

Grenzen überschreiten

Ein Vortrag im Rahmen des Selbsthilfetags „Hilf dir selbst, sonst hilft dir keine(r)“ des LPE NRW am 6.9.2008 in Bochum

Wie immer, wenn ich als Referent geladen bin zu Themen aus dem Bereich seelische Gesundheit, lege ich den Schwerpunkt nicht bzw. nicht nur auf das Zitieren von Lehrbüchern und Fachliteratur, sondern auf meine eigenen Erlebnisse sowie Erfahrungen derer, mit denen ich persönlich gesprochen habe. Nebenbei bemerkt war dies auch die ursprüngliche Vorgehensweise der meisten WissenschaftlerInnen, aus eigenen Erfahrungen und Beobachtungen Schlüsse zu ziehen (Empirie).

Und ebenfalls vorne weg möchte ich anmerken, dass Krisen und ihre Bewältigung in Leben eines Menschen meist eine wichtige Funktion haben. Seelische Krisen dienen der Entwicklung und Ausformung der Persönlichkeit eines Menschen. Krisen sind die Voraussetzung für Veränderungen. Das Ideal eines krisenfreien Lebens ist daher meines Erachtens kein geeignetes Ideal, da es Veränderungen und Entwicklungen jeglicher Art hemmt. Ein sinnvolles Ziel aller Hilfeangebote und Selbsthilfeaktivitäten in und nach seelischen Krisen ist es daher m.E. auf der einen Seite, lösungsorientiert Ziel und Bedeutung der Krise im Leben der Betroffenen herauszufinden und diesen Schritt für Schritt nachzugehen. Auf der anderen Seite sind erfolgreiche Krisenbewältigungserfahrungen wichtig, um eventuell später folgende, neue krisenhafte Situationen leichter zu bewältigen und auflösen zu können.

„Hilf dir selbst, sonst hilft dir keine(r)“ ist der Titel dieses Selbsthilfetags. Und der LPE NRW schreibt auf einem aktuellen Plakat „Ängste? Depressionen? Manien? Psychosen? Stimmen? - ... da gibt's doch was vom LPE! Eigeninitiative“. Weiter steht dort, dass der LPE Eigeninitiative und Gesundheit empfiehlt, um Tablettenabhängigkeit, Bevormundung und psychisch-somatischem Verfall zu vermeiden. Dazu habe ich mir überlegt, was mir passiert wäre, wenn ich nicht Eigeninitiative gezeigt hätte, um meine „Ängste, Depressionen, Manien, Psychosen“ zu überwinden:

1989 wurde mir von einem Psychiater empfohlen, mein Hochschulstudium abzubrechen, um in einem psychiatrischen Arbeitstrainings-Therapiezentrum die übliche Karriere vieler Psychiatrie-Erfahrener durch immer neue sozialpsychiatrische Arbeitstrainingsmaßnahmen zu starten. Stattdessen habe ich Eigeninitiative gezeigt und mein Studium 1991 abgeschlossen

1999 hatte eine Psychiaterin mich im Rahmen eines Gutachtens für mindestens fünf Jahre voll erwerbsunfähig befunden. Statt dem Glauben zu schenken, habe ich Eigeninitiative gezeigt, habe ich meine beruflichen Pläne weiterverfolgt und

im Jahr 2000 eine versicherungspflichtige Tätigkeit im sozialen Bereich begonnen, wo ich auch heute noch arbeite.

