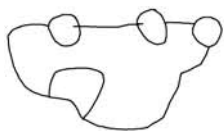


Sibylle Prins (Hg.)  
**Vom Glück**  
Wege aus psychischen Krisen

Edition Balance



Sibylle Prins (Hg.)

# Vom Glück

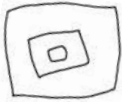
Wege aus psychischen Krisen



EDITION  

---

BALANCE



Prins, Sibylle (Hg.): Vom Glück. Wege aus psychischen Krisen

2. Auflage 2005

3-88414-347-6

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Weitere Erfahrungsberichte und Informationen zu psychiatrischen Störungen  
finden sie im Internet: [www.psychiatrie.de/verlag](http://www.psychiatrie.de/verlag)

© Psychiatrie-Verlag, Bonn 2003

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung  
des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.

Verlag und Herausgeberin danken dem *Eppendorfer* und  
der *Psychozialen Umschau* für ihre Unterstützung.

Die Texte von Dörte Lohse und Armin Pangerl waren bereits –  
in etwas ausführlicherer Form – im *Eppendorfer* erschienen (2 u. 7/2000),  
die Texte von Zoé Blanka und Rosa P.

in der *Psychozialen Umschau* (1 und 3/2002).

Umschlaggestaltung: ToumaArt, Leipzig

Typografie und Satz: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: Clausen & Bosse, Leck

## **Vorwort**

7 von Sibylle Prins

## **Auftakt**

12 Arnhild Köpcke: *Therapieführer*

## **Ordnen und sortieren – neue Strukturen finden**

- 16 Stefan Schafrenberg: *Zeitenwende – über den neuen Umgang mit Zeit*  
23 Bernhard K.: *Hilfe annehmen können*  
28 Thekla Oldenettel: *Immer im Gespräch bleiben*  
30 Dörte Lohse: *Viele kleine Schritte*  
33 Michael Holzer: *Couragiert zu sich selbst stehen*

## **Ist Arbeit die beste Medizin?**

- 39 Jürgen Blume: *Zukunft war mit Arbeit verknüpft*  
43 Markus Broscheid: *Endlich wieder ›echte‹ Arbeit*  
47 Dieter Knostmann: *Die Balance finden lernen*

## **Selbstverständlich: Selbsthilfe!**

- 53 Margret Osterfeld: *Aktiv mit Erfahrungen umgehen*  
60 Rainer Höflacher: *Dafür kämpfe ich*

## **Heilung durch Sprache? Psychotherapie**

- 69 Rosa P.: *Therapeutischer Sprachzauber*  
71 Christiane T.: *Therapie, Therapie – verlass mich nie?*  
80 Susanne Sommer: *Verantwortung übernehmen*

## **Wieder in Bewegung kommen – Sportliches**

- 86 Ludwig Freil: *Meine Enthospitalisierung mittels Sport*  
93 Wolfgang Johann Lechner: *Geh und schwimm dich frei!*

### **Nicht alles schlucken – Medikamente und Alternativen**

- 95 Trudi N.: *Meine Wohnung ist meine Bedarfsmedikation*  
103 Therese Winter: *Manchmal kann auch ein Medikament helfen*  
106 Zoé Blanka: *Psychosenbehandlung mit klassischer Homöopathie*

### **Die Kunst im Leben – Kreativität**

- 110 Heike Neuber-Hughan: *Schreiben als Krücke*  
115 Margrit Fillies: *Was mir gut tut*  
121 Armin A. Pangerl: *Auf dem Weg zu mir*

### **Mehr als die Schulweisheit – Spiritualität und Religion**

- 126 Fee Siamro: *Immer wieder den frischen Augenblick erleben*  
130 Klaus Altholz: *Versöhnung nicht nur mit Gott*  
137 Helmut Scharf: *Krise als Chance*

