

Eine neue Sicht auf das psychotische Erleben

Unser Autor Michael* berichtet, was ihm bei der Bewältigung seiner Psychose geholfen hat.

Der Bericht meiner Frau Sabine über unseren Umgang mit meiner psychotischen Erkrankung in der Psychosozialen Umschau 2/25 enthielt Sätze wie »Michael hat sehr dafür gearbeitet, wieder gesund zu werden«. Im Folgenden lesen Sie zwei grundlegende Aspekte, die mir geholfen haben. Dazu möchte ich konkrete Hilfestellungen und eine neue, differenzierte Sicht auf das psychotische Erleben als Extrakt meines Genesungsweges anbieten.

Zuviel Leben geschmeckt und psychotisch geworden

1990 erlebte ich in Indonesien eine tiefe, davor noch nie gekannte Verbundenheitserfahrung. Jedoch eskalierte die Erfahrung, ich verlor mich rauschhaft und musste auf Bali eine knappe Woche in einer psychiatrischen Klinik verbringen, um wieder zu Sinnen zu kommen. Es waren der Buddhismus und die fernöstliche Kultur, die mich unerwartet berührten, weil ich durch 6 Jahre Taekwon Do dafür offen war. Gleichzeitig las ich »Haben oder Sein« von Erich Fromm als Suche nach erfülltem und glücklichem Leben, individuell und kollektiv. Genau das, womit ich also schwanger ging, ereignete sich für mich in Indonesien mit allen Sinnen. Es fühlte sich an wie ein ganz tiefes Ankommen im Leben, wie eine Rückverbindung (re-ligio), als wäre »alles ist mit allem verbunden«. Erst knapp zwei Jahre später bekam diese Erfahrung den Namen Psychose.

Ich wusste gleich danach, dass es einen Punkt gibt, wo ich mich verliere, der mich ver-rückt, wenn ich ihn überschreite. 1992 durfte ich für zehn Tage an Schweigeexerzitien teilnehmen und erhoffte mir mit dem Exerzitienmeister den Anker vor dem ver-rückt werden. Der Anker hielt nicht, ich (ver-) brannte psychisch lichterloh. Die verschiedensten Gotteserfahrungen, die mir der Exerzitienmeister aus der Bibel zu meditieren gab, waren für mich Rückerinnerungen an die Indonesienerfahrung und ich glaubte, jetzt entwickelt sich der Gott »ich bin da« des Moses zum allgegenwärtigen Gott, wie er von Jesus berichtet wird. Auch heute gefällt mir die Bibelstelle mit dem brennenden Dornbusch, aber sie liefert mir eine andere Botschaft als damals. Das »komm mir nicht zu nahe, sonst verbrennst Du« wird oft ignoriert und ist doch ein so wichtiger Hinweis darauf, dass Spiritualität auch gefährlich ist. Menschen, die Psychosen entwickeln, so meine Überzeugung, gehen voll in den brennenden Dornbusch hinein, also in das Thema, wo sich ihr Leben zu erfüllen scheint, verbrennen daran schrecklich und werden aufs schwerste seelisch krank.

Ich konnte die Psychose aus eigener Kraft nicht vermeiden – bis es einen Weg gab

Neben der Gewissheit von Anfang an, dass es vor der Grenze zur Psychose eine Zeit gibt, wo sich Leben erfüllt, ereignete sich 2006 eine Erfahrung, die der Psychose ihren Stachel genommen hat, auf die ich mich seither immer wieder schützend und stabilisierend zurückbesinnen kann. Es war die Erfahrung, dass die ALL-Verbundenheit wieder ins »Normale« zurückfindet, wenn ich zunächst mein Möglichstes gebe, die Psychose zu vermeiden, weil ich versuche, klein zu bleiben und den Verlockungen nicht nachgehe. Und wirksam ins Vertrauen gehe, wenn ich trotzdem ans Ende meiner Möglichkeiten komme, also dass ich dann »kapituliere« und mich vom Leben und ganz besonders von den Menschen meines Vertrauens führen lasse. 2006 durfte ich dabei erstmals erfahren, dass ich nicht ins Bodenlose falle, sondern getragen bin und sich Rettung ereignet. Im Laufe der Jahre hat sich damit Verbundenheit im Gesunden immer öfter, immer tiefer und immer ungefährlicher ereignet.

Was hat mir konkret geholfen?

