

Wieder Vertrauen gewinnen

Vortrag von Uwe Bening

Wieder Vertrauen gewinnen, klingt einfach, ist jedoch für einen Menschen, der schwer psychisch erschüttert wurde eine große Herausforderung. Deshalb will ich an dieser Stelle von meiner Auseinandersetzung mit meinem psychotischen Erleben berichten, davon, wie ich wieder Vertrauen gewonnen habe. Zunächst jedoch einige grundsätzliche Gedanken.

Psychotisches Erleben gab es zu allen Zeiten in allen Kulturen. Dieses fremde, unerwartete und unerwünschte Erleben, gekennzeichnet durch eine Eskalation des Wahrnehmens, Fühlens und Denkens und dem damit verbundenen Verlust der Ich – Kontrolle erschüttert den betroffenen Menschen zutiefst, er verliert sein Selbstverständnis und das Vertrauen in diese, ihm bisher so selbstverständlichen Fähigkeiten. Auch für seine Umgebung ist diese psychische Erschütterung fremd und bedrohlich. Der psychotische Mensch wird dem Anderen im Umfeld fremd und unverständlich. Aber auch für die professionellen Behandler, die sich ein psychiatrisches Verständnis als Handlungsgrundlage erworben haben, ist die konkrete Begegnung bedrohlich fremd.

Der betroffenen Mensch ringt, nach dem durchleben der Krise, um Sinn, Verständnis und um neues Selbstvertrauen. Was ist die Ursache, was ist „schuld“ an diesem Erleben und wie kann es weitergehen. Die naheliegendste Möglichkeit ist, sich am psychiatrischen Krankheitsverständnis zu orientieren. Zentrales

Merkmal im multifaktoriellen Bedingungsgefüge der Erkrankung ist die Störung des Hirnstoffwechsels. Zur scheinbar bestmöglichen Behandlung und Prophylaxe werden nun Psychopharmaka konsumiert. Weiter bleibt die Hoffnung auf statistisches Wohlfühlen, eben in der Gruppe der von dieser unsäglichen Unbill nur einmalig erteilten Menschen beheimatet zu sein. Und nicht zuletzt müht sich der so verständige Mensch Stress um jeden Preis (auch den der aktiven, selbstgestaltenden Teilhabe am Leben) zu vermeiden. Das ist ein legitimer und zigtausendfach erprobter Weg.

Aber so recht stellt sich wirkliches Vertrauen nicht wieder ein. Das eigentliche Erleben bleibt schamerfüllt, unverstanden und vielfach verschwiegen. Du gerätst über die Stolpersteine und Erschütterungen deiner eigenen Lebenserfahrung und Lebensgeschichte ins Straucheln, du kotzt und schreist es heraus (im psychotischen Erleben) und wirst niedergeschlagen (in der psychiatrischen Akutversorgung) denn du könntest dich oder andere gefährden. Und du weißt nicht wie dir geschieht. Dir wird nicht wirklich geholfen. Vielmehr wird dir klagemacht, entweder du hast Glück und passt dich an, dann kannst du unter Vorbehalt weiter aufrecht durchs Leben gehen. Ansonsten wird man dich immer wieder niederschlagen, wenn es aus dir hervorbricht, und du wirst bis zum Ende durch dein Leben kriechen. So drastisch wird es natürlich niemand formulieren. Deshalb: Vielmehr wird für Dich, der Du

durch Deine psychische Erkrankung nicht in der Lage bist, selbstständig durchs Leben zu gehen, ein Platz in einer sich um alles kümmernden gemeindepsychiatrischen Angebotsstruktur bereitgehalten.

