

Anonym (Name ist der
Redaktion bekannt)

Aus eigener Erfahrung: Vorurteile, Urteile, Stigma

By Personal Experience: Prejudices, Judgements, Stigma

Ich hatte bis heute drei Psychosen. Die erste vor 12 Jahren. Damals fand ich relativ schnell wieder in ein normales Leben zurück. Ich konnte zu Hause bei meinen Eltern bleiben, ein Klinikaufenthalt wurde vermieden. Niemand außer meiner Familie und meinem damaligen Freund erfuhr von meiner Krankheit. Es gelang mir, diese über ein gutes Jahrzehnt zu verheimlichen. Ein halbes Jahr nach meinem Zusammenbruch arbeitete ich wieder 100%. Meine Medikamente setzte ich ab. Etwas später begann ich eine Ausbildung, die ich dann auch erfolgreich abschloss.

Die Angst vor einem Rückfall begleitete mich während diesen Jahren, ebenso meine gesteigerte Verletzlichkeit. Nur mit Mühe schaffte ich die Herausforderungen, die auf mich zukamen. Mein Zustand war oft von depressiven Verstimmungen und Ängsten geprägt. Ich war für mein Umfeld wohl ein schwieriger Mensch. Aber kaum jemand hat geahnt, dass ich unter einer so schwer wiegenden Problematik litt.

Im Januar 1999 geriet ich in eine schwierige Stresssituation durch den Wechsel meiner Arbeitsstelle. In der ersten Woche der Probezeit wurde ich psychotisch. Ich meldete mich krank und hatte zwei Tage später eine fristlose Kündigung im Briefkasten. Auch damals stand ich die Psychose mit Hilfe von Freunden und der Familie, insbesondere meiner Mutter, zu Hause durch. Von einer Ärztin wurde ich ambulant mit Medikamenten behandelt.

Diesmal gelang es mir nicht mehr, Fuß zu fassen. Meine berufliche Situation erschien mir aussichtslos. Durch die fristlose Kündigung verfiel mein Anspruch auf Krankentagegeld und bei Invalidität auf eine Rente aus der Pensionskasse. Monatelang litt ich unter schwersten Depressionen. Mein soziales Netz war zusammengebrochen, ich hatte meine Situation nicht ein zweites Mal verheimlichen können. Meine Freunde und auch mein damaliger Lebensgefährte wendeten sich von mir ab. Meine Befangenheit und die Scham über meine Situation machten es schwierig, Kontakt mit mir zu haben. Die Frage, lohnt es sich, mit dieser Krankheit und ihren Folgen zu leben, begleitete mich Tag für Tag.

Eine neue Stelle zu suchen war in dieser Situation unmöglich. Meine finanzielle Lage drängte mich zu einer Anmeldung bei der IV. Ich bekam schließlich IV-Tagegelder und startete einen Versuch für eine Wiedereingliederung.

Zudem hatte ich jetzt einen Therapeuten, der mich auch gegen meine Depressionen mit Medikamenten behandelte. Langsam erholte ich mich, die Arbeit gab mir eine Struktur, und alles ging soweit gut, bis man von mir verlangte, aus dem geschützten Rahmen hervorzutreten und eine Praktikumsstelle in der freien Wirtschaft zu suchen. Zu diesem Druck von außen kam ein innerer Druck hinzu, den ich mir selbst auferlegte. Ich wollte um jeden Preis diesen Schritt schaffen. Wieder zu den Normalen gehören, hinaus aus dem Ghetto, der sozialen Institution, in der ich mich befand.

Ich las Studien über den Erfolg von Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen und wurde dadurch sehr ernüchtert. Bekanntlicherweise ist die Wiedereingliederung mit Hilfe der IV und der dafür geschaffenen Institutionen sehr schwierig. Meine Krankheit war inzwischen aktenkundig. Ich hatte nicht nur Gelder von der IV, sondern auch vom Sozialamt bezogen. Eine Arbeit, die meiner Ausbildung und meinen Fähigkeiten entsprechen würde, war für mich unerreichbar geworden. Dazu kam, dass ich wieder die Medikamente absetzte, sobald sich eine leichte Besserung eingestellt hatte. Ich war nicht vorsichtig genug und überschätzte mich ein weiteres Mal. Dies war ein Fehler, den ich heute nicht mehr machen würde. Aber ich denke, dass ich all diese Erfahrungen durchlaufen musste, um einzusehen, dass ich vorläufig den Schutz der Medikamente brauche.

