

Sozialpsychiatrische Informationen

4/2008

38. Jahrgang

Sonderdruck

Ermutigung zur glücklichen Unvollkommenheit

Ein Plädoyer gegen die Tyrannei des Gelingens

Renate Schernus

34–39

ISSN 0171 - 4538

Verlag:

Psychiatrie-Verlag GmbH, Thomas-Mann-Str. 49a, 53111 Bonn
www.psychiatrie-verlag.de, E-Mail: verlag@psychiatrie.de

Erscheinungsweise:

Januar, April, Juli, Oktober

Abonnement:

Printausgabe: jährlich 30,- € einschl. Porto, Ausland 35,- €. Einzelpreis: 9,90 €
e-paper: Jahresabo 27,- €, Einzelartikel 3,- €
Bestellungen nimmt der Verlag entgegen.

Redaktionsanschrift:

Frau Gabriele Witte, Klinikum Region Hannover GmbH
Klinik f. Psychiatrie u. Psychotherapie – Institutsambulanz;
Rohdehof 5, 30853 Langenhagen

Tel: 0511/7300-590; Fax: 0511/7300-518; gabriele.witte.langenhagen@klinikum-hannover.de

Redaktion:

Michael Eink, Hannover
Hermann Elgeti, Hannover
Helmut Haselbeck, Bremen
Gunther Kruse, Langenhagen
Sybille Prins, Bielefeld
Renate Schernus, Bielefeld-Bethel
Ulla Schmalz, Düsseldorf
Ralf Seidel, Mönchengladbach
Peter Weber, Celle
Dyrk Zedlick, Glauchau



Psychiatrie-Verlag

Ermutigung zur glücklichen Unvollkommenheit

Ein Plädoyer gegen die Tyrannei des Gelingens*

Renate Schernus

Einführung

Der Titel dieses Beitrags ist entlastend für mich. Durch ihn fühle ich mich ermutigt, einen durchaus unvollkommenen Artikel abzuliefern. Er stärkt mir so zu sagen den Rücken, da mir ja sonst sofort vorgehalten werden könnte, es sei ein ziemlich unzeitgemäßes Unternehmen Glück und Unvollkommenheit miteinander verbinden zu wollen.

Zeitgemäß wäre es doch, über Glück, Gesundheit, Fitness und über die Vervollkommnung von Glück zu sprechen und über all das, was wir dafür tun könnten, ja sogar verpflichtet wären zu tun. Denn ist nicht jeder seines Glückes Schmied?

Übrigens, der Redakteur dieser Info-Ausgabe, Gunther Kruse, wurde im August dieses Jahres volle 60 Jahre alt. Die Gesamtedaktion und der Psychiatrie-Verlag schmuggeln an dieser Stelle schnell mal eine Gratulation ein und wünschen ihm ganz brav und zeitgemäß eine ausreichende Portion Glück, Gesundheit und Fitness, vor allem aber glückliche Unvollkommenheit, weil man damit einfach besser fährt.

Die Suche nach der Fortunaformel

Das gilt es näher zu untersuchen. Ich beginne mit zwei Bemerkungen des Dichters Theodor Fontane über das Glück. Fontane sah sich selbst als einen glücklichen Menschen an. Erste Bemerkung: »Das Glück besteht darin, dass man da steht, wo man seiner Natur nach hingehört, selbst die Tugend- und Moralfrage verblasst daneben.« Und die zweite Bemerkung: »Das Leben hat mich gelehrt, dass alles auf die Menschen ankommt, nicht auf die sogenannten Verhältnisse.«

Das klingt doch gut und scheint auch noch in unsere Zeit zu passen. Durch Tugend- und Moralfragen werden wir kaum mehr belästigt, und dass es auf mich selbst ankommt, spiegelt sich in modernen Konzepten von Selbstverwirklichung und Eigenverantwortung wider. Leben wir also in einer Gesellschaft, die es ermutigt und ermöglicht, dass jeder da stehen kann, wo er seiner Natur nach hingehört?

Einerseits scheint das durchaus der Fall zu sein. Denn mehr als je zuvor wird doch in der Moderne Unterschiedlichkeit toleriert, wird ein Pluralismus an Welt-, Wert- und Lebensverständnissen zugelassen. Das müsste doch für individuelle Lebensentwürfe besonders chancenreich sein. Eine soziale Ausgrenzung wegen einer Liebesaffäre, wie sie Fontane in dem Roman »Effi Briest« beschreibt, können wir uns heute kaum mehr vorstellen. Möglicherweise gibt es aber heute andere Zwänge jenseits von moralisch oder religiös einengenden

Wertvorstellungen. Es könnte sogar sein, dass paradoxerweise gerade in der Betonung der Option, dass nur alles auf mich selbst ankommt, der Keim für eine typisch neuzeitliche Gefährdung menschlichen Glücks liegt.