Ich will an dieser Stelle noch mal darauf hinweisen. Mit dem gegenwärtigen medizinischen Verständnis psychotischen Erlebens, der bestehenden Akutbehandlung und den psychiatrischen – gemeindepsychiatrischen Versorgungsstrukturen sind die von psychotischen Erschütterungen betroffenen Menschen aufgefangen. Sie können ein Selbstverständnis als psychisch kranker Mensch gewinnen, sich an die ihnen psychoedukativ vermittelten Grundsätze halten und Vertrauen in dieses Leben als psychisch kranker Mensch gewinnen. Das ist die gegenwärtige und alltägliche Situation. Auch ich war dazu aufgefordert, war in der eingangs bezeichneten Weise in Frage gestellt und aufgefordert, den zugeordneten Platz einzunehmen. Es gab diese Gelegenheit immer wieder, weil in Situationen, in denen ich Hilfe gesucht habe oder wenn ich in der Krise war und auf Hilfe angewiesen war, wurde ich dazu immer wieder aufgefordert und eingeladen. Davon will ich jedoch nicht weiter reden. Wäre ich dem gefolgt, würden Sie diesen Artikel nicht lesen. Ich habe auf anderem Wege wieder Vertrauen gewonnen. Dieser Weg ist gekennzeichnet vom Fragen stellen. Ermutigung fand ich in der Begegnung und Austausch

mit Dorothea Buck und mit Ortrud Grön, beide auch durch eigene psychotische Erfahrungen geprägt. Ansporn war auch ein kleiner Teil meines oft bedrohlichen psychotischen Erlebens, diese nächtlichen Eingebungen aus verrückten Zeiten sind mir immer wieder Ermutigung, mich nicht abspesen zu lassen, sondern weiter Fragen zu stellen.

Die Frage und der Weg

Was ist die Frage:

Es gibt keine Frage!

Die Versuchung:

Die Arroganz der Macht.

Sie ist vertraut.

Sie ist menschlich.

Die Frage:

Was ist die Lösung die heilt?

Die Angst:

Es ist dunkel.

Ist es zu spät?

Die Verwirrung:

Ich kann es allein!

Die Hoffnung:

Ich brauche Hilfe!

Die Liebe:

Wer ist der oder die Richtige?

Die Ordnung:

Sie heilt!

Die Erlösung:

Es wird Licht!

Wissenschaft

Es ist wie es ist.

Das ist das alltägliche Leben.

Es ist wichtig zu fragen.

Das macht die Wissenschaft.

Die Fragen zerlegen das Ganze in seine Teile.

Was ist die Bedeutung?

Was ist die Wirkung?

Was ist die Logik?

Was ist die Ordnung?

Was ist der Sinn?

Durch den Sinn fügen sich die Teile wieder zum Ganzen.

Es ist nicht mehr wie es ist.

Das alltägliche Leben wird zum sinnvollen Leben.

Ich hatte meine erste psychotische Erfahrung im März 1996. Ich befand mich am Ende meines Studiums und wollte meine Diplomarbeit schreiben. Es sollte eine kritische Auseinandersetzung mit der Arbeit des Familienstellens nach Bert Hellinger

werden. Ich selbst befand mich in Ausbildung zum Familientherapeuten. Meine Psychopathologieprüfung hatte ich mit dem Schwerpunktthema Schizophrenie sehr gut bestanden. Und es war für mich außerhalb jeglicher Vorstellungsmöglichkeit, dass mir so etwas widerfahren könnte. Ich hatte mein Leben im Griff, so war ich überzeugt. Nach einem Selbsterfahrungsblock im Rahmen der Familientherapieausbildung war ich emotional sehr aufgewühlt, hatte mich aber zunächst, was ich sehr gut kann, wieder zusammengerissen. Aber einmal angestoßen arbeitete es weiter in mir und eskalierte. Die Konsequenz, mein Freund, den ich in Hamburg besuchte und meine herbeigeeilte Frau brachten mich in die Psychiatrie. Ich weigerte mich im psychiatrischen Aufnahmegespräch beständig gegen die Einnahme von Medikamenten. Schließlich wurde ich von mehreren Pflegern überwältigt, mir wurde Haldol gespritzt und ich wurde zwangsfixiert. Ich blieb 14 Tage in Hamburg Ochsenzoll, ließ mich medikamentös auf null reduzieren und fuhr scheinbar stabilisiert wieder nach Hause. Ein Irrtum, vierzehn Tage später, ich verabschiedete eine Freundin an der Haustür, flog ein Rettungshubschrauber über unser Haus. Und unvermittelt war ich wieder mitten in Wahnvorstellungen. An dieser Stelle schreibe ich nicht detailgetreu weiter. Ich gehe davon aus, dass Ihr Euch daran erinnert, was ich berichtet habe. Es waren intensive Bilder und Ängste und es drehte sich alles um sexuelle Gewalt und in diesem Kontext habe ich verrückte Dinge getan, zum Schluss bin ich aus dem Fenster gesprungen. Die mittlerweile von Nachbarn verständigte Polizei und Krankenwagen versuchten meiner habhaft zu werden, ich jedoch glaubte, das sie mich vergewaltigen wollen und so hoffte und glaubte ich, durch den Sprung aus dem Fenster entkommen zu können. Die intensiven Bilder gingen weiter, auch im Wachsaal der Klinik. Alles war bedrohlich und bedeutungsvoll und ich hoffte auf Rettung, wenn ich nur das richtige tue.

