

Eine Psychose ist kein Beinbruch

Wenn die Seele einen Knacks hat...

Eine Psychose ist kein Beinbruch. Das soll beileibe keine Verharmlosung sein – aber es liegt mir schon daran, das Schreckgespenst zu entdämonisieren, zu normalisieren. Die Fähigkeit, unter Umständen die Realitätsebenen zu ver-rücken, psychotisch zu reagieren, ist schließlich in uns allen angelegt. Wir müssen uns dazu nur lange genug in einem schalldichten Raum aufhalten oder uns der Übermüdung z.B. durch Schlafentzug aussetzen.

Dass man allerdings auch an und unter seinen Fähigkeiten leiden kann, wenn sie besonders ausgeprägt sind – erst recht solange die Symptome nicht verstanden werden – davon können z.B. viele Hochbegabte und ihre Familien ein Lied singen! Niemand käme aber auf die Idee, ihre Begabung wegzuthrapieren, womöglich den Gen-Defekt zu kurieren! Nein, man lenkt die fehlgeleitete Energie tunlichst wieder in konstruktive Bahnen!

Sogar der Volksmund weiß, wie nah Genie und Wahnsinn beieinander liegen können. Wie arm wäre die Welt ohne die zahllosen grandiosen Bewältigungsversuche von künstlerisch begabten kreativen Menschen – Malern, Bildhauern, Schriftstellern, Komponisten, Musikern – die wir bewundern! Denken Sie nur an Hölderlin, van Gogh, Robert Schumann.

Aber, was genau ist eigentlich eine Psychose? Man kann sie mit dem Traum vergleichen. Deshalb ist es unsinnig und eher verletzend, psychotisches Erleben als unreal „entlarven“ und dem Betroffenen „ausreden“ zu wollen. Beim nächtlichen Träumen schützt uns allerdings der Schlaf davor, uns selbst oder andere zu gefährden – wenn wir nicht gerade Schlafwandler sind!

Was ist normal?

Jede Psychose ist anders, so wie jeder Traum anders ist, weil jeder Mensch ein Unikat ist – das gilt sogar für jeden eineiigen Zwilling! Wenn wir davon ausgehen, dass „Normal“ – also die Norm – den Durchschnitt meint, dann haben Menschen, die zu Psychosen neigen, eher etwas zu viel als zu wenig: nämlich Sensibilität.

In der Psychiatrie spricht man vorzugsweise von Vulnerabilität. Welchen Unterschied das macht, werden Sie gleich merken, wenn ich Sie frage, ob auch Sie so schrecklich vulnerabel, so verletzlich sind – und deshalb wie ein rohes Ei, wie ein kleines Kind behandelt werden wollen/müssen... Und wenn Sie sich nicht als vulnerabel bezeichnen: Heißt das, Sie zählen sich zu den absolut unsensiblen Zeitgenossen? Und wen sollten wir dann zum Psychiater schicken...

Nun, die Grenzen sind bekanntlich fließend. Und wenn ich Sie jetzt bitten würde zu beschreiben, was für Sie Normalität ist – was Sie als normal bezeichnen, als noch normal und schon nicht mehr normal. Ich bin sicher, da käme eine ganz bunte Vielfalt von Normalitäten zusammen - die nur zu einem geringen Teil deckungsgleich wären. Das ist ja auch gut so – das macht das Leben reizvoll, interessant. Das Problem ist nur: Wir alle neigen dazu, alles für unnormal zu halten, was nicht in unser persönliches Weltbild passt, was wir nicht gleich verstehen, was uns befremdlich, unbegreiflich vorkommt. Indem wir das, was uns irritiert, für verrückt, also krank erklären, bannen wir unsere Verunsicherung und bringen damit wieder Ordnung in unser Bild von Welt.

Menschen in einer Psychose machen das ganz genauso!

Aber selbst Psychiater tun sich schwer, das zu sehen – auch: zu erkennen, wie folgerichtig und eigentlich ganz normal, gesund, scheinbar unverständliche Reaktionen von Menschen in der Psychose sein können. Zu verstehen, dass das irritierende, uns verrückt anmutende, manchmal sehr befremdliche Verhalten genau genommen ein Versuch der Psychose-Bewältigung ist.

