

Hinterm Horizont geht's weiter...

Wie Menschen mit seelischen Störungen Barrieren erleben / mit Barrieren leben
von Karl-Heinz Pehe

Beitrag zur 16. Fachtagung (21.4.2005) des Landschaftsverband Rheinland (LVR)/Umweltamt und der Natur- und Umweltschutz-Akademie des Landes Nordrhein-Westfalen (NUA)

Bei den Vorabsprachen zu diesem Beitrag ging man davon aus, dass mir

- ...als Lehrer für Biologie und Physik die Umweltproblematik vertraut ist und ich so einen leichteren Zugang zur Zielgruppe dieser Veranstaltung habe,
- ...ich eine psychiatrische Diagnose habe, die mich zu einem „psychisch Kranken“ machte,
- ...die Veranstalter der Meinung waren, dass ich mit dieser Vorgeschichte auf dieser Tagung gut aufgehoben sein müsste.

Damit ist der Fahrplan für meinen Beitrag vorgegeben: Ich werde mich dem Tagungsthema also von zwei verschiedenen Ausgangspunkten her nähern.

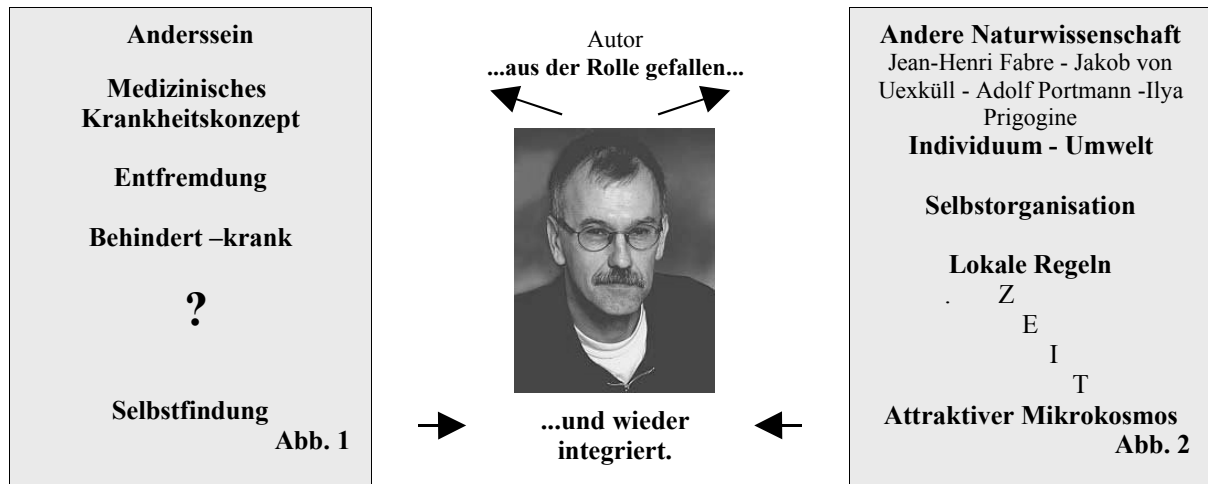
Vermutlich gibt es nicht wenige unter Ihnen, die jemanden kennen, der wegen einer psychischen Störung in die Psychiatrie gekommen und aus seinem Horizont vorübergehend oder auch ganz verschwunden ist. Ich gehöre zu den Glücklichen, die - mehr bereichert als beschwert - wieder zurückgekehrt sind. Ich lebe heute ein normales Leben als aktiver Lehrer für Biologie und Physik an einem Krefelder Gymnasium und habe (mindestens noch) ein zweites Leben als Selbsthelfer^{*)} unter psychiatriee erfahrenen Menschen, die sich mit der Rückkehr in eine zunehmend komplizierter werdende Normalität schwerer tun als ich. Bin recht munter auf der Grenze und fühle mich im Niemandsland zwischen verschiedenen Welten zuhause. Die Beantwortung der Frage, ob ich „psychisch krank“ bin in einem medizinischen Sinne oder einfach nur anders, so wie jeder von Ihnen anders ist, gebe ich einmal an Sie zurück, um zugleich ganz grundsätzlich zu fragen, ob eine Seele (Psyche) überhaupt krank werden kann. Verletzte, gekränkte, geknickte oder verzweifelte Seelen, die wird jeder von Ihnen kennen, weil er selbst einmal verletzt, geknickt oder verzweifelt war, aber krank in einem medizinischen Sinne? - Nehmen wir den Begriff „psychisch krank“ also zunächst als ein Konstrukt mit Folgen. Dazu später mehr.

