

Mut macher.

Anti-Stigma-Projekt der Impuls-Werkstatt
anlässlich ihres 25-jährigen Geburtstags



Werkstätten für Menschen
mit psychischen Erkrankungen

MUTMACHER

EINBLICKE – INNENANSICHTEN – PERSPEKTIVEN

Ein Gemeinschaftsprojekt
von Menschen mit und ohne psychischer Erkrankung
für Betroffene, Interessierte, Angehörige und Kümmerer

Mut
macher.

EINBLICKE – INNENANSICHTEN – PERSPEKTIVEN

Ein Gemeinschaftsprojekt
von Menschen mit und ohne psychischer Erkrankung
für Betroffene, Interessierte, Angehörige und Kümmerer

WAS DIESES BUCH NICHT IST:

- 👉 Ein **wissenschaftliches Fachbuch** mit Anspruch auf Vollständigkeit, ein psychotherapeutischer Ratgeber oder verbindlicher Leitfaden.
- 👉 Unser Buch will **Schubladendenken** nicht weiter fördern, indem psychisch erkrankte Menschen eindimensional als Leidende, Opfer oder Helden unheimlicher Schicksalsmächte gesehen werden.
- 👉 Wir wollen nicht **belehren** oder den Zeigefinger heben, sondern einfach sensibilisieren. Denn psychisch kranke Menschen leben und arbeiten gern, erleben Höhen und Tiefen wie jede/r andere von uns auch.

WAS DIESES BUCH SEIN WILL:

- 👉 Zu allererst will es **offen und transparent** sein, um Betroffenen, Angehörigen, Interessierten, Fachleuten und Medienmenschen Einblicke in die Gedanken- und Arbeitswelt der Mitarbeiter der Impuls-Werkstätten zu gewähren.
- 👉 Zweitens will es **Mutmacher** sein, sich für andere Perspektiven zu öffnen sowie Anregungen und Ideen zu geben, wie wir in unserer überreizten Non-Stop-Gesellschaft ein förderliches psychisches Umfeld nicht aus den Augen verlieren.
- 👉 Drittens will es **mithelfen**, die Welt im Hinblick auf psychische Erkrankungen menschlicher zu gestalten. Denn, ganz ehrlich: Psychosen und Neurosen können uns überall und jedem – trotz aufgeklärter Informationsgesellschaft blühen.

👉 Weitere wichtige Hinweise finden Sie im Kapitel **6.2 Kleingedrucktes transparent gemacht**, Seite 192.

👉 Ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Buch vorwiegend die männliche Form.

INHALTSVERZEICHNIS

1

VOM IMPULS-GEBER ZUM MUTMACHER 25 JAHRE ENGAGEMENT FÜR PERSPEKTIVEN UND BEWUSSTSEINSWANDEL BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

- 1.1 Editorial des Herausgebers 10
- 1.2 Die Idee zum Mutmacher-Buch: Wir überraschen die Welt 12
- 1.3 25 Jahre Impuls – Perspektiven für ein zufriedenes Arbeitsleben 17
- 1.4 Mehr Offenheit statt Stigma 27
- 1.5 Das Leid in den Leitmedien – pro faire Berichterstattung 32
- 1.6 Der helle Wahnsinn? Psychische Krankheiten und die Medien – aus der Sicht einer Betroffenen 36
- 1.7 Es ist ein Dschungel da draußen! Psychisch Kranke in Film und TV – aus der Sicht einer Betroffenen 40

2

MIT DER SEELE AUF ACHTERBAHNFABRIK EINBLICKE IN PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN AUS DER SICHT EINER BETROFFENEN AUTORIN

- 2.1 Vorgestellt – Mirjam Lübke, Autorin 46
- 2.2 Einleitung 48
- 2.3 Warum gerade ich? – Wie psychische Erkrankungen (wahrscheinlich) entstehen 50
- 2.4 Resilienz – Wer ändert sich für wen? Ein kritischer Blick 56
- 2.5 Angst und Panik – wenn das Tier in uns zuschlägt 59
- 2.6 Bipolare Erkrankungen – wenn die Stimmung verrückt spielt 65
- 2.7 Die Borderlinepersönlichkeitsstörung – balancieren auf der Grenze 71
- 2.8 Depressionen – von Melancholie und bleierner Müdigkeit 78
- 2.9 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) – von unfreiwilligen Zeitreisen 84
- 2.10 Psychose und Wahn – Wer legt eigentlich fest, was das ist? 91
- 2.11 Schizophrenie – leben im Agententhruiller 97
- 2.12 Sucht und Substanzmissbrauch – gefährliche Trostpflaster aus dem Supermarkt 103
- 2.13 Zwang – zwischen Angst und Ritual 111
- 2.14 Zwangsgedanken – ein Giftzweig auf Abwegen 116
- 2.15 Medikamente – wenn nur die Nebenwirkungen nicht wären 118