Was wir als Wahn bezeichnen, ist der Versuch, das Unerklärliche zu erklären: Wer z.B. scheinbar grundlos von unerklärlichen Ängsten gepeinigt wird, dem wird es schon ein bisschen besser gehen, wenn er das Gefühl der Gefahr, ja womöglich der Lebensbedrohung dingfest machen kann, indem er z.B. den Schluss zieht: der Nachbar oder die Mafia sei hinter ihm her. Dagegen kann ich mich wehren. Denen kann ich aus dem Weg gehen. Meinem Innersten nicht.

Ich finde, das ist eine bewundernswert kreative Leistung. Gleichwohl führt sie in die Irre, weil dabei Ursache und Wirkung miteinander verwechselt werden!

Nicht nur, aber ganz besonders in der Psychiatrie werden Ursache und Wirkung ja gerne verwechselt. Was zur Folge hat, dass der medikamentösen Beeinflussung des Hirnstoffwechsels weit mehr Aufmerksamkeit gewidmet wird als dem seelischen Befinden, den Kümernissen, dem Leiden der Patienten.

Der Hirnstoffwechsel - Ursache und/oder Wirkung?

Ähnlich wie Fieber Entzündungen anzeigt, signalisieren Psychosen innere Konflikte. Und so wie man in der somatischen Medizin nicht sofort und um jeden Preis ein fiebersenkendes Mittel verabreicht, sollte auch in der Psychiatrie beachtet werden, dass Neuroleptika das Bemühen um ein psychologisches Verstehen nicht ersetzen können. Veränderungen im Hirnstoffwechsel sind nicht unbedingt die Ursache, sondern eher eine Begleiterscheinung von Psychosen. *Alle* Gemütsregungen und *Erregungen* gehen mit Veränderungen im Hirnstoffwechsel einher: Trauer, Freude, Ärger, Angst, Verliebtheit. Die körperlichen Veränderungen sind Folge des seelischen Ungleichgewichts, sie können es ihrerseits aber auch verstärken, so dass evt. ein Prozess des wechselseitigen Aufschaukelns in Gang gesetzt wird.

Wenn Sie sich z.B. jetzt über mich ärgern, dann bestimmt nicht, weil Ihr Hirnstoffwechsel entgleist ist, sondern weil Sie denken: Die Frau Heim redet Stuss – schade um die fünf Euro! Sie ärgern sich erst recht, wenn Sie daran denken, dass Sie dafür auch noch auf den Krimi in Sat 1 verzichtet haben – Ihr Hirnstoffwechsel gerät in Aufruhr – aus Ihrem Ärger wird Wut und wir verwickeln uns in einen Streit um die richtige Sichtweise – Ihr Hirnstoffwechsel gerät außer Kontrolle – Sie reden sich in Rage – und wenn Sie jetzt nicht aus dem Raum stürmen und die Tür hinter sich zuknallen, kommt's womöglich noch zu einer Schlägerei...

Sollten wir uns dann morgen in der Stadt über den Weg laufen, fangen Sie und Ihr Hirnstoffwechsel vielleicht schon an zu kochen, wenn Sie mich nur von hinten sehen. Und am Ende weiß niemand mehr, womit es eigentlich angefangen hat.

Sie könnten sich nun fragen, was genau Sie eigentlich an der ollen Heim so über die Maßen aufregt. Oder, warum und an welchen Punkten Sie so aufbrausend reagieren. Sie können mich künftig einfach meiden. Sie können sich aber auch mit einem Psychopharmakon ruhig stellen, sodass Sie sich über nichts und niemanden mehr aufregen...

