindestens genauso viel widersprüchlichen Einflüssen ausgesetzt wie unser Körper und genauso vielen Schwankungen. Außerdem hängen Körper und Seele eng zusammen, jedenfalls verdrängen viele Menschen die Möglichkeit, seelisch krank zu werden und möchten dann am liebsten auch gar nicht von Krankheit sprechen.

### **„Ist denn Kranksein normal oder Gesundsein**

Beides ist normal. Aber das ist genau das Problem. Bei unserem Körper weiß das jedes Kind. Von unserer Seele verlangen wir, dass sie immer zumindest so stabil ist, dass wir zur Schule und zur Arbeit gehen können und mit unserem vertrauten Menschen gut zurechtkommen. Das ist auch das Problem mit dem Wort 'Krankheit'. Viele wehren sich gegen die Bezeichnung als 'psychisch Kranke', weil sie eine Abwertung spüren, als sei es nicht normal, dass die Seele eines jeden Menschen auch mal so belastet sein kann, dass an Arbeit nicht zu denken ist. Nichts anderes eigentlich meint 'psychische Krankheit'.

### **„Warum haben aber dann so viele Menschen Angst vor Verrückten oder Irren und psychisch kranken Menschen? Das kann doch jeden treffen!“**

Vielleicht gerade deshalb. Wir haben uns so ans Funktionieren gewöhnt. Wollen immer möglichst jung, möglichst attraktiv und möglichst stark sein und vergessen gerne, dass zum Leben Licht und Schatten, Freude und Trauer, Glück und Verzweiflung gehören. Und vielleicht gerade weil wir diese Schattenseiten gerne verdrängen, müssen sie so besondere Formen annehmen.



**Das klingt so, als hätten wir Angst vor verrückten Menschen wie vor fremden.**

Das ist ein guter Gedanke. Ich kann mir gut vorstellen, dass sich manche Verrückte oder psychisch kranke Menschen, ebenso solche die besonders dünnhäutig und dann manchmal sehr merkwürdig sind, dass diese sich wie Fremde im eigenen Land fühlen, nicht nur dass sie sich selbst fremd werden in solchen kritischen Zeiten wie wir das besprochen haben, sondern sie werden auch noch wie Fremde behandelt. Das ist nicht gesund und tut ihnen nicht gut.

Insofern hast du recht: Nicht nur die Feindlichkeit gegenüber Fremden aus anderen Ländern müssen wir überwinden, sondern auch die Fremdenfeindlichkeit gegenüber den Fremden im eigenen Land, gegen die Menschen, die aus innerer Not sich und anderen fremd werden. Sie brauchen nicht nur die Unterstützung ihrer unmittelbaren Freunde und Verwandten, vielleicht noch von Ärzten und Therapeuten, sondern sie brauchen auch das Gefühl, dass sie dazu gehören, dass sie Menschen sind wie alle, dass wir nicht vor ihnen weglaufen und keine dummen Witze über sie machen, dass sie selbstverständlich unsere Kassenkameraden, Kollegen oder Nachbarn sind, dass wir zu ihnen halten, egal ob es Ihnen gut oder schlecht geht. Die Art wie sie fühlen, was sie verwirrt, worunter sie leiden, was sie freut ist vielleicht intensiver als wir es gewohnt sind, aber meist nicht wirklich anders. Manche Menschen reagieren auf Lebenskrisen heftiger als andere, doch Krisen gehören zum Leben und damit Psychosen auch. Doch dafür müssen wir noch einiges tun, dass Menschen, die manchmal verrückt werden, die psychoseerfahren sind, sich und uns nicht fremd werden.

Thomas Bock

überarbeitet von Gwen Schulz

*PS: Dies Gespräch ist nicht komplett so geführt worden. Es ist ein bisschen dem schönen Buch „Papa, was ist ein Fremder“ von Tahar Ben Jelloun nachempfunden und soll die Unbefangenheit, die viele Kinder den Erwachsenen voraushaben, stärken.*