



Ohne Filter

Von seelisch Kranken lernen heißt erkennen, wie relativ die Realität ist. Das sagt Professor Thomas Bock, Leiter der Psychose-Ambulanz am Universitätskrankenhaus Eppendorf in Hamburg.

Ein Gespräch über den schmalen Grat zwischen Normalität und Wahnsinn.

Interview: Jens Bergmann Foto: Oliver Helbig



brand eins: Herr Bock, als Therapeut haben Sie seit 30 Jahren mit Menschen zu tun, die nach landläufigem Verständnis verrückt sind. Inwiefern unterscheiden sich diese Leute von uns?

Thomas Bock: Wenn ich es auf einen Punkt bringen sollte, würde ich sagen: Ihnen fehlt der Filter. Wir sogenannten Normalen haben ein dickes Fell, wir können trennen zwischen innen und außen. Wir sind gewohnt zu verdrängen, was uns Angst machen könnte. Wir haben gelernt zu funktionieren. Im Moment der Psychose funktionieren diese Wahrnehmungsfilter nicht mehr. Menschen sind dann so dünnhäutig, dass es ihnen nicht mehr gelingt, zwischen der Innen- und Außenwelt zu unterscheiden. Innere Konflikte werden zu Stimmen oder Personen, die diesen Menschen von außen gegenüber-

treten. Äußeres trifft sie ohne Schutz. Die Realität scheint Psychotiker zu überfordern oder gar zu entgleiten. Ähnliches gilt für schwer Depressive, die alles schwarzsehen, oder für Maniker, die auf rosa Wolken schweben – auch sie sehen die Wirklichkeit ganz anders. Doch alle diese Phänomene sind zutiefst menschlich. Wir sind Lebewesen, die an sich zweifeln und verzweifeln können, die über sich selbst hinausdenken – und sich dabei auch verlieren können. Es ist ein schmaler Grat zwischen dem, was wir Normalität und Wahnsinn nennen. So wäre es beispielsweise nicht schwer, Sie in einen psychotischen Zustand zu versetzen.

Wie würden Sie das anstellen?

Wenn man Sie in einen total dunklen, schallisolierten Raum sperrt, fangen Sie irgendwann an zu spinnen. Sie halluzinieren, Sie hören Stimmen – weil Sie nicht ohne Echo sein können. Das ist eine natürliche Reaktion. Ebenso, wie auf Durchzug zu schalten, um

sich vor furchtbaren Erlebnissen zu schützen. Was Menschen voneinander unterscheidet, ist der Grad ihrer Verletzlichkeit. Einige sind dünnhäutiger als andere, und bei manchen verselbstständigt sich der Schutzmechanismus der Seele, sie werden krank.

Warum irritieren uns Verrückte so sehr?

Weil sie uns sehr unvermittelt mit existenziellen Themen konfrontieren, für sich und andere anstrengend sind und weil wir gewohnt sind, ungewöhnliche Dinge aus unserer Wahrnehmung auszusortieren.

Macht die Psychiatrie es nicht ebenso, indem sie seelisch Kranke nach dem Vorbild der Botanik fein säuberlich ordnet: vom Angstpatienten über den Borderliner bis zum Schizophrenen?

Das tut die Psychiatrie in der Tat. Diese Etiketten haben durchaus ihre Funktion. Sie können der Verständigung unter Fachleuten und auch mit den Kranken dienen. Problematisch wird es, wenn wir die Wirklichkeit mit diesen Schubladen verwechseln, in die wir Menschen stecken. Besonders Psychotiker haben übrigens feine Antennen dafür, ob sie als Person wahrgenommen werden oder nur als Fall. Sie sind sehr eigensinnig. Lange hielt man sie auch nicht zugänglich für Psychotherapien. Doch das sind sie: Wer sie und ihre Sicht der Dinge ernst nimmt, kann mit ihnen in einen Dialog treten.

Können Sie ein Beispiel geben?

Eine für mich sehr lehrreiche Geschichte ist die von Hildegard Wohlgemuth. Sie hatte während des Zweiten Weltkriegs ein schreckliches Erlebnis. Als Waise lebte sie in einem Heim und mochte eines Nachts bei einem Bombenangriff nicht in den Luftschutzkeller gehen. Sie versteckte sich im Schlafsaal. Und überlebte als Einzige das Bombardement – 20 andere Kinder kamen in dem verschütteten Keller um. Als Folge dieses Traumas wurde das Mädchen krank und begann, Stimmen zu hören. Man diagnostizierte Schizophrenie bei ihr, sie wurde jahrelang in der Psychiatrie stationär behandelt. Doch trotz aller Medikamente ►

und der – damals noch üblichen – Elektroschocks verschwanden die Stimmen nicht aus ihrem Kopf. Irgendwann begann sie zu malen, um ihr Leid auszudrücken. Wer ihr Vertrauen erlangte, erfuhr, dass es sich bei den Stimmen um die der toten Kinder im Keller handelte, die, wie sie sagte, immer noch um sie seien. Ist das irrational? Nein, es ist ihr Arrangement mit der Wirklichkeit. Ich habe gemeinsam mit einer Co-Autorin ein Kinderbuch über Hildegard Wohlgemuth geschrieben, das mit ihren eigenen Bildern – sie ist 2003 gestorben – illustriert wurde. Das Buch trug zur Gründung des Vereins Irre menschlich Hamburg bei. Frau Wohlgemuth war unsere erste Referentin. Dabei wurde deutlich: Kinder können viel besser verstehen als Erwachsene, dass jemand Irreales erlebt, weil ihr Teddy oder der Klo-Deckel ja auch mit ihnen redet. Die Wahrnehmung von Menschen in Psychosen ähnelt der kleiner Kinder, die noch nicht gelernt haben zu abstrahieren. Zwei- bis Dreijährige beziehen alles auf sich, was in der Umgebung passiert. Fühlen sich etwa schuldig, wenn die Eltern streiten. Erwachsene in seelischer Not greifen manchmal auf solche archaischen Wahrnehmungsformen zurück. Wenn man sich dies vor Augen führt, erscheinen Psychosen weniger fremd und beängstigend.

