

Psychose als Urlaubsbeginn

BERNHARD LÖDIGE

Als Betroffenen ist es mir ein Anliegen, dass eine komfortable sprachliche Brücke zu Nicht-Psychoseerfahrenen gefunden wird, um ihnen sagen zu können, wie ich die psychotischen Schübe erlebt habe. Wie diese beginnen, das ist nicht uninteressant und scheint mir leicht mitzuteilen zu sein.

Als »Brückenkopf« auf der »Normalo«-Seite könnte eine Situation dienen, die Sie wahrscheinlich kennen: der Urlaubsanfang. Ich meine nicht den Urlaub, der sich als langweilig erweist oder als Stresspaket, sondern den Urlaub, den Sie nach langer, konzentrierter, womöglich erfolgreicher Arbeit machen und der – mit dem treffendsten Ausdruck – »gut kommt«. Die Erfahrung, auf die ich versuche hinzudeuten und von der ich hoffe, dass Sie sie kennen, ist die: schon am ersten Urlaubstag in einer ganz anderen Welt zu leben als noch einen Tag zuvor im Büro. Freilich kann dieser Wechsel des Erlebens mehr oder weniger äußerlich sein. Je weniger aufgesetzt er ist, je mehr er ein lustvolles, ganzheitliches Eintauchen und Wiederentdecken der Welt des »Zuhause« ist, desto näher kommt diese Erfahrung dem, was ich als Beginn eines »Schubes«, einer psychotischen Episode kennengelernt habe.

Beschreibung eines solchen Urlaubsbeginns: Sie tauschen die schicken Straßenschuhe gegen bequeme Pantoffeln. Sie entledigen sich der Krawatte. Sie beginnen, sich unbefangen und natürlich zu bewegen. Sie schalten die Gedanken an die Arbeit ab und richten sie aus auf die anderen, lange zu kurz gekommenen Seiten Ihres Lebens. Sie besorgen sich Entspannung, räumen eine Weile auf. Sie setzen sich in einen Sessel, öffnen ein Bier und atmen

tiefer. Sie fühlen sich wohl. Schmunzelnd registrieren Sie, dass Sie sich wieder einmal beinahe überarbeitet haben. In diesem Augenblick werden Sie glücklich. Sie denken an die angenehmen Dinge, an Ihre Hobbys, an Ihre Frau, Ihre Kinder, Ihre Freunde und Bekannten, ans Kino. Personen fallen Ihnen wieder ein, an die Sie lange nicht gedacht haben. Sie wissen, dass nun viele, viele Stunden und Tage vor Ihnen liegen, die ebenso schön sein können wie der jetzige Augenblick. Die Kantinenkost ersetzen Sie durch das, was wirklich gut ist. Wenn Sie Kopfberufler sind, dann spüren Sie, wie Ihre Seele durch den nun unbeengten Hals in den Körper wandert und sich dort wohlig ausbreitet. Als Brillenträger (Kurzzeit) setzen Sie diese ab und beginnen, wieder Farben zu sehen, als Stressraucher wird Ihnen bewusst, dass Sie mit einem Geruchssinn ausgestattet sind. Die Liebesakte mit Ihrem Partner verlängern sich ins Zeitlose. Als Musikfreund schließlich legen Sie vielleicht die lange nicht gehörte Bruckner-Sinfonie auf, bekommen vor Freude eine Gänsehaut und hören sie (mal wieder) zum ersten Mal.

Wenn Sie nun wissen, von welcher (doch vermutlich recht alltäglichen) körperlich-seelischen Umstellung ich spreche, dann habe ich jetzt drei Fragen an Sie. Welchen Stellenwert hat diese, die unbezahlte Seite der Welt in Ihrem Leben? Und: Um welchen Preis würden Sie für immer auf Urlaub und Wochenenden verzichten? Und: Haben Sie sich schon einmal wenigstens ein bisschen gewundert über das, was mit Ihnen am Urlaubsanfang geschieht? Glauben Sie mir: Nichts anderes als das eben Beschriebene tat ich als Student am Beginn einer »paranoid-halluzinatorischen Psychose«, die dann vom dritten Tag an im Krankenhaus medizinisch behandelt wurde.

