

Wer, wenn nicht wir?!

Ermutigung zum aufrechten Gang in einer »trialogischen Psychiatrie« VON GUDRUN TÖNNES

Vorbemerkung: Der o.a. Vortragstitel wurde der Autorin von der Vorbereitungsgruppe der DGSP-Jahrestagung vorgegeben. Er wurde von den Veranstaltern formuliert in Anlehnung an einen Buchtitel von Heiner Keupp.¹ Bei dem Artikel handelt es sich um die gekürzte Fassung ihres Vortrags in Mönchengladbach. – Red.

Der Vortragstitel ist für mich herausfordernd. Bitte: keine Verwechslungen, keine Verallgemeinerungen und keine Zuschreibungen!

»Mich irritiert Folgendes ...«

»Wer, wenn nicht wir?« ist inzwischen ein gängiges Zitat, identisch mit dem Titel eines Films von Jürgen Köster, der das EU-geförderte EX-IN-Projekt dokumentiert. In diesem Film kommen zahlreiche Experten durch Erfahrung zu Wort, die mit dem »Wer, wenn nicht wir?« ausdrücken, dass sie am besten oder zumindest besonders gut geeignet sind, die Psychiatrie zu verändern.

Sie sollten sich den Film von Jürgen Köster ansehen! Die Protagonisten machen mit ihren authentischen Äußerungen deutlich, dass sie tatsächlich verstehen, wovon sie reden. Aus meiner Perspektive als Trainerin in der EX-IN-Ausbildung sage ich gerne »ihr«: »Wer, wenn nicht ihr?« Ich erkenne die *Unterschiede zwischen ihnen* (den EX-IN-Teilnehmern) und ihrer Geschichte der Bewältigung (bis hin zur Professionalisierung) und mir und meiner Geschichte. Und ich erkenne das Individuum in jedem EX-IN-Teilnehmer und erlebe die Stärke, die alle während des Kurses als Gruppe gemeinsam entwickeln: Solidarität entsteht. Individuell Erlebtes und gemeinsam Reflektiertes und Verstandenes ergibt einen großen Wissenspool.

Auch innerhalb der Gruppe gibt es kein permanentes »Wir«. Das Wir-Gefühl als Teil einer Bewegung wechselt mit dem Bedürfnis, sich als Individuum mit eigener Geschichte Geltung zu verschaffen. Und häufig fordert eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer: Bitte keine Verallgemeinerung! Die Teilnehmer kommen alle aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Zusammenhängen. Sie haben verschiedene Bildungshintergründe, unterschiedliche Lebensgeschichten, und sie haben vielfältige Zuschreibungen erlebt. Unterschiede zu erkennen, anzuerkennen, dass jeder etwas anderes verkörpert, hilft, ein Gegenüber zu sein. Das gehört für mich zum aufrechten Gang dazu.

Die »Ermutigung zum aufrechten Gang«,

zu der ich mich durch den Vortragstitel aufgefordert sehe, hat mehrere Aspekte: Der aufrechte Gang ist ein Ziel – und er ist notwendig. Außerdem vermittelt der Titel den Eindruck, dass es nicht selbstverständlich ist, einen aufrechten Gang zu haben – auch nicht in einer trialogischen Psychiatrie. Das gilt auch hier und heute, und vor allem nachdem *wir* (Bettina Jahnke und ich) gestern im Forum I die Frage diskutiert haben: »EX-IN: vom Erfahrenen zum Experten aus Erfahrung – aber wer will das/uns?«

Der aufrechte Gang hat mit menschlicher Würde zu tun. Auch ein vermutlich als Provokation gemeinter Forumstitel wie dieser (auch diesen Titel haben wir uns nicht ausgesucht) macht für mein Empfinden etwas mit unserer Würde: Der Titel verallgemeinert. Bettina Jahnke ist eine hoch qualifizierte Journalistin, die sich durch die EX-IN-Ausbildung zusätzlich für die Arbeit im psychosozialen Kontext qualifiziert hat und mit anderen EX-INlern gerade ein Buch² geschrieben hat. Und die auf einer Sozialarbeiterstelle bei der Psychiatrischen Hilfgemeinschaft Viersen arbeitet und noch vieles mehr verkörpert »... aber wer will das/uns?« Jeder hat einen Anspruch auf Würde, auf aufrechten Gang. Wieso bedarf es also einer zusätzlichen Ermutigung dazu?

