

LUCKY

LUNATIC

**Vorwort:**

Ich habe es nicht so mit der Rechtschreibung. Obwohl ich ein Rechtschreibprogramm benutzt habe, kann es sein, dass Sie Fehler finden.

Ich selbst war schon sechs mal wegen Psychosen und Depressionen in der Psychiatrie. Zwischen den einzelnen Aufenthalten liegen aber auch Jahre, in denen es mir relativ gut ging. Ich habe sogar noch mit der Krankheit gearbeitet, bis ich berentet wurde. Ich habe alles mitgemacht, von der Abführung in Handschellen bis zur Fixierung.

Damit mir dies nicht wieder passiert, habe ich für mich selber nach der EKS-Strategie von Wolfgang Mewes und dem Recovery-Programm der Boston University eine Recovery-Selbsthilfe-Strategie zusammengestellt. Diese Recovery-Strategie ist kybernetisch. Die Kybernetik wurde von Norbert Wiener erfunden. Der Konflikt (Krieg) war der Vater aller Dinge. Man brauchte eine Hydrauliksteuerung, die das Schützenrohr eines Panzers während der Fahrt stabil hielt.

Um zu gesunden ist sehr viel Kreativität und Empathie notwendig.

In der Krise selbst braucht man Hilfe. Dann kann man auch die Neue Medizin nicht alleine anwenden.

Ich habe nicht so sehr Psychologie bei der Strategie angewendet, weil ich denke, dass die bürgerliche Psychologie eine Kontrollwissenschaft ist. Die Subjektwissenschaft Kritische Psychologie von Klaus Holzkamp halte ich aber für richtig. Sie ermöglicht es einem wieder Handlungsfähig zu werden.



### **Einleitung:**

Ich habe diese Strategie aufgeschrieben, um anderen zu helfen. Ich habe sie selbst angewendet. Ich bin selbst Psychiatrie-Erfahrener und hatte Psychosen und Depressionen. Vielleicht können andere diese Erfahrungen auch nutzen. Ich bin kein Psychologe, obwohl ich etwas Psychologie an der Fernuni studiert habe. Ich habe aber keinen Abschluß.

Diese Selbsthilfestrategie ist nicht in der Akuten Phase anwendbar, sondern erst nach der akuten Phase. Um möglichst sanft in die akute Phase zu kommen, dafür habe ich den Krisenplan vorgesehen. Dabei sollten Sie auch Vorzeichen einer beginnenden Krise bei sich erkennen und Gegenmaßnahmen ergreifen.

Ich nannte die Strategie erst Kybernetische Selbsthilfe-Strategie, weil ich dachte, dass man systemisch denken muß. Man sollte vernetzt denken lernen. Man muß weg vom Ursache-Wirkungs-Denken bzw. kausalen Denken. Denn nicht immer ist die Ursache erkennbar sondern ergibt sich aus dem System. Kybernetik ist die Lehre vom regeln und steuern und mit der Regelungstechnik verwandt. Nicht wie man den Hebel ansetzt ist wichtig, sondern wo man den Hebel ansetzt. Dann habe ich die Strategie jedoch in Recovery Selbsthilfe-Strategie umbenannt, weil ich Teil der Recovery-Bewegung bin. Recovern und wieder ein erfülltes und angenehmes Leben führen kann jeder, der erkrankt ist. Die Wege dorthin sind allerdings verschieden. Dies soll auch nur ein lockerer Rahmen bleiben. Recovern hängt nicht davon ab, ob sie Medikamente nehmen. Besonders in den USA, Kanada, England und Australien/Neuseeland ist die Recovery-Bewegung sehr stark und beeinflußt jetzt auch das Gesundheitssystem. Egal wie pessimistisch auch die Prognosen der Psychiater sind, sie sollten sich nicht abschrecken lassen und die Hoffnung nicht aufgeben. Denn Hoffnung ist wichtig, um wieder zu gesunden.

Jeffrey M. Masson schreibt in seinem Buch „ Die Abschaffung der Psychotherapie. Ein Plädoyer“, dass Selbsthilfe effektiver ist als Fremdhilfe. Denn an zahlreichen prominenten Beispielen zeigt er, dass ein Psychotherapeut immer etwas falsch machen kann, wenn er therapiert. Nach dem neuen Psychotherapeutengesetz wird sexueller Mißbrauch durch den Therapeuten schwer bestraft wird. Selbsthilfe sei ehrlicher, weil sich die Selbsthilfegruppen auf gleicher Ebene begegneten und durch Erfahrung einfühlsamer wären. Auch bestehe kein Therapeut-Patient Machtgefälle, dass der Therapeut ausnutzen könnte.

Selbsthilfe bietet einem die Möglichkeit, aus der Patientenrolle herauszutreten und mit Gleichgesinnten seine Lage zu diskutieren.

