***Erfahrungen eines Patienten***

***in der Psychiatrie***



Rudolf Plaas, 09.2018

**Erinnerung**

Hier erzähle ich etwas ganz Persönliches. Die Inhalte habe ich nachträglich chronologisch gordnet, nicht Datei-weise.

Das Gerüst begann schon im Jahr 1975, als ich 19 Jahre alt war – so waren da zwei Monate in einer Klinik, mit paranoider Schizophrenie mit religiösem Wahn.

Die zweite Zeit war 1980 bis Frühjahr 1981 für neun Monate, dieselbe Diagnose.

Und die dritte seit 1997 bis 2013, so wie ambulante Gespräche.

**Zu beginnen mit**

**Die Entwicklung seit Kindheit**

Ich habe von vier Bereichen gesprochen; nämlich die Lebens-Erfahrungen mit dem entsprechenden sozialen Gefüge.

1.) Die Kindheit und Jugendzeit waren von Zwängen und Kämpfen gegen Fremdbestimmung geprägt. Dann kamen im privaten Bereich als selbständiger Mann etliche Erfahrunen in Drogenszene und Rotlicht-Milieu dazu. Es gab eine Last an Lebens-Erfahrungen, die in den psychiatrischen Aufenthalten zur Sprache kamen.

2.) Die Schulzeit war eine erfreuliche Zeit mit guten Noten und einigen Freunden. Beruflich habe ich die Erfahrung von vier Semestern Theologie-Studium. Danach gab es einige verschiedene Arbeits-Welten – bis zum psychiatrischen Aufenthalt im Jahre 1980 bis 1981. Von da her ging ich in die Berufswelt als Elektro-Monteur – bis ins Jahr 1997.

3.) Ich machte allerlei religiöse Erfahrungen in der Studien-Zeit, z.B. besuchte ich die charismatische Bewegung. Dann gings weiter in eine Endzeit-Bewegung, wo ich mich taufen liess. Doch war mein Suchen noch nicht zu Ende; insgesamt war ich in 29 verschiedenen Gemeinschaften, doch fühlte ich mich nur in einer kleinen Gruppe bei uns in Schaffhausen zuhause.

Nun habe ich im Jahre 2014 einen Glaubens-Bruder getroffen, mit dem ich mich nun regelmässig treffe; und ich gehe zur Zeit nirgends in eine verbindliche Gruppierung mit Sonntags-Gottesdienst (Gesang, Gebet und Predigt).

4.) Ja, mit 19 Jahren war ich das erste Mal in einer psychiatrischen Klinik – eben Schizophrenie mit religiösem Wahn (ich wollte der Messias sein). Ausgelöst wurde diese Episode durch religiöses Suchen und Eifern, zusammen mit einer Verliebtheit zu einer Mitschülerin.

Dann kam im Jahr 1980 eine gleiche Konstellation, was mich wieder in die Klinik trieb, für neun Monate.

Drittens war ich bis ins Jahr 1997 zunehmend unter psychischen Druck geraten, durch fanatische Religiosität und ein vom Gewissen her nicht vertretbares Alltags-Leben. Es löste die richtige Krise aus, so dass ich dann im Sommer 1997 in die Klinik kam. Da hiess es, mit der Vergangeheit auf zu räumen, Brücken zu schlechter Gesellschaft und religiösen Sekten abbrechen etc..

**Die Beispiele aus der Klinik-Zeit**

**Ein Tag auf der Akkut-Station**

Heute ist Montag; ich kam auf diese Akkut-Station am Freitag Morgen um acht Uhr.

Nun, der Tag beginnt hier mit der Weckrunde durch das Personal um halb acht (wobei ich sowieso früher wach bin).

Um halb Neun findet die Morgenrunde statt; Wochen-Ende wird besprochen; sowie wird der Tagesplan mit den Terminen bekannt gemacht; der Aktivierungs-Therapeut informiert über seine Aktivitäten.

Heute hatte ich nahezu Einzel-Therapie mit 'vier gewinnt' und 'Mühle' (Nüni-Mal); da sass noch jemand am Tisch, welche ein gewisses Spiel sah und eine weitere Mit-Patientin fragte, ob sie mitspielen wolle; sie setzten sich an den Nachbars-Tisch und spielten jenes Spiel. Mühle verlor ich nach einem Missgeschick.

Nun ist Nachmittag um vier Uhr; um zwei hatte ich Ker-Team-Gespräch (KTG), worin der Rahmen der stationären Behandlung besprochen wurde. Ah, ja: um eins bis viertel vor zwei hatten wir den täglichen Spaziergang.

