



«Ich lebte nicht, ich existierte nur»

PSYCHOLOGIE Menschen mit psychischen Problemen können sich viel besser helfen, als sie glauben.

Jean-Martin Büttner

Sie redet frei, mit Humor und ohne Eitelkeit über ihr Leben, gibt klare Antworten auf komplexe Fragen, und sie strahlt die seltene Kombination von Ruhe und Kraft aus. Patricia Deegan, promovierte klinische Psychologin, leitet in Massachusetts eine Firma, die sich auf psychische Genesung spezialisiert hat. Sie ist nach Bern gekommen, um an einem Fachkongress über den Recovery-Ansatz zu reden, wie diese Form der Selbsthilfe in der Psychiatrie genannt wird – eine Methode, die in den USA entwickelt wurde und die sich an den radikalen Reformen der italienischen Psychiatrie in den Siebzigerjahren inspiriert. Der Psychiater Franco Basaglia forderte damals einen Umgang mit Menschen, der auf ihre Umwelt Rücksicht nimmt und sie in ihrer Selbstbestimmung unterstützt. Nichts am Auftritt von Dr. Deegan lässt an ihrer Selbstbestimmung zweifeln – ausser dem, was sie sagt.

Böse Stimmen

Denn die 63-Jährige hat eine schwere Psychose hinter sich. Diese ergriff sie, als sie 17 Jahre alt war. Innere Stimmen begannen, ihr zu sagen, wie wertlos sie sei, wie hässlich und böse. Andere Leute kamen ihr fremd vor. Als sie in eine **Klinik** eingeliefert wurde und der Psychiater ihr eröffnete, sie leide an Schizophrenie, reagierte sie fast mit Erleichterung. «Ich wollte so sehr verstehen, was mit mir geschah», sagt sie, «und ich hätte alles durchgemacht, damit es aufhört.»

Umso schwerer zu ertragen war das, was der Psychiater ihr nachher sagte: dass sie ein Leben lang Medikamente nehmen müsste und trotzdem niemals geheilt würde. Dass sie zu krank fürs Leben sei. Dass es für sie keine Schule, keine Liebe, keine Arbeit und keinen Sport geben würde. Niemals. «You are a schizophrenic»: Das war für sie keine Diagnose, sondern ein Urteil.

Also nahm sie die Medikamente. «Ich war überdosiert bis zum Halbschlaf», sagt sie. «Meine Tage hatten weder Ziel noch Freude. Ich lebte nicht, ich existierte nur.» Auch habe kein einziger Arzt in der **Klinik** von Besserung gesprochen. «Sie glaubten gar nicht daran.» Nun ist die Kritik an der Psychiatrie schon lange zum Gemeinplatz verkommen, vielen fällt zum Thema wenig anderes ein als Jack Nicholson (Patient) und Louise Fletcher (sadistische Oberschwester) in Milos Formans «One Flew Over the Cuckoo's Nest». Aber mit Menschen zu arbeiten, die an Schizophrenie leiden oder an einer schweren Depression, erfordert viel Geduld und Belastbarkeit.

Der Walkman als Therapeut

Patricia Deegan glaubte nicht mehr an die Heilung ihrer Krankheit und nicht einmal mehr an Linderung. Dann entdeckte sie den ersten Therapeuten, mit dem es ihr besser ging: den Sony Walkman. «Wenn ich Musik hörte, wurden die Stimmen in meinem Kopf leiser», sagt sie. «Also konnte ich etwas gegen meine Störung unternehmen.» Das habe ihr Kraft gegeben. Deegan nennt diese Kraft «personal medicine», ihre persönliche Medizin, und reiht es in den Recovery-Ansatz ein. Es

gehe darum, den Ausgleich zu finden zwischen der richtigen Medikation und dem, was sie «den inneren Heiler» nennt. Musikhör- «Ich wollte so sehr verstehen, was mit mir geschah.»

Patricia Deegan, Psychologin

ren, aber auch Gärtnern und vielen andere können eine Psychose lindern.