Ich habe lange gebraucht, von April 96 bis Jan. 97, um wieder auf die Beine zu kommen. Unter einer Medikamentenumstellung von Decentan auf Taxilan fiel ich im Juli 96 in eine tiefe Depression und bekam dann zusätzlich ein Antidepressivum, Remergil. Erst mit dem Absetzen der letzten Medikamente im Jan. 97 kehrten die Lebensgeister wieder. Gleichwohl wartete

die nächste Herausforderung schon wieder, der mich behandelnde Psychiater meinte nun, ich wäre wieder psychotisch. Ich war überzeugt, dass dem nicht so sei, gleichwohl war mein Umfeld in heller Aufregung. Ich konsultierte einen Klinikarzt, der mir versicherte, dass dem nicht so sei. In der Folgezeit bin ich ohne Unterstützung meinen Weg weitergegangen. Im März kam dann die Nachricht von meinem in Brasilien lebenden Bruder, dass er an einem bösartigen, unheilbaren Hirntumor erkrankt ist. Eine sehr bewegende und auch aufwühlende Zeit. Zweimal besuchte ich ihn in Brasilien. 1998 schaffte er es noch, eher unerwartet, wieder nach Deutschland zu kommen, wo er im August bei mir zu Hause starb.

Auch in dieser Zeit blieb ich ohne therapeutische Unterstützung, da die aufgesuchten Therapeuten die medikamentöse Begleitbehandlung zur Bedingung machten, was ich ablehnte. Ich wollte mich nicht wieder in einen durch Psychopharmaka begrenzten Lebensraum einsperren lassen.

Erst einige Zeit nach dem Tod meines Bruders wandte ich mich wieder konzentriert meinem Studienabschluss zu. Ich schrieb meine Diplomarbeit über „Formen der Begleitung von Menschen in psychotischen Krisen“. Im Sept. 1999 erhielt ich mein Diplom und im Feb. 2000 bekam ich eine Stelle im begleitenden Dienst einer WfbM. Darüber hinaus engagierte ich mich weiter im psychiatrischen Feld. Zentral war nach wie vor für mich die Frage, was findet Ausdruck im psychotischen Erleben. Ich ging und gehe von dem Gedanken aus, dass es dieses Erleben zu allen Zeiten in allen Kulturen gab und gibt und unterstelle diese Möglichkeit menschlichen Bewusstseins einen Sinn, das ist die Grundlage meines fragenden Denkens. Darüber hinaus war ich mir sicher, dass mir dieses Erleben in dieser Form nicht noch mal widerfahren würde. Im Februar 2003 hielt ich einen Vortrag auf der Tagung „Die subjektive Seite der Schizophrenie“ in Hamburg zu dem Thema: Psychose, und dann ... ? Gedanken zu einer Gratwanderung zwischen Angst und Vertrauen. Der Vortrag kam außerordentlich gut an und der ärztliche Direktor sprach mich an, ob ich mir vorstellen könne, perspektivisch nach Hamburg zu kommen. Ich war auf Wolke 7 und dachte, jetzt wird alles anders. Vor sieben Jahren

hier psychotisch in einer Klinik, jetzt mit der Perspektive einer Stelle als Psychologe in einer Klinik, was war mein Wunsch, mich im psychiatrischen Feld beruflich zu beheimaten. Aber es kam anders als erwartet. Nachdem ich das Wochenende im Glück geschwelgt hatte (nachts fielen mir wieder wunderbare Dinge ein) und mich glücklich und zufrieden fühlte, fuhr ich am Montagmorgen zur Arbeit. Und als ich an einer Unfallstelle vorbeikam, geriet ich wieder in einen Film: ich glaubte, ich würde nicht lebend ankommen, glaubte, die Stunde meines Todes sei gekommen und hatte nie gekannte Ängste. An der Arbeitsstelle angekommen war ich wieder klar und sorgte soweit für mich, dass ich mir diesen Tag frei nahm, nachdem ich meine Termine geklärt hatte. Auf dem Rückweg überfielen mich jedoch wieder Todesängste.

