

Dabei sein, ein Soteria Prinzip - Regina Bellion - Bremen

Wenn ich sowieso schon neben der Spur bin, ist ausgerechnet ein Krankenhaus nicht der Ort, der mir gut tut. Es gibt ja Alternativen. Ich hatte keine Ahnung von solchen Alternativen. Ich informierte mich über nichts, dachte über nichts nach und schlitterte schon wieder in eine Psychose.

Ich war kein Mensch. Ich war ein Trugbild, das die Zeiten durchwanderte, unsichtbar, unsterblich, einsam auf diesem menschenleeren Planeten. Irgendeine Schuld, die nicht meine war, hatte ich abzubüßen. Nur so konnte das Sonnensystem vor dem Untergang gerettet werden. keine Wohnung gab es nicht mehr. Ich lief durch eine düste, über die der Wind piff. Es gab weder Tag nach Nacht. So würde es ewig weitergehen, ich war ja unsterblich. Was nützte es da, daß ich die unerforschten Zusammenhänge der Welt erkannte, daß ich die Weltformel vor Augen hatte? In neongrünen Leuchtziffern schwebte sie über dem Telefon, das Ziel der Wissenschaft war für mich sichtbar, und es war mir gleichgültig. Ich telefonierte. Einige Anrufbeantworter sprach ich voll. Ich wollte wissen, ob meine wenigen Freunde noch leben, ob sie vom Weltuntergang noch nicht überrollt waren.

Bald darauf war alles anders. In meiner Wüste kochte jemand Tee. Ich wurde hingelegt und durfte nicht länger erzählen. Körperlose Wesen, Schemen nur, sorgten dafür, daß ich liegen blieb. Sie drückten mir rhythmisch die Hände auf den Bauch, bis mein Atem gleichmäßig war. Sie hatten die Gesichter meiner Freunde, die perfekte Tarnung! Diese Eindringlinge hatten Furchtbares vor. Nur ein Opfer, nur mein Tod konnte sie besänftigen. Ich mußte mich erhängen - sofort. Aber ich wurde festgehalten. Also schlug ich um mich, wurde aber gleich wieder hingelegt. Dieser Kampf wiederholte sich, wie mir schien, jahrelang.

Später saß eine Freundin bei mir und sagte, ich hätte ein Stündchen geschlafen. Offensichtlich freute sie sich darüber. Noch später konnte ich ein Fenster erkennen, mein Fenster. Ich erkannte, daß draußen Tag war und fragte nach dem Wochentag. Mit der Antwort konnte ich nichts anfangen.

Letztlich klärte sich, daß ich eine ganze Woche im psychotischen Zustand gelegen hatte und in den ersten Tagen festgehalten werden mußte, damit ich nicht randalierte, damit die Nachbarn nicht aufmerksam wurden. So lief die bekannte Maschinerie erst gar nicht an: Nachbarn, Polizei, Richter, Krankenwagen, Psychiatrie, Neuroleptika und all die Schwierigkeiten, die ein Aufenthalt in der Psychiatrie nach sich zieht.

Ich nahm die Realität erst nur stückweise wahr. Psychotische Filme liefen zwar noch, aber dahinter konnte ich die Realität erkennen. Schließlich war die Realität deutlicher und es lag an mir, wie viel Platz ich den psychotischen Filmen zugestand.

Meine Freunde waren ziemlich fertig, aber zufrieden, weil die Sache diesmal glimpflich abgelaufen war. Sie freuten sich über die vollbrachte Leistung, die ihnen niemand vorgemacht hatte, die sie improvisiert hatten. Uns allen wackelte noch der Boden unter den Füßen, jeder brauchte jetzt erstmal Zeit für sich. Ich wusch mich endlich und tastete mich an notwendige Arbeiten in Haus und Garten heran. Ich hatte Hunger, ich fror - das war gut, ich konnte endlich meinen Körper spüren. Tiefe Dankbarkeit empfand ich. Meinen Freunden war ich war dankbar und ich war dankbar, am Leben zu sein.