Fest steht, dass Menschen zu allen Zeiten nach Glück gestrebt haben. Aus der griechischen Philosophie ist die Suche nach Glück unter dem Begriff der Eudämonia überliefert, verstanden als gelingendes Leben. Ob damit allerdings das gemeint war, was wir heute in den Ratgebersparten unserer Buchläden finden, wage ich zu bezweifeln. Ich schlenderte vor Kurzem durch einen solchen und entdeckte eine wahrhaft überwältigende, literarische Glücks-Verheißungs-Flut. Einige typische Titel habe ich mir notiert, zum Beispiel:

- Die Fortunaformel – Wie Sie die Voraussetzungen für Ihr Glück schaffen
 - Die Entscheidung liegt bei dir – Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit
 - Kompass für die Seele – So bringen Sie Erfolg in Ihr Leben
 - Das gute Leben – Der ehrliche Weg zum Glück
 - Wenn nicht jetzt, wann dann? – Frauen ab 40, souverän, sexy, selbstbestimmt
- usw.

Diese fabelhaften Titel brachten mich zum Grübeln. Bei so viel aufmunternder Literatur scheint ja das Glück heutzutage ziemlich nachhilfebedürftig zu sein.

Es ist niemals zu spät, der Erste zu sein

Seit 1946 die Weltgesundheitsorganisation Gesundheit als einen Zustand »völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens« definiert hat, ist die Angelegenheit nicht leichter geworden. Diese Definition tut ja so, als sei ein solches Befinden als Normalzustand in diesem Leben erreichbar.

Ich nehme an, dass in Österreich nicht anders als in Deutschland und anderen europäischen Ländern die Fitness und Wellness-Center, in denen nach Gesundheit und Erweiterung der Leistungsfähigkeit gesucht wird, nur so aus dem Boden sprießen. Für viele fällt Glücks- und Gesundheitssuche zusammen, und sie machen daraus eine ernste und anstrengende Sache.

Medial und von Kreisen, die primär an florierender Marktwirtschaft interessiert sind, wird dieser Trend ausgenutzt und mit einem permanenten moralischen Appell zu Höchstleistungen verbunden.

Ich weiß nicht, ob Sie die 38 Millionen PR Kampagne »Du bist Deutschland« verfolgt haben. Bei dieser Kampagne wird in einer Mischung aus Zeltmissionsjargon und SMS-Sprache, ohne dass Inhalte oder Analysen von Inhalten eine Rolle spielen, versucht, in kurz gehaltenen Parolen, TV-Spots und Interviews, Fortschritts-, Erfolgs- und Durchsetzungsgeschichten in die Köpfe der Menschen zu pflanzen. Alles klingt gesund, stark und verantwortungsfähig. Zum Beispiel: »Dein Wille ist wie Feuer unterm Hintern«, oder »es gibt keine Geschwindigkeitsbegrenzung auf der Deutschlandbahn«. Aus einem TV-Spot: »Bring die beste Leistung, zu der du fähig bist, und wenn du damit fertig bist, übertriff dich selbst.« Berühmte Sportler und Erfinder werden als Vorbilder gepriesen, z. B. mit Kommentaren wie: »Es ist niemals zu spät, der Erste zu werden.« Und zahlreiche bekannte und unbekannte Bürger variieren in diesen Spots das Thema: »Ich bin stolz auf das, was wir (für Deutschland) leisten, aber wir können noch viel mehr.«

Wer solchen Suggestionen erliegt, wird sich selbst über kurz oder lang völlig überfordern, und das wird zu allem möglichen führen, vielleicht sogar zu Erfolg und Reichtum. Eine Garantie für ein glückliches Leben ist es mit Sicherheit nicht.

In den letzten Jahren kann man immer mehr den Eindruck gewinnen, dass einem realitätsfernen Marktkonstrukt ein realitätsfernes Menschenkonstrukt entspricht, ja entsprechen muss, denn das Marktkonstrukt kommt ohne eine Überbetonung von Freiheits- und Willenskompetenzen auf der Ebene des Individuums nicht aus. Der Wirtschaftswissenschaftler und Sozialethiker Friedhelm Hengsbach spricht hier von einem »Zerrbild real existierender Menschen«. Es würden »nationale und europäische Athleten« konstruiert damit wir uns alle »als Teilnehmer eines globalen Wettkampfs empfinden«, mit dem Ziel das eigene Land zum wirtschaftlichen Spitzenreiter zu machen.

Nur der kranke Mensch ist ein Mensch

Wir zerbrechlichen und immer auch angefochtenen Menschen sind aber keine Athleten. Ich glaube, Heinrich Heine kommt dem real existierenden Menschen näher, wenn er einmal formuliert: »Nur der kranke Mensch ist ein Mensch, ...«¹

Nicht die extreme Willensanstrengung, sondern die Aussöhnung mit unserer prinzipiellen Unvollkommenheit ist die wichtigste Voraussetzung, um Glück erleben zu können, um das Erleben von Glück überhaupt zulassen zu können.

