



Hinweis:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge im Rahmen des Psychoseseminars nicht zwingend die Meinung aller Interessenten und Besucher widerspiegeln. Es handelt sich hierbei um individuelle Ansichten und Meinungen, die von den jeweiligen Autoren bzw. Urhebern vertreten werden.

Sofern Sie Bedenken haben, Ihren Beitrag unter Ihrem Namen zu veröffentlichen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren Beitrag anonym oder unter einem Pseudonym einzureichen. Selbstverständlich respektieren wir Ihre Entscheidung und werden Ihren Wunsch nach einer anonymen Veröffentlichung berücksichtigen.

Wir hoffen, dass Sie durch Ihre Teilnahme am Psychoseseminar eine positive und bereichernde Erfahrung machen bzw. gemacht haben.

**Das Team des Psychoseseminars
Halle (Saale)**

**Selbsthilfegruppe „Dialog“ Halle
<https://dialog-shg.de> | gremium@dialog-shg.de**

Könnten Psychosen einen Sinn haben?

Auf die Idee der Sinnhaftigkeit kam ich zum ersten Mal, als ich das Buch „Der sensitive Beziehungswahn“ von Ernst Kretschmer¹ gelesen hatte. Es ist also auch keine wirklich neue Idee, denn das Buch wurde bereits 1918 geschrieben. Kretschmer beschreibt seine Patientin Helene Renner und fasst ihre Symptomatik mit folgenden Worten zusammen:

„Hätte damals ein Arzt die Kranke beobachtet, ohne ihre Vorgeschichte näher zu kennen, so hätte er wohl eine *schizophrene Geistesstörung* in vollem Ausbruch geglaubt: sie meinte sich hypnotisiert, elektrisiert, durch Gesundheitsbeter beeinflusst, alle Welt wusste ihre Gedanken, sie wurden von der Polizei mit einer Maschine aufgeschrieben: sie produzierte einmal eine phantastische Größenidee, alles kam ihr sonderbar und verändert vor, sie hatte massenhaft abrupte, sinnlose Einfälle, die sie zuweilen auf fremden, hypnotischen Einfluss zurückführte.“²

An einer schizophrenen Erkrankung hätte auch derjenige Arzt keinen Zweifel, der heute die ICD-10 bei solchen Symptomen zu Rate ziehen würde. Helene Renner hat über 10 Jahre hinweg immer wieder psychotische Rückfälle. dann treten diese nicht mehr auf. Nach weiteren gesunden 10 Jahren trifft Kretschmer sie wieder und findet sie innerlich gereift, widerstandsfähiger und vor allem: ohne Defekte.

1 Ernst Kretschmer: Der sensitive Beziehungswahn, 4. Auflage, Berlin, Heidelberg, New York 1966

2 Ebenda S. 57 f

Es ist so, als wären Helene Renners Psychosen besonders heftige Lebenskrisen gewesen, welche bei ihr eine innere Reifung bewirkt hatten. Auch Ernst Kretschmer sieht es ähnlich: **„Man möchte es trotz seines Reichtums an verwickelten psychotischen Bildern lieber eine Selbstbiographie als eine Krankengeschichte nennen...“**³

Es ist denkbar, dass eine (seelisch) ungesunde Lebensführung ein sehr wichtiger Faktor der Entstehung von Psychosen bei Menschen ist, die einen gewissen Typ biologischer Vulnerabilität aufweisen - nämlich diejenige genetische Veranlagung, mit der sie auch Künstler oder Wissenschaftler hätten werden können (vielleicht auch geworden sind) - nämlich die der Offenheit für neue Erfahrungen und der „Fähigkeit“, geistig oder emotional schneller aus dem Gleichgewicht zu geraten. Bei diesen Menschen können sowohl ein „falsches“ Leben als auch seelische Erschütterungen das Gewebe der ordnenden Assoziationen leichter zerreißen und ein Chaos an die Stelle bisheriger Gewissheiten setzen. Wer besonders kreativ und innovativ ist, ist auch eher in der Lage, gewohntes Denken zu verlassen, neue und absurde Ideen über die Welt zu entwickeln und somit auch anfälliger für Lebenskrisen als ein geistig weniger flexibler Mensch.

Aber auch unabhängig von einer hohen geistigen Flexibilität hat auch jeder geistig „gesunde“ Mensch das Potential, bei heftigen Lebenskrisen in Zustände zu geraten, welche vom Wesen her an Psychosen erinnern (auch wenn sie keine sind).

Ich suche, um einen Krisenprozess zu verstehen, nach einem Widerspruch,

3 Ebenda S. 51

dessen Spannungsfeld eine Lebenskrise verursacht. Diesen nenne ich einen *erheblichen Widerspruch*.

