

## ***Ikarus fliegt wieder*** - Neuorganisation nach seelischen Krisen ist möglich

von Kalle Pehe, April 2008

Dass Menschen in eine bedrohliche Lage geraten können und gefordert sind, all ihre Kräfte aufzubieten, um sich daraus zu befreien, ist eine Erfahrung, die so alt ist wie die Menschheit. Die Idee, dass Mensch sich dabei nicht nur auf einen kräftigen Körper, sondern auch auf seinen Geist verlassen kann, war das zentrale Thema der Aufklärung. Die konnte auf Motive der griechischen Mythologie zurückgreifen und sie literarisch und philosophisch verarbeiten. Auch Religionen bauen auf mythischem Grund. Der listenreiche Odysseus, der sich seines Verstandes bediente und so überlebte, kann als Vorläufer des aufgeklärten Menschen gesehen werden, der jede Aufgabe lösen kann, wenn man ihm nur genug Zeit dafür lässt. Auf der Insel der Nymphe Kalypso brachte er allein 7 Jahre zu, bis er mit der Hilfe höherer Mächte frei kam. Ich erinnere mich an die Faszination, die ich als Kind beim Lesen der Odyssee empfunden habe.

Menschen machen weiterhin Erfahrungen und lernen daraus (oder nicht). Wir können über unsere biologische Natur und uns selbst als Person immer wieder hinauswachsen. Das unterscheidet uns von den Tieren. Mit diesen verbindet uns eine gemeinsame Herkunft, die uns Grenzen setzt, zugleich aber unendliche geistige Möglichkeiten schafft. Der Mensch kann sich als einziges Lebewesen in jedem Individuum immer wieder neu erschaffen und als Person (und Gattungswesen) weiterentwickeln. Erfahrungen mit dem Scheitern und andere Grenzerfahrungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Berichte darüber bietet unser kulturelles Erbe zuhauf. Drachen und Zauberer, böse und gute Geister bevölkern die Fantasie der Menschen seit Urzeiten. Sie verbildlichen unsere Ängste und Hoffnungen. 150 Jahre industrielle Revolution haben daran grundsätzlich nichts geändert. Immer noch sind wir fasziniert von Geschichten, in denen es besonders bunt und geist(er)reich zugeht. Der Erfolg von „Harry Potter“ ist ein frischer Beleg für diese Feststellung. Von den „modernen Mythen“ haben mich „*Der Herr der Ringe*“ von Tolkien, „*Momo*“ und „*Die unendliche Geschichte*“ von Michael Ende besonders angesprochen.

Warum schreibe ich darüber in einer Fachzeitschrift für Sozialpsychiatrie?

Man hat mich gebeten aufzuschreiben, was sich aus Betroffenen-sicht in der Psychiatrie ändern müsse. Vorweg deshalb ein paar Bemerkungen zu meinen Erfahrungen mit Psychiatrie. Ich habe Grenzerfahrungen gemacht, die vieles gemeinsam haben mit den Geschichten, von denen in der Odyssee die Rede ist. Knapp vierzigjährig fühlte ich mich berufen, den bevorstehenden ersten Golfkrieg im Jahre 1990/91 nach dem Ultimatum des George W. Bush an Sadam Hussein noch zu verhindern, was mir – wie Sie wissen – nicht gelungen ist. Die Dimension des Problems war von der Art, wie sie in Märchen als „Drachen“ beschrieben sind., also mehrere Nummern zu groß für ein Schulmeisterlein (Physik-Biologie am Gymnasium), das sich tapfer, wenn auch recht naiv – wie ich heute weiß - , an dieser Aufgabe versuchte. Das Schicksal wollte es, dass ich dabei urplötzlich unglaubliche Kräfte entwickelte. Es war, als seien mir Flügel gewachsen, mit denen ich überall hinfliegen konnte. Nachvollziehbar, dass mein Gefühlsleben eine Intensität bekam, die ich nie zuvor erlebt hatte. Alles schien möglich. Ich glaubte, in drei Monaten (solange dauerte das Ultimatum) alle Probleme der Welt friedlich lösen zu können. Ikarus hatte sich von seiner Insel erhoben und steuerte geradewegs auf die Sonne zu.