3

SCHULTERBLICKE AUTOREN AUS DEN IMPULS-WERKSTÄTTEN BERICHTEN ÜBER IHRE PSYCHISCHEN KRISEN

- 3.1 Vorgestellt: Die Autoren und ihre Geschichten 124
- 3.2 Leben heißt nicht zu warten, dass der Sturm vorüberzieht – sondern zu lernen, im Regen zu tanzen, von Miriam Eickelpasch 127
- 3.3 Verrückt vor Glück und wahnsinnig glücklich, von Katarina Müller 128
- 3.4 Rückschläge kommen und gehen, von Maria S. 132
- 3.5 Nüchtern betrachtet, von Herrn L. 134
- 3.6 Wir haben alle hier unsere Probleme, sind aber nicht bekloppt, von Christian Matschkowski 137
- 3.7 Mit Medikamenten bin ich wie ein Astronaut unter der Glasglocke, von Holger Suhr 140

4

IMPULS – EIN ARBEITGEBER DER SOCIAL ECONOMY INNENANSICHTEN IN DIE ARBEIT DES IMPULS-KOMPETENZZENTRUMS FÜR INDIVIDUELLE ARBEITSPLATZMODELLE

- 4.1 Vorgestellt – hier tritt das Chef-Tandem in die Pedale 144
- 4.2 Begleiter durch den Arbeitsalltag – die Fachleute bei Impuls 147
- 4.3 Im Arbeitsbereich GaLa – Talente zum Blühen bringen 152
- 4.4 Chancen zum Weiterkommen – mit Qualifizierungsbausteinen an der eigenen Karriere bauen 155

5

WERKSTATT ALS SPRUNGBRETT FÜR DAS BERUFLICHE COMEBACK PERSPEKTIVEN FÜR FREIE BERUFLICHE ENTFALTUNG

- 5.1 Über Impuls-Werkstätten: Alles, was Sie wissen wollen 160
- 5.2 Arbeit als stabilisierende Therapie – Jobs im beschützten Rahmen oder fit für den ersten Arbeitsmarkt 168
- 5.3 Psychiatrie auf Augenhöhe – aus Betroffenheit zum qualifizierten Experten 173
- 5.4 Betreuung zwischen Unterstützung und Zwang – Christa Straetmans-Grguric 178
- 5.5 Lernort für zukünftige Fachkräfte und Arbeitspädagogen: Bfw Oberhausen 183

6

ZUM GUTEN SCHLUSS

- 6.1 Danke! 190
- 6.2 Kleingedrucktes transparent gemacht 192
- 6.3 Impressum 194

1

**VOM IMPULS-GEBER ZUM MUTMACHER
25 JAHRE ENGAGEMENT FÜR
PERSPEKTIVEN UND BEWUSSTSEINSWANDEL
BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN**