Beginnen möchte ich meinen Beitrag mit meinem ersten Leben. Sie können so vertrauten Ideen (wieder-) begegnen und mich danach - vielleicht neugierig geworden - auf einer kleinen Reise in die andere Welt begleiten. Starten wir also. In einem vom technologischen Fortschritten geprägten Zeitalter ist es für mich/uns normal, dass Naturwissenschaft/en/ler der Technologie zuarbeiten. Kaum jemand macht noch einen Unterschied zwischen beidem. In der Biologie meiner Studienzeit erlebte die Biochemie gerade einen großen Aufschwung, weil sie viele faszinierende, universelle Grundlagen des Lebens zutage förderte, die bis heute meistens den Biologieunterricht an den Schulen bestimmen. Mit der Gentechnologie hat diese Entwicklung eine weitere Steigerung und Beschleunigung erfahren. Aktuell ist die Hirnforschung im Blickpunkt, die jede Menge Neuigkeiten zu verarbeiten hat. Diskutiert wird – nicht zum ersten Mal – der Mensch als eine komplexe kybernetische Maschine ohne wirkliche Entscheidungsfreiheit, als Marionette seiner Gene bzw. eines beliebig konditionierbaren Gehirns. Man muss das nicht so ernst nehmen, meine ich.

Ich will Ihnen hier drei bedeutende Biologen vorstellen, die ihre Biologie noch „Lebensforschung“ nannten. Die (Bio-) Chemie war zu ihrer Zeit noch nicht so wichtig. Die

^{*)} Der Autor leitet seit 14 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit seelischen Störungen mit dem Namen „Mut zum Anderssein“ und ist Mitglied im Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE)

wird anschließend durch einen ge-nobel-ten Chemiker (Nobelpreis für Chemie 1977) vertreten. Dieser universelle Naturforscher gilt als einer der Väter der Chaostheorie und als Wegbereiter eines neuen Weltbildes in den Naturwissenschaften. In Abb. 2 finden Sie alle Namen und eine Übersicht in Stichworten über das, was ich ihnen vermitteln will, wenn ich diese Forscher mit kurzen Zitaten zu Wort kommen lasse. Im Zeitraffer durchheilen wir dabei auf ihren Schultern kaum weniger als zwei Jahrhunderte (1825 – 2003) und machen dann den versprochenen Ausflug in das Land hinterm Horizont. Abb. 1 gibt den Fahrplan vor für diese kurze Reise.



Ich beginne mit Jean-Henri Fabre: *»In meinen Träumereien habe ich mir oftmals gewünscht, nur einige Minuten mit dem urwüchsigen Hirn meines Hundes denken, die Welt durch die Facettenaugen einer Mücke betrachten zu können. Wie anders würden die Dinge dann aussehen!«*¹⁾



Jean-Henri Fabre 1823-1915

Fabre war der Prototyp des Feldforschers, der Lebewesen (vor allem Insekten) in ihrem natürlichen Lebensraum erforschte. Wegen seiner Sprachgewalt nannte Victor Hugo diesen großen (körperlich kleinen) Menschen den „Homer der Insekten“^{*)}.

*) Hier eine kleine Kostprobe⁹⁾:

„Andere werfen mir meine Schreibweise vor, die nicht genügend feierlich – sagen wir lieber akademisch trocken sei. Sie besorgen, dass eine Seite, die man ohne zu ermüden lesen kann, nicht immer der Ausdruck der Wahrheit sei. Wenn man ihnen glauben wollte, dann wäre es nicht möglich, gründlich zu sein, ohne dunkel zu sein. Ihr Insekten alle, mit Stacheln bewehrte, mit Flügeldecken gepanzerte, übernehmt meine Verteidigung und bezeugt, in welcher Vertraulichkeit ich mit euch lebe, mit welcher Geduld ich euch beobachte, und mit welcher Gewissenhaftigkeit ich eure Handlungen aufzeichne. Ich gebe keine gelehrten Formeln, sondern berichte genau die beobachteten Tatsachen, nicht mehr und nicht weniger, und wer euch nach mir befragen wird, wird dieselben Antworten erhalten.“