Schließlich fiel ich wieder in eine lähmende Depression. Ich dachte an Suizid und ließ mich durch meinen Psychiater in die Klinik einweisen. Aufgrund meiner Einweisung brach man die Wiedereingliederung ab und ich wurde berentet. Die Tatsache, dass ich jetzt IV-Rentnerin war, belastete mich so sehr, dass sich mein Zustand weiter verschlechterte und ich zum dritten Mal psychotisch wurde.

Nach meinem Austritt aus der Klinik wurde ich kurze Zeit später in der gleichen Institution auf einem geschützten Arbeitsplatz beschäftigt.

Wie aus meiner Geschichte ersichtlich wird, kenne ich beide Seiten. Einerseits mit der Krankheit zu leben, ohne dass es meine Mitmenschen wissen und andererseits das Herausgeworfenwerden aus dem gesellschaftlichen Rahmen von Arbeit und Beziehungen. Ebenso habe ich die Welt der IV, der Klinik, des Sozialamtes und der sozialen Institution, in welcher ich die Wiedereingliederung versuchte, kennen gelernt. Dort war von Anfang an bekannt, dass ich unter psychischen Schwierigkeiten leide. Die Leute waren es gewohnt, mit meinesgleichen umzugehen. Dies hat natürlich auch zur Folge, dass man Urteile und Vorurteile entwickelt, die nicht in jedem Fall zutreffend sind. Jeder Mensch ist ein Individuum mit seinen Schwächen und Fähigkeiten. Dies trifft auch auf psychisch kranke Menschen zu. In einer Institution diesen Unterschieden gerecht zu werden, fordert den Betreuenden viel ab. Meiner Erfahrung nach sind diese Anforderungen oft fast nicht zu bewältigen. Ob es nun an der mangelnden Ausbildung oder an den menschlichen Qualitäten der Betreuenden fehlt, auf jeden Fall ist es für mich zu diskriminierenden Situationen und Äußerungen gekommen. Ich kam soweit, dass ich die Entscheidung fällte, einen Weg ohne geschützten Arbeitsplatz zu versuchen. Natürlich wäre es auch für mich einfacher, wenn mein Alltag durch eine Arbeit strukturiert wäre, aber die Art und Weise, wie ich diese Institution erlebt habe, hat bei mir das Gefühl ausgelöst, völlig wertlos und ein Mensch zweiter Klasse zu sein. Ich konnte dieses Gefühl nicht bewältigen und befürchtete, in einen Strudel hineinzukommen, in dem alle meine Möglichkeiten und positiven Seiten verschluckt würden. Meine Behinderung stand Tag für Tag im Vordergrund und ich erkannte, dass diese Situation sich negativ auf einen allfälligen Heilungsprozess auswirkte. Außerdem hatte ich auch keine Freude an meinen Aufgaben. Da ich über Erfahrung im Bürobereich verfüge, setzte man mich in der Buchhaltung ein, obwohl mein eigentlicher Beruf ein gestalterischer ist. Ich verlor jede Hoffnung und jeden Antrieb und ließ mich in eine lähmende Apathie hineinfallen, die meine ganze Identität aufzufressen drohte.

Mit ein wenig Distanz zu dieser Zeit und aufgrund der unterschiedlichen Erfahrungsberichte Betroffener im Psychoseseминаr sehe ich heute, dass der geschützte Arbeitsplatz für jeden eine andere Bedeutung hat. Es gibt durchaus Menschen, die damit gut fahren und es vorziehen, diese angebotene Struktur zu nützen. Ich spreche demnach von einer subjektiven Erfahrung und will die Bemühungen der Sozialpsychiatrie nicht generell kritisieren.

