

Lehmann, Peter (1993): »Was hilft mir, wenn ich verrückt werde?«,  
in: Kerstin Kempker: »Was hilft mir, wenn ich verrückt werde?« (S. 47-49),  
in: Kerstin Kempker & Peter Lehmann (Hg.): »Statt Psychiatrie«.  
ISBN 3-925931-07-4. Berlin: Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag, S. 26-59

#### Peter Lehmann

Als ich das erste Mal verrückt wurde, brach in einer komprimierten Stressituation (Ehescheidung, Diplomarbeit und Prüfungsangst, Streit in WG, Verliebtheit in neue Freundin und Auseinandersetzung mit ihr wegen möglicher Abtreibung und Trennung) all das psychisch Unverdaute aus mir hervor, das ich aus mehr oder weniger freiem Ermessen 26 Lebensjahre lang schweigend 'hinuntergeschluckt' hatte. Alle Beteiligten reagierten negativ auf meine – an sich harmlosen – Phantasien, meine Lust am Reden und meine Angst, überwacht, ferngesteuert, verfolgt, vergiftet, ins Irrenhaus verschleppt, enthirnt und umgebracht zu werden: die Verwandten verängstigt, der Hausarzt empört, die Kommilitonen in Berlin und die nachgereiste Freundin verstummt, ich verunsichert. Meine Phantasien entpuppten sich zum Teil als bittere Realität: Monatelange Anstaltseinkerkerung brachte die Vergiftung mit Neuroleptika und mit Koma-artigen Zuständen die Nähe zum Tod, brachte Lebervergiftung und tardive Dyskinesie, aktenmäßige Erfassung und nach meiner Entfernung aus der Anstalt die weitere Führung durch den gemeinde-nahen Psychiater.

Diesem entfloh ich erfolgreich. Ich setzte mich nach und nach mit meinen Diagnosen auseinander; hielt ich mich anfangs noch für einen 'Schizophrenen', 'Hebephrenen', 'Paranoiker' usw. und kassierte dafür außer meinen Rückfallängsten wenigstens noch zeitweilig Interesse oder Mitleid von Bekannten, führte die gemeinsame Verarbeitung in einer autonomen Selbsthilfegruppe von gleichsam Betroffenen rasch zur ersten Distanzierung. Die –

in Form eines Buchmanuskriptes – immer intensivere Aufarbeitung meiner verrückten Äußerungen und Wahrnehmungen ließ mich vieles von Inhalt, Form und Anlaß meiner 'endogenen Psychose' verstehen; ich arbeitete an neuem Selbstvertrauen, wurde offener und 'zeigte' Gefühle, so gut es ging. Nach vier Jahren wurde ich erneut verrückt: Meine Freundin, auch in der Selbsthilfegruppe, hatte mich – als ich die erste Nacht außerhalb Berlins war, zu einer mich stolz machenden Fernsehproduktion über meinen juristischen Kampf gegen die Psychiatrie – mit einem anderen Mitglied der Selbsthilfegruppe 'betrogen', einem Mann, der bei mir zuvor massive Minderwertigkeitsgefühle hervorgerufen hatte. Er und meine Freundin, beide waren hinterher sehr nett zu mir und taten alles, um mir meinen Schmerz und meine Eifersucht zu lindern, auszureden. Sollte ich ihnen böse sein? Und wieder lauerten mir plötzlich hinter allen Türen Verfassungsschutz und CIA und KGB und Stasi und die Nachbarn auf.

Ich flüchtete in meine Wohnung und verbarrikadierte mich. Jetzt war – im Gegensatz zum ersten Mal – zum Glück niemand da, der mit dem Herbeirufen eines Hausarztes zwecks Ruhigspritzen drohen konnte. Wie damals schwankte ich: War ich Peter Lehmann, in einfachen Verhältnissen lebender Bürger, der gerade verrückt wird, oder Peter Lehmann, allmächtiger Vollender der Weltrevolution und Gejagter der vereinigten Geheimdienste?

