

SWR2 Leben

Psychische Diagnosen – Darüber reden oder Verschweigen?

Von Christiane Wirtz

Sendung: Mittwoch, 20. Mai 2020, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Christiane Wirtz

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

PSYCHISCHE DIAGNOSEN - DARÜBER REDEN ODER VERSCHWEIGEN?

In einem Bereich gibt es immer noch große Vorbehalte, sich zu outen, obwohl die Betroffenen einen erheblichen Teil der Bevölkerung ausmachen. Menschen mit psychiatrischen Diagnosen. Christiane Wirtz, 53 Jahre, Autorin und Coach, hat 2017 hier bei SWR2 Leben über ihre Psychose berichtet, unter Pseudonym, und sich dann in einem Buch mit ihrem echten Namen geoutet. Für die heutige Sendung hat sie andere Betroffene interviewt, wie sie mit ihrer psychiatrischen Diagnose umgehen – und auch Experten befragt: Darüber reden oder verschweigen?

Fahrstuhlgeräusch / geblendet, unterlegt

Erzählerin:

Köln, Barbarossaplatz. Im Fahrstuhl. Ich habe gleich einen Termin. Bei meinem alten Arbeitgeber. Komische Gefühle kommen hoch

O-Ton Erzählerin vor Ort

Ich sitze jetzt hier im 13. Stock am Salierring, wo ich mal gearbeitet habe, mir gegenüber sitzt Anja Katzfey, die ist die HR-Chefin von unicepta

Erzählerin:

Unicepta ist ein Medienanalyseunternehmen. Bis zu meiner letzten Psychose war ich Hörfunkjournalistin. Diese Phase meines Lebens hat ein Ende gefunden, als ich 2013 meine letzte, lange andauernde Psychose erlebte. Sie endete mit dem Zusammenbruch meiner bisherigen Welt. Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik, Eigentumswohnung weg, Lebensversicherung, Job weg, viele Freunde.

O-Ton Erzählerin vor Ort

„Wir haben (aber) eigentlich eine ganz schöne Geschichte, die uns verbindet, Anja und mich“

Erzählerin:

Die Unicepta war der letzte von einigen Versuchen, wieder Anschluss an diese Welt zu finden, an mein bisheriges, gediegenes, aufgehobenes Mittelschicht-Leben. Ich fühle mich zurück in diese Zeit, eine anstrengende Zeit des permanenten Paddelns. Ein Schichtdienstjob, Beginn um 5 Uhr.

In lebte in einer kleinen Wohnung. Ratten im Keller, Fenster zugig. Parallel habe ich mich bemüht, meine leidvollen Erfahrungen für mich und andere gewinnbringend zu nutzen. Das Feature 2017 beim SWR, danach ein Buch, das meine Psychose rekonstruiert hat. Es wurde ein Bestseller. Talkshoweinladungen, Interviews

O-Ton Erzählerin vor Ort

„Jetzt war das so, dass ich gedacht habe, oh weh, ich muss da was tun, wie werden die Kollegen reagieren wenn die da in irgendeiner Talkshow plötzlich was sehen, werden die da nicht mal irgendwie schlucken und fühlen die sich vielleicht überrumpelt.“

Erzählerin:

Das hatte ich schon so oft erlebt. Menschen reagieren überfordert, wenn sie mit psychiatrischen Diagnosen konfrontiert werden, irritiert, zumindest im ersten Moment.

O-Ton Erzählerin:

„Ich bin dann zu Anja gegangen, hatte einen kleinen Termin bei ihr, und, Anja, Erinnerst du dich noch, wie das war?“

Ich erinnere mich noch sehr, sehr gut, ich hatte zunächst überhaupt keine Vorstellung, worum es ging, dann ist da irgendwie gleich so ein tolles Gespräch draus geworden, dann hat es auch ein bisschen gedauert, ich war sehr interessiert, ich war emotional hin- und hergerissen, muss ich sagen, und am Ende des Tages hat es dazu geführt, dass ich mir direkt dein Buch auch gekauft habe und darüber gelesen habe, ja.“

Erzählerin:

Schreiben heilt, eine wissenschaftlich in zig Studien bewiesene Erkenntnis. Ich habe diese Erfahrung machen dürfen. Balsam für meine Seele war auch die freundliche und interessierte Aufnahme meines Buches in der Öffentlichkeit, eine Art Ausgleich für die schwierigen Reaktionen, die so im Alltag eben auch kamen.