Neben diesen beiden grundsätzlichen Aspekten gab es viele wertvolle und bedeutsame konkrete Hilfen, die hier nur angerissen werden können. Hilfen, ohne die es vermutlich nicht zu schaffen

gewesen wäre. Ab 1990 waren es primär meine Eltern, die mir im wahrsten Sinne des Wortes ein zweites Leben geschenkt haben. In der Krise 2004 und in der Zeit danach danke ich ganz zentral meiner Frau Sabine und drei wunderbaren Kindern, die wir ins Leben begleiten durften und von denen ich viel lernen darf. Sabine, das Wesentliche für uns und als Familie und letztlich natürlich für mich, hast Du komplett richtig gemacht: Du bist nicht in die Co-Abhängigkeit gegangen und Du bist geblieben, wenn es sicherlich auch manchmal zum Davonlaufen war. Tausend Dank dafür!

Wichtig war auch, dass ich immer im ersten Arbeitsmarkt bleiben konnte. Zuerst in einer Spedition: Robert, der Inhaber, kannte mich von früher und hat deshalb an mein Potential und nicht meiner desolaten Verfassung geglaubt. In der Krise von 2004 und in der Zeit danach war es die Sparkasse, die mein Nicht-Funktionieren mitgetragen hatte. Deren strategisches Oberziel von damals, »Dauerhaft der Verantwortung gegenüber dem Mitarbeiter gerecht werden«, wurde für mich zur spürbaren Realität. Auch von unschätzbarem Wert waren die vielen Freundschaften, die gehalten haben und eine Psychotherapie, die Spiritualität nicht ausgeklammert hat. Die Freundschaft seit 1992 mit Christoph, damals Philosophiestudent und schon lange Jesuitenpater, war ein besonderer Segen und gleichzeitig geistige Begleitung mit tabulosem Austausch über (christliche) Spiritualität. Später kamen zunehmend professionelle Freunde dazu, zum Beispiel seit 2011 Prof. Dr. Josef Bäuml, Psychiater und ehemaliger Leitender Oberarzt am Klinikum rechts der Isar der TU München.

Eine differenzierte Sicht auf das psychotische Erleben

Mein Extrakt aus meinem Genesungsweg ist das Differenzieren in eine, vielleicht nicht immer, aber häufig vorkommende, vorpsychotische Erfahrung tiefer Verbundenheit und die eigentliche Psychose als eine schwere seelische Erkrankung. Verbundenheit ist immer mit Gefühlen verbunden. Wenn ich getrennt bin, fühle ich keine Angst, Trauer, Glück. Damit impliziert das Beschäftigen mit Verbundenheit einerseits Glücksgefühle und andererseits Gefühle der Trauer, Angst etc. Das, was der Mensch vor seiner Psychose erfährt ist meines Erachtens vergleichbar mit »Flow«. Im guten Flow als beglückend erlebtes Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Präsenz und restlosem Aufgehen in einer Situation oder Tätigkeit, wie sie der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi beschreibt. Oder als „Horrortrip“ im negativen Flow, wo sich nahtlos eine verängstigende / erschreckende oder schlichtweg blöde Erfahrung an die nächste reiht. Außenstehende bekommen so ein bisschen Geschmack für einerseits die Attraktivität und andererseits auch für das fatale ausgeliefert sein im Zustand vor der Psychose. Vorpsychotisches Erleben ähnelt einem Flow, der sich immer mehr intensiviert. Der also nicht irgendwann wieder ins »normale« Bewusstsein abebbt, sondern in eine Erfahrung mündet, wo alles psychotisch verbrennt.

Die Differenzierung in vorpsychotischen Erfahrungsraum und Psychose hat für mich folgende Aspekte:

- Verbundenheit macht lebendig, Verbundenheit mit ALL-em ist das Ziel spiritueller Wege.
- Viele Menschen haben Flow- oder markante Verbundenheitserlebnisse und für viele ändert sich außer einem bleibenden »Hoppala« nichts in ihrem Leben. Andere begeben sich auf einen inneren Weg oder machen diese Erfahrungen auf dem inneren Weg und manche kollabieren leider psychotisch. Nach erstmaligem psychotischem Verlauf ist mit dem erneuten Ereignen von (tiefer) Verbundenheit schnell eine neue Psychose vorprogrammiert.
- Für den Genesungsweg gilt es daher, die ersten Anzeichen von Verbundenheit zu erkennen und sich vor dem Abheben zu schützen oder spätestens beim Abheben schon wieder auf die gute Landung ausgerichtet zu sein.

