



Aus Freude am Lesen

Wie schon in ihrem ersten Buch »Morgen bin ich ein Löwe« stellt die Psychologin Arnhild Lauveng den Umgang der Gesellschaft mit psychischen Leiden und psychisch erkrankten Menschen in Frage. Vor dem Hintergrund ihrer eigenen, zehn Jahre andauernden Erkrankung, ihres Heilungsprozesses und ihrer nachfolgenden Ausbildung zur klinischen Psychologin schildert sie eindringlich ihre Erfahrungen als Patientin und als Psychologin. Dabei stellt sie stets den Menschen und seine Bedürfnisse in den Vordergrund. Wer bestimmt in der modernen Leistungsgesellschaft, was es heißt, gesund zu sein? Müssen ehemals Erkrankte doppelt so schnell und effektiv sein, um als gesund akzeptiert zu werden? Mit ihrem emotionalen, verblüffend offenen Buch richtet sich Arnhild Lauveng an alle, die in der Psychiatrie arbeiten oder in irgendeiner Weise selbst betroffen sind.

ARNHILD LAUVENG, Jahrgang 1972, hat an der Universität von Oslo studiert und arbeitet heute als klinische Psychologin, daneben ist sie erfolgreiche Buchautorin und gefragte Referentin. Für ihr Bemühen um mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen wurde sie 2004 mit dem Mental Health Prize ausgezeichnet.

ARNHILD LAUVENG BEI BTB
Morgen bin ich ein Löwe (74087)

Arnhild Lauveng

Nutzlos wie
eine Rose

Ein Plädoyer
für mehr Menschlichkeit
in der Psychiatrie

*Aus dem Norwegischen
von Günther Frauenlob*

btb

Titel der norwegischen Originalausgabe: »Unyttig som en rose«

Die Übersetzung wurde finanziell unterstützt von NORLA.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Lux Cream* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstveröffentlichung Juli 2013,
btb Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Copyright © 2006 by Cappelen Damm AS
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2013 by btb Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Umschlaggestaltung: semper smile, München
Umschlagfoto: © plainpicture/Millennium
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Einband: CPI – Clausen & Bosse, Leck
MK · Herstellung: sc
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-74593-7

www.btb-verlag.de
www.facebook.com/btbverlag
Besuchen Sie auch unseren LiteraturBlog www.transatlantik.de

Ich kenne dich – ich kenne dich
Wie Wasser unbekannt!
Sah deine Kraft, ein Strom, ein Strich
Im Schattenland.

– AUS *HAUGTUSSA* VON
ARNE GARBERG (1895)

Inhalt

Einleitung	9
Zu träumen	
Nutzlos wie eine Rose	15
Lichtbringer	41
Des Januarfrühlings Fluch	63
Leere	85
Miteinander zu arbeiten	
Schmutzspritzerleben	109
Popcorn	129
Liebende Hunde	149
Der dritte Ausweg	175
Zu gehen	
Balance	197
Hallo Löwenzahn	217
Das Wichtige	235
Bibliographie	251

Einleitung

Es ist ein Teil meiner Wirklichkeit, dass ich früher schizophoren war. Diese Tatsache wird immer ein Teil meiner Geschichte sein und sie ist nicht ohne Auswirkung auf den Menschen, der ich heute bin. Ein anderer Teil meiner Wirklichkeit ist, dass ich heute keine Medikamente nehme und gesund bin. Ich habe keine »gute Phase« oder »halte meine Symptome in Schach« – ich bin gesund. Ich arbeite als klinische Psychologin, lebe wie alle anderen und bin die meiste Zeit meines Lebens glücklich. Für mich ist das vollkommen fantastisch, denn über Jahre hinweg habe ich immer wieder gehört, ich sei chronisch schizophren. Man sagte mir, ich würde nicht wieder gesund werden, sondern solle lernen, mit den Symptomen zu leben – aber das stimmte nicht, all diese Menschen haben sich geirrt.

Als ich krank war, fehlte mir die Hoffnung. Ich versuchte mit aller Kraft, daran festzuhalten, musste aber erleben, dass meine Familie und ich oft die Einzigen waren, die daran glaubten, dass es mir eines Tages wieder besser gehen würde. Ich weiß noch, wie weh es tat, ohne Hoffnung zu leben. Nachdem ich wieder gesund geworden bin, habe ich alles daran gesetzt, anderen die Hoffnung zu geben, die mir selbst so gefehlt hat. Nicht weil meine Geschichte zwingend auch auf alle anderen zutreffen muss, sondern weil ich der Meinung bin,

dass Hoffnung wichtig ist. Ich habe Vorträge gehalten und das Buch *Morgen bin ich ein Löwe* geschrieben. Es handelt von der schleichenden Unwirklichkeit der Psychosen und all den Stimmen, die es in meinem Kopf gab und die ein Teil meiner Wirklichkeit waren, von Selbstverletzung, Klinikeinweisungen und Rückfällen. In erster Linie aber handelt es von Hoffnung.

