

Der Weg ins Leben

Ludger Bruckmann, Berlin

Wer ja sagt zu Psychopharmaka, sagt ja zur Psychiatrie

Es werden leider immer mehr Menschen in diesem Land, die sich selbst klein machen und herunterputzen: Im Grunde sich selbst verurteilen, um einer Bestrafung zu entgehen. Diese meine Vorgeschichte trifft auch auf viele Menschen zu, die wie ich im Irrenhaus gelandet sind.

Psychiatrie ist überall.

Was wir tun können.

Eine Gegenüberstellung

Die Psychiatrie sagt:

**Du bist psychisch krank
Du bist dumm, blöde, nicht
für voll zu nehmen.
Du bist unmündig
Du bist selbstmord-
gefährdet.
Du bist nur für Behinder-
tenarbeit geeignet.**

Ich sage:

**Ich bin gesund.
Ich bin intelligent.
Ich bin für mich selbst
verantwortlich.
Ich bin froh, glücklich und
lebendig.
Ich bin bereit zu arbeiten
und kann das, was andere
auch können.**

Sich Schlechtes antun

Jedesmal, wenn wir zur Psychiatrie greifen, laden wir uns Zentnerlasten auf. Nie dürfen wir erleben: Wir haben diesen Tiefpunkt selbst überwunden. Denn Psychopharmaka machen uns körperlich und geistig kaputt. Immer, wenn ein Mensch wegläuft in diesem Leben, sammelt er negative Erfahrungen.

Welche Dinge tragen zu Angstvorstellungen bei? Zum Beispiel: Die Gesichter der Menschen werden zu Fratzen. Sie wollten mich fertigmachen. Ich machte Fehler. Ich zog mich zurück. Ich spann mir ein verhängnisvolles Gedankengebäude zurecht. In Gesellschaft stand ich ausserhalb, wurde misstrauisch und rannte orientierungslos weg. - Ich wollte sterben. Sterben zu wollen, zieht weitere negative Erfahrungen an: Du bist dann nicht gut zu Dir. Aber ich sage: Sei gut zu Dir. Das ist ganz wichtig. Es gibt Sinn zu leben, denn die Irren-Offensive - und die ganze Welt - braucht lebendige Menschen. Oft ist es ein 'Fussbad' in der Untertasse, das Dich zusätzlich herunterzieht. Oder die in der Untertasse ausgedrückte Zigarettenkippe, der Gilb in Deiner Tapete, die schmutzigen Fenster, die traurigen Blumen Eine Möglichkeit, Freude am Leben zu bekommen, ist es, wenn ich zum Beispiel die Fenster putze.

Auch Alkohol ist ein Mittel, das Negatives nach sich zieht. Alkohol nimmt uns die Energie, stiehlt uns wertvolle Zeit, und wir merken selbst, wenn wir uns die Freiheit - ob mit oder ohne Alk - nehmen: Den ganzen Tag im Bett zu liegen und zu schlafen, bereitet auch keine Lebensfreude. - Es ist gut, ein Tagebuch zu schreiben. Jeder wird feststellen, wieviel Energie und Zeit beim Alkoholenuss verloren geht.

Sich Gutes antun

Sich Gutes antun, ist zum Beispiel: Früh aufstehen, radfahren, jeden Tag schwimmen, das tun, was Freude macht, malen, nähen usw. Schlimme Gedanken darfst Du haben, es ist o. k. Gib ihnen aber nicht grosse Bedeutung. Bleibe mit Deinen Gedanken möglichst auf der Erde, in Deinem Leben, denn auch woanders kannst Du nicht vor dem Leben davonlaufen. Auch wenn's Dir ganz dreckig geht, gehe zu Menschen, die Dich niemals ins Irrenhaus bringen. Selbst wenn Du nicht in die Irren-Offensive, ins Beschwerdezentrum oder eine andere Selbsthilfe-Organisation oder Bürgerinitiative gekommen bist, weil Dich das so runterzieht, ist es Dir zu Hause nicht besser gegangen.

Therapie bei Psychologen, die Psychodrogen völlig ablehnen, ist: Hilfe durch Reden, Hilfe von Menschen. Es ist so leichter, sich über vieles bewusst zu werden. Mein toller Bruder in Berlin sagte bei allem Ver-rückten immer: "Was passiert denn dann Schlimmes? Er war da. Ich durfte mit ihm reden, aber er drängte sich nicht auf. Er liess mich sein.

Als ich mich wie ein hässliches Tier fühlte, fasste mir Tina aus der Irren-Offensive an die Schulter und sagte: "Ich versteh Dich." Mir war, als wenn ein Stein in mir zu weinen anfing, und ich heulte bitterlich, wie böse ich eigentlich zu mir war. Da verstand mich ein Mensch, und ich erkannte, dass ich ein wunderbares Wesen bin.

Das "Schlimme", was passiert ist: Ich bin ein froher, lebensfähiger Mensch geworden, der sein Leben immer mehr bereichert und der Dinge geschafft hat, die er noch vor zehn Jahren nicht geglaubt hätte. Wir reissen dem Psychiater den Chemischen Knebel (damit meine ich die Spritze) aus der Hand und übernehmen die Verantwortung für unser Leben selbst.