

Psychische Gesundheit und Selbstbestimmung

Fachtagung „Radikal: Menschenrechte in der Psychiatrie“

Bremen, 17.-18. April 2026

Elena Demke

Überblick

- Welche Selbst-Bestimmung meine ich?
- Thesen zum Zusammenhang von Selbstbestimmung(en), Zwang und Gesundheit
- Erfahrungswissen zum Zusammenhang von Selbstbestimmung(en), Zwang und Gesundheit
- Fazit

Welche Selbstbestimmung meine ich?

- Selbstbestimmung im engen Sinne: die Möglichkeit, ohne äußeren Zwang über seine Handlungen zu bestimmen.
- Selbst-Bestimmung im weiten Sinne: ein Prozess, durch den ich handelnd "zeige" bzw. verwirkliche "wer ich bin". Dazu gehört auch mein Umgang mit meinen (körperlichen) Empfindungen, meine Gedanken ...

Selbstbestimmung, Selbst-Bestimmung und Gesundheit

- Der Prozess der Selbst-Bestimmung im weiten Sinne kann vom Verlust der Selbstbestimmung im engen Sinne, also von Zwang, massiv beeinträchtigt werden.
- Psychische "Gesundheit" (Gesundheit nicht als Abwesenheit von Krankheit, sondern als Wohlergehen) braucht eine möglichst freie Entfaltung der Selbst-Bestimmung (im weiten Sinne)

Zwei Varianten von Selbst-Bestimmung als Prozess

- Soziologisch/philosophisch(Foucault): Prozess der "Subjektivierung" = Selbst ist ein Subjekt, als solches entsteht es durch Unterwerfung, z.B. den Anforderungen an Mann/Frau/Queere Person-Sein; Akademikerin/Rentnerin-Sein; Ossi/Wessi-Sein, usw. und auch Psychisch-Kranke-Sein, Betroffene, Opfer, Überlebende ... gibt es nicht „authentisch“ im Sinne von ursprünglich, echt, Freilegen eines wahren Kerns ...

VERSUS

- Selbst-Bestimmung im Sinne von Selbstfindung, in Erzählungen Betroffener: Erkämpft, Fremdbestimmung ablehnend, „wahrer Kern“ z.B. „broken hearts not broken brains“ (Dolly Sen, u.a. in Demke/ Ološtiak-Brahms 2017, S. 82). Ermöglicht Wohlbefinden (→ "Gesundheit")

Die Quelle der folgenden Zitate

- Elena Demke/Mirko Ološtiak-Brahms: Psychose als Selbstfindung. Bald 100 Stimmen zu Dorothea Bucks 100. Geburtstag. Eine Fest- und Feierschrift. Eine Publikation des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener, Bochum 2017.

→ *bestellbar über Geschäftsstelle des BPE, siehe bpe-online.de*



Krise als Weg zur Selbst-Bestimmung

- "... ich explodierte. Für mich war das mein 9. November, denn eine Mauer zwischen mir und den mich einschränkenden Meinungen und Vorschriften ... wurde eingerissen. ... Heute kann ich wirklich sagen, dass die **Psychosen mir dazu verhalfen, der zu werden, der ich bin.**"
(Peter Mannsdorf, Klare Wasser, in: Demke/ Ološtiak-Brahms 2017, S. 18)

Krise als Weg zur Selbst-Bestimmung

- "ein grundlegendes Lebensmitto von mir wurde geboren, das darin gipfelte, meine **Psychosen als Teil einer Reise** (die jeder für sich selbst macht) zu verstehen" (Armin Andreas Pangerl, Psychose als Teil einer Reise, ebenda, S. 11)

Krise als Weg zur Selbst-Bestimmung

- "Die Psychose ist für meine **eine Chance, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen**. Für mich sind Diagnosen und Medikamente keine Lösung; sie behindern sogar dabei, die Probleme zu erkennen und zu verändern. Die Verantwortung für sich zu übernehmen ist absolut ausschlaggebend dafür, nicht wieder verrückt zu werden. Die Verantwortung suche ich nicht bei Ärzten und Therapeuten oder irgend einer schwachsinnigen Gehirnstörung, sondern bei mir selber." (Daniel Römer, Mit 24 Jahren bin ich zum ersten Mal in eine Psychose gerutscht, ebd., S. 48)

Krise als Weg zur Selbst-Bestimmung

- "Angst ist der ständige Begleiter dieses autonomen Subjekts... das ist meine Erfahrung, denn **der Ausgang der Reise ist ungewiss** ... Ein personales Ich bzw. autonomes Subjekt zu sein (bzw. sich dafür zu halten), ist anstrengend und leidvoll, **das habe ich auf diesem Weg der Auseinandersetzung mit der Alltagsrealität und den Psychosen gelernt**. Zum Glück habe ich inzwischen auch den **Geschmack von einem anderen SELBST** gefunden: still, form- und grenzenlos, friedvoll erfüllt, frei, vollkommen und hell..." (Stephan Eberle, Kann eine Höllenfahrt-Psychose zur Selbstfindung beitragen?, ebd., S. 32)

Psychiatrie als Verhinderer // Was ist Gesundheit?

