



Von der Psychiatrie abgestempelt: Josef B. hat einen langen Leidensweg hinter sich.

Nicole Philipp

Odyssee durch die Kliniken

PSYCHIATRIE Vor fünfzig Jahren wurde bei ihm **paranoide Schizophrenie diagnostiziert. Es folgte eine Odyssee durch die Schweizer Psychiatrie – ohne Erfolg. Heute ist der ehemalige Patient 71-jährig und überzeugt: Sich selber helfen bringt mehr als teure Therapien.**

Was Josef Borgeaud (Name von der Redaktion geändert) behauptet, ist mutig: Er wehrt sich dagegen, dass psychische Störungen als Krankheit gelten. «Psychische Störungen sind keine Krankheit», ist er überzeugt. 1967 wurde beim damals 21-jährigen, intelligenten und Lebenssinn suchenden Mann «ohne grosse ärztliche Abklärungen», wie er selbst sagt, **paranoide Schizophrenie** festgestellt. Eine Diagnose, die zwar gestellt, aber nie bestätigt wurde. Bei vier darauffolgenden Aufenthalten in verschiedenen Psychiatrien während zwanzig Jahren, sei diese Diagnose von den Kliniken stets «widerstandslos übernommen» worden, erzählt der ausgebildete Radioelektriker und spätere Pflegeassistent am Inselspital. Das bedeutete für den jungen Mann einen langen Leidensweg.

«In Depressionen gestürzt»

Seit dreissig Jahren ist der stets berufstätig gebliebene Berner nun aber frei von psychischen Störungen. Aufgrund des Beobachtens der auftretenden Störungen, also wie schnell Depression oder gar Wahn auftraten und wieder verschwanden, habe er festgestellt, dass nicht sein Gehirn krank sei, sondern allein seine Gedanken und Gefühle. Allen voran seien das Angst- und Schuldgefühle gewesen. Diese «kranken» Gefühle seien verantwortlich, wie es ihm gehe, ist der reflektierende Eigenheilenanalytiker überzeugt.

«Weil mir eingeredet wurde, ich würde an einer Krankheit leiden, habe ich mich in die Opferrolle begeben und mich lange Zeit nicht dagegen gewehrt», sagt der heute 71-Jährige. Aufgrund dieser Annahme sei er in tiefe Depressionen gestürzt. «Ein Teufelskreis.» Hätte er damals schon geahnt, dass seinen psychischen Störungen nicht mit Medikamenten beizukommen sei, da sie

eben keine Krankheit gewesen seien, so hätte er sich intensiver gegen seine eigene innere Welt, gegen sein damaliges Selbstbild, die Indoktrination und das fehlende Selbstwertgefühl aufgelehnt. Gehe ein von ähnlichen Störungen Betroffener aber davon aus, seine labile Psyche sei eine Krankheit, so warte er ab, bis diese vorüber sei. «So lange, bis er wieder von seinem Irrsinn eingeholt wird. Dabei ist es wirksamer, die eigenen, oft engen Denkschemata zu überprüfen.»

Hilf dir selbst

Josef Borgeaud unterlegt seine Sichtweise mit folgendem Argument: «So, wie man Gott nicht körperlich im Universum finden kann, so kann man im Gehirn keine Gedanken finden. Warum also soll das Gehirn durch Medikamente «geheilt» werden?» Nicht also das Gehirn sei krank, sondern die Gedankenwelt gestört. Wenn die seit der Kindheit akkumulierten falschen Vorstellungen verrückt spielten, so sei er doch selbst der Einzige, der sie, kraft seines Willens, ändern könne. Wenn auch mithilfe von aussen. Weil nur er selbst derjenige sei, der diese Gedanken denke und die Gefühle empfinde.