Nach Adorno gibt es kein richtiges Leben im falschen. Klaus Holzkamp bezeichnet die Mainstream Psychologie als Herrschafts und Kontrollwissenschaft, weil sie in ihren Experimenten ständig versuche die Rahmenbedingungen zu kontrollieren. Die bürgerliche Psychologie betrachtet den Patienten als Objekt. Die Kritische Psychologie Klaus Holzkamps ist allerdings eine Subjektwissenschaft, weil sie den Patienten immer als Subjekt behandelt und ihn zum Mitforschenden macht. Die Handlungsfähigkeit des Patienten soll erhöht werden.

Das Gehirn ist ein komplexes System. Also können auch Fehler auftreten. Bei der Schizophrenie ist die Dopaminproduktion in bestimmten Bereichen des Gehirns erhöht. Das läßt sich auch mit dem Positronen Emissions Tomograph (PET) oder dem Single Protonen Emissions Computer Tomograph (SPECT) feststellen. Das ist auch wissenschaftlich abgesichert. Trotzdem läßt sich das Gehirn nicht nur durch Medikamente beeinflussen, sondern auch durch Milieuthherapie wie sie z.B. in der Soteria praktiziert wird. Um aber aus dem ganzen Schlamassel wieder heraus zu kommen bedarf es einer

längeren Unterstützung durch Psychologen und Psychiater. Ich denke, dass das Gehirn ein System mit Selbstheilungsfähigkeiten und Selbstreparaturfähigkeiten ist und das man diese Eigenschaften des Gehirns unterstützen sollte. Nach der Zeitschrift Psychologie Heute gibt es ein psychologisches Immunsystem des Gehirns. Psychotische Abwehrmaßnahmen sind Halluzinationen, Paranoia und zerfahrenes Denken. Man könnte aber in der Selbsthilfe auf die Reifen Abwehrmechanismen wie Altruismus, Sublimation, Unterdrückung/Kontrolle, Antizipation/Vorwegnahme und Humor aufbauen. Einige nutzen auch den unreifen Abwehrmechanismus des Abreagierens durch Sport und Bewegung. Vor allem sollte man humorvoller werden. Der amerikanische Arzt Patch Adams hat aus diesem Humor eine Behandlungsmethode gemacht. Er kommt als Clown zu seinen Patienten und bringt sie zum Lachen. Lachen ist eine gute Medizin.

Ich will hier eine kybernetische Selbsthilfe-Strategie vorstellen. Bis jetzt habe ich sie nur an mir selbst ausprobiert. Vielleicht wollen andere sie ja auch übernehmen oder Teile daraus. Ich hoffe auch auf Feedback von Betroffenen und Profis.

Um mit der Strategie zu arbeiten sollten man schriftlich arbeiten. Am Computer mit Textverarbeitung und Tabellenkalkulation oder einfach mit Papier und Stift. Die einzelnen Punkte werden auch immer wieder rekursiv durchlaufen. Das heißt, man geht wieder einen Schritt zurück, und überlegt die Auswirkungen auf diesen vorhergehenden Schritt. Man sollte das Programm auch laufend durchgehen.

Ich lebe natürlich nicht im luftleeren Raum. Ich habe viel aus der EKS-Strategie von Wolfgang Mewes, dem Recovery Programm des Centers for Psychiatric Rehabilitation der Universität Boston, und dem 12 Schritte Programm der Anonymen Alkoholiker übernommen. Auch die Kurztherapie von Steve de Shazer und die Arbeiten von Paul Watzlawick, Klaus Holzkamp mit seiner Kritischen Psychologie und Cornelius Kunst vom LPE NRW haben mich beeinflusst. Ebenso bin ich beeinflusst von der Recovery Bewegung. Das ganze Konzept ist aber meine Idee.

### **Selbsthilfe:**

Ich habe über längere Zeit Punkte gesammelt, die bei der Selbsthilfe helfen könnten. Ich habe sie meist selbst angewendet. Ich will diese Punkte hier aufführen.

Ich mache natürlich nur rein subjektive Vorschläge. Ich habe sie aber selbst ausprobiert. Ich habe sie meist alleine angewendet. Man kann aber auch in der Gruppe daran arbeiten.

#### **- Positives Denken**

Davon wird man zwar nicht reich und glücklich, doch kann es helfen die Gedanken zu ändern und nicht immer darüber zu grübeln, daß es einem schlecht geht. Man kann sich solche positive Sätze auch auf Cassette sprechen und dann immer wieder anhören. Kleine Veränderungen im Denken können schon große Wirkungen haben. Man kann natürlich immer pessimist bleiben, aber es ist besser und hat positive Auswirkungen auf Ihre Beziehungen, wenn Sie positiv denken. Es macht eigentlich auch keinen Sinn, Pessimist zu bleiben. Denn es ist Ihr Leben, dass mit positivem Denken besser wird. Wenn man richtig stark deprimiert ist, hilft aber auch positives denken nur wenig.