Vor einiger Zeit las ich in einer Zeitschrift einen Artikel über eine junge Frau, die zwei Kinder hat, einen Mann, der sie liebt, und einen Beruf, der ihr gefällt und die trotzdem unglücklich ist. Die Frau wurde mit folgenden Aussagen zitiert: »Ich habe oft das Gefühl, mein Leben total verpfuscht zu haben. ... Mein Stimmungspegel liegt ständig unter null. Manchmal strengen mich schon die einfachsten Dinge ungeheuer an. Dann schaffe ich es nicht einmal den Telefonhörer abzunehmen. Oder die Post zu öffnen. Dann sitze ich nur da, grübele oder starre in die Zeitung. Ich habe meistens das Gefühl, dass das, was ich leiste, weniger gut ist als das, was

andere können. Sobald ich eine neue Aufgabe anfangen, denke ich: Das schaffst du nie. Dadurch wird alles, was ich anpacke zu einem Kampf gegen mich selbst.«

Diese Frau steht unter einem solchen Leistungsdruck, dass sie eben gerade dadurch Gelingen und Glück verhindert. Sie beschreibt den Druck, den sie sich macht, die negativen Selbstsuggestionen, das Blockieren ihrer Energie. Schließlich beschreibt sie aber auch, was, bzw. wer, ihr entscheidend geholfen hat, nämlich eine Therapeutin, die ihr das Gefühl vermitteln konnte, »etwas wert zu sein«. Dies gab ihr die Möglichkeit, unglücklich machende Vorstellungen los zu lassen. Als Fazit dessen, was sie aus der Therapie mitnehmen konnte, formuliert sie: »Ich nahm Abschied von dem Gedanken, aus mir könne ein glücklicher Mensch werden, wenn ich mich nur genügend anstrenge.« Ganz in diesem Sinne schrieb mir eine ehemalige Patientin: »Ich habe ziemlich gut gelernt, mir meine Gesundheit dadurch zu erhalten, dass ich meine eigenen Leistungsnormen festsetze und nicht ständig auf andere schiele, mich mit ihnen vergleiche und selbst entwerte, zum Beispiel auch, was Schnelligkeit und Kontinuität betrifft. Aber dafür muss man erst einmal als Mensch, so wie man ist, angenommen sein.« Die Erfahrung angenommen zu sein, kann also wesentlich dazu beitragen, die Blickrichtung zu verändern und Erleben anders zu bewerten als bisher.

Mit solchen Kampagnen jedoch wie »du bist Deutschland« wird etwas anderes kommuniziert, nämlich, dass nur derjenige, der sich anstrengt, der sein Äußerstes gibt, es schaffen kann, dazu zu gehören, zu einer Gesellschaft der Leistungsfähigen. Vor diesem Hintergrund ist es kein Wunder, dass gesellschaftliche Deutungsmuster psychischer Erkrankungen im Sinne »die müssten sich nur mal am Riemen reißen und die Zähne zusammenbeißen« immer noch Konjunktur haben.

Viele kommen mit den Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft nicht mehr mit

Bei Menschen jedoch, die nach schlechten Nächten zu düsteren Tagen erwachen, die »sich morgens die Alpträume aus den Haaren kämmen«, für die schon der Gang ins Bad eine Leistung bedeutet, und bei denen der Wille, am Leben zu bleiben, am seidenen Faden hängt, werden solche Appelle nichts ausrichten. Dass viele mit den Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft nicht mehr mitkommen, dafür spricht u. a. dass europaweit die Fehltagelast in den Betrieben wegen somatischer Erkrankungen erheblich abgenommen, die Fehltagelast wegen psychischer Erkrankungen jedoch rapide zugenommen haben. Nach einer Untersuchung des Bundesverbands der Betriebskrankenkassen ist in Deutschland bei psychischen Erkrankungen seit Anfang der 90er-Jahre eine Steigerung um 28 Prozent zu verzeichnen.

In unserer Gesellschaft gibt sich die eine Hälfte der Menschen der Illusion hin, mithilfe von Handy, Mail, Internet eine ungeheure Leistungssteigerung durch Simultanaktivitäten erreichen zu können, und geht in Arbeit unter, während für die andere Hälfte die Arbeit immer mehr ausgeht.

Im Sinne eines gelingenden Lebens wäre es sowohl für die, die zu viel als auch für die, die zu wenig Arbeit haben, notwendig, das eigene Selbstwertgefühl nicht ausschließlich von der Arbeit, vor allem von der Erwerbsarbeit her, bestimmen zu lassen.

Lebensklug waren die alten Hebräer mit ihrem Sabbatgebot. Wörtlich übersetzt bedeutet das hebräische Wort Sabbat »aufhören«, »unterbrechen«. Hör auf, dich zum Sklaven zu machen. Beim Sabbat geht es um Zeitwohlstand, um Sein, nicht um Haben. Heute scheint Umorientierung in diese Richtung geradezu überlebensnotwendig.

