

# Wenn die eigene Lebensgeschichte zum KO- Argument wird .... eine Selbsthilfegruppe besonderer Art

Renate Schernus, Bielefeld

*Von Menschen, die Psychosen durchlebt haben, ist mir immer wieder berichtet worden, wie erleichternd es für sie war, mit anderen über Erfahrungen sprechen zu können, von denen sie zunächst glaubten, sie seien so einmalig, so absonderlich, so außerhalb aller geltenden Normen, dass keiner sie auch nur annäherungsweise verstehen könne. Sie berichteten auch, wie wichtig es für sie war, von ebenfalls Betroffenen zu hören, wie sie mit solchen Erfahrungen umgegangen sind, welche Wendungen ihr Leben genommen hat, welche Möglichkeiten sie gefunden haben. Manche hatten einen solchen Austausch in Selbsthilfegruppen erlebt, andere in Psychoseseminaren oder professionell begleiteten Gesprächsgruppen.*

Nun gibt es Menschen, für die, obgleich sie auch Psychosen durchlitten haben, die Erfahrung solchen Austauschs und wechselseitigen Verstehens schwer oder gar nicht zugänglich ist, oder die einen Teil ihrer mit der Psychose zusammenhängenden Geschichte, auch wenn sie an solchen Gruppen teilnehmen, nicht zu offenbaren wagen.

Es handelt sich um Personen, die während einer Psychose und unter dem Einfluss psychotisch bedingter Wahnideen oder Wirklichkeitsverkennungen eine Tötungshandlung begangen haben. Für sie ist der offene Austausch mit anderen psychose-erfahrenen Menschen erschwert, wenn nicht fast unmöglich. Zu viele schwer zu beantwortende Fragen stellen sich. Z. B.: Werden die anderen mich überhaupt verstehen und akzeptieren können? Vielleicht gelingt das dem einen oder anderen – aber ist der Rahmen nicht viel zu öffentlich, könnte ich durch Offenheit nicht meine mühsam neu erworbene soziale Rolle gefährden? Und werde ich einige nicht so erschrecken, dass ich ihnen sogar schaden könnte?

Natürlich können sich solche und ähnliche Fragen nur Menschen stellen, die einen deutlichen innerlichen und auch zeitlichen Abstand von dem – wodurch auch immer bedingten – „psychotischen Alptraum“ haben, in dem sie sich während der Tötungshandlung befanden.

Während meiner Arbeit in der Psychiatrie habe ich zwei Menschen, Frau A. und Herrn B., kennen gelernt, für die letzteres zutrifft. Ich habe sie viele Jahre lang begleitet. Beide sind für Zwischenmenschliches sehr sensible und reflektionsfähige Menschen. Je „gesünder“ beide wurden und werden, desto neu und jeweils anders müssen sie sich mit ihrer Geschichte auseinandersetzen. Sie spielt bei jeder Freundschaft, bei jedem Arbeitsengagement eine Rolle.

Inzwischen stehen beide, wie man so sagt, mit beiden Füßen im Leben. Und das Geschehene darf und muss sogar zu Gunsten der dankbar angenommenen Gesundheit im Alltag in den Hintergrund treten.

Ich sehe Frau A. und Herrn B. nur noch sehr selten. In Abständen von einigen Wochen, manchmal auch Monaten wird telefoniert oder es werden E-Mails ausgetauscht. Nur dann, wenn irgendetwas besonders Bewegendes oder Schwerwiegendes passiert ist, wird ein Beratungsgespräch verabredet. Beide halten jeweils zu einem niedergelassenen Psychiater regelmäßigen Kontakt. Frau A. tut dies, obgleich sie keine Neuroleptika benötigt.

Selten habe ich Menschen kennen gelernt, von denen so viel Mut gefordert wurde, sich auf ein neu geschenktes Leben, trotz aller schwierigen sozialen Implikationen einzulassen, und die dies tapfer ohne Verdrängung des Geschehenen tun.