Evtl. kurzes Anspielen Enya – only time....

Ich durfte mich rechtfertigen auf einer Art Anklagebank, auf der ich nun einmal saß, letztlich vielleicht sogar in gewisser Hinsicht zu Recht. Ich durfte eine Art erste ordnende Übersicht über meine Erfahrungen vornehmen. Ich hatte echtes Glück.

Ein Jahr später, 2019, hat Cordt Winkler aus Berlin eine ähnliche Strategie verfolgt. Cordt ist vierzig, schwul, verheiratet, arbeitet in einer ähnlichen Branche wie ich früher. Er hat ein Buch veröffentlicht, das im Goldmann-Verlag erschienen ist mit dem Titel „Ich ist manchmal ein anderer. Mein Leben mit Schizophrenie“. Ihn besuche ich auch. Ich nehme die S-Bahn

Geräusche S-Bahn

Erzählerin

..nach Friedrichshain zum Unternehmen, wieder Fahrstuhl

Geräusch Fahrstuhl

Erzählerin:

Cordt Winkler ist ein Pseudonym, das Cordt zurzeit noch als kleine Camouflage nutzen möchte, auch wenn er inzwischen ebenfalls Interviews gegeben hat und für öffentliche Lesungen gebucht wird. Er ist mit seiner Outing-Entscheidung, also dem Psycho-Outing im Reinen. Rückblickend positiv?

O-Ton Cordt Winkler:

„Ja, das würde ich auf jeden Fall unterschreiben, das war (wie ich schon gesagt habe) eine Art Prozess, der sich da abgespielt hat und dadurch auch an die Öffentlichkeit zu gehen, hat sich einfach was geändert in meiner Selbstwahrnehmung, gerade, wenn ich mit Leuten in Kontakt komme, und das Thema aufkommt, was machst du beruflich? Kann ich noch einflechten, dass ich auch gerade ein Buch geschrieben habe...“

Erzählerin:

Cordt ist listiger, bedächtiger und macht es diplomatischer als ich, die ich mit einem großen Befreiungsschlag an die Öffentlichkeit gegangen bin.

Cordt hingegen nimmt eine Stufe und dann wartet er erst mal ab, was kommt

O-Ton Cordt Winkler:

„Dann kommt häufig die Nachfrage, zu welchem Thema hast du denn ein Buch geschrieben und dann sage ich mental health, psychische Gesundheit und wenn dann noch mal eine Nachfrage kommt, dann bin ich relativ direkt und sage, dass es um Schizophrenie geht und um Psychosen und viele Leute sind dann auch sehr neugierig und manche möchten vielleicht gar nicht so viel wissen, aber dadurch hat man dann schon so ein Gefühl für Nähe und Distanz hergestellt.“

Erzählerin:

Ich bin fasziniert von seiner Schläue und muss mir gegenüber gleich auch wieder fair bleiben. Ich bin ja nun auch schon 53 Jahre alt, habe fünf Psychosen erlebt und das Gefühl, ich bin in einem Lebensabschnitt, in dem es sich nicht mehr lohnt, sich zu lange mit Menschen zu befassen, die einen aus ihren eigenen Beweggründen ablehnen, mit jedem Respekt auch vor dieser Entscheidung. Sprich: es bringt nichts, zu lange damit zu zögern, zu sich selbst zu stehen. Das kann ich aber auch jetzt erst sagen, nachdem ich genug positive Erfahrungen auf meiner Seite habe, genug nette Menschen an meiner Seite habe. Was für mich passt, muss für einen anderen ja noch lange nicht gelten.