### **Schlussakkord**

- 142 Brigitte Siebrasse: *Die Souveränität des Scheiterns*

### **Nachwort**

- 149 von Dorothea Buck

- 152 **Autorinnen und Autoren**

## Vorwort

*Das Thema dieses Buches ist also »Wege aus psychischen Krisen«. Zuerst habe ich ja gleich abgelehnt, etwas dazu zu schreiben oder zu sagen. Ich bin nämlich immer wieder ziemlich fassungslos darüber, dass mein »neues Leben«, Er-Leben, einem Riesensammelstadium von schicksalhaften Begegnungen zu verdanken ist, von Glück. Wie weit man da Gott mit ins Spiel bringen will, das ist dabei jedem selbst überlassen – eine Sache von Fügung vielleicht. Ich habe zu der Herausgeberin gesagt, dass ich es schade finde, den Menschen keine Rezeptur, kein Allheilmittel geben zu können. Ich hatte einfach viel Glück und ich bin hochgradig dankbar dafür – das macht auch demütig. Aber ich habe so viele Menschen gesehen, die davon nicht einen Hauch hatten, die ein ziemliches Desaster erleben müssen. Ich dachte, dazu kann man nichts schreiben, denn es soll doch etwas sein, das Hoffnung stiftet. Aber dann habe ich mir auch gedacht: Dass ich aus dieser ganz furchtbaren Krise herausgekommen bin, ist wirklich eine Verkettung von allen möglichen Umständen. Wo aus unglücklichen Umständen glückliche geworden sind.*

*Trudi N.*

Schicksal? Glück? Reiner, unbeeinflussbarer Zufall? Eine dem Zugriff entzogene Verkettung glücklicher Umstände? Sind das die wesentlichen Faktoren, die dazu führen, dass jemand nach schlechten oder sehr schlechten Zeiten, nach schweren psychischen Krisen wieder zu einem gesünderen, erträglichen oder zufriedenen, vielleicht sogar glücklichen Leben findet? Nun, eine Portion Glück wird wohl dabei sein müssen. Aber, so könnte man einwenden, muss das Glück nicht auch dann, wenn es auftaucht, wahrgenommen und ergriffen werden?

Rezepte enthält dieses Buch also nicht, vielmehr handelt es sich um Berichte von Psychiatrie-Erfahrenen, von denen viele – und hier scheint es eine große Übereinstimmung zu geben – das Gelingen des Weges aus der Krise daran messen, ob sie ohne weitere Klinikaufenthalte zurechtkommen oder nicht. Dies macht deutlich, wie angstbesetzt psychiatrische Kliniken vielfach noch sind, und wirft kein gutes Licht auf diese Einrichtungen. Für andere bedeutet es, einen Lebensrahmen hergestellt bzw. gefunden zu haben, der auch erneute Klinikaufenthalte übersteht – einen Lebensrahmen, in den die Rückkehr lohnt. Die Glücksvorstellung ist also eher bescheiden und in der Regel konkret im eigenen Alltag verankert. Leser, die Spektakuläres erwarten, werden enttäuscht sein. Andere – auch psychiatrie-erfahrene – Leser ergreift vielleicht bei dem Stichwort Erfahrungsbericht von vornherein das große Gähnen. Ganz abgesehen davon, dass jedem die eigene Geschichte die interessanteste ist. Das Besondere an dieser Textzusammenstellung ist, dass die Autorinnen und Autoren gebeten wurden, weniger ausführlich Gründe und Verlauf der Krise zu schildern, sondern das Danach. Wie kam ich aus der Krise heraus? Was hat mir gut getan, wer oder was hat geholfen, was hat weitergeführt? Wie konnte ich mir selbst helfen? Welche Wege habe ich für mich gefunden?

Tatsächlich: Nicht immer ist es ein ausgesprochenes ›Riesensammelsurium‹ von Begegnungen, Entscheidungen, Erfahrungen, die wichtig waren oder sich im Nachhinein als wichtig erwiesen, aber oft eine ganze Anzahl von Faktoren. Dennoch wurde versucht, die Texte nach bestimmten Schwerpunkten zusammenzustellen – dort, wo ein bestimmter Aspekt entweder sehr typisch oder neu und ungewohnt beleuchtet wird. Etwa die Frage: Welche Rolle spielten soziale Beziehungen, berufliche Tätigkeit, Medikamente, Selbsthilfe – letzteres Thema zieht sich durch eine ganze Reihe von Texten, in gewissem Sinne handeln alle Texte von Selbsthilfe, so dass beispielhaft



nur zwei diesen Schwerpunkt vertreten. Noch ein anderes Thema zieht sich durch fast alle Texte, auch wenn es nicht eigens benannt wird: die Beziehungen zu den mehr oder weniger lieben Mitmenschen. Die ganze Palette wird sichtbar: Es ist die Rede von Konflikten, Unverständnis, Trennungen, aber auch von als notwendig und wohltuend erlebter Unterstützung und Hilfestellung. Es wird den Leserinnen und Lesern so gehen, wie es mir ging: Längst nicht alle beschriebenen Wege sind oder wären für mich begehbar. Längst nicht alle würde ich unbesehen jedem meiner Bekannten dringend ans Herz legen. Es bleiben individuelle, persönliche Erfahrungen einzelner Menschen. Und trotzdem die Hoffnung, Leserinnen und Leser könnten sich ermutigt, bestätigt, angeregt fühlen.