So weit vorläufig die Gemeinsamkeit. Mein Wunsch ist es, dass Sie jetzt nicht mit einem unmerklichen Bedauern in den Augen nicken und sagen: »kann ich verstehen« oder »ja aber, und?«. Wenn ich mich Ihnen einigermaßen verständlich machen konnte, dann können Sie einfach Folgendes sagen: »Jetzt weiß ich, wie der erste Tag seines psychotischen Schubs gewesen ist.« Warum und inwiefern sich die Psychose von einem Urlaub unterscheidet, das sind natürlich weitere Kapitel, zu denen mir einstweilen noch die nötige Distanz fehlt. Aber ich glaube, dass es im Prinzip ebenso einfach ist, sich über das sogenannte »psychotische Erleben« konkret zu verständigen.

47

Flach oder bergig? Die Gefühlswelt in der Psychose

Nicht selten wird immer noch davon ausgegangen, dass schizophrene Psychosen zwangsläufig mit einer »Verflachung« der Gefühle einhergehen, tiefe Liebesgefühle daher ausgeschlossen und Partnerschaften nahezu unmöglich sind. Manche Psychiater verbinden die Diagnose Schizophrenie fast automatisch mit dem Rat an den Partner bzw. die Partnerin, sich zu trennen. Entspricht diese Einschätzung den Tatsachen oder besser gesagt den Erfahrungen? Im Psychoseseminar haben wir uns sowohl mit den Veränderungen der Gefühlswelt als auch mit den Konsequenzen für eine Partnerschaft beschäftigt und dabei folgende Erfahrungen gesammelt.

Andere Gefühlswelt oder »Verflachung« – in welcher Weise verändern sich in einer schizophrenen Psychose die Gefühle?

- ◉ Die Gefühle »verflachen« insofern, als die Beziehungen zu anderen Menschen nicht mehr wichtig sind.

- ⊙ Die Gefühle werden durchlässiger.
- ⊙ Manche Gefühle werden extremer, andere bedeutungslos; die Zwischenräume werden unbedeutend.
- ⊙ Die Musikalität nimmt zu.
- ⊙ Die »irrealen« Gefühle bieten einen Fluchtweg.
- ⊙ Meine Gefühle bleiben mir auch weiterhin bewusst, nur der Zusammenhang zur Realität ist irgendwann nicht mehr zu finden.
- ⊙ Meine Gefühle sind in der Psychose extrem, »abgeflacht« ist höchstens die Ausdrucksfähigkeit der anderen.
- ⊙ Vorher waren meine Gefühle mittelmäßig, dann konnte ich Wut spüren. Endlich. Das war wahnsinnig schön.
- ⊙ Meine Gefühle äußern sich dann in Bildern und Geschichten. Ich habe ein feineres Gefühl für Zwischentöne.
- ⊙ Ich habe in Psychosen kein Gefühl mehr für Situationen, doch umso mehr für das, was sich in mir abspielt. (»Aber woher kommen die Gefühle denn, wenn nicht aus den Situationen?« – »Fragen Sie Gott.«)
- ⊙ Die Zeiten verschieben sich. Geschichten und Gefühle aus der Vergangenheit sind in der Gegenwart unmittelbar lebendig.
- ⊙ Meine Gefühle sind dann ungelenker, ungelerner – einfach nur da.
- ⊙ Früher habe ich mich immer versteckt, war in Gefühlen immer bei jemand anderem, mit ganz feinen Antennen für das, was der andere wollte. In der Psychose war es dann umgekehrt: keine Antennen mehr für andere, alle Aufmerksamkeit nur noch auf mich selbst gerichtet.
- ⊙ Meine Gefühle waren nach der Psychose andere als vorher: geklärt, bewusster, vielleicht auch sensibler.

☉ Ich habe dann agitiert ohne Hemmschwelle, habe auf andere eingeredet – ohne Grenzen.

☉ Aus der Ohnmacht wachsen Allmachtsfantasien: Ich war dann die Göttin der Gerechtigkeit. Und in der Realität bekam ich meine eigene Scheidung nicht mehr geregelt.

Der Wahn wächst aus dem eigenen geringen Selbstwertgefühl. Man darf aber auch nicht leugnen, dass es in lang andauernden Psychosen Entwicklungsphasen gibt, in denen Gefühle nur eingeschränkt erlebt werden können und bestimmte Beschränkungen zu chronifizieren drohen. Ob diese »Reduktionen« nun notwendig sind oder nicht, ob sie von innen heraus wachsen oder als Antwort auf Unverständnis und schlechte Behandlung, das muss vorläufig offen bleiben.