

Ein gutes Leben und andere Probleme

Ein Ratgeber
von Psychiatrie-
Erfahrenen für
Psychiatrie-Erfahrene

Svenja Bunt
Sibylle Prins



BALANCE **ratgeber**



Svenja Bunt und Sibylle Prins

Ein gutes Leben und andere Probleme

Ein Ratgeber von Psychiatrie-Erfahrenen
für Psychiatrie-Erfahrene



Svenja Bunt und Sibylle Prins

**Ein gutes Leben
und andere Probleme**

**Ein Ratgeber
von Psychiatrie-Erfahrenen
für Psychiatrie-Erfahrene**

BALANCE **ratgeber**

Svenja Bunt und Sibylle Prins
Ein gutes Leben und andere Probleme
Ein Ratgeber von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene

1. Auflage 2018
ISBN-Print: 978-3-86739-139-9
ISBN-PDF: 978-3-86739-929-6
ISBN-ePub: 978-3-86739-930-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

BALANCE buch + medien verlag im Internet:
www.balance-verlag.de

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018
Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt,
digitalisiert oder verbreitet werden.
Lektorat: Karin Koch, Köln
Umschlaggestaltung : GRAFIKSCHMITZ, Köln,
unter Verwendung einer Fotografie von Werner Krüper
Typografiekonzeption und Satz: Iga Bielejec, Nierstein
Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Ein gutes Leben gestalten 7

Genesungswege suchen und erkennen 13

Drei zentrale Lebensbereiche 13

Alles eine Frage einer guten Planung? 15

Lernen und sich entwickeln 17

Nur Mut! 21

Mein Alltag 26

Stress abbauen, nicht vermeiden 26

Sparsamkeit 28

Haushaltsführung mit wenig Geld 34

Schön wohnen mit wenig Geld 39

Arbeiten und tätig sein 45

Was ist Arbeit? 45

Arbeitssuche 49

Berufstätig sein 53

Leben ohne Erwerbsarbeit: Manches lohnt sich anders 57

Mit Krisen klug umgehen 67

Bin ich überhaupt krank? 67

Krisenvorsorge 69

Medikamente: Akzeptieren oder nicht? 78

Wie wäre es mit einer Therapie? 85

Unterstützung im Alltag durch die Sozialpsychiatrie 91

Gesetzliche Betreuung: Unterstützung oder Bevormundung? 95

Umgang mit Helfern 100

Andere Menschen 110

Was tun gegen die Einsamkeit 110

Freundschaften aufbauen – Kontakte pflegen 115

Kolleginnen und Kollegen 117

Erwartungen und Angst vor Enttäuschungen 118

Sich mitteilen bei Psychose 121

Man muss nicht immer einer Meinung sein,
um sich gut zu verstehen 123

Liebe 126

Wie gehe ich mit mir um? 128

Erste Hilfe bei schlechter Stimmung 128

Einen Bezug zu seinem Körper entwickeln 136

Selbsthilfe bei psychotischen Ängsten 139

Trauer und Trost 142

Entspannen und Genießen 144

Lichtblicke 147

Lebensentwürfe 147

Lachen macht Spaß! 150

Kreativ werden 154

Sinnbezüge finden 158

Spiritualität 162

Zum Schluss 167

Lichtblicke

Lebensentwürfe

Unser Lebensentwurf ist der Maßstab, an dem wir Gelingen oder Scheitern unseres Lebens messen.

Es gibt viele Beispiele von Psychiatrie-Erfahrenen, die ein erfüllendes und gutes Leben führen. Oft hat dies bedeutet, dass sie ihren ursprünglichen Lebensentwurf verändert und umgeschrieben haben aufgrund der Krisenerfahrung und dass der neue Lebensentwurf glücklich macht. Und genau darüber wollen wir nachdenken: Welche Elemente braucht ein Leben, um ein gutes zu sein?

Es gibt viel Literatur, viele Ratgeber, wie man glücklich leben kann. Wir können hier nur ein bisschen unsere Erfahrung im Leben und Beobachtungen im Leben anderer reflektieren.

Zum Glück tragen unserer, notwendigerweise subjektiven Erfahrung nach folgende Dinge bei:

- jeden Tag mit anderen Menschen, an denen einem liegt, in Kontakt zu sein;
- eine Sportart moderat auszuüben, die einem Spaß macht;
- jeden Tag etwas Musik zu hören;
- einer Arbeit nachzugehen, die einem sinnvoll erscheint;
- mit seinem Geld auszukommen;
- Momente von Genuss jeden Tag zu erleben;
- ästhetische Erfahrungen im Alltag zu machen;
- Ordnung und Einfachheit;
- sich um etwas oder jemanden zu kümmern: die Wohnung, Pflanzen, ein Tier, ein Kind.

- intellektuell wach sein, lesen, diskutieren, sich informieren;
- gelegentlich besondere Erfahrungen zu machen, von besonderer Freude;
- einer kreativen Tätigkeit nachzugehen, die einem Spaß macht;
- seine Fähigkeiten und Kompetenzen auf manchen Gebieten schulen;
- jeden Tag auch einige Tätigkeiten zu machen, bei denen die Zeit wie im Fluge vergeht.