Kann man lernen, mit seiner Psychose zu leben?

Ja, das kann man. Vor allem kann man aus Psychosen lernen und nach dieser Erfahrung seinem Leben eine wichtige Wendung geben. Eine Psychose ist kein Dauerzustand, sondern gewissermaßen eine Art existenzieller Lebenskrise besonders dünnhäutiger Menschen. Außerdem gibt es erstaunlich viele Psychotiker, die eine Art doppelte Buchführung haben. Sie sind verrückt, in ihren Wahrnehmungen gefangen – haben aber gleichzeitig eine Ahnung, dass sie es sind.

So wie jemand, der einen Albtraum hat und noch im Schlaf erkennt, dass er nur träumt?

So ähnlich. Eine Psychose ist einem Traum vergleichbar – mit dem wichtigen Unterschied, dass man im Traum durch Schlaf geschützt ist. Ähnlich wie es Wunsch- und Albträume gibt, sind auch in Psychosen Wunsch- und Angstanteile enthalten. Insofern sind sie auch Fenster der Seele.

Nach so vielen Jahren in der Psychiatrie klingen Sie immer noch fasziniert von dem Thema.

Das bin ich auch. Ich finde Menschen, die unter Psychosen leiden, sehr spannend. Sie stehen vor existenziellen Fragen, die für uns alle interessant sind. Sie ringen um ihre Identität, um Autonomie. Und ihre Erfahrungen zeigen, wie relativ die Realität ist.

Können wir etwas von ihnen lernen?

Ich denke, dass beide Seiten etwas voneinander lernen können. Deshalb organisieren wir mit dem genannten Verein Begegnun-

gen zwischen gewöhnlichen und ungewöhnlichen Menschen. Letztere profitieren, weil sich andere für ihre Geschichten interessieren. Und die sogenannten Normalen erfahren, dass die seelische Wirklichkeit vielschichtiger ist, als sie dachten.

Es gibt eine romantische Interpretation psychischer Krankheiten. Demnach sind die Verrückten die besseren Menschen, die an der unerträglichen Wirklichkeit scheitern. Was halten Sie davon?

Fakt ist, dass in Wirtschaft und Politik Dinge passieren, gegen die sich die Verrücktheiten von Psychiatrie-Patienten harmlos ausnehmen – man denke nur an die Weltfinanzkrise. Aber von der romantischen Haltung, die Sie beschreiben – nach dem Motto: Lass doch die Verrückten sein, wie sie wollen! – halte ich gar nichts. Menschen in Psychosen sind keine Wesen vom anderen Stern. Sie leiden und brauchen ein Gegenüber, das ihnen hilft, sich zu orientieren. So wie Depressive jemanden brauchen, der ihnen aus dem Teufelskreis von Leere und Verzweiflung hilft.

Wenn ich Sie recht verstehe, ist niemand vor seelischen Krankheiten gefeit. Wie steht es mit Ihnen?

Ich bin ein Grenzgänger, was meine Stimmung angeht – allerdings nie so verzweifelt, dass ich das Zeitgefühl verliere oder die Depression als ewig ansehe. Mit dem Spinnen habe ich weniger Probleme. Vielleicht, weil ich mehr Ausdrucksmöglichkeiten beispielsweise durch meine Bücher habe und deshalb nicht verrückt werden muss.

Was ist Ihr Tipp für Menschen, die sich fragen, ob sie noch richtig ticken?

Erstens sollten sie nicht zu viel Angst davor haben, dass es tatsächlich so sein könnte. Zweitens sollten sie die Signale ernst nehmen, auf sich achten und vielleicht mal eine Auszeit nehmen. Wenn die Seele Notsignale aussendet, ist das eine Chance, etwas über sich zu lernen und sein Leben zu verändern. ■

Professor Thomas Bock, 56,

ist Psychologischer Psychotherapeut und leitet die Sozialpsychiatrische Ambulanz am Universitätskrankenhaus Eppendorf in Hamburg.

Er ist Autor mehrerer Fach- und Kinderbücher. Das im Interview erwähnte hat er mit Irene Stratemwerth verfasst: „Die Bettelkönigin“; Balance-Buch-Medien-Verlag, 2008, 111 Seiten; 14,90 Euro.

In „Achterbahn der Gefühle. Mit Manie und Depression leben“ (Psychiatrie Verlag, 2005, 176 Seiten; 9,20 Euro) hat er sich auch mit seinen eigenen Stimmungsschwankungen auseinandergesetzt.

Informationen über den von ihm mitbegründeten Verein gibt es im Internet: www.irremenschlich.de