*Der Kopf ist rund,
damit das Denken die Richtung
ändern kann.*

FRANCIS PICABIA (1879-1953), FRANZÖSISCHER MALER, SCHRIFTSTELLER UND PROVOKATEUR



1.2

DIE IDEE ZUM MUTMACHER-BUCH: WIR ÜBERRASCHEN DIE WELT

VON ULRIKE M. BRINKMANN, REDAKTION

Unser Buch zum 25. Geburtstag der Impuls-Werkstätten möchte überraschend anders herauskommen als klassische Festschriften. Auch heute sind viele Menschen befangen, wenn es sich um psychische Erkrankungen handelt. Um eine Werkstatt, in der psychisch erkrankte Menschen arbeiten, machen viele lieber einen Bogen. Aus Unkenntnis, ja, vielleicht sogar aus Ängsten heraus. Dieses Nichtwissen, Abstandhalten und Unbehagen wollen wir ändern. Schließlich ist man mit 25 Jahren alt genug, um aus den Kinderschuhen herauszutreten und der Welt zu zeigen, dass man ein wichtiger Partner der Öffentlichkeit ist. Dazu muss man aber wissen, was die Werkstätten Impuls für und mit Menschen mit psychischen Erkrankungen für hervorragende und anspruchsvolle Arbeit leisten, dass hier ein gutes Arbeitsklima herrscht und dass die Stimmung dort durchweg gut bis optimistisch ist. Statt nun „nur“ unsere ruhmreiche Vergangenheit darzustellen, wollen wir mutig nach vorn gehen: uns vorstellen, unsere Arbeitsbereiche zugänglich machen und zeigen, dass psychisch erkrankte Menschen genauso gerne leben, arbeiten, wahrgenommen und geschätzt werden wollen wie alle anderen auch. Also haben wir gemeinsam in einem großen Team allen Mut gefasst, um das Erreichte zu feiern und die Menschen bei Impuls in den Mittelpunkt zu rücken. Für die Betroffenen, für ihre Angehörigen, Freunde und alle in der Welt, die mehr über psychische Erkrankungen wissen wollen und endlich auch müssen, möchten wir einfach in die Zukunft gerichtete Impulse vermitteln.

Es ist Zeit, dass wir psychisch Erkrankten Gehör verschaffen

Schon seit 1993, also seit genau 24 Jahren, erscheint mehrmals im Jahr der HPZ-Report, das Magazin für Mitarbeiter und Interessierte des HPZ. Ein eigens rekrutiertes Reporterteam, das sich aus einer gemischten

Runde aus Impuls- und HPZ-Mitarbeitern, Fachangestellten und Externen zusammensetzt, feilt ständig an der Verbesserung der Ausgaben. Jahr um Jahr haben sich die Akteure – auch dank der neuen Techniken im Grafikbereich – sukzessive gesteigert. Als Expertin für Medien- und Öffentlichkeitsarbeit begleite und betreue ich das HPZ und Impuls seit 10 Jahren. Auch für den HPZ-Report schreibe ich Geschichten und wurde dabei auf die Impuls-Mitarbeiterin in der Grafik-Abteilung, **Mirjam Lübke**, aufmerksam gemacht. Sie hatte gerade den ersten Roman ihrer geplanten SciFi-Trilogie auf Amazon als Selfpublisher veröffentlicht, und ich sollte über sie ein Porträt schreiben. Am Ende des Interviews entpuppte sich die Autorin und studierte Historikerin Mirjam Lübke als Mit-Ideengeberin für dieses Buch und sie erklärte sich bereit, über psychische Erkrankungen erstmalig aus der Sicht einer Betroffenen zu schreiben. Wir saßen zusammen und haben uns darüber unterhalten, dass es zwar viele Ratgeber und Leitfäden gibt, die über psychische Erkrankungen berichten und für Betroffene und Angehörige Informationen veröffentlichen. Allerdings gibt es noch keinen uns bekannten Leitfaden, der **von Betroffenen für Betroffene** geschrieben wurde. Das Vorhaben wurde von Mirjam Lübke sehr positiv aufgenommen und sie schaute direkt mutig nach vorn, indem sie sich bereit erklärte, aus ihrer Sicht über psychische Erkrankungen zu berichten: Wie sehen sich Menschen mit psychischen Erkrankungen selber? Wie gehen sie damit um und vor allem, wie möchten sie, dass die Umwelt auf sie reagiert? Welche Chancen und Perspektiven sehen sie? Kann man trotz psychischer Erkrankungen mutig sein beziehungsweise anderen Betroffenen Mut machen?

Diese Lücke wollen wir nun ausfüllen. Das Besondere und Einmalige unseres Buches ist es, dass wir uns in einem großen Mutmacher-Team aus Menschen mit und ohne psychischer Erkrankung, aus unterschiedlichsten Bereichen zusammengeschlossen haben. Und nun liegt dieses Buch vor Ihnen. Uns ist es wichtig, dass die Leserinnen und Leser umfassende, sehr persönliche Einblicke in das Spektrum psychischer Erkrankungen und in die Arbeit der Impuls-Werkstätten erhalten.