Und dann irritiert mich Folgendes: Der Kontext, in dem ich den Vortrag halte, ist ein sozialpsychiatrischer. Die Sozialpsychiatrie hat sich vor vierzig Jahren unter anderem auf die Fahne geschrieben, auch auf die Gesellschaft und die krank machenden Lebensumstände einzuwirken. Scheinbar ist es nicht ganz gelungen, und so ist es weiterhin Thema, etwas in der Psychiatrie zu verändern. Damit Menschen, die an ihren Erlebnissen mit der Gesellschaft erkranken, in der Psychiatrie besser behandelt werden? Um dann in der Gesellschaft wieder zu funktionieren oder in den Angeboten der Sozial- und Gemeindepsychiatrie aufgefangen und vor den Anforderungen der Gesellschaft geschützt zu werden? Die Psychiatrie wurde in der Zwischenzeit auf die Gemeinde ausgedehnt. Und auch dort, in der Gemeinde, sollen *wir*, die noch näher zu definieren sind, unsere Würde wiedererlangen oder bewahren? Aufrecht gehen?

»Was ist mit den Ansprüchen der Sozialpsychiatrie passiert?«

Neulich hörte ich einen jungen Mitarbeiter in der Sozialpsychiatrie sagen, dass es ihm peinlich sei, in seinem privaten Umfeld darü-

ber zu sprechen, dass er mit psychisch kranken Menschen arbeitet. Wie kann ich den Mann zum aufrechten Gang bzw. zu einer würdevollen Haltung seiner Arbeit, seinen Klienten und sich selbst gegenüber ermutigen? Was ist mit den Ansprüchen der Sozialpsychiatrie passiert?

Menschen werden krank, kranken an der Gesellschaft, verzweifeln an sich selbst oder den mangelnden Möglichkeiten der Selbstverwirklichung. Und *wir* glauben doch an biopsychosoziale Faktoren der seelischen Erkrankungen, oder?

Wie sieht es denn aus: Darf der Mensch sich entwickeln, darf er komplett genesen, darf er überhaupt sagen, dass er ganz gesund geworden ist?

Was ist mit den Recovery-Konzepten, wie sie jetzt landauf, landab zum Teil schon »immer« angewendet werden. Beinhalten sie vielleicht nur eine neue Definition des Residualsyndroms? Mache ich jetzt gerade Zuschreibungen und Verallgemeinerungen in Bezug auf die Psychiatrie und Sozialpsychiatrie?

»Ich habe lange arbeiten müssen, um einen für mich würdigen Platz in der Gesellschaft zu erlangen«

Ich bin selber seit zirka fünfzehn Jahren professionell tätig: zwölf Jahre in der Gemeindepsychiatrie und darüber hinaus als Unternehmerin. Ich habe lange arbeiten müssen, um einen für mich würdigen Platz in der Gesellschaft zu erlangen. Mit EX-IN hat man für *uns* eine Ausbildung entwickelt, in der *wir* innerhalb eines Jahres vom Ich- zum Wir-Wissen gelangen, indem *wir* aufrecht gehen können, oder? An dieser Ausbildung habe *ich* nicht teilgenommen. Wenn man so will, habe ich EX-IN im Langzeitstudium gemacht, allerdings mit zusätzlicher Fachqualifikation als Ergotherapeutin – ein in der Psychiatrie nach wie vor nicht unbedingt geachteter Beruf.