Ich weiß, alle Vergleiche hinken. Aber, wenn Sie sich den Fuß verstaucht haben – halten Sie (und Ihr Doktor) die Schmerzen, die damit verbunden sind, doch auch nicht für die *Ursache* der Verstauchung. *Allerdings*, das Begleitsymptom Schmerz *kann* sich u. U. verselbständigen, wenn es unbehandelt bleibt – und behindert dann wiederum die Heilung. Wird womöglich

chronisch – selbst wenn das ursprüngliche Problem längst behoben ist: wie etwa bei der Gürtelrose.

Oder: Stellen Sie sich vor, Ihr Zahnarzt interpretiert Ihre Zahnschmerzen als Ursache von Karies, die mit Schmerz- und Beruhigungsmitteln gut zu behandeln sei. Statt Sie – auch und vor allem! – zu sorgfältiger Zahnhygiene anzuleiten.

Also: Psychopharmaka, Neuroleptika – ob typisch oder atypisch – können Psychosen nicht heilen. Sie können aber Stoffwechsel-Veränderungen ausgleichen helfen. Sie können vor Reizüberflutung schützen, Empfindsamkeit abfedern und Rückfällen entgegenwirken. Das funktioniert nicht immer und nicht automatisch, vor allem aber nicht unabhängig von meinem Verhalten. Deshalb ist es notwendig, dass ich mich besser kennen und verstehen lerne, dass ich mir meiner Stärken ebenso bewusst werde wie meiner Schwachpunkte, damit ich mein Leben so gestalten kann, wie es für mich bekömmlich ist.

Wenn Sie einen nervösen Magen haben oder zu Gicht neigen, werden Sie sich auch damit arrangieren, Ihre Lebensführung und Ernährung darauf abstimmen – so gut es geht. Denn: Ein problemloses, absolut stressfreies Leben ohne Konflikte, ohne aufregende Ereignisse, die uns in eine Krise führen können, ein Leben ganz ohne Risiko – gibt es nicht. Es wäre reizlos, langweilig – und trotzdem nicht unbedenklich: Denn die Wahrscheinlichkeit wäre groß, dass wir vor lauter ereignislosem Grau-in-grau allmählich in eine Depression versinken. Es geht vielmehr darum herauszufinden, wie viel Spannung, wie viel Herausforderung ich mir zumuten kann – wie viel Nähe und wie viel Distanz, wie viel Gesellschaft und wie viel Einsamkeit mir gut tut.

Es gibt kein konfliktfreies Leben

Gesund und lebensstüchtig sind nicht diejenigen, die (*scheinbar!*) keine Probleme haben – sondern diejenigen, die ihre Probleme wahrnehmen und anpacken, um sie so gut wie möglich zu lösen. Und die Hilfe annehmen, wenn sie sich einer Aufgabe nicht gewachsen fühlen.

Dass wir in eine Krise geraten und unsere Seele einen Knacks bekommt, ist vor allem in *den* Lebensphasen nicht ohne weiteres auszuschließen, die für jeden Menschen schwierig sind, weil sie uns verunsichern: die Pubertät, also die Ablösung von den Eltern, die Loslösung vom Elternhaus, Aufnahme und Abschluss der Ausbildung, der Eintritt ins Berufsleben, sich Verlieben und die Bindung an einen Partner, die Geburt eines Kindes – und Trennungen aller Art.

Solche Umbrüche sind immer ein Wagnis: Wir müssen Vertrautes aufgeben, uns auf Unbekanntes einlassen, wir müssen uns neu orientieren, unseren Platz in der Gemeinschaft neu definieren, Verantwortung übernehmen. Sensible Menschen können solche Herausforderungen als existenzielle Bedrohung erleben. Und je empfindsamer jemand ist, desto eher kann er in Krisen den Boden unter den Füßen verlieren und „außer sich geraten“.

In einer solchen Situation ist es hilfreich, wenn da jemand ist, der sich nicht in den Strudel der Verunsicherung mit hineinziehen lässt. Der respektvoll mitfühlend ist, aber Ruhe und Realitätssinn bewahrt, der zuversichtlich bleibt und verlässliche Orientierung bietet: indem er – oder sie – bei *sich* bleibt, auf mich achtet, mir aber nicht zu nahe kommt, nicht zu viel will und tut.