- "Ich geriet erneut in eine psychotische Krise. Erneut wurden, nun mit deutlichem Nachdruck, Empfehlungen ausgesprochen: Verrentung und dauerhafte Einnahme von Medikamenten. Diesmal wurde mir aber der Zusammenhang der Psychose-Inhalte mit meiner Lebensgeschichte sehr bald offensichtlich. Anstoß ... war ein Autounfall, an dem ich ... vorbeigekommen war.... Es dauerte drei Tage, bis ich wieder in die Psychiatrie eingeliefert wurde. Hier war allen klar: Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis, bisherige Lebenspläne müssen aufgegeben werden. ... Ich war wieder nicht folgsam ... So habe ich mich auf die Suche und an die Arbeit gemacht. Mir war klar, dass die Ängste mit einem selbsterlebten Autounfall zu tun hatten [bei welchem der Vater starb] ... Ich hatte im Leben gelernt, mich zusammenzureißen....Diese Erschütterung gab mir die Chance, mich nachhaltig auf den Weg meiner Gesundung zu machen, meine emotionale Ausdrucksfähigkeit wieder zu gewinnen Ein lohnender Weg... Psychische Krisen lehren uns, das Leben in den Mittelpunkt zu stellen..." (Uwe Bening, Wider den Gehorsam, ebd., S. 55)

Psychiatrie als Verhinderer// Was ist Gesundheit?

- "Eine Ärztin hat mich dann jahrelang mit Ratschlägen wie "Umgeben Sie sich mit stabilen, normalen Menschen" und "Am besten vergessen Sie die Psychose" und "**Gesund sein heißt** nicht, medikamentenfrei zu sein, sondern symptomfrei zu leben" davon abgehalten, diese **Krise zu nutzen und meinen Weg in die Freiheit zu gehen**. Erst in der EX IN Ausbildung begegnete ich meinem Weg der Spurensuche ... Ich verwandelte mich und **schrieb mein Leben quasi neu...**" (Susanne Ackers, Hit Space to Restart Level, ebd., S. 21)

Psychiatrie als Verhinderer// Was ist Gesundheit?

- "1965. Ich zeigte binnen weniger Tage ein völlig verändertes Verhalten. ... war davon begeistert und meinte, dass ich jetzt erst richtig leben konnte. Ich war für meine Umwelt aber nicht mehr die Person, die ich einmal war, Meine Eltern waren ratlos, ein Arzt empfahl die Einweisung [...] 5 Jahre bekam ich ein Lithiumpräparat [...] 1991 war es wieder soweit, und intensiver als je zuvor. **Glücklicherweise ließ mich meine Psychiaterin etwas im Stich und ich musste Entscheidungen selber treffen.** Es wurde für meine Familie aber extrem belastend, so dass ich zuletzt in einen Klinikaufenthalt einwilligte. Ich wurde sofort mit Haldol behandelt. Nach vier Stunden auf der Geschlossenen entzog ich mich durch Flucht über die Mauer ... Diesen 28.12.1991 werde ich nie vergessen. Nach und nach setzte ich alle Medikamente ab. Große Hilfe habe ich auch durch meine Frau, Selbsthilfegruppe ... und durch **eine innere Kraft, die sich nicht zuletzt aus meinen psychotischen Erfahrungen schöpft.**" (Wini, Hat meine (eine) „Psychose“ einen Sinn?, ebd., S. 41)

Psychiatrie als Verhinderer// Was ist Gesundheit?

- "Ich würde meine Psychosen nie als Selbst-Findung bezeichnen. Ich habe mich darin nicht gesucht. Meine Psychosen sind mit abgrundtiefen Schrecken verbunden. Ich empfinde sie als die Auflösung meiner Selbst. Als Verlust meiner Person. ... Ich habe viele Jahre in verschiedenen Anstalten zugebracht. Später war der Umgang zwar menschenfreundlicher, aber die Hoheit über Diagnosen, die **Festlegung, was ein gelungenes Leben ausmacht**, blieb ... Erst als ich aufgehört habe, einem fremden Entwurf von Leben hinterherzurennen, erst als ich mich mit mir und meinem Sogewordensein befreundet habe, habe ich begonnen, eine selbst-ständige, eigene Person zu werden. Das ist Arbeit. Immer wieder ... Inzwischen trage ich eine leise Anarchie in mir, die etwas weiß vom Wesentlichen des Menschseins. Die mit nichts gekauft werden kann. Unbestechlich [...] Ungezähmt. Vielleicht ist das das Selbst? Heute bin ich Genesungsbegleiterin und versuche Menschen .. zu ermutigen, nach sich selbst zu suchen, sich gegen ... Zuschreibungen zu wehren, **Regie im eigenen Leben zu übernehmen**" (Gwen Schulz, Was ist das Selbst?, ebd., S. 81)