1995 wurde – nach dreizehn Jahren mit einer schwerwiegenden Diagnose – aktenkundig, dass ich meine Psychiatriebehandlung offiziell für beendet erklärt habe. Ich bin seit 1994 von keiner Erkrankung mehr betroffen gewesen. 1998 beendete ich meine Ergotherapie-Ausbildung. Ich arbeitete ein halbes Jahr in der Klinik, in der ich zuvor Arbeitstraining und dann eine Buchbinder Ausbildung gemacht hatte. Dort hatte ich weitere drei Jahre in Maßnahmen zugebracht, weil ich auf einer Stelle auf dem ersten Arbeitsmarkt als Buchbinderin gescheitert war (in

der Akte stand: mangelndes Selbstbewusstsein, mangelnde soziale Kompetenzen). In den insgesamt sechs Arbeitsjahren in der Klinik erledigte ich buchbinderische Tätigkeiten, allerlei künstlerische Aufträge und entwickelte ein Logo für die Physiotherapie. Ich leitete Menschen an, die bereits mehr als vierzig Jahre in der Klinik lebten. Ich kann mich an eine Patientin erinnern, die in den späten Achtzigerjahren ihr fünfzigjähriges Klinikjubiläum gefeiert hat – das hatte für sie mit Würde zu tun.

Rechnet man ein ungefähres Alter dazu, etwa zwanzig Jahre bis sie eingewiesen wurde, rechnet man die zirka fünfundzwanzig Jahre dazu, von damals bis heute, dürfte sie heute ungefähr fünf- undneunzig Jahre alt sein, also in etwa das Alter von Dorothea Buck, die wohl alle kennen. (Dorothea muss sich heute schon mal anhören, dass sie ja gar keine echten Psychosen gehabt habe, die Diagnose »Schizophrenie« also falsch war.)

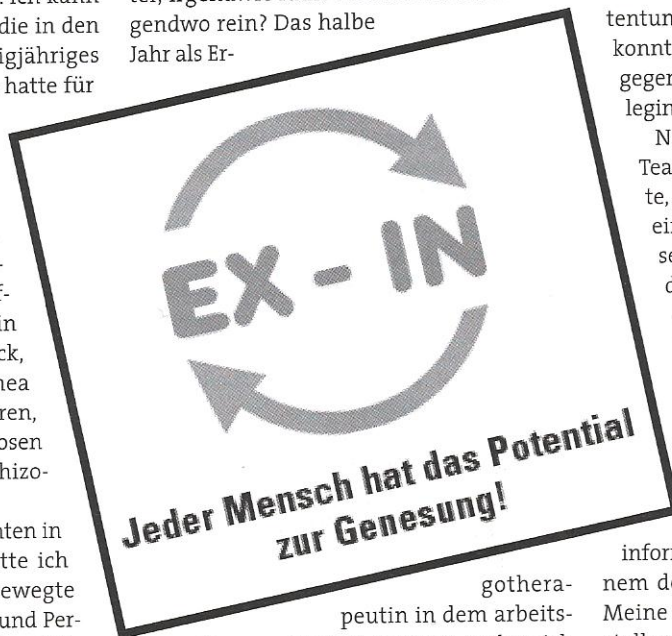
Konnte ich mich also den Patienten in der Klinik zugehörig fühlen, hatte ich eine ähnliche Perspektive? Ich bewegte mich irgendwo zwischen Patient und Personal – habe ich das als unter meiner Würde empfunden?

Für das Logo der Physiotherapie berechnete ich seinerzeit etwa 250 DM. Das würde ich heute als *einen* Schritt zu Empowerment bezeichnen. Ich traute mich, einen Wert anzusetzen für eine Arbeit, die ich machte, für die ich als Buchbinderin nicht eingestellt war, von der ich aber wusste, dass ich sie konnte. Nachdem ich gezwungen gewesen war, mein Studium aufzugeben, hatte ich schon lange vorher den Traum entwickelt, Ergotherapeutin zu werden; das blieb mir lange verwehrt. Was ich in der Buchbinderei gelernt habe an Geduld, Beharrlichkeit, Durchhaltevermögen und Anerkennen von Grenzen war sicher sehr wertvoll für meine spätere Tätigkeit als Ergotherapeutin. Was ich dort nicht gelernt habe, sind wohl die sozialen Kompetenzen, die man braucht, um in der »realen« Welt zurechtzukommen. Dennoch begann ich langsam wieder an meine Möglichkeiten zu glauben.

Keine Verbrüderungen, keine Verwechslungen, keine Verallgemeinerungen, keine Zuschreibungen!