Interessanterweise wird dies auch durch Ergebnisse der Hirnforschung unterstützt. Der Hirnforscher Pöppel macht zum Beispiel darauf aufmerksam, dass jemand, der sich ständig antreibt und auf seiner »inneren Bühne« niemals Ruhe einkehren lässt, kreative Prozesse verhindert. Nach Pöppel ist es wichtig, »es in uns denken zu lassen«, damit das Gehirn aus einem Zustand der Ruhe »Probehandlungen« ausführen kann. Pöppel erklärt »Warten« zu einem »Fundamentalprinzip« gelingenden Lebens.

Überhaupt spielt die Zeit fürs Glücklichein und für ein gelingendes Leben, eine große Rolle. Es scheint immer mehr Leute zu geben, die mit einem irrsinnigen Tempo bereits zwischen 30 und 40 in ihrer Karriere da angekommen sind, wo sie nie hinwollten. Uns scheint der Sinn für notwendige Umwege verloren gegangen zu sein. Dazu eins meiner Lieblingszitate von dem Münchner Wirtschaftspädagogen Karl-Heinz Geißler: »Das Rationale führt in den meisten Fällen zu Beschleunigung, zu Zeitkontrolle und Zeitverdichtung. Das Phantastische, das Irrationale, das Gefühlvolle, das Soziale hingegen tendiert zu Verzögerungen, zu Abschweifungen, zu Umwegen. Wir brauchen beides: Schnelligkeit und Langsamkeit.«

In der uns anerzogenen Bewertung von Arbeit als wichtigster Sinnquelle liegt ein weiteres Problem. Denn trotz konjunkturell bedingter Schwankungen am Arbeitsmarkt ist zu vermuten, dass Erwerbsarbeit für alle unumkehrbar immer mehr zurückgehen wird und gleichzeitig der Bedarf an Zeit für Bürgerarbeit steigen wird. Das wiederum verlangt, Arbeit und Einkommen anders zu verteilen und die Nichterwerbstätigen aufzuwerten.

Gelingendes Leben auch jenseits der Erwerbsarbeit

Insbesondere bei der Begleitung von behinderten und benachteiligten Menschen brauchen wir hier neue kreative Ideen. Denn, so ist auf der Web-Seite einer Berliner Initiative, die sich die »glücklichen Arbeitslosen« nennt, zu lesen: »Wenn der Arbeitslose unglücklich ist, dann liegt das auch daran, dass der einzige gesellschaftliche Wert, den er kennt, die Arbeit ist, er hat nichts mehr zu tun, er langweilt sich, er hat keine Kontakte mehr, da ja die Arbeit oft auch einzige Kontaktmöglichkeit ist. Das Gleiche gilt übrigens auch für Rentner.«

Werkstätten, die sozialversicherungspflichtige und geförderte

Arbeitsplätze miteinander verbinden, wären für viele Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit nur in einem geschützten Rahmen und in einem zeitlich begrenzten Maß entfalten können, eine passende Antwort.

Daneben scheint es mir ebenfalls geboten, sich Ideen und Anregungen zu öffnen, für ein gelingendes Leben auch jenseits der Erwerbsarbeit. Solche Anregungen, die für jeden, aber besonders für psychisch kranke Menschen, hilfreich sein können, finden sich zum Beispiel in dem 2005 im Psychiatrie-Verlag erschienenen kleinen Buch »Tätigsein jenseits der Erwerbsarbeit«.

Allerdings genügen kreative Ideen zum Bürgerengagement, zu dessen ideeller Aufwertung und zum Tätigsein jenseits der Erwerbsarbeit allein nicht. Die materielle Seite der Sache ist zu beachten. Ein, wie auch immer geartetes und ausgestaltetes, Grundeinkommen, zu dessen Finanzierung alle Einkommen herangezogen werden müssten, wäre wohl ein Schritt in die richtige Richtung und würde auch der dringend gebotenen Umverteilung von oben nach unten dienen.

Wenn in unserer Arbeitswelt – und das gilt auch für die sozialen Berufe – nur noch die Leistungsstärksten, Schnellsten, Flexibelsten und Anpassungsbereitesten, diejenigen, die sich ständig »fit« machen für den Wettbewerb, eine Chance haben und als Typus entsprechend hoch im Kurs stehen, wirkt sich das unmittelbar auf Wertschätzung und Selbsterleben der anderen aus. Wenn bereits die noch normal Langsamen, noch normal Verträumten, noch normal Querköpfigen, noch normal Vergesslichen unter dieser Situation leiden, wie viel mehr diejenigen, deren Langsamkeit, Verträumtheit, Querköpfigkeit und Vergesslichkeit psychiatrische Ausmaße hat. Eindrucksvoll beschreibt Anfang 2006 Melanie Rottmann, eine junge Frau aus meiner Heimatstadt Bielefeld und dort Mitglied des Vereins Psychiatrie-Erfahrener, wie sie die Situation in der Arbeitswelt erlebt.