Auf Anstoß von Frau A. bin ich nun auf den Gedanken gekommen, dass eine Selbsthilfegruppe von Menschen mit ähnlichem Schicksal hilfreich sein könnte, da beide sich in den üblichen Selbsthilfe-Gruppen nicht richtig aufgehoben fühlen. Auch Herr B. äußerte auf Anfrage Interesse. Daraufhin habe ich nun zunächst beide zusammengeführt (zurzeit mit meiner Begleitung). Inzwischen haben sechs Treffen stattgefunden und beide sind an weiterem Austausch interessiert und fänden es gut, wenn der/die eine oder andere dazu kommen würde.

Dabei müsste es sich um psychose-erfahrene Menschen handeln, die

- von einem ähnlichen Schicksal betroffen sind
- dazu in bewusster und (unvermeidlich) leidvoller Distanz stehen
- von einem Austausch mit ähnlich Betroffenen profitieren würden
- in der Lage sind nach Bielefeld zu gelegentlichen Treffen zu fahren
- eine psychotherapeutische Unterstützung oder etwas Analoges, durch wen auch immer, im Hintergrund haben. (Denn das wäre weder durch mich, noch durch eine Mitbetroffenengruppe zu leisten.)

Vor Beginn der Gespräche bat ich Frau A. und Herrn B. aufzuschreiben, was denn eigentlich ihre Erwartungen an eine solche Gruppe seien. Sie schrieben Folgendes:

*Frau A.: „ ... Da komme ich eigentlich auch direkt zu den Auslösern, derentwegen ich mich auf ein Gespräch mit Leidensgenossen freue.*

*Nach meinen leidvollen Erfahrungen in der politischen Arbeit, im Rahmen der Diakonie und mit Partnern/Eltern baut sich immer mehr eine Angst vor der Gesellschaft in mir auf.<sup>1</sup>*

*Vermutlich lebe ich zu offensiv. In meinem neu geschenkten Leben hatte ich kaum Berührungspunkte, zumal ich selbst um eine vernünftige, mitmenschliche Lebensführung bemüht war. Das scheint aber nicht zu reichen.*

*Mir stellen sich deshalb u. a. folgende Fragen:*

*Sind diese Unsicherheiten den anderen auch bekannt? Wie viel räumliche Nähe besteht noch zu damals? Wie viel Normalität steht einem im Umgang mit dem Alltag zu? Kann ich mich (wieder) frei bewerben, frei bewegen, frei betätigen...?*

*Gibt es vielleicht eine eigene Normalität unter dem Aspekt der eigenen Geschichte? Wie viel Offenheit/Verschwiegenheit braucht die Gesellschaft? - Dabei gehört für mich nicht der Umgang im alltäglichen Niemandsland dazu, sondern der in sich intensiver entwickelnden Neukontakten.*

*Wie geht man mit den Brüchen im eigenen Leben um, in denen die eigene Lebensgeschichte zum KO-Argument wurde?...oder jederzeit wieder werden kann? ...*

*Allerdings fallen mir auch Fragen ein, die sich auf die Unsicherheiten anderer beziehen. Sie kennen die Aktenlage nicht (vielleicht fragt jemand mal nach Gefängnisaufenthalt) und je nach Charakter spekulieren sie ganz unterschiedlich, sicherlich auch aus Ängsten.*

...

---

<sup>1</sup> Obgleich Frau A. zum Glück einige gute, zuverlässige Freunde/innen hat, wurde sie in den genannten Kontexten in unterschiedlicher Weise von Menschen, die ihre Geschichte kannten, oder denen sie meinte davon erzählen zu müssen, bisweilen sehr enttäuscht, indem ihre Offenheit gegen sie verwandt wurde.