Vielleicht sind Sie ja Anhänger von Murphys Gesetz. Es besagt, dass alles irgendwann einmal schiefgeht, man muß nur lange genug warten. Der Ingenieur Murphy hat glaube ich schon drei Bücher darüber veröffentlicht. Trotzdem sollten Sie positiv denken. Denn man kann auch aus seinen Fehlern lernen. Im Flugzeugbau werden auch die



Flugzeugabstürze untersucht und wenn möglich aufgeklärt, um dieselben Fehler nicht zu wiederholen. So sind die Flugzeuge immer sicherer geworden. Murphy hat aber noch andere Auslegungen für sein Gesetz aufgeschrieben. Eines heißt: Wenn man bloß einen Hammer hat, sieht alles wie ein Nagel aus“. (Arthur Bloch, 1985, S.49). Für Ihren Fall heißt das: Auch wenn Sie diese Recovery Selbsthilfe-Strategie befolgen, können Sie immer wieder eine Krise bekommen.

### - Ziele setzen

Dies brauchen keine großen Ziele zu sein. Aber sie geben einem eine Perspektive. Im Psychiatric Rehabilitation Center der Uni Boston spielen diese Ziele eine herausragende Rolle.

Ziele müssen positiv definiert werden, erreichbar und realistisch sein und in der Gegenwartsform formuliert sein. Mehr darüber in dem Punkt 5. bei meiner Selbsthilfestrategie.

Auch für die Motivation braucht man Ziele.

### - sich auf seine Stärken konzentrieren und tun, was man gerne mag

Jeder Mensch hat irgendwelche Stärken und Dinge, die ihm Spaß machen und die er besonders gut kann. Vielleicht bastelt man gerne, oder kann zuhören oder kann schreiben usw. Es empfiehlt sich eine Liste davon zu machen und sie auch in Diagrammen zu visualisieren.

Dinge, die man gerne tut macht man oft auch richtig und gut. So können sich neue Gelegenheiten ergeben. Wenn man in Rente ist, kann man sowieso tun, was man will. Mehr darüber in Punkt 4. meiner Selbsthilfestrategie.

### - einen Menschen haben, der zuhört und einen nicht bewertet

Die meisten Menschen denen man seine Krankheit schildert geben ihre Bewertungen ab. Nur wenige können einfach nur zuhören oder einem sogar Empathie geben. Dabei ist das so wichtig. Dies ist auch ein Hauptbestandteil der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Es gibt die Möglichkeit des Co-Counselling. Das Co-Counselling ist eine Therapie ohne Therapeut. Ein anderer Mensch übernimmt die Funktion des Zuhörens. Man selbst hört wiederum einem anderen zu. Das stärkt die Eigenverantwortlichkeit. Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ermöglicht es einem zu kommunizieren, ohne Bewertungen abzugeben. Die Umsetzung ist aber schwerer, als man es sich denken könnte.

### - Sport oder körperliche Bewegung

Da sich fast alles im Kopf abspielt, braucht man etwas um seinen Körper wieder zu spüren. Zudem stößt der Körper bei einigen Sportarten Hormone aus, die das Wohlbefinden und die Stimmung heben. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass Patienten, die regelmäßig Sport treiben eine bessere Stimmung haben als andere. Dazu gehört auch die richtige Ernährung. Man braucht nicht viel Sport zu machen. Ein täglicher Spaziergang von 20 Minuten reicht schon aus. Sonst wird es wieder zu stressig.

- sich mit der Krankheit beschäftigen

Es gibt reichlich Literatur über die Krankheit. Dabei sollte man sich aber nicht zu einseitig informieren. Man sollte dabei den Dingen auf den Grund gehen, und so viel wie möglich Informationen besorgen. Es gibt auch die Möglichkeit, in öffentlichen Büchereien Bücher per Fernleihe zu bestellen. Man sollte versuchen, alles über die Krankheit zu erfahren. Man kann das auch auf anderen Gebieten machen. So hat man wenigstens was sinnvolles zu tun. Man sollte aber keine blinden Flecken haben. Auch durch Kritiker kann man mehr über die Krankheit erfahren. So sollte man sich auch mit den Antipsychoiatern und der neuen Selbsthilfe- und Recovery-Bewegung auseinandersetzen. Der BPE sagt nach einem chinesischen Sprichwort: "Wenn du etwas wissen willst, frage einen Erfahrenen und keinen Experten".

- sich sozial engagieren

Damit man sieht, daß andere auch Probleme haben. Mensch sollte sich aber von den Leiden anderer distanzieren können, sonst wird alles nur zur Qual und belastet. Man sollte anderen Menschen helfen. Aus Altruismus. Vielleicht engagieren Sie sich ja auch in der Betroffenen-Selbsthilfebewegung.