- Dabei helfen die Tools der Psychoedukation und eine intelligente Medikation. Und welcher Segen sind die Medikamente, wenn es aus eigener Kraft nicht mehr möglich ist, die Verbundenheit einzudämmen.

Psychiatrie und Angehörige neigen zu sagen, was sich vor der Psychose ereignet, sei auch schon krank und surreal. Betroffene beharren häufig auf der Richtigkeit und Strahlkraft ihres Erlebens und sehnen sich in diesen Raum zurück. Was wäre, wenn Profis und Angehörige künftig den vorpsychotischen Erfahrungen einen grundsätzlichen Wahrheitsgehalt zugestehen? Und wenn die Betroffenen einwilligen, dass das erneute Eintreten von Verbundenheit gefährlich ist, womit also sehr achtsam umzugehen ist und was eher vermieden als gesucht werden soll?

Mit diesen winzigen, aber äußerst bedeutsamen Nuancen wäre meines Erachtens die Differenzierung in vorpsychotisches Erleben und Psychose geeignet als Fundament, das Genesung, Dialog, und Inklusion neu begünstigt. Ein Fundament, das die Selbstheilungskraft Betroffener stärkt und das konstruktive Zusammenspiel bzw. Miteinander mit den Hilfen von Psychiatrie, Angehörigen und Freunden. Dennoch, letztlich bleibt es eine Gnade, dauerhaft den Kreislauf der psychotischen Neuerkrankungen zu überwinden.

Professionelle Hilfe bleibt wichtiger Baustein

Meine differenzierte Sicht auf das psychotische Erleben ist verbunden mit einem klaren und eindeutigen »Ja« zur Wichtigkeit der professionellen Unterstützung neben Selbsthilfe und dem Zutun von Angehörigen und Freunden. Auf dieser Grundlage kann und wird meines Erachtens die differenzierte Sicht zusammen mit den Tools der Psychoedukation und den bewährten psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Methoden bedeutsames Potential haben:

Für die Betroffenen, dass ganz neue Energien für den eigenen Beitrag zur Genesung möglich werden, weil Betroffene nicht allem Erlebten Abbitte leisten müssen und man (gemeinsam) die noch gesunden Erfahrungen von den kranken Inhalten trennen lernt. Denn das Erleben ist häufig, wenn es kein Horrortrip war, mit dem Eindruck verbunden, endlich wirklich, wirklich im Leben anzukommen. Für Inklusion und damit auch für Angehörige, wenn Inklusion so verstanden wird, dass auch der Schwache einen wertvollen Beitrag zum Ganzen leisten kann und diesen im Inklusionsraum auch leisten darf. Es sind reale Erfahrungen, warum sich Menschen vor ihrer Psychose als Jesus oder genialen Manager erleben. An der jahrtausendealten Sehnsucht nach ALL-Verbundenheit, deren Wirklichkeit und Lebbarkeit uns Prototypen der Menschheit wie Buddha, Jesus, Mohammed und Mystiker und Mystikerinnen der Religionen wie Sri Ramana Maharshi oder Theresa von Avila gezeigt haben, hat manch ein Betroffener von Psychosen geschmeckt, bevor es davon eine Überdosis gab und eine schwere Erkrankung zur Folge hatte. Und schließlich besteht für die Psychiatrie das Potential, dass sie mehr ist als ein Reparaturbetrieb für Seelen in Not – und in seltenen Ausnahmen auch einen Bewusstseinsprung von Menschen begleiten kann.

Michael ist Diplom-Betriebswirt, Taekwon Do-Lehrer und Erwachsenenpädagoge.

* Zur Wahrung der Anonymität möchte der Autor nur mit Vornamen genannt werden.

INFOKASTEN

Aktuelle Kurse zur Bewältigung von Psychosen und Depressionen von Michael zusammen mit Prof. Dr. Bäuml gibt es an der Akademie der Stiftung Liebenau: <https://akademie.stiftung-liebenau.de/fort-und-weiterbildungen/>. Fragen Sie die Kontaktdaten von Michael und weitere Kurse oder Vorträge gerne über Prof. Dr. Bäuml (J.Baeuml@t-online.de) an.