Wir waren keine Selbsthilfegruppe im üblichen Sinn. Wir kannten uns aus der Disco oder durch Freunde. Nicht der Gedanke der Selbsthilfe war uns wichtig, sondern alles andere, was wir zusammen getan haben. Wir fühlten uns nicht einmal als Gruppe. Wir lasen einander vor und schnitten uns gegenseitig die Haare. Wer über einen verspannten Rücken klagte, wurde selbstverständlich massiert. Wer die Schule schwänzte, kam in aller Frühe, legte sich zu mir ins Bett und wir schliefen bis in den Vormittag, Wir erzählten einander von unseren Wünschen, Träumen, Ängsten. Wir wußten, wer von uns in kritischen Situationen einen schwarzen Panther sieht und wer seinem hehrer aus dem Weg geht, weil der einem über Blickkontakt Gedanken in den Kopf legt,

Im Lauf der Zeit stellten wir fest, daß wir alle sieben, wenigstens ansatzweise, Erfahrungen mit Halluzinationen, Depressionen oder Verfolgungsideen haben. Fünf von uns kannten ärztlich verordnete Psychopharmaka. Vier von uns kannten Psychiatrie- bzw. unser Alltag und die Zeit-, die wir zusammen verbrachten. Und für mich war es wichtig, daß ich Freunde hatte, obwohl ich durch alle Raster gefallen und weit weg von der Menschenwelt war. Mit meiner Schizophrenie-Neigung war ich nämlich längst ein Rentenfall. Natürlich gab es auch Freunde, die weder Symptome noch eine Diagnose hatten. Und die begriffen bald, daß es für jeden Menschen eine Zeit geben kann, in der er Symptome z.H. Halluzinationen entwickeln kann und daß diese Halluzinationen weder zufällig noch sinnlos sind.

Wir sind nicht auf die Idee gekommen, daß wir eine so heikle Situation wie die anfangs geschilderte noch einmal haben könnten und daß dann ein anderer von uns der Patient wäre. Unser gefährliches Selbsthilfe-Unternehmen war also nicht geplant. Wir sind da hineingerutscht, weil wir uns in bedenklichen Situationen nicht gegenseitig im Stich lassen wollten.

Für den einen Freund ging es darum, die Ausbildung ohne allzu große Lücken zu Ende zu bringen. Für eine Freundin stand das Sorgerecht für ihre Kinder auf dem Spiel. Und mir war eine dauerhafte Unterbringung in Aussicht gestellt worden. Es ging also um unsere Selbstständigkeit, um unseren Verantwortungsbereich, um unsere Lebensqualität. Genau deshalb versuchten wir, so gut es ging, einander beizustehen. Und es war klar, dass alles im Geheimen ablaufen musste.

Was bei unserer Selbsthilfe auf Gegenseitigkeit im Gegensatz zur Psychiatrie passierte, war hauptsächlich: beim Patienten dabei bleiben. Das hört sich easy an, aber wir taten uns schon mit Kleinigkeiten schwer. z.B. hat keiner von uns je geschafft, rechtzeitig um Hilfe zu bitten. Die Anrufe kamen gewöhnlich nach Mitternacht, der Anrufer sprach schizophrensich oder war nicht zu verstehen. Also nichts wie hin. Nach Möglichkeit wird vorher noch schnell jemand informiert, der weitere Ablösungen organisieren soll.

Je größer die Angst des Patienten, desto höher kann seine Aggressivität sein. Im Klartext: Sachbeschädigungen, Selbstverletzungen, blaue Flecken für die Beteiligten waren üblich. Natürlich möchte der Patient mitteilen, was vorgeht. Er erlebt nämlich Wichtiges und Seltsames. Er erzählt z.B. von einer Verschwörung, deren Hintergründe er endlich überblickt, oder daß Gift im Essen ist usw. Stundenlang könnte er davon erzählen, das würde jede wilder Handlungen nach sich ziehen.

Also jetzt nicht! Später, wenn die Psychose abgeklungen ist, kann er soviel erzählen, wie er will. Das ist nötig, damit die Beteiligten das Geschehen nachträglich verkraften. Aber jetzt ist Ruhe wichtig. Wir beantworten seine Fragen, damit der Patient die Möglichkeit der Orientierung hat. Wir sagen ihm: Was du erlebst, ist Psychose, das geht vorbei, ich bleibe bei dir.