Auch an dieser Stelle will ich keine Details schildern, nur soviel, die nächsten Tage waren wieder gefüllt von intensiven Bildern und Gefühlen. Die Konsequenz war, dass am Mittwoch, ich hatte mich immerhin am Dienstag krankschreiben lassen, zwei meiner Schwestern zu einem schon länger vereinbarten Besuch kamen und ich dachte, nun sei eine gute Gelegenheit alte Konflikte zu klären. Wieder überfluteten mich intensive Bilder und Gefühle und ich verlor völlig die Kontrolle über mein Handeln und Erleben. Meine Schwestern verständigten einen Arzt und ließen mich in die Klinik bringen. Ich glaubte, nun schon im Arztzimmer auf Station, ich würde explodieren und musste unbedingt eine Ordnung erkennen, um den Untergang der Welt zu verhindern. Das übliche folgte: Zwangsfixierung, Haldol gespritzt. Für Inhalte hat sich nie jemand wirklich interessiert. Mein Arbeitgeber hat die mündliche Zusage, meinen Vertrag für 3 Jahre zu verlängern nicht eingehalten und mich vor die Tür gesetzt. Konsequenz war, dass ich das Haus, in dem ich mit meinem Sohn lebte, verkaufen musste. Eine sehr herausfordernde Zeit. Ich kam relativ schnell wieder auf die Beine, zumal mir auch klar war, dass in diesem psychotischen Erleben Angst, Schmerz und Trauer Ausdruck gefunden hatten von zurückliegenden Lebensereignissen. Ich war knapp 16, als mein Vater mich am 19. März 1974 vom Sport abholte. Auf dem Rückweg hatten wir einen Frontalzusammenstoß mit einem entgegenkommenden

PKW. Ich war der einzige Überlebende. Meine Lebensgefährtin starb am 18. Jan. 1983, sie hatte bei einer Lungenfachärztin einem Allergietest durchführen lassen und war auf dem Rückweg zur Arbeit erstickt. Den Tod meines Bruders 1998 habe ich schon erwähnt. Meine Mutter starb 1989 an einer Krebserkrankung, alle Geschwister haben sie begleitet und waren im Moment des Todes bei ihr. Deutlich ist, es gab viel Schmerz und Trauer in meinem Leben, gleichwohl habe ich gelernt gehabt, diese Gefühle im Zaum zu halten, ihnen keinen Ausdruck zu geben, sondern sie zu unterdrücken, durch ein vorausseilendes kognitives Verständnis. Im psychotischen Erleben hat sich diese Energie, haben sich diese unterdrückten Gefühle chaotisch Ausdruck verschafft, das war mir irgendwie klar. 2004 schrieb ich Klaus Dörner:

„Noch einige Gedanken nach unserem letzten Gespräch möchte ich Ihnen mitteilen. Mir ist noch mal mehr bewusst geworden, dass der Mensch nicht nur ein körperliches, sondern auch geistiges Wesen ist. Und dass das Bewusste wahrnehmen, fühlen, denken, sprechen, Ich-Erleben Ausdrucks-, Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten des geistigen Wesens Mensch sind.

Die nächste Frage ist für mich dann, was bedeutet so betrachtet psychotisches Erleben? Dazu hatte ich einen bildhaften Gedanken in drei Formulierungen: die Psyche kotzt - der Geist erbricht - die Seele übergibt sich oder eben das eruptive und generierende Hinausbringen dessen, was innen zu viel, verdorben, vergoren oder eingegeben worden ist. Und so wie das Erbrechen des körperlichen Organismus eine sinnvolle Abwehr- und Selbsterhaltungsfunktion ist, die für den Menschen selbst und seine Umwelt unangenehm, anstrengend, schwächend, vielleicht peinlich ist, so gilt das gleiche für das „psychotische Erbrechen“ vermutlich viel schwerwiegender. Auch wird vielfach auf die Psychotiker gezeigt, im Sinne von „Vorsicht, das ist einer der stinkt nach Kotze und kotzt vielleicht bald wieder“. Ich glaube, das sich aus dieser Perspektive im Sinne einer Hypothese viele neue und erhellende Erkenntnisse gewinnen lassen und man den Ursachen mehr auf die Spur kommen kann, wenn man den Mut hat, sich das „Erbrochene oder Übergebene“ anzuschauen, so hat auch der betroffene