Ambivalenzen: Behindernde und förderliche Wirkungen von Diagnosen

- "Bis für mich Genesung als eine Reise denkbar wurde, war ich ganz und gar meine ‚Krankheit‘. Man hatte mir eine Wahrheit über meine Psychose verpasst und diese als die einzige präsentiert ... Als ich dem Käfig meiner so genannten Stabilität entkommen war, stolperte ich von einer psychotischen Episode in die nächste. Allerdings entwickelte ich auch Expertise ... Auf meiner Reise veränderten sich die Diagnosen. Von schizophren ... zu traumatisiertes Opfer ...[von] Missbrauch. So bekam ich schließlich das Recht, die dis-empowernde Version meines Lebens loszuwerden. Erst damit hatte ich auch die Möglichkeit, Sinn in meinem Lebensweg zu finden." (Wilma Boevink, Recovery heißt Discovery, ebd., S. 33)

Ambivalenzen: Selbst-Bestimmung durch Psychiatrie-Erfahrung

- „Ich wurde noch zwei mal gegen meinen Willen eingewiesen, eingesperrt und gegen meinen Willen mit Medikamenten gespritzt. Keiner versuchte, den sozialen und psychologischen Hintergrund hinter dem ‚Label‘ zu verstehen, immer ging es um Biochemie und Gene. Ich hasse diesen entmenschlichenden Zugriff und **ich hasse Gewalt, auch wenn sie im Namen des Guten ausgeübt wird. Deshalb änderte ich meinen Lebensplan**, wollte nicht länger Wissenschaftlerin werden, sondern für NGOs arbeiten, wo ich Veränderung bewirken kann.“ (Olga Kalina, Changing the course of my life, ebd., S. 50 [dt. Fassung des

Zitats E.Demke])

Rolle des Körpers

- „Qualvoll, wie das war [ohne Medikamente durch Psychose gehen]: Nur durch die ‚psychotische‘ Aufladung konnten diese ‚Botschaften‘ am Ende auch **einen eigenen, sehr wirksamen Ausweg** weisen [Unentrinnbarkeit von Leid als geteilte Erfahrung]. Ich [...] gewann [in diesem Prozess], nun ja, mehr ‚selbst‘. Mir war, als erkannte ich erstmals im Spiegel den Ausdruck meiner Augen, nähme erstmals – staunend über die basalsten Empfindungen – **vom Innern meines Körpers** aus wahr, hätte zuvor noch nie wirklich ‚ich‘ gesagt..." (Elena Demke, Psychose als Heilung*, ebd., S. 57)

Körper als ...

- Scharnier zwischen herrschafts-gebundener, Unterwerfung erfordernder Subjektivierung und wohl-tuender Selbst-Findung
- Vehikel der „Reise“ fortdauernder Selbst-Bestimmung
- → Skandal der Einschränkung körperlicher Selbstbestimmung

Zwischen-Fazit

- (Entscheidungs-)Freiheit, Reise, Körper = Zwang behindert diese Zutaten für Selbst-Bestimmung als Genesung
- Aber auch: Zwang kann integriert werden in eine "Reise" der Selbst-Bestimmung
- Erzwungene Freiheit wäre keine Freiheit → offenes Angebot von Möglichkeiten/Erfahrungsvarianten
- Die Wege der Selbst-Bestimmung sind individuell sehr verschieden. Es geht darum, dass sie es sein dürfen, denn: Würde und Selbstbestimmung hängen eng zusammen.

Hilfesystem das Selbst-Bestimmung fördert?

- "Ich hoffe doch sehr, dass das gesamte Hilfesystem irgendwann dazu übergeht, die Betroffenen darin zu bestärken ... dass diese Erfahrungen sehr erschütternd und beängstigend sind, aber dass letztlich nichts "nur schlecht" daran ist und **dass sie an diesen Erfahrungen wachsen** können. Und ich bin mir zu 95% sicher, dass dann viel mehr Menschen mit psychotischen Erfahrungen ... viel schneller zu einem gesunden und guten Leben **zurückfinden können, bzw. ... wirklich über sich selbst ... hinauswachsen** können.... Ich wünsche allen Menschen andere und schönere Arten der Selbstfindung, doch leider geht an einigen Menschen die Erfahrung einer Psychose nicht vorbei. Und damit auch die daran wachsen können, wird sich hoffentlich noch viel im Versorgungssystem ändern." (Jan Neumann, Dorothea Buck zum 100. Geburtstag, ebd., S. 49)

Fazit

- Einrichtungen der Krisen-Unterstützung als kollaborative Experimentierfelder/Laboratorien psychischen Wohlergehens
- Labor = Wir wissen nicht, was dabei rauskommt
- Kollaborativ = Betroffene nicht als „Versuchspersonen“, wechselseitiges Beobachten und Beobachtet-Werden ... Begegnen