Ich griff zum Telefon. Dieses Mal war mein Jugendfreund nicht im Urlaub. Alle meine Ängste und Hoffnungen hörte er sich an, eine Stunde lang, ohne zum Ende zu drängen, fragte nicht nach der Motivation, aufgrund der ich mit so viel emotionaler Beteiligung uns beide betreffenden Konfliktsituationen nachging aus einer Zeit, da wir elf Jahre alt waren, antwortete mir klar und ehrlich, nahm mir meine Schuldgefühle und gestand sogar eigene Verfehlungen ein. Noch ein Gespräch mit einer langjährigen Freundin, die mich ebenfalls nicht abblitzen ließ, nicht auslachte oder abwimmelte, mich weder vor einem 'Rückfall in die Schizophrenie' warnte noch zum Wiedereinnehmen der längst abgesetzten Neuroleptika riet ..... und ich war wieder ein Grad mehr Peter Lehmann, in Berlin in einfachen Verhältnissen lebender Bürger, nur momentan eben sehr aufgeregt und in Gefahr, von unzivilisiert wiederkehrenden unverarbeiteten Gefühlskonflikten überschwemmt zu werden. Ich rief nicht meine gegenwärtige Freundin an, zu der das Verhältnis durch ihren Seitensprung und ihre Reaktion auf meine Reaktion belastet war. Ich griff mir eine Flasche Rotwein, leerte sie in einem Zug, legte mich ins Bett und wachte am nächsten Morgen auf als Peter Lehmann, in einfachen Verhältnissen lebender Bürger, der fast völlig 'ausgerastet' war – nicht mehr, aber auch nicht weniger: als potentiell verrückt werdender Mensch, der immer noch nicht begriffen hatte, wie fahrlässig es ist, in Konfliktsituationen seine tiefen

Gefühle (Wut, Angst, Schmerz) wegzuschieben, sie aber auch nicht mehr länger als eine Woche verdrängen kann.

Frage ich mich selbst, was mir diesmal half, nicht in die Anstalt zu kommen, so sehe ich vier Faktoren: 1. die aktuellen Reaktionen von Freundin und Freund, die mich nicht als rückfälligen psychisch Kranken ansahen, sondern als Mensch ernstnahmen, meine momentane Gefühlslage akzeptierten und sich, wo sie daran beteiligt waren, dieser Beteiligung stellten und die Situation klärten, ohne mich jedoch mit eigenen Gefühlsproblemen zusätzlich zu belasten; 2. meine selbstbestimmte Unterstützung mit einem – für meinen Körper harmlosen – Beruhigungsmittel (Alkohol), von dem ich weiß, daß ich darauf mit Schlafbedürfnis reagiere. 3. Da ich mich nach dem ersten 'Ausrasten' mit dem aufgetretenen Verrücktsein auseinandergesetzt und das Ausmaß unverarbeiteter und angestauter emotionaler Probleme verringert hatte, reichte in dieser Situation eine einzige Flasche Wein, die wieder 'wach gewordenen Geister' zu vertreiben. 4. Das Wissen um die Präsenz der Selbsthilfegruppe, in der z.B. zuvor bereits im Rollenspiel (auch) meine Befreiung aus der Anstalt geprobt worden war, mag meine Angst, erneut in die Anstalt verschleppt zu werden, bedeutend verringert haben.

Im Nachhinein zog ich für mich die Konsequenzen, die aktuellen Konflikte aufzuarbeiten, in belastenden Situationen noch wachsamer gegenüber Beruhigungsstrategien gerade emotional Nahestehender zu werden und (z.B. in Selbsterfahrungsgruppen) verstehen zu lernen, wo die Angst vor Verrat herührt, vor möglichem Nicht-mehr-geliebt- und Verlassen-Werden sowie vor der Reaktion auf eigenen Protest, und diese Ängste zu verarbeiten und zu überwinden. Den Angstfaktor Psychiatrie bändigte ich durch ein Psychiatrisches Testament, anwaltlich und durch Vertrauenspersonen abgesichert.

Ich lege weder Wert darauf, wieder verrückt zu werden, noch – wie in der Zeit vor dem 'Erstausbruch' der Verrücktheit – mehr oder weniger tumb, normal, zu leben. Mit meinen mir selbst – wie allen anderen Menschen auch – prinzipiell innewohnenden Möglichkeiten und mit Unterstützung meiner Freundinnen und Freunde sehe ich wenig Probleme, möglichst lebendig zu leben und meiner Lebendigkeit, wenn nötig, mit einem Schuß Verrücktheit nachzuhelfen.