Ich machte also wie gesagt die Erfahrung, dass das Verheimlichen und Verstecken der Krankheit vor Stigmatisierung schützt, aber zugleich viel Kraft kostet und dass Leute, die von der Krankheit eines Betroffenen wissen, ihm oft mit Vorurteilen oder Halbwissen begegnen. Das Verheimlichen hatte bei mir zur Folge, dass ich selbst versuchte, meine Schwäche zu verdrängen und ein normales Leben zu führen. Es ist immer noch schwierig, für mich zu realisieren, dass ich krank war und auch in meinen gesunden Phasen auf mich aufpassen muss. Heute weiß ich, dass ich früher zu hart mit mir verfuhr, dass ich es unterließ, mich zu schützen und dass ich meine Bedürfnisse zu wenig ernst genom-

men habe und mich in Herausforderungen hineinbegeben habe, die ich aufgrund meiner Beeinträchtigung nicht bewältigen konnte.

Das nicht mehr Verstecken-Können meiner Schwierigkeiten führte zu Situationen, in welchen ich mich stigmatisiert fühlte. Meine scheinbar ausweglose Lage hatte zur Folge, dass ich mich selbst verurteilte. Die brutale Art, wie ich aus meinem Leben hinausgeworfen wurde, löste bei mir eine tiefe Hoffnungslosigkeit aus.

Ich arbeite heute noch daran, aus dieser schwierigen Situation herauszukommen. Ich denke, dass der erste Schritt, um mit Vorurteilen umzugehen, die Arbeit an mir selbst sein muss. Dies ist ein zäher Prozess, der darauf abzielt, meinem Leben, so wie es ist, einen Sinn abzugewinnen. Es ist der Kampf gegen die Depression, die mir sagt, dass alles keinen Sinn hat und dass meine Situation zu schwierig und ich zu schwach bin, um ein solches Leben zu bewältigen. Der Prozess heißt auch loslassen, was ich einmal war und erforschen, was heute möglich ist für mich. Vor allem arbeite ich an einem neuen Selbstwertgefühl. Mein altes Selbstwertgefühl wurde durch die oben geschilderten Ereignisse fast vollständig zerstört. Nicht eigentlich die Krankheit schneidet mein Leben in zwei Hälften, in ein Vorher und ein Nachher. Es ist der Verlust meiner sozialen Identität, eben die Stigmatisierung.

Die Angst vor Stigmatisierung bewirkt bei mir, dass ich dagegen ankämpfen muss, mich nicht einfach zurückzuziehen und den Menschen aus dem Weg zu gehen. Nach meiner ersten Psychose hatte ich ein normales Leben, hinter dem ich meine Krankheit verstecken konnte. Ich hatte einen Alltag mit Freunden und Bekannten, mit einem Beruf. All das bot Gesprächsstoff. Heute ist das nicht mehr so. Es gelingt mir z.B. nicht, einfache Fragen wie: „Was machst du beruflich?“ ohne Stress zu beantworten. Das Lügen und Verschweigen wird zur Qual, zum Verleugnen von dem, was ich in Wirklichkeit bin. Dies ist eine große Anstrengung, für welche ich die Kraft nicht habe und nicht haben will. Denn es ist meiner Meinung nach schwierig, wenn nicht unmöglich, auf einer solchen Basis Beziehungen aufzubauen. Die Krankheit gehört zu mir, sie ist ein Teil meines Wesens, und ich möchte als das, was ich bin, gesehen und akzeptiert sein. Auch habe ich tief in mir das Gefühl, dass meine Krankheit nichts Schlechtes ist, für das ich mich verstecken müsste. Und doch den Mut, offen damit umzugehen, habe ich (noch) nicht. Manchmal frage ich mich, ob ich da einen Fehler mache. Ich kenne Leute, die offen über ihre Psychosen sprechen und behaupten, gute Erfahrungen zu machen.

