

Der Kampf um ein anderes Leben

Thomas Bartels und Christian Sach sind psychisch krank – doch ein besonderes Projekt hilft ihnen

VON HEIKE STÜBEN

KIEL. Wer an der Seele erkrankt, erlebt oft Ausgrenzung und sozialen Abstieg. Allzu oft verschärft ein Strudel aus eigener Abschottung, Verlust der Arbeit, Rückzug von Familie und Freunden, Ablehnung von Vermietern und Nachbarn die Erkrankung weiter. Christian Sach und Thomas Bartels haben mit professioneller Hilfe diese Abwärtsspirale durchbrochen. Sie haben sich ein anderes Leben erkämpft, indem sie eine ungewöhnliche Herausforderung angenommen haben.

Christian Sach hat lange Zeit als selbstständiger Physiotherapeut gearbeitet. Mit Freude, wie der 55-Jährige sagt. „Denn der Beruf hat fünf Grundbedürfnisse abgedeckt: die nach Freude, Anerkennung, Kontakten, Tagesstruktur und Geld.“ Diesen fünf Leckerlis sei er unentwegt hinterhergehechelt, zehn, zwölf Stunden am Tag. „Aber ich habe die große Angst dahinter nicht gesehen, und die hieß: Wenn ich im Beruf versage, werde ich in meiner Persönlichkeit vernichtet.“

„Auch mit einer seelischen Erkrankung sind wir ein Teil der Gesellschaft.“

Thomas Bartels (50)

Deshalb hält er die Arbeitsnormalität aufrecht – um jeden Preis. Nimmt in Kauf, dass sein Privatleben vor die Hunde geht und die Beziehung in die Brüche. Er vernachlässigt Freundschaften, pflegt zuerst die Wohnung, dann auch seinen Körper nicht mehr. Und um all das Elend nicht mehr sehen zu müssen, fängt er an zu trinken – zuerst am Wochenende, dann auch werktags. Die Folgen für seine Arbeit bleiben nicht aus. „Die Psyche bröckelt zuerst und reißt deinen Verstand und all dein Körperkraft und Energie mit in den Abgrund. Das Leben rann mir durch die Finger, ich konnte es nicht mehr halten. Ich bin vom Karussell der Normalität runtergefliegen.“

Es folgen Monate in Klinik und Tagesklinik. „Dort wurde meine Depression behandelt,



FOTOS: SONJA PAAR

aber nicht mein krankhaftes Verhältnis zur Angst angepackt.“ Doch es reicht, um erst einmal weiter zu funktionieren. Aber alle zwei, drei Jahre muss er wieder in die Klinik, geht zurück in den Beruf, dann wieder in die Klinik. Bis 2007 der komplette Zusammen-

bruch folgt und klar ist: Er ist nicht mehr belastbar und kann die Belastbarkeit auch nicht mithilfe von Willen und Verstand wiederherstellen. Mit 45 Jahren hat er damit keine Chance mehr auf dem ersten Arbeitsmarkt. „Das war ein Doppelschlag. Denn die Er-

werbsarbeit hat so einen hohen Stellenwert, dass sie darüber entscheidet, ob du zur Gesellschaft gehörst oder nicht. Und ich war nun draußen.“ 2010 wird Christian Sach berentet – keine Arbeit mehr und kaum Geld.

Im „Kieler Fenster“ findet er

Halt, Kontakte, professionelle Hilfe. Und in dem ambulanten Zentrum, das allen Menschen mit psychischen Problemen offensteht, trifft er Thomas Bartels. Der 50-Jährige sagt von sich: „Ich war schon immer sehr auffällig. In unserer Familie ist ADHS verbreitet. Außerdem hatte ich immer Krämpfe. Erst seit ein paar Jahren kenne ich die Ursache: Zöliakie. Weil ich nicht der Spinner mit den Magenproblemen sein wollte, habe ich die Schmerzen mit ständiger Bewegung versteckt. Das hat die Schule zur Hölle gemacht.“

„Das Leben rann mir durch die Finger. Ich bin vom Karussell der Normalität geflogen.“

Christian Sach (55)

Nach mehreren Schulwechseln geht er mit 15 in die Gastronomie, wechselt zimal den Arbeitsplatz, immer auf der Suche nach dem Gefühl, „Teil von etwas zu sein“. Er rutscht ins kriminelle Milieu ab, sucht Hilfe, bricht immer wieder Therapien ab. 2003 weist ihn seine Hausärztin in die Psychiatrie in Heiligenhafen ein. Es folgen Tagesklinik, ambulante Betreuung, zwei Umschulungen, die er wegen schwerer Depressionen abbrechen muss. „Ich hatte jeden Glauben an mich verloren.“

Beim „Kieler Fenster“ findet er Hilfe und engagiert sich wie Christian Sach in einer Arbeitsgruppe, die die Öffentlichkeit über die Bedürfnisse psychisch Erkrankter aufklären. Eine schwierige Aufgabe, gerade für Bartels, der sich lieber mit Zeichnen als Sprechen ausdrückt. Aber er wächst hinein, lernt zu reden, freundet sich mit Christian Sach an und bildet bald mit ihm ein Team. Als die Stadt Kiel eine Arbeitsgruppe einsetzt, die einen Handlungsplan zur Situation von Menschen mit psychischer Erkrankung oder Behinderung erarbeiten soll, können auch Sach und Bartels Mitglied werden – neben Sozialdezernent, Ärzten und anderen Fachleuten. „Das scheint ein kleiner Schritt zu sein, ist aber nach unserer Kenntnis einmalig und ein gewaltiger Fortschritt für Menschen mit

psychischen Erkrankungen“, sagt Sonja Steinbach vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, die die Aktiven unterstützt. Inzwischen haben sich Sach und Bartels auch beim Psychiatrieplan des Landes eingebracht.

„Ich hätte mir nie träumen lassen, dass ich mich einmal so für uns Psychos einsetzen würde. Das hat mir geholfen, mich zu finden“, sagt Bartels. Der ehrenamtliche Einsatz als Sprachrohr gibt den beiden Schleswig-Holsteinern Freude, Anerkennung und offensichtlich auch Selbstbewusstsein: „Auch mit einer seelischen Erkrankung sind wir ein Teil der Gesellschaft. Und wir lassen uns nicht mehr abweisen.“



Sonja Steinbach

Eine Stimme finden

Immer mehr Schleswig-Holsteiner erkranken so schwer an der Seele, dass sie lange arbeitsunfähig sind oder gar nicht mehr berufstätig sein können: Zwischen 2000 und 2014 stieg die Zahl der Frühberentungen um rund 80 Prozent – für die Betroffenen bedeutet das weit mehr als finanzielle Einbußen. In der Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit arbeiten Betroffene daran, über die Situation von psychisch Erkrankten aufzuklären. Unterstützt werden sie dabei vom „Kieler Fenster“ und dem Paritätischen. Um mehr Betroffene zur Mitsprache zu ermutigen, bietet der Paritätische Fortbildungen an. Die Themen haben die Betroffenen selbst festgelegt, die Teilnahme ist kostenlos. Am heutigen Freitag geht es von 13 bis 16.30 Uhr um Achtsamkeit, dann um Inklusion (5. Mai), Konfliktmanagement (9. Juni) und den Umgang mit Gefühlen (7. Juli). Veranstaltungsort ist der Paritätische in Kiel, Zum Brook 4. Infos/Anmeldung bei Sonja Steinbach: steinbach@paritaet-sh.org