

soziale psychiatrie 123



Wir irren allesamt, doch jeder irret anders.
Lichtenberg

Aus Erfahrung anders

Belegexemplar
Siehe Seite

EXPERTEN IN EIGENER SACHE

31



Das »Ich« ist das Wunder des »Du«

VON KARIN ROTH

Ein Versuch über die Schwere der Worte, über die Aufhebung der Last der Worte im Gespräch, über Formen und Prozesse des Mit, über Denktraditionen und die Infragestellung des Selbstverständlichen, über das in Beziehungen eingebundene Selbst, über Sagbares, über Gesagtes und das Nichtgesagte, über Formen des Zuhörens. Ausgewählte Gedanken über drei Jahre Gespräch zwischen Michael und mir. Über die Kunst, Türen mit wechselndem Schlüssel zu öffnen und über Eigenbewegung.

Wie schwer wiegt ein Satz?

Michael hatte Praktika in verschiedensten Bereichen begonnen und abgebrochen. Daraufhin war ihm der Satz gesagt worden: *Für Sie kommt jetzt nur noch die Werkstatt für behinderte Menschen infrage.* Dieser Satz hatte sich eingebrannt. Er schleppte ihn mit sich. Er war Anfang 20.

Im kindlich-jugendlichen Alter zwischen 12 und 15 hatte er den *amerikanischen Hip-hop-Gangster-Lifestyle* gelebt: exzessiver Marihuana-Konsum, Waffenbesitz und Drogendeals. Dem Gefängnis war er damals wegen krimineller Umtriebe nur knapp entgangen. Eine Klassenkonferenz führte dazu, dass er mit 15 den Marihuanakonsum völlig aufgab. Folgen dieses Bruchs waren – in seinen Worten: *akute Depression, absolute Apathie, Angstzustände und generalisierte Sozialphobie.* Er mied fortan sämtliche Sozialkontakte, ging nicht mehr aufs Gymnasium, ging gar nicht mehr in die Schule und wurde schließlich in eine stationäre Jugendhilfeeinrichtung eingewiesen. Die Zeit in dieser Einrichtung beschrieb er mir rückblickend ein paar Jahre später: *Dort fühlte ich mich von allen Pflichten entbunden. Ich konnte tun und lassen, was ich wollte, und rutschte schnell in die Manie: Umtriebigekeit, Rotlichtleben, Betteln, Technoleben, Leben in Hotels und zwischendurch zwei Zwangseinweisungen. Mit 17 dann die 180-Grad-Drehung: Ich entschied mich zu einem Neuanfang.* Er ging freiwillig in eine andere Stadt, in eine private »Einrichtung für psychisch kranke Kinder und Jugendliche«. Dort erlebte er seine Volljährigkeit.

Mit Anfang 20 zog er in eine eigene Wohnung, nahm ambulante und gesetzliche Betreuung und sagte, er sei »manisch-depressiv«. Er schluckte Psychopharmaka. Gegen die »Manie«. Vor allem gegen die »Manie«, denn die Potenziale, die er entwickelt hatte in seinen »manischen« Phasen als Jugendlicher, machten ihm und anderen Angst. Angst machte ihm auch der Gedanke, noch einmal die Entgegnung der Psychiatrie er-

fahren zu müssen: *Ich war ein Haldol-Zombie. Das will ich nie mehr erleben.* Ich schaute ihn an. Sein Gesichtsausdruck war starr. Er saß mir gegenüber. Er war Anfang 20. Er ging nur noch ganz selten auf die Straße. Er konnte Menschenmengen nicht ertragen. Also machte er die Nacht zum Tag. Tagsüber schlief er. Durch psychoedukative Programme hatte er gelernt, alleine einkaufen zu gehen, es auszuhalten unter Menschen, für kurze Augenblicke. Er zwang sich dazu.

Jetzt hatte er genug davon, wollte sich nicht mehr zwingen. *Du willst ja nur nicht – du könntest alles, wenn du nur wolltest,* wurde ihm oft entgegengeschleudert. Auch dieser Satz hatte sich in ihm eingebrannt.