- Seine eigene Geschichte aufschreiben

Um daraus zu lernen, um sie verständlicher werden zu lassen. Um Erkenntnisse daraus zu ziehen. Gibt es Einschnitte, macht man Fehler, die sich ständig wiederholen usw. Vieles kann man später nicht mehr erinnern, wenn man es nicht zeitnah aufschreibt.

- Ideensammlung und systematische Problemlösungen

Um seine Ziele und Ideen zu ordnen ist es wichtig sie zuerst einmal zu sammeln. Danach kann man dann schauen ob sie umsetzbar sind. Es gibt Problemlösungstechniken und Kreativitätstechniken, die es ermöglichen systematisch nach Lösungen zu suchen. Wenn Sie es richtig professionell anstellen wollen können sie eine Recovery-Datei aufbauen. Sie hilft einem, sich besser zu orientieren. Machen Sie sich ein Hängeordnersystem oder einen Ordner bzw im Computer nach dem 12 Punkte Schema, das ich Ihnen weiter unten vorstellen will. Machen Sie aber zusätzlich noch einen Ordner zum Vorsortieren und einen für Präsentationen und einen für schon erreichte Lösungen.

Also etwa so:

0. Allgemeines
1. Verantwortung und Motivation
2. Empathie
3. Träume
4. Stärken
5. Ziele
6. Minimumfaktor
7. Kommunikation
8. Konflikte
9. Streß



10. Kooperation
11. Schlaf
12. Krisenplan
13. Darstellungen
14. Ergebnisse

Damit lässt sich arbeiten, um Probleme strategisch zu lösen. Sie ist ähnlich einer EKS-Datei aufgebaut. Siehe Wolfgang Mewes (1993).

- sein denken verändern

Zum einen muss man von der zweiwertigen Logik herunterkommen. Man sollte Abstufungen in der Bewertung der eigenen Lage vornehmen. Z.B. dass es einem nicht schlecht geht, sondern eben nur zu 90% oder 95%. Man kann auch die Zeit noch mit einbeziehen und andere Parameter wie Aktivität, Motivation, Angst, Wut, Träume, Ideen, Zerstretheit. Diese kann man dann in einem Diagramm auftragen. Darin kann man dann anschaulich sehen, dass sich die Gefühle und die Situation doch etwas verändern von Tag zu Tag. Mensch sollte sein Leben als Prozess betrachten, der sich selbst beeinflusst. Erwartungen können die Sichtweise und die Gefühle verändern. Man sollte auch ökologisch denken. Zudem sollten Sie vernetzt denken oder in Systemen denken.

- Nachteile zu Vorteilen machen

Nicht alles was einem zuerst als schlecht erscheint muss, dies auch für immer bleiben. Die meisten Aspekte des Lebens sind in zwei oder mehr Sichtweisen seh- bzw. interpretierbar. Man sollte sich nichts vormachen. Krank sein hat auch Vorteile: Man hat Zeit für sich, man braucht keine Verantwortung zu übernehmen, man hat Freiräume usw. Auch, das man schizophren denken kann, muss nicht immer von Nachteil sein, wenn man sieht, wie "schizophren" sich manche "Normale" verhalten. Man muss nur etwas anders schizophren sein als andere.

Wenn man das Problem erkannt hat, kann man seine Nachteile auch zu Vorteilen machen. Man muss nur lernen, wie man sich verändert.

- das Rauchen aufgeben (Sucht frei leben)

Fast alle die Psychisch Krank sind und ins Krankenhaus kommen sind oder werden Raucher. Nur ganz wenige fangen es nicht an.

Fast alle Vorteile, die das Rauchen zu haben scheint sind aber keine. Es entspannt nicht, sondern verspannt und regt auf. Man kann sich schlechter konzentrieren. Es macht Langeweile oder verstärkt sie, weil man immer auf die nächste wartet. Rauchen stimuliert auch nicht, sondern nimmt einem immer mehr Energie.

Ich glaube, dass ich Raucher war hat entscheidend dazu beigetragen, dass ich krank wurde. Das Rauchen hat meinen Stress nicht vermindert, sondern noch erhöht, und so meine Belastungsschwelle noch gesenkt.

Erstaunlicherweise gibt es kaum Untersuchungen über die Beziehung von Rauchen und Schizophrenie, obwohl der Bezug doch ins Auge springt, wenn man alle im Krankenhaus qualmen sieht.

Schließlich ist diese Sucht ziemlich Schizophren: Man raucht weiter, obwohl man absolut



nur Nachteile dadurch hat. Es soll bei Stress und bei Entspannung angenehm sein. Außerdem zur Konzentration und bei Langeweile. Alles total entgegengesetzte Situationen. Da kann ein Mittel gar nicht helfen.

Allen Carr schreibt in seinem Buch, dass es gar keine Vorteile bringt zu Rauchen. Er lässt die Seite mit den Vorteilen des Rauchens völlig leer. Er sagt auch, dass uns die Tabakindustrie einer Gehirnwäsche unterzogen hat. Z.B. mit der berühmte letzten Zigarette des Todeskandidaten. Als gäbe es nichts wichtigeres als in diesem Moment zu rauchen.