Frage an Gianfranco Zuaboni, der im **Sanatorium Kilchberg** für den Recovery-Ansatz zuständig ist und über das Thema dissertiert hat: Wie kam dieser Wille zur Selbsthilfe überhaupt zustande? «Unter anderem durch Kriege», sagt er. «Die USA wurden mit Soldaten konfrontiert, die nicht dem Bild der tapferen Helden entsprachen, sondern total verunsichert waren und enorme Probleme hatten, sich wieder in die Gesellschaft einzufinden.» Oft seien die Rückkehrer als Schwächlinge oder Simulanten wahrgenommen worden. Das habe mit dazu geführt, dass sich Veteranen zu Selbsthilfegruppen zusammengetan hätten und mit ihren Anliegen an die Öffentlichkeit getreten seien.

Weniger Hierarchie

Auch in anderen Ländern wuchs das Bedürfnis nach einer partizipatorischen, weniger hierarchisch organisierten Psychiatrie – aber nicht in der Schweiz. «Unser Land bleibt sehr stark durch die stationären Angebote der Kliniken geprägt», sagt Zuaboni, obwohl die Maxime «ambulant vor stationär» bei Fachleuten unbestritten sei. Als Hauptgrund für das zögerliche



Verhalten nennt er das Geld. «Innovative ambulante Angebote können noch nicht kostendeckend finanziert werden.»

Und jetzt wieder zurück zu Patricia Deegan, der klinischen Psychologin, die weiss, wie sich Schizophrenie anfühlt. Warum sie sich so sicher sei, fragt man sie, dass es die Musik war, die ihr geholfen habe – oder das Gärtnern? «Wenn ich von mir das Gefühl habe, wertlos zu sein, böse und wenn ich glaube, dass alles zerstört wird, das ich berühre, dann gehe ich in den Garten. Und mit meinen schrecklichen, bösen Händen bringe ich etwas zum Blühen. Was ich also als «persönliche Medizin» bezeichne, ist mehr als ein Umgang mit der Krankheit. Es ist eine Methode.» Medikamente seien wichtig, aber nicht alles. Und was sagt sie jenen Menschen, die nicht heil werden, sondern in die Psychose zurück-

fallen? «Wie immer fange ich mit meiner eigenen Geschichte an: Ich sage ihnen, dass ich selber neunmal in einer **Klinik** war.»

Und wie hat sie sich wieder daraus befreien können? «Durch die Erkenntnis, dass ich nie auf dasselbe Niveau zurückgefallen bin. Mit jeder Episode lernte ich dazu.» Ihre letzte Episode hatte sie 1994. Medikamente benötige sie trotzdem, dafür schäme sie sich nicht, «It's just who I am. But I'm a person, not an illness.» Sie ist keine Krankheit.

Stehe zu dir

Aber auch diese Einsicht bleibt nutzlos, wenn Leute mit psychischen Schwierigkeiten kein Verständnis dafür bekommen – von der Familie, den Kollegen, den Chefs. Wie sich so etwas anfühlt, hat Patrick Corrigan erlebt. Der Psychologe, der an der Universität von Chicago unterrichtet, litt

an einer bipolaren Störung, er war manisch-depressiv. Und hat sich, von seinen Erfahrungen geleitet, auf die Gründe spezialisiert, die zu einem Stigma führen. «Stigmata sind Ausdruck eines Unrechts», sagt er, «wie der Rassismus.» Unglücklicherweise sei das Unrecht nicht korrigiert worden. 1956 und dann wieder 1996 seien Amerikaner gefragt worden, ob Menschen mit psychischen Erkrankungen gefährlich seien. Bei der ersten Umfrage habe ein Fünftel die Frage bejaht, bei der zweiten waren es schon 40 Prozent. Und was rät Corrigan denen, die ähnliche psychische Probleme haben wie er? «Mach es wie die Homosexuellen: Steh zu dir. Ehrlich, offen, stolz.»

Oder mach es wie Schauspieler Jim Carrey. Auch er ist bipolar und steht dazu. Und kann alle spielen: die Manischen. Die Verzweifelten. Und die dazwischen.

