

# Das Schattendasein psychischer Erkrankungen

## BETRACHTUNGEN EINES SELBSTHILFEGRUPPENLEITERS ZUR ALLTÄGLICHEN STIGMATISIERUNG PSYCHISCH KRANKER

VON DENNIS RIEHLE

DA SITZE ICH – und nehme mir kurz Zeit, um diesen Text zu schreiben. Ich bin dankbar, dass das Telefon gerade nicht klingelt und keine neue Mail in meinem Postfach angekommen ist. Denn die Nachfrage von Menschen mit seelischen Erkrankungen, die nach Hilfe suchen, wird immer größer. Als Selbsthilfegruppenleiter schein ich eine der niedrigschwelligsten Zugangswege zu irgendeiner Form von Unterstützung zu sein, die in großer Not zumindest einen Rat geben kann. Wo finde ich den nächsten Therapeuten? Wie lange muss ich auf einen Therapieplatz warten? Woher kommen meine Ängste, meine Depressionen? Wie gehe ich mit meinen Angehörigen um, die nicht nachvollziehen können, dass ich krank bin? Und welche Behandlung hat geholfen, um wieder fit zu werden?

Es ist nicht nur meine subjektive Wahrnehmung, sondern auch meine eigene Statistik, die mir sagt: Jedes Jahr wird der Ansturm größer. Der Ansturm von Menschen, denen 50 Minuten Psychotherapie pro Woche nicht genügen, die auf der Suche nach jenen sind, die sich aus eigener Erfahrung mit dem Gefühl auskennen, seelisch plötzlich leer und ausgelaugt zu sein.

Und dann gibt es die andere Erfahrung. Auch im aufgeklärten 21. Jahrhundert erlebe ich es fast täglich, dass ich selbst schräg von der Seite angesehen werde, aberwitzige Kommentare über die Ursachen psychischer Erkrankungen zu hören bekomme oder dass man mir und allen anderen, die mit seelischen Kon-

flikten zu ringen haben, Empfehlungen austeielt, wie es uns denn besser gehen könnte: mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, öfter ans Licht gehen. Wenn denn alles so einfach wäre, unsere Gesellschaft würde vor seelischer Gesundheit nur so strotzen!

Die erst kürzlich veröffentlichte Studie über den Wissensstand der Deutschen in Bezug auf Depressionen hat uns den dringenden Auftrag an die Hand gegeben, die Sensibilisierung für das Thema psychischer Leiden noch viel stärker voranzutreiben. Regelmäßig spreche ich vor Schulklassen und erzähle ihnen meine

„Es geht nicht darum, jemanden mit einer seelischen Erkrankung nachempfunden zu können, es geht um mehr Respekt für Menschen, die „anders“ sind.“

persönliche Geschichte. Denn das, so zeigt es sich immer wieder, beeindruckt mehr als Information und Fakten darüber, was es denn bedeutet, seelisch krank zu sein. Die Erfahrbarkeit im Alltag, dass Menschen mit psychischen Handicaps ganz normal sein können, sie hinterlässt bleibende Spuren – nicht nur bei den Jugendlichen. Wir brauchen mehr Menschen, die über das Tabu sprechen, ein bisschen „verrückt“ zu sein.

Denn auch wenn mir immer wieder versichert wird, dass die Bevölkerung heute doch schon viel offener über psychische Erkrankungen spreche, so spüre ich, dass sich solch eine Toleranz vor allem gegenüber dem Theoretischen zeigt. Sobald wir auf Menschen treffen, die tatsächlich nicht mehr aus dem Bett kommen, weil sie den ganzen Tag an die Wand starren und jedwede Perspektive für ihr Leben verloren haben, die vor Angst über Monate hinaus die eigene Wohnung nicht mehr verlassen oder die merkwürdige Dinge tun, sich dauernd waschen, ständig kontrollieren – dann beginnen sich die Vorurteile in unserem Kopf zu drehen: Ist der nicht einfach nur zu faul? Spielt er nicht nur etwas vor, um sich vor dem Alltag drücken zu können? Und der Klassiker: Der soll sich doch einfach zusammenreißen!