Ich bin jetzt am Schreiben, nach dem ich eine Stunde lang Rätsel-Kreuz-Wörter gelöst hatte und danach eine viertel Stunde auf 'm Bett lag; da stiess ich auf diese Idee, diesen heutigen Tag zu formulieren. (RP).

September 2013

**Am Sonntag-Nachmittag**

Spaziergang

telefoniert

fern geschaut

hin und her gegangen

Reserve Medi genommen

fühle mich etwas unsicher

Esswagen holen

O, z'Mittag mit Dessert und Kaffee

dann Esswagen zurück

ging in die Wohnung mit Wäsche tauschen

Kaffe gemacht

PC's ausgestellt gelassen!

Fahrt mit Bus zurück

sitze auf der Terasse

die Katze ist hier, putzt sich

Wetter bedeckt, doch kein Regen

habe das da geschrieben – und jetzt?

Das Federball-Netz ist aufgespannt

mag aber nicht spielen

auch Tischtennis oder -Fussball nicht

ob ich mich hinlegen soll?

Einfach faulenzen,

aber ich lag schon eine halbe

Stunde in der Wohnung

mit Jasskarten könnte ich Pacience legen

oder will jemand Nüünimal spielen?

Aber eben: wer denn schon;

mag niemanden ansprechen,

und überhaupt, warte auf den Therapeuten.

Da liegt die Zeitung auf dem Tisch,

aber lesen? Mag nicht;

schaue jeweils die Schlagzeilen durch,

genauso im Internet auf news.google.ch

Vorsicht - I-Net-Verbot

Die Sonne dringt durch die Wolken

Oh, richtig Sonne und etwas blauer Himmel

wann wohl sehe ich wieder einen Regenbogen?

Schreibe reimende Wörter...

z.B. Baum – Raum – Saum etc.

Habe Handy eingeschaltet: da war nichts!

Und jetzt ist das Blatt fertig.

September 2013

**Mutter- und Vater-Bild**

Ich beziehe mich auf die Frage eines Mit-Patienten über Esoterik (ich sei darin verwickelt gewesen); und ich kann es nicht leugnen, dass ich von Mutterseits fest angebunden war mit mir nicht bekannten Praktiken, um Einfluss durch das Unterbewusst-Sein zu erlangen. Ich war in einem goldenen Käfig mit vielen schönen und lehrreichen Geschenken, womit Dankbarkeit anerzogen wurde, zugleich die nicht ausgesprochene Bedingung, brav und angepasst zu sein.

Heute – einige Jahre nach dem Sterben der Mutter – bin ich in der Freiheit Christi; da kann ich sagen, dass ich ihr nicht im Wege der Rettung Gottes stehen will, sprich: ich vergebe ihnen, denn sie wissen nicht, was sie taten. Oktober 2013

**Fortsetzung im ambulanten Bereich**

**Mittlere Krisen-Intervention**

Seit Mittwoch, 9.Okt. Ist mir unwohl und chaotisch zumute; ich ging trotzdem arbeiten in die altra; Donnerstag Nachmittag nahm ich ein Prazine (25mg).

Freitag morgen ging ich arbeiten, wobei während der Arbeit das Chaos in den Gedanken zu nahm; ich meldete mich beim Gruppenleiter ab, fuhr nach Herblingen, wo ich ass und einkaufte; zuhause rief ich die Station G1 an mit einer Betreuerin, fragte nach meinem Psychologen und erklärte kurz meine Gedanken, dann nahm ich ein Prazine, fuhr nochmals in den Migros (per Bus) für einen Dessert. Dann gab es einen ausgedehnten Spaziergang...

Es kommt mir vor, ich brauche noch Zeit, mit den Begegnungen mit Mitpatienten in der Station G1 zurecht zu kommen.

Jetzt ist Sonntag, 13.10. Ich war gestern Samstag mit dem Auto fort, wollte doch etwas unternehmen, mich beschäftigen. Es ging mir gut; heute war ich in Romanshorn, ein Sandwich gekauft und gegessen. Doch wie angerührt wurde mir unwohl, wie wenn etwas in mir chaotisch wäre – verspannten Rücken.

Montag: habe gut geschlafen; habe gegen alle Dinge, die mit Therapie zu tun haben, innere Abneigung... (altra, Medikamente, Gespräche und Klinik).

