SCHIZOPHRENIE (2)

Unser einer hat weit weniger die Fähigkeit, äussere Eindrücke abzuschirmen. Wir sind auch sehr dünnhäutig, empfindsam und leicht zu beeindrucken. Anfangs suchen wir die Höhenflüge, sie sind lustvoll und erregend. Wir kommen in eine neue Welt hinein, die uns beeindruckt. Wir vermuten, neue Höhen und neue Tiefen zu ergründen. Wie jeder andere Mensch auch, möchten wir einzigartig sein. Wir können gar entfernte Handzeichen deuten, vermuten im Räuspern der Kassiererin eine Antwort auf unsere gegenwärtigen Gedanken, was uns anfangs in eine hektische und faszinierende Welt erscheint. Wie jeder andere Mitteleuropäer vermuten wir dadurch eine Ueberlegenheit und schaffen uns ein eigenes System, das uns nach und nach einnimmt.

Doch es braucht eine kritische Prüfung und die wird im Rausch der anfänglichen Faszination unterlassen. - Bald einmal kommen wir in Verfolgungsängste, wir fühlen uns völlig durchleuchtet und kommen ab anfänglicher 'Wichtigkeit' geradezu in Aengste, Geheimdienste seien hinter uns her. Da braucht es schon jahrelange und geduldige Gespräche, die aufzeigen, dass wir trotz allem keine Staatsfeinde seien. Wir brauchen auch ganz gehörige Bibelkenntnis, damit wir nicht wähnen, wir seien gar die Wiedergeburt von Jesus.

Es ist ein ganz langer Weg aus einer eigens geschaffenen Kunstwelt heraus in die Welt unserer Umgebung. Wie oft bekommen wir zu hören, unsere Vorstellungen seien unrealistisch, wo in den allermeisten Fällen die Realität gar nicht definiert wird. In aller Regel wird der kulturelle und soziale Mainstream gemeint, der nun wieder auch nicht allzu erstrebenswert angesehen wird mit all der Lieblosigkeit und den vielen Misständen. In aller Regel kann man einem Betroffenen sagen, die Realität sei die Realität der andern und ausserhalb davon werde es recht einsam. Auch Gesundheit wird im psychischen Sinne gar nicht erst definiert, so dass unsereinem zwar noch und noch gesagt wird, er oder sie sei krank, doch nicht eigentlich, was denn anstrebenswerte Gesundheit ist. Es wäre letztlich gedankliche Selbständigkeit, soziales Verantwortungsbewusstsein und eine leichte bis mittlere Belastbarkeit, längere Zeit an derselben Arbeit bleiben zu können und eine Selbständigkeit in täglichen Verrichtungen wie putzen, einkaufen, kochen und der Hygiene. Hygiene leuchtet ein, weil man sonst gemieden wird, ein selbständiger Einkauf über längere Zeit schafft Unabhängigkeit und Freiheit, Masshalten im Budget verhindert schwierige Auseinandersetzungen mit Behörden. Putzen schafft die Möglichkeit, Menschen ausserhalb der Gruppe psychisch Kranker einzuladen. Vielleicht stellt sich gar die Freude über eine saubere Wohnung ein, vielleicht.
Es ist wünschenswert in einer Therapie, dass Normen begründet werden, sonst können sie kaum angenommen werden und bleiben fremd.

Für den langen Weg aus der Kunstwelt braucht es auch Medikamente, die fast alle als unangenehm erlebt werden. Die Medikamente braucht es als Schutz vor allzu leichter Beeinflussbarkeit, zur Linderung von Eindrücken, die sonst viel zu stark sind und als Hilfe, in der Nacht schlafen zu können. (Werden sie als Mittel verwendet, ungeleibte Ansichten wegzuputzen, so wird das Vertrauen, sie auch wirklich einzunehmen wohl nie da sein.)

Für den langen Weg aus der Kunstwelt braucht es auch Menschen, die gescheit sind und es wirklich gut mit uns meinen. Haben wir den Dauereindruck, wir seien eine Störung, so bekommen wir ganz fest Angst, können gar aggressiv werden aus Verzweiflung.

Wir haben auch Interessantes zu sagen. Viel Leid könnte erspart werden, wenn Klinikärzte, ihre Schritte auch für uns verständlich erklären könnten. Es sind wenige unter uns, die gerne in eine Klinik gehen. Oft wissen wir selber fast mehr über unsere Krankheit als die noch in der Ausbildung stehenden Assistenzärzte. Doch es darf kein allgemeines Urteil so stehen bleiben. Es gibt unter ihnen auch wirklich wunderbare Persönlichkeiten, die ihre Ideale noch nicht verloren haben und mit einem Minimum an Zwang arbeiten - MERCI im Nachhinein. Oft höre ich gar, der viele Paperkrieg raube ihnen Nerven, Zeit und Energie.
Sep. 04

Warum gehe ich nicht in ein Theater, an ein Konzert oder ins Kino ? Die Antwort fällt recht leicht: ich tue es nicht, um mich in einer einigermassen vertrauten Mitte zu halten. Doch: wie bloss erkläre ich das jemandem, der oder dem ich nicht gleich eröffnen möchte, dass ich krank bin ? Meistens hilft mir da eine Halbwahrheit, ich gehe früh zu Bett und mag nicht Situationen, an denen sich eine grosse Menschenmenge aufhält.

Die etwas dumpfe Mitte suche ich ständig. Die Dumpfheit gibt mir mein Haldol, doch in gewissen Situationen bin ich dann körperlich sehr müde und viel Wille ist gefragt. Eine Mitte suche ich allermeistens, denn mein Inneres ist aufgesplittert. Es ist sowohl begeisterungsfähig, manchmal schwebe ich auf feingeistigsten Ebenen, manchmal suche ich die Natur, manchmal meine eigenen Eltern in mir. Alles ist irgendwie vorhanden, doch nicht miteinander verbunden. Deswegen auch möchte, kann ich die völlige Klarheit in mir gar noch nicht ertragen. Oft, wenn ich quasi Vogelschau über mich habe, ja dann dämpfe ich mich häufig medikamentös, denn ich fürchte mich, just in solchen Augenblicken unsinnige Taten zu begehen, die ich dann wieder bereue - zudem habe ich dann Angst.

Manchmal ist Watte in meiner Psyche. In solchen Momenten fühle ich mich am gesundesten. Dann bin ich auch einigermassen natürlich. Ich achte dann vielmehr auf gesunde Ernährung, Hygiene und bin viel liebevoller zu meinen Mitmenschen. Doch dann gibt es Tage, an denen meine Psyche hungert. Alle Eindrücke sind dann viel stärker und ich muss quasi mein Abblendlicht suchen.

Ein Theater, ein Film oder ein Konzert übermannen mich derart mit ihren gezielten Reizen, dass ich quasi Teil davon werde. So meide ich das alles.

15. Juli 2004