Sie notiert einige Etappen aus ihrer Lebensgeschichte und wählt die Überschrift: »Das schlechte Gewissen krank zu sein ... bin ich 150 Euro Krankengeld am Tag wert?« Damit hat sie ein zutiefst ethisches Problem berührt. Denn um mich selbst als der Mensch, der ich bin mit meinen Schwächen und Grenzen annehmen zu können, muss ich auf beziehungsberete Menschen treffen, die mir Respekt und Anerkennung jenseits von Verpreißlichung vermitteln können. Das gilt für jeden Menschen. Oder in kantscher Tradition: Es geht um Würde, nicht um Wert.

Anrührend schildert Melanie Rottmann den Hürdenlauf zwischen wiederkehrenden Psychosen, Versuchen, sich im Arbeitsleben zu behaupten, erlebter Stigmatisierung und der Gefahr, dies alles als »eigene Schuld« zu verarbeiten. Mutig und kämpferisch fragt sie am Schluss: »Was meinen Sie? Sozialschmarotzer oder einfach nur krank? Finden Sie, ich bin schuld daran? ... Ich bin 28 Jahre jung, noch habe ich mein Leben vor mir und ich will etwas ändern.«

In diesen Sätzen wird m. E. sehr konkret deutlich, wie das, was auf der gesellschafts- und sozialpolitische Ebene verhandelt

wird, sich auf die Mikroebene des Selbsterlebens und der zwischenmenschlichen Beziehungen auswirkt.

Nicht von ungefähr benutzt hier eine Betroffene den Begriff »Sozialschmarotzer«. Im Herbst 2005 wurden in Deutschland durch einen unsäglichen Report aus dem Hause des damaligen Wirtschafts- und Arbeitsministers Begriffe wie »Abzocke« und »Parasiten« im Zusammenhang mit arbeitslosen Menschen in die Öffentlichkeit getragen. In der Folge titelte die Bildzeitung »Die üblen Tricks der Hartz IV-Schmarotzer ... und wir müssen zahlen« (BILD, 17.10.2005)

Zur Verantwortung befähigen ist auch eine Sache der Sozialpolitik

Sozial- und gesellschaftspolitisch wird gegenwärtig der Begriff der Eigenverantwortung missbraucht. Jeder soll für sich selbst verantwortlich sein, selbst bestimmt, autonom leben. Man vergisst nur gerne, dass es Voraussetzungen bedarf, um die Verhältnisse so zu gestalten, dass Verantwortung gelernt und übernommen werden kann.

Es mutet paradox an, dass in der gegenwärtigen Sozialpolitik und in Teilen des gesellschaftlichen Diskurses der Appell an die Verantwortung vornehmlich an diejenigen gerichtet wird, denen die Voraussetzungen, sie zu erlernen und zu verwirklichen, am meisten fehlen, während diejenigen, die buchstäblich im Geld schwimmen, sich einer Übernahme von Verantwortung, die vergleichbar wäre – vergleichbar in dem Sinne: Jeder nach seinen Möglichkeiten – entziehen.

Natürlich muss es immer auch darum gehen, Menschen zu helfen, die verschütteten Zugänge zu eigenen Fähigkeiten wieder freizuschäufeln und Entscheidungsspielräume und Möglichkeiten zu eigener Verantwortungsübernahme zu entdecken. Das aber funktioniert eben nicht so, wie die derzeitige Sozialpolitik und wohl auch Teile der Medizin- und Sozialwissenschaften sich das vorstellen, durch Appelle, durch lineare Vorgaben zur Zielerreichung, mit Fordern vor dem Fördern und schließlich durch Ausschluss, der dadurch zustande kommt, dass gelingendes Leben einseitig an Leistung und Zahlungsfähigkeit gebunden wird.

Viele Menschen finden häufig erst dann zu etwas mehr Glückseligkeit, wenn sie sich von zu hohen Anforderungen an sich selbst – auch übrigens, was Intensität und Häufigkeit sozialer Kontakte betrifft – lösen können. Dies gilt in besonderer Weise für Menschen, die unter extremen Stimmungsschwankungen leiden oder die die Veranlagung zu psychotischem Erleben haben. In der Begleitung solcher Menschen habe ich oft beobachten können, dass erst über den Umweg partieller oder auch vollständiger Entlastung Betätigungsfelder gefunden werden konnten, die zu Selbstverständnis und Fähigkeiten viel besser passten. In starker Spannung dazu wird jedoch Leistungsfähigkeit im Augenblick politisch in einer Weise gehandelt, die ein Nicht-Können als Nicht-Wollen interpretiert und moralisch sanktioniert.