Oktober 2013

**Anti-Stigmatisierung beginnt bei sich selbst**

Menschen-Würde, Tatkraft, sicheres Auftreten machen dem Umfeld einen mehr oder wenig akzeptablen Eindruck; es gilt diesen Eindruck im guten Sinne zu fördern.

Im Gespräch mit dem Psychologen nannte ich immer wieder den Ausdruck 'Identität'; ja, wir sollen uns mehr und mehr bewusst werden, wer wir sind: Mensch-Sein mit Eigenschaften, Fähigkeiten, Grundsätze (z.B. eine gewisse Weltanschauung); wir sind doch einfach Mensch unter Menschen. Wenn's geht, arbeiten wir im Beruf, oder es gibt geschützte Werkstätten, wie die altra.

Wir benötigen Wege, um die Fähigkeiten entfalten zu können.

(Oktober 2013)

**Die innere Aufmerksamkeit**

Bezüglich der Frage / des Themas vom Psychologen, wo steckt diese Sensibilität, die doch immer wieder Anlass zu Krisen wegen Entgrenzungen gewesen ist?

Beschäftigt mich, denn ich will robuster sein.

Emotionen: ich möchte doch eine freundliche, zu akzeptierende Person sein – so ging es mir als Kind schon: „Bist du brav, bekommst du Zuwendung, wenn nicht, dann gibts Strafe, Worte wie Egoist und gefühlslos und kalt.“

Indem ich Emotionen investiere, kommt mir etwas des Gegenüber's entgegen... gut oder ablehnend. Da muss ich sorgsamer sein, wem gegenüber ich mich öffne – oder gescheiter überhaupt etwas zurückhaltender sein. Doch wie ist es, wenn ich denke, die und die Person sei zum Glauben (Gottes-Erfahrung) an zu sprechen??

Nun, Emotionen, da war ich lange durch einander (Frauen-Geschichten...); so bin ich in der Gegenwart froh um gute Stimmung, doch sollte ich sie nicht entblösst meinen Mitmenschen anbieten. Gemeinschaft ist gut, doch die Intensivität kann doch geregelt werden.

Dann kommt eine Praxis der Menschen-Kenntnis dazu: Sympathie und Telepathie, um Wesen und Denkweise zu eruieren, einsetzen... Gefährlich, wie ich's ja erlebt habe (z.B. mit einem sogenannten Freund).

Oktober 2013

**Wenn's nicht mehr klappt**

Normalerweise arbeite ich in der altra-Werkstatt, an drei Tagen je drei Stunden.

Da kam die Situation, wo ich an einem Dienstag zur Klinik ausgetreten bin – ich war an jenem Tag guter Dinge. Doch schon am darauf folgenden Mittwoch hatte ich Mühe, in die altra arbeiten zu gehen; ich ging trotzdem, und es war gut so.

Das zog sich so hin: Widerstand überwinden; doch am Montag darauf ging's wirklich nicht mehr, und Mittwoch genauso. Was ist da los? Ich besprach mich mit meinem kompetenten Therapeuten, und zwei Tage später mit der Seelsorgerin der Klinik.

Der Therapeut ermunterte mich, hin zu gehen und die Erfahrung machen, dass es doch klappt; doch es ging nicht. Desgleichen hat die Dame, die mich gut beratet, eine Methode bereit, mich zu fördern und ermuntern, in die altra zu gehen.

Ich war ja – seit ich wieder arbeiten gehe – positiv, habe das Empowerment von den Therapeuten im Rücken, so dass ich meinen Alltag bewältigen kann. Ich sehe die Kompetenz in meinen Beratern, und den Erfolg habe ich in den letzten fünf Jahren erlebt. Ich bin überzeugt, dass sich dieser Knoten ebenso auflösen lässt, dank dem Ermuntern, das ich erlebe.

Oktober 2013

**Wie werde ich robuster?**

Will von der Opfer-Rolle wegkommen – immer nur denken: 'Hoffentlich werde ich akzeptiert – ohne Kritik. Hoffentlich keine Ablehnung'. Gott hat mich gewollt und kümmert Sich um mich! Was sollen denn schon Kritiker und Ablehnende? Ja, ist wahr!!

Im Gegenteil, ich kann auch abweisend sein, rücksichtslos – es muss ja kein GW dabei sein – einfach Ehrlichkeit, nicht Mal Radikalität. Wie schon gesagt wurde: 'Freundlicher Ton, und zugleich bestimmt, kein Rasen oder sonstiger Zorn. Zorn und Grämen kann ja sein – doch bitte allein zuhause!