Und dann, meine teuren Insekten, wenn ihr diese braven Leute nicht überzeugen könnt, weil ihr nicht das Gewicht des Langweiligen habt, dann werde ich ihnen sagen: Ihr zerstückelt das Tier, und ich studiere es, während es lebt; ihr macht einen Gegenstand des Schreckens und des Mitleids aus ihm, und ich mache, dass man es lieb gewinnt; ihr arbeitet in einer Folterkammer, ich beobachte unter dem blauen Himmel, beim Gesang der Zikaden; ihr unterwerft die Zelle und das Protoplasma den Reagenzien, ich studiere den Instinkt in seinen höchsten Kundgebungen; ihr erforscht den Tod, ich erforsche das Leben. Und dann: Wenn ich zwar für die Gelehrten und Philosophen schreibe, die einst das schwer zu lösende Problem des Instinkts zu klären versuchen werden, so schreibe ich auch, und zwar in erster Linie, für die Jungen, denen ich Liebe zu jener Naturgeschichte einflößen möchte, die man ihnen von anderer Seite verhasst macht.“

Als nächsten möchte ich Ihnen Jakob von Uexküll vorstellen:
*"Jedes Subjekt spinnt seine Beziehungen wie die Fäden einer Spinne zu bestimmten Eigenschaften der Dinge und verwebt sie zu einem Netz, das sein Dasein trägt."*²⁾



Jacob von Uexküll 1864-1944

Im Sinne Uexkülls ist Umwelt das Konstrukt eines Subjekts mit einer mehr oder weniger reich entwickelten Subjektivität. Wie ein Lebewesen Umwelt erlebt, hängt sowohl von seiner speziellen Ausstattung mit Sinnesorganen und ererbten Fähigkeiten ab, als auch von Erfahrungen, die es mit seiner jeweils besonderen Umwelt macht. Ein Nachfahre gleichen Namens begründete im übrigen den alternativen Nobelpreis, der (wie wir auf dieser Tagung auch) mehr Aufmerksamkeit auf die Leistungen von Menschen richtet, die in der „ersten Welt“ gerne übersehen werden und deren Leistungen/Lebenswerk in besonderer Weise benachteiligten Menschen zugute gekommen sind/ist.

Kommen wir nun zu Adolf Portmann, dem großen Schweizer Biologen:
*„Individuum, das ist das unteilbare Wesen, das nur in dieser einen Gestalt heil und ganz ist. Das ist das Wesen, das Weltbeziehung hat, das sich eine Welt des Erlebens formt und sich eine Weile lang in dieser Ganzheit erhalten kann – Tage, Jahre.“*³⁾



Adolf Portmann 1897-1982

Portmann beschrieb zwei grundverschiedene Arbeitsweisen der Biologie, mit der sie sich einem Verständnis des Lebens anzunähern versucht. Zum einen den Weg der Erforschung des stofflich Gegebenen, der die molekularen Mechanismen des Lebensgeschehens aufdecken und verstehen will, zum andern die Erforschung der **Innerlichkeit** der Lebewesen, die Fragen nachgeht wie „Wie erlebt ein Lebewesen seine Umwelt? Welche Bedeutung haben bestimmte Gestalten/Muster für es, und was bestimmt seine Reaktionen darauf?“ Er war ein hervorragender Beobachter, begabter Zeichner und reflektierte immer wieder seine Ergebnisse, um ihnen einen sinnvollen Platz in Zusammenhang der Evolution geben zu können. Es war nur logisch, dass er sich mit zunehmendem Alter anthropologischen Fragestellungen zuwandte. Bekannt ist seine Theorie vom „extra-uterinen Jahr“ des menschlichen Säuglings, den er eine „physiologische Frühgeburt“ nannte. Diese Tatsache bestimmt nach Portmann wesentlich die besondere, offene Weltbeziehung des Menschen. Da Menschen im Vergleich zum Tier weniger erblich festgelegte Verhaltensweisen haben, spielen Erfahrungen eine wichtigere Rolle, und die wiederum sind eng verknüpft mit der besonderen