Ein geeigneter Helfer ist der, dessen Anwesenheit nicht als beunruhigend empfunden wird und der gerade selbst einigermaßen beieinander ist und längerfristig die Ruhe behält. Wichtigste Aufgabe des Helfers ist, angenehme Ruhe und eine Stimmung von Selbstverständlichkeit und Zuversicht zu verbreiten und freundlich abzuwarten.

Es ist wichtig, daß der Betroffene zu einer ruhigen Atmung findet und möglichst liegt. Eine Psychose, auch wenn sie acht oder mehr Tage dauert, läßt sich im Liegen abwickeln, wenn immer jemand da ist, auf den sich der Patient verlassen kann.

Der begleitende Helfer ist keineswegs Zeuge eines bodenlosen Wahnsinns. Der Betroffene hat nämlich für kurze Momente Verbindung mit der Realität. Das sind die Augenblicke, in denen er hört und versteht, was wir ihm leise und beruhigend sagen. Genau jetzt läßt sich das Verhalten des Patienten beeinflussen. Jetzt tut man gut daran, ihn hinzulegen und günstig auf seine Atmung einzuwirken. Erst bei ruhiger gleichmäßiger Atmung läßt die Panik nach. Die kurzen Momente, in denen die Wirklichkeit ringsum erkannt wird, sind Inseln der Realität im Meer der Psychose. Auf diese Inseln kann man sich verlassen, man kann sie nutzen. Wir erlebten das jedesmal staunend und dankbar. Egal, wie schlimm die Psychose ist, die nächste Realitätsinsel kommt. Es liegt am Helfer, wie diese Inseln genutzt werden. Je wohler und sicherer sich der Betroffene auf den Realitätsinseln fühlt, desto zahlreicher können sie

werden. Auch wer getobt und die 'Wohnung demoliert hat und mit gefährlichen Gegenständen um sich werfen will, hat zwischendurch Realitätsinseln. Auf einer solchen Insel angekommen, ist es dem Patienten z.B. möglich, sein Gegenüber zu erkennen. Auch wer schizophrenisch spricht, hat Realitätsinseln und ist zwischendurch ansprechbar. So erklärt es sich, daß es immer nur wenige Augenblicke dauert, bis ein akutpsychotischer Freund sich im Arm halten oder hinlegen lässt.

Das Hin und Her zwischen Unruhephasen, die der Patient herstellt, und Ruhephasen, die der Helfer herstellt, kann dauern. Der Versuch, den Schlaf mit Schlaftabletten herbeizuführen, ist jetzt sinnlos. Solange der psychotische Film auf vollen Touren läuft, ist an Schlaf nicht zu denken. Wer aber den akutpsychotischen Zustand hauptsächlich in Liegen erlebt, fällt streckenweise in einen Dösezustand und ruht wenigstens, wenn schon kein Schlaf möglich ist. Wenn man mehrmals erlebt hat, daß nach längstens einer Woche der Schlaf wieder halbwegs normal ist, ist dieses Thema nicht mehr so beunruhigend. Bei abklingender Psychose hat man das Gefühl, der Schlaf sei dünn und löchrig. Durchgestanden ist die Psychose, wenn man während des Schlafs wieder Träume hat. Das jedenfalls sind unsere Erfahrungen.

Wenn der Betroffene so weit ist, daß er die Realität länger als nur für Augenblicke wahrnimmt, sollte das genutzt werden. Jetzt ist es gut, Kartoffeln zu schälen, die Küche zu fegen usw. So läßt sich wenigstens eine schmale Verbindung zur Realität herstellen.

Jeder, der einen Freund durch die Psychose begleitet, erlebt immer wieder Situationen, die Angst machen. Wenn man aber öfter eine Psychose miterlebt hat, gewinnt man eine gewisse Gelassenheit. Die Angst, die der Helfer durchmacht, wird vom Patienten beschwichtigt. Der sagt nämlich plötzlich: Gut, daß du da bist oder Wie lange geht das jetzt schon? Er ist tatsächlich für eine Weile in der Realität und versucht, sich darin zurecht zu finden.