Sie wissen wie die Geschichte ausging? Dem tödlichen Absturz des Ikarus entsprach bei mir die richterlich verfügte Zwangseinweisung in die geschlossene Psychiatrie. Dort wurde aus dem kraftvollen Himmelsstürmer rasch ein wackliges, sabberndes Etwas. Haldol hieß der Zaubertrank und „Ja und Amen“, war die Losung, die man von mir erwartete, wenn ich meine Ruhe haben wollte. Nach drei (weiteren) Tagen Chaos im Kopf äußerte ich – durchaus sachlich, wie ich mich erinnern kann – den Wunsch, künftig auf Medikamente verzichten zu wollen, die meine Verunsicherung nur vergrößerten. Ohne weitere Diskussion wurde ich daraufhin von 5 oder 6 Personen festgehalten und im Bett angeschnallt, bekam eine Spritze und war kurz darauf weg. Wieder aufgewacht, war mir klar, dass an diesem Ort Widerspruch unerwünscht war. Man glaubte zu wissen, was mir gut tut und tat ganz nüchtern das, was man glaubte, tun zu müssen. Psychiatriealltag.

Mir ging es dreckig. Ich wusste zu der Zeit nicht, was mir gut tut, empfand aber, dass hier etwas mit mir geschah, das mir nicht gut tat. Drei Tage nach der Einweisung fühlte ich mich verloren in einer fremden Welt, deren Regeln ich nicht kannte und die mir auch niemand erklären konnte oder wollte, einer Kafka-Welt wie in „*Der Prozeß*“ beschrieben. Die Idee, dass ich selbst herausfinden müsse, was mit mir und diesem seltsamen Ort los war, kam mir recht früh. Ich hatte erlebt, was geschieht, wenn ich nicht mitspiele in einem Spiel, in dem für mich nur die Rolle eines unglücklichen Hirnkranken vorgesehen war, dem beizubringen ist, wie er seine Symptome medikamentös zuverlässig kontrollieren kann. Den Begriff *medizinisches Krankheitskonzept* dafür hörte ich erstmals von Dorothea Buck. Er machte mir verständlich, wie Psychiater mich gesehen und behandelt haben. In der Psychiatrie dagegen zu rebellieren, war selbstzerstörerisch.. Ich war klug genug, eine Weile nach den gegebenen Regeln (mit) zu spielen, die ich nach dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ erlernte. Nach diesem Abstecher in die Wirklichkeit meiner Psychiatrieerfahrung wende ich mich wieder dem (Bild des) abgestürzten Ikarus zu. Was hätte ich damals gebraucht?

Ich hätte mir eine Flugschule gewünscht, in der ein unerfahrener Ikarus lernen kann, seine Flügel kontrolliert zu gebrauchen. In der Psychiatrie erklärte man die Flügel zum Problem, deren Gebrauch ich in der Tat nicht beherrschte. Dass ich ihn erlernen könne, versuchte man mir auszureden. Reine Träumerei, die vor den biologischen Fakten nicht bestehen kann. Medikamente würden mich vor lebensgefährlichen Abstürzen bewahren. Denn, wer nicht fliegen kann, der kann auch nicht abstürzen, so die Logik.. Mit ärztlicher Hilfe könne ich bald wieder in ein „normales“ Leben (was ist das?) zurückkehren. Hoffnung, gegründet auf moderne Medikamente, ja, das sei realistisch. Wozu Flügel?

Als die Geschichte vom Ikarus aufgeschrieben wurde, gab es noch kein Haldol. Jemand schrieb sie nieder, der daran glaubte, dass Menschen daraus lernen können. Ist es Fortschritt, wenn Fachleute genau daran immer weniger glauben? Ich freue mich darüber, dass sie gefährliche Hirntumore operativ entfernen, Knochen reparieren und Herzen stimulieren können, die nicht mehr zuverlässig schlagen wollen. All das ist Fortschritt. Was bedeutet Fortschritt in der Psychiatrie? Neue, bessere Medikamente? - Wer von moderner Technologie alles, vom Menschen aber wenig bis nichts erwartet und das für Realismus hält (so habe ich's erlebt), der ist eigentlich selber arm dran und braucht Hilfe. So sehe ich das heute. Das, was ich gebraucht habe, haben mir Menschen wie Dorothea Buck gegeben, nicht die

Psychiatrie: Ermutigung, authentische Erfahrungen mit dem Scheitern und Wiederaufstehen.