Eine der angefragten Autorinnen schrieb erbittert: »Es gibt keinen Weg aus der Krise!« Sie meinte damit u. a.: Solange die uns umgebende Welt in solch einem nicht nur krisenhaften, sondern geradezu schrecklichen Zustand ist – Kriege und Kriegsdrohungen, Gewalt, soziale und materielle Ungerechtigkeiten, eine Psychiatrie, die immer noch Zwang und aufgezwungene Medikation anwendet –, könne es legitimerweise für den Einzelnen keinen persönlichen Ausweg geben. Hierin steckt die altbekannte Frage, ob man sich von der politischen Lage ab- und dem privaten Glück zuwenden darf. Man kann natürlich den Hinweis aufnehmen, es gäbe gar kein anderes Glück als das Private. Aber ernsthaft: Darf man sich in einer grundlegend unheilen, unheilvollen Welt der persönlichen Gesundheit und dem privaten Wohlergehen widmen? Diese Frage kann unterschiedlich beantwortet werden. Ich möchte sie mit einem zwar zögernden, aber auch deutlichen »Ja« beantworten. Zum einen: Wenn die uns umgebende Welt schon so viele zu Opfern macht, ist auch dies ein Weg, sich gegen eine zerstörerische Umgebung zu wehren. Zum andern geht es nicht um abgeschottete Idyllen oder ein angeberisches und zynisches Leben und Lachen auf Kosten anderer. Zu

einem neuen, erfüllten Leben zu finden bedeutet nicht, die Probleme aus den Augen zu verlieren, zu leugnen. Im Gegenteil: Nur wenn ich selbst einigermaßen ›auf dem Damm‹ bin, kann ich mich überhaupt erst sinnvoll mit den Aufgaben, die uns umgeben, befassen.

Ist ein Buch, in dem Menschen beschreiben, wie und wodurch es ihnen besser ging, nicht ein Schlag ins Gesicht für all jene Psychiatrie-Erfahrenen, die diese spezielle Erfahrung nicht gemacht haben? Ist es nicht ein Affront gegen jene, denen es immerzu, immer wieder schlecht oder auf Dauer immer schlechter geht? Ist es, wie Brigitte Siebrasse schreibt, bloß »elende Schulterklopferei«? Wenn ich mir die eingesandten Texte ansehe, so finde ich in vielen die Erkenntnis, dass die Autoren den gefundenen oder erreichten Lebensentwurf nicht als Selbstverständlichkeit ansehen. Er ist kostbar, mühsam erungen oder durch ›Glück‹ in den Schoß gefallen, wird gehütet, gepflegt. Von Dankbarkeit ist öfter die Rede. Etliche benennen die Unsicherheit, das vielleicht nur Vorübergehende der erlebten Wiederherstellung, Freiheit und Selbstbestimmung. Eher selten führt der Weg aus der Krise zu einer Ankunft, Rückschläge werden immer in Betracht gezogen.

10

Es erfordert Mut, nicht nur eigene Fortschritte, sondern auch Schwierigkeiten und manchmal Fehlschläge in einem zur Veröffentlichung gedachten Text darzulegen. Es erfordert mitunter viel Kraft, Ausdauer und wiederum Mut, bei diesem schwierigen, umweghaften und oft sehr langwierigen Weg zu einem als gut oder zufrieden empfundenen Leben nicht mittendrin aufzugeben. Schon bei meinem allerersten Psychiatrie-Aufenthalt fiel mir auf, wie viele von diesen Eigenschaften Psychiatrie-Erfahrene oft aufbringen. Die Autorinnen und Autoren dieses Bandes haben diese Eigenschaften noch einmal neu bewiesen. Dafür gilt ihnen mein Dank und meine Hochachtung. Diejenigen Leser, die sich von den, wenn auch meist nur indirekt gegebenen, Ratschlägen doch geschlagen fühlen,

möchte ich anregen, die erzählten Lebenswege nicht als Druckmittel oder Forderung zu lesen. Betrachten Sie die Erfahrungen als Einladung: Ist man neugierig zu erfahren, wie es anderen geht, wie andere es geschafft haben, so kann man möglicherweise neue Ideen finden, eigene Erfahrungen und Lebenssituationen anders bewerten, sich in eigenen Bemühungen – die auch ganz anders aussehen können als die hier versammelten – bestätigt finden.