Sandra, die nicht Sandra heißt, ist zum Beispiel in den Dreißigern, und empfindet sich gerade überhaupt nicht aufgehoben an ihrem Arbeitsplatz, möchte den gerne wechseln und wünscht sich etwas, das sie auch intellektuell herausfordert. Deshalb sagt sie „Nein“ zum Outing zum jetzigen Zeitpunkt. Ihre Diagnose lautet: Schizophrenie. Aber

O-Ton Sandra:

„Grundsätzlich kann ich mir das vorstellen, auf jeden Fall. (Frage Erzählerin: Wenn sich das in Richtung Normalität entwickeln würde, wäre das für dich entlastend, das zu sagen?) Ja, das wäre es auf jeden Fall. Ich denke, Depression oder Diabetes sind ja Volkskrankheiten, aber man darf bloß nicht das böse Wort mit S., nämlich Schizophrenie, sagen, dann sehe ich die Vorurteile schon wie Pilze aus dem Boden schießen und ich glaube, dass sich sehr viel getan hat in den letzten Jahren, aber noch nicht genug.“

Erzählerin:

Denn die Schizophrenie gilt als die schlimmste aller psychiatrischen Diagnosen. Selbst unter den Patienten in den Kliniken scheint Einigkeit zu herrschen – die mit dem Label „Schizophrenie“ stehen nun wirklich auf der letzten Stufe der gesellschaftlichen Leiter, davon müssen sich die anderen distanzieren. Trotzdem hat die Bewegung, die durch den Suizid von Torwart Robert Enke ausgelöst wurde, Erleichterung auch für sie, also die Schizophrenie-Patienten gebracht. Sie profitieren von den zahlreichen Outings der von Depression und von Burnout Betroffenen, werden von dem frischen Wind mitgenommen, der Vorurteile in der Gesellschaft aufwirbelt und in Frage stellt.

Enya „Only Time“

Holger, 60 Jahre, aus Münster, findet aber, dass sich auch in Sachen Depression noch nicht genug getan hat, denn das ist seine Diagnose. Er hat einen beruflichen Termin in Köln und kommt für das Interview bei mir vorbei:

Geräusch Klingel...Reinkommen, Begrüßung, Geplänkel

Holger ist Unternehmensberater. In diesem Job - immer noch ein Mega-Tabu. Und das ist logisch, findet er, der logischerweise auch nicht Holger heißt:

O-Ton Holger:

„Anonym mache ich es deshalb, weil in dieser Branche ein Unternehmensberater ein Tausendsassa und ein Alleskönner zu sein hat. Und dazu gehört auf keinen Fall depressiv zu sein oder gewesen zu sein. Aus dem Grund befürchte ich, dass es einige gibt, die sagen, der mag gut sein, aber depressiv, wenn das noch andere mitkriegen, unsere Kunden und Mitarbeiter, dann kriege ich als Entscheider für den Unternehmensberater Probleme.“

Erzählerin:

Das deckt sich mit meinen Erfahrungen, also mit meinen Vermutungen, was Vorgesetzte zu Entscheidungen geführt hat, die tendenziell eher ausgrenzende Wirkungen hatten. Aber ich habe ja schon alle möglichen unterschiedlichen Erfahrungen gemacht - eben auch positive. Das führt mich gedanklich zurück zu Anja Katzfey von der Unicepta, deren grundsätzliches Vorgehen es ist:

O-Ton Anja Katzfey:

„Ja, dass wir erst einmal offen dafür sind dafür, dass wir es entgegen nehmen, wir haben dich gefragt, ob wir irgendetwas berücksichtigen müssen, das ist mir schon wichtig, weil mir das an sich so unbekannt war, aber, dass wir da überhaupt keine Veranlassung sehen, in irgendeiner Form arbeitsrechtlich zu reagieren.“

Erzählerin:

Unicepta hat mittlerweile rund 700 Beschäftigte weltweit. Für mich hat Anja Katzfey bewiesen, dass man es sehr gut verbinden kann, Mensch und Profi zu sein und diese Haltung offenbar auch vom Unternehmen getragen wird

O-Ton Anja Katzfey:

„Für mich war es von Anfang an richtig, zu fragen, wie offen dürfen wir damit umgehen, weil, du bist ja nicht verpflichtet, mir mitzuteilen, was ist, ich fand das sehr verantwortungsvoll, auch ein Zeichen von Loyalität, dass du gesagt hast, ich möchte das platzieren, weil sonst kommt es irgendwie zurück, dann landet es bei den Mitarbeitern, kann ein komisches Licht drauf werfen oder auf das Unternehmen selber, das fand ich, verdient auch den Respekt, dass du diese Entscheidung mitgetragen hast, aber gleichzeitig hat es mir gezeigt, das Vertrauen, das du mir gibst, das gebe ich dir auch zurück.“

Erzählerin:

Dieses Statement webe ich in dieses Feature aber nicht nur deswegen ein, weil mir ihre Worte gut tun - das tun sie - sondern, damit alle, die es hören, bei dieser Heilung quasi dabei sind. Kommunikation als Prozess. Es ist tatsächlich nicht immer so einfach.

Denn, zurück zu Holger, ich musste nicht mehr so stark einem Image entsprechen, weil ich nicht in großartiger beruflicher Verantwortung stand, und auch privat weitgehend den Segen meiner Freunde und Familie hatte. Holger dagegen sah sich gezwungen auch in seinem persönlichen Umfeld Versteck zu spielen:

O-Ton Holger:

„Also die Beziehung hatte sich vor meinem Klinikaufenthalt ergeben (und für mich waren Beziehungen immer wichtig, das war gerade eine frische Beziehung,) die habe ich erst einmal nicht eingeweiht. Irgendwann gibt es da so einen Punkt of no return, ab wann hätte ich noch sagen können, ich bin jetzt in der Klinik, wo ich die Befürchtung hatte, dass sich die Beziehung auflösen würde und das hätte ich / das wäre in der Phase noch einmal ein Schlag gewesen, von dem ich nicht wusste, wie ich den verkraften würde, ich habe das durchgestanden, die ganze Zeit wusste die Partnerin nicht, dass ich in der Klinik war, ich muss dazu sagen, ich war in der Tagesklinik, da ist das leichter zu kaschieren.“

Erzählerin:

Mit Holger bleibe ich nach dem Interview im Gespräch. Er schickt mir eine Mail mit einem Handelsblatt-Artikel von November letzten Jahres. Denn es tut sich eben doch etwas. Der Artikel handelt von Managern, die sich outen, aber auch den großen Schwierigkeiten, vermeintliche Schwächen einzugestehen.

Der Kölner Professor für biologische Psychiatrie und Leiter des Früherkennungszentrums für Psychosen, Josef Kambeitz, meint dazu:

O-Ton Josef Kambeitz:

„Es hängt wahrscheinlich auch mit der Fallhöhe ein bisschen zusammen, der Gefahr des Statusverlust in solchen Situationen, ich finde, es gibt da manchmal auch Ausnahmen, was ich ganz spannend finde ist, dass es ja in letzter Zeit immer mehr Menschen aus dem Profisportbereich gibt, die mit dem Thema psychische Gesundheit etwas offener umgehen. Und das finde ich eigentlich eine ganz erfreuliche Entwicklung weil das Menschen sind, die gut als Identifikation gerade für

jüngere.

Erzählerin:

Was meint er:

sagen oder nicht sagen? Gibt es da eine einheitliche Empfehlung der Uni? Eine Richtschnur?

O-Ton Josef Kambeitz:

„Wir versuchen in dem Fall da keinen so konkreten Ratschlag zu geben, sondern mehr Unterstützung zu bieten, bei der Entscheidungsfindung des Patienten, wie man mit so einer Situation umgeht. (Weil das natürlich, können sie sich vorstellen, unheimlich individuell ist, wie man in der Lebenswirklichkeit mit solchen Erkrankungen und Diagnosen umgeht.) Da gibt es das ganze Spektrum, wir haben Patienten, die das letzten Endes für sich behalten wollen, verheimlichen wollen, das hat natürlich gewisse Vorteile, häufig ist das, diese Strategie, auch genährt dadurch, dass man Sorge hat, stigmatisiert zu werden.