Was wir wollen: Offen mit psychischen Erkrankungen umgehen

Wir wollen, dass sich psychisch erkrankte Menschen im Buch wiederfinden. Da jeder Mensch sehr individuell ist, ist der Krankheitsverlauf bei jedem zwar anders, aber bei allen ist der Wunsch, wieder Boden unter

den Füßen zu spüren, groß. Gleichzeitig wollen wir psychisch erkrankte Menschen ermuntern, dem Beispiel der Impuls-Autoren zu folgen und offener mit ihrer Krankheit umzugehen. Die meisten psychisch kranken Menschen müssen mit ihrer psychischen Erkrankung lebenslanglich auskommen – mit oder ohne Medikamente. Wer psychisch krank ist, hat weder Schuld noch hat er oder sie sich sein Schicksal selbst ausgesucht. Deshalb hat jeder selbstverständlich Recht mitzubestimmen, **wie** er mit der Erkrankung leben will oder auch kann. Es gibt überhaupt keine Gründe, sich schämen zu müssen oder gar die Selbstbestimmung aufzugeben. Im Gegenteil: Je mehr Menschen sich offen zu ihrer psychischen Erkrankung bekennen, desto mehr lernt auch die Öffentlichkeit, mit psychisch erkrankten Menschen umzugehen und: zu leben. Genau das möchten wir erreichen: Wir möchten Menschen mit psychischen Erkrankungen aus eigener Betroffenheit und eigenem Erleben Mut machen, sich nicht verstecken zu müssen, sondern nach vorne zu gehen. Der erste Schritt der Befreiung ist, wenn man über seine psychische Erkrankung reden kann. Als nächstes können wir alle lernen, das Beste aus der Krankheit trotz ungünstiger Bedingungen zu machen. Dabei kann eine erfüllende Arbeit in einem förderlichen Betriebsklima das Selbstwertgefühl und die Selbstheilungskräfte positiv stabilisieren. Genau das passiert bei Impuls.

Wovon wir träumen: Eine Kooperation von Menschen mit und ohne psychischer Erkrankung

Unsere Ideengeberin konnte durch ihre Offenheit weitere Impuls-Kollegen motivieren, bei diesem Leitfaden mitzuwirken und über ihr Leben mit der psychischen Krankheit zu berichten. Herausgekommen sind mutige Einsichten in unterschiedliche Innenwelten. Der ein oder andere wird sich darin wiederfinden. „Normalen“ – aber was ist schon normal? – Interessierten wird die Möglichkeit eröffnet, eine psychische Erkrankung nah miterleben und die Erkrankten etwas besser verstehen zu können. Auch die Fachleute, Sozialpädagogen und Gruppenleiter, haben mitgemacht, Input gegeben und von ihrer Arbeit berichtet, Menschen mit psychischen Erkrankungen Perspektiven und Stabilität zu geben, unabhängig, ob sie im sogenannten zweiten oder ersten Arbeitsmarkt beschäftigt sein wollen. Das Impuls-Leitungsteam, **Thomas Laenen**, für die pädagogische Rehabilitation, und **Wolfgang Richter**, zuständig für die Produktion, hat das Projekt mit Engagement unterstützt und dafür gesorgt, dass das Buch produziert wird. Die Abteilungsleiterin für Rehabilitation **Pia Franik** hat mit Elan und Erfolg die Impuls-Mitarbeiter ermutigt, sich dem Projekt gegenüber zu öffnen und persönliche Erfahrungen offen darzustellen.

Die Bilder des **Fotografen Christoph Buckstegen** aus Haldern sind aus seinen langjährigen fotografischen Erfahrungen mit den Werkstätten von HPZ und Impuls exklusiv für dieses Buch entstanden. Seine Fotos sind keine Buchillustrationen im klassischen Sinn, sondern Bilder, die ihn durch die Gespräche und Texte zum Nachdenken anregten. Sie lenken (s)eine persönliche Sicht auf die teils bedrückenden, teils aber auch absurd-komischen Momente geirnischemischer Prozesse, und laden die Mit-Betrachter ein, sich ein eigenes Bild zu machen.

