

Wenn Liebe zum Symptom wird

Lisa ist sich sicher: Martin hat sich in sie verliebt. Sie hört, wie Martin im Wohnheim-Zimmer nebenan mit seinen Kommilitonen über sie spricht. Auch eine Freundin hat er schon über Lisa ausgefragt. Doch Lisas Freundin kennt Martin gar nicht. Er wohnt außerdem gar nicht im gleichen Wohnheim. Lisa halluziniert.

Lisas Symptome zeigen sich zum ersten Mal an der Uni. Bis dahin läuft alles gut bei ihr: Die heute 33-Jährige besucht das Gymnasium und schlägt sich gut in der Schule. Sie macht Abitur und entscheidet sich dafür, Jura zu studieren. Doch: Das Studium fällt ihr schwer. „Also ich wusste nicht, wie man lernt. Ich bin immer durch die Schule einfach so durchgerutscht.“

In der Schule wurde genau besprochen, was in den Klausuren gefragt wird. Im Jurastudium dagegen fällt es ihr schwer, den Überblick zu behalten. „Also über das Semester konnte ich halt nicht mir merken, was in der Klausur drankommen könnte, und habe dann sehr schlechte Noten geschrieben und war dann sehr unzufrieden mit meiner Leistung.“

Lisa wird zum ersten Mal damit konfrontiert, dass ihre Leistung nicht ausreicht.

Sie schafft es nicht, sich nach den Vorlesungen nochmal hinzusetzen und den gehörten Stoff zu wiederholen. Auch sozial kann sie sich nur schwer in die neue Umgebung eingliedern. Lisa verbringt viel Zeit alleine und das macht ihr zu schaffen. „Das war eine Stresssituation und dann hatte ich, ich hatte jahrelang keinen Freund gehabt und habe da auch sehr darunter gelitten.“

Sie tut sich schwer, Kontakte zu knüpfen. Häufig glaubt sie, ihre Kommilitonen würden ihre Persönlichkeit nicht akzeptieren. „Ich hatte dieses Missverständnis damals mit den Freunden, dass ich dachte, sie könnten mich vielleicht nicht leiden, wenn ich bestimmte Schwächen zulasse oder irgendwie, also ich habe ja auch Guilty Pleasures und ich dachte irgendwie, das wäre jetzt peinlich, wenn ich erzähle, dass ich gerne Rom-Coms gucke oder weiß ich nicht, Harry Potter lese.“ Das habe sie mehr und mehr in eine psychotische Phase gedrängt. Auch finanziell gerät sie immer mehr in Bedrängnis. Sie hat Schwierigkeiten einen Nebenjob zu finden, Geld hat sie wenig zur Verfügung.

In einer Vorlesung dann sieht sie Martin. Über ein paar Sitzreihen hinweg treffen sich ihre Blicke.

„Und habe dann, ja, Blickkontakt immer wieder gehabt auf dem Campus.“ Unterhalten haben sich die beiden nie. „Und das war irgendwann so, dass wir immer Blickkontakt hatten und ich mich dann eigentlich irgendwie in die Idee hineingesteigert habe, dass er in mich verliebt ist.“

Die Vorstellung von Martin als ihrem heimlichen Verehrer prägt sich immer weiter ein. Ihr Wohnheim hat dünne Wände, häufig hört sie, wie sich die Nachbarn unterhalten. „Und ich hab dann in dieses Stimmengewirr meine eigenen Gedanken hineinprojiziert und dann habe ich irgendwann akustische Halluzinationen gehabt und dachte, dieser Mann, dieser Kommilitone, der säße über mir in der Wohnung und würde über mich reden.“

Sie erzählt ihrer Freundin Lily von Martin. Sagt, dass sie ihn hübsch findet. „Die hat dann erzählt, dass er sie begrüßt hatte und irgendwie angesprochen hatte. Und dann hatte ich halt diese Idee, dass er sie angesprochen hatte, um mich kennenzulernen.“ In der festen Überzeugung, Martin sei in sie verliebt, spricht Lisa ihn an. „Und er war natürlich verwirrt und wusste gar nichts damit anzufangen, dass ich ihn jetzt angesprochen habe. Und dann ist mir halt so gedämmert, na ja, das scheint eher eine Einbildung gewesen zu sein.“

Zu dieser Zeit befindet sie sich bereits in Therapie. Von den Gesprächen, die sie sich einbildet, will sie ihrer Therapeutin aber zunächst nicht erzählen. Einerseits denkt sie sich, das würde schon wieder aufhören. „Zum anderen Teil dachte ich aber auch, na ja, vielleicht ist es wahr und es ist eine sehr große Intrige und das kann man nicht einfach so erzählen.“ Doch sie überwindet sich. Und ihre Therapeutin reagiert schnell. Sie empfiehlt Lisa einen Psychiater, den sie gut kennt und mit dem sie schon viel zusammengearbeitet hat. Lisa bekommt sofort einen Termin und nach einem Gespräch mit dem Psychiater verschreibt der ihr Medikamente.