Man stirbt stets an einem frustrierten Wort, dachte ich, als ich ihm zuhörte. Immer wieder brach Wut aus ihm heraus. Er pauschalisierte und generalisierte. Ich hörte zu. Es war Lebendigkeit in ihm und Energie, fühlbar, aber nicht sichtbar aufgrund der Psychopharmaka-Maske, die er seit Jahren trug. Es war unsere erste Begegnung. Ein Informationsgespräch zum Kennenlernen. Irgendwo war er über das Wort Alternativen gestolpert und über meine Telefonnummer. Er wusste nichts über Alternativen zur Psychiatrie. Er wusste auch nicht, was er genau brauchte, aber er wusste genau, dass die Hilfe, die er bis jetzt bekommen hatte, nicht mehr half. Als hätte er Klavierspielen nur nach Noten gelernt, ohne dass die Musik ihn innerlich bewegt. Ab einem gewissen Punkt kommt man dann nicht mehr weiter. Tritt auf der Stelle. Aber er hatte sich die Kraft bewahrt, anzurennen gegen den Satz: *Du willst ja nur nicht, du bist selbst schuld!* Er wollte doch. Aber nicht so.

Wir entschlossen uns zu gemeinsamen Gesprächen. Die gut gemeinten Warnungen seiner engsten Bezugspersonen erreichten mich einige Tage später per Telefon: *Versprechen Sie sich nicht zu viel davon, er wird auch Sie fallen lassen, nach kurzer Zeit, so macht er das bereits seit ein paar Jahren, wir kennen ihn. Er sucht immer nur seinen Vorteil. Wenn es darum geht, eine Freundin zu besuchen, dann kann er auf einmal problemlos auf die Straße gehen und Zug fahren, ja, so ist das.*

Was passiert mit einem Menschen, dem der Satz gesagt wird: *Sie sehen es ja selbst, Sie sind nicht ausbildungsfähig.* Was passiert mit einem Menschen, dem nicht geglaubt wird? Wie wird er sich in Zukunft zu anderen in Beziehung setzen?

Michael reichte die Schuld zurück an die Beschuldiger. Zwei Perspektiven, die jahrelang unverändert im Widerstreit blieben.

Ein Denken jenseits von Schuld und jenseits von Kampf um Wahrheit als Alternative?

»Schauen, müssen wir mit Schlüssen, der Erfindung, vorher. Wie Morgenluft sind nämlich die Namen (...). Werden Träume. Fallen, wie Irrtum auf das Herz und tödend, wenn nicht einer erwäget, was sie sind und begreift.«

FRIEDRICH HÖLDERLIN

Der amerikanische Philosoph Nelson Goodman schreibt in seinem Buch »Ways of Worldmaking« (Weisen der Welterzeugung)¹: »Wenn ich dir eine Frage stelle über die Welt, dann sagst du mir, deine Antwort hänge von der jeweiligen Perspektive ab, die du wählst. Was aber, wenn ich auf eine Antwort drängte, die jenseits aller Bezugsrahmen angesiedelt wäre ... Was kannst du mir dann antworten?«

Was können wir jenseits aller Bedeutungstraditionen und Alltagstheorien über Ereignisse, über die Welt und über uns selbst sagen? Folgen wir Goodman, dann heißt die Antwort: nichts. Wir leben in Denktraditionen, und jenseits davon ist Schweigen.

Wenn wir unsere gewohnten Brillen aufsetzen, innerhalb unserer gewohnten Sichtweisen bleiben und auf die uns vertraute Weise trennen – z.B. zwischen richtig und falsch, gesund und krank –, dann bleibt das Leben für uns relativ vorhersehbar. Bedeutungstraditionen liefern uns einen bestimmten Blickwinkel auf Ereignisse, auf die Welt und auf uns selbst. Damit verknüpft sind immer auch bestimmte Handlungswege und bestimmte Problemlösungsversuche – indem wir sie wählen, schaffen wir Wirklichkeiten und tragen aktiv zur Aufrechterhaltung dieser oder jener Denktradition bei.