Zum Unglück scheint uns beizutragen:

- Materialismus und sein Glück von Geld und Konsum abhängig zu machen;
- kaum Menschen zu haben, mit denen man Kontakt haben kann, und diese schlecht zu behandeln;
- sich nicht gut um seine Gesundheit und den Alltag zu kümmern;
- Maßlosigkeit und Gier, Kopflosigkeit;
- Einseitigkeit: nur für den Beruf oder nur für die Familie zu leben.

Ein gutes Leben scheint uns eines zu sein voller Selbstsorge, voller Tätigkeit, voller Beziehungen, mit Neuem von Zeit zu Zeit, mit Genuss. Das ist nicht nur für Psychiatrie-Erfahrene sehr anspruchsvoll. Es ist schon viel erreicht, wenn der Lebensentwurf ansatzweise gelingt und man sich auf dem richtigen Weg sieht.

Ein Lebensentwurf enthält oft Vorstellungen vom Glück, Gefühles im Inneren, wo jemand glücklich leben könnte, welche berufliche und private Nische er oder sie anstreben sollte. Ein Lebensentwurf ist nicht beliebig, er ist auch keine Wunschliste. In ihm zeigt sich, worin jemand Glück finden will. Und das kommt oft aus den Tiefen der eigenen Person.



SIGGI hatte mit 19 Jahren eine erste psychotische Episode. Nachdem sie sich erholt hatte, begann sie ein Psychologiestudium, das sie erfolgreich und ohne weitere Zwischenfälle abschloss. Als sie in Hamburg an ihrer Dissertation arbeitete, ereilte sie eine neue Psychose, und sie musste diese Arbeit abbrechen. Es ging ihr sehr schlecht. Aber sie lernte in Hamburg Dorothea Buck und Thomas Bock kennen, die sie ermutigten, offen und offensiv mit ihren Psychosen umzugehen und ein biografisches Verständnis dieser Krisen zu entwickeln. Sie zog dann zurück nach Süddeutschland, brauchte aber noch länger, um sich zu erholen. Beruflich sah es in der Zeit nicht gut aus. Sie fing an, sich in einem Verein für Psychiatrie-Erfahrene zu engagieren, und absolvierte schließlich einen EX-IN-Kurs. Heute arbeitet sie als Genesungsbegleiterin und EX-IN-Trainerin, lebt in einer Partnerschaft und ist mit ihrem derzeitigen Leben sehr glücklich.

Vielleicht ist es auch eine Chance, wenn ein vielleicht einseitiger und kümmerlicher Lebensentwurf an einer psychischen Erkrankung scheitert? Vielleicht ist es eine Chance für einen bunteren, vielseitigeren und kreativeren Lebensentwurf?

WEITERLESEN

In diesen Büchern finden sich viele Beispiele von erfolgreichen geänderten Lebensentwürfen von Psychiatrie-Erfahrenen:

Michael Schulz und Gianfranco Zuaboni: Die Hoffnung trägt. Psychisch erkrankte Menschen und ihre Recovery-Geschichten. BALANCE buch + medien verlag, Köln 2014.

Hartwig Hansen (Hg.): Der Sinn meiner Psychose. Zwanzig Männer und Frauen berichten. 2. Auflage, Paranus-Verlag, Neumünster 2014.

Sibylle Prins: Vom Glück. Wege aus psychischen Krisen. Reprint der Ausgabe von 2003, BALANCE buch + medien verlag, Köln 2014.

Dorothea Buck: Auf der Spur des Morgensterns. Psychose als Selbstfindung. 6. Auflage, Paranus-Verlag, Neumünster 2016.

■ ■ Lachen macht Spaß!

Ein Mensch fragt: »Wo geht es denn hier zum Bahnhof?«

Es antworten:

Ein Sozialpädagoge: »Ich weiß nicht, aber lassen Sie uns drüber reden ...«

Ein Sozialarbeiter: »Keine Ahnung, aber ich fahre dich schnell hin!«

Ein Gesprächstherapeut: »Sie möchten wissen, wo der Bahnhof ist?«

Ein Tiefenpsychologe: »Sie wollen verreisen ...«

Ein Psychoanalytiker: »Sie meinen dieses lange, dunkle Gebäude, wo die Züge immer rein- und raus-, rein- und raus- ... fahren?«

Ein Verhaltenstherapeut: »Heben Sie Ihren rechten Fuß. Schieben Sie ihn vor. Setzen Sie ihn jetzt auf. Sehr gut! Hier haben Sie ein Bonbon.«

Ein Gestalttherapeut: »Du, lass das voll zu, dass du zum Bahnhof willst.«

Ein Bioenergetiker: »Machen Sie mal Sch... Sch... Sch...!«

Ein humanistischer Psychotherapeut: »Wenn du da wirklich hinwillst, wirst du den Weg auch finden!«

Ein Psychiater: »Seit wann haben Sie solche Fantasien?«

Den kannten Sie schon? Der hat sooooo'n Bart? Stimmt, aber es gibt nun mal nicht viele gute Witze über Psychiater und psychiatrisches Personal. Vielleicht gibt es auch so wenig Psychiaterwitze, weil die Psychiatrie nicht eben ein lustiges Feld ist.

Humor und Psychiatrie-Erfahrung – geht das überhaupt zusammen? Was ist mit Ihnen? Durch die Erlebnisse in der Psychiatrie bzw. den Umgang der Umwelt mit psychischen Erkrankungen und auch durch die Erkrankung selbst kann einem das Lachen natürlich vergehen. Es gibt auch Begebenheiten und Geschichten, über die es sich verbietet, zu lachen. Wenn es Ihnen aber gelingt, Ihre Krisen und das, was damit zusammenhängt, zu überwinden, wird auch Ihre humorvolle Seite wieder erstarren. Dann haben auch Sie wieder etwas zu lachen!