Eine erstaunlich andere Tendenz, die Hoffnungen wecken könnte, verfolgt die UN-Konvention für die Rechte von Men-

schen mit Behinderungen. Diese Konvention – übrigens die erste Menschenrechtskonvention des 21. Jahrhunderts – verknüpft die Abwehrrechte, die dem Schutz der individuellen Freiheit dienen in bemerkenswerter Weise mit sozialen Rechten als Anspruchsrechten auf soziale Dienste und Leistungen. Hinsichtlich der Definition von Behinderung löst die Konvention sich von einem an Defiziten orientierten medizinischen Modell. Sie geht vielmehr aus von einem sozialen Modell, welches den Begriff der Behinderung vor allem mit gesellschaftlichen Barrieren und unzureichender sozialer Unterstützung verknüpft.

Gemäß der Konvention müsste die Politik alle Bemühungen unterstützen, in denen es darum geht, soziale Räume herzustellen, in denen Menschen so sein können, wie sie nun mal sind – unvollkommen – und weder verpflichtet, der WHO-Gesundheitsnorm noch irgendwelchen Leistungsidealien nachzukommen.

Die Konvention fordert ausdrücklich einen gesellschaftlichen Bewusstseinswandel in diesem Sinne. Sowohl Österreich als auch Deutschland haben die Konvention mit 127 anderen Ländern unterzeichnet. Die Konvention ist am 3. Mai dieses Jahres in den 25 Ländern, die sie ratifiziert haben, rechtsverbindlich in Kraft getreten. Österreich und Deutschland haben sie bisher leider nicht ratifiziert. Ohne Rechtsverbindlichkeit ist jedoch zu befürchten, dass es für Österreich und Deutschland nur bei schönen Worten bleibt.

Selbstbestimmung und Fürsorge sollten nicht gegeneinander ausgespielt werden

Ich bin deshalb ein wenig auf die UN-Konvention eingegangen, weil in ihr – wie mir scheint – in ausgewogener Weise der Respekt vor der individuellen Autonomie verbunden wird mit der für alle Menschen auch nötigen Fürsorge. Hier wird die Förderung der individuellen Autonomie nicht als Feigenblatt benutzt für Kürzungen von Mitteln im Sozial- und Gesundheitsbereich. Heilsame Lebensprozesse brauchen beides: die Möglichkeit am eigenen Glück zu schmieden und auch, dass das nötige Handwerkzeug dazu zur Verfügung gestellt wird. Wem kein Schmiedehammer in die Hand gegeben wird, kann auch nicht schmieden. Na ja – um das Bild der Schmiede ein wenig auszuweiten – das Handwerkszeug ist auch nicht immer nur ein Hammer. Es gibt sehr unterschiedliche Handwerkszeuge: geistige, kulturelle, materielle.

Wer von der Grundhaltung der UN-Konvention ausginge, hätte gute Chancen dem Gesundheits- und Leistungsterror, den ich andernorts unter dem Titel »Tyrannei des Gelingens« beschrieben habe, zu widerstehen. Er würde sich andererseits aber auch nicht auf Schwächen und Symptome fixieren, denn hinter einen solchen Haltung würde versteckt immer noch die Tyrannei des Gelingens lauern, wenn auch mit umgekehrtem Vorzeichen.

Diese Zusammenhänge nicht aus dem Blick zu verlieren, ist gerade auf dem von Tabus, Ängsten und Heilungs-Resignation gekennzeichneten Gebiet der seelischen Erkrankungen

besonders wichtig. Wenn ich Krankheit lediglich als zu bekämpfende Panne ansehe, und sie nicht aus der Kontinuität einer Lebensgeschichte heraus zu verstehen suche, werde ich womöglich die Integrität der Person selbst bekämpfen, anstatt ihr zu helfen, ihre ganz persönlichen, einmaligen Möglichkeiten des Umgangs mit ihrem Schicksal zu finden.

Der neudeutsche Begriff des Empowerment meint beides: den Prozess der hinführt zu dem Mut, die eigenen Möglichkeiten und Gestaltungsspielräume zu nutzen und für diejenigen, die psychisch Kranken zur Seite stehen, die Ermutigung zu eben dieser Haltung.

