

## **Dorothea Buck zu ihrer Hoffnung, dass EX-IN auch zum besseren Psychoseverständnis führt.**

**Gudrun Tönnes:** Dorothea, welche Chancen siehst Du grundsätzlich in EX-IN?

### **Dorothea Buck:**

Da nun endlich die Erfahrungen von uns Betroffenen gehört und ernst genommen werden, hoffe ich auf die längst fällige Entwicklung unserer deutschen Psychiatrie zu einer auf unseren Erfahrungen gründenden Erfahrungs-Wissenschaft.

Bisher fehlt eine Forschung unserer Psychose-Erfahrungen.

Ohne das veränderte Erleben in der Psychose zu kennen, muss sie vor allem den Psychose-Unerfahrenen Profis unverständlich bleiben. Obwohl es immer einzelnen Psychiater gab, die sich für das Psychose-Erleben interessierten.

Z.B. schrieb Ernst Kretschmer (1888-1964): „Wer öfters Gelegenheit hat, etwa akute Schizophrenien in den Anfangsstadien ihrer Krankheit mit innerem Verständnis zu beobachten, der wird manchmal staunen über die alle Begriffe übersteigende Gewalt-, Fülle und kosmische Spannung des Erlebens, das plötzlich über einen solchen einfachen Menschen herein bricht, um alsbald wieder zu verlöschen ... Mikrokosmos und Makrokosmos spielen wie in der Mystik beständig ineinander, überall ist Bezug ...“.

**Dorothea Buck:** Mein Verständnis der Psychose ist ähnlich: Als verändertes Weltgefühl sonst nicht gespürter Sinnzusammenhänge, aus dem die bekannten „Beziehungs- und Bedeutungsideen“ resultieren, ist diese Veränderung des Erlebens in der Psychose vielen betroffenen bekannt. Ich nannte es „Zentralerleben“, weil alle Bereiche des Lebens von einer gemeinsamen Mitte auszugehen schienen.

Schon an diesem veränderten Weltgefühl, das mir der Wahrheit näher schien, als unser normales Weltgefühl, erkannte ich den Ausbruch meiner vier auf die erste folgenden Psychosen.

Es wäre aber viel zu anstrengend, ständig so zu leben.

Zur Alltagsbewältigung ist unser normales „dickes Fell“ leider notwendig.

Solche gemeinsamen Erfahrungen verbinden uns Psychotiker miteinander, obwohl ich seit 50 Jahren keine Psychose mehr erlebte.

Den Grund für diese Psychose-Abwesenheit (ich spreche nicht von Heilung, weil ich krankheitsuneinsichtig bin) sehe ich in der Einbeziehung insbesondere der in allen meinen fünf Schüben aufgebrochenen inneren Impulsen in mein normales Leben, damit sich gar nichts stauen kann.

Ich lebe und handle also immer aus diesen Impulsen oder der inneren, nicht gehörten Stimme. Manche hören sie ja auch.

Mit der sofortigen wo möglich zwangsweise medikamentösen Behandlung der Psychosen lassen sich wohl mit Sicherheit keine Heilungen erreichen.

Psychosen haben ja einen S I N N, den unsere Biologen unter den Psychiatern nicht gelten lassen wollen. Um den zu erkennen müssten sie eingehende Gespräche mit ihren PatientInnen führen. Das tun sie als Mediziner nicht.

**Gudrun Tönnes:** Dorothea, was sagst Du dazu, dass der erste selbstständige EX-IN Kurs bundesweit von vier psychiatrienerfahrenen Menschen, von denen eine Profi ist, durchgeführt wird?

Und was gibst Du uns mit auf den Weg?

**Dorothea Buck:**

Ihr habt die Chance, alle Veränderungen des Erlebens vor allem durch die Psychosen zusammenzutragen und welche bekannten Symptome sich aus ihnen ergeben. Das würde ich bei allen so genannten „Krankheitsbildern“ machen um Distanz zum eigenen Erleben zu gewinnen. Jeder wäre also sein eigenes Forschungsobjekt. Ich würde richtige Listen von all diesen Veränderungen des Erlebens und der sich aus Ihnen ergebenden Symptomen anlegen. Ihr seid die fünf Forschenden und seht euch selbst mit diesem Forscherblick.

