

Hans Schmied



Ein schwerer, unverschuldeter Verkehrsunfall veränderte das Leben von Hans Schmied innerhalb von Sekunden auf einen Schlag. Seine körperlichen Verletzungen verheilten langsam. Die psychische Erschütterung wurde zu einer Erkrankung. «Wie eine Schildkröte zog ich mich in den schützenden Panzer zurück. Ich fühlte mich wie ein grosser, schwimmender Eisberg. Dessen Spitze ragte aus dem Wasser, wurde von der Sonne beschienen und war freundlich. Niemand bemerkte meine Krankheit. Der Hauptteil des Eisbergs schwamm unter Wasser und war hoch belastend: Eine schwere Depression, Überforderung, Misstrauen, sozialer Rückzug, Schuldgefühle, Wut, Trauer, Schlaflosigkeit, Flashbacks, Alpträume, Angst- und Panikattacken. Ich war mitten im Leben und trotzdem näher am Tod!», blickt Hans Schmied zurück. Mehr und mehr frass ihn die Krankheit innerlich auf und er verlor den Boden unter seinen Füßen. Die Wohnung wurde zum Gefängnis, er brauchte dringend Hilfe und ging in eine psychiatrische Klinik.

Heute sagt er: «Die Erfahrungen mit meiner psychischen Erkrankung sind mittlerweile die wertvollste Ressource – die Krisenerfahrung ist meine Zusatzqualifikation und mein Beruf!» Hans Schmied ist Peer-Mitarbeiter. Peer-Arbeit bedeutet, dass Menschen, die Erfahrung haben mit psychischen Erschütterungen und Genesung, ihr reflektiertes, persönliches Erleben zur Unterstützung von Betroffenen einsetzen. Sie sind als „Expertinnen und Experten aus Erfahrung“ tätig, befinden sich auf Augenhöhe mit den Patientinnen und Patienten und begleiten diese auf ihrem Recovery-Weg. Recovery beinhaltet eine Wandlung

des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert und andererseits eine Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird. Es töne paradox meint Hans Schmied und zitiert eine Aussage der Betroffenen Patricia Deegan aus dem Jahr 1996: «beim Akzeptieren dessen, was wir nicht werden tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können.» Es geht ihm jedoch ebenfalls um Akzeptanz in der Gesellschaft und dass Leiden nicht als Charakterschwäche angesehen werden. Stigmata seien für Betroffene äusserst kontraproduktiv. Sich zusätzlich zu oft schweren Krankheiten erklären und rechtfertigen zu müssen, brauche so viel Kraft, die Betroffene manchmal nicht mehr hätten. Menschen mit psychischen Erkrankungen passiere dies oftmals tagtäglich. Es heisse von anderen dann etwa: «Dann mach halt etwas, das kann ja nicht so schlimm sein – reiss dich mal zusammen». Hans Schmied wählt deutliche Worte: «Das ist sehr beleidigend! Eine Migräne kann man nicht «mit ein bisschen Kopfweh» vergleichen – genauso wenig lässt sich eine psychische Erkrankung mit «ein bisschen schlecht drauf» vergleichen.

Die Recovery-orientierte psychiatrische Behandlung umfasse vier Schlüsselwerte erklärt Hans Schmied: Personenorientierung, Betroffeneneinbezug, Selbstbestimmung und Wahlfreiheit sowie die Anerkennung eines Wachstumspotenzials. Eines ist ihm, der sich neben seiner Peer-Arbeit als Präsident des Vereins GLEICH UND ANDERS Schweiz engagiert, dabei wichtig: Humor, Lachen und Heiterkeit gehören wie die Hoffnung zum Recovery-Weg. Er ist überzeugt, dass die Verarbeitung witziger Stimuli nicht nur eine positive Stimmung erzeugt, sondern auch eine höhere geistige Anforderung darstellt – und damit weniger Kapazität für ängstliches Grübeln zulässt. Auch wenn Heiterkeit und Angst konträre Gefühlszustände seien, könne Erheiterndes und Witziges eine Ängstlichkeit durchaus reduzieren helfen, zumindest kurzfristig. Dies habe auch die Wissenschaft herausgefunden und mit mehreren Studien bei Erwachsenen und sogar bei Kindern belegt. Hans Schmied hat sich vertieft damit auseinandergesetzt und erklärt, dass Humor und Lachen wissenschaftlich immer interessanter würden und zwar nicht nur zwischenmenschlich, gesellschaftlich oder im Alltag, sondern auch medizinisch, ja sogar in psychiatrischer Hinsicht. Das erscheine auf den ersten Blick gewöhnungsbedürftig, es gehe ja schliesslich um beeinträchtigende Krankheiten, gerade bei seelischen Störungen mit ihren vielfältigen psychosozialen Konsequenzen. Doch die Forschung biete hier immer mehr Erkenntnisse, vor allem psychologisch und neurobiologisch. Letzteres findet er besonders spannend, denn man versuche über Humor und Lachen gezielt an die Geheimnisse der Struktur und der Funktion des Gehirns zu kommen. Durchaus mit Erfolg, wenn auch langsam, erkenne man, wie ungeheuer komplex das menschliche Gehirn gebaut sei und arbeite, selbst bei etwas so Vertrautem wie Humor und Lachen.

www.gleichundandersschweiz.ch