Das hat natürlich aus unserer Sicht, den Psychiatern und Psychologen, den Nachteil, dass dadurch ne psychische Erkrankung immer unter so einem Deckmantel bleibt, auch in der Öffentlichkeit nicht klar wird, wie häufig solche Erkrankungen sind, und auch Vorurteile fortbestehen, es gibt ja häufig so eine Idee, wer einmal eine psychiatrische Diagnose hatte, der ist für sein Leben gebrandmarkt, dem kann man vielleicht nicht trauen, den sollte man vielleicht nicht einstellen und so weiter und es würde natürlich ungemein helfen, wenn mehr Menschen nach außen treten würden, die solche Diagnosen haben, um einfach dieses öffentliche Bild etwas zu korrigieren. Dass eben auch psychiatrische Menschen in Anführungszeichen, normale Menschen sind, die arbeiten können, Familie haben können wie Menschen ohne psychiatrische Diagnose.“

Erzählerin:

In diese Richtung arbeiten verschiedene Anti-Stigma-Ansätze wie etwa die grüne Schleife des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, Initiativen wie die psyGA, psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, die Deutsche Depressionsliga, BASTA, das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen. Der größte psychiatrische Fachverband, die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde, DGPPN, lobt, mit dem eben erwähnten Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, jährlich einen Anti-Stigma-Preis aus.

Für die DGSP, das ist die deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie, veranstaltet Dr. Jann Schlimme Seminare, die dazu in die Lage versetzen, Psychopharmaka auszuschleichen. Weil ich den Gedanken nicht aufgegeben habe, eines Tages doch noch nicht nur wenig, sondern gar keine Tabletten mehr zu nehmen, treffe ich mich mit ihm und Cordt Winkler (Atmo spanisches Restaurant) in einem spanischen Restaurant am Berliner Savignyplatz. Wir diskutieren die Frage dieses Features auch hier. Verhindert Stigmatisierung Heilung?

O-Ton Dr. Jann Schlimme:

„Absolut, würde ich unterschreiben. Das ist ja zusätzlicher Stress, wenn ich überlegen muss, was sage ich wo, ich kann`s nicht so sagen, wie es war, die Leute akzeptieren mich nicht mehr mit meinen Erfahrungen, klar, und das macht natürlich nicht gesund, sondern das macht eher krank. weil das natürlich den Stress erhöht, die Anspannung groß macht.“

Blende mit O-Ton Cordt evtl. über Atmo Spanier

„Wenn Gewaltverbrechen passieren und unreflektierte Medien sehr reißerisch darüber berichten, weiß man nicht, was das mit Menschen macht, die nicht viel über diese Erkrankung wissen, die einfach nur ein paar Klischees und Vorurteile im Kopf haben“

Blende mit O-Ton Schlimme evtl. wieder über Atmos Spanier

„Ich glaube, so ein Outing, das ist genau der Punkt, das würde, wenn das genereller passieren würde, auch die Menschen entängstigen, weil die merken, oh, ja, stimmt, ich arbeite ja seit Jahren mit einer Person zusammen, die solche Krisen kennt, nie was davon gemerkt, toll, also offensichtlich ist das ja vielleicht gar nicht so ein Riesen-Ding, wie ich immer gedacht habe.“

Erzählerin:

Wer über Outings nachdenkt, kann aber eben schwer abschätzen, ob die Sache ein Riesen-Ding wird. Für Cordt lief es glimpflich, jede Menge Gerede gab es aber auf alle Fälle, erzählt Kollegin Katrin:

O-Ton Katrin:

„Ich habe es interessanterweise nicht von Cordt selber erfahren, sondern ich habe mich mit einer Kollegin über ihn unterhalten und die sagte, du weißt schon, Cordt, für ein paar Wochen war der ja komplett verschwunden, ich so: wirklich, habe ich gar nicht mitbekommen, sie so: doch, doch, der war in Italien und da war was mit Psychose und irgendwas ist da passiert, ich weiß es gar nicht genau, kannst ihn bestimmt auch mal fragen, und ähem, so habe ich eigentlich davon erfahren, also Cordt und ich kannten uns schon, wir hatten uns auch gut verstanden, aber diesen Hintergrund kannte ich gar nicht, der hat mich auch sehr überrascht, weil ich Cordt eigentlich als völlig normalen Mitarbeiter mitbekommen hatte.“

Erzählerin:

Gespräche über Kollegen, wenn sie krank sind, sind im Prinzip ja freundlich gemeint, entstehen aus Sorge und Mitgefühl. Im Fall aber von psychotischen oder depressiven Phasen ist die Sache heikler, weil nicht einzuschätzen ist, was einem da an Vorstellungen anderer über diese Symptome so übergebraten wird, ob man da etwa als schwach, seltsam, anders oder schwer kontrollierbar eingeschätzt wird. Oder in eine generelle Opferposition gedrückt wird, da nicht mehr rauskommt.

Song „Sweet, but psycho“

Noch eine Expertenperspektive, und zwar aus systemischem Blickwinkel, von Dr. Gunther Schmidt. Die systemische Therapie ist erst seit kurzem offiziell wissenschaftlich anerkannt und kann jetzt auch psychotherapeutisch über die Krankenkasse abgerechnet werden. Meine Coaching-Ausbildung ist eine systemische und die Beschäftigung mit diesen Ansätzen hatte auch einen großen Anteil an meinem Genesungsprozess.

O-Ton Dr. Gunther Schmidt:

„Ich finde, aus Klientensicht sollte man genauso vorgehen, dass man nicht diesen Aspekt der sogenannten Diagnose oder Krankheit in den Vordergrund stellt, im Arbeitskontext, sondern, sonst, das ist ja auch sonst auch so, jemand hat vielleicht irgendwelche bestimmten Hobbies oder sonst etwas oder für andere Leute schräg anmutenden Dinge, nehmen wir zum Beispiel Bungee-Jumping, nur als Beispiel, wird er das in einem Arbeitskontext auch nicht als allererstes sagen, übrigens ich mache Bungee-Jumping, das ist das Hauptsächliche an mir, der Rest ist irrelevant. Ist ja Quatsch, ne.“

Blende

O-Ton Cordt:

„Genau, das ist ein Pseudonym“

Erzählerin:

Sagt Cordt Winkler, der das Buch über seine Schizophrenie geschrieben hat und ganz ähnlich argumentiert wie Gunter Schmidt.

Ein Pseudonym, weil ich mich dazu entschieden habe, dass das eine Geschichte ist, die so sehr mit Krankheit belastet ist und mit negativen Assoziationen gekoppelt ist, weil es ja einfach Ausschnitte aus meinem Leben sind, Situationen, in denen es mir nicht gut ging...das macht mich als Person nicht 100prozentig aus, also ich bin eigentlich relativ lebensfroh und würde behaupten, dass ich ein bisschen Humor habe.“

Erzählerin:

Neben den einzelnen öffentlicheren und den vielen stilleren Outings gibt es mittlerweile auch so etwas wie Outingleitfäden. An der Uniklinik Ulm hat der Professor für Public Mental Health, Nicolas Rüschi, eines von Kollegen aus Chicago übernommen, das eine Art Gebrauchsanweisung darstellt, wie es gut begleitet und strukturiert werden und trotzdem persönlich zugeschnitten werden kann. Es nennt sich IWS, in Würde zu sich stehen, ursprünglich Coming out Proud, jetzt Honest, Open, Proud.

Evtl. Musikakzent Sting, Englishmen in New York, Be yourself, no matter, what they say

Und es scheint so, als bahne sich auch von Unternehmensseite eine Art Bewusstseinsveränderung an.

Für diese Bewusstseinsveränderung macht sich bei Siemens in München Dr. Ulrich Birner, Leiter des Fachreferates für psychische Gesundheit, stark, er hat 2018 für das Unternehmen den eben erwähnten Anti-Stigma-Preis der DGPPN erhalten. Ich habe ihn persönlich zum ersten Mal auf einer Veranstaltung der psyGA in Köln getroffen und ihn angesprochen.