«Während einer Depression hat man das Gefühl, man schmore in einem Feuersee.» Deshalb gehe es darum, dass den Betroffenen Fachpersonal wie Psychologen zur Seite stünden, die ihnen zuhörten und sie darin unterstützten, diese Gedanken zu besiegen und die schädlichen Gefühle auszumerzen. «Was psychische Probleme wie bipolare Störungen, Psychosen oder Schizophrenie am schnellsten vertreibt, ist Selbstvertrauen!» Finde ein Patient dieses, so könne er auch Eigenverantwortung übernehmen und sich somit aus der Opferrolle hinausbegeben und sein Leben meistern. «Mit Medikamenten kann ich vielleicht kurz-

fristig besser schlafen, habe aber noch keines meiner tiefen und wirklichen Probleme gelöst.» Jeder Mensch unterliege einer gewissen kognitiven Dissonanz. Deshalb sind für Borgeaud auch die Versuche mit Menschenaffen «völlig sinnlos und anmassend».

Mehr Zeit zum Zuhören

Am liebsten würde er die Psychiatrien in Bezug auf die genannten Störungen in «seelische Hilfszentren» umwandeln. Er ist überzeugt, dass dadurch die Sozialämter entlastet würden, wenn die Patienten mit psychischen Störungen besser aufgeklärt würden. «Unsere sozialen Kosten würden massiv sinken.» Als er in jungen Jahren zum ersten Mal eingewiesen worden sei, habe man ihn belogen, damit er überhaupt mitgegangen sei, so Borgeaud. In der Klinik habe man ihn erst in die geschlossene Abteilung gebracht, ohne ihm zu sagen, dass er sich in einer psychiatrischen Klinik befinde. Aus Angst, was mit ihm geschehen könnte, sei er panisch auf das Pflegepersonal losgegangen. So sei auch die Diagnose **paranoide Schizophrenie** zustande gekommen. «Seitdem trage ich einen unsichtbaren Stempel.»

Erst die Einsicht, sein Leben aktiv in die Hand zu nehmen, habe ihn befreit. Er wisse, dass er

RECOVERY-MODELL

Eigenes Genesungspotenzial nutzen

Das **Recovery-Modell** ist bei psychischen Störungen und Suchtkrankheiten ein Konzept, welches das eigene Genesungspotenzial der Betroffenen hervorhebt und unterstützt. Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet in diesem Zusammenhang **Wiedergesundung**.

Diese kann als persönlicher Prozess gesehen werden. Ein Prozess, der Hoffnung erfordert, aber auch eine sichere Basis, zwischenmenschliche Beziehungen, Selbstbestimmung (Empowerment), soziale Inte-

«Ich möchte einfach die Botschaft des An-sich-selbst-Glaubens weitergeben.»

Josef Borgeaud (71), von der Psychiatrie jahrelang krankgeredet und hin- und hergeschoben

nie wieder rückfällig werde, weil er die Gesetze der eigenen psychischen Störungen kennen gelernt habe. «Ich möchte einfach die Botschaft des An-sich-selbst-Glaubens weitergeben. Sie befreit von Indoktrination.»

Fehldiagnosen möglich

Was aber sagt die Psychiatrie heute zu dieser Kritik? Es könne gut sein, dass Josef Borgeaud vor fünfzig Jahren eine Diagnose erhalten habe, die bei ihm nicht zugetroffen habe, sagt ein Berner Psychiater. Mit Namen will er indes nicht genannt werden, da er den Fall nicht kenne. Er gibt aber zu bedenken: «Früher neigte man dazu, oft schnell zu diagnostizieren.» Dadurch sei auch Unrecht geschehen. «Heute tendiert die Medizin dazu, den Klienten ins Zentrum zu setzen, mögliche Grenzen zu erkennen, Ressourcen und Umfeld stärker mit einzubeziehen.» Die Medizin gehe weg von der Diagnoseorientierung. Als Beispiel nennt der Experte das Recovery-Modell (siehe Kasten), welches das Individuum einbeziehe und die Funktionseinschränkung integriere.