Mit **Andrea Wagner** aus Nürnberg stand uns eine **Grafikdesignerin** zur Seite, die interessiert ist zu experimentieren und bereit war, sich Gedanken zu machen, wie ein so komplexes Thema in einem Buch – im wahrsten Sinne des Wortes – begreifbar gemacht werden und die Echtzeit-Kommunikation des Internets parallel genutzt werden kann. Darüber hinaus hat sie interessiert, wie durch Kreativität, Haptik und Visuelles andere Sichtweisen und Denkanstöße entstehen. In den 6 Kapiteln des Buches stellt sie das gesamte Spektrum der Werkstatt Impuls von Innenansichten bis zu Arbeitsperspektiven außerhalb dar. Gestalterisch werden die Seiten immer wieder unterbrochen von Fotos, die ihrerseits Geschichten erzählen. Transparente Überleger schaffen wechselnde Eindrücke, erzählen unter der Mitwirkung des Betrachters eigene Geschichten fast in einer Form, die man im modernen Marketing als AR (= Augmented Reality, dt. erweiterte Realität) bezeichnen würde. Zwischengeheftete, verkürzte grüne Seiten liefern parallel zu den bewusst persönlich-subjektiven Darstellungen psychischer Erfahrungen prägnante Fachinformationen aus dem international gültigen ICD-10 WHO-Codex sowie Zitate und Beispiele bekannter Persönlichkeiten, die mit psychischen Erkrankungen leben und erfolgreich sind.

Was wir können

Gedruckt, produziert sowie konfektioniert wurde dieses Buch in unserer Impuls-eigenen Druckerei in Kempen. Auch damit wollen wir ein Zeichen setzen: Psychische Erkrankungen und gute Arbeit passen bei uns zusammen. Daraus schöpfen wir täglich neuen Mut, und wir können deshalb Mutmacher für andere sein: Ja, man kann mit der Krankheit leben und einen tollen Job machen.

1.7

ES IST EIN DSCHUNDEL DA DRAUSSEN! PSYCHISCH KRANKE IN FILM UND TV AUS SICHT EINER BETROFFENEN

VON MIRJAM LÜBKE

Über die Darstellung psychischer Erkrankungen in Spielfilmen zu schreiben, ist gar nicht so einfach, wie ich zunächst dachte, denn die Art der erzählten Geschichten kann sehr unterschiedlich sein. Vom Killer-Thriller bis zum Liebesdrama nach Hitchcock-Art – ein traumatisierter Mensch wird durch die Liebe erlöst – ist alles schon auf die Leinwand gebracht worden. Welche Erwartungen darf man überhaupt an Spielfilme stellen, vor allem an das Mainstream-Kino, das viele Menschen erreicht?

Im Online-Magazin des Spiegel konnte man vor einigen Monaten einen Bericht lesen, der die negative Darstellung von psychisch Erkrankten im Film anprangerte, vor allem die häufige Darstellung psychisch kranker Straftäter, die grauenvolle Taten vollbringen. Wer erinnert sich nicht an Norman Bates aus Psycho oder Jack Nicholson in **Shining**? Beide lieferten immerhin eine großartige schauspielerische Leistung ab, im Gegensatz zu den vielen böse lachenden Killern, welche die eher simpel gestrickten Teenie-Schocker-Filme wie **Scream** oder **Nightmare on Elm Street** bevölkerten.

Interessant waren allerdings auch die Leserreaktionen auf den Artikel. Die Filmfreunde betonten zum großen Teil, dass sie sich jene Filme zwar zur Unterhaltung gern ansähen, aber durchaus zu unterscheiden wüssten, was Realität und filmische Übertreibung wäre. Wer sich einen Science Fiction-Film anschauete, glaube deshalb schließlich auch nicht, dass gerade ein UFO in seinem Garten gelandet wäre. Allerdings gab es auch Leser, die sich auf Presseberichte beriefen, nach denen es tatsächlich viele psychisch kranke Gewalttäter gäbe und deshalb das Bild des psychopathischen Killers gar nicht so unglaublich fanden. **Psychopathie und psychische Erkrankung werden von Machern und Zuschauern gleichermaßen häufig so fleißig durcheinander gewirbelt, dass man beide Gruppen gern einmal zu einem aufklärenden Seminar schicken möchte.**

Es besteht also dringender Nachholbedarf. Allerdings ist ein Kinofilm keine Aufklärungsbroschüre und kann letztendlich kein umfassendes Krankheitsbild darstellen, ohne belehrend oder langweilig zu werden. Das heißt aber nicht, dass es nicht möglich ist, das Interesse zumindest auf Teilaspekte des Themas zu lenken.

