

»Unser Anderssein ist unsere Stärke«

Erfahrungen mit EX-IN VON CLAUS RÄTHKE

Ich habe von März 2006 bis Juni 2007 an der EX-IN-Ausbildung in Bremen teilgenommen und sie mit Zertifikat abgeschlossen. Zeitgleich habe ich bei der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V. im Arbeitsbereich »Irrturm« auf Integrationsjob- (Injob-) Basis Erfahrungen in der Arbeit mit Betroffenen gesammelt und bin schließlich im Juni 2008 als Genesungsbegleiter mit achtundzwanzig Wochenstunden (sozialversicherungspflichtig in der Funktion eines Projektassistenten) bei der Initiative eingestellt worden.

Lebenserfahrungen

Ich bin sucht-, psychose- und depressionserfahren.

Während und noch Jahre nach meiner Geburt litt meine Mutter an starken Depressionen, sodass ich wohl schon zu Beginn meines Lebens einen Eindruck von dieser Erkrankung mitbekam. Als ich sieben Jahre alt war, trennten sich meine Eltern. Mein Bruder, meine Schwester und ich blieben bei unserem berufstätigen Vater. Ich war viel allein und hatte oft Angst und Schlafstörungen, die bis heute anhalten.

Als ich zehn Jahre alt war, verstarb meine fünf Jahre ältere Schwester, was für mich der größte Schock meines Lebens war, da ich sie über alles geliebt habe und sie es war, die mich gegen die massiven Übergriffe und Gewalt vonseiten meines Bruders, die achtzehn Jahre lang anhalten sollten, beschützt hat. Im Alter von elf Jahren habe ich mich das erste Mal betrunken. Von da an blieb der Alkohol mein ständiger Begleiter. Ab dem vierzehnten Lebensjahr trank ich regelmäßig einmal in der Woche, in späteren Jahren dann zwei- bis viermal. Kontrolliert trinken konnte ich von Anfang an nicht.

1987 erlebte ich in der Türkei den ersten psychotischen Schub, der drei Wochen anhielt und der für mich einer Offenbarung gleichkam. Er war die schönste Erfahrung meines Lebens. Einige Jahre später hatte ich das zweite psychotische Erleben in Argentinien, es dauerte zwei Monate. Auch diesen Schub empfand ich als durch und durch positiv.

Im Jahre 2002 war ich über vier Monate psychotisch, gefolgt von einer ein halbes Jahr andauernden fürchterlichen Depression, die mich veranlasste, mir professionelle Hilfe zu suchen. 2002 war dann auch das Jahr, in dem ich dem Alkohol den Rücken

kehrte und in dem mein Genesungsprozess begann, der später durch meine Arbeit beim »Irrturm«, besonders durch die Unterstützung meiner Chefin Bessy Albrecht-Ross, der EX-IN-Bewegung, durch den Kontakt zu anderen Betroffenen und eigenen Kraftaufwand intensiviert wurde.

EX-IN – eine große Chance?

Bevor ich von EX-IN Kenntnis bekam, sah ich keine berufliche Perspektive für mich. Ich erkannte in EX-IN sofort eine Chance. Bis dato war ich in meinem Umfeld der einzige Betroffene und orientierte mich stark an den anderen, die gesund waren, vollzeitbeschäftigt und familiär eingebunden, Kinder großgezogen und ihr Leben meisterten. Ich wollte dazugehören und tat es doch nicht, denn ich fühlte mich mein Leben lang rundherum als Versager. Bei EX-IN war ich plötzlich unter Gleichgesinnten, die sich nicht aufgegeben haben, die etwas aus sich machen wollen, die ihre Erfahrungen nicht brachliegen lassen, sondern nutzen wollen, die sagen: »Ja, das kenne ich auch, und ich will wie du mein Erfahrungswissen für mich und andere nutzen.«