Goodman zufolge sind Bedeutungen und Ansichten über Ereignisse, die Welt und uns selbst nichts Festes und nichts jenseits von Traditionen Auffindbares, sondern etwas von uns Gemachtes. Dies impliziert, dass jegliche Aussage über Ereignisse, die Welt und uns selbst lediglich ein Weg des Begreifens ist und dass alles, was wir für »selbstverständlich« ansehen, auch angezweifelt werden könnte. Alles könnte immer auch anders sein. Denn unsere Sichtweisen auf Ereignisse, die Welt und uns selbst sind aus dieser Perspektive lokale und zeitlich begrenzte

»Man stirbt stets an einem frustrierten Wort«

Übereinkünfte zwischen Personen: etwas, was Menschen *miteinander tun* – nicht trennbar von den gesellschaftlichen, historischen und aktuellen Personen-Raum-Zeit-Zusammenhängen, in denen sie entstehen. Und sie sind nie neutral, immer mit Werten aufgeladen.

Ihm, Michael, waren die Sätze gesagt worden: *Du suchst immer nur deinen Vorteil. Du willst doch gar nicht! Deine Freundin kannst du besuchen, aber du hältst keine Schule durch und brichst alles ab, sobald etwas von dir gefordert wird, was dir nicht passt.*

Ihm war auch der Satz gesagt worden: *Sie müssen ein Leben lang Psychopharmaka einnehmen, zur Prophylaxe.*

Abhängig von der Sprache und den Worten, die wir wählen, kann unser Gegenüber sich von uns abwenden, uns wüst beschuldigen, uns in den Arm nehmen, uns anlächeln oder sogar wieder Hoffnung schöpfen. Gespräch, du Elixier des Lebens, in wohl erwogenen Formen kannst du helfen, so manches Gefängnis in Möglichkeitsräume zu verwandeln.² Gerade dann, wenn wir an einem bestimmten Punkt nicht weiterkommen, kann es sinnvoll sein, im Dialog sich über Verstehenstraditionen Gedanken zu machen und alles, was damit verknüpft ist: über die Art und Weise, wie wir über uns selbst sprechen und über die Welt, über die anderen und über Ereignisse in der Welt; wieso wir in diesem Moment, in diesem Gespräch, mit diesem konkreten Gegenüber, zu diesem Zeitpunkt, bei dieser konkreten Problematik gerade diese Worte wählen und mit welchen Konsequenzen für uns selbst und für unsere Beziehungen. Verstehenstraditionen legen uns keine Fesseln an. Dennoch: Erlebte Gewalt, Erniedrigung, Entwürdigung, Folter und Vernichtung kann nicht ungeschehen gemacht werden. Es gibt Schmerz, der bleibt, trotz guter Therapie, trotz liebevoll erfüllender Beziehung. Sich wechselnde Schlüssel zu finden für das Tor zu der erlebten Gewalt, vielleicht ist das die Kunst ...

Mit wechselndem Schlüssel

Mit wechselndem Schlüssel / schließt du das Haus auf, darin / der Schnee des Verschwiegenen treibt. / Je nach dem Blut, das dir quillt / aus Aug oder Mund oder Ohr, / wechselt dein Schlüssel.

Wechselt dein Schlüssel, wechselt das Wort, / das treiben darf mit den Flocken. / Je nach dem Wind, der dich fortstößt, / ballt um das Wort sich der Schnee.

PAUL CELAN, »Von Schwelle zu Schwelle«

Die Chance, neue Räume zu schaffen

Michael und ich trafen uns drei Jahre regelmäßig einmal im Monat für jeweils zwei bis drei Stunden zu gemeinsamen Gesprächen. Zwischendurch telefonierten wir manchmal



Er wusste, dass er mich anrufen kann, wenn es brennt.