O-Ton Dr. Ulrich Birner von Siemens:

„Wir haben bei Siemens zwei ganz eng miteinander verzahnte Handlungsfelder, das eine ist die gesundheitsförderliche Gestaltung des Arbeitsumfeldes. Das ist eben die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen. Klingt sehr steif, klingt sehr negativ, ist aber ein hervorragendes Präventionsinstrument. Mit dessen Hilfe wirklich regelmäßig auch psychologische Laien Stressquellen am Arbeitsplatz identifizieren können und mit eigenen Mitteln auch Maßnahmen ergreifen können, um die abzubauen. Auf der anderen Seite gibt es ein breites Portfolio an freiwilligen Unternehmensleistungen, das wir unter dem Begriff „Leben in Balance“ gebündelt haben, das beginnt bei Informations- und Aufklärungsangeboten, geht dann ganz frühzeitig über die Einbindung der Führungskräfte, weiter über Austauschplattformen, die klassischen Stressbewältigungstrainings, Resilienztrainings, Achtsamkeitstrainings bis hin zur individuellen, psychosozialen Beratung.“

Erzählerin:

Wenn dann plötzlich auch Führungskräfte zu einer Burnout-Erkrankung stehen, ohne die in irgendeiner Form später kaschieren zu wollen, macht ihn das stolz. Und mich macht stolz, was er, von Hause aus Psychologe, zum Schluss unseres Interviews noch anfügt

O-Ton Dr. Ulrich Birner von Siemens:

Ich habe in direkten Begegnungen mit Menschen, die eine psychische Erkrankung haben oder hatten, oder erfolgreich bewältigt haben, ziemlich durchgängig die Erfahrung gemacht, dass diese Menschen einen enormen Erfahrungsvorsprung haben. Sie haben Dinge in ihrem Leben erkannt und gelernt, die mir als Fachmann eigentlich zum Teil noch fehlen und ich denke, eine gute Öffnung kann uns allen auch helfen, von diesen Menschen, die diese leidvolle Erfahrung gemacht haben, zu lernen, ein Leben zu führen, wie wir so ganz starke Belastungen besser managen oder vermeiden können und ich glaube auch, heute ist ein Schlagwort Diversity, (...) wenn man den Begriff von Diversity auch noch erweitert auf das ganze bunte, breite Spektrum von psychischer Befindlichkeit, dann tun wir gut daran, denn das spiegelt die Gesellschaft so wider, wie sie ist.

Erzählerin:

Schönes Schlusswort, könnte man meinen. Und es würde mir auch als ein solches gefallen, doch die Interviews für dieses Feature habe ich vor Corona geführt. Es ist gerade ungeheuer schwierig, neue, ergänzende Interviews zu führen. Deshalb nehme ich mir jetzt als Autorin dieses Features, aber auch als Betroffene und gleichzeitig als Coach und Beraterin einfach heraus, zu sagen, dass meine Einschätzung die ist: die krisenhafte Corona-Situation ist auch ein Booster für dieses Thema, weil es Grenzen beseitigt zu denjenigen, die angeblich auf der anderen,

gesunden, Seite stehen. Denn auch Menschen, die keine psychiatrische Diagnose bekommen, haben in dieser Zeit mit mentalen Schwankungen zu kämpfen, mit psychischem Unter-Druck-Stehen, mit verstärkten Konflikten oder Existenzängsten

Meine Hypothese ist:

wir werden psychische Erkrankungen anders betrachten. Weniger stigmatisiert, auf alle Fälle mit mehr Verständnis.

Abmoderation:

übrigens hat Cordt Winkler inzwischen seinen Job an den Nagel gehängt und ist jetzt sogenannter Genesungsbegleiter in Ausbildung. Die Bücher von Christiane Wirtz heißen „Neben der Spur“ und „Katzenprinzip – sieben Wege aus der psychischen Krise“.