



*Wir haben im Rahmen unseres Themas »Veränderung« verschiedene Personen – Betroffene, Angehörige, Expert\*innen – gefragt, was sich im Umgang mit psychischen Erkrankungen dringend in der Gesellschaft verändern muss. Das sagt **Thelke Scholz**, Expertin aus eigener Erfahrung und arbeitet freiberuflich als Referentin u. a. zu den Themen Thema Recovery und Medikamentenreduktion.*

Zunächst möchte ich darauf hinweisen, dass psychische Erkrankungen bereits zu unserer Gesellschaft ganz normal dazu gehören. Laut Factsheet Kennzahlen 2022 der DGPPN: „In Deutschland sind jedes Jahr etwa 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das entspricht rund 17,8 Millionen betroffenen Personen. Psychische Erkrankungen zählen in Deutschland nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bösartigen Neubildungen und muskuloskelettalen Erkrankungen zu den vier wichtigsten Ursachen für den Verlust gesunder Lebensjahre.“

Wenn also ein gutes Viertel unserer erwachsenen Mitmenschen von psychischer Erkrankung betroffen ist, dann muss sich entsprechend nicht nur unser Umgang mit psychischen Erkrankungen und den betreffenden Erkrankten – sondern insgesamt. Mit uns selbst, unserer Lebens- und Umwelt und miteinander. Warum wissen wir als Gesellschaft nicht, wie wir mit psychischen Erkrankungen umgehen sollen, wenn sie doch so häufig sind, und damit mehr zur Normalität gehören, als eine Ausnahme zu sein? Wir scheinen es wirklich nicht zu wissen! Anders lässt sich meines Erachtens nicht erklären, warum die Zahlen so erschreckend hoch sind.

### **Warum also sind wir so unsicher und hilflos?**

Warum sind wir offenbar so wirkungslos in unseren Hilfe-Angeboten? Vielleicht gibt es keine „gängigen Umgangsformen“ für den Umgang mit psychisch erkrankten Menschen. Aber auch wenn konkrete Handlungsanweisungen für das Leben mit Menschen in psychischen Krisensituationen nicht allgemeingültig formuliert werden können, sollten wir einander mehr zutrauen und auch zumuten. Wir sollten uns irritieren lassen, unseren vermeintlichen Gleichklang riskieren, gewohnte Bahnen verlassen. Das bedeutet auch, dass wir, die Menschen mit seelischen Erkrankungen, uns trauen sollten, uns zu zeigen, und ein bisschen mehr davon mitzuteilen, wer wir sind. Dafür braucht es das ehrliche Interesse unseres Umfeldes und zuschreibungsfreie Begegnungen.

### **Es braucht Aufklärung und Information.**

Die kann eben nur im Miteinander entstehen, im täglichen „Sehen und gesehen werden“ und natürlich auch im „sich sichtbar machen“. Ein guter Ansatz, um Irritationen zu minimieren wäre es, deutlich mehr Aufklärungsarbeit zu leisten. Zum Beispiel an Schulen und Universitäten, in Betrieben und Ausbildungsstätten. Dabei ist persönlicher Kontakt eine ausgesprochen gute Strategie, um Unsicherheiten abzubauen.

Und gleichzeitig verstehe ich nur allzu gut, wenn Menschen, die mit seelischen Krisen zu kämpfen haben, diese tunlichst zu verbergen suchen.

Das mediale Bild, welches von Menschen mit psychischen Erkrankungen gezeichnet wird, erscheint mir mindestens grob fahrlässig, wenn nicht sogar boshaft. In TV-Produktionen,

Zeitungsartikeln, (und sogar in Hörbüchern für Kinder) werden immer wieder kriminelle, böse und straffällige Menschen als „Psychos“ oder „Schizos“ betitelt und Menschen mit seelischen Erkrankungen als generell gemeingefährlich und unberechenbar dargestellt.

Dabei zeigt die Studienlage, dass das Gewaltrisiko, das von Menschen mit psychischen Krankheiten ausgeht, tatsächlich überschätzt wird. Menschen mit psychischen Krankheiten sind viel häufiger Opfer von Gewalt, als dass sie Täter sind.

### **Was sich dringend ändern muss**

Was sich also dringend ändern muss, ist der Tenor in den Medien. Und auch unsere eigenen, persönlichen Gewohnheiten und Phlegmata müssen wir hinterfragen, aufgrund derer wir lieber eine augenscheinlich einfache Antwort für alles finden, die Verantwortung weit von uns weisen und uns abwenden.

Leider gibt es keine einfachen Antworten auf seelische Ausnahmesituationen, auf psychische Erkrankungen und irritierende Begegnungen. Es gibt als Erklärung und gleichsam als Antidot dazu nur unsere eigene Grundhaltung. Und die sollte geprägt sein von Ehrlichkeit, Gelassenheit und Wohlwollen.

Unser aller Leben findet schließlich gemeinsam statt, wir sind die Gesellschaft, alle miteinander. Und nochmal: ein gutes Viertel aller erwachsenen Menschen dieser Gesellschaft kennt psychische Krankheiten aus eigener Erfahrung.

Darum lässt sich abschließend sagen: Wir brauchen vor allem mehr Gemeinschaft. *Genesen können wir, die Kranken, die Gesunden, die Gesellschaft nur gemeinsam. Vielleicht ist Akzeptanz das Zauberwort dieser Tage. Nehmen wir die Dinge (Menschen und auch ihr Verhalten) doch so, wie sie sind.* Wenn ich in diesem Moment, diesen Menschen so wie er ist, akzeptieren kann, also nicht einfach nur hinnehme, sondern annehme, so erzeugt diese Akzeptanz in mir möglicherweise Gelassenheit. Und vielleicht zaubert mir diese Gelassenheit ein Lächeln ins Gesicht. Und wie wohltuend ist doch ein aufrichtiges Lächeln!

### **Literatur**

DGSP (2022): [Factsheet Gewaltrisiko und psychische Erkrankung](#).

DGPPN (2022): [Factsheet Kennzahlen 2022](#).

Schlimme, J.; Scholz, T.; Seroka, R. (2018): Medikamentenreduktion und Genesung von Psychosen, Köln: Psychiatrie Verlag.

**Thelke Scholz** ist Expertin aus eigener Erfahrung und arbeitet freiberuflich als Referentin u. a. zu den Themen Thema Recovery und Medikamentenreduktion.