Seit 1989 wurde mir von vielen Psychiatern Psychopharmaka empfohlen und von aufdeckender Psychotherapie und alternative Heilmethoden abgeraten. Statt mich diesen ärztlichen Anweisungen zu fügen, habe ich Eigeninitiative gezeigt und nahezu das Gegenteil getan, bin ein zufriedener Mensch geworden und lebe dadurch seit langem ein achtsames, bewußtes und schönes Leben. 1989 und auch in der Folge wurde mir oft von Psychiatern abgeraten, mich über Psychotherapie mit Ursache, Bedeutung und Ziel meiner Krisen und meiner veränderten Bewußtseinszustände zu beschäftigen. Allenfalls eine Verhaltenstherapie bzw. eine Psychoedukation zu regelmäßiger Medikamenteneinnahme und Stressvermeidung wären in meinem Fall sinnvoll. Stattdessen haben 2 analytisch orientierte Gesprächstherapien in den 90er Jahren mir geholfen, verdrängte Kindheitserlebnisse und abgespaltene Gefühle wieder zu entdecken, aufzuarbeiten und in einen Sinnzusammenhang mit meinen immer wiederkehrenden „Psychosen“ zu bringen. Es gelang mir, die „Psychosen“ teilweise auszuleben und diese ungewöhnlichen Erlebnisse später über einen längeren Zeitraum aufzuarbeiten und zu integrieren. Geholfen haben bei diesem Integrationsprozess insbesondere die Beschäftigung mit der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie (z.B. über die Bücher Ken Wilber: Halbzeit der Evolution; Stanislav Grof (Hg.): Spirituelle Krisen), mit der Lehre des Psychoanalytikers Wilhelm Reich (z.B. sein Buch Christusmord) und mit schamanischen Heilmethoden (z.B. über die Bücher Michael Harner: Der Weg des Schamanen; Sandra Ingerman: Auf der Suche nach der verlorenen Seele). Es stellte sich für mich heraus, dass „meine Psychosen“ ein Lösungsversuch waren, mit dem Ziel, mein fehlendes Urvertrauen in diese Welt zurückzugewinnen. Und dank Eigeninitiative gelang dieser Lösungsversuch. Und es stellte sich für mich die beruhigende Tatsache heraus, dass es auch andere Menschen gab und gibt, die ähnliche veränderte Bewußtseinszustände mit ähnlichen Zielen erlebt und entsprechend aufgelöst hatten. Psychopharmaka nahm ich in der Zeit der immer wiederkehrenden „Psychosen“ nur unregelmäßig, und wenn, dann oft unter Zwang. Erst nachdem die „Psychosen“ ausgelebt waren und der Prozess der „Psychose“-Aufarbeitung und der Integration abgespaltener bzw. verlorener Anteile beginnen konnte, war ich ab dem Jahr 1998 innerlich in der Lage und bereit, 3 Jahre regelmäßig ein Neuroleptikum (Zyprexa) zu nehmen und dieses über 2 weitere Jahre langsam auszuschleichen. Ich hatte genug „Psychosen“ erlebt und wollte und konnte mich dadurch vor weiteren „Schüben“ bzw. insbesondere mit den damit verbundenen unerwünschten Psychiatrieaufenthalten schützen. Seit Ende des Jahres 2002 habe ich nur noch 2 Bedarfsmedikamente, einen Tranquilizer (Diazepam) und ein dämpfendes Neuroleptikum (Neurocil), die ich seitdem nie mehr gebraucht habe.

Anfang 2002 reagierte mein Körper auf das Zyprexa mit einer beginnenden Zuckerkrankheit. Hätte ich, wie von meinem Psychiater gewünscht, eine Erhaltungs-dosis Zyprexa weiter genommen, hätte sich sicher ein manifester Diabetes entwickelt. Stattdessen habe ich Eigeninitiative gezeigt, das Tempo beim Ausschleichen erhöht und hatte im Spätsommer 2002 das bis heute letzte Viertel einer 2,5 mg Zyprexa-Tablette geschluckt. Gleichzeitig hatte mir ein Heilpraktiker Tipps gegeben, wie ich meinen Blutzuckerspiegel mit Hilfe von täglich mehreren kleinen Mahlzeiten und gleichzeitigem Gebrauch von Glucosetoleranzfaktoren konstant halten kann.

Der Titel, den ich für meinen Vortrag gewählt habe, ist „Grenzen überschreiten“. Ich habe Grenzen überschritten, z.B. die vorgenannten, die mir Psychiater setzen wollten. „Grenzen überschreiten“ bedeutet auch, dass ich nach meinen ersten Psychiatrieerfahrungen einige ungewöhnliche Wege gegangen bin, auch ver-rückte Wege jenseits der Grenzen des gemeinhin als normal akzeptierten. Im Rückblick waren es gerade diese Wege, die mich zu einem zufriedenen Dasein geführt haben und mir die Ruhe und innere Sicherheit gegeben haben, heute auch mit den kleinen und größeren Tücken des Lebens angemessen zurechtzukommen.

Wozu sind Grenzen eigentlich da? Wann sind Grenzen sinnvoll und wann stellen sie ein ungünstiges Hindernis da? Grenzen können hilfreich sein, weil sie Schutz und Sicherheit bieten können. Sie können auch ein Hindernis sein, weil sie den Weg versperren. Sie können eine Art Gefängnis bilden, das mehr Sicherheit verspricht als die auch gefährliche, unvorhersehbare große Freiheit. Grenzen markieren vielleicht auch den Rand, z.B. den eigenen Tellerrand oder vielleicht auch den Rand des Abgrunds. Der Horizont stellt eine Grenze dar, hinter dem es oft weitergeht. Hinter der Grenze beginnt manchmal unbekanntes Territorium, Neuland, und oft ist es sinnvoll, sich dort nur mit einem Reiseführer zu bewegen, vergleichbar einem Sherpa-Führer im Himalaya.

Ich habe in veränderten Bewußtseinszuständen wahrscheinlich auch Grenzen bei anderen überschritten, bei Freundinnen und Freunden, Bekannten, Verwandten. Niemand hat meines Wissens dabei bleibenden Schaden davongetragen, wahrscheinlich hat der eine oder die andere sogar etwas dabei gelernt, über die eigenen Grenzen, darüber, sich besser abzugrenzen, oder auch über seine/ihre Begrenztheit. Ich weiß aber auch, dass andere Psychiatrie-Erfahrene weniger Glück hatten.