### - Sich mit Kunst beschäftigen

Laut Untersuchungen der Universität Münster sollen sich psychisch Kranke, die in und nach den Krisen schreiben besser fühlen. Manche malen auch oder machen Musik oder schauspielern. Man sollte aber was machen. Es gibt eine eigene Kunstrichtung in der Malerei, die Art Brut, die Kunst von Outsidern bezeichnet.

Es gibt z.B. die Sammlung Prinzhorn in Heidelberg, die Bilder zeigt, die der Psychiater Prinzhorn gesammelt hat. Es gibt auch die Künstler aus Gugging, die Leo Navratil unterstützt hat. Vielleicht gibt es auch in Ihrer Gemeinde psychisch Kranke Künstler. In Deutschland bekannt geworden ist besonders das Projekt Blaumeier. Hier betätigen sich Gesunde und Irre gemeinsam in künstlerischen Projekten. Es wurde sogar ein Kinofilm: „Verrückt nach Paris“ mit Prominenten Schauspielern und Blaumeiern gedreht.

### - Der Glaube kann helfen

Egal welcher Religion man anhängt, der Glaube kann einem helfen besser mit der Krankheit und dem Leiden umzugehen. Manche werden in der Psychose religiös. Das meine ich nicht. Man sollte sich mit seiner Religion auseinandersetzen und lesen. Z.B. die Bibel oder andere Texte. Sie sollten einen Überblick über alle Religionen und auch Pantheismus, Atheismus und Agnostizismus bekommen. Auch von Kritikern kann man lernen.

### - Humor kann helfen

Man sollte auch über sich selbst und die Krankheit lachen können. Es gibt den Doktor Patch Adams, über den auch ein Film gedreht wurde mit Robin Williams, behandelt seine Patienten mit Humor. Er tritt als Clown in seinem Krankenhaus auf. Beim Lachen schüttet das Gehirn Botenstoffe aus, die uns wohlfühlen lassen. Nicolas Chamfort sagte, dass jeder Tag, an dem man nicht gelacht habe, ein verlorener Tag sei. Friedrich Nietzsche sagte, dass der Mensch das Lachen erst erfinden musste, um zu überleben.

## **Selbsthilfestrategie**

Das ist natürlich noch keine Strategie. Hier sind die Punkte meiner Strategie. Man sollte sie immer wieder durchlaufen. Es ist nicht so wichtig, wie man den Hebel ansetzt, sondern wo man ansetzt. Sie sollten Balkendiagramme oder Netzdiagramme machen und so ihre Arbeit visualisieren. Mit einem Tabellenkalkulationsprogramm geht das alles sehr schnell. Dazu müssen Sie Ihre einzelnen Eigenschaften gewichten. Am besten von 1 bis 100.

Wenn Sie Ziele erreichen wollen, sollten Sie auch kontrollieren, ob Sie erreicht sind und



immer wieder Umsetzungen der Ziele planen. Dazu bedient man sich am besten des Management Kreislaufs aus: Ist-Zustand beschreiben, Ziele setzen, Umsetzung der Ziele planen, Zielerreichung kontrollieren und wieder von vorne, wenn das Ziel noch nicht erreicht ist.

1. Verantwortung für sich selbst übernehmen. Nicht immer alles auf andere schieben.  
Sich besser motivieren
2. Sich selbst Empathie geben und die Hoffnung nicht verlieren.
3. Seine/Ihre Wünsche feststellen. Was will ich vor allem?
4. Was tue ich gerne? Was man gerne tut, kann man auch gut.
5. Ziele definieren. Wo will ich hin?
6. Minimumfaktoren beseitigen. Was ist meine größte Schwäche?
7. Soziale Fähigkeiten verbessern. Vor allem Kommunikation ist wichtig.
8. Konflikte lösen. Psychologische Konflikte vor allem.
9. Stress bewältigen. Stress ist gefährlich. Die Einstellung ändern.
10. Mit anderen kooperieren. Feedback bekommen.
11. Schlafen. Versuchen sie richtig zu schlafen.
12. Machen Sie einen Krisenplan und denken Sie an ihre Krisenfrüherkennung.