(Um-)Welt, in die ein Mensch hineingeboren wird: „*Der humanen Natur zugeordnet, für uns einzig natürlich ist die Notwendigkeit zur regelnden Entscheidung, zur konventionellen Satzung. Human ist die Freiheit zur Wahl. Jede unserer sozialen Lösungen ist historisch und zeitbedingt, daher grundsätzlich als überwindbar und fraglich zu bezeichnen - fragwürdig im ernstesten Sinne dieses großen zwiespältigen Ausdrucks!*“⁴⁾

Kehren wir zurück in die Gegenwart oder sollte ich sagen - in die Zukunft? Kommen wir zu Ilya Prigogine, der die Chaostheorie mit begründete und populär machte:
 „*Jetzt war das Interesse zum ersten Mal nicht mehr auf das Manipulierbare gerichtet, sondern im Gegenteil auf das, was seiner Definition nach spontan und nicht manipulierbar ist.*“⁵⁾



Ilya Prigogine 1917-2003

Er gehört schon einer anderen Generation von Naturforschern an und ging der Frage nach, wie sich in der Natur komplexe Muster, Struktur und Ordnung herausbilden. Er prägte den Begriff „dissipative Strukturen“, die sich in offenen Systemen abseits vom thermodynamischen Gleichgewicht nach „lokalen Regeln“ in Selbstorganisation herausbilden, erhalten und manchmal spontan und unvorhersagbar verändern können. Er knüpfte daran physikalisch und philosophisch hochinteressante Überlegungen zu einem anderen Weltbild, das die Newton'sche Weltmaschine inzwischen abgelöst hat, so dass man zurecht von einem Paradigmenwechsel in den Naturwissenschaften sprechen kann. Demnach gibt es in der Natur offene Räume, in denen sie sich spontan und kreativ zeigt, sich als prinzipiell nicht durch mathematische Gesetze vorhersagbar erweist. Und das fügt sich durchaus harmonisch in Lücken des alten Weltbildes ein: „*Komplexität ist weit davon entfernt, etwa die Gesetze der Physik in Frage zu stellen, vielmehr erscheint sie unter geeigneten Bedingungen als eine unvermeidliche Konsequenz derselben.*“⁶⁾

Sie dürften nicht übersehen haben, dass bei diesen Naturwissenschaftlern die besondere Weltbeziehung der Lebewesen ein Thema war. Was Prigogine in nicht-lebenden Systemen mit dem Begriff „Selbstorganisation nach lokalen Regeln“ beschreibt, wertet ganz nebenbei die von mir skizzierte biologische Tradition auf, die im Mainstream einer reduktionistischen Biologie abhanden zu kommen droht. Die Alten erscheinen in diesem Licht hochmodern, manch Hochmodernes sieht dagegen alt aus. Wir sollten nun hinreichend vorbereitet sein für unsere kleine Reise hinter den Horizont.

**Wie wird aus einem Menschen, der zunächst nur anders ist,
ein „psychisch kranker“ Mensch*)?**

Es beginnt mit Worten, die etwas beschreiben, was aus dem Rahmen fällt: *anormal, abnorm, verrückt, irre, ungewöhnlich, abweichend, euphorisch, niedergeschlagen, melancholisch, durchgeknallt, bekloppt*,... Je nachdem, wecken sie Sympathie und Neugier oder auch Angst und Ablehnung. Sie entscheiden wesentlich darüber, ob Kommunikation zwischen Menschen weiter möglich ist oder abbricht. Ein Mensch denkt, sagt und tut etwas, was ein anderer Mensch nicht versteht. Er stört, fällt aus der Rolle und kann irgendwann ganz allein sein mit

*) Es gibt Psychiatrie-Erfahrene, die den „Krankheitsbegriff“ im Zusammenhang mit seelischen Phänomenen grundsätzlich ablehnen.

sich und seinen Vorstellungen. Es geht um das Maß, das darüber entscheidet, ob und wann ein Mensch als „*krank im Kopf*“ wahrgenommen und entsprechend behandelt wird. Andererseits wissen wir: Normalität bedarf der Störung, damit sie sich verändern kann, was sie muss, um erträglich zu bleiben. Und dass auch die irren können, die sich für gesund und normal halten, zeigt unsere Geschichte. Mehrheiten sind nicht unbedingt eine Garantie gegen den Irrtum. Persönlichkeiten, die durch tiefe Täler wandern mussten, bis sie sich schließlich verständlich machen konnten und respektiert wurden, gibt es zuhauf. Daraus könnte man einen abendfüllenden Vortrag machen.

