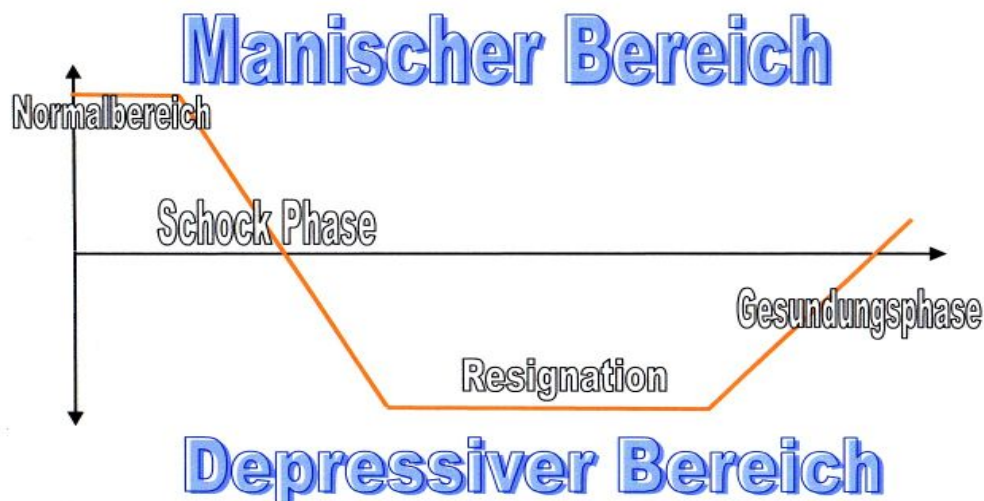


Kurzvortrag „Verantwortung der Betroffenen-Selbsthilfe“ von Franz-Josef Wagner

anlässlich der APK-Tagung „Verantwortung übernehmen – verlässliche Hilfen bei psychischen Erkrankungen“ am 8.10.2016 in Kassel

Die Gesundungsphase - mein Recovery-Weg

Erstmals hörte ich 2006 durch Michaela Amering von dem Begriff „Recovery“. Bei der 10. Fachtagung des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener Rheinland-Pfalz mit dem Titel „Wege der Genesung – Wieder in die Gesellschaft“ hielt sie den Vortrag „Hoffnung – Macht – Sinn (Recovery-Konzepte für die Psychiatrie)“. Danach veröffentlichten Michaela Amering und Margit Schmolke das Buch „Recovery – Das Ende der Unheilbarkeit“. Bis dato wurden Berichte von psychiatriee erfahrenen Menschen, die wieder Lebensqualität erreicht hatten, als Spontanremission bezeichnet, oder die Psychosen der Menschen wurden von den Psychiatern in Frage gestellt. Mittlerweile, also nach 10 Jahren, wird in den anstehenden S 3-Leitlinien über die Aufnahme des Begriffs „Recovery“ diskutiert.



Ich möchte heute meinen eigenen Recovery-Weg (Die Gesundungsphase) in 11 Schritten beschreiben.

1. Suchen nach der Bedeutung meines Lebens

Der Beginn über den Sinn und die Bedeutung des Lebens nachzudenken, war anlässlich meines depressiven Rückzugs die Postkarte meiner kleinen Tochter mit einem Himmelbett, in dem ich mich liegen sah. Denn ich gelangte in dieser Zeit beim (normalen) Einkaufen schon an meine Grenzen. Z. B. brauchte ich 15 Minuten für die Entscheidung, 750 gr Reis zu kaufen. Es gibt ja Reis im Beutel und lose und auch in 500 bzw. 1000-Grammverpackungen. Vor meiner psychotischen Karriere bin ich gerne und ohne Probleme einkaufen gegangen. In Folge dessen habe ich mir das Ziel gesetzt: „Du möchtest Deinen Kindern einen Vater präsentieren, der Ziele und Visionen hat, der sein Leben nicht nur im Griff hat, sondern der auch wieder

selbstbestimmt für andere Menschen da sein will“. Ich wollte meinen Kindern endlich ein Vorbild sein. Sie sollten (wieder) stolz auf mich sein. Meine Krankheitsbewältigung sollte Mut machen, meinen emotionalen, psychischen und somatischen Einschränkungen zum Trotz. Nicht nur leben zu können, sondern auch zu überstehen, war der Anspruch an mich selber. Dieses Ziel war galaktisch weit von der Realität entfernt und ohne Hinweise, wie dies zu realisieren sein könnte – es war wie eine Art „Heldenreise“. Vorstellungen, wie aus dem dunklen Tunnel zu kommen sei, fehlten mir gänzlich..

