

Ich bin Pfarrer und litt vor 25 Jahren an Schizophrenie. Soll ich dieses Geheimnis mit jemandem teilen?



«Sie sollten sich nicht schämen, sondern stolz sein. Sie haben gelernt, mit dieser Krankheit zu leben.»

Thomas Ihde
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie FMH,
Präsident von
Pro Mente Sana

Ihre Zuschrift hat mich sehr berührt. Nach dem Lesen blieb ich einfach ein paar Minuten sitzen.

Sie beschreiben eine eindrückliche Biografie. Sie waren ein Musterschüler, bis ihr Vater unerwartet starb, gerade als die Matura anstand. Sie hatten grosse Mühe, den Tritt wieder zu finden, und langsam entglitt Ihnen alles – das Studium, aber vor allem die Erdung, der Bezug zur Realität. Sie fühlten sich irgendwie auserkoren, alles schien so bedeutungsvoll, die Antwort zu ganz wichtigen Fragen gleich im Nebenzimmer.

Was dann folgte, ist immer noch so schambesetzt, dass Sie es nicht wirklich in Worte fassen können. Sie fühlten sich plötzlich bedroht, eine Scheibe ging zu Bruch, die Polizei, Klinik. Sie fühlten sich so allein und von niemandem verstanden. Dreimal kam es zum Klinikaufenthalt. Es schien nicht nur eine Scheibe zu Bruch gegangen, Ihr Leben schien in Scherben.

Der Kontrast zum Hier und Jetzt ist gross. Sie haben zwei fast erwachsene Söhne, lieben den Besuch klassischer Konzerte mit Ihrer Frau und sind seit 15 Jahren allseits geschätzter Pfarrer Ihrer Gemeinde.

Und nun lässt Sie ein seelsorgerischer Besuch nicht mehr los, den Sie in genau dieser Klinik machten, in die Sie damals selbst eingewiesen wurden. Alles kam wieder hoch.

Niemand in der Gemeinde weiss um Ihre Geschichte. Selbst Ihren Söhnen ist nichts Genaues bekannt, bloss dass da eine Art Nervenkrise war nach dem Tod Ihres Vaters. Nur Ihre Frau weiss, dass diese Krise damals von den Ärzten anders genannt wurde: Schizophrenie. Und nun scheint etwas in Ihnen zu fragen, ob dieser Teil Ihres Lebens geheim bleiben soll.

Fatale Vorurteile. Die Schizophrenie ist immer noch stark mit Vorurteilen behaftet: «Menschen mit einer Schizophrenie sind gefährlich», «unheilbar», «eine wirkliche berufliche Perspektive ist undenkbar, Familie ebenso».

Man könnte denken, dass sich die Vorurteile in den letzten Jahrzehnten abgebaut hätten. Leider haben sie gar zugenommen. Menschen sind heute weniger bereit als vor 30 Jahren, mit jemandem mit einer Schizophrenie befreundet zu sein, ihn als Nachbar zu haben oder mit ihm oder ihr zusammenzuarbeiten.

Japan und Südkorea haben sich deshalb vor 18 Jahren entschieden, die Krankheit einfach

umzubenennen. Und es hat funktioniert. Die Stigmatisierung und die Vorurteile sind zwar noch immer da, aber sie haben nachhaltig abgenommen.

Dabei kommen Episoden der Schizophrenie öfter vor, als man annehmen würde. Und es gibt viele wie Sie, die entgegen allen Prognosen und Vorurteilen wieder gesundet sind.

Nur halten die allermeisten wie Sie jenen Teil der Lebensgeschichte versteckt, der mit der Erkrankung zu tun hat. Das ist verständlich. Die Phase war so unsicher, von existenziellen Ängsten geprägt, wie in einem Orkan, und Sie allein in einem kleinen Boot den Riesenwellen ausgesetzt. Mit letzter Kraft schwammen Sie ans Ufer und meiden seither alles, was nur im Entferntesten mit Meer oder Booten zu tun hat. Und niemand hat Sie je nach dem Orkan gefragt. Alle taten, als habe es ihn nie gegeben.

Stolz sein. Ich würde mir wünschen, dass Sie den Weg und Mut finden, über diesen Teil Ihres Lebens zu sprechen. Für Sie selbst. Eigentlich sollten Sie sich nicht schämen, sondern stolz sein. Sie haben gelernt, mit dieser Krankheit zu leben und Ihren Weg zu machen.

Ich habe manchmal mit Leuten zu tun, die es gesellschaftlich weit gebracht haben. Manche sind beeindruckend. Doch am beeindruckendsten finde ich Leute wie Sie, die gelernt haben, mit einer schweren psychischen Krankheit zu leben. Mir imponieren aber auch Menschen, die nicht gesundet sind, sondern sich Tag für Tag neuen Herausforderungen stellen müssen.

Ich hoffe aber auch, dass Sie für alle jungen von Schizophrenie betroffenen Menschen einen Weg bereiten. Sie brauchen Hoffnungsträger, die eine andere Prognose vorleben.

Wege gibt es einige. Für Sie persönlich etwa, dass Sie mit einer Therapeutin das Thema verarbeiten oder sich in einer Biografiewoche mit der eigenen Geschichte befassen.

Wenn Sie auch anderen helfen möchten, könnten Sie ein Seminar wie «Recovery-Wege entdecken» besuchen, wo die persönliche Erkrankungs- und Gesundungsgeschichte ausgetauscht wird. Oder Sie könnten eine Peer-Ausbildung machen, um Betroffene mit ähnlicher Diagnose auf ihrem Weg zu begleiten.

Tipp: Seminare und Angebote für Peer-Ausbildungen: www.promentesana.ch

Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an:
Thomas Ihde,
Beobachter, Postfach,
8021 Zürich;
thomas.ihde@
beobachter.ch