

Raus aus dunkler Phase des Lebens

Zum „Tag der seelischen Gesundheit“ schildert ein 35-Jähriger, wie er seine psychische Erkrankung überwunden hat

Von Jasmin Mosel

GIESSEN. Er sagt, wenn er vor einer Schulklasse steht und seine Geschichte erzählt, kann man eine Stecknadel fallen hören. Über das Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“ will der 35-Jährige aus dem Landkreis Gießen Jugendliche aufklären – indem er sie teilhaben lässt an einer dunklen Phase seines Lebens. Vor rund zwölf Jahren war er Patient in der Psychiatrie. Inzwischen gilt er als gesund. Der junge Mann will aufrütteln, nicht nur Betroffene, sondern vor allem auch ihr Umfeld. Sein Lebensweg wäre anders verlaufen, ist er sich sicher, wenn jemand früh genug hingehört statt weggeschaut hätte. Zum „Tag der seelischen Gesundheit“ hat der Student auch dem Anzeiger in einem sehr persönlichen Gespräch seine Biografie geschildert. Er weiß, dass es nur wenige Menschen gibt, die öffentlich über ihre psychischen Erkrankungen sprechen. Bei ihm ist das anders: „Es kann einfach jedem passieren.“ Stigmatisierung fürchtet er trotzdem, sein Name soll daher nicht genannt werden.

„Da war einer in meiner Klasse, vor dem hatten alle Angst. Und dieser Junge, der war ich.“ Der sportlich wirkende Mann in Jeans und Sneakers hat eine aufgeschlossene, fast schon gelassene Art, über diese düsteren Episoden zu sprechen. Eine „goldene Kindheit“ habe er gehabt – wie im Bilderbuch. Als der Junge zwölf Jahre alt ist, erkrankt seine Mutter an Krebs. „Von da an wurde alles anders.“ Drei Jahre später ist sie tot, „elegant gestorben“. „Alles ist in diesem Moment eingestürzt.“ Zu dieser Zeit steht auch noch ein Schulwechsel bevor, der Junge ist „völlig überfordert mit allem“. Aus dem ehemaligen Vorzeigeschüler wird einer, der Probleme bereitet. Was er damals gefühlt hat, erklärt der Student mit einer Metapher: „Es war, als würde ich auf einem kleinen Boot sitzen und alles, was mich vorher ausgemacht hat, wurde in einer Kiste versenkt. Ich bin oben auf diesem Holzboot und habe keine Ahnung, wie ich da rankommen soll. Es ist hoffnungslos.“

Denkprozess angekurbelt

Also legt er sich eine Art Schutzwall zu, wird „oberflächlich, provokant und prollig“. Ein Erlebnis ist noch immer besonders präsent. Ein Lehrer fühlt sich von dem Teenager provoziert und geht ihn verbal an. „Ich habe ihn dann gepackt, auf den Boden geworfen, mich auf ihn gesetzt, ausgeholt und wollte ihm ins Gesicht schlagen.“ Konsequenzen hat das keine. „Die anderen hatten die Hosen voll.“ Der Junge verlässt nach fünf Jahren das Gymnasium ohne Abitur. „Ich habe keinen Gedanken daran verschwendet, eine Zukunft zu haben“, folgert er. Der damals 20-Jährige hält sich „mit niederen Tätigkeiten“ über Wasser. Sein Vater kurbelt schließlich einen Denkprozess an: Er hält das Potenzial seines Sohnes für versenkt. Eine einzige Frage sei



Suche nach dem Ausweg: Immer mehr Menschen werden psychisch krank und geraten in eine Abwärtsspirale. Symbolfoto: dpa

verantwortlich für den Sinneswandel gewesen: Was würde Deine Mutter sagen? „Plötzlich war die Kiste wieder an Bord. Ich habe die nächste Insel angesteuert und bin ausgestiegen.“

Ein „riesen Antrieb“ sei daraus erwachsen, seine Mutter stolz machen zu wollen. Der Mann geht zur Bundeswehr, steigt im Rang auf und bekommt schnell viel Verantwortung. Vielleicht zu schnell. Über ein langes Wochenende soll der Feldweibel Wachdienste koordinieren. Ihm fallen ungenaue Arbeitsabläufe auf. Von den ihm Unterstellten fühlt er sich plötzlich bedroht. Er verkriecht sich, kann nicht mehr schlafen und entwickelt geradezu Todesangst. „Nach dem dritten Tag fing ich an durchzudrehen.“