Die Idee, Betroffene, also die, die es wirklich betrifft, beruflich als Experten durch Erfahrung in das psychiatrische Versorgungssystem mit einzubeziehen, sehe ich als eine große Chance zu positiver gesellschaftlicher und damit auch politischer Veränderung. Psychiatrische Erkrankungen nehmen meines Wissens rapide zu. Ich glaube, dass unsere Gesellschaftsform mehr und mehr Leid produziert und es eine Gegenbewegung geben muss, im Besonderen von den Menschen, die betroffen sind und die für sich Wege gefunden haben, mit dem Leid umzugehen oder es gar zu überwinden. Diese Wege können sehr unterschiedlich und individuell sein. Für viele Betroffene, so meine Erfahrung, ist beispielsweise die Hinwendung zu einem Glauben, zu Spiritualität, eine Möglichkeit, Kraft zu schöpfen und zu recovern. Wer von uns Betroffenen das schafft, der weiß, wie er es möglich gemacht hat, was ihm dabei dienlich war, was ihm geholfen hat. Oft ist das nicht die Psychiatrie! Von den Betroffenen, mit denen ich zu tun habe, sind zirka 80 Prozent unzufrieden mit der Psychiatrie.

Ich frage mich, was uns hilft, wenn die Institution Psychiatrie bei so vielen leidgeplag-

ten Menschen auf massive Kritik stößt. Meine Antwort darauf ist: Einbeziehung von Psychiatrie-Erfahrenen, die ihren Genesungsweg gefunden und aus ihren Erkrankungen gelernt haben, und Unterstützung dieser Menschen in ihrem Recovery-Prozess.

Experten durch Erfahrung tragen in der Mehrzahl tiefe Verletzungen in sich, die meiner Ansicht nach nicht rückgängig gemacht werden können. Das heißt für mich, dass wir auf die eine oder andere Weise anders sind, anders denken und uns zum Teil auch anders verhalten als nicht betroffene Profis. Daraus resultiert für mich der Wunsch, uns in unserem Anderssein zu bestärken und uns nicht konformieren zu wollen, denn das befürchte ich, wenn EX-IN Zugang zur Psychiatrie und zu anderen psychiatrischen Versorgungseinrichtungen bekommen sollte. Unser Anderssein durch die Erfahrungen der psychischen Krisen ist meiner Ansicht nach unsere Stärke.

Ich habe in der Weiterbildung EX-IN den Eindruck bekommen, dass einige EX-IN-Absolventen die Fähigkeit haben, mit Betroffenen zu arbeiten und diesen eine Stütze zu sein, und dies gerade durch ihre eigene Betroffenheit und daraus resultierenden Lebenserfahrungen. Wie in allen Berufen gibt es natürlich solche und solche, also sicherlich auch Persönlichkeiten, die besser eine andere Tätigkeit als die der Arbeit mit Menschen ausüben sollten. Da unterscheidet sich EX-IN nicht von den klassischen Berufen wie die der Lehrer, der Therapeuten oder der Psychiater, um nur einige zu nennen. Diejenigen von uns, die ich als kompetent ansehe, sollten berufliche Chancen und Unterstützung erhalten, denn sie können Verbesserungen im psychiatrischen System bewirken.

EX-IN – und dann?

Nun kommen die »Verrückten« mit ihrem Slogan des gleichnamigen Films über Ex-IN (von Jürgen Köster): »Wer, wenn nicht wir – Psychiatrie-Erfahrene verändern die Psychiatrie!«

Bisher waren wir ausschließlich »Nutzer« dieses Systems, das letztendlich wenig Heilung bewirkt hat, wie die Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO) über den rasanten Anstieg von psychischen Erkrankungen belegen. Jetzt wollen wir mit Ärzten, Pflegepersonal, Sozialarbeitern kooperieren, auf gleicher Augenhöhe an der Verbesserung der Gesundheitsfürsorge unserer Leidensgenossen mitwirken. Wir nennen das im Fachjargon »Empowerment«.

Vor der Ausbildung war nicht klar, ob es anschließend auch Arbeitsmöglichkeiten für uns geben wird. Es gibt sie immer mehr. Viele sind freiberuflich durch die EXPA (Exper-

ten-Partnerschaft) als Dozenten tätig, eine Teilnehmerin hat eine 30-Stunden-Stelle in einem ambulant-psychiatrischen Dienst, ein EX-INler ist als Betreuer auf 400-Euro-Basis eingestellt worden, eine Teilnehmerin ist als Lehrkraft im Zentralkrankenhaus Bremen-Ost tätig, und ich habe eine 28-Stunden-Stelle als Genesungsbegleiter/Projektassistent. Das zeigt, dass EX-IN fruchtet und einige kompetente Kräfte hervorbringt, die dann auch beruflich Anerkennung finden.

