

## **„Gestatten, dass ich uns vorstelle“: Schizophrene Patienten und ihr gespaltenes Ich. Was Angehörige wissen sollten und was sie tun können**

*von Sandra Maxeiner und Hedda Rühle*



Abbildung: © lassedesignen - Fotolia.com

### **„Gestatten, dass ich uns vorstelle“...**

So oder ähnlich könnte sich im Grunde wohl jemand mit Ihnen bekanntmachen, der unter Schizophrenie leidet. Denn sein Ich ist in mehrere Anteile gespalten, die nicht immer freundlich miteinander umgehen. Das kann doch gar nicht sein, denken Sie jetzt vielleicht? Richtig. Denn normalerweise hat jeder gesunde Mensch ja auch nur ein Ich. Und doch trifft das »Uns« das, was in einem schizophrenen Menschen vor sich geht, am besten. Ein Schizophrener kann nicht mehr selbst bestimmen, was er denkt und tut. Ohne es zu wollen, muss er Dinge denken, die ihm fremd sind und wie von außen eingegeben erscheinen. Manche sind gar überzeugt, die Stimme Gottes zu hören, die ihnen Befehle erteilt, so wie der Chinese Vince Weiguang Li in dem Fall, der sich vor Jahren in einer kanadischen Provinz zugetragen hat.

### **„Dein Sitznachbar ist ein Außerirdischer...“**

Es war eine ganz normale Busfahrt. Li saß entspannt auf seinem Gangplatz und döste vor sich hin. Plötzlich hörte er eine Stimme. „Dein Sitznachbar ist ein Außerirdischer“, flüsterte sie – zuerst leise, dann wurde sie lauter und fordernder. „Du musst ihn töten, sonst tötet er dich und alle anderen.“ Li versuchte sie auszublenden, doch es gelang ihm nicht. „Tu es jetzt“, schrie die Stimme, so laut, dass er glaubte, sein Kopf würde explodieren. Schließlich sprang er auf, zog ein Messer und stach dutzende Male auf seinen schlafenden Sitznachbarn ein, trennte dem blutüberströmten Mann den Kopf ab und aß Teile der Leiche. Als die Polizei ihn wenig später festnahm und verhörte, sagte er: „Ich dachte, ich höre die Stimme Gottes“. Diese Stimme habe ihm gesagt, dass er der nächste Jesus sei und die Menschheit vor einem „Alien-Angriff“ bewahren müsse. Er war fest davon überzeugt gewesen, dass sein Sitznachbar im Bus ein Alien sei. Bei der Durchsuchung seiner persönlichen Sachen fanden Polizeibeamte die Nase, ein Ohr und die Zunge des Opfers in seiner Aktentasche. Der Täter, der unter Schizophrenie litt, wie sich später herausstellte, wurde er vom Gericht für schuldunfähig befunden und in eine psychiatrische Anstalt eingewiesen, wo er bis heute behandelt wird.

## **Was Schizophrene fühlen, wie sie denken, wie sie handeln**

Schizophrene Menschen werden zwar selten zu Mördern, doch der Fall zeigt sehr klar, warum sie oftmals in den Medien als gewalttätige, irre Monster dargestellt werden. Ein Stigma, das sie quasi zu „Aussätzigen“ macht. Warum haben wir dieses extreme Beispiel gewählt? Natürlich in erster Linie, weil wir zeigen wollten, dass dieses Stigma lebt, aber wir möchten auch dafür sensibilisieren, welches Chaos im Kopf eines Schizophrenen herrscht.

