

Gesund sein? Krank sein? Wie definiert man diese Begriffe?

Wann beginnt Krankheit? Wann bin ich (wieder) gesund?

Dies sind schwierige Fragen?! Schon wenn es *nur* um körperliche Belange geht. Wenn es sich um eine seelische oder psychische Angelegenheit handelt, wird es sogar noch problematischer hier gültige Antworten zu finden.

Ab wann hat eine persönliche Krise, ein Bruch in der Biographie, eine tiefe Traurigkeit einen pathologischen Wert und wird therapie- beziehungsweise behandlungsbedürftig? Alles sehr abstrakte, philosophische Fragen, doch für mich wurden sie dieses Jahr sehr konkret und persönlich.

Mein Hauptanliegen ist es, hier einen Erfahrungsbericht über meine Zeit als Patient in der EOS Klinik zu schreiben. Dieser könnte vereinfacht und recht kurz ausfallen, nämlich so: *„Die EOS Klinik macht was man von einer Klinik / Krankenhaus erwartet: man geht krank rein und kommt gesund wieder raus.“*

In unserem komplexen Gesundheitssystem ist dies keine Selbstverständlichkeit. Und schon mal gar nicht im Bereich der psychischen Störungen. Ich musste mir aber auch im Verlauf eingestehen, dass für mich eine absolute Heilung und totale Gesundheit seit meiner Geburt nicht mehr möglich ist. Die EOS Klinik schafft es aber, dass die meisten ihrer Patienten besser mit sich umgehen, gesünder handeln, also besser klarkommen mit sich und ihrer Umwelt. Ich war einer dieser Patienten. Ich hatte einen psychischen 'Meltdown' oder auf gut deutsch einen Nerven-Zusammenbruch, eine Dekompensation, nichts ging mehr, meine alten Bewältigungsstrategien versagten, 'Shut Down'.

Eine teilweise selbstverschuldete Lebenskrise konnte ich nicht mehr managen. Ich fühlte mich körperlich überfordert, war beruflich bis unter die Haarspitzen frustriert, ich fühlte mich für alles verantwortlich und gleichzeitig schuldig. Es war wie ein Spaziergang auf einem zugefrorenen See, ich sah, wie das Eis unter mir immer dünner wurde und es begann zu knacken. Trotz dieser Warnsignale lief ich weiter. Dann: *'Der Einbruch'*. Erst Panik - kurze Versuch aus dem eisigen Wasser raus zukommen. Doch dann Resignation, ich wollte ich nur noch loslassen, aufhören zu strampeln und abtauchen - Ruhe haben - ein grenzenloses Gefühl versagt zu haben - Depression.

Nach einem fragwürdigen und für mich entwürdigten 14 tägigen Aufenthalt auf einer akut-

psychiatrischen Station wurde ich zwar '*entaktualisiert*' (Arztbrief-Deutsch) und irgendwie überlebensfähig entlassen doch ohne tragfähiges, weiterführendes Behandlungskonzept. Meine Selbstachtung, mein Selbstvertrauen waren am Boden, meine Seele hatte sich ins letzte Hinterstüblein verkrochen, mein Gehirn arbeitete im zentralisiertem Schockzustand. Extrem starke Morgentiefs und innere Unruhe gepaart mit Schlaflosigkeit plagten mich. Ich hasste mich irgendwie selbst.

Ich wusste, dass nur noch eine stationäre Therapie mich wieder in Balance bringen würde. Für Regelleistungsversicherte sind leider die Wartezeiten auf einen geeigneten stationären Therapieplatz recht lang. Allein für einen Termin zu einem Erstgespräch kann die Wartezeit bis zu 2 Monaten betragen, erst dann wird man auf eine mehrmonatige Warteliste gesetzt. Eine gute Bekannte empfahl mir die EOS Klinik, ohne zu wissen, dass die EOS Klinik eigentlich eine Privatklinik ist. Im Erstgespräch erfuhr ich, dass dort auch Kassenpatienten behandelt würden, sofern die Krankenkassen die zusätzlichen Kosten übernehmen. Ich konnte meine Kasse von der Dringlichkeit einer zeitnahen Therapie überzeugen und erhielt nach nur 3 Tagen, nachdem ich einen Antrag auf '*Einzelfallentscheidung zur Kostenübernahme*' gestellt hatte, eine verbindliche Kostenzusage. Bis zur stationären Aufnahme dauerte es jetzt nur noch 5 Wochen.

Obwohl mir im Erstgespräch das Konzept des Hauses vorgestellt wurde, konnte ich mir schwer vorstellen, was mich die nächsten acht Wochen in meiner stationären Psychotherapie erwarten würde, vor allem wie ich auf die Therapie reagieren würde. Ich konnte mir nur schwer vorstellen, jemals aus diesen Sumpf negativer Gedanken herauszukommen. Als ich in die EOS Klinik eincheckte, fühlte ich mich auf jeden Fall krank, ohne große Hoffnung oder Perspektive auf Besserung. Die ersten Tage waren geprägt von diagnostischen Fragebögen, Ankommen und gegenseitiges Kennenlernen. Aber eine Sache wurde mir relativ schnell klar: mich wieder in die Spur zu bekommen war Teamarbeit und **ich** war - ob ich es wollte oder nicht - das entscheidende Teammitglied. In den nächsten Wochen sollte es mir so gehen wie bei einer 'Bypass OP' bei vollem Bewusstsein am offenen Herzen. Um mich herum freundliche Leute – Fachleute - die mir erklärten, wie **ich** den nächsten Schnitt setzen könnte. Ich sage Ihnen, in einer solch unangenehmen Situation wollen sie nur absolute Profis um sich herum, wenn es irgendwie geht, die Besten. Nach vier Wochen sah ich ein kleines Licht aufgehen am möglichen Ende eines Tunnels. Ich konnte kleine Veränderungen feststellen: ich war mir meiner (alten) Gefühle bewusster und konnte sie zulassen. Denkmuster fing ich an zu