Wenn eine Psychose mit einer Verunsicherung meines inneren Selbst einhergeht und meine eigenen Grenzen verschwimmen, dann ist es keine Hilfe, wenn die Mitmenschen selbstlos sind und handeln. Wenn meine Angehörigen sich „aufopfern“, ihre Interessen und Gewohnheiten aufgeben, dann wird die Orientierung für uns alle zum Problem. Wie kann ich gesunden, wenn sich alles Denken und Fühlen nur noch um die Psychose dreht. So viel

Macht sollte man der nicht einräumen! Wer krank ist, ist niemals **nur** krank! Selbst in der akutesten Psychose gibt es Inseln der Klarheit. Es gilt also, die gesunden Momente, die positiven Aspekte ins Blickfeld zu rücken und sie zu stärken!

Wenn eine Psychose allerdings zum *Verlust* der eigenen Grenzen führt, dann kann das für den Betroffenen gefährlich werden. Dann ist von den Mitmenschen Widerstandskraft gefordert, der Mut, Grenzen zu setzen: Wenn ich an die Grenzen meines Gegenübers stoße, kann das für mich der letzte Anhaltspunkt sein. Und manchmal kann es notwendig sein, dass jemand beherzt zupackt und die Verantwortung für mich übernimmt.

Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz

Wenn eine Psychose mit panischen Ängsten verbunden ist, dann wird es besonders wichtig – und, vor allem für die Angehörigen, besonders schwer, das Notwendige zu bewerkstelligen: nämlich Ruhe zu bewahren, Gelassenheit und Geduld, Dazusein ohne Forderung, räumliche Geborgenheit ohne Angst auslösende Reize zu bieten. Manche Menschen fühlen sich in dieser Verfassung auf einer geschlossenen Station in der Klinik noch am sichersten – auch wenn sie diesen Schutzraum nicht (mehr) freiwillig aufsuchen können!

Wenn eine Psychose zum Abbruch aller oder fast aller Kontakte führt, dann kann man das als Flucht vor Überforderung durch ein Zuviel an Beziehung verstehen, als Schutz vor einer Überflutung durch Gefühle. Das jeweils bekömmliche Maß an Nähe und Distanz kann jeder von uns nur für sich selbst herausfinden und immer wieder ins Gleichgewicht bringen. Da gibt es kein allgemein gültiges Maß.

Wenn hingegen menschliche Isolation zu einer Psychose führt oder diese verstärkt, dann gilt es, Kontakt zu halten oder (wieder) herzustellen. Das erfordert oft ein langwieriges Ringen, weil erwünschte Nähe und gefürchtete Grenzverletzung nahe beieinander liegen.

Dazu ein einfaches, aber eindrückliches Beispiel (Bericht eines Psychiaters):

„Als ich psychiatrischer Oberarzt war, wurde mir morgens bei der Visite eine in der Nacht im akuten psychotischen Zustand aufgenommene, aber inzwischen beruhigte Patientin vorgestellt, die mir schon von weitem mit Gestik und Mimik freundlich und fröhlich signalisierte, sie wolle mit mir sprechen, ich sollte mich an den Bettrand setzen.

Ich tat es, und so konnten wir für ein oder zwei Minuten miteinander in einem sehr ruhigen und freundlichen Ton reden.

Um mein Bein zu entlasten, habe ich mich aber etwas bewegt und bin dadurch wahrscheinlich einige Zentimeter näher zu ihr gekommen. Sofort änderte sich ihr Gesicht, sie schaute mich hasserfüllt an und spuckte mir ins Gesicht. Daraufhin zog ich mich reflektorisch zurück. Die Patientin griff jedoch an meinen Oberarm und veranlasste mich, auch verbal bittend, mich wieder hinzusetzen. Sie war wieder freundlich.