Die Tabletten helfen. Die Halluzinationen lassen nach, ihr Zustand bessert sich. Manchmal hat sie Phasen, in denen sie die Medikamente aus Trotz nicht nehmen möchte. Doch sie merkt schnell, dass ihr das nicht guttut. „Dann bin ich quasi immer in der gleichen Psychose gelandet.“ Heute weiß Lisa, dass ihr die Medikamente helfen. Und sie nimmt sie immer noch.

Diagnosen für ihr Leiden hat sie über die Jahre viele gehört. Doch die medizinischen Fachbegriffe helfen ihr nicht wirklich weiter. „Ich finde es leichter, über meine Symptome, die ich hatte, zu sprechen und es darüber zu beschreiben“, sagt sie.

Viel mehr hilft ihr die Therapie. Dort reflektiert sie und lernt viel über sich selbst. Früher hat sie sich oft selbst verurteilt und viel darüber nachgedacht, was andere über sie denken. „Und dass ich diese ganzen Denkmuster durchbrochen habe, das hilft mir eigentlich unglaublich.“ Dazu kommt ein Freundeskreis, der sie unterstützt, bei dem sie sich aufgehoben fühlt. „Ja, was mir geholfen hat, war erstmal, offen darüber reden können mit meinen Freunden. Auch mit meiner Familie, das war auch lange Thema, dass ich dachte, ich könnte mit meiner Familie nicht darüber reden. Aber sich da erstmal zu öffnen und dann auch, dass sie mich alle akzeptiert haben, das hat sehr geholfen.“ Bei einem Netzwerk für psychische Gesundheit wird sie von einer Sozialpädagogin betreut. Alle sechs Wochen treffen sie sich und besprechen, was in der Zwischenzeit passiert ist.

Das Jurastudium bricht sie ab, der Weg passte nicht zu ihr. Stattdessen fängt sie eine Lehre zur Köchin an. Eine Entscheidung, mit der sie im Nachhinein sehr zufrieden ist. „Einfach zu sagen, ich muss dieses Studium nicht fortsetzen, ich kann einfach etwas komplett anderes machen, ich kann mein ganzes Leben neu schreiben, also, dass ich so einen Neustart gemacht habe, ich glaube, das war irgendwie ganz gut.“

Auch finanziell geht es ihr jetzt richtig gut. Ganz bewusst gönnt sie sich ab und zu etwas Schönes, etwa eine Reise. Und einen weiteren Kindheitstraum erfüllt sie sich: Lisa schafft sich endlich zwei Katzen an.

Der Job macht ihr Spaß, mit den Kollegen versteht sie sich gut. In der Küche ist sie in der Zwischenzeit aufgestiegen und leitet als Chefin ihr Team. Manchmal macht ihr das noch zu schaffen, niemanden zu haben, mit dem sie sich in letzter Instanz absprechen kann. Letztlich kommt sie mit dem Druck aber klar. Und der Job in der Küche hat auch seine Vorteile. Der Tag dort ist sehr strukturiert, es gibt feste Arbeitsabläufe, feste Pausenzeiten. Das hilft ihr, gut klar zu kommen, auch wenn es manchmal laut und wuselig wird. Und auch wenn sie nach der Arbeit oft zu kaputt für Sport ist, bleibt ihr doch genug Energie, um etwas zu unternehmen oder sich mit Freunden zu treffen. Gesundheitlich sieht sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 bei einer 7 oder 8. Auch wenn sie oft noch mehr für sich tun könnte: mit dem Rauchen aufhören, weniger Junk Food essen, noch öfter als jetzt rausgehen in die Natur zum Wandern. Aber immerhin hat sie geschafft, unter der Woche nichts mehr zu trinken.

Heute lebt Lisa in einer glücklichen Beziehung, wenn sie noch einmal in alte Denkstrukturen zurückfällt und über einen vermeintlich schiefen Blick einer Kollegin nachgrübelt, holen ihre Freunde oder ihr Partner sie schnell auf den Boden zurück. Fragen nach, ob sie sich die Situation nicht nur eingebildet hat.

Anderen Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden rät sie: „Medikamente nehmen und auch Medikamenten eine Zeit zu lassen.“ Um einfach mal zu sehen, was im Körper passiert, wie sich die Gemütslage verändert. Am Anfang seien Medikamente zwar eine Umstellung. Aber Lisa sagt, sie sei damit immer gut klargekommen. Außerdem sei eine psychische Erkrankung nicht immer so schlimm, wie man es häufig liest. Ihr fehlen in der Berichterstattung Beispiele für Menschen, die gut mit ihrer Erkrankung leben können. Lisa ist so ein Beispiel.

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.