Mensch die Chance wieder zu Kräften zu kommen und kann lernen, was er ändern muss, um sich nicht immer wieder zu übergeben. Ich bin sicher, das die Chance, die eigentlichen Ursachen zu erkennen, aus dieser Perspektive weitaus größer ist, als bei der Suche im synaptischen Spalt, nach den ursächlich verantwortlichen Transmitteraktivitäten.“

Nachdem ich mich nach den Erschütterungen im Jahr 2003 – erneute psychotische Erfahrung – Verlust des Arbeitsplatzes – Zwangsweiser Verkauf meines Hauses und damit verbundener Umzug wieder einigermaßen gefangen hatte, habe ich beschlossen, mich mit dem Thema Trauer intensiver zu beschäftigen. So kam ich zunächst zu Dr. Daniela Tausch-Flammer und dann zu Dr. Jorgos Canacakis. Und ich suchte mir in Oldenburg eine Therapeutin, die keine Angst vor dem psychotischen Erleben hat und die mich seitdem begleitet. Bei Dr. Canacakis nahm ich 2004 an einem Trauerumwandlungsseminar teil und entschied mich 2005 für die Weiterbildung bei ihm. Hier lernte ich wieder, mir meiner sinnlichen und emotionalen Fähigkeiten wieder bewusst zu werden, sie zu nutzen und ihnen Ausdruck zu geben in Gemeinschaft. Dr. Canacakis sagt: „Die neue Definition der Trauer: Trauer ist ein Geschenk der Evolution an jeden von uns, um mit dem stetigen „Werden und Vergehen“ umgehen zu können. Diese Fähigkeit muss entwickelt und der Umgang mit ihr geübt werden. Daraus erwächst Sicherheit bei der Verständigung und Lebendigkeit für Körper, Seele und Geist.“ Und weiter: „Trauerfähigkeit ist in uns angelegt und möchte als Sprache der Gefühle entwickelt werden. Wir lernen sie – mehr noch als die Sprache - nur im Kontakt mit guten Vorbildern. - Auf dem Weg durch die Trauer brauchen wir eine stützende Solidargemeinschaft, damit unsere Tränen gesehen, die Worte des Schmerzes gehört und die Lebenszusammenhänge verstanden werden. Nur so werden wir als Trauernde akzeptiert. Ungesehene Trauer ist umsonst.“

Und diese ungesehenen Gefühle des Schmerzes und der Trauer bleiben als unterdrückte Energie erhalten. So hat jeder Mensch seine ganz individuellen Muster die eigenen Gefühle zu zeigen oder auch sie bewusst im Zaum zu halten. D.h. wir lernen, eine emotionale Energie mittels kognitiver Energie/Anstrengung im

Zaum zu halten, zu unterdrücken.

In dem ich mir in der Weiterbildung bei Dr. Canacakis die Möglichkeiten des lebendigen Ausdrucks wieder mehr erschlossen habe und wir es viel in Gemeinschaft geübt haben stellte sich wieder eine innere Balance und neues Vertrauen her. Im September, nach einer zweiwöchigen Weiterbildungseinheit kam ich voller Energie und Lebensfreude zurück nach Hause. Zwei Tage später tauchten unvermittelt innere Bilder einer sexuellen Gewalt durch einen jungen Mann auf dem elterlichen Hof auf und berührten mich tief. Im November war das Abschlussseminar der Weiterbildung und ich kehrte voller Tatendrang und Optimismus zurück nach Hause. In dieser Phase neuer innerer Balance geriet ich nun völlig unerwartet in eine Phase tiefer Trauer und Antriebslosigkeit: Dazu ein Tagebuchauszug:

Dienstag 22.11.2005

.... Ich fühle mich einsam und traurig und habe den Impuls mich zurückzuziehen, wie ich es als kleiner Uwe gemacht habe. Irgendwie ist es wie nach Vaters Tod, damals war ich auch radikal einsam, voller Schmerz, Trauer, Wut und Schuldgefühlen und habe mich immer mehr zurückgezogen.