2. Soziale Beziehung suchen und aufbauen

Ich hatte das Glück, dass ich mich blind auf meine Eltern verlassen konnte. Meine Eltern ließen mich nicht nur von Ordnungshütern aus der elterlichen Wohnung in ein Landeskrankenhaus bringen, sie besuchten mich im Landeskrankenhaus, sprachen mit Ärzten, sprachen mit mir, erklärten mir ihr Vorgehen, sprachen mit mir über meine Zukunft und unterstützten meine Visionen und die Realisierung meiner Wünsche. Zur gleichen Zeit lernte ich die Selbsthilfebewegung des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener kennen, die zu recht chaotischen Treffen in der Jugendherberge in Kassel führten. Ich war nicht mehr allein im Kampf ums Überleben. Ich lernte von den Schicksalen der Menschen im Bundesverband, von Dorothea Buck, Peter Lehmann, Andreas Knuf, Brigitte Siebrasse, Wolfgang Völzke usw. und fühlte mich hier geborgen. Mit diesen Menschen hatte ich nicht nur telefonischen, sondern auch persönlichen Kontakt, las Literatur aus der Betroffenenperspektive und diskutierte mit vielen Betroffenen über uns und die politischen Probleme. Jetzt wollte ich meinen Weg auch publizistisch verarbeiten. Einer meiner ersten Aufsätze war auch mein Motto: „Psychisch Kranke gehen in die Offensive“, abgedruckt in: Psychische Pflege 5/1999 des Thieme Verlags in Stuttgart.

3. Annehmen der Situationen

Nach dem Motto „Es ist wie es ist, sagt die Liebe“ (Erich Fried) habe ich meine Situation angenommen und „Ja“ zu meinem Leben gesagt. Ich habe das Schicksal der Biografie mit ihren sozialen Auswirkungen akzeptiert, dazu gestanden und allen Menschen offen davon erzählt. Ähnlich wie homosexuelle Paare öffentlich zu Ihrer Liebe stehen und dabei nicht nur neue Kraft schöpfen, sondern auch eine neue höhere Lebensqualität spüren, so habe ich durch meine Offenheit eine riesige Last abgelegt. Die Annahme und Bewältigung von Krisen wurde mir immer leichter. Ich spürte die Distanz meiner Geschwister, Nachbarn und vieler Angehöriger. Jetzt erfuhr ich auch von den lebensverkürzenden Psychopharmaka, von der extrem hohen Suizidrate der psychiatrisch Tätigen, von den vielen Ausschlüssen bei Verträgen. Das machte mich noch sicherer, und ich sah mich zum Glück nicht als Retter der Welt. Ich wollte im Fluss der Psychiatriebewegung surfen, Veränderungen für mich und die Bewegung bewirken und auch auf diese kleinen Schritte aufmerksam machen. Ich hatte von nun an meinen Lebenswillen wiedergefunden.

4. Behutsame Annäherung an unbekannte Aufgaben

Von nun an setzte ich mich politisch und menschlich verstärkt in der Selbsthilfebewegung ein, bekam vereinzelt von Menschen aus dem Subsystem Psychiatrie positive Resonanz, spürte von reformwilligen Menschen Unterstützung und sah auch die Verachtung des bestehenden Systems. Unsere ersten Projekte waren Psychose- und Ethikseminare in Trier, Mainz und Landau sowie das Kunstprojekt „Bilder aus gesunden und kranken Tagen“ als Wanderausstellung und

