

Einen Augenblick Zeit nehmen

Ich persönlich kann psychische Erkrankungen kaum beschreiben, ich finde, sie sind einfach zu schwer zu fassen.

Wann bin ich psychisch krank? Was sind die Anzeichen, was die Merkmale?

Bin ich psychisch krank, wenn alles eintönig ist, dunkel und grau? Wenn mir das Sprechen schwerfällt, ich mich kaum konzentrieren kann, ich Freunde und Familie meide? Wenn ich mich nicht mehr freuen kann, die Realität nicht mehr greifbar ist? Wenn mir einfach irgendwie alles schwerfällt? Schwierige Frage, oder?

Wie toll wäre es, kurz zum Arzt zu gehen und zu sagen: „Ich weiß nicht, was los ist, nur fühle ich mich ‘komisch‘.“

Und er sagt: „Es ist alles gut, machen Sie sich keine Sorgen. Ich verschreibe Ihnen ein Medikament, das nehmen Sie morgens früh ein, bleiben den Tag im Bett liegen und dann ist wieder alles gut.“ Pustekuchen, da kann man lange im Bett liegen bleiben und warten!“

Ich habe die Anzeichen, dass ich depressiver wurde oder die Stimmen lauter, so gut wie nie wahrgenommen. Na gut, das stimmt nicht ganz. Ich wollte sie nicht wahrnehmen. Das wäre auch reichlich doof gewesen, was hätte ich denn dann machen sollen? Richtig, ich hätte mich in psychiatrische Behandlung begeben müssen und dafür war ich nun wirklich nicht krank genug. Andere schaffen ihren Tag auch und schließlich hat jeder so seine Probleme. Also werde ich es wohl auch schaffen müssen.

Die Zeit verging und wie sich jeder denken kann, landete ich schlussendlich in einem Krankenhausbett. Ich konnte irgendwie nie dazu lernen. Was habe ich in meinem Leben nur Schlimmes verbrochen, dass ich immer wieder hier lande? Diese Frage quälte mich zu lange. Ich musste etwas ändern, sonst hielt ich mein Leben nicht mehr aus, nur was?

Ich kann doch nichts dafür, habe ich immer gedacht, schließlich sind doch die Ärzte, die Lehrer, meine Familie und alle auf dieser Welt an meinem Elend schuld. Nur war es an einem Punkt in meinem Leben nicht mehr möglich, alles auf meine Umwelt zu schieben. Nein, es muss eine andere Wahrheit geben, ich musste aufhören, so zu denken, einen anderen Blickwinkel betrachten, schlussendlich musste ich endlich mal mein Leben in die Hand nehmen!

Ich ließ mich ganz auf die Therapie ein, hörte mein Gegenüber sprechen, habe mich für alles geöffnet, mir den sozialen Dienst der Psychiatrie zur Seite geholt und über meine Möglichkeiten nachgedacht. Dafür musste ich in die Vergangenheit schauen und wäre fast wieder umgekippt.

Es ist einfach zu viel schiefgelaufen, wenn ich zurückblicke, es ist einfach alles schiefgelaufen, von Anfang bis ... wollte ich gerade Ende sagen? Es ist noch nicht zu Ende! Ich wollte doch aufhören, so negativ zu denken.

Alles auf Anfang. Bin ich glücklich in dieser Stadt mit meiner Wohnsituation? Nein. Will ich mein Abitur abschließen? JAA. Würde ich dafür alles geben? Nein. Fühle ich mich allein? Ja. Glaube ich, dass ich ohne Unterstützung gesund bleibe? Nein. Möchte ich dieser Stadt den Rücken kehren? JAAA. Will ich nicht mehr immer wieder zurück in dieses Krankenhausbett mit dieser weißen Decke, die ich jeden Tag fast die gesamte Zeit anstarre?

JAAAA, und wie ich das nicht mehr will!!

OK, das ist doch schon mal nicht schlecht fürs Erste.