Die Erstarkung der Selbsthilfebewegungen in der Psychiatrie, zunächst die der Angehörigen und dann die der Betroffenen selbst, sind ein Beleg dafür, wie ermutigte Menschen zu Handelnden werden können. Noch in den 80er-Jahren hätte es kaum jemand für möglich gehalten, dass Menschen, die an Psychosen oder an Borderline erkrankt waren oder auch die sog. Stimmenhörer sich selbst organisieren, untereinander stützen, Vorträge halten, Bücher schreiben, Fortbildungen auch für Professionelle durchführen und für ihre Rechte eintreten können. In Bielefeld z. B. bieten Mitglieder des Vereins Psychiatrie-Erfahrener u. a. Beratung für ebenfalls Betroffene an und sie gehen in Schulen, um dort durch Erfahrungsberichte und Informationen an der Überwindung von Vorurteilen mitzuwirken. Die Betroffenen entdecken Sinn und Bedeutung in ihrem Leben. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verlieren die verwirrende und ängstigende Unverständlichkeit und erweisen sich als interpretierbar. Krankengeschichten wandeln sich zu erzählbaren Lebensgeschichten. Das eigene Befinden ist, zumindest in Grenzen, durch die Betroffenen selbst beeinflussbar. Die Abhängigkeit von Diagnosen und Behandlungsvorschlägen von Ärzten und Therapeuten aller Art wird geringer.

Wege aus psychischen Krisen

Sehr schöne Beispiele für eben solche heilsamen und heilenden Prozesse aus dem deutschen Sprachraum finden sich in dem von der psychiatriee erfahrenen Autorin Sibylle Prins herausgegebenen kleinen Buch *Vom Glück – Wege aus psychischen Krisen*. In diesem beschreiben 26 psychiatriee erfahrene Menschen, was ihnen ihrer Meinung nach im Laufe ihres Lebens zu neuen Wendungen, zu neuer Kraft oder zur Aussöhnung mit bleibenden Schwierigkeiten oder Behinderungen verholfen habe. Bei manchen haben Medikamente unterstützend gewirkt, bei manchen auch Psychotherapie, bei den meisten jedoch waren es Ereignisse, die sich im Strom des Lebens ergaben wie z. B. wichtige menschliche Begegnungen, Änderungen der Wohnverhältnisse, sportliche Aktivitäten, Engagement in Selbsthilfegruppen, passende Arbeit oder andere sinnerfüllende soziale oder künstlerische Tätigkeiten, bisweilen auch religiöse Erfahrungen oder Meditation. So schreibt z. B. Trudi N.: »Ich bin ... immer wieder ziemlich fassungslos darüber, dass mein neues Leben, Er-Leben einem Riesensammelsurium von schicksalhaften Begegnungen zu verdanken ist, von Glück. ... Dass ich aus dieser ganz furchtbaren Krise

herausgekommen bin, ist wirklich eine Verkettung von allen möglichen Umständen. Wo aus unglücklichen Umständen glückliche geworden sind.«

Sie schreibt nicht, dass sie vollkommener geworden ist, noch, dass sie vollständig gesundet ist, sondern, dass sie auf glückliche Umstände gestoßen ist. Trotz des von ihr dankbar empfundenen Glücks formuliert sie nachdenklich im Folgenden etwas, was vielleicht auch einigen hier im Raum bereits durch den Kopf gegangen ist. Sie schreibt: »Ich hatte einfach viel Glück und ich bin hochgradig dankbar dafür – das macht auch demütig. Aber ich habe so viele Menschen gesehen, die davon nicht einen Hauch hatten, die ein ziemliches Desaster erleben müssen.«

Ein sehr langes und schlimmes Unglücklichsein erlebte z. B. die Autorin des folgenden Gedichts:

Morgens kämme ich die Alpträume aus dem Haar
Wasche die Traurigkeit vom Gesicht
Putze mir den Ekel von den Zähnen
Überschminke die Verzweiflung
Desodoriere den Angstschweiß weg
Ziehe mir den viel zu eng gewordenen
Arbeitswillen über
Trete vor die Tür und denke:
Die anderen sehen aber frisch aus!

Beim Schwimmen im Lebensstrom müssen nicht alle Topschwimmer sein

Ich denke manche von Ihnen werden von ihren Angehörigen oder auch aus eigener Erfahrung ein solches Unglück kennen, vielleicht als vorübergegangenes, aber manchmal auch als lange anhaltendes. Und deshalb muss natürlich auch die Frage gestellt werden, was ist denn mit denen, deren Schwimmkünste nicht ausreichen, um im Strom des Lebens mit den Stromschnellen fertig zu werden? Die in Gegenden verschlagen werden, in denen ihnen nicht so viel Glück zustößt wie Trudi N.? Wir müssen im Auge behalten, dass auch die neueren psychiatrischen Konzepte, die auf Gesundheit, aktive Selbstbestimmung und Selbstverantwortung gerichtet sind, so begrüßenswert sie einerseits sein mögen, in die Gefahr geraten können, in eine Tyrannei des Gelingens umzuschlagen. Diese Gefahr besteht dann, wenn unter dem Sog des gesellschaftlichen und politischen Klimas Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zur Pflicht gemacht werden, wenn jeder sich frei zu schwimmen hat. Dabei wird dann vernachlässigt, dass es nicht nur darauf ankommen kann, alle Menschen zu Topschwimmern im Strom des Lebens zu machen, sondern auch erheblich darauf, Flussläufe so zu gestalten, dass es auch unsportlichen Schwimmern oder solchen, die auf Schwimmwesten angewiesen sind, möglich ist durchzukommen. Ferner ist zu berücksichtigen, dass manche Menschen mit dem Selberschwimmen so schlechte Erfahrungen gemacht haben, dass sie auf alles, was optimistisch und hemdsärmelig als ziel- und erfolgsorientiertes Schwimmtraining daher kommt, allergisch reagieren. Häufig ist es gerade der bewuss-