Gefährliche Pauschalisierung

Über das Wort Krankheit möchte der Psychiater nicht allzu sehr sinnieren: «Was Krankheit ist, ist eine philosophische Frage, die sich auch in anderen Bereichen stellt.» Gefährlich findet der Fachmann allerdings die Aussage in Bezug auf die Medikamente. «Es gibt Betroffene, denen es mit Medikamenten klar besser geht.» Auch ihnen müsse man gerecht werden. Eine Verallgemeinerung sei immer gefährlich. Dadurch würden wiederum andere Betroffene stigmatisiert. «Es ist immer heikel, von sich auf andere zu schliessen.»

Sonja L. Bauer

Morgen **Dienstag, 10. Oktober**, ist der **internationale Tag der seelischen Gesundheit**. Aus diesem Anlass finden in der Region Bern unter dem Titel «Wie gehts Dir?» verschiedene Veranstaltungen statt. **Weitere Infos:** www.psychische-gesundheit-bern.ch

Hinter fragt

Ein «Bierbauch» kommt vom Biertrinken

Jetzt, da wieder landauf, landab Oktoberfeste steigen, hat der Gerstensaft Hochkonjunktur. Ohne als Spassbremse wirken zu wollen, vielleicht der geeignete Zeitpunkt, das beliebte Getränk einmal kritisch zu hinterfragen: Macht Bier wirklich so dick, wie die sprichwörtlichen Bierbäuche vieler Männer es zu beweisen scheinen? Das lasse sich pauschal so nicht sagen, erklärt Brigitte Buri von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. **«Ein Bierbauch ist hauptsächlich auf einen Energieüberschuss zurückzuführen, es werden also mehr Kalorien zugeführt als verbraucht – ganz gleich ob in Form von Bier, anderen Getränken oder festen Nahrungsmitteln.»** Und bei Männern schlugen sich die überschüssigen Kalorien eben vor allem in Fettdepots am Bauch nieder – dies im Gegensatz zu den Frauen, wo eher Ober-schenkel, Hüfte und Gesäss betroffen sind. Noch nicht vollständig geklärt sei, so Buri, welche Auswirkungen die ebenfalls im Bier enthaltenen **Phytoöstrogene**, die in ihrer Struktur und teilweise auch in ihrer Wirkweise dem weiblichen Hormon Östrogen ähneln, auf den menschlichen Organismus haben. Dessen ungeachtet darf man aber nicht vergessen, dass Bier mit rund **400 Kalorien pro Liter** ganz schön happig zu Bauche schlägt (zum Vergleich: Ein Liter Coca-Cola enthält 370 Kalorien). «Dazu kommt», gibt die Ernährungsexpertin zu bedenken, «dass Alkohol die Fettverbrennung hemmt.» Es scheint also doch etwas dran zu sein am «Bierbauch». *sae*

In dieser **Rubrik** stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen rund um die Gesundheit infrage.

Check up

ERNÄHRUNG

Ohne Magnesium läuft nichts

Der Mineralstoff Magnesium ist für die Gesundheit lebenswichtig. So das Resultat einer chinesischen Studie, bei der die Daten von mehr als einer Million Menschen aus neun Ländern analysiert wurden. Ausreichend Magnesium senkt das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten, Diabetes und Schlaganfälle. Gute Magnesiumspender sind grüne Blattgemüse, Nüsse, Vollkornprodukte sowie Kakao. *pd*

FRUCHTBARKEIT

Auch bei Männern tickt die Bio-Uhr

Jüngere Samenspenden sind besser als ältere: Dass die biologische Uhr nicht nur bei Frauen tickt, sondern auch bei Männern, haben jetzt Forscher aus Boston nachgewiesen. Sie analysierten die Erfolgsraten von In-vitro-Befruchtungen bei 7700 Paaren. Dabei zeigte sich: Je älter der Mann, desto schlechter die Erfolgsrate bei der künstlichen Befruchtung. Interessant zudem: Frauen zwischen 35 und 40 Jahren werden 30 Prozent häufiger schwanger, wenn der Samenspenden jünger ist als 30. Wichtigstes Kriterium, ob es mit der Schwangerschaft klappt, bleibt aber das Alter der Frau. *pd*