*Dann würde ich von meinem Glück reden, vom Storch in den richtigen Betreuungsschornstein gelegt worden zu sein und ein gesundes Leben geschenkt bekommen zu haben. Die Art meiner Dankbarkeit würde ich noch genauer zum Ausdruck bringen und anderen dann Mut machen wollen....“*

*Herr B.: „ ... Grundsätzlich fände ich ein solches Treffen gut. Im Großen und Ganzen komme ich zwar gerade ganz gut zurecht: meine Arbeit gefällt mir und ich erlebe meine Tätigkeiten als sinnvoll, ich fühle mich im Freundeskreis wohl und habe nach vielen Single-Jahren eine Freundin, aber es gibt natürlich immer mal wieder auch Gedanken, für die es schwierig ist, einen Gesprächspartner zu finden. Auch im Psychose-Seminar ist für mich nicht der richtige Ort dies anzusprechen. Die Fragen von Frau A. tauchen bei mir auch immer mal wieder .... auf. So beschäftigt mich etwa, wem und wann ich meine Geschichte erzählen sollte oder möchte. Wann könnte es helfen, dass mein Verhalten in manchen Situationen verständlicher wird, wann besteht die Gefahr einer Überforderung, da das Geschehene so weit von den Erfahrungen des Gegenübers entfernt ist?*

*Was sind meine Erwartungen? Hmm. Unter anderem beschäftigt mich immer wieder die Frage: wie finde ich das „richtige Maß? Diese Frage betrifft sicherlich auch andere Psychose-Erfahrene, allerdings meist auf einer anderen Ebene. Ich habe ja das Glück, an und für sich recht normal leben zu können, Arbeit und Beschäftigung zu haben. Dadurch entsteht so etwas wie eine Aufwärtsspirale, bei der mehr Erwartungen, aber auch Anerkennung und Aufgaben an einen herangetragen werden. Das ist auch sehr schön, aber manchmal mache ich mir Sorgen, ob es nicht zu viel werden könnte. Es ist die Frage, wann und wie ich nein sagen sollte. Nach meinem Uni-Abschluss habe ich mich ja z.B. entschieden, das Angebot, meine Diplomarbeit zu veröffentlichen, anzunehmen. Aber es geht ja weiter.*

*Ein aktuelles Beispiel: Vor kurzem wurde eine Einladung an mich herangetragen, ob ich die Ergebnisse unseres Forschungsprojektes auf einer Tagung in Moskau vorstellen möchte. In meinem Umfeld sahen einige das als eine tolle Chance, ohne eigene Kosten nach Russland reisen zu können. Letztlich habe ich jedoch abgelehnt und bin auch froh darüber.*

*Ein anderes Beispiel: Demnächst erscheint ein Artikel von mir in einer Fachzeitschrift. Auf einmal wurde ich gebeten, ein Foto einzusenden. In solchen Momenten fühle ich mich ziemlich unwohl, denn ich habe Sorge, dass jemand, der meine Geschichte kennt oder dazu recherchiert, auf mich aufmerksam werden könnte.... Am meisten beunruhigt mich die Sache mit dem Internet und dass man dort auf meinen Namen stoßen könnte.<sup>2</sup>*

*Bislang habe ich erst wenigen alles erzählt. Wenn auf diese Weise jeder Beliebige, gute oder flüchtige Bekannte, per Zufall diese unvorteilhafte Darstellung lesen kann, beunruhigt mich das von Zeit zu Zeit schon sehr. Ich stelle mir dann vor, dass im ungünstigen Fall mit einem Mal alles, was ich mir aufbauen konnte, in sich zusammenfallen könnte. Ich weiß auch nicht, wie groß das Interesse in den Medien noch sein könnte. Plötzlich könnten mir bislang wohl gesonnene Menschen meinen gelingenden Werdegang als unangemessen sehen.*

*.....  
Gerade im Bezug auf ..... Beziehung(en), wie auch bei Karriereplänen, überkommen mich manchmal moralische Skrupel, wo ich unsicher bin, wie viel Glück ich erwarten darf oder wann ich mich besser bescheiden sollte, ob ich nicht mit dem, was ich habe, mehr als zufrieden sein sollte und inwiefern es erlaubt ist (und andere Menschen verstehen würden), wenn ich den sich neu*

---

<sup>2</sup> Bezieht sich auf einen sehr schlechten und auch fehlerhaften Zeitungsartikel zum Jahre zurückliegenden Tötungsdelikt mit voller Namensnennung.