In einer Art „Zwischenzustand“ – er konnte zwischen Traum und Wirklichkeit nicht mehr unterscheiden – habe er sich befunden und „Halluzinationen erlebt“. Als seine Kameraden nach dem Wochenende zurückkamen, „fanden sie mich völlig irre vor“. Der junge Mann wird in die psychiatrische Abteilung eines Bundeswehrkrankenhauses eingeliefert. Er erinnert sich daran, wie seine Realität verschwimmt. Und entwickelt einen Verfolgungswahn. Die Mitpatienten im Raucherraum hält der Soldat „für Agenten,

die über mich reden“. Im Radio hört er, dass eine Zeitmaschine entdeckt wurde. „Das war für mich so wahr, wie dass ich hier sitze“, erzählt er. Bei dem damals 23-Jährigen wird ein psychotischer Schub diagnostiziert. Ein Arzt erklärt ihm, dass der Hirnstoffwechsel durcheinander geraten und die Dopamin-Ausschüttung zu hoch sei. Der junge Mann erfährt, dass man bei chronischen Beschwerden dieser Art von paranoider Schizophrenie spricht. „Ich machte mir Sorgen um mich selbst.“

„Wie vom anderen Planeten“

Er bekommt Medikamente, die Symptome klingen ab. Die Wahrscheinlichkeit für weitere Episoden wird mit 80 Prozent angegeben. Um den Verlauf zu begünstigen, stellen die Ärzte Regeln auf: Genug Schlaf, kein Drogen- oder Alkoholkonsum, Reizüberflutung und Stress sollen vermieden werden. Nach vier Wochen in der Psychiatrie wird er in die Tagesklinik entlassen. Es ist kurz vor Weihnachten 2006. Nicht vielen Menschen habe er von seinem Psychiatrieaufenthalt berichtet, zu unangenehm sei ihm das gewesen. An Heiligabend im Kreise der Familie

wird er „behandelt wie von einem anderen Planeten; alle waren verunsichert“. Wieder krempelt der Mann sein Leben um. Er holt das Abitur nach und beginnt ein Studium. Fünf Jahre lang nimmt er prophylaktisch Psychopharmaka. Eine weitere Psychose durchlebt er – trotz mehrerer emotionaler Krisen – nicht.

„Im psychiatrischen Sinne“ gilt der 35-Jährige mittlerweile als gesund. „Von normal bin ich aber noch weit entfernt“, räumt er ein. Der Student weiß, dass die familiäre Verschiebung durch den Tod der Mutter verantwortlich für sein geringes Selbstwertgefühl und das damit verbundene Helfersyndrom ist. „Ich stolpere in Dramen“, beschreibt er seinen „aufregenden Lebensstil“ der vergangenen Jahre. Anders als früher sei er nun allerdings „offen für Hilfe“. Für ihn bedeutet das den Beginn einer Gesprächstherapie. „Denn es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen, sondern von Stärke.“

Wenn er an seine Schulzeit zurückdenkt, fragt er sich vor allem, warum „keiner reagiert oder hingeguckt“ hat. Auch deswegen bringt er nun seine Geschichte in die Öffentlichkeit: „Es ist wichtig, das Gespräch zu suchen, wenn man das Gefühl hat, es geht jemandem nicht gut. Ich hätte mir das damals gewünscht.“

„Culture Jam“ mit Breakdance und Musik

GIESSEN (red). Im Rahmen des „River Tales“-Festivals findet am Samstag, 13. Oktober, von 18 bis 21 Uhr (Einlass 17.30 Uhr) ein „Culture Jam“ in der Beta-Box (Gottfried-Arnold-Straße 3A, Alter Schlachthof) statt. Der Eintritt ist frei. Auf dem Programm steht zum Beispiel Breakdance mit „Style Department“ (Gießen) und „Funky Harlekinz“ (Marburg). Außerdem sind die Singer-Songwriter „Gebrüder Gold“ mit einem Akustik-Set vertreten, „Babeli“ aus Marburg wird als Beatbox dabei sein. Ab 21 Uhr beginnt im „Who Killed the Pig“ eine Aftershow-Party.

Darüber hinaus gibt es am Sonntag, 14. Oktober, eine besondere Stadtführung. Dann heißt es von 11 bis 13 Uhr in Kooperation mit der Tourist-Info „Street Art trifft auf Stadtgeschichte“. Start ist am Stadtkirchenturm. Und schließlich werden am Mittwoch, 17. Oktober, der Film „Banksy“ sowie am Mittwoch, 31. Oktober, der Film „Beat Street“ (jeweils um 20 Uhr) gezeigt. Das Ticket kostet fünf Euro.