Bildbandpräsentation. Der Aufbau der jährlichen Fachtagungen, die Herausgabe der Selbsthilfezeitung „Leuchtfeuer“ und die erste kleine Spende, die von einem ehemaligen Bundespolitiker kam, das waren positive Meilensteine in meinem psychischen Leben. Damit begann bei mir der Ausstieg aus dem Teufelskreis und dem Sog der Abwärtsspirale durch die Diagnose Schizophrenie. Ministerpräsident Kurt Beck verlieh mir „Als Zeichen der Anerkennung und Würdigung besonderer ehrenamtlicher Verdienste um die Gesellschaft und die Mitmenschen“ die Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz. Der Oberbürgermeister der Stadt Trier verlieh mir eine Urkunde „In Anerkennung und Dankbarkeit für herausragendes ehrenamtliches Engagement“. Diese Würdigungen und Anerkennungen gaben mir Kraft und die Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein.

5. Neudefinition meiner Persönlichkeit

Jetzt kam auch der Widerstand in mir zurück: Trotz allem, gerade deshalb, lebenserfahren, verrückt und kreativ, hochsensibel, außergewöhnlich waren die neuen mich treibenden Eigenschaften für eine andere Psychiatrie. Es war ein Durchhalten auf dem eingeschlagenen Weg trotz neuer Krisen, Klinikeinweisungen und wegwerfender Behandlung durch das medizinische Personal. In Veröffentlichungen in psychiatriepolitischen Zeitschriften zu den Themen: „Loyale und gute Kooperation von Politik und Selbsthilfe in Rheinland-Pfalz“, „Mein Weg aus der Chronifizierung einer Krise“, und bei Vorträgen z.B.: „Bessere Reintegration mit Hilfe der Persönlichen Budgets und ambulanter psychiatrischer Pflege!“ in Universitäten zeigte ich Wege aus der Krise. Wegweisend war für mich mein Verständnis der endogenen schizophrenen Diagnose, das ich in dem Aufsatz „Liebe, Lust, Leidenschaft und Schizophrenie - Ein anderes Erklärungsmodell“ dargelegt habe. Jetzt hatte ich eine exogene Erklärung, Analyse und Logik für die Schizophrenie, die plausibel für mich war und mit der ich leben konnte – Traumatisches Erleben in Beruf und Familie.

6. Übereinstimmung meiner Gefühle mit der öffentlichen Wahrnehmung

Durch meine Erfolge mit zwei Fachbeiträgen in einer Ausgabe einer Fachzeitschrift, meinem „Coming out proud“, wurde ich bestätigt. Es zeigte mir, wer ich tatsächlich bin, und dass ich keine soziale Maske brauchte, keine Fassade und Schutzmauer. Ich erzählte auf Reisen und bei neuen Beziehungen von mir, setzte meine biographischen Aufsätze auf die Homepage und sah die Resonanz der Seitenaufrufe (470 000 Klicks im Jahr 2015), spürte die Nachfrage nach meiner Erfahrung bei reformwilligen Profis und in der Politik des Landes Rheinland-Pfalz. Selbstbewusst konnte ich wieder sagen: „Ich bin ich und ich bin okay“. Wegweisende Tagungen wie „Wohnen und Betreuen – heute und morgen“ sowie „Wege der Genesung – wieder in die Gesellschaft“ stärkten mein Identitätsbewusstsein. Jetzt bekam ich auch eine Vision für die Schwächsten in der Psychiatrie. Wir entwickelten für die Menschen aus dem Heim eine Perspektive mit der Tagungsreihe „Der Weg aus dem Heim – aber wie“. Der Einsatz für „aussortierte und vergessene Menschen“ machte immer mehr Freude. Ich bekam mit dem psychiatrie-erfahrenen Kämpfer Klaus Laupichler einen fachkundigen Mitstreiter. Er wurde ein persönlicher und ehrlicher Freund und zusammen bekamen wir Unterstützung von reformwilligen Heimbetreibern und Politikern.