Das Unverständnis und die Vorurteile sind groß, wenn man mit etwas konfrontiert wird, was man sich selbst gar nicht vorstellen kann. Natürlich hat jeder von uns schon sein Tief erlebt, Traurigkeit und Niedergeschlagenheit. Natürlich kennt jeder das Gefühl der Angst, durchaus auch massiver Angst. Depression und Angststörungen sind daher Krankheitsbilder, die vermeintlich jeder zu kennen scheint. Und so meinen viele Nicht-Erkrankte, sie könnten die Situation von Erkrankten im Grunde schon verstehen. Doch eine Angststörung und eine Depression haben mit „normaler“ Angst und „normaler“ Traurigkeit nichts zu tun. Viele Mitmenschen machen sich kaum Gedanken darüber, dass es bei Angststörungen eben nicht um eine allen geläufige Alltagsangst geht. Zwischen Angst und Angststörung liegen Welten. Die Betroffenen können davon

ein Lied singen, wenn sie in ihrer Panik Todesängste durchstehen, wenn sie sich jeden Tag neu davor fürchten, vor die Haustüre zu gehen und sich ein Leben plötzlich nur noch in den eigenen vier Wänden abspielt. Oder wenn jegliches kulturelle Ereignis, jede Veranstaltung, jeder Spaß am Leben in weite Ferne rückt, weil die Angst vor dem Raum, vor der Enge, vor der Masse ein ganz normales Dasein verunmöglicht.

Der Glaube, man verstehe, was in dem anderen vorgeht, führt schnell zu gutgemeinten Ratschlägen. Wie leicht wird dann eine Angst verniedlicht, indem man den, der sich vor dem Fliegen fürchtet, scherzhaft dazu ermutigt, stattdessen auf das Auto umzusteigen. Wie veralbernd wirkt es, wenn man den, der sich vor Spinnen ängstigt, damit aufmuntern will, er müsse die Tiere ja nicht anfassen. Und wie missverstanden muss sich jemand fühlen, der vom Blick über die Stadt träumt, aber nicht einmal auf einen Stuhl steigen kann, wenn man ihm doch sagt, er könne ja unten bleiben. Solche Ratschläge wirken verletzend, denn es ist diese mitschwingende Überheblichkeit der Nicht-Betroffenen, die aussagt, wie wenig ernst sie die massiven Einschränkungen nehmen, die ein Anderer durch seine Angsterkrankung erdulden muss. Sie zeugen letztlich von demselben Unverständnis wie das gedankenlose Urteil, sich doch zusammenzureißen.

Ich kann jeden verstehen, der eben nicht versteht, was es heißt, psychisch krank zu sein. Das voreilige Mitgefühl, man könne sich schon gut in meine Lage versetzen, es wirkt nicht nur unpassend, sondern es relativiert ein Leiden, in das sich nur Wenige tatsächlich hineinversetzen können. Deshalb ermutige ich nicht, den Versuch zu unternehmen, jemandem mit einer seelischen Erkrankung nachempfinden zu können. Es genügt allein der Respekt vor der Tatsache, dass jemand tatsächlich leidet, der von Depressionen oder Phobien geplagt ist – und dass er sich das nicht alles nur einbildet, sondern solch eine Krankheit genauso ernst zu nehmen ist wie ein Herzinfarkt oder ein Knochenbruch.

In einem Jahrzehnt, in dem der Leistungsdruck immer stärker wird, das Ideal des immer Weiter, Schneller, Höher zum Maßstab aller Dinge geworden ist,

da müssen wir uns nicht wundern, dass manch eine Seele zu streiken beginnt. Ich bin überzeugt, dass gesellschaftliche Zwänge und ein transhumanistisches Credo, wir könnten über uns selbst hinauswachsen, erheblich dazu beitragen, dass sich bei unseren Psychiatern die Patienten die Klinke in die Hand geben. Doch einiges an den psychischen Krankheiten ist auch hausgemacht. Das zeigt sich darin, wie wir uns gegenüber denen verhalten, die seelisch kapituliert haben, und wie wir besserwisserisch über die urteilen, deren Psyche streikt.

Denn die meisten Betroffenen, die den Kontakt zu mir suchen, geben zu, dass sie nie damit gerechnet hätten, selbst einmal psychisch krank zu werden. Es kann jeden treffen, das sollte uns bewusst sein. Und gleichzeitig sollten wir wissen, dass wir mit einem gesellschaftlichen Umdenken dazu beitragen könnten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Besonnenheit in Arbeitsleben, Medienkonsum und Freizeit zu bringen. Das ist kein Allheilmittel gegen Depressionen oder Ängste, aber ein erster Schritt. Die Ehrlichkeit, nicht über den seelischen Zustand des Gegenübers befinden zu können, ihm aber Wertschätzung dadurch entgegenzubringen, dass ich seine Nöte anerkenne. Eigentlich sollten diese Wünsche selbstverständlich sein, sie sind es aber eben nicht. Die Stigmatisierung ist Alltag. Und psychische Erkrankungen führen weiterhin ein Schattendasein.



## DER AUTOR

### DENNIS RIEHLE

ist langjähriger Selbsthilfegruppenleiter und Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstelle in Konstanz sowie 2. Vorsitzender von intakt e.V. (Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten).



Foto: CL / photocase.de