Ein paar Worte zu meiner Person. Ich bin aktiver Lehrer für Physik und Biologie an einem Krefelder Gymnasium und ein Exempel für das, was seit einiger Zeit in der Psychiatrie unter dem Schlagwort Recovery diskutiert wird. 1990 diagnostiziert als „manisch-depressiv“ (heute „bipolar“), lebe ich seit nunmehr 10 Jahren symptomfrei und integriert in Familie und Beruf. Seit 17 Jahren leite ich die Selbsthilfegruppe „Mut zum Anderssein“ und ein Psychoseseminar, wie es von Thomas Bock und Dorothea Buck erstmals in Hamburg konzipiert und durchgeführt wurde. Vor die Aufgabe gestellt, mir selbst zu helfen, weil mir „ein Leben mit der Krankheit“ (so die Perspektive für mich in der Psychiatrie) wenig attraktiv erschien, habe ich alles Mögliche gelesen (vor allem Biografien) und daraufhin abgeklopft, ob es mir bei der Verarbeitung meiner Erlebnisse helfen kann. Fündig wurde ich bei Dorothea Buck und anderen Betroffenen, deren Erfahrungen mich weiter brachten. In den Naturwissenschaften stieß ich auf *Chaosforschung und Spieltheorie*, über die ich mir einen anderen Zugang zu einem nicht pathologisierenden Verständnis seelischer Abläufe verschaffte. Ich profitierte von der *Hermeneutik*, über die ich bei Gadamer gelesen habe und der *Stresstheorie* des Neurobiologen Gerald Hüther. Adolf Portmann zeigte mir einen Platz für die Seele in einer entseelenden (das macht ihre Methode aus!) Naturwissenschaft. Albert Schweitzer stieß mich auf die *Ehrfurcht vor dem Leben*. Bei Erich Fromm verstand ich *das Wesen der menschlichen Destruktivität* und den Unterschied zwischen *Optimismus* und *Zuversicht*. Die mir durch meine Krisen gestellten Aufgaben habe ich inzwischen gelöst, so dass weitere vorerst nicht mehr nötig sind. Die Welt ist auch ohne mich krisenhaft genug. (Vielleicht vermeidbare) Kriege werden die Menschen auch künftig beschäftigen - und hoffentlich früh genug „auf die Palmen“ bringen. Der Satz „*Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen*,“ mit dem Kant ein neues Zeitalter einläutete, hat mich an einem Ort erreicht, den ich damals als von (fast) allen guten Geistern verlassen erlebt habe. Er stand am Beginn meiner Recovery-Reise, die inzwischen in ruhigeren Gewässern weitergeht. Fachleute, die dies lesen, sollen wissen, dass ich Recovery in den von ihnen verantworteten Institutionen nur subversiv leben konnte. Als jemand, der seinen Weg ohne die als unverzichtbar geltenden Psychopharmaka gehen wollte und gegangen ist, galt ich lange als Gefahr für andere Patienten, die durch mich nur auf „dumme Gedanken“ kämen. Mittlerweile ist klar, dass ich wirklich keine Psychopharmaka brauche. Als Mitglied der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) in Krefeld erfahre ich inzwischen auch als ehemaliger Patient Respekt für meinen eigensinnigen Weg abseits der Psychiatrie. Ich glaube an den Menschen, weil ich wieder an mich selbst glauben kann. Ob Menschen mir als Psychiater, Krankenschwester, Angehöriger, in der Betroffenen- oder einer gänzlich anderen Rolle begegnen, ist dabei nebensächlich. Fortsetzung dieses kleinen Ikarus-Flugkurses (meinetwegen subversiv) in unserem kleinen, selbstgeschaffenen Universum auf [www.mut-zum-anderssein.de](http://www.mut-zum-anderssein.de). Wem dabei „dumme Gedanken“ kommen, der kann den beigefügten Katalog vielleicht als Wegweiser im Psychiatriealltag nutzen. Gänzlich neu dürfte er nicht sein. Es handelt sich um Gutes, dass es nicht gibt, außer wenn man tut es.

Selbstverständlich, da gesetzlich vorgeschrieben, aber zur Erinnerung:

- Information über / strenge Beachtung von Patienten-/ Persönlichkeitsrechten
- Einsatz von Zwang/Gewalt nur defensiv
- Aufklärung über Risiken und Nebenwirkungen konkreter Behandlungsmaßnahmen
- Haftung/Hilfe bei nachgewiesenen Behandlungsschäden

Von der Selbsthilfe lernen:

- Information über Alternativen zur Dauermedikation
- Der Klient bestimmt / definiert, welche Hilfe er benötigt
- Aktivierung der Selbsthilfepotentiale / positive Selbsthilfemodelle bekannt machen.
- Deeskalationstraining
- Eigene Erfahrungen achten, eigene Verarbeitungsstrategien unterstützen, eigene Wege zulassen.
- Psychosoziale Lösungen für psychosoziale Probleme erarbeiten
- Biografie/Persönlichkeit mehr (be-)achten.
- Kompetente Hilfen beim überlegten Reduzieren / Absetzen von Psychopharmaka
- Förderung von Peer-to-peer-Projekten



Kontakt:

Mut zum Anderssein - Krefeld  
Kalle Pehe, Von-Steuben-Str.30,  
47 803 Krefeld  
Tel 02151 / 87 58 04

Email: [kallepehe@arcor.de](mailto:kallepehe@arcor.de)  
HP: [www.mut-zum-anderssein.de](http://www.mut-zum-anderssein.de)