Ich denke allerdings auch, dass EX-IN eine sehr kurze Ausbildung ist und es darüber hinaus sehr wichtig für uns Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist, uns »menschlich« weiterzuentwickeln und intensiv an unserem eigenen Recovery-Prozess zu arbeiten. Es gab in der Ausbildung Situationen, in denen mir die Haare zu Berge standen, und ich dachte, der oder die kann doch unmöglich auf Betroffene »losgelassen« werden. Aber wie gesagt, das gibt es in allen Berufsgruppen. Vielleicht sollte in der Ausbildung der Umgang mit Menschen dahin gehend mehr thematisiert werden, dass ein innerer Wandlungsprozess stattfindet und wir sozusagen zu »besseren« Menschen werden. Aber in welcher Ausbildung gibt es das schon? Und: Mir stehen auch manchmal bei Profis die Haare zu Berge!

EX-IN und Recovery

Der wichtigste Grundpfeiler der EX-IN-Philosophie ist für mich gelebtes, angewandtes Recovery. Recovery bedeutet so viel wie Genesung, Wiedererlangung der Gesundheit. Es ist ein zentraler Ansatz der Ausbildung und steht zu der klassischen Psychiatrie, die den Schwerpunkt der Behandlung zumeist auf Medikation und Symptomminimierung legt (was Betroffene vielfach kritisieren!), in Kontrast. Recovery zielt auf ein zufriedenes, erfülltes Leben mit vollständiger gesellschaftlicher Integration. Hoffnung wird als Voraussetzung und wichtiger Entwicklungsschritt verstanden und gefördert. Alle Hilfen, die das Wohlbefinden und die individuelle Bewältigung der Erkrankung fördern, kommen zum Einsatz; Selbsthilfe und Selbstverantwortung sind zentral. Recovery macht Mut und Hoffnung, denn es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch das Potenzial zur Genesung in sich trägt.

Ich selbst befinde mich mitten in diesem Prozess. In den letzten drei Jahren habe ich hauptsächlich durch meine Beschäftigung bei »Irrturm« und die Unterstützung meiner Chefin große Schritte in Richtung Genesung gemacht. Es waren harte, aber auch höchst erfreuliche Jahre für mich. Ich hatte immer wieder mit Depressionen zu kämpfen, einmal acht Monate lang, in denen ich so

»weich gekocht« war, dass ich fast in eine Klinik gehen wollte. Da mir die Arbeit Sinn und Struktur gibt, habe ich durchgehalten, bin jeden Tag bei »Irrturm« erschienen und konnte meine Arbeit gut und zur Zufriedenheit von Bessy aufrechterhalten. Es ist die sinnvolle Tätigkeit und das zutiefst Menschliche an unserer Arbeit, das mich auch in Krisen motiviert und mich mehr und mehr gesunden lässt. Erfolgserlebnisse habe ich reichlich, und sie sind es, die mich aufbauen und mir zeigen, dass ich ein wertvoller, kompetenter Mensch und auf dem richtigen Weg bin. Beim »Irrturm« findet für mich Recovery statt. Dies hat auch dazu geführt, dass ich sowohl mein Antidepressivum als auch mein Neuroleptikum in langsamen und von Entzugerscheinungen begleiteten Schritten um 75 Prozent reduzieren konnte. Mein Recovery-Prozess hat auch sehr viel mit meiner Persönlichkeitsstruktur zu tun, besonders durch meinen unerschütterlichen Glauben an das Gute im Menschen, geprägt durch den tibetischen Buddhismus und der Hinwendung zu positivem Denken. Seit dreieinhalb Jahren widme ich mich täglich meiner spirituellen Praxis und somit positiver, aufbauender Veränderung meines Denkens, Fühlens und Handelns. Auch das ist mitunter mühsam. Doch ich denke, dass Recovery und auch das Reduzieren und schließliche Absetzen von Psychopharmaka uns nicht ohne eigenes Zutun in den Schoß fällt. Genesung, so erlebe ich es, ist ein harter und beschwerlicher Prozess und erfordert viel Disziplin, Ausdauer, Geduld und Annahme der eigenen Erkrankung und Verletzlichkeit.