Es wurde mir klar, dass ich davor, ungewollt, die minimal erträgliche Nähe überschritten hatte. Die Patientin signalisierte mir, dass eine sehr schmale Zone existiert, von der aus man mit ihr Kontakt aufnehmen könnte und dürfte. Das »Objekt« durfte weder zu nahe, noch zu weit entfernt sein!“

Bei der Gratwanderung zwischen Zuviel und Zuwenig kommt es nicht so sehr auf die Intensität des Kontaktes an als auf seine Berechenbarkeit: Auch seltene Kontakte können Halt geben, wenn sie verlässlich sind, aber nicht fordernd. Auch ganz banale Kontakte können bedeutsam sein, wenn sie selbstverständlich sind – wie z.B. alltägliche Begegnungen mit Nachbarn, dem Briefträger oder der Kassiererin im Supermarkt. Sie sind „ungefährlich“, weil unverbindlich und zu nichts verpflichtend. Man kann sie selbst dosieren, man kann ihnen aus dem Weg gehen, wenn man nicht in Stimmung ist.

Es macht keinen Sinn, jemanden zu drängen: „Geh doch unter Leute!“ – wenn in dessen Kopf gerade High life ist, er also gut daran tut, weitere Reizüberflutung zu meiden.

Ob mit oder ohne Psychose, mit oder ohne Talent zur psychotischen Reaktion: Um im Leben gut über die Runden zu kommen, empfiehlt es sich, die eigenen, die ganz persönlichen Bedürfnisse wahr zu nehmen, sie ernst zu nehmen und ihnen Raum zu geben. Also: Sich selbst ein guter Freund zu sein, Eigen-Sinn zu entwickeln, sich selbst und seine Eigenart wertzuschätzen.

Wir schützen uns am besten vor Erkrankungen, wenn wir unsere Widerstandskraft stärken, indem wir Selbstsicherheit, Genussfähigkeit und Strategien zur Bewältigung von Belastungen entwickeln.

Falls es uns doch einmal erwischt, dann heißt es erst einmal Ruhigstellen, Entlasten und langsam wieder Aufbauen/Trainieren – bei einem Beinbruch mit Hilfe von Gips – Gehgips – Krücken – Krankengymnastik.

Auch wenn die Seele einen Knacks hat, brauche ich Schonung und Entlastung, Stützen und Krücken: medizinische, vor allem aber in Form von persönlicher Begleitung in Gestalt eines verlässlichen Beistandes – so lange, bis meine Gehfähigkeit wieder hergestellt ist, bis ich meinen Alltag wieder selber bewältigen kann.

Wenn sie die Wahl hätten, dann würden wohl die meisten psychose-erfahrenen Menschen einen Beinbruch dem Seelen-Knacks vorziehen. Ich kenne allerdings ganz viele, die – im Nachhinein! – auf ihre Psychose-Erfahrung keineswegs verzichten möchten. Viele sagen, sie seien durch diese Erfahrung gewachsen und gereift. Sie haben sich dadurch erst richtig kennen gelernt und erkannt, was für sie wirklich zählt im Leben.

Anhang:

Gene – Umwelt

Die Erbanlagen bestimmen die obere Grenze der Fähigkeiten eines Menschen – und die Zeit, in der sie sich normalerweise entfalten oder verkümmern.

Sie bestimmen z.B., ob jemand ein bedeutender Musiker oder Mathematiker werden kann.

Die Umwelt ist jedoch richtunggebend für das, was er tatsächlich tut.

Also: Die Erbanlagen bestimmen die erreichbaren Möglichkeiten, die Umwelt bedingt, wie weit ich mich diesen Möglichkeiten annähere und sie ausschöpfe.

Es gibt allerdings keinen Beweis dafür, dass die Umwelt nicht manche der vermeintlich ererbten geistigen Fähigkeiten verändern kann. Nahezu jede menschliche Fähigkeit lässt sich durch entsprechendes Training vervollkommen.

Stimmenhören

15 Prozent aller Menschen haben außergewöhnliche Wahrnehmungen, 3-5 % hören Stimmen – in manchen Kulturen bis zu 15 %

Aber nur ca. 1 % erleiden eine **Psychose**.

Davon über den Daumen gepeilt: je ein Drittel

- einmal und nicht wieder
- in Krisen u. U. erneut
- immer wieder oder über längere Zeit