



**Wege aus der Krise:** Psychisch Kranke fühlen sich häufig isoliert. Doch es gibt Möglichkeiten, neue Netzwerke zu knüpfen – unter anderem in Selbsthilfegruppen.

FOTO: ANDREAS FRÜCHT

# Jeden kann's treffen

*Zur Woche der seelischen Gesundheit: Betroffene berichten*

VON HEIDI HAGEN-PEKDEMIR

■ **Bielefeld.** Über einen Beinbruch lässt es sich locker plaudern, über psychische Erkrankungen eher selten. Die 2. Woche der seelischen Gesundheit in Bielefeld (4. bis 9. Oktober) will Erkrankungen der Seele aus der Tabuzone herausholen. An der Veranstaltung wirken auch Menschen mit Psychiatrieerfahrung mit. Drei von ihnen sprechen im Vorfeld der Veranstaltung über ihr Leiden – anonym.

Anna (48)\* fühlte sich schon lange überfordert. Stress in ihrem Beruf als Sozialpädagogin, eine unglückliche Liebe – daraus resultierten Konzentrationschwäche, Schlaflosigkeit und schließlich Halluzinationen. Als Anna zum ersten Mal die Symptome einer Psychose wahrnimmt, weiß sie noch nichts über diese schwere seelischen Störung, die mit zeitweiligem Verlust des Realitätsbezugs einhergeht. 20 Jahre ist das her. Anns erster Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik Gilead IV dauert acht Monate. Bis heute folgten sieben weitere Schübe. Seit ihrem 41. Lebensjahr ist die alleinlebende Frau Rentnerin.

Wie Anna erinnert sich auch Regine (52)\* an ihre erste Psychose. Die zweifache Mutter, damals 27 Jahre alt, fühlte sich vom Leben überfordert. Auf einem Spaziergang mit den Kindern bricht sie zusammen. Sie kommt in die Klinik. „Wochen-

lang fühlte ich mich wie in mich selbst eingeschlossen und habe kein Wort sprechen können.“ Erst nachdem sie in der Krankenhauskapelle eine Bibel findet und darin liest, löst sich ihre Zunge. Die Patientin beginnt wieder zu sprechen.

Regine findet mit Hilfe von Freunden den Weg zurück in einen strukturierten Alltag. Zehn Jahre fühlt sich die Frau gut. Bis sie sich unglücklich verliebt. „Da hatte ich plötzlich das Gefühl, da braut sich etwas zusammen.“ Regine leidet unter Wahnvorstellungen und fürchtet, umgebracht zu werden. „Das ist ein völlig anderer Bewusstseinszustand“, beschreibt sie ihre Empfindungen, „ein Film, der da in deinem Kopf abläuft“.

Regine wird stationär behandelt. Es folgt eine Reha und schließlich die Verrentung. Da

ist sie gerade 44 Jahre.

Wie sie und Anna erinnert sich auch Andreas (37)\* genau an den Tag, als seine Krankheit ausbrach. Kurz vor seinem 23. Geburtstag entwickelt der Drogenabhängige wilde Allmachtsfantasien. „Ich dachte, ich wäre Jesus.“ Zu anderer Zeit fühlt er tiefe Rastlosigkeit. Er besteigt Busse und fährt ziellos durch die Gegend. „Hauptsache, ich war unterwegs.“

Andreas muss seine Ausbildung zum Altenpfleger abbrechen. Die Freundin macht mit ihm Schluss. Es folgen Klinikaufenthalte, ambulante Therapien und Rückfälle. Heute fühlt sich der junge Mann stabilisiert. Nicht allein wegen der Medikamente, die er nehmen muss. Der 37-Jährige bezieht Kraft aus der Lehre des Buddhismus. Er hat angefangen zu meditieren.

## Berührungsängste abbauen

■ Psychische Erkrankungen sind in ihrer sozialen Bedeutung vergleichbar mit Volkskrankheiten wie Bluthochdruck und Krebs. Mit der 2. Bielefelder Aktionswoche der seelischen Gesundheit (4. bis 9. Oktober) wollen die Veranstalter Berührungsängste abbauen, über Prävention und Therapie der Erkrankungen informieren und Kontakte herstellen. Anlass ist der Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober.

Schwerpunkt der insgesamt 25 Veranstaltungen – von Qi Gong bis zur Einführung in psychotherapeutische Methoden – ist das Psychiatrie-Seminar am Dienstag (5. Oktober) im neuen Rathaus. Thema: „Glück auf Antrag? Was braucht der Mensch, um seelisch gesund zu sein?“

An den einzelnen Veranstaltungen wirken Mitglieder des Vereins Psychiatrieerfahrener Bielefeld (VPE) mit.

[www.psychiatrie-bielefeld.de](http://www.psychiatrie-bielefeld.de)

Andreas ist zurzeit ohne Job. Anna und Regine sind längst in Rente. Spüren sie manchmal den Wunsch nach Arbeit? Anna sagt: „Das wäre für mich eine Überforderung. Außerdem sind seitdem die Ansprüche gestiegen.“ Regine stimmt ihr zu und erklärt, sie habe sich während ihrer Berufstätigkeit ständig überfordert gefühlt. Allein Andreas kann sich vorstellen, wieder zu arbeiten.

Was das Selbstvertrauen der beiden Frauen zusätzlich beeinträchtigt, ist eine durch Medikamente hervorgerufene Antriebsarmut. Regine: „Sie fühlen sich wie in Watte gepackt und ständig müde.“

Ihre Krankheit, bilanziert Anna nüchtern, sei eine Aneinanderreihung von Verlusterfahrungen: „Kein Beruf, kein Mann, keine Kinder.“ Einsam fühle sie sich trotzdem nicht. Sie arbeitet wie Regine im Verein Psychiatrieerfahrener Bielefeld (VPE) mit, steht Betroffenen zur Seite und klärt über psychische Erkrankungen auf. „Ich möchte Verständnis für uns wecken, denn jeden kann's treffen.“ Und Regine ergänzt: „Ich fühle mich mit diesen Aufgaben ganz wohl. Denn dabei erlebe ich oft Menschen, denen es viel schlechter geht als mir.“ Andreas sieht in der Krise eine Chance. „Sie bedeutet nicht das Ende. Wenn ich beobachte, was Männer in meinem Alter alles gemacht haben, dann erkenne ich nicht, dass mein Leben unbedingt ärmer ist.“

\*Name geändert