Apostel Paulus im Korinther-Brief:

Denn ich nahm mir vor, nichts anderes unter euch zu wissen, als nur Jesus Christus, und Ihn als gekreuzigt.

In vielem Zittern, weil er sich nicht auf seine eigene Fähigkeit verlassen konnte.

Dezember 2013

**Innen-Welt und äussere Realität**

Psychose heisst ja, dass jemand die Grenze von innen und aussen nicht mehr korrekt ziehen kann; die Innen-Welt wird übermächtig und versucht die Aussen-Realität zu beeinflussen.

Nun ist zur Zeit die äussere Welt, dass ich nicht zur altra-Werkstatt gehe, obwohl es erwartet wird. Also ich bestimme von meinem inneren Erleben, was aussen passieren soll – in diesem Punkt.

Es gibt etliche äussere Realitäten, die ich einhalte, wie Essen, Einkaufen und Spaziergänge.

Wo stehe ich jetzt? Ich empfinde mich nicht psychotisch – oder kommt sowas etwa schleichend? Mein Psychologe warnte mich, mein jetziges Benehmen sei eine Vorstufe, ich soll mich ernstlich warnen lassen. Hmm, noch schwierig, da ich meine innere Stimme habe, Der ich Wahrhaftigkeit zutraue!

Mai 2014

**Werdegang in der Klinik, und Krisen-Bewältigung**

Im August 1997 kam ich per Polizeibegleitung in die Klinik; das war der Anfang des langwierigen Weges zur Vergangenheits-Bewältigung. Nach dem ich einige Male weggelaufen bin, kam im Herbst 2005 die eigentliche Krise, wo ich sagte: 'Ich habe jetzt „Totalschaden“ angemeldet'.

Hier begann die eigentliche Arbeit, mit Allem klar zu kommen. So hatte ich längere Aufenthalte in der Klinik, das Bewusstsein über meinen Zustand leitete mich an, kleine Artikel zu schreiben (meist biblischen Inhaltes); dadurch entstand eine gewisse Anzahl an Schriftwerk.

So kam die Zeit, in der ich regelmässig Gespräche mit dem Psychologen hatte, welche ich heute immer noch habe und schätze.

Es entwickelte sich ein Bewusstsein über mich selbst, Krankheit, Krisen und deren Bewältigung; Kontinuität ist ein wichtiger Pfeiler, wodurch sich Vertrauen zum Therapeuten entwickelte.

**Altra-Werkstatt – ja oder nein**

Fühle mich soeben überfordert – Zwänge – leerer Raum wegen Loslösung von der bisherigen Freundin.

Und wie gelange ich zu Wohlergehen und Stabilität – mit oder ohne altra-Werkstatt? Mein momentanes Verhalten bedeutet ja 'ohne altra'! Will diesen Freiraum sinnvoll nützen – kein religiöser Fanatismus bitte...

Im Moment beschäftigt mich der Gedanke 'Zwänge'; komme mir unter Druck vor, gezwungen zu sein zur altra-Arbeit.

Ich kann Zwänge einfach nicht leiden (da waren so viele in meiner Geschichte)...

Doch woher kommt das? Ist es die Lösung, von der altra weg zu gehen? Ich fühle mich wohl zur Zeit (wie mein Psychologe sagte, es wäre ein gutes Gefühl, sich als ein Sonder-Botschafter Gottes vor zu kommen).

Irgendwie komme ich mir mit der altra über-therapiert vor, obwohl es bislang wirklich hilfreich war, eine Tages-Struktur zu haben (war heute einkaufen und ausfahren gewesen, schaue gerade Zeichen-Trick-Film! [Alternative zu altra?]). -- Soweit mal...

Könnte es sein, dass ich einfach Zeit brauche: habe mich letzte Woche voll und ganz von meiner bisherigen Freundin gelöst – innerlich – bin somit frei und zufrieden in mir drin; doch: wo ist der Ersatz für diesen neuen Freiraum? Man könnte argumentieren, dann ist es sowieso gut und nützlich eine interessante Arbeit zu haben...

Ich will es rausfinden, was den Freiraum ausfüllen kann! Aber bitte ohne Zwang oder schon nur Drängen!