Humor kann helfen, auch schwierige Zeiten zu überstehen. Humor schafft Distanz, man kann wie von außen auf die An- und Zumutungen schauen, die zum Beispiel ein Psychiatrie-Aufenthalt mit sich bringt. So kann man ein Stück Souveränität wiedererlangen, muss nicht nur passives und hilfloses Opfer sein.



SIBYLLE Bei mir ist das manchmal durchaus ein bitterer, galliger Humor der Art »Wer unten ist, kann nicht mehr fallen«. Galgenhumor eben. Immerhin konnte ich so den schwierigen Umständen, an denen ich erst mal nichts ändern konnte, etwas entgegensetzen. Manchmal gelingt es mir sogar, über mich selbst, meine Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu lachen. Wenn ich zum Beispiel merke, dass ich ziellos durch die Wohnung hin und her laufe, dann stelle ich mir gerne vor, wie ich mich selbst von oben in einem Stummfilm sehe. Da wirkt mein Verhalten dann ziemlich lustig auf mich. Im Zeitraffer ist es noch komischer.

Überhaupt kann eine »kosmische Perspektive« die Situation für mich oft relativieren: Plötzlich sehe ich mich als kleines Menschlein, das wegen völlig unwichtiger Dinge ein großes Getue macht. Ich muss dann nur aufpassen, dass das »Lachen über mich selbst« (oder über andere) nicht in völlig sarkastische oder zynische Sichtweisen umkippt.

Humor kann auch dazu verhelfen, sich selbst nicht immer nur in der Sonderrolle der Psychiatrie-Erfahrenen zu sehen, sondern zu erkennen, dass die Tücken des Lebens und menschliche Schwächen uns alle betreffen. Vielleicht mögen Sie dazu gern humorvolle Kolumnen lesen oder sich lustige Filme oder Comedy-Sendungen ansehen? Kurz, erlauben Sie sich, Anlässe aufzusuchen oder zu finden, bei denen Sie innig schmunzeln oder auch herzlich lachen können. Nur, weil Sie psychiatrieerfahren sind, müssen Sie nicht »zum Lachen in den Keller« gehen. Lieber mal auf Youtube ein paar Comedy-Acts anschauen. Oder sich eine Sammlung mit lustigen Cartoons anlegen. Manche Leute können sich auch gut Witze merken.

Vielleicht versuchen Sie, den Irrwegen des Lebens auch mal eine komische Seite abzugewinnen. Besonders Situationen, die zunächst ärgerlich oder peinlich erscheinen, eignen sich für eine humoristische Betrachtung: Sie kennen das sicher von den Ungeschicklichkeiten Charlie Chaplins oder Buster Keatons. Wenn Sie eine unangenehme Situation einem Bekannten oder einem Freund erzählen und auch mal eine Übertreibung wagen, ergeben sich die komischen Seiten der Geschichte oft ganz von selbst.

Suchen Sie auch die Nähe von Menschen, die gern lachen oder die Sie zum Lachen bringen. Und üben Sie sich darin, andere zum Lachen zu bringen. Das macht enormen Spaß!

Die Wirkung des Humors besteht darin, dass zwei Sichtweisen, Ereignisse oder Gedanken aufeinandertreffen, die auf den ersten Blick nicht zusammenpassen. Dadurch entsteht eine Spannung, die durch das Lachen gelöst wird. Abgesehen davon, dass Lachen tatsächlich gut für die Gesundheit ist, weitet es auch den Horizont – und das Herz. Humor kann versöhnlich und nachsichtig stimmen. Humor kann helfen, angespannte Situationen zu entschärfen. Auch Kritik,

die humorvoll und nicht verletzend vorgebracht wird, kann oft besser angenommen werden.

Denen, die lieber unversöhnlich bleiben, dient der Humor manchmal als Waffe, dann wird jemand nicht zum Lachen gebracht, sondern lächerlich gemacht. Das ist hier natürlich nicht gemeint. Wir denken eher daran, über bestimmte Zumutungen, die einem widerfahren sind, satirisch zu reden oder zu schreiben.

Humor heißt übersetzt übrigens »Feuchtigkeit« – das betrifft auch den sogenannten »trockenen Humor«. In der Tat ist Humor ein guter Nährboden für das Gedeihen des menschlichen Miteinanders. Gelingendes soziales Miteinander verlangt Humor – so wie ein guter Nährboden Feuchtigkeit.

Humor, mit dem man niemanden verletzt, anderen ihre Würde lässt, aber trotzdem Klamauk und Spaß macht, ist sehr anziehend. Menschen mit einem solchen Sinn für Humor sind gute Freunde und auch gute Teammitglieder. Natürlich sollten wir alle auch Dinge ernsthaft reflektieren, uns auseinandersetzen mit uns und der Welt; aber ohne Humor bekommen die Reflexionen oft eine unerträgliche Schwere. Wir liegen sozusagen darnieder, fühlen uns niedergedrückt, niedergeschlagen. Humor lässt uns dagegen Leichtigkeit fühlen, schweben. Es ist einfach schön, wenn man lachen kann.