Ich stehe heute noch nahe bei meiner letzten Psychose. Ein gutes Jahr ist seither vergangen. In diesem Jahr habe ich gelernt, meine Ungeduld zu bezähmen. Ich habe gelernt, dass der Prozess des Akzeptierens und damit Umgehens Zeit braucht. Ich versuche mein Leben, so wie es ist, anzunehmen, denn ich habe begriffen, dass ich nur dieses Leben habe.

Stigmatisierung von innen und von außen bedeutet für mich eine zusätzliche Belastung, eine Schwierigkeit, meine eigentliche Krankheit anzunehmen und zu verarbeiten. Die Stigmatisierung ist eine Begleiterscheinung. Manchmal empfinde ich sie wie eine Strafe. Bin ich schuldig, dass mich die Gesellschaft mit Ächtung bestraft? Alles was ich in meinem Leben erreicht habe, alles was

ich als Mensch bin, wird durch diese Krankheit infrage gestellt. Von mir selbst, da ich auch konkret den Verlust meiner Fähigkeiten erlebe und auch von anderen. Etwas dramatisch ausgedrückt, habe ich manchmal das Gefühl, gestorben zu sein und trotzdem weiterleben zu müssen.

Wenn man mich röntgen würde, könnte man diese Krankheit nicht sehen. Ich hinke nicht und habe kein Geschwür. Ich habe gelernt, dass das Fremde meines Leidens Angst macht. Es ist unberechenbar, schillernd und unfassbar. Seit jeher wurde diese Krankheit tabuisiert. Jeder 100. Mensch wird im Verlauf seines Lebens davon befallen, und doch kennen die wenigsten jemand, der sie hat. Man hat Angst, sie zu benennen, darüber zu sprechen. Betroffene und Angehörige bleiben damit allein. Dies ist eine schwere Bürde.

Ich habe versucht mich kundig zu machen, mich mit der Psychose auseinander zu setzen. Ich las Bücher und informierte mich im Internet. Doch es ist schwierig, dieser Krankheit eine Gestalt zu geben. Viele Fragen bleiben offen. Es tauchen Widersprüche auf, und mir ist klar geworden, dass ich schlussendlich kein genaues Bild davon bekommen kann, was denn eigentlich mit mir geschehen ist. Auch mein Therapeut muss mich in wesentlichen Punkten auf mich selbst zurückwerfen. Wie steht es mit der Diagnose, mit der Prognose? Diese und viele andere Fragen können nicht schlüssig beantwortet werden.

Vor kurzem ist mein Vater gestorben. Ich habe gestaunt, wie groß der Beistand unserer Bekannten und Verwandten war. Aber wir konnten über unser Leid sprechen, es gab nichts zu verbergen. Die Leute konnten uns verstehen, Mitgefühl empfinden und Trost spenden.

Seit zwei Jahren leide ich nun wieder akut unter meiner Krankheit. Nicht dass ich akut psychotisch wäre. Es sind die Folgen der Psychose, die mir zu schaffen machen. Es ist die Einsamkeit, die Ratlosigkeit, das Fehlen einer Aufgabe in meinem Leben, der ich mich widmen könnte. Folgen der Krankheit oder Folgen der Stigmatisierung?

Ich bin heute bereit, mit Menschen über meine Beeinträchtigung zu sprechen, d.h. ich könnte darüber sprechen, wenn ich einen Raum dafür finden würde. Im Psychoseseminar ist ein solcher Raum entstanden. Meine Krankheit ist hier das Thema. Ich treffe auf Menschen, die in ihrem Leben, sei es als Angehörige, Fachleute oder Betroffene, damit konfrontiert wurden und werden. Diese Art von Gespräch ist wichtig für mich. Es unterscheidet sich in seiner Qualität vom Gespräch mit meinem Therapeuten. Ich lerne hier andere Meinungen, andere Erfahrungen kennen und wie unterschiedlich der Umgang mit der Krankheit, das Erleben der Krankheit sein kann. Dies alles ist für mich eine wertvolle Erfahrung. Es gibt mir das Gefühl, nicht alleine zu sein mit meinem Leiden. Ich erhalte Anstöße und erlebe Mitgefühl.