Zürcher Unterländer

ZRZ
Zürcher Regionalzeitungen

Neues Bülacher Tagblatt

Zürcher Unterländer / Neues Bülacher Tagblatt
8180 Bülach
044/ 854 82 82
www.zuonline.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 16'462
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



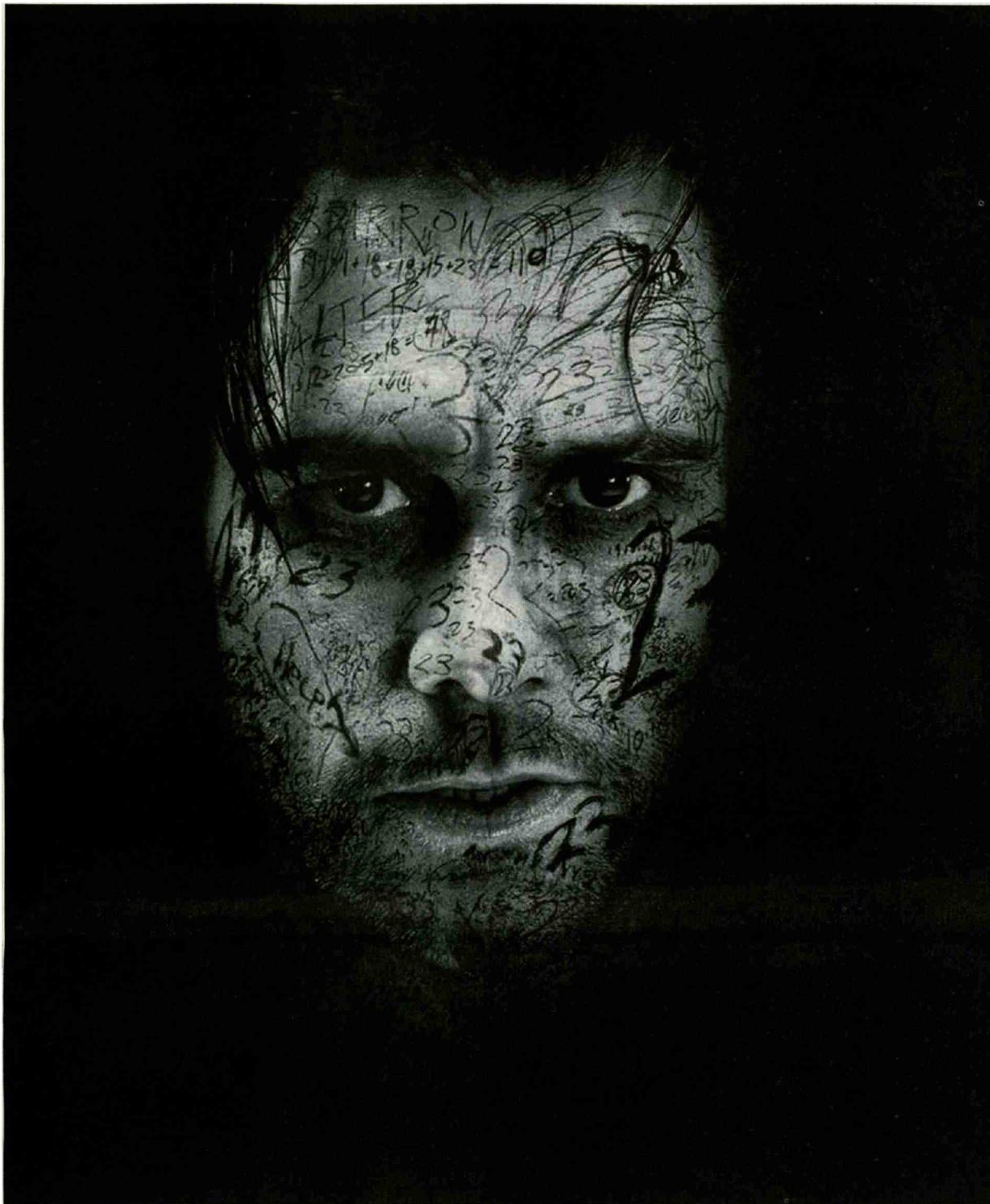
Seite: 13
Fläche: 105'152 mm²

sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOTHERAPIE

Auftrag: 3001498
Themen-Nr.: 531.030

Referenz: 70236546
Ausschnitt Seite: 3/3



Jim Carrey im Mysterythriller « Number 23 ». Der Schauspieler steht zu seiner Bipolarität, und kann alles spielen.

Foto: ddp images