Ich war neugierig. Ich wollte Michael kennen lernen. Ich wollte zum Beispiel wissen, was ihm wichtig war, welche Geschichten, welche Themen, welche Werte, welche Ziele er hatte, was ihm Kraft gab, wo seine Wunden lagen und wo seine Stärken. Mich interessierte, wie er sich selbst, seine Beziehungen und seine Welt herstellte, warum er diese oder jene Beschreibungssprache wählte, in welchem Kontext dies passierte und mit welchen Effekten dies für ihn verbunden war. Ich wollte verstehen, warum er so geworden war, wie er im Moment war.

Er war ebenfalls neugierig. Er wollte alles wissen über Alternativen zur Psychiatrie weltweit. Er wollte wissen, warum ich Alternativen anbiete und wie ich überhaupt dazu gekommen war. Er fragte mich auch, ob ich schon »psychisch kranke Menschen« »geheilt« hätte und ob das überhaupt möglich sei. Er bat mich um Kontaktherstellung zu Menschen mit der gleichen Diagnose und zu Menschen, die sich mit ähnlichen Schwierigkeiten herumschlugen wie er – mit dem Gefühl, nicht auf die Straße gehen zu können. Er suchte Menschen, die diese Barrieren überwunden hatten. Nach etwa einem Jahr bat er mich um Literatur aus der Selbsthilfeszene und erhielt zusätzliche Unterstützung von zwei freien Mitarbeiterinnen meines Instituts, die anfangs kostenlos im Rahmen eines Praktikums³ mit ihm Gespräche führten und die sich später dann dazu bereit erklärten, ihn einmal monatlich weiter zu begleiten.

Er hielt seine Termine immer ein. Sein anfängliches Hauptziel war, diese Unmöglichkeit loszuwerden, sich draußen frei bewegen zu können. Er hatte nur ein Wort für diesen seinen Zustand, den er wie etwas erlebte, das ihn überfiel und das er nicht kontrollieren konnte: »*extremes Unwohlsein*«. Er fühlte »es« körperlich. Meine Versuche, Konkretes

über diesen Zustand zu erfahren, scheiterten, er hatte keine anderen Worte dafür. Wir sprachen darüber, wann und in welchem Kontext »es« zum ersten Mal aufgetreten war, ob dies plötzlich geschehen war oder schleichend. Wir suchten nach Sinn, wir suchten nach Ausnahmen. Dieser Zustand des »*Unwohlseins*« baute sich nur mit wenigen einzelnen Menschen ab und nur innerhalb geschlossener Räume, niemals draußen.

Jeder neue Aspekt, der während unserer Gespräche aufblitzte, jede neue Facette der Geschichte war Anlass für neue Fragen, neue Neugier, neue Versuche zu verstehen, neue De-Konstruktionen und neue Re-Konstruktionen: Es dauerte zum Beispiel anderthalb Jahre, bis Michael das, was ihn »befiel«, wenn er hinausgehen musste, mit anderen Worten benennen konnte als mit dem Wort »*Unwohlsein*«. Er füllte »es« nach und nach mit Inhalten, brachte »es« in Verbindung mit vielen seiner Erfahrungen, zum Beispiel mit eigenen Befürchtungen, mit Zuschreibungen von anderen Menschen, mit Selbstwert, Scham, Angst zu versagen und Schutz davor, Angst vor Kriminalität und Kontrollverlust, Angst vor Blamage, Angst vor Zwangspsychiatisierung. Er brachte auch das Thema *genetische Vorbelastung* ins Spiel. Seine biologische Mutter hatte sich im psychiatrischen Kontext umgebracht, er hatte keine Erinnerung an sie und er wusste nicht viel über sie. Über seinen biologischen Vater wusste er noch weniger. Nach und nach kamen immer mehr Aspekte in Betracht und auch Bewegung in die Ziele, die Michael sich setzte. Er ergriff immer mehr Initiative, handelte. Nach etwa zwei Jahren begann er, Dinge zu tun, die für ihn lange Zeit undenkbar schienen: Er fing wieder an, Fitness-Übungen durchzuführen und Fahrrad zu fahren;