Ich weiß, dass nicht alle wieder gesund werden können. Viele Menschen mit den unterschiedlichsten Diagnosen leben einen großen Teil ihres Lebens als Kranke. Das ist zermürbend, denn es tut weh, krank zu sein. Und es ist eine zusätzliche Last, in einer Gesellschaft schwach zu sein, die so auf Selbstdarstellung, Individualität und Coping¹ setzt. Ich weiß nur allzu gut, wie es war, ein Leben außerhalb dessen zu leben, was man akzeptierte oder respektierte. Jemand zu sein, der etwas bekam, ein Empfänger und kein Akteur. Ich bin der Meinung, unser Wert hängt nicht davon ab, was wir tun, was wir darstellen oder aus uns machen, sondern dass jeder Mensch an sich wertvoll ist, einfach weil es ihn gibt.

Deshalb will ich noch ein paar weitere Geschichten erzählen. All diese Geschichten sind wahr, aber weil es wichtiger ist, auf das System zu fokussieren als auf einzelne Per-

1 Anmerkung des Übersetzers: **Coping** (vom englischen: *to cope with* = »bewältigen«, »überwinden«) bezeichnet das Bewältigungsverhalten in einer als bedeutsam oder belastend empfundenen Situation oder einer Lebensphase. Mit Coping werden Prozesse beschrieben, die dazu dienen, erwartete oder bereits eingetretene Belastungen und Einschränkungen kognitiv, emotional und aktiv handelnd auszugleichen und zu meistern.

sonen, habe ich Namen, Orte und alles, was diese Menschen wiedererkennbar machen könnte, geändert. Menschen sind klein und verletzbar, wir geben oft unser Bestes, machen aber trotzdem Fehler. Wir missverstehen, deuten etwas falsch und scheitern. Dafür muss es Raum geben, und deshalb ist es gut, hin und wieder mit all den Systemen, Vorurteilen und generellen Haltungen aufzuräumen. Diese Arbeit ist eigentlich so etwas wie bestimmte Arbeiten im Haushalt – wir müssen sie ab und an erledigen, andernfalls ersticken wir in altem Dreck.

Zu träumen

Nutzlos wie eine Rose

Ich traf dich
Gestern in der Post.
Lange Schlangen, Stress.
Du lagst vor dich hin plappernd im Wagen
Nutzlos wie eine Rose.

Kannst kein Essen kochen, keine Kleider
beschaffen, kein Haus bauen.
Bist weich und verletzlich
Kannst dich nicht um andere kümmern,
nicht um dich.
Bist zu nichts nütze.
Liegst einfach nur da,
wie eine Rose an einem allzu frühen Morgen.
Und bringst mich zum Lachen.

Anschließend fragte ich mich,
wann ich zuletzt gelächelt hatte
in der Warteschlange der Post
Donnerstagnachmittag, als es geregnet hat?
Und eine solche Freude überkam mich
Über all das Nutzlose auf dieser Welt.
Wie Rosen.
Und Babys.
Und Lächeln.

Zum ersten Mal eingewiesen wurde ich mit siebzehn Jahren. Ich landete in der geschlossenen Abteilung eines Krankenhauses, das ökonomisch angeschlagen und unterbesetzt war. Die anderen Patienten waren schwer krank, die meisten von ihnen schon viele Jahre. Um dort einen Platz zu bekommen, musste man schwer psychotisch sein und eine akute Gefahr für sich selbst oder andere darstellen. Ich war sehr krank, aber wenn Sie glauben, jetzt eine wahre Schreckensgeschichte zu hören, muss ich Sie enttäuschen. Es ging mir während dieser Zeit nicht sonderlich schlecht. Krank zu sein, war natürlich fürchterlich, aber die Einweisung selbst war es nicht, und das lag an der Ärztin, die mir zugeteilt wurde. Sie war jung, ziemlich unerfahren, aber voller Idealismus, und sie war klug, menschlich und mutig. Außerdem hatte sie erkannt, wie wichtig es war, manchmal das Nicht-Notwendige in den Vordergrund zu rücken.