Ich will nun die 12 Punkte etwas näher erläutern:

1. Verantwortung für sich selbst übernehmen. Nicht immer alles auf andere schieben.  
Beschließen Sie von nun an die Verantwortung für sich zu übernehmen und diese nicht mehr auf andere Personen, wie den Psychiater oder andere Personen zu schieben. Jeder ist für sein Leben selbst verantwortlich. Andere können einem diese Verantwortung nicht abnehmen. Es nutzt auch nichts, sich selbst zu bemitleiden. Wahrscheinlich hatten Sie auch selber Einfluss auf den Ausbruch Ihrer Krise. Sie haben ein gesetzlich verankertes Recht auf Selbstbestimmung. Kommen Sie aus der Opfer- und Patientenrolle raus und werden Sie selbst tätig und emanzipieren Sie sich. Man lebt sowieso auf "eigene Gefahr". Die Anonymen Alkoholiker legen die Verantwortung in die Hände eines Gottes. Das meine ich nicht. Dazu gehört auch die richtige Motivation. Machen sie sich einen Wochenplan und legen feste Termine für ihre Tätigkeiten fest. Setzen Sie sich Ziele. Denn ohne Ziele kann man sich nicht motivieren. Siehe Nr. 5. Vielleicht suchen Sie sich einen Peer, der Ihnen Unterstützung gibt. Peers sind Personen, die schon recovered sind. Holen Sie sich von dort Support.

2. Sich selbst Empathie geben und die Hoffnung nicht verlieren.  
Sich selbst Einfühlung geben, wenn man keine bekommt, um mit dem ganzen Schmerz fertig zu werden, der durch die Krankheit gekommen ist. Sich selbst Mut machen und Empathie geben. Auch andere Menschen können einem Empathie geben, aber es gibt davon nur wenige. Vielleicht beschäftigen Sie sich mal mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Sie sollten die Hoffnung nicht aufgeben. Das ist besonders wichtig für Recoveryprozesse.

3. Seine/Ihre Wünsche feststellen. Was will ich vor allem?  
Sie hatten in der Psychose bestimmt verschlüsselte Wünsche. Sie werden diese Wünsche auch jetzt noch haben. Was wünschen Sie sich wirklich. Versuchen sie ihre Wünsche umzusetzen. Bleiben Sie aber realistisch. Nicht jeder kann Popstar werden oder einen Prinzen heiraten. Martin Luther King sagte: „Ich habe einen Traum.“ Und er hat sein Leben nach diesem Traum ausgerichtet. Er hat sich auch nicht durch starken Widerstand und seinen Tod davon abbringen lassen.

4. Was tue ich gerne? Was man gerne tut, kann man auch gut.

Versuchen Sie, herauszufinden, was Sie gerne tun und wo Ihre Stärken sind. Beides hängt meistens zusammen. Ich habe einfach nur noch das gemacht, was mir Spass machte. Natürlich gehören Süchte wie Rauchen, Alkohol trinken, Essen und im Bett liegen nicht dazu. Jeder Mensch hat Stärken und Sachen, die er besonders gerne tut. Versuchen Sie Lebensfreude zu gewinnen. Das kann man am besten mit Sachen die einem Spass machen. Viele Psychotherapien nennen den Punkt Stärken finden. Machen Sie eine Liste ihrer Stärken. Es kommt darauf an, seine Stärken zu finden und die Schwächen vorerst zu vernachlässigen. Denn egal, wie sie ihre Schwächen verbessern, Sie werden nie eine Spitzenleistung darin vollbringen. Deshalb ist es wichtig, sich auf seine Stärken zu besinnen. Denn nur bei Dingen, die sie wirklich gut können, können sie auch Spitzenleistungen und Freude gewinnen. Manchmal kommt der Appetit auch erst beim Essen, wie man sagt und man muss Sachen erst mal ausprobiert haben. Achten Sie auch auf Bewegung und gesunde Ernährung.

5. Ziele definieren. Wo will ich hin?

Es ist wichtig, Ziele zu definieren. Man muss wissen, wo man hin will, sonst läuft man planlos durchs Leben. Ihnen fallen bestimmt ein paar Wünsche aus Punkt 2 ein. Es brauchen ja nicht viele zu sein. Diese sollten Sie versuchen zu erreichen. Sie sollten vielleicht auch Zwischenziele setzen, wenn der Weg weiter ist. Für erreichte Ziele sollten Sie sich auch belohnen. Sie sollten die Ziele schriftlich formulieren. Sie müssen aber realistisch und erreichbar sein. Und sie sollten nicht nur allgemein, sondern ganz konkret sein. Sie sollten sie in der Gegenwartsform aufschreiben. So, als wären sie schon erreicht.

Denn sonst arbeitet das Unterbewusstsein nur mit Möglichkeiten und nicht mit handfesten Zielen. Denn das Unterbewusstsein arbeitet für Sie daran, ihre Ziele zu erreichen. Planen Sie die Realisierung ihrer Ziele aber von hinten. Tun sie so, als wären sie schon erreicht und gehen Sie dann Schritt für Schritt zurück bis zum Anfang. So jedenfalls arbeitet Barbara Sher. Sie unterstützt Menschen, die sich einen Lebenstraum erfüllen wollen. Vielleicht beschäftigen Sie sich ja mal einmal mit einem ihrer Bücher.