In dieser Zeit traf ich mich außerhalb der Arbeit mit Freundinnen und Freunden, die allesamt Leidensgenossinnen waren. Wir beklagten uns natürlich regelmäßig über das System und tauschten uns darüber aus, was hilfreich war. Wir unterstützten und berieten uns, aber wir belasteten uns auch gegenseitig, und wir schrieben den Profis Heilkräf-

te zu oder gaben ihnen die Schuld für unsere mangelnde Perspektive. Wir diskutierten unsere Medikation und probierten uns im Absetzen und allerlei Alternativen. Ich konnte mich dort nicht ewig heimisch fühlen, weder in der Klinik noch in der Arbeit noch in dem privaten Umfeld. Ich wollte irgendwie weiter, irgendwie raus. Vielleicht auch irgendwo rein? Das halbe Jahr als Er-



gotherapeutin in dem arbeits-therapeutischen Kontext, in dem ich bereits sechs Jahre als Mitarbeiterin unter Vertrag gewesen war, endete nach der Probezeit mit dem Satz des Leiters: »Ich wollte mal sehen, wie Sie hier so laufen.«

»Mein Outing im Team der Tagesstätte, in der ich arbeitete, brachte Irritationen mit sich«

Ein Experte aus Erfahrung, was ist das eigentlich, grundsätzlich? Und was macht den Status so herausfordernd?

Jeder hat Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen, aber wo würde eine persönliche Erfahrung so zum Tragen kommen, dass sie zu einem Berufsbild wird? Vor allem dann, wenn die Erfahrungen aus einer zunächst leidvollen seelischen Erschütterung und deren Bewältigung herrühren? Wenn zudem über Jahrzehnte das Bild den entsprechenden Arbeitsbereich beherrschte, dass besonders Menschen mit den gleichen Erfahrungen nicht geeignet sind, anderen zu helfen, unter anderem mit der Begründung, dass sie aufgrund mangelnder Abgrenzungsmöglichkeiten und vielleicht auch mangelnden Abgrenzungswillens sich selbst gefährden könnten? Auch für die anvertrauten Personen argwöhnte man ein Risiko.

In den Jahren der »Therapie« und im Umgang mit den professionellen Helfern habe ich viel gelernt über die Grenzen des gegenseitigen Verstehens. Dabei ist es im psychi-

atrischen Kontext wie in fast keinem anderen Gesundheitsbereich sinnvoll, nützlich und notwendig, die Zusammenhänge der »Erkrankung« zu erkennen und zu verstehen.

Erschwerend war für mich damals als fertige Ergotherapeutin – und auch schon in der Ausbildung –, dass mein Erfahrungs-Expertentum nur dadurch zum Tragen kommen konnte, dass ich mit meinen Erfahrungen gegenüber den Vorgesetzten und den Kolleginnen und den Klienten offen umging.

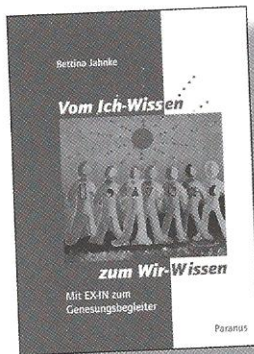
Naturgemäß brachte mein Outing im Team der Tagesstätte, in der ich arbeitete, Irritationen mit sich. Nachdem ich in einer Supervision erklärt hatte, ich sei selbst psychiatrieerfahren, obwohl ich dies mit dem Selbstverständnis tat, dass diese Erfahrung abgeschlossen und als Bereicherung für die Arbeit anzusehen sei, hatte man dennoch den Eindruck, dass ich mich damit als *Klientin* zur Disposition stellte. In einer weiteren Supervision wurde diskutiert, ob es nicht besser sei, den Geschäftsführer zu