Eckart von Hirschhausen, Arzt und einer der bekanntesten zeitgenössischen Komiker, ist der festen Überzeugung, dass wir über Humor Wahrheiten erkennen und sie besser annehmen können, dass Lachen Medizin ist. Er verpackt Ernsthaftes in Späßen.

Ist es nicht oft so, dass der Narr die Wahrheit ausspricht, dass der Clown auch ein weinendes, ernsthaftes Auge auf die Welt richtet? Zusammen mit anderen Menschen lacht es sich übrigens leichter und öfter als allein. Wenn Sie aber unter dem Namen »Humor« Sätze über

sich oder andere anhören müssen, die Ihnen missfallen, dürfen Sie das natürlich sagen. Sie fürchten sich vielleicht davor, als Spielverderber oder »Spaßbremse« dazustehen, aber es gibt natürlich Dinge, die wirklich nicht lustig sind oder über die sich keiner lustig machen sollte, schon gar nicht, wenn er weiß, dass es den anderen treffen wird. Ansonsten erinnern wir hier an die alte Redensart »Wer zuletzt lacht, lacht am besten«. Hoffentlich gehören Sie dazu!

Kleinanzeige: Habe auf dem Parkplatz der Klinik meinen Humor verloren. Kann ohne ihn nicht weiterleben. Der ehrliche Finder erhält als Finderlohn ein herzhaftes Gelächter!

WEITERLESEN

Dem Humoristen bei der Arbeit zuschauen:

Eckart von Hirschhausen: Wunderheiler. DVD. Hier macht sich der Komiker und Arzt über Alternativ- und Schulmedizin gleichermaßen lustig.

Kennen Sie schon die Psychiatriekrimis von Cornelia Schmitz? »Betreutes Sterben« (2017) und »Dir wird ich helfen« (2018)? Hier macht sich eine psychiatrienerfahrene Autorin über das Leben auf Station und in einer Werkstatt ziemlich gekonnt lustig. Beide sind im BALANCE buch + medien verlag, Köln, erschienen.

■ ■ Kreativ werden

Kreativität heißt Schaffenskraft. Das Besondere an dieser Art des Schaffens ist, dass ein kreativer Prozess eine Eigendynamik entwickelt, die oft auch den Urheber überrascht. Jemand, der einen kreativen Text schreibt, wird nicht selten in Ecken und Winkel von Gedanken und

Worten kommen, die ihm bislang fremd waren. Es entsteht etwas, das zumindest in Teilen vorher ungeplant war – so ging es uns auch mit diesem Buch. Die Schaffenskraft hat ihre eigene Dynamik. Auch ein Maler oder Bildhauer, ein Theaterkutschaffender oder auch Unterhaltungskünstler wird immer wieder durch sein eigenes Werk überrascht.

Diese Eigendynamik entfaltet sich aber zumeist nur, wenn der Urheber seine Fähigkeiten entwickelt und pflegt. Musiker müssen viel üben. Maler auch. Autoren müssen immer wieder schreiben. Erst durch das ernsthafte und langjährige Üben wird die jeweilige Fähigkeit so geschult, dass etwa Neues entstehen kann.

Nun wollen die meisten Menschen nicht gleich Künstler werden. Dennoch kann auch ihnen ein kreatives Hobby viel geben. Ängste etwa oder auch Freude, Trauer, aber auch bestimmte, normalerweise verborgene Gedanken lassen sich in einem kreativen Werk leichter ausdrücken als im Alltag. Die indirekte Mitteilung ist oft von Vorteil: Man muss nicht sagen: »Ich habe Angst« – und kann doch etwas davon in einem künstlerischen Werk zeigen.

Etliche Psychiatrie-Erfahrene haben Kreativität für sich entdeckt: Nora Klein hat beispielsweise mit Fotos das depressive Erleben emotional eingefangen (Mal gut, mehr schlecht, Hatje Cantz Verlag 2017). In der Galerie Cru in Berlin werden laufend Ausstellungen mit Bildern Psychiatrie-Erfahrener gezeigt, auf der Webseite www.arttransmitter.de wird sogenannte Outsider-Art präsentiert und vermittelt. Martin Kolbe hat seine Erfahrung mit manischen und depressiven Phasen in Musik verwandelt (»Songs from the Inside«). Im Kapitel »Lebensentwürfe« finden Sie am Ende viele Hinweise auf Texte von Psychiatrie-Erfahrenen. Für alle diese Künstler und Künstlerinnen ist ihr künstlerisches Schaffen aber nicht nur eine Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszudrü-

cken, es ist auch etwas, was ihrem Leben Sinn gibt und ihre Identität definiert.

Nun ist die Welt der Kunst eher hart zu den Kunstschaffenden: Man erhält viele Absagen und oft nur wenig Resonanz, von Geld ganz zu schweigen. Es empfiehlt sich, sein Einkommen nicht von der Kunst oder Literatur, dem Theater oder der Musik zu erwarten. Dennoch ist Kreativität ein Lichtblick im Leben eines jeden Menschen. Mit seinen Ideen, seinem Konzept, seiner Erfahrung, seiner Persönlichkeit und seiner Begabung etwas zu schaffen, das so niemand sonst schaffen könnte, ist eine sehr erfüllende Sache. Das kreative Werk ist nicht austauschbar, es kann auch nicht von einem Computer erzeugt werden, es gehört zum Urheber als unverwechselbares Resultat seiner Kreativität.