6. Minimumfaktoren beseitigen. Was ist meine größte Schwäche?

Überlegen Sie, was Ihre größte Schwäche ist. Was Sie am meisten an Ihrer Entwicklung hindert. Versuchen Sie diese Schwäche bzw. den Minimumfaktor zu beseitigen. Eventuell kann man die Schwäche durch Kooperation mit einem anderen Menschen ausgleichen. Man muss nicht alles selber machen. Sie werden aber nie bei der Schwäche Spitzenleistungen vollbringen. Deshalb ist es ratsam, sich von anderen Menschen helfen zu lassen.

7. Soziale Fähigkeiten verbessern. Vor allem Kommunikation ist wichtig.

Versuchen Sie Ihre sozialen Fähigkeiten zu verbessern. Vor allem die Kommunikation ist wichtig. Kommunikation ist der Schlüssel zu allem. Kommunikation ist nicht nur reden, sondern auch schreiben und Nonverbale Kommunikation. Für das Reden brauchen Sie auch einen Übungspartner. In der Gruppe geht das vielleicht noch besser. Besuchen Sie einen Rhetorikkurs bei der VHS oder machen Sie andere Kurse mit. Vielleicht hilft ihnen auch die Beschäftigung mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marschall B. Rosenberg. Es ist eine Kommunikationsmethode um die Lebensqualität aller Menschen zu steigern. Man geht in 4 Schritten vor: 1. Beobachten der Situation ohne zu bewerten, 2. Die eigenen Gefühle ausdrücken, 3. Mit den eigenen Bedürfnissen verbinden und 4. eine Bitte formulieren, ohne eine Forderung zu stellen.

Man kann mit dieser Methode auch seinen Ärger überwinden indem man 1. Innehält und



atmet, 2. die eigenen verurteilenden Gedanken identifiziert, 3. Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen herstellt und 4. Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausspricht. Man sollte keine Verurteilungen und Bestrafungen vornehmen, denn das fordert den Widerstand des Gegenüber heraus.

8. Konflikte lösen. Psychologische Konflikte vor allem.

Machen Sie eine Liste mit Ihren Konflikten. Schreiben sie alle auf, die ihnen einfallen. Versuchen sie sie zu lösen. Es kann von Vorteil sein, sie systemisch anzugehen. Lösungen müssen (er)fundun werden.

9. Stress bewältigen. Stress ist gefährlich. Die Einstellung ändern.

Man kann den Stress durch eine andere Einstellung schon im entstehen verhindern. Man kann sich sagen, dass man ruhig und gelassen ist oder dass man ein selbst bestimmtes leben führt. Wenn man viel Arbeit nicht als Last, sondern als Herausforderung sieht, kann man schon eine Menge verändern. Man kann z.B. Zeitmanagement betreiben, um besser mit der Zeit zurecht zu kommen. Man kann Stress auch durch Übungen, wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson abbauen, wo einzelne Muskeln kurzzeitig und nacheinander angespannt werden. Meditation und Autogenes Training sollen für Psychose erkrankte Menschen nicht so gut sein.

10. Mit anderen kooperieren. Feedback bekommen.

Versuchen Sie, mit anderen zu kooperieren, Freunde zu finden. Durch sie können Sie Feedback über Ihr Verhalten bekommen. Man sollte auch mit anderen Menschen kooperieren, um seine Schwächen auszugleichen. Man kommt bestimmt weiter, wenn man seine Schwächen nicht vermindern kann, wenn man mit anderen kooperiert. Man muss nicht alles selber machen. Selbstreflexion gehört auch zum Feedback. Man sollte ehrlich zu sich sein und sich nicht vormachen, dass es einem gut geht, wenn man in der Psychose steckt. Mit einem Peer geht das noch besser. Er kann einen unterstützen und Schwächen und Stärken aufzeigen.

11. Schlafen. Versuchen Sie richtig zu schlafen.

Schlaf ist sehr wichtig für psychisch Kranke. Meistens ist er bei ihnen auch gestört. Es gibt einige gute Tips für das Schlafen. Soetwas wie Schlafrituale festlegen und die Paradoxe Intention, bei der man versucht so lange wie möglich auf zu bleiben.

12. Machen Sie einen Krisenplan und denken Sie an ihre Krisenfrüherkennung.

Es kann wichtig werden, einen Krisenplan zu machen. Er sollte Telefonnummern von Ansprechpartnern wie Familie und Psychiater enthalten. Außerdem sollte er die Medikamentation enthalten. Manche tragen diese Daten in einen Krisenpass ein, den sie immer bei sich tragen. Tragen Sie alles ein, was getan werden muss, wenn es zu einer Krise kommt. Machen Sie auch für sich selbst eine Liste von Symptomen an denen Sie erkennen, dass Sie wieder in eine Krise kommen. Vielleicht lässt sich damit ja eine große Krise verhindern, wenn man rechtzeitig vorher entspannt oder seine Konflikte lösen kann.

