

Mit der Kunst aus der Psychose

Einsamkeit und die Angst, verlassen zu werden - für Michelle sind das die prägenden Gefühle ihrer Kindheit. Da wundert es nicht, dass sie sich schon mit 16 fest an ihre erste Liebe bindet. Doch als ihr Freund sie dann betrügt, wirft sie das psychisch völlig aus der Bahn.

Schon als Michelle auf die Welt kommt, ist ihre Mutter sehr krank, sie leidet an Multipler Sklerose. In Michelles Erinnerung ist ihre Mutter die meiste Zeit niedergeschlagen und geistig abwesend: „Meine Mutter war so oft in depressiver Stimmung, lag im Bett, war nicht da für mich.“. Auch mit einer drei Jahre ältere Schwester, fühlt Michelle sich einsam. Manchmal liegt sie einfach nur in ihrem Bett, ganz allein. Nur ihre Tante, die in der Nachbarwohnung lebt, sieht ab und zu nach ihr. Einschneidend sind für das kleine Mädchen auch die Krankenaufenthalte der Mutter. Einmal geht es um Leben und Tod.

„Mein Vater musste entscheiden, ob die Geräte abgestellt werden oder nicht. Und wir Kinder haben das mitbekommen.“. Michelle hat Angst um ihre Mutter. Gleichzeitig fürchtet sie sich davor, ganz verlassen zu werden. „Ich habe deshalb diese Grundlage, die man als Kind braucht, nicht gehabt.“, erzählt sie.

Ihre tiefsitzende Verlassens Angst ist auch der Boden für die schwere psychische Krise, in die sie mit 25 Jahren gerät. Zu dieser Zeit ist sie schon seit über neun Jahren mit ihrem Freund zusammen. Sie leben in einer gemeinsamen Wohnung, aber er ist beruflich viel unterwegs, fährt auf Montage. Michelle arbeitet als Schneiderin und kümmert sich um den Haushalt. Alles läuft seinen ruhigen Gang. Bis auf einmal ein Brief ins Haus flattert, durch den Michelle entdeckt: Ihr Freund geht fremd.

„Das hat mich seelisch ziemlich aus der Bahn geworfen.“, beschreibt sie die Situation. „Dieses Fremdgehen - das war einfach zu viel für mich.“. Da der Freund irgendwo Weltweit unterwegs ist, kann sie ihn nicht zur Rede stellen, nicht mit ihm sprechen. Sie kommt überhaupt nicht klar mit ihrer Entdeckung, weint viel, kann nachts nicht mehr schlafen. Plötzlich kippt ihre Stimmung ins komplette Gegenteil - sie ist auf einmal super gut drauf, sieht Zeichen und verliert den Bezug zur Realität.

„Das hört sich jetzt vielleicht komisch an,“, sagt sie lachend, „aber ich bin so weise geworden. Ich habe gedacht, ich weiß jetzt auf alles eine Antwort.“.

Ihre Freunde werden stutzig. Weil sie dieses Verhalten auch schon bei anderen psychisch angeschlagenen Bekannten erlebt haben. Den Eltern fällt es schwer Michelle zum Arzt zu bringen. Schließlich geht die ältere Schwester mit ihr zum Arzt. Der weist Michelle in die psychiatrische Klinik ein.

„Ich wollte das gar nicht glauben,“, erzählt Michelle, „ich wollte weiter nähen. Es war gerade die Zeit wo Brautkleider genäht werden, im April, und da wollte ich fit sein für all die Aufträge.“. Stattdessen verschreibt der Arzt sie in die Klinik dort bekommt sie starke Medikamente. Michelle wird davon zwar sehr müde und schläft viel, aber ihre Gedanken werden langsam wieder klarer. Die Ärzte sprechen von einer Psychose. „Schizophrenie haben die das damals genannt.“, berichtet Michelle.

Sechs Wochen verbringt sie auf der geschlossenen Station und erhält nach Fachkundiger Überlegung der Ärzte ein anderes Medikament, das ihr besser hilft. Nachdem sie wieder stabilisiert ist, entlassen die Ärzte sie in die Tagesklinik. Dort bleibt sie noch einmal sechs Wochen. In dieser Zeit wird sie auch künstlerisch aktiv, was ihr neben der Therapie ausgesprochen viel bringt.

Irgendwann geht es ihr so gut, dass sie die Medikamente absetzen kann. Außerdem beginnt sie, wieder zu arbeiten. Zunächst stundenweise, dann als Zuschneiderin auch ganztags. Leider wird sie im neuen Job gemobbt, womit sie überhaupt nicht umgehen kann. Sie spürt „Das ist alles zu viel für mich.“. Vorsichtshalber beginnt sie, ihre Medikamente wieder zu nehmen. Und entscheidet sich, die Ganztagsstelle aufzugeben und weniger zu arbeiten.

Zum Glück hat ihr neuer Lebensgefährte ebenfalls eine künstlerische Ader. Er sagt „Du kannst so toll malen, werde doch Künstlerin.“. Sie ist begeistert, zusammen legen sie los. „Ich hatte das große Glück, dass ich Arbeitslosenhilfe bekommen habe.“, erzählt Michelle. So kann sie sich erstmal ganz ihren künstlerischen Ambitionen widmen.

