

Jahresbericht Guyerweg 2010

Gedanken zum Thema Licht und Schatten

Ein altes lateinisches Sprichwort lautet: “per asperam ad astram – durch das Dunkel zu den Sternen“, was von der Bedeutung her heisst, dass der Mensch manchmal Schweres ertragen muss, bevor er zum Erfolg oder zur Erleuchtung kommt. Dieses Sprichwort wurde zur Zeit der Römer geprägt und in der christlichen Religion weiter verwendet. Im religiösen Kontext wies das Sprichwort auf das Busse-Tun hin und beinhaltete den positiven Aspekt der Leidensfähigkeit, ja sogar der Selbstpeinigung und Selbstbestrafung mit dem Ziel der seelischen Reinigung. Auch die Krankheit wurde als Läuterungsprozess gesehen, sie war demselben Grundgedanken unterworfen: Der Mensch musste sein lasterhaftes, unmoralisches Leben über die Krankheit als Strafe Gottes büssen.

Erst mit der Aufklärung wurde Krankheit zu einer erklärbaren und handhabbaren Grösse. Man begann sich vom positiven Aspekt des Leidens zu distanzieren. Körperliches Leiden wurde nun möglichst wissenschaftlich objektiv und frei von jeglicher Moral beschrieben und behandelt.

Die psychische Krankheit wurde noch länger als etwas Böses betrachtet. Menschen mit einer psychischen Krankheit wurden hinter Mauern weggesperrt, da sie in den Augen ihrer Umwelt vom Teufel besessen waren. In der modernen Medizin wird die religiös moralische Haltung auch gegenüber seelischen Leiden vollumfänglich abgelehnt.

Sowohl in der somatischen Medizin als auch in der Psychiatrie gilt deshalb heutzutage das Gebot, Schmerzen, ob körperlich oder seelisch, möglichst schnell mit Medikamenten zu unterdrücken, damit sie sich nicht als Erinnerung im Gehirn eines Menschen festsetzen und dadurch zu einem chronischen physischen oder psychischen Leiden entwickeln. Schmerzmittel wie auch Psychopharmaka werden in der heutigen Praxis viel grosszügiger und schneller angewandt als früher. Die alte Denkweise der Krankheit als Strafe schimmert aber immer noch ab und zu durch, wenn Patienten oder Angehörige bei einer psychischen oder körperlichen Krankheit den Ausspruch machen: “Womit habe ich das verdient?“ oder “Er hat es nicht verdient, dass es ihm so schlecht geht, warum muss er derart leiden?“

Als Fachperson und aufgeklärter Mensch kann man bei einer Krankheit grundsätzlich nicht mehr von Verdienst oder Strafe reden. Bei einer Krankheit geht es vielmehr um fehlgelaufene Entwicklungsprozesse und überforderte Anpassungsmechanismen im körperlichen und psychischen Bereich.

Wenden wir uns aber noch etwas eingehender der Behandlung von psychischen Schmerzen zu.

Hausärzte und Psychiater verschreiben wie gesagt bei psychischen Schmerzen nach den heutigen Behandlungsstandards sofort Medikamente, sogenannte Psychopharmaka, um psychische Leiden möglichst rasch zu unterdrücken und dadurch eine chronische Krankheitsentwicklung zu verhindern. Auch Patienten selbst verlangen häufig vom Arzt relativ schnell eine medikamentöse Behandlung gegen ihre unerträglichen negativen Gefühle, die sie so schnell wie möglich loshaben möchten.

Psychopharmaka können enorm hilfreich sein in der akuten Krise. Sie helfen, akutes psychisches Leiden zu unterbrechen. Psychopharmaka sind Symptombekämpfer im akuten Stadium. Psychopharmaka beruhigen oder unterdrücken negative Gefühle oder heitern negative Gefühle auf. Sie können also den Gemütszustand in eine positive Richtung verändern. Sie stellen aber keine Heilung der Krankheit im strikten Sinne dar. Die Behandlung der Ursachen des psychischen Leidens erfolgt durch die Psychotherapie, sie vermag einen stecken gebliebenen Entwicklungsprozess wieder voranzutreiben, sodass die Medikamente wieder reduziert und in manchen Fällen sogar abgesetzt werden können.