Um das zu erreichen, braucht es im Film nicht den **psychisch Kranken**, sondern einen Menschen, dessen Handlungen nachvollziehbar sind und den der Zuschauer gern durch eine Geschichte begleiten möchte. Letztendlich ist es dabei sogar egal, ob diese Filmfigur gutmütig oder übellaunig, heldenmutig oder böse ist, was zählt, ist Nachvollziehbarkeit: Haben wir nicht alle die eine oder andere Macke?

Nicht alle überzeichneten Darstellungen sind deshalb gleich böswillige Karikatur, sondern sie können eine Filmfigur auch zum Liebling des Publikums machen. **Adrian Monk** etwa, der Serientektiv mit unzähligen Zwängen und einer überstandenen schizophrenen Phase ist so eine Kultfigur. Schon der Titelsong der Serie **It's a jungle out there** von Randy Newman gibt in wenigen Zeilen Einblick in die Welt eines Zwangserkrankten: **Überall lauert die Gefahr, auch wenn ihr sie nicht sehen könnt!**

Dabei verhält sich Monk keineswegs immer nur freundlich, er ist ein ziemlicher Geizhals und geht mit seinen Marotten seiner Umgebung gehörig auf die Nerven. Aber in fast jeder Folge gibt es eine Situation, in der er über seinen Schatten springt, um einen Fall aufzuklären, und dann ist man als Fan ein bisschen stolz auf ihn. Ähnlich skurril verhält sich Jack Nicholson in **Besser geht's nicht** als zwangserkrankter Miesepeter, der sich sein eigenes Besteck mit ins Restaurant bringt und letztlich dort nur von der Kellnerin gebändigt werden kann, mit der er – Happy End! – am Schluss des Films zusammenkommt.

Hätte ich nicht selbst mit Zwängen zu tun, so würden mich diese beiden Menschen neugierig machen, und ich würde mir die Frage stellen, ob Zwangserkrankungen in der Realität denn wirklich so aussehen oder der Film alles überspitzt hat. Oft zieht ein Kinoerfolg deshalb auch entsprechende Dokumentationen nach sich, in denen Betroffene befragt werden. Hier ist allerdings Sachlichkeit gefragt, denn jetzt geht es um echte Menschen, die nicht der Lächerlichkeit preisgegeben werden dürfen. Schließlich erfordert es Mut, mit seiner Erkrankung an die Öffentlichkeit zu gehen, und es wäre schlichtweg unverschämte, den Betroffenen aus Sensationslust vorzuführen.

Stunden im Fitnessstudio erschaffen können, hatte Lederklamotten an und jeder Quadratzentimeter Haut war durch ein Tattoo verziert. Allerdings schien er ein recht friedliebender Kerl zu sein, bis plötzlich aus seiner Ecke aufgeregte Rufe kamen: „Tellermine! Jemand muss die Tellermine wegmachen!“ Nun befindet sich unser Garten nicht in einem Kriegsgebiet, daher war die Ursache des Ausbruchs schnell ausgemacht: Eine Spinne von etwa drei Zentimetern Durchmesser, die rasch in einen anderen Bereich des Gartens gebracht werden konnte. Der Mann gestand dann, solche Angst vor Spinnen zu haben, dass er schon einmal eine geschlossene Tür durchbrochen hatte, nur um aus einem Raum zu entkommen, in dem er einen von der Decke baumelnden Arachniden ausgemacht hatte. Wenn also Angst und Ursache nicht mehr in einem angemessenen Verhältnis zueinander stehen, wird es problematisch. Auch wer sich vor nichts fürchtet, lebt gefährlich. Selbst Menschen, die in Berufen arbeiten, in denen man eigentlich keine Angst haben darf, wie etwa Fensterputzer, Soldaten oder Tierpfleger, wissen, dass Leichtsinns rasch tödliche Folgen haben kann. Sie müssen ihre Umgebung stets sorgfältig im Auge behalten, um mögliche Gefahren rechtzeitig erkennen und abwenden zu können.