informieren. Ich besaß die Stärke, mich einem derartigen Gespräch zu widersetzen. Meine Argumentation war wie folgt: Man stelle sich vor, ich hätte vor Jahren einen Bandscheibenvorfall erlitten, hätte alles langwierig behandeln lassen, hätte meine Lebensweise entsprechend umgestellt, sodass dieses Gesundheitsrisiko sich so schnell, vielleicht überhaupt nicht mehr einstellen würde. Ich würde im Gegenteil über ein hohes Maß an Wissen verfügen, Rückenschule beherrschen, vielleicht noch diverse Yogaübungen, würde den Zusammenhang zwischen gesundem Bewegungsausgleich und sitzender Tätigkeit nicht nur kennen, sondern auch vermitteln können. Würde es den Arbeitgeber dann noch interessieren, warum ich damals den Bandscheibenvorfall bekam oder dass ich deswegen fast ein Jahr ausgefallen bin? Und wenn ich nicht selbst einiges getan hätte, früh hätte berentet werden können?

Mit dieser Argumentation kam ich erst einmal durch. Aber glauben Sie bloß nicht, dass ich das damals mit dem Selbstbewusstsein und der Sicherheit von heute gesagt habe.

Ich habe insgesamt elf Jahre in dieser Tagesstätte für chronisch psychisch kranke Menschen gearbeitet. Hilfreich für mich war unter anderem, dass ich in der Zeit acht Jahre lang mit einer Partnerin zusammenlebte, die Sozialarbeiterin im gleichen Kontext war. Sie erklärte mir die »Profis«, und ich erklärte ihr die »Psychos«, wenn ich das hier mal so lax und verkürzt sagen darf.

Neu im Paranus Verlag



Bettina Jahnke

Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen

Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter

Seit 2008 werden in Deutschland EX-IN Genesungsbegleiter zertifiziert – alles Menschen, deren größter Schatz ihre besondere Lebenserfahrung ist. Die EX-IN Absolventen sind Experten aus Erfahrung, deren eigene Diagnose zugleich auf ihr Spezialgebiet verweist. Ein Novum in der Psychiatrie!

EX-IN ist keine Wissenschaft aus dem Lehrbuch, sondern eine kreative und dynamische „Erfahrungswissenschaft“. Denn EX-INler sind Menschen, die Fachbegriffe wie Inklusion, Empowerment, Recovery, Salutogenese, Vulnerabilität, Compliance, Dialog, Resilienz etc. mit Leben füllen. Erstmals macht dieses Buch all das – in spannenden Interviews – nachvollziehbar.



ISBN 978-3-940636-22-5 · 19,95 € · 216 Seiten
Im Buchhandel oder direkt beim
Paranus Verlag
Postfach 1264 · 24502 Neumünster
Telefon (043 21) 2004-500 · Fax 2004-4 11
www.paranus.de · verlag@paranus.de

»Manche EX-INler tragen das Label selbstbewusst vor sich her – nicht alle fühlen sich so sicher«

In meinen EX-IN-Kursen finden sich Menschen, die mehrere Jahre Besucher solcher Tagesstätten waren, und es finden sich Menschen, die sagen, dass die Betroffenen, die Tagesstätten besuchen, sich selber aufgegeben haben. Ein Kursteilnehmer sagte gar, wenn er ein Praktikum in der Tagesstätte machen würde, dann würde er sich auf einem Abstellgleis fühlen. Wir sprechen von einem Praktikum von ein bis drei Wochen!

Bettina Jahnke schreibt in dem Vorwort ihres Buches »Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen«: »Jeder EX-INler ist ein Unikat und Mitgestalter der EX-IN-Bewegung, denn EX-IN lebt von seiner Vielfalt. Nichts und niemand darf über einen Kamm geschoren werden. Die Vielstimmigkeit zu wahren ist ein wichtiger Anspruch dieses Buches.«

War ich nicht glücklich in dem Wir-Gefühl des Teams einer Tagesstätte? Doch das war ich, doch es war viel Arbeit, viel Auseinandersetzung, bis ich ein gleichwertiges »Wir« mit den Kolleginnen und Kollegen fühlen konnte. Mich in der EX-IN-Bewegung zu engagieren erschien mir irgendwann reizvoller und erfüllender. Es ist eine andersartige Begegnung mit Menschen, die ähnliche, manchmal kürzere, manchmal längere, leichtere oder schwerere Lebensgeschichten haben als ich und die oft zu Krankengeschichten geworden sind. Nicht wenige von ihnen hätten mir auch in der Tagesstätte begegnen können. Dort hätten sie vielleicht ihre Qualitäten hinter einer doppelten Buchführung versteckt, oder ich hätte sie mir als abgegrenzter Profi nicht erschließen können.