Zur Spiritualität, die mir viel Kraft, Hoffnung und Durchhaltevermögen gibt, bin ich übrigens über meine Psychoseerfahrung gelangt. Sie ist zentraler Bestandteil meiner Genesung. Somit habe ich ein anderes Verständnis von Psychosen entwickelt, als die klassische Psychiatrie lehrt.

EX-IN und der erste Arbeitsmarkt

Ich nutze meine Erfahrungen und EX-IN jetzt beruflich. Der Arbeitsbereich »Irrturm« bei der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V. (Bremen) ist ein außerklinisches, professionell begleitetes Forum für Kommunikation und Information, das Menschen mit psychischer Erkrankung die Möglichkeit gibt, ihre individuellen Erfahrungen und Anliegen auszutauschen und in einem selbst gemachten Buch zu publizieren. Der »Irrturm« organisiert öffentliche Veranstaltungen, Lesungen und bietet in verschiedenen Teilprojekten Beschäftigungsmöglichkeiten für Betroffene. Mit unserer Arbeit sollen Anstöße zu einer lebendigen Diskussion über Psychiatrie und psychische Erkrankung gege-

ben werden. Ich bin für unsere Öffentlichkeitsarbeit zuständig, d.h., ich repräsentiere den »Irrturm« beispielsweise in einem Antistigmaprojekt, halte Vorträge, wie auf dem Psychiatriekongress in Bern 2008, begleite unsere Redakteure zu Lesungen, leite die Redaktionssitzungen, arbeite mit Schulen zusammen, bin zuständig für Praktikanten und Injobber, moderiere unseren »Gesprächskreis Suizid«, beteilige mich an einem Filmprojekt mit Jürgen Köster und habe mit diversen Bürotätigkeiten alle Hände voll zu tun.

Diese Arbeit erlebe ich als Berufung und gleichsam als große Herausforderung. Sie fördert und fordert mich auf allen Ebenen. Ich entdecke meine Stärken und erlebe auch meine Defizite. Es hat mich zwei Jahre »gekostet«, bis ich entspannt, also angstfrei, die Redaktion leiten konnte. Vieles, was in mir vor sich geht, zumeist Ängstlichkeit und Nervosität, merkt man mir äußerlich nicht an. Meine Chefin hat sehr schnell mein Potenzial gesehen und es unermüdlich gefördert. So ist es mir möglich geworden, mehr und mehr Arbeitsbereiche zu übernehmen und sie mir auch selbst zuzutrauen.

Ich bin mittlerweile an einen Punkt gelangt, an dem ich keine Unterschiede mehr zwischen Betroffenen und nicht Betroffenen mache, mir also die Frage nach meinem Status, nach der Rolle (jetzt betroffener Profi zu sein), nicht stelle. Ich versuche, meine Arbeit so gut zu machen, wie es mir möglich ist. Natürlich fühle ich mich manchmal überfordert, urlaubsreif, reizüberflutet und ausgebrannt, was ja auch die nicht Betroffenen kennen (denen es sicherlich manchmal schlechter geht als den Betroffenen, die sie betreuen) – glücklicherweise überwiegen aber die schönen Gefühle und die Erfolge, die wir erzielen.

Letztendlich spielt es eine untergeordnete Rolle, ob jemand »betroffen« ist oder nicht. Hilfe scheinen wir in dieser Welt alle nötig zu haben. Das, worauf es in der Arbeit mit Menschen ankommt, ist in erster Linie ein mitfühlendes Herz, und das kann jeder entwickeln, egal ob mit einer psychischen Erkrankung versehen oder nicht. ■

Claus Rätke, geboren 1967 in Bremen, war Fließbandarbeiter, Zivildienstleistender, Pizzalieferant, Gabelstaplerfahrer, Student, Fahrradkurier, Theaterspieler, Marathonläufer und vieles mehr. Er lebte und arbeitete zeitweise auch in den USA und in Argentinien.