Meine Mutter hat mich ins Psychoseseminar begleitet. Sie war immer für mich da. Der Kontakt mit anderen Müttern, die in ebenso liebender und aufopfernder Weise ihre oft schon erwachsenen Söhne und Töchter unterstützen und ihnen zur Seite stehen, spiegelt mir den Einsatz meiner Mutter, ihren Kampf um mich. Einmal mehr weiß ich dadurch ihre Leistung zu würdigen.

Wie ich selbst hat auch sie Mühe, mit Freunden und Bekannten über meine Krankheit zu sprechen, auch sie musste lernen, alleine damit umzugehen. Nicht dass unsere Verwandten und Freunde keinen Anteil nehmen würden. Es geht vielmehr darum zu verhindern, dass das Unfassbare der Psychose eine Projektionsfläche bietet, Grund für Vorurteile und Stigmatisierung. Also vermeidet es auch meine Mutter, mit andern über mich zu reden. So werden die Angehörigen von der Stigmatisierung mitbetroffen, auch sie sind gezwungen, vieles mit sich selbst auszumachen.

Wie es Dr. Finzen in seinem Buch über Psychose und Stigma beschreibt, zeigt auch meine Erfahrung, dass die Stigmatisierung auf drei Weisen zuschlägt. Die Stigmatisierung, die aus mir selbst kommt, die Stigmatisierung von außen durch die Gesellschaft und die Stigmatisierung, die die Angehörigen trifft.

Ich persönlich frage mich, ob es einen Sinn hat, die Welt verändern zu wollen, indem man die Stigmatisierung durch die Gesellschaft zu bekämpfen versucht. Die Tabuisierung von Psychose und Schizophrenie ist zu groß, zu sehr mit uralten Bildern und Ängsten verwachsen, um sie in kurzer Zeit aus der Welt zu schaffen. Mein Ziel ist es, v.a. der Stigmatisierung, die ich mir selbst antue, entgegenzuwirken. Dabei bin ich auf Menschen angewiesen, die mich so akzeptieren wie ich bin, die mich als Ganzes wahrnehmen, mit meinen gesunden und meinen schwierigen Anteilen. Ich bin auf die Offenheit der Fachpersonen angewiesen, die mich behandeln, auf einen Therapeuten, der in mir einen Menschen sieht und mich nicht auf meine Krankheit reduziert. Und ich bin auf Unterstützung angewiesen, in meinem Bestreben um Selbständigkeit und dem Entwickeln von Lebenskraft und dem Mut, mein Schicksal anzunehmen.

Gelingt es mir selbst, eine neue Einstellung zu meiner Krankheit zu finden, dann kann ich hoffen, die Kraft zu erhalten, den Urteilen und Vorurteilen meiner Mitmenschen entgegenzutreten. Ich glaube daran, dass meine eigene Haltung vieles entkrampfen kann und dass ich dann den Mut habe, herauszufinden, wer für eine Begegnung offen ist. Bestimmt gibt es Menschen, die mich nicht verurteilen würden, wenn ich nur den Mut hätte, mit ihnen über mich zu sprechen. Meine eigene Einstellung muss mir aber auch die Kraft geben, mit Misserfolgen umzugehen. Ich muss lernen, Diskriminierungen und Beleidigungen bei den anderen zu lassen und mir zu sagen, dass sie es nicht besser wissen, anstatt mich selbst zu untergraben, zu zweifeln und darunter zu leiden.

Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass ich sowohl Ablehnung, Diskriminierung und Stigmatisierung wie auch Zuneigung, Hilfe und Anerkennung der Leistung, die es ist, mit dieser Krankheit zu leben, erfahren habe. Heute ist es so, dass ich mehr und mehr daran arbeite, meinen Lebensweg zu akzeptieren, wie er ist, meine Möglichkeiten zu entwickeln, auch wenn diese beschränkt sind und mich meinem Schicksal zu stellen, das mir sinnlos erschien.

Anonym.

Die Autorin ist Mitglied des Basler Psychose-Seminars