In der Kombination des Erfahrungswissens von Erfahrungsexperten und dem Wissen des Fachpersonals ist es sicher einfacher, kundenorientiert zu arbeiten, glaubwürdig Begriffe wie Inklusion zu vertreten und deutlich zu machen, dass man Empowerment- und Recovery-orientiert arbeitet.

Gemeinsam die Struktur der Dienste entsprechend zu verändern erfordert viel Geduld und Zeit und ist ein permanenter Prozess der Auseinandersetzung.

Manche EX-INler tragen das Label selbstbewusst vor sich her, genau wie ihre großen Vorbilder aus der Selbsthilfe, die sich automatisch und selbstverständlich als Psychiatrie-Erfahrene vorstellen. Nicht alle fühlen sich so sicher.

»Es kann passieren, dass man zu einer Projektionsfläche für verschiedene Seiten wird«

Wenn jemand als EX-INler in einem Team

von Profis arbeitet und somit Teil des Teams ist und so auch irgendwie die Seite gewechselt hat, begibt er sich in ein nicht zu unterschätzendes Spannungsfeld. Als Ergotherapeutin mit Psychiatrieerfahrung weiß ich sehr gut um die Herausforderungen, die das mit sich bringen kann. Es kann passieren, dass man zu einer Projektionsfläche für verschiedene Seiten wird.

Teams sind nicht nur voller positiver Erwartungen. Es gibt Skepsis und eine Menge Fragen. Der »Experte aus Erfahrung« wird nicht nur als Chance für das Team und die Arbeit gesehen. Wir können von den Verletzlichsten lernen und sie als Gradmesser nehmen für das, was nicht mehr zu ertragen ist – denn auch das ist ein Aspekt von Inklusion.

Mit den jetzt fast zwanzig Standorten für EX-IN-Kurse bundesweit, einem Netzwerk von Trainerinnen und Trainern, professionellen Diensten und Trägern ist die Einbindung von Experten durch Erfahrung bereits breit aufgestellt und schreitet unaufhaltsam fort. Werden Sie auch ein Teil davon! Lassen Sie uns weiter daran arbeiten, dass der Dialog unsere Würde als Menschen wiederherstellt oder bewahrt. Schaffen Sie Begegnungsräume in und mit der Gesellschaft.

Lassen Sie uns ermöglichen, dass Hilfe suchende betroffene Menschen zu Erfahrenen werden, die zu ihrer Erfahrung auch mit psychischer Erkrankung stehen können. Lassen Sie uns die Diagnoselabel für das nutzen, für das sie vorrangig dienen, nämlich die Hilfen abrechnen zu können.

Unsere Arbeit war und ist herausfordernd und wird es immer sein, das finde ich spannend daran. Zukunft gestalten können ist ein Geschenk, eine Möglichkeit, eine Chance. Wir sollten uns aber im Klaren darüber sein, dass die Zukunft nicht das ist, wovon wir träumen, und auch nicht das, worauf wir warten, sondern das, was wir in diesem gegenwärtigen Moment beginnen. Und an Sie alle gerichtet, sage ich gerne: »Wer, wenn nicht wir?«, und ergänze: »Wann, wenn nicht jetzt?« Bleiben Sie gesund! ■

Gudrun Tönnes, Ergotherapeutin, Theaterpädagogin und EX-IN-Dozentin lebt in Münster.

Kontakt:
LebensART & EX-IN-Initiative NRW
Rektoratsweg 40, 48159 Münster
Tel.: LebensART: (02 51) 92 45 20 66
EX-IN-Initiative: (02 51) 92 45 20 65

Anmerkungen:

- 1 Keupp, Heiner: Ermutigung zum aufrechten Gang. Tübingen: 1997.
- 2 Bettina Jahnke: Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen. Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter. Neumünster: Paranus-Verlag, 2012.