Vielleicht klingt das alles für Sie zu sehr nach ernsthafter Kunst? Ist Ihr Interesse vielleicht eher kunsthandwerklicher Art? Vielleicht wollen Sie keinen Roman, sondern Tagebuch schreiben und schlicht Ihre Gedanken sortieren? Vielleicht wollen Sie ein Instrument lernen, als blutiger Anfänger, ohne jeden künstlerischen Ehrgeiz? All diese Aktivitäten sind es sehr wert, getan zu werden! Sie können sehr bereichernd und auch gesund sein, hilfreich und schön.

Wenn Sie nur für sich ein wenig Kreativität erleben wollen, können Sie zum Beispiel diese Aktivitäten ausprobieren:

- An städtischen Musikschulen gibt es für wenig Geld Musikunterricht.
- Die Volkshochschule bietet viele Kurse zu kreativen Tätigkeiten an.
- Auch in Bastelläden oder Nachbarschaftstreffs gibt es oft kreative Kurse, viele sind kostenlos.
- Vielleicht kennen Sie jemanden mit dem gleichen Hobby? Tun Sie sich doch zusammen, lernen Sie voneinander!
- Wenn Sie gerne schreiben wollen: Die meisten Autoren können nur wenige Stunden am Tag schreiben. Überfordern Sie sich nicht!

- Auch die Ergotherapie kann einen Rahmen und Anleitung bieten für erste kreative Versuche.

Am schönsten ist es wohl, wenn Sie eine eigene Idee für ein kreatives Projekt entwickeln und dafür dann gezielt Ihre Fähigkeiten erwerben und schulen. Ein solches kreatives Projekt kann Sie sehr weit bringen, gesundheitlich, aber auch sozial, denn plötzlich haben Sie eine Antwort auf die Frage, was Sie so machen: Sie schreiben ein Buch oder zeichnen einen Comic, Sie planen eine Theateraufführung oder malen einen Zyklus von Bildern! Es ist viel einfacher, mit anderen in Kontakt zu kommen, wenn man etwas erzählen kann auf die Frage, was man so macht. Den meisten ist es dann nicht so wichtig, ob das eher ein Hobby ist oder ein Beruf.

Hier sind noch einige Tipps:

- Im Idealfall haben Sie bereits in der Jugend eine kreative Begabung und Neigung an sich entdeckt. Wenn nicht, brauchen Sie eine gewisse Offenheit, Verschiedenes auszuprobieren und herauszufinden, was Ihnen liegt. Hier eignen sich kleine Workshops oder Schnupperwochen, Probestunden.
- Wählen Sie nicht eine kreative Tätigkeit, die gut klingt, sondern eine, die Ihnen Spaß macht. Was würden Sie gerne mehrfach die Woche machen? Welche bisherigen Erfahrungen haben Sie? Welche kreativen Arbeiten lagen Ihnen in der Schule? Aber auch: Wen kennen Sie, der ähnlich arbeitet? Wen können Sie auch mal fragen, wie das geht?
- Probieren Sie Dinge erst mal im Kleinen aus: Besorgen Sie sich, was Sie brauchen, wenn möglich, erst mal ohne große Investitionen. Vielleicht kennen Sie jemanden, der Ihnen beispielsweise ein Instrument oder eine Nähmaschine leiht?
- Finden Sie heraus, zu welcher Tageszeit Sie am kreativsten sind. Richten Sie sich einen Arbeitsplatz ein, das kann auch eine Schublade

in der Kommode mit Sachen sein, die dann auf den Küchentisch geräumt werden, wenn es ans Werk geht.

- Machen Sie Fingerübungen. Selbst wenn Sie gerne einen Roman schreiben wollen, schreiben Sie auch immer wieder kleinere Texte. Wenn Sie Bildnisse in Öl schaffen wollen, zeichnen Sie immer wieder interessante Motive. Lassen Sie bei diesen kleinen Arbeiten Ihrer kreativen Ader freien Lauf.

Kreativität entfaltet sich vor allem dann, wenn man loslässt und aufhört, zu denken: »Was denken die anderen von mir und meinem Werk?« Manchen hilft es, sich vorzustellen, dass die Arbeit niemand sehen, niemand davon Notiz nehmen wird, um etwas Schönes zu schaffen – das sie dann vielleicht doch zeigen. Nur wenn Sie sich Feedback holen, können Sie besser werden!

Gelebte Kreativität gibt uns ganz viel: Sinn, eine Aufgabe, Erfüllung und Befriedigung, manchmal auch Aufmerksamkeit und besondere Möglichkeiten. Aber erwarten Sie keine Wunder an Resonanz. Nur in sehr seltenen Fällen gibt es Berühmtheit, viel Geld, Nachruhm.

Werden Sie kreativ für sich. Mit Musik, Kunst, Tanz, Theater oder was Sie begeistert wird Ihr Leben bunter und schöner werden.

■ ■ Sinnbezüge finden

Wenn wir spüren, dass unser Leben mit seinen Aktivitäten und Beziehungen Sinn ergibt, ist das nicht nur angenehm, sondern stärkt auch unsere Gesundheit. Wenn die Welt unübersichtlich scheint, erscheint sie uns oft auch bedrohlich. Wenn die Beziehungen ambivalent sind, fühlen wir uns nicht gut unterstützt und fragen seltener, ob uns jemand hilft. Wenn unsere Aktivitäten keine Bedeutung haben für irgendjemanden,

kann es sogar schwerfallen, sich zum Staubsaugen und Küchenaufräumen zu motivieren. In all diesen Situationen können wir Sinnbezüge nicht spüren und leiden dann auch darunter.