Augenzentrum lädt ein

GIESSEN (red). „Altersabhängige Makuladegeneration – behandeln oder nicht behandeln?“ lautet das Thema einer Infoveranstaltung, zu der das Augenzentrum Mittelhessen (Südanlage 10) im Rahmen der Aktion „Woche des Sehens“ am Mittwoch, 10. Oktober, von 17 bis 18.30 Uhr einlädt. Danach wird noch das Angebot „Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust“ vorgestellt.

POLIZEIBERICHT

Messer gezückt

Auf dem Marktplatz kam es am Montag gegen 19 Uhr zu einem Streit zwischen zwei Männern. In dessen Verlauf soll ein 32-Jähriger aus Reiskirchen ein Messer gezückt und mehrfach in Richtung eines 26-Jährigen aus Gießen gestochen haben, teilt die Polizei mit. Das Opfer konnte die Angriffe teilweise abwehren und verletzte sich nur leicht. Die Ermittlungen zu den Hintergründen dauern an. Hinweise erbittet die Polizeistation Gießen-Süd unter der Telefonnummer 0641/7006-3555. (red)

Frau verletzt

Ein betrunkenen Mann hat in Gießen eine Frau verletzt und mehrere Polizisten bedroht. Der 44-Jährige habe bei einem Familienstreit in einem Mehrfamilienhaus in der Straße „Trieb“ eine 46-Jährige geohrfeigt, berichtet die Polizei. Weitere Anwesende hätten es nicht geschafft, ihn zu beruhigen. Als die Polizei eintraf, habe der Mann die Beamten beleidigt und gedroht, sie umzubringen. Mit Kopfstößen und Tritten habe er dann erfolglos versucht, die Polizisten zu verletzen. Nach dem Vorfall am Sonntag sei der Mann zunächst in einer Zelle untergebracht worden. (red)

LEISTUNGSANBIETER IM GEMEINDEPSYCHIATRISCHEN VERBUND

► In Stadt und Landkreis Gießen erfahren Menschen mit psychischen Problemen auf vielfältige Weise Unterstützung. Insgesamt 15 Leistungsanbieter aus den Bereichen der Psychiatrischen Versorgung und der Suchthilfe haben sich zu einem Netzwerk zusammengeschlossen, dem Gemeindepsychiatrischen Verbund (GpV). Die Mitglieder des GpV halten ein breites Spektrum bereit: von Kliniken über Werkstätten, Tagesstätten, Beratungsstellen und Angeboten des ambulanten und stationären Wohnens für Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

► Die wesentlichen Aufgaben des GpV

bestehen in einer kontinuierlichen Qualitätsverbesserung durch Weiterentwicklung des Leistungsspektrums, Differenzierung der Hilfen und der Beteiligung an regionaler Steuerung psychiatrischer Hilfen.

► Priorität genießt es, Möglichkeiten der Teilhabe im Sinne von personenzentrierten und gemeindenahen Konzepten und Leistungen weiterzuentwickeln.

chisch Kranke und Suchtkranke in der Gesellschaft zu fördern.

► Folgende Leistungsanbieter sind im GpV vertreten: Aktiv Leben im Alter gGmbH, Awo-Stadtkreis Gießen/Hilfverband Wohnen, Caritasverband Gießen, Diakonisches Werk Gießen, Förderverein für seelische Gesundheit, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Gießen und Marburg, Vitos-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen, Lebenshilfe Gießen (Reha-Werkstatt), Martinsheim Lindenstruth, Profile gGmbH, Sonnenstraße Evenius GmbH, Suchthilfezentrum Gießen, Verein für Psychosoziale Therapie, Schottener So-

ziale Dienste gGmbH, Übergangseinrichtung Petersweiher.

► Leistungen der einzelnen Träger umfassen alle Lebensbereiche und reichen von einer Erstberatung und Information über ambulante und stationäre Behandlung und Therapie bis zur Unterstützung in den Bereichen Wohnen, Freizeit und Arbeit.

► Eine wichtige Anlaufstelle ist der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises Gießen mit dem Psychiatriekoordinator. Dieser ist wie folgt erreichbar: Sozialpsychiatrischer Dienst, Landkreis Gießen – Gesundheitsamt, Riversplatz 1-9, 35394 Gießen, Telefon: 0641/93901415, E-Mail: sozialpsychiatrischer-dienst@lkgi.de.

– Anzeige –

Jetzt mitfeiern
und sparen!



Geburtstags **VERKAUF**

WOHNWELT
Dutenhofen Auf Ihre Wünsche eingerichtet
Wohnwelt Dutenhofen GmbH & Co. KG
Industriestraße 2 • 35582 Wetzlar-Dutenhofen