Nicht immer haben Menschen die Geduld miteinander, die es braucht, Irritationen und Angst friedlich aufzulösen. Es kann etwas total schief laufen, und ein Mensch findet sich plötzlich zwangseingewiesen in der Psychiatrie wieder. Das ist mir im Jahre 1990 geschehen, als ich mit einer offensichtlich untauglichen Strategie die Welt retten wollte. Konkreter Anlass war der bevorstehende Golfkrieg nach dem Ultimatum von George Bush sen. an Sadam Hussein. Nach Ansicht der Mediziner litt ich an einer „Hirnstoffwechselstörung“, die meine verrückten Aktivitäten verursachen sollte und nur über eine regelmäßige Einnahme von Neuroleptika oder vglb. Substanzen zu kontrollieren sei. Ich bezeichne diese/s Sichtweise/Modell der Mainstream-Psychiatrie als *Medizinisches Krankheitskonzept*⁷⁾ und will erzählen, wie ich es in der Patientenrolle erlebt habe.

Ich hatte den Eindruck, dass ich als Person mit einer Geschichte in diesem Modell nicht vorkam. Gespräche mit Ärzten drehten sich meist um Art und Dosierung der Medikation bzw. um ihre Nebenwirkungen, die mit zusätzlichen Mitteln behandelt wurden. Diese *Als-ob-Gespräche* vertieften meine Entfremdung. Die Medikation verändert das seelische Erleben zusätzlich und unvorhersagbar. Ich wusste nicht mehr, was von meinem Erleben nun „ureigen“ und mit meiner konkreten Lebenssituation verknüpft war und was von außen als Folge der Medikation ausgelöst wurde. Das erlebte ich als existenzielle Bedrohung meiner Identität. Ich wollte mich und die Welt besser verstehen, aber ich (als Person) kam in der Psychiatriewelt so gut wie nicht vor. Recht bald war mir klar, dass ich schwerwiegende Fehler gemacht, die Lage und mich selbst völlig falsch eingeschätzt hatte. Notgedrungen musste ich mich auf die Suche machen nach Orientierung, nach festem Boden, auf dem ich ein neues Welt- und Selbstbild aufbauen konnte. Das medizinische Krankheitskonzept konnte mir das nicht bieten. Ich befand mich in einer Sackgasse und ein *zurück* gab es nicht mehr.

Ärztlicherseits machte man mir wenig Hoffnung, dass ich den weiteren Verlauf der „Krankheit“ durch mein Nachdenken wesentlich beeinflussen oder gar gesund werden könne. Das Wichtigste sei, regelmäßig Pillen zu schlucken und sich in die Klinikordnung einzufügen. In der Rückschau sehe ich das so, dass mich *Compliance* höchstwahrscheinlich zum Drehtürpatienten gemacht hätte. Ich wollte so nicht leben, war nur äußerlich *compliant* und bin eigene Wege gegangen. Fehlereinsicht? Ja. Krankheitseinsicht? Nur bedingt, weil ich mich zwar krank fühlte, aber meine Verzweiflung mit der Zuschreibung *krank* nur noch größer wurde. Schnitt.

Seit nunmehr 13 Jahren lebe ich komplett ohne die angeblich unverzichtbaren Neuroleptika, habe stattdessen Strategien gelernt, mit denen ich das Aufschaukeln ungesund hoher Spannungen anders und vor allem selbstbestimmt kontrollieren kann. Meine Probleme sind in einem psychosozialen Feld entstanden und ließen sich dort schließlich auch lösen. Medizinische Diagnosen haben meine Lage eher erschwert. Danach waren meine Aussichten auf ein Leben ohne Neuroleptika gering bis nicht vorhanden. Meine guten Erfahrungen auf meinem eigenen Weg mögen im Widerspruch stehen zu dem, was Sie sonst meist über die „manisch-depressive Erkrankung“ und ihre Behandlung lesen. Aber schließlich haben Sie einen Betroffenen eingeladen, damit er seine Sicht der Dinge darstellt. Die Suche und das Finden von Alternativen war für mich eine Existenzfrage. Hilfe fand ich bei fähigen Autodidakten der Selbsthilfe, in meiner Familie und in meiner

