

Wirkfaktor Hoffnung

von Brigitte Richter

Ich habe meine schizophrenen Schübe irgendwann nicht mehr gezählt. Ich weiß nur noch, dass ich acht Jahre lang mindestens einen Schub pro Jahr mit oder ohne Klinikeinweisung, mit und ohne Medikamente erlebt habe. Ich hatte keine Hoffnung mehr, jemals stabil zu werden. Zuerst wollte ich noch lernen, mit dieser Krankheit zu leben. Dann gab ich jede Hoffnung auf und wollte nicht mehr leben.

Nun sind es im Dezember 2004 zwanzig Jahre geworden, dass ich ohne Medikamente stabil geblieben bin. Ich habe mir lange überlegt, ob ich das im Infoblatt schreiben darf, ohne andere Betroffene neidisch zu machen oder zu entmutigen. Dann habe ich mich doch dafür entschieden, weil ich in diesen Jahren sehr viel über Hoffnung gelernt habe und die Hoffnung habe, diese Erfahrungen könnten anderen nützlich sein. Außerdem scheint es mir wichtig, öffentlich dafür einzutreten, dass auch für schizophrene Erkrankte realistische Hoffnung besteht, die Krankheit zu überwinden. Wenn ein Verein wie Pandora sich zum Ziel gesetzt hat, die Hoffnung aus der Büchse der Pandora freizulassen, dann denke ich, ist hier genau der richtige Platz, meine Geschichte zu veröffentlichen. Vielleicht macht sie ja doch Hoffnung.

Laut Statistik ist unbestritten: 1/3 aller Schizophrenen heilen vollständig aus. Die Gelehrten sind sich nur uneins darin, ob sich dieses Drittel auf alle Krankheitsfälle bezieht oder die Ausheilung nach nur einem einzigen Schub meint. Diese Statistik ist zwar bekannt, aber offensichtlich noch nicht in den Köpfen angekommen. Sicher mag das auch daran liegen, dass die gesund Gewordenen ihre überstandene Krankheit verbergen, weil sie Angst haben müssen, von ihrer Umgebung ungerechtfertigt stigmatisiert zu werden. In den letzten Jahren haben immer wieder ehemals Schizophrene mit mir Kontakt aufgenommen, die voll ins Leben integriert sind, aber berechnete Gründe haben, sich nicht zu outen. Ich kenne inzwischen so viele von ihnen, dass wir uns bereits überlegt haben, ein Netzwerk zu gründen. Diese objektive Sachlage ist nicht wegzudiskutieren. Auch das macht Hoffnung.

Aber ich möchte in diesem Artikel vor allem berichten, wie es mir möglich wurde, wieder Hoffnung zu schöpfen, nachdem ich sie bereits gänzlich aufgegeben hatte. Die wichtigste Hilfe dabei waren für mich Menschen, die die Hoffnung stellvertretend für mich aufrecht erhalten haben, als ich dazu nicht mehr fähig war. Da war mein Mann, der auch nach meinem vorletzten Schub meinen Schreibtisch bei einem Umzug wieder aufstellte. Ich selber hätte es sicher nicht mehr getan. Da war mein Arzt, der trotz all meiner Rückfälle, die ihn zu widerlegen schienen, unbeirrbar davon überzeugt war, dass ich es schaffen würde, ohne Medikamente zu leben. Als ich nach vier stabilen Jahren ausgerechnet Ergotherapeutin werden wollte, hat er mir diese Hoffnung nicht genommen, obwohl es damals noch indiskutabel war, nach einer Schizophrenie einen sozialen Beruf zu erlernen. Ich habe Vorgesetzte gefunden, die mir trotz oder wegen meiner Krankengeschichte Verantwortung übertrugen. Ich kann hier nicht alle Menschen nennen, die mich ernst nahmen, die mich so akzeptierten wie ich war, die mich trotz allem respektierten. Sie haben mir Hoffnung gemacht, indem sie mir mehr zugetraut haben als ich mir selbst zutraute. Ohne sie hätte ich Manches tatsächlich nicht gewagt.

Niemand von ihnen hat mir falsche Hoffnungen gemacht. Alle haben meine Defizite und meinen Nachholbedarf an Selbstvertrauen genau gesehen. Aber sie haben mir nicht eingeredet, dass meine Konzentration dauerhaft geschädigt sei und dass ich lebenslanglich mit Reizüberflutung zu kämpfen hätte. Sondern sie haben vor allem

meine Stärken gesehen, die ich selbst nicht mehr fähig war, wahrzunehmen. Sie haben mir realistische Hoffnungen gemacht. Sie haben meine ersten unsicheren Schritte in die Stabilität gestützt, haben auf mich gewartet, wenn ich eine Erschöpfungspause brauchte. Ich kam wieder zu Kräften, weil ich Hoffnung geschöpft hatte.

Ich habe in den letzten 20 Jahren viel gelernt. Ich würde mein Leben nicht mehr wegwerfen, wenn ich wieder krank werden sollte. Dass auch ein Leben mit der Krankheit lebenswert ist, haben mich viele Betroffene aus unserem Selbsthilfeverein durch ihr Beispiel gelehrt. Vor allem aber habe ich gelernt, auch noch so hoffnungslos erscheinende Situationen nicht einfach als gegeben hinzunehmen. Ich arbeite dagegen an; meist lassen sich doch wenigstens kleine Verbesserungen erreichen. Und deshalb appelliere ich an alle - Betroffene wie ihre Therapeuten: Gebt der Hoffnung den ihr angemessenen Stellenwert! Es könnte sein, dass sie sehr wirksam ist und zu greifbaren positiven Ergebnissen führt.