Als erwachsener Uwe habe ich die Kompetenz und Lebenserfahrung es anders zu machen. Gleichwohl ist das alte Muster so anziehend und trägt mich in die alten Gefühle.

Samstag 26.11.2005

Ich weiß nicht wohin mit mir, ich bin mir so egal. Bin wie im freien Fall. Hab das Gefühl, bin zu nichts mehr zu gebrauchen.

Sonntag 27.11.2005

Am Ende, selbst zum Schreiben keinen Antrieb. Bin so leer, so weit weg von mir. Es gibt so viel, was ich tun könnte, aber ich tue nichts, ich verleugne mich, ich verachte mich, ich habe keinen Kontakt zu mir, nur Leere und Gleichgültigkeit. Was tobt da in meinem Inneren?

Montag 28.11.2005

Ich laufe vor dem Leben davon, ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr, ich bin am Ende.

Dienstag 29.11.2005

Die Leere dehnt sich aus, ich will nur noch sterben, da ist nichts mehr, keine Freude, kein Gefühl, nichts. Der kleine Sonnenschein hat versagt, hat sich selbst verloren, wollte immer lieb und brav und angepasst sein, es allen recht machen und nun

steht er im Niemandsland. Und ich hatte die Illusion ein guter Vater zu sein und mir wird deutlich, dass ich eher eine Last bin und Jonathan einen Teil seiner Kindheit raube.

Mir ist das Leben zur unerträglichen Last geworden oder besser gesagt, ich habe vollständig den Kontakt zum Leben verloren. Nur noch Einsamkeit und leerer gleichgültiger Schmerz.

Mittwoch 30.11.2005 5.45 Uhr

Bin schon geduscht und angezogen, viel passiert. Bin mir so nah gekommen. Ich schätze, dass es gegen zwei Uhr war, als ich wach wurde. Lag da, wie ein lebloses/bewusstloses Stück Fleisch. Schmerz wie durch einen Griff am Hals, drückender/stechender Schmerz am Kehlkopf und juckender/harter Schmerz am Anus. Das Herz schlägt laut und rhythmisch bis zum Hals. Sonst nichts, nur Dunkelheit, nur Leere. Hals, Anus, Schmerz, Herzschlag, ein lebloses körperformes Stück Fleisch. Sonst nichts. Dunkelheit – Leere – Pochen.

Was ist denn mit unserem kleinen Sonnenschein. Der kleine Uwe lacht ja gar nicht mehr.

Heut Nacht bin ich mir nah gekommen, hat der kleine Uwe mich mitgenommen in die dunklen Räume des Todes, der Gleichgültigkeit. Kein Schmerz, kein Gefühl, nichts mehr, nur sterben wollen. So unendlich nah und fern zugleich.

So viele Gedanken, so viele Gefühle. Und auch Staunen und Dankbarkeit: die Weisheit der Seele, die Weisheit des Lebens. Die Liebe zum Leben kehrt zurück. Und die Ambivalenz wird so bewusst: Liebe und Hass, Täter und Opfer, Lust und Schmerz/Zerstörung, Gleichgültigkeit und Tod.

So vieles erscheint in neuem Licht: meine psychotische Erfahrung von 1996, mein Kindheitstraum – Flucht/Angst vor den Wölfen und manchmal das Entkommen durch Fliegen können.

Das, was mir bisher unvorstellbar erschien, hatte sich mir nun unerwartet offenbart. Plötzlich habe ich wesentliche Teile meines psychotischen Erlebens von 1996 verstanden, wurde mir klar, was sich dort offenbart hatte. Es hatte Licht in das Dunkel des bedrohlichen psychotischen Erlebens gebracht und es hat sich neu geordnet.

Unendliches strahlendes Sein

Führe mich
durch meine Angst
zu meinem Lebensmut
zu der Kraft
die Du mir geschenkt hast,
damit ich das,
was ich auf meinem bisherigen Lebensweg
geschenkt bekommen habe,
in Deiner Liebe verwandelt
weitergeben kann.