»Es gibt Schmerz, der bleibt, trotz guter Therapie«

er steigerte seine Fahrradtouren innerhalb kürzester Zeit auf täglich eine Stunde; er suchte sich ehrenamtliche Tätigkeiten im psychosozialen Bereich; er bildete sich via Internet weiter; er baute

Kontakte und Netzwerke zu anderen Psychiatrie-Betroffenen auf; er nahm Privatunterricht in asiatischer Kampfkunst; er fand einen Psychiater, der ihn zusammen mit uns und seinem Hausarzt beim langsamen Absetzen der Psychopharmaka unterstützte; er veranlasste erfolgreich die Auflösung der gesetzlichen Betreuung, machte sich im Groß- und Einzelhandel mit Designer-Mode selbstständig und ist zurzeit dabei, ein interaktives Internetportal für Selbsthilfe und Alternativen zur Psychiatrie aufzubauen.

Ich habe während dieser drei Jahre nie versucht, Michael zu etwas zu drängen oder ihn von etwas zu überzeugen. Und ich war nicht diejenige, die die Gesprächsinhalte be-

weiter-
r. Wir
chem
reten
oder
, wir
stand
weni-
nner-
ußen.
er Ge-
d Ge-
neue
neue
ktio-
o Jah-
nn er
orten
»Un-
h mit
it vie-
nit ei-
ngen
wert,
davor,
erlust,
spsy-
hema
e bio-
iatrie
ne Er-
t viel
Vater
ch ka-
t und
el sich
, han-
r, Din-
nkbar
übun-
hren;
ouren
f täg-
e sich
n im
ildete
baute
n Psy-
ratun-
r fand
it uns
n Ab-
zte; er
ler ge-
Groß-
selbst-
ktives
rnati-
re nie
n oder
h war
lte be-

Foto: Archiv SP

stimmte. Ich war da, präsent, mit ihm. Und ich versuchte im Dialog mit ihm, sein Verstehen zu verstehen. Fragen wie diese waren z. B. relevant: Wie wird etwas gesagt? Was wird gewichtet? Was bleibt unerwähnt? In welchem Zusammenhang? Mit welchem Ziel? Mit welchem Effekt? Welche Stimmen werden unterdrückt? Welche Denkweise wird gar nicht mehr hinterfragt? Wem nutzt dies? Wer oder was wird dadurch bevorzugt, was wird an den Rand gedrängt? Was für Konsequenzen hat das und für wen? Welche Zukunft wird mit dieser oder jener Art der Selbst- und Weltkonstruktion hergestellt?

Michael veränderte sich. Seine Denk- und Handlungsrahmen waren bunter, zahlreicher und flexibler geworden. Er fühlte sich nicht mehr gefangen oder »befallen«, im Gegenteil: Er war derjenige, der (mit-) bestimmte, und wir hatten während unserer Gespräche verschiedenste Schlüssel erfunden zum Umgang mit Wunden, die nicht leicht vernarbt. Das »Ich« ist das Wunder des »Du«, sagt Edmond Jabès. Im Dialog hatten wir neue Wirklichkeiten geschaffen. Der Marburger Dichter Friedrich G. Paff⁴ schreibt über den Dialog: »... das ist die Chance neuer Begegnung ... die Chance alle Schablonen fallenzulassen ... offen zu sein ... zuzulassen, das heißt gerade nicht zu, sondern aufmerksam auf noch Abwesendes ... die Chance geglücker Dialoge, die Verzauberung sind immer auch, Verwandlung. In Sprache, mit Sprache, durch Sprache. Nicht geglücker Dialoge, nicht stattgefundene Dialoge sind Versteinerungen, Engpässe, Blockaden, die auf solche Verwandlung hoffen und warten, oft ein Leben lang ... die Chance, neue Räume zu schaffen, nicht allein, sondern nur in Beziehungen, in einem Gegenüber und in einem Dritten gelösten aufgelockerten freien Barriere-wegräumen und -schmelzen ... die Chance, Fesseln lösen zu können, wo man im Fallen des Abgrunds von Flügeln getragen wird, die man noch gar nicht gekannt.« Ich danke Michael für diese gemeinsame Erfahrung, für unsere gemeinsamen Dialoge. ■