Manche Psychiater fragen ihre PatientInnen nach ihrem Erleben. Von einem engl. Psychiater namens Wright hörte ich, dass er „das zentrale schizophrene Syndrom im Gefühl der ‚Eingebungen‘“ sähe. Das scheint auch mir eine zentrale Veränderung in der Psychose zu sein.

Wenn man denn aus allen diesen Veränderungen des Erlebens und der aus ihnen resultierenden Symptomen einen für sie verantwortlichen seelischen Vorgang erkennt, der mehr im Aufbruch des eigenen Unterbewussten ins Bewusstsein zu liegen scheint, um eine vorausgegangene Lebenskrise zu lösen, die wir mit unseren bewussten Kräften nicht lösen konnten, wird man auf die Parallelen zu unseren Wachträumen stoßen: Die Symbole, die Identifikationen im Traum und in der Psychose. Manche Psychiater fragen ihre Patienten gleich, ob sie glaubten Jesus zu sein.

Im Nachttraum identifizieren wir uns auch mit den darin auftretenden Personen. Der nächste Schritt könnte dann die Verschiebung unserer Psychosen auf die Traumebene sein, um sich den S I N N unserer Psychosen zu halten, nur ihre objektive Wirklichkeit nicht. Denn die Krankheit scheint mir darin zu liegen, dass wir unsere Psychosen für Realität halten. Würden wir sie von vornherein auf der Traumebene erkennen, wären wir nicht krank.

Das Gespräch zwischen Dorothea Buck und Gudrun Tönnies wird weitergehen. Fürs erste, herzlichen Dank an Dorothea Buck.

**“Desiderata” von Max Ehrmann ist ein Leitmotiv für unser EX-IN Team:**

Geh Deinen Weg ohne Eile und Hast,  
und suche den Frieden in Dir selbst zu finden  
und wenn es Dir möglich ist,  
versuche den Anderen zu verstehen,  
sag ihm die Wahrheit ruhig und besonnen,  
und höre ihm zu.  
Auch wenn er gleichgültig und unwissend ist,  
denn auch er hat seine Sorgen,  
egal ob er noch jung und aggressiv  
oder schon alt und müde ist.

Wenn Du Dich mit all den anderen vergleichst,  
wirst du feststellen, Du lebst unter Menschen,  
die entweder größer oder kleiner,  
besser oder schlechter sind als Du selbst!

Sei stolz auf Deinen Erfolg und

denke auch an Deine Karriere.  
Aber bleibe bescheiden,  
denn das Schicksal kann sich jederzeit wenden.  
Sei vorsichtig in Deinen Geschäften  
denn die Welt ist voller List und Tücke.  
Aber lass Dich trotz allem nicht von Deinem Weg ablenken.

Viele Leute reden von hohen Idealen  
und überall wird Heldenmut angepriesen.  
Bleibe Du Selber und heuchle nicht Mitgefühl;  
Steh der Liebe nicht zynisch gegenüber,  
denn sie ist das einzige was wahr  
und unvergänglich ist.

Sei dankbar über jedes Jahr, das Du erleben darfst.  
Auch wenn mit jedem Tag ein Stück  
Deiner Jugend entschwindet,  
bereite dich auf den Augenblick vor,  
in dem etwas unvorhergesehenes in Dein Leben tritt.  
Aber zerstöre Dich selbst nicht aus  
Angst vor der Einsamkeit.  
Sei immer so, dass Du vor Dir selbst bestehen kannst.

Du hast ein Recht auf der Welt zu sein,  
genau wie die Blume, die blüht  
und wie ein Stern in der Nacht.  
Doch auf dieser Welt lebst Du nicht allein.  
Hast Du schon irgendwann mal  
darüber nachgedacht?

Darum schließe Friede mit Gott,  
wo immer er Dir auch begegnet.  
Ganz gleich, was das Leben Dir auch  
an Schwierigkeiten auferlegt.  
Lass nicht durch Lug und Trug Deine  
Ideale zerbrechen.  
Versuche auf ihr zu Leben und  
glücklich zu werden!

Hierbei handelt es sich um den Ausschnitt dessen, was auf der Website [www.ex-in-nrw.de](http://www.ex-in-nrw.de)  
unter Ex-In-Info für jede(n) nachzulesen ist.

Susanne Stier, Betroffene, Mitglied der MüPE e. V. und BayGSP