Wenn die psychotischen Filme abklingen, wenn die Halluzinationen sich verflüchtigen oder nicht mehr so beunruhigend sind, wenn der Patient mehrere Stunden am Stück schläft, dann merkt er endlich, was die Freunde für ihn tun. Ihm wird klar, daß sie wieder Zeit für sich und ihre eigenen Angelegenheiten brauchen. Intensive Betreuung rund um die Uhr ist nicht mehr nötig. Aber es dauert noch einige Wochen, bis das Erlebte an Gewicht verliert. Bei abklingender Psychose - wenn ich sie ungetrübt durch Neuroleptika erlebe - spüre ich endlich meinen Körper. Es ist, als ob ich nach einer äußerst anstrengenden, gefährlichen Reise bei mir ankomme. Ich arbeite mich müde, um durchzuschlafen.

Es ist gut, wenn nun niemand Anforderungen an mich stellt und ich in Ruhe gelassen werde. Die offizielle Welt meide ich also. Im Garten und mit Haustieren bin ich jetzt besser aufgehoben. Nötige Arbeiten gehen mir nur langsam von der Hand. Ich brauche viel Zeit für mich. Während dieser Phase bin ich glücklich. Ich freue mich, weil ich lebe.

Eine Psychose, die ich ohne Klinikeinweisung und ohne Neuroleptika durchlebt habe, hat eine völlig andere Qualität. Ich bin sicher, dass einige Fachärzte das wissen! Alle, die in Alternativen zur psychiatrischen Klinik arbeiten, scheinen das zu wissen'.

Als ich endlich von Soteria, von Windhorse usw. erfuhr, als ich Bücher las von Laing, von Stanislav Grof, von Podvol, wurde klar, daß die Arbeit in den bekannten alternativen Einrichtungen ähnlich aussieht wie die Notfallhilfe bei uns ahnungslosen Amateuren, Also kann die Art, wie wir uns gegenseitig beistanden, nicht verkehrt sein.

Abschließend bleibt zu sagen, daß wir bei dieser Sache gelernt haben. Wenn ich nämlich meine psychotischen Erlebnisse nicht mittels Neuroleptika wegdrücke, habe ich hinterher wichtiges Material in der Hand. Mit den Bildern, Filmen, Szenen, die ich erlebt habe, muß ich mich nachträglich auseinandersetzen, ich muß sie nutzen. Sie sind der Schlüssel für fällige Veränderungen.

„Wenn man eine Psychose rechtzeitig kommen sieht, läßt sie sich abwenden.“ Das teilte eine Bekannte mit, die sich auskennt. Diesen Hinweis nutzen wir, jeder auf eigene Weise. Für

mich z.3. heißt das: wenn ich Schatten oder Bewegungen sehe, wo keine sein dürften, ziehe ich mich sofort zurück, bin nicht zu sprechen, bringe mich und meine Gedanken zur Ruhe. So vermeide ich, daß die Schatten wachsen, daß sie Gestalt annehmen und mich in Gespräche verwickeln.

Jeder von uns hat gelernt, vorzubeugen, d.h. aufs eigene Wohlbefinden mehr zu achten. Wir wohnen inzwischen weit auseinander, haben aber Kontakt und so weiß ich, daß es seit 1993 oder 94? keine Klinikeinweisung, keine Neuroleptika, keine dicke Depression keine nennenswerte Psychose gab. Glück gehabt - bis letzten Herbst.

Selbstmordversuch, Übernachtung im Krankenhaus, den Arzt belügen, damit der einen gehen läßt - genau wie früher. Und doch anders: eine schmerzhaft Psychotherapie wird seit Monaten ausgehalten.

Also, der auffällige Unterschied zwischen psychiatrischen Kliniken und den Alternativen und sei es auch nur eine selbstgemachte dilettantische wie bei uns –

Der Unterschied scheint mir:

In alternativen Einrichtungen nimmt man uns nicht unsere Verantwortung, unser Selbstbewußtsein, unsere Eigenart. Dort nimmt man sich Zeit für uns.

Warum ich das alles erzähle und was ich die ganze Zeit sagen will:
Ich bin dankbar für jede Alternative.