Schizophrene können ihre Gedanken nicht mehr sortieren und werden das Gefühl nicht los, dass jemand in ihren Kopf eingedrungen ist. Ein Gedankendieb, der sich heimlich und leise Zugang zu ihrem Geist verschafft hat, ihnen die Gedanken weggenommen hat und sie seitdem steuert. Schizophrene glauben mitunter, dass sie von jetzt an für alle „transparent“ sind und jeder ihre Gedanken „lesen“ kann. Und was noch viel schlimmer ist: Andere können Gedanken in ihren Kopf einpflanzen. Jeder ihrer Schritte wird gelenkt, nichts können sie mehr aus freiem Willen entscheiden. Sie erhalten Botschaften aus der Umwelt, beispielsweise aus dem Internet oder dem Fernsehgerät, die sie entschlüsseln müssen, um Hinweise, was sie zu tun haben, heraus zu lesen. Manchmal drehen sie sich auch um sich selbst, verharren in unbequemen Positionen und haben das Gefühl, wie Marionetten von außen gelenkt zu werden. Und wenn sie morgens in den Spiegel blicken, erkennen sie sich oft selbst nicht mehr, weil sie sich auf eine merkwürdige Art verändert haben.

Sie warten auf Zeichen oder Stimmen, die ihnen bedeuten oder sagen, was als nächstes zu tun ist. Selbst wenn sie sich die Tagesthemen anschauen, achten sie aufmerksam darauf, ob der Nachrichtensprecher ihnen möglicherweise mithilfe eines geheimen Codes Instruktionen gibt. Oder sie starren den Hund des Nachbarn an, der eine Pfote hebt, und ihnen dadurch die Richtung weist, in die sie gehen sollen. Und irgendwie finden sie auch den Nachbarn seltsam und werden das Gefühl nicht mehr los, dass er einen Geheimagenten eingeschleust hat, um sie zu überwachen.

## **Alles fremdbestimmt?**

Eine schreckliche Vorstellung: Ein fremdbestimmtes Leben in einem fremdbestimmten Körper mit einem fremdbestimmten Geist zu führen, werden Sie jetzt bestimmt sagen. Ja, da haben Sie Recht.

## **Schizophrenie ist behandelbar!**

Doch die gute Nachricht ist, dass Schizophrenie, sofern sie erkannt und genau diagnostiziert wird, heutzutage gut behandelbar ist. Außerdem wird die Krankheit nicht in jedem Fall chronisch. Behandlungsstandard ist eine Kombination aus Medikamenten und soziotherapeutischen Maßnahmen zur Verbesserung von Alltagskompetenzen und der sozialen Integration, die zunächst stationär in einer psychiatrischen Klinik und dann ambulant durchgeführt wird. Etwa ein Drittel der Patienten mit Schizophrenie erlebt nur eine einmalige Krankheitsepisode, die vollständig ausheilt. Bei einem weiteren Drittel bleiben Restsymptome zurück, die wirksam behandelt werden können. Nur bei einem Drittel der Patienten führt die Störung langfristig zu einer starken Einschränkung der selbstständigen Lebensführung. Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser sind die Chancen für einen günstigen Verlauf.

Besonders bei der medikamentösen Therapie hat sich in den letzten Jahrzehnten viel getan, denn mithilfe hochwirksamer Psychopharmaka lassen sich Gehirnfunktionen normalisieren und typische Symptome so weit verbessern, dass schizophrene Menschen lernen, sich im Alltag wieder zurechtzufinden. Dabei müssen allerdings Nebenwirkungen in Kauf genommen werden, die durch die Entwicklung neuerer Wirkstoffe minimiert werden sollen.

## **Wer kann an Schizophrenie erkranken und wie verbreitet ist sie?**

Jeder kann an Schizophrenie erkranken, bei den meisten bricht sie zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr aus. Weltweit ist etwa jeder Hundertste irgendwann im Laufe seines Lebens von dieser psychischen Erkrankung betroffen, die - wie viele andere auch - nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen ist. Als sicher gilt eine genetische Veranlagung in Verbindung mit einer gesteigerten Anfälligkeit aufgrund psychischer Faktoren, was als „Vulnerabilität“ bezeichnet wird. Dazu kommen Umweltfaktoren. Oft löst eine erhöhte Stressbelastung, die die Betroffenen nicht adäquat bewältigen können, eine Schizophrenie aus, sofern die Veranlagung dazu besteht. Gerade junge Erwachsene müssen besondere soziale und berufliche Herausforderungen meistern wie die erste Liebe oder ihren Schulabschluss, sie müssen sich vom Elternhaus lösen und einen Beruf erlernen. Nicht selten erleben