Das Leben

Es liegt in meinen Händen
und ich liege in seinen Händen.
Ich bin nur ein winziges Staubkorn
in seiner unergründlichen Vielfalt.
Ich bin nur ein unendlich kleiner Bruchteil
in seiner unvorstellbaren Dauer.
Und doch bin ich wie Du
einzigartig und wundervoll.
Eben wie das Leben selbst
in seiner schöpferischen Fülle.
Darum, Mensch,
vergeude es nicht,
sonst vergeuden Du und ich
uns selbst.

Fülle des Lebens

Stirb und werde,
aus mir heraus, in mich hinein.
Evolution und Integration.
Pause – Noch mal
Habe ich zwei Leben ?
Zwei Leben in Einem ?
Darf ich noch mal ?
Evolution – Involution.
So darf ich jeden Moment,
jeden Augenblick, voll auskosten,
seine Essenz schmecken,
seine Schönheit sehen,
seine Stimme hören,
seinen Duft riechen,
seine Liebe spüren,
mich von ihm berühren,
erfüllen, durchfluten lassen.
Auf das ich rein werde,
dass er mich heilt.
So kommen Du und ich
zu Liebe und Frieden
in diesem wundervollen
Geschenk des Lebens,
dessen schöpferische Kraft
wir Gott nennen

Es ist jetzt über 10 Jahre her, dass ich
Erstmals durch eine psychotische Er-

fahrung erschüttert wurde, noch heftiger war die Erschütterung durch psychiatrische Zwangsbehandlung. Heute weiß ich vieles, was in diesem Erleben Ausdruck gefunden hat. Und ich habe eine Menge darüber gelernt, wie sich mein Bewusstsein organisiert hat, wie ich gelernt habe, Gefühlen Ausdruck zu geben und insbesondere wie ich gelernt habe, sie zu unterdrücken. Ich habe die meisten Jahre meines Lebens in dem Selbstverständnis gelebt, groß und stark zu sein und alles im Griff zu haben. Meine psychotischen Krisen haben mir u.a. bewusst gemacht, dass ich als Kind tief verletzt wurde und auch als erwachsener Mensch häufig erschüttert worden bin. Und das ich nicht gelernt habe, dem Ausdruck zu geben,

mich durch Ausdruck meiner Gefühle zu zeigen, unterstützt zu werden. Und wie viele Angst – und Abwehrstrategien ich entwickelt habe. Und ich habe mich auf den Weg gemacht, mir die natürlichen, lebensgestaltenden Fähigkeiten – wahrnehmen – fühlen – denken – wieder anzueignen und sie in Gemeinschaft zu üben. Das hat mir geholfen, mein psychotisches Erleben mehr und mehr zu verstehen, ein neues Selbstverständnis zu gewinnen, neues Vertrauen zu gewinnen und mir immer sicherer zu sein, kein erneutes psychotisches Dekompensieren mehr zu brauchen. Ich habe neues Vertrauen, neues Selbstverständnis, neue Balance gewonnen.

Und ich bin zutiefst davon überzeugt,

dass dies ein Weg für viele Menschen mit psychotischen Erfahrungen sein kann. Ich bin überzeugt aus eigener Erfahrung, dass das psychotische Erleben eine sinnvolle Fähigkeit des Bewusstseins ist. Und das es notwendig ist, Menschen durch hilfreiche und verständnisvolle Begleitung zu ermöglichen, ihre Erfahrung zu integrieren, sich an dieser unerwarteten, unerwünschten, gleichwohl sinnvollen Möglichkeit des Bewusstseins weiter zu entwickeln, neues Vertrauen zu gewinnen und eine neue Stabilität, Balance und Freude im Leben zu erfahren. Und es erschreckt mich, zu sehen, dass es bisher kein Hilfeangebot gibt, in dem Menschen Begleitung mit diesem Verständnis und dieser Wertschätzung erfahren.

„Das persönliche Budget – Was haben Psychiatrie-Erfahrene davon?“

Vortrag am 8.10.06 beim BPE-Treffen in Kassel von Franz-Josef Wagnet

Ich habe meinen Vortrag nach der psychiatrischen Vita in drei Blöcke geteilt. Im ersten Block gehe ich allgemein auf das persönliche Budget ein, im zweiten Teil betrachte ich meine Umsetzung des Persönlichen Budgets und im letzten Teil gehe ich wieder allgemein auf die Ergebnisse der Persönlichen Budgets in den Modellregionen ein.