Bei einer unserer ersten Begegnungen saß ich weinend im Aufenthaltsraum der Klinik. Wir hatten in dieser Woche – meiner ersten in der Klinik – mehrmals miteinander geredet und kannten uns bereits ein bisschen. Wir hatten keinen Termin, sie lief eilig in ihrem weißen Kittel über den Flur, vermutlich auf dem Weg zu irgendeiner wichtigen Besprechung. Ich weiß noch, dass es mich überrascht hat, dass sie

stehenblieb, mich fragte, was denn nicht in Ordnung sei und warum ich weinte. Ich war noch nicht lange krank, aber trotzdem verblüffte mich die Normalität und Selbstverständlichkeit ihrer Reaktion. Auf dieser Station wurden Tränen gedeutet, analysiert und gewichtet, aber nur höchst selten mit einem einfachen »Was ist denn los?« kommentiert. Ich weiß nicht, was es war, das mich ganz ehrlich antworten ließ. Vielleicht hat mich ihr offenes Mitgefühl überrumpelt, vielleicht war ich zu traurig, um mich zu verstellen, oder eben einfach nur ein ganz normales, siebzehnjähriges Mädchen – auf jeden Fall sagte ich ihr, dass es draußen regnete. Das sah sie natürlich auch, aber ich redete weiter und sagte ihr – was tatsächlich stimmt –, dass ich unheimlich gerne im Regen spazieren ginge. Ich liebe das Geräusch und den Geruch des Regens, und die unzähligen kleinen Tropfen auf meiner Haut erinnern mich daran, dass ich am Leben bin. Ich fühle mich dann fast so lebendig, als würde ich mich schneiden und den sichtbaren Beweis dafür erhalten, dass mein Körper voller Blut ist. Der Regen ist ein wichtiger Teil von mir. Nur war der Regen eben leider nicht auch für die Pfleger wichtig, die an diesem Tag Dienst hatten. Sie fanden das Wetter schrecklich, und die anderen Patienten stimmten ihnen zu. Niemand hatte Lust, nach draußen zu gehen. Und ich, die immer nach draußen ging, wenn es regnete, war zum ersten Mal in meinem Leben eine Gefangene, eingesperrt. Der Regen trommelte an die Scheiben, aber die Fenster ließen sich nicht öffnen, und die Tür war verschlossen. Das Einzige, was ich tun konnte, war weinen. Natürlich habe ich das nicht alles der Ärztin gesagt, aber wohl genug, um mich zu verstehen. Sie fragte,

ob sie mir vertrauen könne und ob ich ihr in die Hand versprechen würde, auch ganz sicher wieder zurückzukommen, wenn sie mir erlaubte, einen kleinen Spaziergang zu machen. Das war natürlich selbstverständlich. Wenn sie bereit war, so etwas für mich zu tun, würde ich ihr niemals Ärger machen und abhauen – zu einem anderen Zeitpunkt wäre das durchaus möglich gewesen, nicht aber als Reaktion auf ein solches Entgegenkommen. Sie stellte noch ein paar weitere Fragen, glaube ich. Bestimmt hat sie sich abgesichert, dass ich mich nicht verletzen würde und dass mich ein Spaziergang allein im Regen nicht noch trauriger machte, und vermutlich hat sie auch versucht herauszubekommen, ob ich in diesem Augenblick nicht von meinen Stimmen gesteuert wurde. Dann sagte sie den Pflegern, dass ich gehen dürfe, und fragte mich, ob ich Regenzeug bräuchte. Ich wusste ihr Mitgefühl zu schätzen, freute mich aber noch mehr darüber, dass sie – obwohl sie Ärztin war – meinen Wunsch akzeptierte, klatschnass zu werden. Sie lächelte nur und wünschte mir einen schönen Spaziergang. Und den hatte ich. Es gurgelte, tropfte und platschte überall. Die Straßenlaternen ließen jeden Tropfen glitzern, und die Pfützen, die vom Wind gekräuselt wurden und mich an sich anschleichende Leoparden denken ließen, zogen eine glänzende Hülle über das am Boden liegende goldene Herbstlaub. Gleich neben dem Krankenhaus war ein kleines Wäldchen, nicht wirklich ein Wald, aber dennoch ein paar Bäume mit genug Steinen, Heide und Erde, um einen saftigen, lebensbejahenden Duft auszuströmen. Sogar ein paar Blaubeeren fanden sich noch an den Büschen. Ich war bei dem schrecklichen Wetter allein unterwegs, aber ich war ja

auch für verrückt erklärt worden und konnte es mir folglich erlauben, glücklich zwischen den Bäumen auf einem Stein zu sitzen und singend Blaubeeren zu futtern. Eine wilde, unordentliche Auszeit von dem sterilen, weißen System des Krankenhauses.