Parallel dazu geht sie in Therapie. „Ich habe seit dem Zusammenbruch alle zwei Jahre eine Therapie in Anspruch genommen. Immer bei einem anderen Therapeuten und mit verschiedenen Ausrichtungen. Das hat mir immer gutgetan.“, berichtet Michelle. Wenn sie merkt, es wird schwierig bei der Arbeit oder mit Freundschaften, sorgt sie dafür, schnell therapeutische Hilfe zu bekommen.

Sie hat Glück dabei, die Krankenkasse übernimmt jedes Mal die Kosten und sie findet auch immer einen Platz.

Fragt man, die heute 50-jährige Michelle, was ihr neben Medikamenten und Therapie am meisten aus der Psychose geholfen hat, kommt es wie aus der Pistole geschossen: „Kunst. Und zwar in jeglicher Form.“. Singen, Malen, Tanzen, Musizieren - Michelle macht alles und sie macht es mit Leidenschaft. Mit ihrem jetzigen Lebenspartner tritt sie auf, er spielt Saxophon, sie Querflöte. Und sie singen gemeinsam.

Auch ihr Glaube gibt ihr viel Kraft. Das Beten hilft Michelle in schwierigen Situationen, wie auch in der Psychose. Nur in dieser Zeit nahm es zu viel Raum ein.

Nicht nur der Glaube gibt ihr Sicherheit und Struktur, auch die Musikgruppen, zu denen sie schon lange gehört. Im Chor genießt sie neben dem gemeinsamen Singen die Gemeinschaft der Chormitglieder, die sie zum Beispiel schon bei der Arbeitssuche unterstützt haben. Außerdem trifft sie sich regelmäßig mit anderen zum Musizieren und ist Teil einer Gruppe für improvisierten Tanz.

Auf der Gesundheitsskala von 1 bis 10 ordnet Michelle sich seelisch auf der 7 ein.

Damit es weiter bergauf geht, sorgt sie gut für sich und ihren Körper. In der Klinik hat sie gelernt, sich zu beobachten: „Was ist gerade, schlafe ich gut, muss ich mich mehr bewegen, damit ich besser schlafe?“. Denn sie weiß, dass sie besser schläft, wenn sie sich regelmäßig bewegt, an der frischen Luft. Inzwischen ist Michelle auch klar, dass sie „mehr Zeit für sich braucht als andere.“. Dazu gehört Stille, mal ein bisschen nähen, in den Tag hineinleben, mal was am Computer machen, ein bisschen Yoga - einfach alles, wobei sie in Ruhe zu sich findet.

Auch beruflich weiß sie inzwischen, was ihr guttut. Sie hat sich damit arrangiert, dass ein Ganztagesjob für sie zu viel ist. Nach einigen Zwischenstationen auf verschiedenen Arbeitsstellen, zum Beispiel als ehrenamtliche Mitarbeiterin in einer Kunstgalerie, ist Michelle nun mit einer halben Stelle bei einem sozialen Träger beschäftigt. Dort betreut sie als Schulbegleiterin Kinder mit Behinderung beim Schulbesuch. Das ist zwar sehr anstrengend, gibt ihr aber sehr viel.

Bei zu großer Belastung im Job „rufe ich auch mal das Sorgentelefon an und weine ein bisschen“. Auch der Partner hilft ihr in solchen Situationen. Und die Angebote der Arbeitsstelle:

Einige Male hat sie schon die Supervisorin aufgesucht und Gespräche geführt.

Ihr langjähriger Lebensgefährte ist für sie „das Wichtigste und Beste“, erklärt sie glücklich. Sie sind schon 13 Jahre zusammen. Er hat selbst Therapieerfahrungen und fängt ihre Eifersucht und ihre Verlassens Ängste gut auf. Die beiden sind auf gleicher Wellenlänge, haben eine erfolgreiche Paartherapie hinter sich. Außerdem haben sowohl Michelle als auch ihr Freund eine Weiterbildung für Counseling absolviert. Sie wenden es regelmäßig an. Das ist eine Selbsthilfeverfahren, was in einer Gruppe praktiziert wird, oder zu zweit.

Menschen, die in eine Psychose geraten, rät Michelle, gleich Hilfe zu suchen. Und die verordneten Medikamente einzunehmen. „Viele sind erst gegen Medikamente“, berichtet sie, „auch ich hatte diese Einstellung. Aber ohne Medikamente ist es sehr mühsam, und die Heilung dauert viel, viel länger. Das ist auch für das Umfeld eine große Belastung.“.

Sie wünscht sich sehr, dass auch andere auf Qualifizierte Ärzte treffen, wie sie selbst. Denn die haben ihr Mut gemacht, als sie mit ihrer Psychose in der Klinik stationär untergebracht war:

„Es ist eine Krankheit wie ein gebrochenes Bein, das kann jeden treffen. Es ist auch bei allen unterschiedlich, ob es wiederkehrt oder nicht“. Bei Michelle ist es nie wieder Aufgetreten.

Und noch einen Tipp hat Michelle: „Wenn man in einer Krise viel reden muss, ist es manchmal besser, sich einen professionellen Gesprächspartner zu suchen. Wie die Seelsorge anrufen. Denn bei einer ernsten psychischen Krankheit ist es für Familie und Freunde zu schwer, das aufzufangen.“.

Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen.