7. Definition von neuer Lebensqualität

Wie ein Fixstern war nicht mehr das große Geld der Wirtschaft mein Ziel, sondern die Selbsthilfebewegung mit ihren Idealen und der Haltung zu Empathie. In meiner

Freizeit hatte ich einen neuen Freundeskreis gefunden: Strecken- und Rundwanderungen von 12-20 km mit Rucksackverpflegung und anschließender Einkehr bei Kaffee und Kuchen. Seit vier Jahren gehe ich regelmäßig Samstags die bis zu sechs Stunden dauernden Wanderungen meines Wandervereins mit und lerne die Natur des Hunsrücks, der Mosel und der Eifel kennen. Die Kommunikation mit den Wanderfreunden eröffnete mir eine neue Haltung zu meinem Leben, meinem Engagement, politischen Arbeit und zu meiner Familie. Das rhythmische Gehen, die Konzentration auf die Wegstrecke (Steine, Wurzeln, Glätte, Neigung usw.), auf das Gespräch mit vielen unterschiedlichen Wanderfreunden stärkten mich in meinem Engagement. Als Ansprechpartner für Ratsuchende, bei der Bitte um Informationen und Beschwerdevorhaben gaben mir weitere Orientierung in dem Bermudadreieck Psychiatrie.

8. Erklärungsmuster meiner Persönlichkeit und meine Überzeugungskraft

Jetzt nach 20 Jahren träume ich wieder. Ich sehe meine Biografie als Kontinuum. Meinen sozialen Einsatz habe ich in meiner bäuerlichen Großfamilie, im Dorfleben, im Mannschaftsport und im ersten Studium nicht nur als positiv und angenehm erfahren, er hatte mich in meiner Persönlichkeit, meiner akademischen Ausbildung und meinem emotionalen Leben bestimmt. Ich war und bin von der sozialen Teilhabe mit Empathie geprägt und überzeugt. Vor drei Jahren bekam ich sogar von meinem Vermieter – der mir noch zwei Jahre zuvor Abmahnungen schickte – das Angebot, im Bewohnerbeirat mitzuarbeiten. Nun erfuhr ich plötzlich Bestätigung von einer Gruppe von Menschen, die mich vorher ablehnten, aber plötzlich mein soziales Engagement für benachteiligte Menschen wahrnahmen. Ich durfte in Zusammenarbeit mit dem Landesverband Angehöriger psychisch Kranker Rheinland-Pfalz, Verein zur Unterstützung Gemeindenaher Psychiatrie in Rheinland-Pfalz e.V. und dem Referat für Psychiatrie und Maßregelvollzug eine Tagung zu „20 Jahre Psychiatriereform – eine Zwischenbilanz“ in der Staatskanzlei Mainz organisieren. Unsere Ministerpräsidentin, Malu Dreyer, zeichnete uns für das „Bürgerschaftliche Engagement gegen soziale Benachteiligung, Ausgrenzung und Diskriminierung“ mit dem Brückenpreis 2015 aus. Meine Gedanken, meine Aktivitäten waren nicht nur mentale Ereignisse, Wolken, die aufziehen und wieder verschwinden, sie waren real bei anderen Menschen angekommen und beeinflusste deren Haltung zu meiner Person.

9. Neue Aussichten

Bewusst kann ich nun im Hier und Jetzt leben, jeder Tagesanfang ist ein Glück für mich, am Leben zu sein. Auf Frühwarnzeichen zu achten, habe ich gelernt, auf emotionale Veränderungen, auf Beobachtungen meines persönlichen Umfelds und deren Meinungen sensibel zu reagieren. Der Kampf ums Überleben wandelte sich in Spaß und Freude am Leben. Neue Freunde kamen in mein Umfeld, die nicht die psychiatrische Karriere durchlebten, sondern Krisen natürlich ohne professionelle Hilfe bewältigten. Das machte mir bewusst, dass ein gelassener Umgang mit Krisen und deren Bewältigung möglich ist. Mit der Eigenverantwortung statt der Abhängigkeit von professionellen Menschen entstand das „Verrückt sein dürfen“, die Philosophie des Lebenskünstlers. Aus der Sichtweise des Lebenskünstlers gibt es nur Lebenskünstler und keine normierten Menschen.