Sinnbezüge in unserem Leben sind also gut. Aber wann können wir diese Sinnbezüge spüren? Gwen Schulz, Erfahrungsexpertin aus Hamburg, sagt in dem Film »Nicht alles schlucken« sinngemäß, dass wir unsere Welt verkleinern müssen, damit enge Sinnbezüge entstehen.

Wir verstehen das so: Wenn wir wenige, aber dafür enge, nichtambivalente Beziehungen haben, können wir deutlich deren Sinnhaftigkeit spüren. Auch wenn wir an einem Ort leben und tätig sind, mit dem uns eine Geschichte verbindet, wird es leichter sein, seine Sinnhaftigkeit zu spüren. Wenn wir Tätigkeiten nachgehen, die wirklich stimmig sind und gut zu uns passen, nehmen wir sie als sinnvoll wahr. Wenn wir uns in einer kleinen Welt bewegen, können wir in dieser Welt vieles mit vielem verknüpfen und in diesen Bezügen Sinn entdecken.

Das soll jetzt aber nicht die alte Leier von den kleinen Schritten und kleinen Zielen sein. Wenn Sie ambitionierte und große Ziele anstreben, kann das schon motivierend sein. Nur ist unsere Erfahrung die, dass auch dann die Dinge übersichtlich und bewältigbar bleiben müssen. Wer sich im Dienst großer Ziele verzettelt, immer neue Projekte beginnt, ohne sie beenden zu können, der wird oft frustriert sein – und wenig Sinn in seinem Leben sehen. Große Ziele und Ambitionen gerne, aber fassbar sollten sie schon sein für Ihre Seele. Und zwar jetzt, nicht irgendwann in der Zukunft, wenn die Ziele erreicht sind. Gwen Schulz würde wahrscheinlich zustimmen, dass es auch in einer kleinen Welt eine Weite geben kann.

Nun gibt es psychische Erkrankungen, bei denen es sehr schwerfällt, Sinn zu spüren. Bei einer Depression etwa scheint alles sinnlos. Auch in einer Psychose stellt man oft den Sinn alltäglicher Aktivitäten

infrage. Wie kann man sich dagegen wehren und Sinn sehen in seinem alltäglichen Tun?



SVENJA Ich glaube, manchmal ist es sinnvoll, die Sinnfrage nicht weiter zu stellen. Die Wohnung sauber und ordentlich zu halten, ergibt für mich einfach Sinn. Wer da immerzu nach einem Warum fragt, wird oft ohne Antwort bleiben und sich in einer verdreckten Wohnung unwohl fühlen. Ich habe gelernt, bestimmte Dinge einfach zu tun, weil ich weiß, es geht mir dann besser.

Bestimmte Dinge sind sinnvoll, egal ob man das im Augenblick spüren kann. Dazu zählen:

- für die Wohnung sorgen,
- Lebensmittel einkaufen und etwas kochen,
- einen Spaziergang machen,
- mit einem vertrauten Menschen sprechen,
- sich eine Aktivität für den Tag vornehmen.

Auch wenn aus Krankheitsgründen sonst nicht viel geht, das geht eigentlich in fast allen Situationen. Und es ist immer sinnvoll. Es sind kleine Schritte in die richtige Richtung, weg von Leid und Unwohlsein, hin zu Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit. Auch wenn Sie phasenweise keinen Sinn in diesen Aktivitäten sehen können, machen Sie sie trotzdem, das ergibt wirklich Sinn, und wenn es Ihnen besser geht, werden Sie es auch spüren können.

Neben dem Sinn der Alltagsaktivitäten gibt es natürlich auch ganz existenzielle Sinnfragen. Diese hängen mit unserer Geschichte zusammen. Je nach dem, was wir in der Vergangenheit gemacht haben, kann ein bestimmter Schritt Sinn ergeben. Oft läßt sich erst mit der Zeit der

Ort, an dem wir leben, die Menschen, mit denen wir verbunden sind, die Tätigkeiten, denen wir nachgehen, mit Sinn auf. Wir merken das daran, dass wir sie nicht so leicht aufgeben können.

Das, was Sinn ergibt für uns, fühlt sich auch stimmig an, es passt einfach, hat die richtige Größe, die richtige Farbe und den richtigen Schnitt. Es passt zum Rest unserer Garderobe. Sinn hat also auch etwas mit unserem persönlichen Stil zu tun, mit dem, was uns gefällt. So ergeben viele Projekte in unserem Leben Sinn, weil sie unseren Fähigkeiten und Neigungen entsprechen, weil wir unser Potenzial ausschöpfen.

Die Sinnhaftigkeit unseres Tuns erschließt sich nicht immer. Auch sehr gute Beziehungen sind mal schwierig, auch im Ergebnis sehr befriedigende Arbeiten können langweilige Tätigkeiten oder Phasen umfassen, sodass Zweifel aufkeimen. Je wichtiger Ihnen der Mensch oder die Arbeit ist, umso leichter wird es Ihnen fallen, solche Durststrecken zu überwinden.

Sinn entwickelt sich aber auch, er kann nicht einmal erworben und dann für immer konserviert werden. Wenn Veränderungen anstehen, ein Umzug ansteht, eine andere Arbeit aufgenommen wird, Freunde sich verabschieden oder gehen müssen, dann stellt sich die Sinnfrage neu und muss neu beantwortet werden.