*Sibylle Prins*

*Bielefeld, im April 2003*



## Auftakt

### Therapieführer

Arnhild Köpcke

Psyche warf mich aus der Bahn,  
ich erlag dem Trug, dem Wahn,  
fiel in ungestüme Not,  
suchte in dem Angebot,  
das im Markt für die bereit,  
die tragen an der Seele Leid.

Als Erstes in der Psychoszene  
hört' ich von den kranken Genen,  
erprobte mich als Fatalist,  
dem's Spinnen angeboren ist.  
Doch das Leid nahm überhand  
und raubte mir den Rest Verstand.

Der Doktor sagte: »Liegt am Hirn,  
der Stoffwechsel ist nicht intakt,  
Arzneien bieten dem die Stirn,  
damit es Sie nicht so sehr zwackt.«  
Er legte mit Haldol mich lahm  
die Stimmen wurden plötzlich zahm.  
Ich wurde faul und dick und ganz verkommen,  
Gefühl und Antrieb waren mir genommen.

Dann hörte ich wohl etwas läuten  
von Psychosepsychotherapeuten:  
Liegt alles nur am Ödipus,  
dass ich mich so quälen muss?  
Ist durch meine erste Liebe  
gestört meine Welt der Triebe?  
Begann das nicht viel früher schon,  
in der primären Sozialisation?  
An der Familie sei gerächt,  
dass sie mein Ich so sehr geschwächt.

Dann traf ich einen Revolutionär,  
der schimpfte auf's System.  
Da käme die Psychose her,  
und ich macht's mir zu bequem.  
D'rum las ich Hegel, Marx und Bloch,  
Aber die Krankheit, die behielt ich doch.

Während ich noch d'über sann,  
kam schon der nächste Ratschlag an:  
»'ne Frauengruppe wär nicht schlecht,  
du machst's zu sehr den Männern recht.«  
Manch einer riet mir auch zum Fasten,  
das würd' die Seele arg entlasten.  
Ein anderer meint, es hülfe nur  
eine Selbsterfahrungskur.  
Dann wieder, all dies sei total daneben,  
interessant wär'n nur die früheren Leben.  
»Erinnere dich doch endlich mal,  
an's Atmen im Geburtskanal.  
Diese gottverdammte Enge,  
bedingt doch deine heut'gen Zwänge.«

Ich wollt' schon schreien, es sei mir genug,  
ich wurd' aus alldem nicht mehr klug.  
Doch so leicht kam ich nicht davon,  
der Psychomarkt kennt kein Pardon.  
»Heilung kann der Mensch nur finden,  
kann er der Psychose Sinn ergründen.«  
»Versuch's doch mal mit Ausdruckstanz,  
das macht die Seele wieder ganz.«  
»Sicher hilft bei deinen Qualen  
nur ganz intensives Malen.«  
»Mit Hilfe des Betreuten Wohnen,  
kannst du deine Kräfte schonen.«  
Man hoffte auch, dass ich genesen,  
wenn man mir aus den Sternen lese.  
Dann wieder sagte man, bei meinen Nöten,  
hülfe nur noch fleißig beten.  
»Auf Ärzte solltest du nicht schwören,  
du musst nur auf dich selber hören.«

Doch gar nichts konnte ich erreichen,  
denn die Psychose wollt' nicht weichen.  
Wieder hinter Anstaltsmauern,  
war's, als würd' es ewig dauern.  
Ich spottete der Therapien Hohn,  
und fiel in tiefe Resignation.  
In selbstmörderischem Wahn  
warf ich mich vor die Straßenbahn.  
Und erst an diesem finstren Ende,  
begab sich meines Schicksals Wende.

Ganz ohne jeden überklugen Rat,  
gelingt die Wanderung auf schmalem Grat.  
Man lehrte mich, dass auch mit Würde,  
ich tragen kann des Wahnes Bürde.  
Heut' hab ich wieder Mut und Kraft,  
und hoff' manchmal, es sei geschafft.