Karin Roth, systemische Therapeutin/SG, von 1998 bis 2008 wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universität Dortmund. 2005 gründete sie das Yael Elya Institut. Projektleitung »Selbstbestimmt leben mit Persönlichem Budget« (ein Projekt in Trägerschaft des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener e.V.). Kontakt: Yael Elya Institut, Ovelackerstr. 10, 44892 Bochum; Tel./Fax: (02 34) 8 90 61 53; karin.roth@yael-elya.de; www.yael-elya.de

Anmerkungen:

- 1 Goodman, Nelson (1978): Ways of Worldmaking. Indianapolis: Hackett.
- 2 Frei nach Albertine Devilder, Bochumer Arbeitsgruppe für Sozialen Konstruktivismus und Wirklichkeitsprüfung; Internet: www.boag-online.de
- 3 Im Rahmen der Ausbildung in »Systemischer Therapie und Beratung«.
- 4 Internet: www.friedrich-g-paff.de

„Arbeit, die dem Menschen nutzt“

Bedeutungsgehalt – Rechtsanspruch – Realitäten

DGSP

Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V.



Fachtag des Fachausschusses Arbeit und Beschäftigung der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) e.V. in Kooperation mit der Stadt Dortmund

am 4. Februar 2009 in Dortmund

Tagungsort: **Dietrich-Keuning-Haus**, Leopoldstr. 50-58, 44147 Dortmund

„Ich brauche eine sinnvolle Beschäftigung, bei der ich Geld verdienen, etwas Brauchbares machen und auch Anerkennung finden kann!“

Diese berechtigte Forderung psychisch erkrankter Menschen, die im Verlauf der Erkrankung ihre Arbeit verloren haben und den Wiedereinstieg in Beruf und Arbeit suchen, gilt es, auf unterschiedlichen Wegen umzusetzen. Neben den Angeboten der Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) bestehen heute schon Integrationsunternehmen, Beschäftigungsprojekte und Tagesstätten, die Arbeitsmöglichkeiten anbieten. Der Bedarf ist in seiner Unterschiedlichkeit aber noch groß, und es gilt, weitere Arbeits- und Beschäftigungsangebote zu entwickeln. Die Tagung will mit dem Kerngedanken „Qualität und Arbeit durch gute Netzwerke“ Mut machen, innovative und regionale Arbeits- und Beschäftigungsprojekte zu initiieren bzw. fortzusetzen.

Programmauszug

- „Was wir wollen“ – Erfahrungsberichte und Diskussion Psychiatrie-Erfahrener
- „Was alles geht“ – Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen im Bereich Arbeit und Beschäftigung (Thomas Tenambergen, Landesverband NRW des PARITÄTISCHEN)

Die Tagung bietet Informationen zu folgenden Schwerpunktthemen:

- Selbsthilfe: „Wir nehmen die Dinge in die Hand“: Selbsthilfeprojekte bieten Beschäftigung in eigener Sache
- Werkstätten: „Zwischen Tradition und Vision“: Werkstätten für psychisch erkrankte Menschen in Bewegung
- Integrationsunternehmen: „Integration unternehmen – nah am Menschen“ – beispielhafte Integrationsunternehmen im Dienstleistungsbereich
- Zuverdienst: „Zwischen Kreativität und Grauzone“ – Ideen für Zuverdienstmöglichkeiten
- Persönliches Budget: „Aller Anfang ist schwer“ – Budgetnehmer organisieren sich mithilfe des „Persönlichen Budgets“ ihren Arbeitsplatz

Programm und Anmeldung:

DGSP-Geschäftsstelle
Zeltinger Str. 9, 50969 Köln
Tel.: (02 21) 51 10 02
Fax: (02 21) 52 99 03
E-Mail: dgsp@netcologne.de