naturwissenschaftlichen Ausbildung, die mir eine Abgrenzung von für mich untauglichen Konzepten frühzeitig ermöglichte. Ich fand dort Ideen, die eine andere, offenere Sicht auf diese Dinge gestatteten, habe meine Biologie und Physik neu kennen und schätzen gelernt, weil sie mir Freiräume des Denkens und Handelns aufgeschlossen haben, die in der Mainstream-Psychiatrie versperrt waren. Wenn ich das auf zwei Namen verkürze, so würde ich Ilya Prigogine als modernen Naturwissenschaftler nennen und Dorothea Buck als fähige Autodidaktin der Selbsthilfe. Bei Prigogine fand ich die Theorie von der Selbstorganisation beschrieben, bei Frau Buck das *Medizinische Krankheitskonzept*, mit dem ich das in der Psychiatrie Erlebte auf den Begriff bringen konnte. Die Selbstorganisation markierte den Weg heraus aus dem Schlamassel. Frau Buck sprach von Selbstfindungsprozess⁸⁾, und das passt gut zusammen.

Mit dem kleinen Ausflug in eine andere Biologie habe ich ihre Aufmerksamkeit auf die Beziehung zwischen einem Subjekt und seiner Umwelt gelenkt. Hier liegt meiner Meinung nach der Schlüssel zu einem tieferen Verständnis seelischer Störungen, das im Einklang mit meinen Erfahrungen ist: Krankheit ist demnach auch und vor allem soziale Desintegration, Gesundheit und Lebensqualität wesentlich (Re-)Integration. Ein attraktiver Mikrokosmos um einen Menschen, der sich als lernfähig erwiesen hat, das ist das, was meine wiedergewonnene Lebensqualität heute ausmacht.

Wenn sie mich fragen, was Menschen hinterm Horizont gut tut, antworte ich Ihnen: All das, was auch Ihnen/allen Menschen gut tut, vor allem Respekt und Geduld mit Menschen und Dingen, die man nicht auf Anhieb versteht und die deshalb nicht unbedingt krank sein müssen. Mehr eine Frage der Haltung als von Technologie. Vermutlich unterscheidet uns von „normalen“ Menschen nur die Höhe der Schwelle, ab der ein Mensch nicht mehr normal funktionieren kann. Ich habe diese Schwelle oft genug in die eine wie die andere Richtung überschritten und die Angst davor so ziemlich verloren. Ein waches Bewusstsein für Grenzen, eigene und die anderer Menschen, habe ich gewonnen. Es gehört zu den Schätzen, die ich von meinen Reisen hinter den Horizont mitgebracht habe.

Quellenangaben:

- 1) <http://home.tiscalinet.ch/biografien/biografien/fabre.htm>
- 2) <http://home.tiscalinet.ch/biografien/biografien/uexkuell.htm>
- 3) Adolf Portmann, Neue Wege der Biologie, Piper 1960 / S.20
- 4) Adolf Portmann, Biologie und Geist
- 5) Ilya Prigogine/Isabelle Stengers, Dialog mit der Natur – Neue Wege naturwissenschaftlichen Denkens, Serie Piper 1990 / S.282
- 6) Grégoire Nicolis, Ilya Prigogine: "Die Erforschung des Komplexen"/ S. 29:
- 7) Dorothea Buck, Das Leiden am medizinischen Krankheitsmodell der (Gemeinde)-Psychiatrie", Vortrag beim REHA-Kongress am 5.Mai 2000 in Hamburg, <http://rosapillenknicke.de/rypsy0101buck.htm#modell>
- 8) Sophie Zerchin (Dorothea Buck), Auf der Spur des Morgensterns- Psychose als Selbstfindung, List 1994
- 9) Martin Auer, Ich aber erforsche das Leben, Beltz & Gelberg 1995 / S.99-100