Ich habe teilweise die Grenzen des als Normal akzeptierten Verlassen und mir mehr oder weniger sichere Schutzräume organisiert, in denen ich mehr oder weniger begleitet zum Teil sogenannte Psychosen ausleben konnte. Wirkliche, gute Schutzräume sind wichtig, um sich selbst und möglicherweise auch andere zu schützen.

Statt auf die Psychiater zu hören und die so genannten Psychosen medikamentös zu unterdrücken, habe ich Grenzen überschritten. Das waren Grenzen in veränderten Bewußtseinszuständen, „Psychosen“, die man besser nur mit einer erfahrenen FührerIn/TherapeutIn überschreiten sollte, wie man sie vielleicht in Soteria-Einrichtungen oder an vergleichbaren Orten findet. Aber da ich zu dieser Zeit leider keine solche FührerIn hatte, bin ich gezwungenermaßen alleine bzw. in Begleitung wenig erfahrener FreundInnen da durch gegangen (gezwungenermaßen daher, weil das Gefängnis, die Falle, in der ich mich befand, meine Widersprüchlichkeit und Zerrissenheit irgendwann ab meinen zwanziger Jahren nicht mehr lebbar war). Ich steuerte in dieser Zeit mit meinen „Psychosen“ unbewusst aber zielgenau auf mein Weihnachten zu, auf die Erlösung aus meiner Begrenzung, eine Art zweite Geburt. Dabei nahm ich all meinen Mut zusammen, war bereit, alle Mächte um Hilfe zu fragen, die guten und die sogenannten bösen. Ich bin über die Grenzen meiner Angst gegangen und habe mich mit meinen Gespenstern und mit dem Tod beschäftigt, um dabei die Angst vor dem Leben zu verlieren. Es gab eine Handvoll wichtige BegleiterInnen in dieser Zeit, ohne die das gar nicht gegangen wäre. Nichtsdestotrotz hätte ich viel für eine erfahrene FührerIn bzw. TherapeutIn gegeben.

Ich habe mich stattdessen viel mit Fachliteratur beschäftigt, zu Religionswissenschaften und Psychologie, auch mit psychologischen Grenzwissenschaften beschäftigt und dadurch meine Erfahrungen und Erlebnisse aufarbeiten und in ein großes Ganzes integrieren zu können.

Ich erlebte vielleicht so eine Art Heldenreise, wie sie die großen Mythen, Volkssagen und Religionen kennen, aber auch die Psychoanalyse von Freud, Jung und ihren Schülern. Die klassische Heldenreise beginnt mit Berufung und vorerst Weigerung, dann dem Überschreiten der ersten Schwelle, dem Weg der Prüfungen, der Begegnung mit der Göttin und der Verführerin, der Versöhnung mit dem Vater, der Lösung der Aufgabe (in meinem Fall die Rückgewinnung meines fehlendes Urvertrauens) sowie der schwierigen Heimkehr zurück über die Schwelle, zurück in die Gesellschaft, um dort zu wirken (nach Joseph Campbell: Der Heros in tausend Gestalten).

Natürlich habe ich hier von meinem Weg erzähle, und natürlich gibt es auch viele andere Wege aus seelischen Krisen heraus hin zu einem guten und erfüllten Leben. Ich möchte Mut machen, auch neue oder ungewöhnliche Wege zu gehen, und eingefahrene Verhaltensmuster oder Hilfeangebote zu überwinden. Es gibt Wege mit und ohne Psychiatrie, mit und ohne Psychopharmaka, und keiner von diesen Wegen ist per se besser oder schlechter, und jede/r, der sich auf den Weg macht, verdient Respekt. Wichtig finde ich es, dass auf Wunsch Landkarten, also Informationen und Erfahrungsberichte über

die Vielfalt an Möglichkeiten, verfügbar sind. Eine ganz wichtige Funktion haben dabei die Selbsthilfegruppen und -verbände, in denen diese unabhängigen Informationen gesammelt und weitergegeben werden können, ohne dass andere Interessengruppen darauf Einfluss nehmen können.

Wichtig ist, dass der Weg zur Gesundung überhaupt los geht
Wo wir uns selbst vielleicht im Weg stehen, welche Grenzen wichtig sind, welche hinderlich und überwindbar sind, dazu lade ich Interessierte zum Erfahrungsaustausch in die Arbeitsgruppe 1 „Grenzen überschreiten“ ein. Dort möchte ich zum Einstieg gerne das Märchen „die große Wegkreuzung“ von Roland Kübler vorlesen.

Autor:

Peter Weinmann, Kontakt über LVPE Saar e.V., Mainzer Str. 30, 66111 Saarbrücken, 0681/9067769 oder per eMail peterweinmann@gmx.de