erkennen und zu hinterfragen, ansatzweise begann ich neue zu entwickeln. Mein Verhalten wurde aktiver und positiv gestimmter. Ich konnte Bedürfnisse benennen. Ich war achtsamer für Konflikte und Selbstfürsorge, auch auf körperlicher Ebene besaß ich eine entspanntere Wahrnehmung und begann Defizite zu akzeptieren. Doch wie war es zu diesen Veränderungen gekommen?

Drei Elemente waren zentral und therapie-entscheidend - ich sollte sie eigentlich nicht separat darstellen, da sie in absoluter Wechselwirkung zu einander stehen, doch die lineare menschliche Sprache lässt mir nur wenig Spielraum:

1. Tägliche Einzeltherapie
2. Medikamentöse Neueinstellung
3. Ich selbst

Therapie kann eigentlich nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. Sie funktioniert meiner Ansicht nach nur bei gegenseitiger Wertschätzung zwischen dem Therapeuten und dem Hilfesuchenden. Dann kann Psychotherapie Orientierung geben und Problemursachen, das Entstehen alter, dysfunktionaler Denkmuster verstanden werden, um schließlich gezielt gelöst und in neuen Strategien umgesetzt zu werden. Ab einem gewissen Punkt merkte ich, wie die Situation in meinem Kopf sich drehte: den Schalter, den ich seit Monaten suchte, kippte zur anderen Seite. Ich merkte plötzlich, ich kann meine Situation handhaben; ich begann ein Gefühl der Kontrolle zu erlangen; ich konnte alte Denkmuster und Schubladen erkennen, die zur Depression führten und deren Entstehung auf kindliche Erfahrungen zurückführen und Sinn geben. Ich musste aber auch lernen Dinge neu zu bewerten, aber auch erkennen, dass Dinge, die nicht zu ändern waren, zu akzeptieren. Mitentscheidend in diesem Prozess war für mich eine mutige medikamentöse Neueinstellung. Ich glaube nicht, dass es eine Pille gibt, die einen glücklich macht, die depressive Symptome nachhaltig 'wegflasht' oder eine Psychotherapie ersetzen könnte, aber manchmal macht Chemie einen erst therapiefähig beziehungsweise lernfähig, aufnahmefähig für neue Erfahrungen. Unter der neuen Medikation hatte ich das Gefühl, dass dieser Schleier weg war, als hätte jemand die Fenster aufgemacht und frische Luft in mein Gehirn reingelassen. Ich konnte wieder strukturierter denken, mich besser konzentrieren; aber ohne das Gefühl, ein anderer Mensch zu sein oder '*neben mir zu stehen*'. Der pharma-kritische Leser mag vielleicht anmerken, dass sogenannte Antidepressiva oft ihre volle stimmungsaufhellende Wirkung doch erst nach mehreren Wochen Einnahme erreichen?! Ob durch Placeboeffekt oder durch künstliche Botenstoffe, die eine spontane neurotrophine Kettenreaktion in meinem Gehirn

auslösten, war mir egal: Ich hatte irgendwie meinen alten Denkapparat zurück und konnte ihn in die Therapie einbringen und die Therapie konnte greifen. Natürlich setzt eine solche Erfahrung alte Ressourcen und neue Energien frei. Ich begann mir selber zu helfen.

In den Gruppentherapien wurden Umsetzungsstrategien für den Alltag erarbeitet und zum Beispiel meine berufliche Wiedereingliederung vorbereitet. Alle Begleittherapien förderten meine Achtsamkeit für die äußere als auch für meine innere Welt, meine kommunikative Kompetenzen (also wie ich mit meiner Umwelt in Kontakt trat und in Zukunft treten möchte) und meine Selbstakzeptanz. Doch die Fundamente hierfür wurden oft in der Einzeltherapie gelegt.

Die letzten 14 Tage meines Aufenthalts wechselte ich als vollstationärer Patient in den teilstationären Bereich und wurde wieder zum Heimschläfer. Auf meinem Therapieplan hatte dies keine Auswirkung. Ich stand nun wieder mehr im Leben.

Nach meiner erfolgreichen beruflichen Wiedereingliederung hatte ich 8 Wochen nach meiner Entlassung mit meiner Therapeutin ein Nachgespräch. Ich erwähnte, dass ich ein wirklich schlechtes Gewissen hätte, dass ich dieses Jahr so viele Ressourcen in unserem (Gesundheits-) System verbracht hätte und ob es das alles wert gewesen wäre. Sie entgegenete nur: *„Der Solidargemeinschaft liegt ihre psychische Gesundheit viel am Herzen!“*

Danke liebe Solidargemeinschaft! Danke liebe EOS Klinik!

Abschließend möchte ich nur noch eins bemerken: Veränderungen sind machbar, mit unter zwar extrem schwierig und nur mit Hilfe anderer. Doch selten vergebens und zu spät, denn wie schrieb schon der amerikanische Kultautor *Tim Robbins* in seinem Werk *'Der Buntspecht'*: **„Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu beginnen!“**