Die Ärztin hatte weder gelacht noch zu argumentieren oder mich zur Vernunft zu bringen versucht. Sie hatte mich einfach genommen, wie ich war. Bei unserem nächsten Termin erzählte ich ihr von dem Kapitän und seinen andauernden Forderungen in meinem Kopf. Ich vertraute darauf, dass sie mich nicht auslachen würde. Wenn sie es in Ordnung fand, dass man bei Regenwetter spazieren ging, fand sie es ja vielleicht auch nicht dumm, wenn ich über den Kapitän redete. Sie tat es nicht. Sie nahm mich auch in diesem Punkt ernst. Und so lernten wir uns, ganz langsam, immer besser kennen.

Nach einer Weile erteilte sie mir die Erlaubnis, tagsüber für ein paar Stunden die Klinik zu verlassen und zur Schule zu gehen. Das war schön, aber auch anstrengend. Es *ist* anstrengend, eine geschlossene psychiatrische Station mit Fixierbetten und verschlossenen Türen zu verlassen und auf eine Welt der Schule mit Pulten, Büchern, Hausaufgaben und Smalltalk zu treffen. Das waren zwei verschiedene Planeten, die mehrmals täglich in meinem Kopf mit voller Wucht und lautem Knallen zusammenstießen und mich zutiefst verwirrt zurückließen. Ich musste unheimlich viel unter Kontrolle halten, mochte das aber trotzdem. Ich wollte lieber eine gesunde und eine kranke Welt haben, die ständig kollidierten, als nur eine kranke Wirklichkeit, die in ihrer Krankheit fried-

lich vor sich hin lebte. Die Konflikte in meinem Kopf musste ich ertragen, schließlich wollte ich, dass die Krankheit gestört wurde.

Eines Nachts war ich unruhig, ängstlich und wütend. Die Stimmen waren unzufrieden, der Kapitän stellte seine Forderungen. Ich musste mich kratzen, etwas zerstören, mich schlagen – die Stimmen in meinem Kopf wurden begleitet von einem durchdringenden, chaotischen Dröhnen, das einfach nicht aufhören wollte, sondern weiter und weiter lärmte, bis ich mich in wilder Panik gegen die Wand, den Boden, die Fenster, ja gegen alles warf, das ich fand. Ich wollte einfach nur weg, zerrte an meinen Haaren, um ein Loch aufzureißen, durch das das Chaos entschwinden konnte, kratzte mich auf der Brust, um einen Spalt zwischen meinen Rippen zu öffnen und so das Untier herausreißen zu können, das mein Herz fraß. Ich schrie verzweifelt und voller Wut, um das Dröhnen in meinem Kopf zu erschrecken, ich schrie aus Angst, weil die Welt um mich herum zusammenstürzte, und ich schrie vor Schmerz, bis ich mich nicht mehr zu schreien getraute und in stille Panik versank. Zwei Menschen hielten mich in meinem Kampf fest. Eine Krankenschwester, die ich sehr mochte, und meine Ärztin. Stunde um Stunde hielten sie mich, die ganze Nacht hindurch. Meine Leber hatte auf die Medikamente reagiert, die sie mir gaben. Die Nebenwirkungen waren so stark, dass ich vorläufig ohne chemische Hilfsmittel auskommen musste, und das Stadium, in dem Reden gut tat, war längst vorüber. Bestimmt haben wir in diesen Stunden trotzdem ein bisschen geredet, aber ich erinnere mich nicht mehr richtig, so viele andere haben so oft viel zu viel gere-



Arnhild Lauveng

Nutzlos wie eine Rose

Ein Plädoyer für mehr Menschlichkeit in der Psychiatrie

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-442-74593-7

btb

Erscheinungstermin: Juni 2013

Ein Buch, das Mut macht – emotional und verblüffend offen.

Wie schon in ihrem ersten Buch »Morgen bin ich ein Löwe« stellt die Psychologin Arnhild Lauveng den Umgang der Gesellschaft mit psychischen Leiden und psychisch erkrankten Menschen in Frage. Vor dem Hintergrund ihrer eigenen, zehn Jahren andauernden Erkrankung, ihrem Heilungsprozess und ihrer nachfolgenden Ausbildung als klinische Psychologin schildert sie eindringlich ihre Erfahrungen als Patientin und als Psychologin. Dabei stellt sie stets den Menschen und seine Bedürfnisse in den Vordergrund. Wer bestimmt in der modernen Leistungsgesellschaft, was es heißt, gesund zu sein? Müssen ehemals Erkrankte doppelt so schnell und effektiv sein, um als gesund akzeptiert zu werden? Mit ihrem emotionalen, verblüffend offenen Buch richtet sich Arnhild Lauveng an alle, die in der Psychiatrie arbeiten oder in irgendeiner Weise selbst betroffen sind.