Andreas Knuf (Diplom Psychologe und Buchautor) schreibt in der Vorbemerkung seines im September 2006 erschienen Buches „Empowerment in der psychiatrischen Arbeit“ zu meiner Person (Herr Eh): „... Er hatte wieder Mut gefasst, sein Selbstvertrauen war wieder zurückgekehrt und sein Gang war wieder aufrecht. Was da mit ihm passiert war, war weit mehr als das Abklingen einer Depression und war fast ohne weitere professionelle Hilfe möglich geworden. Er hatte seine Krankheit weitestgehend angenommen, hatte eine sinnhafte Tätigkeit in der Selbsthilfebewegung gefunden und sich von der Selbststigmatisierung gelöst. Ihm war es gelungen, wieder Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. ...“

Das Persönliche Budget bedeutet für die somatisch, geistig und seelisch

„behinderten“ Menschen einen Paradigmenwechsel in der Unterstützung durch die Eingliederungshilfe. War bisher die monetäre, kommunikative und sachbezogene Beziehungen Leistungsträger – Leistungserbringer – Leistungsnehmer erfolgt mit dem Persönlichen Budget eine verstärkte Verlagerung der Beziehung auf und über den Leistungsnehmer (Leistungsträger – Leistungsnehmer – Leistungserbringer). Seit 2005 werden bundesweit in den verschiedensten Regionen wissenschaftlich unterstützte Persönliche Budgets untersucht. Bisher haben die Leistungserbringer mit dem Leistungsträger über die Art der Leistungen – welche, wo und wann die Leistungen erbracht werden – entschieden. Der Ablauf des Persönlichen Budgets in Rheinland-Pfalz erfolgt nach der Beantragung durch den „behinderten“ Menschen bei der Kommune, Servicestelle (also Leistungsträger) oder bei einem Leistungserbringer durch das Erstellen des IHPs, die Besprechung in der Aufnahmekonferenz nach etwa drei Wochen, die Genehmigung für eine bestimmte Zeit und danach die Überprüfung und wieder Neubeantragung.

Wie setze ich das Persönliche Budget um?

Ich gehe von dem Modell aus, dass meine Persönlichkeit zwischen Manie und Depression, im Bereich der Selbstverantwortung, schwankt. Diese Schwankung der Persönlichkeit lässt sich in die Bereiche: Orientierung, Alarmreaktion, Widerstandsphase, Entspannung und Regeneration aufteilen. Im Bereich der Alarmreaktion – die wir auch als Frühwarnzeichen kennen – können wir gezielt Einfluss auf die Persönlichkeitskurve nehmen und in der Widerstandsphase die Eskalation (Dekompensation) verhindern.

Die Phase der Persönlichkeit lässt sich im Bio-Psycho-Sozialen Krankheitsmodell in das Subjektive Erleben, soziale Verhalten und biologischen Bereich differenzieren. Wenn ich mich im Alarmbereich befinde kann ich gezielt in den einzelnen Bereichen Einfluss auf meine Persönlichkeitsentwicklung nehmen. Die Auswertung der wissenschaftlichen Begleitungen haben in den verschiedensten Modellregionen nur positive Ergebnisse erbracht. Es wurde immer eine Zufriedenheit von über 80% bei den Leistungsnehmern dokumentiert.

Soteria AG: Mitstreiter gesucht

Auf der Jahrestagung 2006 haben wir (bisher zu viert) eine Arbeitsgruppe „Soteria“ gegründet.

Unser Ziel ist es zum einen Erfahrungsberichte Betroffener und an der Konzeptplanung Beteiligter von bereits bestehender Soteria- Einrichtungen zu sammeln. Darüber hinaus wollen wir die Übertragbarkeit dieses Modells im ambulanten Bereich überprüfen und Alternativen zur medikamentösen Therapie suchen.

Wir freuen uns über eure Beteiligung! Schön wäre die Zusammenarbeit per Mail, aber auch Briefe sind willkommen.

Kontaktadresse: Soteria AG c/o BPE-Geschäftsstelle, Wittener Straße 87, 44789 Bochum Email: soteria-ag@bpe-online.de