sie in dieser Phase heftige Konflikte, Freundschaften oder die erste Beziehung brechen auseinander. Manche können diese Belastungen nicht verarbeiten und ziehen sich aufgrund enttäuschender Erlebnisse sozial völlig zurück, sodass die Krankheit auf dem Boden der vorbestehenden Vulnerabilität zum Ausbruch kommt.

### **Vorurteile und Stigmatisierung**

Schizophrenie ist eine jener Krankheiten, über die man, wenn man sie hat, tunlichst den Mantel des Schweigens hüllt, weil man fürchtet, verurteilt und ausgegrenzt zu werden. Die Erkrankten laufen Gefahr, ihre Arbeit zu verlieren, falls sie noch eine haben oder werden erst gar nicht eingestellt, wenn sie versuchen, einen Job zu bekommen. Auch die Angehörigen versuchen aus Scham und Angst vor Vorurteilen nichts über die Erkrankung eines Elternteils, ihres Partners oder eines Kindes nach außen dringen zu lassen. Denn Schizophrenie ist gerade für Außenstehende noch immer der Inbegriff von „Irresein“. Viele glauben, dass Schizophrene komplett verrückt sind und das liegt wohl vor allem daran, dass die Symptomatik zu merkwürdigen und unverständlichen Verhaltensweisen führt: Die Betroffenen hören Stimmen, mit denen sie sprechen und leiden häufig unter Verfolgungswahn. Sie sind dann nicht davon abzubringen, dass fremde Mächte gegen sie arbeiten und auch harmlose Mitmenschen zur gegnerischen Seite gehören. In ihre offensichtlich realitätsfernen, schwer nachvollziehbaren Erzählungen kann man sich kaum einfühlen. Sie erscheinen fremdartig, wirr und beängstigend. Mit der Zeit geben die Betroffenen ihre Beziehungen zu anderen Menschen auf, verlieren gänzlich den Bezug zur Realität und leben in ihrer eigenen Welt.

Häufig werden Schizophrene als „Spinner“ oder „Irre“ bezeichnet, weil Menschen zu wenig über die Erkrankung wissen. Auch reißerische Artikel in der Presse über „Irre“, die Gewalttaten begangen haben, sind nicht gerade hilfreich. Sie schüren die Ängste der Bevölkerung. Die Wahrheit ist, dass Schizophrenie-Kranke nicht besonders gewaltbereit sind, außer gegen sich selbst. Jeder zehnte Schizophrene hält der Doppelbelastung durch seine Erkrankung und die Ablehnung, die er auch von seiner Familie oder seinen Freunden erfährt, nicht stand und nimmt sich das Leben. Eine mehr als erschreckende Zahl!

### **Wie können Angehörige helfen?**

Angehörige schizophrener Patienten haben oftmals einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie erfassen können, dass das betroffene Familienmitglied unter einer schweren psychischen Störung leidet. Dabei ist es gerade die Information über die Erkrankung, die ihnen hilft, Berührungsängste abzubauen, sie zu akzeptieren und Verständnis dafür zu entwickeln. Ist dieses Grundverständnis erst einmal vorhanden, gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie sie helfen können. Offen und wertfrei über Probleme, Nöte, Sorgen und Ängste des Erkrankten zu sprechen, auch wenn sie noch so unlogisch erscheinen, ist ein guter Anfang. Dabei braucht es Verständnis und Geduld für das veränderte Erleben, das durch eine schizophrene Psychose entsteht. Man sollte nie versuchen, dem Betroffenen seine wahnhaften Vorstellungen auszureden, denn das würde ihn nur verunsichern. Wesentlicher ist es ihm zuzuhören, sodass er sich mit seinen inneren Nöten anvertrauen kann. Vertrauen und Ehrlichkeit sind für den schizophrenen Menschen eine große Orientierungshilfe. Aber auch die Unterstützung in alltäglichen Dingen geben Struktur und Orientierung. Gemeinsam kochen, aufräumen, putzen, einkaufen, Behördengänge erledigen und auch die Begleitung bei Arztbesuchen sind wertvolle Hilfen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sich lohnt, geduldig zu sein und zu versuchen, mit dem Schizophrenen ruhig und ausgeglichen umzugehen, um wieder ein Stück „Normalität“ im Alltag zurückzugewinnen.