Bleiben Sie dem Sinn in Ihrem Leben auf der Spur. Die Momente, in denen Sie sich der engen Sinnbezüge in Ihrem Leben voll bewusst sind, sind heilend.

■ ■ Spiritualität

Eng mit der Frage nach dem Sinn des Lebens ist die Frage nach der Spiritualität verknüpft, quasi nach einem höheren Sinn als dem persönlichen. Der Ausdruck kommt von dem lateinischen Wort »Spiritus«, was »Hauch, Atem, (Lebens-)Geist« bedeutet. Viele Menschen verwenden die Begriffe »Spiritualität« und »spirituell«, um sich damit von den etablierten Religionen und Kirchen abzugrenzen, um deutlich zu machen, dass sie für diese Bedürfnisse eigene, andere Wege gefunden haben. Zwar lässt sich das verstehen, wenn jemand sich von vielleicht verknöcherten Traditionen und Ritualen distanzieren will, er übersieht aber vielleicht, dass auch in den traditionellen religiösen Gemeinschaften in bestimmten Nischen ein reicher Schatz an spirituellen Vorstellungen und Übungen gelebt wird. Wer sich aber von ganz anderen Wegen eher angezogen und dort beheimatet fühlt, darf auch diese dem »Licht des Verstandes« aussetzen und seine Ideen oder die Gemeinschaft, der er sich zugehörig fühlt, mit einem kritischen Blick befragen: Bei manchen sich als »spirituell« verstehenden Anleitungen wird (immer wieder) viel Geld verlangt, was dann auch fragwürdig ist. Oder es werden unrealistische Versprechungen gemacht. Auch ein »allwissender« Lehrer oder Meister sollte mit Vorsicht beäugt werden

Die »spirituelle Welt« wird oft verstanden als diejenige, die über unsere sichtbare, mit den Sinnen oder den Methoden der Naturwissenschaft erfahrbare Welt hinausgeht. Dazu gehören »das Übernatürliche« (womit eher magische und paranormale Phänomene erfasst werden), »das Transzendente« (das, was die Grenzen unserer Welt überschreitet) oder »das Jenseitige« (womit dann oft die Situation nach dem Tod gemeint ist). Ein Teil der Menschheit glaubt bekanntlich an einen persönlichen, liebenden (oder auch strafenden) Gott; manche Religionen, wie

beispielsweise der Hinduismus, gehen von vielen Göttern aus. Andere haben mehr ein »göttliches Prinzip«, eine universelle (Lebens-)Kraft, der sie sich verbunden fühlen, im Kopf. Wieder andere gehen von einer großen Ordnung im Kosmos oder Universum aus. Einige nehmen sich nur Teilbereiche heraus, etwa den Glauben an Engel oder Lichtwesen, oder das Bestreben, möglichst klar und präsent im gegenwärtigen Augenblick zu sein und mit dem »Strom des Lebens« mitzufließen. Gemeinsam ist wohl allen das Bedürfnis, mit einem größeren, übergeordneten Zusammenhang (über die Grenzen unserer doch oft engen irdischen Welt) verbunden, ja darin aufgehoben zu sein.

Spirituelle Ideen und Erfahrungen geben uns oft Orientierung in grundlegenden Sinn- und Lebensfragen. Und wenn sie darüber hinaus auch unser Bewusstsein einen Spalt breit für das Unendliche öffnen, umso besser.

Wie Spiritualität gelebt und ausgeübt wird, kann sehr unterschiedlich aussehen. Die einen fühlen sich vielleicht bei intensiven Erlebnissen in der Natur Gott oder dem Göttlichen besonders nahe. Andere möchten nicht darauf verzichten, regelmäßig zu beten oder zu meditieren, suchen dazu sogar geeignet erscheinende Orte auf. Mancher findet in besonderen Texten, zum Beispiel in der Bibel, wichtige Anregungen. Für einige Menschen hat bestimmte Musik einen spirituellen Stellenwert. Künstlerischer Ausdruck kann auch in diesem Zusammenhang stattfinden. Wieder anderen reicht es schon, wenn sie zu manchen Gelegenheiten eine Kerze anzünden und in Ruhe vor sich hin sinnieren können. Besonders interessant wird es, wenn Sie versuchen, spirituelle Qualitäten in zwischenmenschlichen Beziehungen zu suchen und zu finden.

Apropos zwischenmenschlich: Sie können natürlich versuchen, Ihren jeweiligen spirituellen Weg ganz allein und für sich zu gehen. Ohne dass Ihnen jemand »reinredet«. Es kann aber auch eine gute Idee sein,

sich Menschen zu suchen oder sich einer Gruppe anzuschließen, die Ihre Ideen teilen oder zumindest ähnliche Vorstellungen vertreten. Der Austausch mit anderen kann Ihr eigenes spirituelles Leben sehr bereichern. Schließlich kann es auch sein, dass Sie, wenn Sie tiefer in die jeweilige geistige Welt vordringen, sich mit unlösbar erscheinenden Widersprüchen oder unüberwindbaren Hindernissen konfrontiert sehen. Dabei kann das Gespräch mit Menschen, die diese Probleme kennen, sehr hilfreich sein!