te Verzicht auf solche Trainingsversuche, der dazu beiträgt einem Menschen die Möglichkeit zu geben, von sich aus die zu ihm passenden Bewegungsformen und für ihn nützlichen Hilfsmittel zu finden. Wer sich lange aus welchen Gründen auch immer – als Nichtschwimmer definieren musste, für den kann es eine Frage der Selbstachtung sein, bei diesem Thema nicht gleich nachzugeben. Eine Voraussetzung dafür, andere zum Schwimmen zu ermutigen ist es, selbst mit ins Wasser zu steigen, um sich über Kälte, Untiefen, gefährliche Quallen oder was sonst noch so an gefährlichen Lebewesen im Fluss schwimmt zu orientieren. Wer sich als Schwimmlehrer betätigen will, muss viel Zeit und Geduld mitbringen und auch akzeptieren können, dass mancher sich mit bloßem Plantschen im Fluss und viel Herumliegen am Ufer begnügen möchte. Denn wie schon Immanuel Kant 1783 in einem Brief an Moses Mendelson feststellte: »Jeder Mensch hat seine besondere Art gesund zu sein, an der er ohne Gefahr nichts ändern darf.«

Außerdem ist es für manche Menschen viel besser, wenn sie nicht im Hauptstrom mitschwimmen müssen, sondern sich auf verschlungenen Seitenarmen langsam in ihrem ganz eigenen Tempo fortbewegen können. Es ist wichtig, sie darin zu ermutigen, dass sie auch auf diese, ihre eigene Weise ankommen können und so vielleicht viel mehr von den Schönheiten der Landschaft mitbekommen.

Auch von einigen gut ausgestatteten Rettungsboten sollten wir uns meiner Meinung nicht ganz verabschieden.

Nun will ich aber diese Fluss- und Schwimmmetaphern verlassen und etwas ziemlich Banales zum Schluss sagen. Konzepte, die unter Begriffen wie Empowerment oder auch Recovery in der Psychiatrie gerade sehr im Schwange sind, wirken, sehr respekteinflößend, je englischer oder amerikanischer sie daher kommen, desto mehr. Das macht vielleicht nichts, denn dadurch wird man neugierig und fragt sich, was mag an Geheimnissen dahinter stecken. Beschäftigt man sich damit, kann man vielleicht auch mal neue Sichtweisen, Anstöße, Ideen, oder Handlungsimpulse gewinnen. Irgendwann jedoch entdecken wir auch, dass das Wichtigste bei alledem etwas ist, das wir eigentlich immer schon wissen, und das uns dennoch im Alltag, auch und gerade im Alltag der helfenden Berufe, immer wieder verloren zu gehen droht. Dieses Wichtigste ist die Tatsache, dass das was uns selbst und den Menschen, die wir lieben, guttut, was wir unseren Verwandten und Freunden wünschen, dass dies *allen* Menschen guttut, seien sie nun körperlich oder psychisch krank. Dazu gehört, in seiner Unvollkommenheit angenommen zu sein.

Allerdings sind wir durch diese sehr allgemeine Erkenntnis nicht von der Aufmerksamkeit für Differenzen entlastet, für Unterschiede zwischen meiner Geschichte und deiner Geschichte, zwischen meiner sozialen Herkunft und der deini- gen, zwischen meiner Begabung und deiner Begabung, zwischen meinen Gebrechen und deinen Gebrechen, zwischen meiner Physiologie und deiner Physiologie. Jede Person in ihrer Besonderheit wahrnehmen können und unseren Um-

gang von dieser Besonderheit bestimmen lassen – das muss dazu kommen.

Anmerkungen

- * Vortrag bei der 17. Tagung der HPE Österreich, Wien 16.5.08
 1 Bei Menschen, die offiziell als behindert gelten, handelt es sich um die zahlengrößte Minderheit auf der Erde. 650 Millionen Menschen und damit 10 % der Weltbevölkerung gelten als behindert. (Antretter, Lebenshilfe)

Literatur

Siehe Aufsatz *Tyrannie des Gelingens – Ermutigung zur glücklichen Unvollkommenheit*, in: SCHERNUS/BREMER: Tyrannie des Gelingens – Plädoyer gegen marktconformes Einheitsdenken in sozialen Arbeitsfeldern, Paranus Verlag, Neumünster 2007

Anschrift der Verfasserin

Renate Schernus
 Bohnenbachweg 15
 33617 Bielefeld
www.renate-schernus.kulturserver-nrw.de