Doch ich weiss inwendig, dass diese Argumente nicht zutreffen – bin einfach doch ein Mann Gottes und gehe da meinen individuellen Weg... Habe nämlich Jahre auf diesen Moment gewartet, von dieser Dame und der altra (als therapeutisches Element) loszukommen. Jetzt bin und fühle ich mich frei (also gar nicht so 'eine Lücke ist zu füllen'); Gott füllt mir diese Lücke, fühle mich wirklich friedlich so, suche auch nichts mehr mit einer Dame; die Bestätigung ist, nicht mehr Arbeit in der altra zu haben!

Mein Psychologe hat mal gerühmt, ich sei ein durch und durch glaubender Mann; na, also, was hindert mich, auf diesem Weg weiter zu gehen? Äussere Dinge... Was passt sich nun was an? Verhältnis Innenwelt Aussenwelt!

Mai 2014

**Die Quintessenz**

Zur Zeit habe ich inneren Frieden und ruhe in mir selbst – ich habe die Gewissheit, dass ich meinen Weg so gehen kann wie in diesen vier Jahren der zunehmenden Stabilität.

**Die persönliche Entwicklung**

Gedanken am Donnerstag dem 21.06.2018:

In den Gesprächen mit dem Psychologen und der Seelsorgerin kam ich hin und wieder auf meine persönliche psychische Entwicklung zu sprechen. Ja, es war ein holpriger Weg, seit ich das erste Mal in diese Klinik (Breitenau, Schaffhausen) eingetreten bin. Ich benötigte einfach fachgerechte Hilfe, aus verschiedenen Gründen, als Voraussetzung, die Vergangenheit auf zu räumen.

Und doch ging es noch einige Jahre, bis zum ‹Klick›, wo ich wirklich inne wurde, dass nun Fachkräfte-Hilfe angesagt war; da war ich wirklich psychisch am Boden und vertraute mich der Obhut in der Klinik an. Da gab es dann auch Medikamente, und ich nahm mein Notebook in mein Klinik-Zimmer und begann, Artikel zu verfassen. Der Inhalt war meistens religiösen Charakters, denn ich wollte endlich wissen, wer ich bin, was denn meine Glaubens-Grundlagen sind.

Heut zu Tags weiss ich, dass die Konstellation mit Ärzten, Psychologe, Seelsorgerin und Bezugs-Personen genau stimmig ist, d.h. ich konnte wieder zu Mitmenschen Vertrauen fassen, insofern sie mich akzeptieren und ernst nehmen. Und so kam mehr und mehr Entspannung in meine psychische Situation. Befreit von Depressionen und inneren Zwängen, entdeckte ich zusehends eine Lebendigkeit, also eine emotional korrekt funktionierende Herzlichkeit.

So weiss ich nun um meine Identität, habe mich selbst angenommen, bin mit mir selbst versöhnt, habe Frieden, ja oftmals Harmonie in meinem Stimmungs-Bild.

**Die psychische Identität**

Gedanken am Donnerstag dem 21.06.2018:

Wer bin ich? Was bin ich? Wer und was bin ich nicht?

Ich denke an meine psychische Entwicklung, ein zunehmendes freier Werden. Ja, ich hatte ein Ziel – nämlich meine Person als eine Einheit anzutreffen. Und ich glaube, dass ich viel in dieser Hinsicht erreicht habe, und der Prozess läuft weiter… So habe ich in einer gewissen Phase mich selbst in mir drin angetroffen.

Ich gehe hier einmal von der psychischen Struktur aus: da sind Verstand, Gefühle, Vorstellungsvermögen, Wille und Gedächntnis vorhanden; dann denke ich an das Gewissen und die Herzens-Emotionen. Nun setzen die Lebens-Erfahrungen ein, die gesamte Geschichte seit Kindheit, Schulzeit und Berufstätigkeit. Ja, da findet ein Reifeprozess statt. Wichtig ist mir, wie das Gewissen geprägt ist. Dies hat in meinem Leben mit dem Glauben an Gott und Seinen Geboten zu tun; doch will ich nicht in gesetzlicher Manier ein paar Lebensregeln einhalten. Hmm, es wäre ein Krampf, was ich ja bereits durch gemacht habe…

Die wichtige Prägung entstammt dem innewohnenden Geist, dem Leben Gottes; daher sind Gedanken und Impulse gegeben. Ich fühle mich frei, mich nach dieser inneren Bewegung zu verhalten. Dann sind da angelernte Fähigkeiten durch Schulung und Berufserfahrung; im mitmenschlichen Bereich sind die entsprechenden Erfahrungen ein ganz wichtiger Faktor.

RU-DI, 12.09.2018 - 17.09.2018