Geht man in der Psychotherapie also auf die psychischen Schmerzen eines Menschen etwas näher ein, erkundet man die Hintergründe und Ursachen, bekommen diese Schmerzen plötzlich eine neue Bedeutung. Sie lassen zwar nicht auf ein lasterhaftes Leben schliessen, wie man dies aus religiöser Sicht früher angenommen hatte, sie liefern aber stets Hinweise auf einschneidende traumatische Erlebnisse und schwerwiegende Kränkungen, die im Leben dieser Person stattgefunden haben.

Bei psychosomatischen und psychischen Leiden spielen häufig Emotionen wie Schuldgefühle, unterdrückte Wut, Angst vor der eigenen Wut sowie Loyalitätskonflikte eine wichtige Rolle, weil diese den Entwicklungsprozess des Patienten blockieren.

Psychische Schmerzen machen also darauf aufmerksam, dass die leidende Person in eine Sackgasse geraten ist und ein seelischer Wachstumsstillstand stattgefunden hat. Zu diesem Zeitpunkt benötigt die betreffende Person unbedingt Hilfe und Unterstützung durch eine therapeutische Fachperson, damit sie in ihrer schwierigen Lebensgeschichte den psychischen Schmerz, das "Dunkel" überwinden kann. Sie muss von der Therapieperson angeleitet und manchmal sogar an die eigenen Grenzen herangeführt werden, damit sie weiterkommt. Eine seelische Entwicklung findet häufig erst dann statt, wenn ein Mensch an seine Grenzen stösst und glaubt, dass es nicht mehr weiter gehe.

Persönlichkeitsentwicklung findet im Neuland statt und nicht im Altbekannten. Um sich weiter entwickeln zu können, braucht es Mut, ins Ungewisse einzutauchen und das ruft Angst hervor. Häufig hat ein Mensch, der vor einem Entwicklungsschritt steht, auch Angst vor sich selbst, Angst vor seinen verborgenen Stärken und Schwächen, vor seinen eigenen Gefühlen, seiner Wut und seinen Tränen. Er getraut sich noch nicht, zu sich zu stehen, weil er sich selbst im Neuen noch fremd ist.

Ausgeprägte Anpassungshaltung an das familiäre Umfeld und die soziale Umgebung führen häufig dazu, dass Menschen in ihrer Entwicklung stecken bleiben. Aus lauter Anpassung an die Umwelt verleugnen sie sich selbst und ihr innerstes Wesen. Unter solchen Umständen können sie ihr Selbst nicht mehr wahrnehmen, es kommt zum Selbstverlust.

Psychische Krankheiten erfolgreich zu behandeln, bedeutet somit im weitesten Sinne, blockierte Persönlichkeitsentwicklungen wieder in Gang zu bringen, so dass das individuelle Leben wieder fließen kann. Es ist deshalb Aufgabe der therapeutischen Begleitpersonen, Menschen mit psychischen Leiden mit sicherer Hand durch ihre seelischen Tiefen hindurchzuführen und ihnen den Weg ins Neuland aufzuzeigen, sodass sie dabei stark werden und sich sicher genug fühlen, um ihren eigenen, ganz persönlichen Weg zu gehen.

Somit sind wir wieder beim alten römischen Sprichwort angelangt: "per asperam ad astra – durch das Dunkel hindurch zu den Sternen", ohne jedoch dabei den Gedanken der Strafe oder des Busse-Tuns im Auge zu haben, sondern vielmehr dem manchmal äusserst schwierigen und gleichzeitig schmerzhaften seelischen Entwicklungsprozess eines Menschen Rechnung zu tragen, ihn ernst zu nehmen und ihn dabei

entsprechend zu unterstützen. Auf diesem Weg möchten auch wir vom Guyerweg als professionelle Helfer unsere Bewohner kompetent und wohlwollend begleiten und sie wenn immer möglich ins freie unabhängige Leben entlassen.

In diesem Sinne danke ich dem ganzen Team vom Guyerweg recht herzlich für ihren unermüdlichen Einsatz als treue Wegbegleiter unserer Bewohner sowie den Mitgliedern des Stiftungsrates für ihre Unterstützung im Hintergrund.