Schluss:

Die Psychiater reden nicht mit uns über die Erlebnisse während der Psychose und die Konflikte, die zur Krankheit führten. Das ist schade. Vielleicht suchen Sie sich einen anderen Menschen, der Ihnen zuhört oder schreiben Sie es auf. Auch ein Tagebuch kann hilfreich sein. Manche machen sich auch Notizen während der Psychose oder Depression. Nach der akuten Phase können sie dann Ihre Gefühle und Wahrnehmungen sowie Erlebnisse mit der Gegenwart vergleichen. Das kann hilfreich sein.

Literatur:

Patch Adams, Maureen Mylander, Gesundheit!: Bringt auf einzigartige Weise frischen Wind in die Segel Ihrer Gesundheit, ins Gesundheitswesen und unser ganzes Gesellschaftssystem - durch ... Therapiemethoden , Humor und Freude, 12&12 Verlag & Versand ,Juni 1999 , ISBN-10: 3930657406

Laurie Ahern, Daniel Fisher, Personal Assistance in Community Existence - A Recovery Guide, Lawrence, National Empowerment Center

Michaela Amering, Margit Schmolke, Recovery - Das Ende der Unheilbarkeit, Bonn, Psychiatrie-Verlag, 2007

Laurie Ahern, Daniel Fisher, Personal Assistance in Community Existence - A Recovery Guide, Lawrence, National Empowerment Center

William Anthony, Mikal Cohen, Marianne Farkas, Psychiatric Rehabilitation, Boston, Boston University, 1990

Monika Berger-Lenz, Chistopher Ray, faktor-L - Neue Medizin, Görlitz, FAKTuell Verlag, 2004

Arthur Bloch (1985), Gesammelte Gründe, warum alles schiefgeht, was schiefgehen kann!, München, Goldmann, 1985

Center for Psychiatric Rehabilitation, The Recovery Workbook, Boston, Boston University, 1994

Mary Ellen Copeland, WRAP (Wellness Recovery Action Plan) stepp by step, West Dummerston, Peach Press, Audio CD 2005

Daniel Fisher, Tom Langan, Laurie Ahern, A PACE/Recovery Reader, Lawrence, National Empowerment Center, 2003

Kerstin Friederich, Das 1x1 der Erfolgsstrategie - Der sichere Weg zu konkurrenzlosen Spitzenleistungen, Bremen, Gabal, 4. Auflage 1993

Kerstin Friederich, Lothar J. Seiwert, Edgar K. Geffroy, Das neue 1x1 der Erfolgsstrategie, Bad Honnef, Gabal, 10. Auflage 2006, ISBN: 3-89749-195-8

Dr.med. Ryke Geerd Hamer, Kurzfassung der Neuen Medizin - zur Vorlage im Habilitationsverfahren, Alhaurin el Grande Spanien, Amici di Dirk-Verlag, 3. Auflage 2000

Dr. Med. Ryke Geerd Hamer, Krebs und alle sogenannten Krankheiten - Kurze Einführung in die Germanische Neue Medizin, Alhaurin el Grande Spanien, Amici di Dirk-Verlag, 2004, ISBN: 84-96127-13-3



Klaus Holzkamp, Grundlegungen der Psychologie, Frankfurt, Campus, 1983

Andreas Knuf, Ulrich Seibert, Selbstbefähigung fördern - Empowerment und psychiatrische Arbeit, Bonn, Psychiatrie-Verlag, 2000

Andreas Knuf, Basiswissen - Empowerment in der psychiatrischen Arbeit, Bonn, Psychiatrie-Verlag, 2006

Peter Lehmann, Peter Stastny (Hrsg.): Statt Psychiatrie 2, Berlin, Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag, 2007, ISBN: 978-3-925931-38-3

Giorgio Mambretti, Jean Séraphin, Die Medizin auf den Kopf gestellt - Und wenn Hamer doch Recht hätte?, Turin (Italien), Edizioni Amrita, 1999

Jeffrey M. Masson, Die Abschaffung der Psychotherapie. Ein Plädoyer, München, Bertelsmann, 1. Auflage 1991, ISBN: 3-570-02731-7

Wolfgang Mewes, EKS-Strategie, Studienhefte, Frankfurt a. Main, FAZ Informationsdienst, ca 1993

Volker Schurig, Die Entstehung des Bewußtseins, Frankfurt/Main, 1976

Impressum:

Autor: Johannes Fangmeyer

Helenenstrasse 1

D-48480 Spelle

[www.lunaticpride.de](http://www.lunaticpride.de)

[johannes@lunaticpride.de](mailto:johannes@lunaticpride.de)

sonstige Seiten:

[www.inkompetenznetz-schizophrenie.de](http://www.inkompetenznetz-schizophrenie.de)

[recovery-haus.de](http://recovery-haus.de)

[www.recovery-strategie.de](http://www.recovery-strategie.de)

Copyleft nach FDL-Lizenz