Dabei kommen nicht nur schockierende Ereignisse wie Tod, ernsthafte Diagnose oder Trennung in Betracht, sondern eben auch chronisch *dysfunktionale* Lebensverhältnisse, also Lebensverhältnisse, die in einem erheblichen Widerspruch zu den Bedürfnissen und Sehnsüchten des betreffenden Menschen stehen.

Ein solcher chronisch fortwährender Widerspruch ist für mich problematischer als ein akut dramatisches Lebensereignis, welches zu einer Krise führt. Das liegt daran, dass man sich an eine traumatische Situation gewöhnt hat, sie für normal hält und also den erheblichen Widerspruch bewusst nicht wahrnimmt. In einer solchen Welt sind wir noch entfernt (keine Ahnung wie weit), und es ist auch gar nicht sicher, ob eine solche Welt entstehen wird - ungeachtet der Anzeichen, die eine solche Entwicklung wahrscheinlich machen.

Es gibt eine Menge erheblicher Widersprüche, mit denen man heutzutage konfrontiert werden kann: eine Beziehung, die man als Hölle erlebt aber trotzdem nicht verlässt, man fühlt sich zu Höherem berufen und schafft es nicht, man hat weniger Erfolg beim anderen Geschlecht (oder beim eigenen) als man sich wünscht. Das alles sind erst mal akut keine Katastrophen, sondern Konflikte, die das Leben mit sich bringt, und von denen viele Menschen herausgefordert werden, ohne in ernsthafte Lebenskrisen zu geraten. Die Frage ist, ob und wie in einem solchen Zusammenhang auftretende Krisen bewältigt werden. **Zu einer dysfunktionalen Lebensführung führen sie nur dann, wenn sie nicht oder nicht auf eine gesunde Weise bewältigt werden. Dann verfestigt sich der Widerspruch und nimmt unmerklich, aber stetig, zu.**

Und dann kommt es irgendwann zu einem Umschwung. Dialektisch gesprochen führt die Anhäufung von Quantitäten zu einem Umschlag in eine neue Qualität. Im Volksmund spricht man von dem berühmten Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Betrachtet man dann die Lebenskrise - oder die ausgebrochene Psychose - so ist man häufig geneigt, sich mit dem entscheidenden Tropfen zu beschäftigen. Dabei kommt man leicht in die Versuchung, den konkreten Anlass (Tropfen) für eigentlich geringfügig zu halten und eher die Konstitution als die Lebensführung verantwortlich zu machen. Aber auch ein Pulverfass sieht von außen lange wie ein normales Fass aus, und ein Funke ist so lange harmlos, bis er in dieses Pulverfass fällt.

Ich plädiere aus diesem Grunde sehr dafür, bei jeder Krise und bei jeder Psychose die langsame, eher unauffällige Vorgeschichte mit zu berücksichtigen. **In der Theorie gibt es den Begriff einer prämorbidem Persönlichkeit. Könnte es nicht auch eine prämorbidem Lebensführung geben?** Das Eine muss das Andere nicht ausschließen.

Aber egal, welcher Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt - Irgendwann ist eben Schluss, und der Mensch gerät „außer sich“. Ein solches Chaos hat sicher schon jeder erlebt, der - auch ohne Psychose - eine schwere emotionale Krise überstehen musste. Plötzlich ist nichts mehr so wie es war. Einem Menschen fällt auf, dass er seine Gefühle überhaupt nicht mehr unter Kontrolle hat, dass seine Fähigkeit, Stress zu kompensieren, arg gelitten hat, dass er auch mit einfachen Situationen nicht mehr so recht klarkommt. Die Befürchtung, verrückt zu werden, ist deutlich stärker und ernsthafter geworden. In solchen Momenten des Chaos haben viele