Häufig haben Angehörige Schuldgefühle, die Erkrankung und den stationären Aufenthalt mitverursacht zu haben. In diesem Fall sollten sie sich freimachen von Schuldvorwürfen und dem Druck des schlechten Gewissens. Nur wer frei ist, kann die Kraft entwickeln, effektiv zu helfen, kann eigene Fehler erkennen und ändern, kann Verantwortung übernehmen oder, wenn die Belastung zu groß wird, auch ablehnen. Das ist beispielsweise notwendig, wenn der Schizophrene in eine akute psychotische Episode gerät und durch seine Wahnvorstellungen sich selbst oder andere gefährdet. In diesem Fall bleibt nur, ihn zur Not auch gegen seinen Willen in der Psychiatrie unterbringen zu lassen. Hier muss der Angehörige die Verantwortung abgeben, um die Gesundheit und das Leben des Erkrankten und eventuell anderer Personen, die im Wahn angegriffen werden, zu schützen. Das führt natürlich häufig zu belastenden Schuldgefühlen. Außerdem ist es allzu verständlich, dass der Umgang

mit einem schizophrenen Familienmitglied sehr viel Kraft kostet und bis an die nervliche Belastungsgrenze gehen kann. So sind Hilfen notwendig.

### **Was können Angehörige für sich selbst tun?**

Weil Angehörige durch die Erkrankung ihres Familienmitglieds psychisch stark belastet sind, sollten sie sich auf jeden Fall fachlichen Rat und Hilfe holen. Ein Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen von Schizophrenen kann helfen, wieder zu sich selbst zu finden, wenn man sich im Engagement für den Erkrankten zu sehr aufgeopfert hat. Freiräume zu schaffen, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen, kann neue Kräfte freisetzen und kommt letztlich auch dem Kranken zugute.

Hilfe bieten auch Angehörigengruppen, in denen Familienmitglieder gemeinsam mit den Betroffenen, Ärzten, Psychologen und Sozialpädagogen ihre Probleme erörtern und bewältigen können. Die Gruppe unterstützt sie dabei, gelassener, geduldiger und verständnisvoller mit dem Patienten umzugehen, was sich positiv auf die Therapie auswirkt. Inzwischen ist auch wissenschaftlich belegt, dass die Teilnahme an Angehörigengruppen das Rückfallrisiko der Patienten signifikant reduziert.

### **Berührungängste abbauen**

Trotz aller Berührungängste, die wir vielleicht im Umgang mit schizophrenen Menschen haben, dürfen wir doch nie vergessen, dass Schizophrenie eine Krankheit ist, die jeden treffen kann. Gerade deshalb sollte es eine unserer wichtigsten Aufgaben sein, eine Änderung in der Wahrnehmung der Erkrankung zu erreichen, daran zu arbeiten, in unserer Gesellschaft ein Klima zu schaffen, das Betroffene und ihre Familien von veralteten Vorurteilen befreit und es ihnen ermöglicht, den Kampf gegen diese schwere psychotische Krankheit mit vereinter Kraft zu führen. Dabei ist wohl die mangelnde Information und Aufklärung der Bevölkerung über die Erkrankung derzeit eines der Haupthindernisse für eine erfolgreiche Therapie und Rehabilitation.

Quelle: Sandra Maxeiner, Hedda Rühle (2014), „Dr. Psych’s Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie“ (Band 1), Kapitel 9