Wir wollen nun aber nicht unbesehen jedweder religiösen oder spirituellen Gruppierung das Wort reden. Wenn Sie sich in Ihrer Gruppe oder Gemeinschaft nach einer vielleicht längeren Eingewöhnungszeit immer noch nicht wohlfühlen, kann es sein, dass diese nicht die Richtige für Sie ist. Vielleicht müssen sich die anderen aber auch erst einmal daran gewöhnen, wenn Sie – zum Beispiel aus Psychosen – spirituelle Erfahrungen mitbringen, die ihnen zunächst fremdartig vorkommen. Nur Gruppen oder Kreisen, von denen ein großer Druck auf Sie ausgeübt wird, stehen wir grundsätzlich skeptisch gegenüber. Und von denjenigen Gemeinschaften, die Ihnen einreden wollen, Ihre psychischen Probleme kämen alle nur von einem falschen, ja sogar »sündigen« Lebenswandel, raten wir dringend ab! Auch ein Priester hat kein Recht, über Ihre Lebensweise zu urteilen, Sie zu verurteilen.

Viele Menschen mit Psychose-Erfahrung fühlen sich Gott nahe oder betrachten sich selbst als spirituelle Menschen. Teilweise wird das kritisch gesehen in der Psychiatrie. Auch ist nicht jede »spirituelle Erfahrung« positiv, so manch einer hat in einer Psychose schon einen »Blick in die Hölle« geworfen, fühlt sich vom Teufel verfolgt, befürchtet, selbst ein besonders bössartiger Mensch zu sein. Es gibt aber auch himmlische Erfahrungen vom Einssein mit der Natur und allem Leben, vom Sich-geführt-Wissen von höheren Mächten. Für psychiatrisch

Tätige klingt das oft wahnhaft. Sie übersehen dann leider auch, dass eine göttliche Stimme einem Menschen, der sehr vom Leben gebeutelt ist, Lebensmut und Lebenskraft einhauchen kann. Spirituelle Erfahrungen können die Frage nach dem Sinn eines Lebens am Rande der Gesellschaft klar beantworten.

Das Annehmen meiner Psychose macht Sinn. Sie begrenzt mich und sie entgrenzt mich gleichzeitig. Sie warnt mich einerseits davor, mir mehr zu wünschen, als ich als kleiner Mensch es aushalten kann. Andererseits habe ich ganz still in mir das Gefühl, dadurch etwas sehr tief vom Menschsein zu spüren. Ich erlebe so deutlich, dass wir mehr sind als eine feste Masse, als unsere sichtbare Hülle. Die Auflösung von Grenzen, die Abwesenheit jeder Sicherheit, die ich so oft als Gefahr erlebe, hat auch eine andere Seite. Manchmal wird mir befreiend bewusst, dass wir nur zu Besuch auf dieser Erde sind und dass wir diese Zeit nutzen sollten. In der Natur erlebe ich tiefsten Frieden, kann ich mich ganz öffnen, habe eine Ahnung davon, wie tröstlich unwichtig wir sind, werde Teil von etwas und löse mich auf. Ohne Angst.

Aus: Gwen Schulz: Ich bin nicht ohne Grund ver-rückt. In: Thomas Bock, Kristin Klapheck, Friederike Ruppelt: Sinnsuche und Genesung. Erfahrungen und Forschungen zum subjektiven Sinn von Psychosen. Psychiatrie Verlag, Köln 2014, S. 70 f.

Wenn bei Ihnen spirituelle Themen auftauchen, raten wir dazu, diese zu sortieren. Was Ihnen hilft, was Sie Liebe spüren und Selbstwert fühlen lässt, sollten Sie unbedingt zulassen und sogar suchen. Was Ihnen dagegen schadet, wo Sie sich verletzt und hassenswert, verfolgt fühlen, sollten Sie nicht verstärken, sondern versuchen, auszuweichen. Spiritualität und Religion sind eine wunderbare Sache, wenn Sie sich damit geborgen fühlen können in Gott, wenn Sie sich geliebt wissen und angenommen, wenn Sie Orientierung für Ihr Leben erfahren.

Das alles können Religionen bieten. Wenn Sie sich dagegen kritisch angegangen und verletzt fühlen, wenn Sie Feedback bekommen, dass Sie »sündig« oder falsch sind, dann ist das nicht richtig und nicht gut für Sie. Wenn möglich, sollten Sie sich dann von solchen Praktiken und Gruppen distanzieren. Eine gute Spiritualität bedeutet, dass Sie sich aufgehoben und geliebt, gewollt fühlen.

Spiritualität so verstanden ist tatsächlich ein Lichtblick, ein Segen. Eine Orientierung in verwirrenden Zeiten. Ein Schutz in der Entgrenzung einer Akutpsychose, ein Trost in eher depressiven Phasen.

Spiritualität ist aber auch kein Muss. Manch einer hat gar keinen Sinn dafür, was auch völlig in Ordnung ist. Unserer Erfahrung nach gibt es aber wenige Menschen, die nicht doch irgendwo an Liebe, das Gute, Geborgenheit, Sinn glauben; da ist der Schritt zu einer höheren Macht in einer Religion nicht weit. Zumindest scheint in diesen Zeiten, in denen die Religionen nicht mehr so gefragt sind, für die meisten Menschen die Suche nach der Liebe, dem Guten, nach Geborgenheit Sinn zu machen. In einem guten Leben kommen jedenfalls alle diese Dinge vor.