das Gefühl, die Situation nicht mehr ertragen zu können. Alles geht durcheinander, Dinge, die vorher Sinn und Orientierung gegeben haben, können dies plötzlich nicht mehr. Warum geschieht dies plötzlich? Habe ich mich so sehr in der Welt, in mir selbst getäuscht? Warum empfinde ich ein so starkes Verlangen nach einer Person, die mich doch klar und deutlich zurückgewiesen hat? Bin ich selbst bekloppt oder manipuliert sie mich vielleicht, ohne dass ich es merke? Warum stoppt meine Karriere, obwohl ich doch zu Höherem berufen bin? Habe ich mich selbst überschätzt oder gibt es eine geheime Verschwörung gegen mich? In der Phase des Chaos ist es nahezu unmöglich, sich diese und andere Fragen befriedigend zu beantworten und einen Sinn in den Turbulenzen zu finden. **Und vielleicht ist dies auch der evolutionäre Sinn hinter dem chaotischen Ablauf emotionaler Krisen. Basieren diese auf einer dysfunktionalen Lebensführung, so kann es durchaus etwas Positives sein, dass alte Gewissheiten, welche ja das Dysfunktionale mit aufrechterhalten haben, in ihren Grundfesten erschüttert werden.** Aber weil der Mensch ein Mensch ist, wird er auch in dieser Phase nach jeder Möglichkeit eines Sinnes greifen und das Chaos nicht einfach hinnehmen. Im ungünstigen Fall wird er sich als Opfer der Umstände sehen und die Verantwortung für seine bedauerliche Situation im Außen suchen. Oder aber die Bewertung wird von Tag zu Tag schwanken: einmal wird er sich selbst an allem schuldig fühlen und die schuldlose Umwelt glorifizieren, ein anderes Mal wird er sich als Opfer einer böartigen Manipulation betrachten und die Umwelt mit größtem Misstrauen betrachten. In einer solchen Situation ist es verständlich, nach jedem erklärenden Strohhalm zu greifen. Paranoia und magisches Denken erscheinen gleichermaßen als rettender Anker, wenn alle bisherigen Orientierungen keinen Halt mehr bieten.

Auch wenn Verhaltensweisen in der Phase des Chaos überraschende Ähnlichkeiten mit einer Psychose aufweisen, können wir sie auch bei „Gesunden“ beobachten, wenn die emotionale Krise nur stark genug ist.

Irgendwann ist die Situation nicht mehr auszuhalten. Der Druck hat sich quantitativ derart gesteigert, dass der Umschlag in eine neue Qualität erfolgt. Diese bedeutet - zunächst neutral gesprochen - eine neue Stabilität auf einer anderen Ebene als vor Ausbruch der akuten Krise. Krisenforscher zeigen sich hier gleichermaßen optimistisch und postulieren in der Negation der Negation eine Entwicklung vom Niederen zum Höheren. Ein solcher Optimismus ist auch angebracht, wenn die Krise erfolgreich bewältigt worden ist.

Aber was geschieht im gegenteiligen Fall? In der Krise weichen unsere Überzeugungen auf und werden durch solche ersetzt, die besser zum krisenhaften Erleben passen. Durch Krisen können wir lernen, uns besser an das Leben anzupassen. Wenn ein Mensch aber an einer Überzeugung, die ihm das Chaos eingegeben hat, festhält, so ergibt sich daraus eher keine bessere Anpassung an das Leben. Wenn aus einer Krise die Idee von der eigenen Wertlosigkeit oder der Schlechtigkeit der Welt hängen bleibt, so würde ich das Resultat als maladaptiv, als schlecht angepasst, bezeichnen. Auch hier kommt es natürlich zu einer neuen Stabilität auf einer anderen Ebene - nur ist dies keine höhere Ebene einer besseren Anpassung und eines erfüllteren Lebens. Die Maladaptation hinterlässt Defekte in der Lebensgestaltung. Man kann nicht mehr vertrauen, keine Partnerschaft mehr eingehen, ist vielleicht nicht nur privat sondern auch beruflich in einer Weise risikoscheu geworden, dass das gesamte Leben eher wie ein Rückzugsgefecht als eine Entwicklung erscheint. Ich habe hier mit Absicht den Begriff „Defekte“ benutzt. Dieser meint das

Fehlen oder die Schwächung bestimmter Bereiche und findet sich häufig in den Krankengeschichten ehemals psychotischer Patienten. Der Maßstab ist der Status quo ante - das Leben der Patienten vor dem Ausbruch der Krankheit, vor dem psychotischen Chaos. **Betrachte ich aber die Psychose als ein sehr schweres, krisenhaftes Erleben des Patienten, so ist die Erwartung, nach der Krankheit könne alles genau wieder so sein wie vorher, derart unrealistisch, dass man am gesunden Menschenverstand derjenigen Ärzte zweifeln muss, die eine solche Erwartung zum Maßstab der Heilung machen.**

Gelingt aber die Negation der Negation, erwächst aus dem Chaos eine neue Ordnung, welche den erheblichen Widerspruch aufgelöst hat und dem Menschen ein besseres Leben ermöglicht als er es vor dem Ausbruch der Krankheit führen konnte.

Besonders tief berührt hat es mich, dass Psychiatrieerfahrene, mit denen ich im Rahmen des Psychoseminars sprechen konnte, solche positiven Entwicklungen aus eigener Erfahrung schilderten.