*anbietenden Möglichkeiten folge. ... Das sind erst einmal im Wesentlichen die Punkte, die mir spontan einfallen. Die Frage mit dem Medikament käme vielleicht auch dazu. ....“*

Zunächst ging ich von der vermutlich naiven Annahme aus, dass es mir über Gespräche mit mir bekannten Kollegen/innen aus anderen Städten gelingen würde, die eine oder andere Person genannt zu bekommen, die in einer ähnlichen Situation wie Frau A. und Herr B. von solch einer Austauschmöglichkeit profitieren könnte, und dass sich andere Kollegen/innen darüber auch schon Gedanken gemacht hätten. Obgleich ich natürlich weiß, dass Handlungen, die den Tod eines Menschen zu Folge haben bei Psychosen selten sind, konnte ich mir nicht vorstellen, dass nur in meiner klinischen und anschließend psychotherapeutischen Praxiszeit Menschen mit dieser Problematik aufgetaucht sein sollten. Darin habe ich mich vielleicht getäuscht. Bisher ist es mir über die kollegiale Schiene nicht gelungen, Personen zu finden, die ein ähnliches Interesse nach Austausch mit Leidensgenossen haben wie Frau A. und Herr B.

Sicher besteht eine Schwierigkeit darin, dass eine solche Gruppe überregional statt finden müsste, und dass Reisekosten anfallen würden. Dies Problem, so wurde mir z. B. von Kollegen aus einer forensischen Klinik, die die Idee eigentlich gut fanden, versichert, sei überwindbar, zumal es sich nur um Treffen in ca. zwei monatlichen Abständen handeln würde. Die Schwierigkeiten lägen darin, die passenden Personen zu finden. Ja – man kenne zwar den/die eine/n oder andere/n, aber während des klinischen Aufenthaltes hätten sie häufig noch nicht den notwendigen Abstand als Voraussetzung zu solchen Gesprächen und nach Entlassung verlöre man sie schnell aus dem Blick, wüsste dann nicht, was aus ihnen geworden sei.

Vielleicht ist es auch so, dass Menschen, die lange Zeit in einer forensischen Klinik waren (für Frau A. und Herrn B. trifft dies nicht zu) bereits dort und im Status von Beurlaubung und bedingter Entlassung von therapeutischen Gruppengesprächen mit Menschen, die ebenfalls gravierende Delikte im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung begangen haben, profitieren konnten, so dass bei Ihnen das Interesse an einem Austausch im Sinne von Selbsthilfe nicht entstanden ist.

Dieser Artikel ist nun ein weiterer Versuch zu prüfen, ob es hier vielleicht doch Überschneidungsbereiche der Anliegen ähnlich betroffener Menschen gibt.

Abgesehen von der Möglichkeit die Gruppe zu erweitern, wäre ich persönlich auch an einem Erfahrungsaustausch mit Kollegen/innen interessiert, die vergleichbare Lebensschicksale kennen. Ein in der forensischen Psychiatrie erfahrener Kollege stellte mir die berechtigte Frage, ob solch eine Gruppe ggf. auch offen sein könnte für Menschen, die aus anderen als psychotischen Gründen zu entsprechenden Tütern geworden seien und zu ihrer damaligen Tat und der eigenen Verfassung zu der Zeit in bewusster und leidvoller Distanz ständen. Ich denke, dass solche und ähnliche Fragen jeweils im Einzelfall sorgfältig vorbesprochen werden müssten.

Der Inhalt dieses Artikels wurde mit Frau A. und Herrn B. abgestimmt. Vielleicht lesen ihn Kollegen/innen, die Menschen kennen, für die es hilfreich sein könnte in Austausch mit Schicksalsgefährten/innen zu treten. Falls das der Fall sein sollte, wäre ich dankbar, wenn diese Kollegen /innen Kontakt zu mir aufnehmen würden.

*Renate Schernus*

*15.07.06*

Renate Schernus, Bohnenbachweg 15, 33617 Bielefeld

Tel: 0521 142267

Mail: [renate.schernus@t-online.de](mailto:renate.schernus@t-online.de)

<http://renate-schernus@kulturserver-nrw.de>