10. Tatsächliche Zielerreichung durch intrinsische Motivation

Bei der Überprüfung meiner früheren und aktuellen Lebensziele stellte ich fest, dass die früheren Ziele unerreichbar waren. Endlich hatte ich Menschen mit Empathie und ähnlichen Zielen in meinem sozialen Umfeld. Dafür bekam ich Geborgenheit, Sicherheit, Zuwendung, Freude und Unterstützung zurück. Mit der Geborgenheit kamen auch wieder Heiterkeit, Hoffnung, Ergriffenheit, Humor und Neugier. Ich konnte jetzt mit kleinem finanziellem Budget alle meine aktuellen Ziele erreichen. Die Überprüfung meiner Biografie im Vergleich zu den Menschen aus meinem ehemaligen und aktuellen privaten, beruflichen und gesundheitlichen Umfeld, deren Tätigkeiten, deren privates und berufliches Leben, deren Probleme und deren Lebensrhythmus, machten mich zufrieden. Mit dieser positiven Bilanz entstand bei mir immer mehr intrinsische Motivation, mich für lobbylose Menschen einzusetzen.

11. Krisenkompetenz

Auf dem Recovery-Weg übernahm ich immer mehr Verantwortung für meine Krisen durch die tägliche Spiegelung meiner Ausstrahlung auf mein soziales Umfeld und meiner ehrlichen Antwort auch auf die negativen Nachrichten. Täglich reflektierte ich meinen Schlaf, meine Spannung, meine Aktivitäten und meine Wirkung auf andere Menschen. Ich lernte von meinen Fragen an mich quasi dazu. Diese kleinen Erfolgserlebnisse - wie der Einkauf von Reis zu Beginn meines Recovery-Weges - stärkten mich auf dem Weg, meine persönlichen Krisen selbständig zu lösen. In Krisen stellte ich mir immer wieder die Fragen, welche Situationen ich bereits gemeistert habe, womit ich die Sichtweise meines Problems von Krise auf Herausforderung wechselte. Das stärkte meine Resilienz und meine psychische und somatische Gesundheit. Nach 20 Jahren habe ich mein Belastungs- EKG um 2/3 verbessert und lebe genussreich, kreativ, entspannt und glücklich in meiner arm aber glücklichen Lage als Lebenskünstler.

Mein Fazit möchte mit der Lyrik von Ludwig Freil aus dem Leuchtfeuer Ausgabe 20 (ISSN 2509-789X) zusammenfassen:

Ich hab meine Seele gefunden „Ten years ago“

10 Jahre sind vergangen!
10 Jahre - harte Jahre;
10 Jahre - schmerzliche Jahre;
10 Jahre - vergebliches Warten!
10 Jahre -
irgendwann wieder Hoffnung;
irgendwann wieder verliebt;
irgendwann wieder geliebt!
Jetzt lebe ich wieder -
Jetzt liebe ich wieder -
Jetzt kämpfe ich wieder -
Jetzt hab ich meine Seele gefunden!!!!
Vor 10 Jahren: Entspannung des Körpers - JA!
Vor 10 Jahren: Entspannung der Seele - Nein!!
Vor 10 Jahren: Ein roboterhaftes Wesen!

Vor 10 Jahren: Kein Grün;
Vor 10 Jahren: Kein Wasser;
Vor 10 Jahren: Keine Blume;

Vor 10 Jahren: Kein Fühlen;
Vor 10 Jahren: Alles Nichts!
Vor 10 Jahren: Alles aus!
Vor 10 Jahren: Alles vorbei!
Vor 10 Jahren: Alles kaputt!
Vor 10 Jahren: Ein Scherbenhaufen!

Jetzt - Heute Morgen:

„MEIN ZWEITER LEBENSTRAUM,„

Nach 10 Jahren: Ich sehe wieder GRÜN -
Nach 10 Jahren: Ich spüre wieder WASSER -
Nach 10 Jahren: Ich rieche wieder BLUMEN -
Nach 10 Jahren: Ich fühle wieder!