Der soziale Dienst informierte mich über betreute Wohnformen. Ich entschied mich schnell, das war das Richtige für mich. Schließlich fand ich einen Wohnplatz und packte meine Sachen zusammen. Diese Entscheidung stellte sich als eine der besten Entscheidungen heraus, die ich jemals getroffen hatte. Im Wohnheim fühlte ich mich wohl, zwar ging ich nicht mehr zur Schule, das war aber okay für mich. Ich war zufrieden und es war einfach immer jemand da, das half mir ungemein. Neben den Bewohnern, die dieselben Schwierigkeiten und Probleme hatten wie ich selbst, fühlte ich mich nicht mehr wie das einzige Wesen auf der Welt, auf das es das gesamte Universum abgesehen hatte. Die Betreuer, die ich als treue Begleiter eines für mich sehr wichtigen Lebensabschnittes sehe, waren nicht nur „anwesend“, sondern für mich da. Sie haben mich ermutigt, mich geerdet, positiv auf mich eingewirkt und letztlich Gefühle, Wünsche und Ängste mit mir besprochen. Es ging bergauf. Doch dennoch ging es mir nicht blendend so nach dem Motto „Jetzt ist wieder alles gut“. Meine treuen Begleiter sahen das auch so und empfahlen mir eine Therapie. Stopp - eine Therapie? Ich brauchte doch keine Therapie! Mir ging es viel besser als die letzten Jahre meines Lebens zusammen!

Ich weiß wirklich nicht mehr genau, wie ich mich hab' schließlich überreden lassen. Kennt Ihr das? Man macht eine Therapie, sei es stationär oder ambulant und man hat einfach überhaupt keine Kraft und keine Geduld? Klar kennt Ihr das. Ich habe eine so gegenteilige und überraschende Erfahrung gemacht, dass ich erst mal gar nicht so ganz verstehen konnte, was um mich herum geschah. Die Therapie war anstrengend, keine Frage, aber ich hatte Kraft! Ich hatte die Ausdauer und die Möglichkeit, tiefe Symptome meiner Krankheit zu verstehen und zu bearbeiten. Es ging bei dieser Therapie nicht hauptsächlich um Stabilisierung und eine Medikamenteneinstellung, sondern darum, die Symptome im Vorfeld zu vermeiden. War es wirklich so einfach? Warum bin ich denn früher nicht selbst auf die Idee gekommen, als zur allerletzten Minute Hilfe aufzusuchen?! Im Nachhinein lässt sich doch jeder Mensch im Vorfeld lieber das Bein operieren, statt es später amputieren lassen zu müssen. Ja, es ist ein hartes Beispiel, trifft es aber auf den Punkt.

Was hält uns psychisch kranke Menschen eigentlich davon ab, zu unserer Krankheit zu stehen und sie zu akzeptieren? Warum ist es uns so unangenehm, anderen zu sagen, dass wir eine psychische Erkrankung haben?

Sie kann ebenso lebensbedrohlich sein, wie jede andere körperliche Erkrankung auch. Sie kann ebenso beeinträchtigen, kann ebenso zur Arbeitsunfähigkeit führen und, und, und. Würde irgendwer jemals auf die Idee kommen, dass er seine Beinoperation verheimlichen müsse? Und vielleicht sogar um den Schein zu wahren, die Schmerzen auf sich nimmt damit andere denken, es gehe ihm gut? Nein, natürlich nicht. Jeder würde sein Bein schonen, seinem Umfeld mitteilen, dass man zurzeit nicht mehr ganz so mobil ist und auch nicht zur Arbeit gehen kann.

Es ist natürlich schwerer und sehr viel tiefgründiger, als ich es geschildert habe, das weiß ich. Oft passiert es mir auch heute noch, dass ich denke „Ich brauche keine Hilfe, ich schaffe das alleine. Außerdem muss ich morgen nun wirklich zur Arbeit, so schlecht geht

es mir nicht.“ Und so weiter.

Aber das ist normal und auch verständlich. Man sieht uns unsere Krankheit nicht an, also müssen wir selbst einen Weg finden, mit uns und unserer Umwelt klarzukommen.

Wie ich die Kraft hatte, meinen Weg zu gehen und nun da zu stehen, wo ich jetzt bin, weiß ich immer noch nicht ganz genau. Ich weiß nur, dass ich um mein Leben kämpfen wollte und will.

Ich möchte ein Teil dieser Welt sein, solange es mir möglich ist ...

A.B.

(Ich bin 23 Jahre alt und komme aus einer streng religiösen Familie, die mein Leben für mich bestimmen wollte. Mein sehnlichster Wunsch war es, unabhängig und gebildet zu sein. Ich habe es geschafft, dem Einfluss meiner Familie zu entkommen und leide an verschiedenen psychischen Erkrankungen. Momentan bin ich weitestgehend stabil und mache eine Ausbildung als Stadtsekretäranwärterin.)