Bei manchen Menschen schränkt die allgegenwärtige Angst den Alltag allerdings sehr stark ein. Sie ist nicht nur ein mulmiges Gefühl in der Magengrube, sondern überwältigender als die Vernunft. Etwas, das dem einen als selbstverständlich erscheint, so etwa eine Rolltreppe zu benutzen oder einen offenen Platz zu überqueren, wird zu einer scheinbar tödlichen Bedrohung: Die Betroffenen haben das Gefühl, nun habe ihr letztes Stündlein geschlagen. Bei dieser Art der übermächtigen Angst stellt sich oft das ein, was ich anfänglich als Schockstarre beschrieben habe: Die Beine scheinen plötzlich gelähmt zu sein, und die Füße am Fleck zu kleben. Gleichzeitig fühlen sich die Knie wie Gummi an, Hände und Gesicht scheinen von Ameisen überrannt zu werden und man glaubt, gleich ohnmächtig zu werden. Das limbische System unseres Gehirns, sein ältester Teilbereich, der noch aus der Zeit stammt, als wir gerade als Amphibien an Land gekommen waren, leitet alle notwendigen Maßnahmen ein, um uns vor möglichen Gefahren zu schützen. Aber unser moderner menschlicher Verstand, dem gerade zugunsten der Fluchtmechanismen wichtige Ressourcen entzogen werden, ist nicht in der Lage, diese Reaktion als Schutzmaßnahme zu erkennen. Der tierische Reflex kollidiert mit der momentan nur eingeschränkt vorhandenen menschlichen Analysefähigkeit, beide sind nicht unter einen Hut zu bringen. In unserer Panik deuten wir das Herzrasen vielleicht als Vorboten eines Infarkts und machen uns noch mehr Sorgen. Ein Teufelskreis!

ANGSTSTÖRUNGEN

Klassifizierung nach ICD-10: <http://www.icd-code.de>

Die Angst ist ein lebensnotwendiger Anpassungs- und Lehrvorgang, der die Grundlage unseres Selbsterhaltungstriebs bildet. Die Angst ist also zunächst einmal etwas Positives. Jedoch ist Angst nicht gleich Angst. Bei der Angst im pathologischen (seelisch-krankhaften) Sinne reagiert der Betroffene mit unangemessenen Angstzuständen, d. h. es bestehen keine reale Bedrohungen bzw. keine erkennbaren Gründe. Die ungewöhnliche Ausprägung (Länge und Häufigkeit) als auch die Unfähigkeit zu einem konstruktiven Umgang mit den Angstzuständen sind charakteristisch.

Für die Betroffenen entsteht in einem fortgeschrittenen Krankheitsstadium ein hoher Leidensdruck, der mit enormen Einschränkungen in der Lebensqualität einhergeht. Durch eine ausgeprägte Erwartungsangst, „Angst vor der Angst“ werden die Betroffenen immer früher und stärker in ihrer Lebensführung beeinträchtigt oder gar gelähmt. Zunehmendes Vermeidungs- und Rückzugsverhalten treiben viele in soziale Isolation, die man versucht, mit Selbstbehandlungsversuchen (legalen und illegalen Substanzen) zu kompensieren.

» Faust, V. (o. D.). Psychosoziale Gesundheit von Angst bis Zwang. Verfügbar unter: <http://bit.ly/2j790BB> (13.09.2016).

6.3 IMPRESSUM

Mutmacher

EINBLICKE – INNENANSICHTEN – PERSPEKTIVEN

Anti-Stigma-Projekt der Impuls-Werkstatt
Anlässlich ihres 25. Geburtstages

Herausgeber

Alexander Schmanke

Redaktion, Konzeption & Koordination

Ulrike M. Brinkmann

Graphisches Konzept, Cover & Satz

Andrea Wagner, buero wagner

Fotograf

Christoph Buckstegen

Autorinnen & Autoren

Mirjam Lübke

Miriam Eickelpasch

Herr L.

Christian Matschkowski

Katarina Müller

Maria S.

Holger Suhr

Jolanta Zak

Interviewpartner

Heinz Schmidt

Christa Straetmans-Grguric

Ali Osman Kaya

Gastautoren

Ute Hanke,

Berufsförderungswerk Oberhausen

Heribert Brinkmann,

Journalist

Das Impuls-Fachteam

Wolfgang Richter

Thomas Laenen

Pia Franik

Markus Caspers

Gerd Janhsen

Claudia Lehnen

Christiane Pollerberg

Uwe Waegner

Druckerei

Impuls Kempen

Zertifizierungsnummer: 11-310



Impuls – eine Einrichtung der
HPZ Krefeld – Kreis Viersen gGmbH
Heinrich-Horten-Straße 6 b
47906 Kempen

www.hpz-krefeld-viersen.de