

Von der Schwierigkeit, die richtigen Worte zu finden

Stigmatisierung von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung

Psychische Beeinträchtigungen sind unsichtbar. Ungeschulte erkennen nicht (gleich), ob jemand betroffen ist oder nicht. Sie wissen nicht, was es bedeutet, mit einer Erkrankung zu leben, die das Leben auf verschiedenen Ebenen immens belasten und einschränken kann.

Über psychische Beeinträchtigungen zu sprechen, ist schwer wie belastend. Zu groß ist die Angst vor den Folgen. Kampagnen wie „Red’ ma drüber“ von *ganznormal.at* oder „Gut und selbst“ sind zwar gute Beispiele für gesellschaftliche Verantwortungsübernahme. Trotzdem schaffen wir es teilweise nicht einmal innerhalb von Familien, über psychosoziale Schwierigkeiten zu sprechen. Wieso ist dieses Thema so angstbesetzt, ja, so stigmatisiert?

Stigmatisierung ist die negative Zuschreibung von bestimmten Eigenschaften und Merkmalen wie z. B. *psychisch krank*, die dann mit bestimmten Verhaltenserwartungen verknüpft werden wie etwa „*Psychisch Kranke sind gefährlich, unheilbar, unberechenbar*“. Weil niemand mit solchen Eigenschaften in Verbindung gebracht werden möchte, folgt eine Abgrenzung zwischen *wir* (die Gesunden) und *sie* (die psychisch Kranken). Die Konsequenz ist Ausgrenzung und Statusverlust der betroffenen Personen.

In den letzten Jahren werden unsere Schwierigkeiten und Problemlagen

vermehrt in einer breiten Öffentlichkeit diskutiert – insbesondere dank dem Mut betroffener Künstler_innen oder Sportler_innen, die ihre psychischen Beeinträchtigungen offenlegen. Doch gerade die mediale Berichterstattung, die Wert auf Aufklärungs- und Sensibilisierungsarbeit

Psychotäter_innen, die schlichtweg *durchdrehen*. Die gedankenlose Verwendung solcher Worte im Zusammenhang mit massiven Verbrechen führt zu Stigmatisierung von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung. Dass die erfolgten Taten unaussprechlich schrecklich sind, rechtfertigt nicht, dass mit diesen Bildern Menschen mit psychischer Beeinträchtigung als *gefährlich* dargestellt werden.

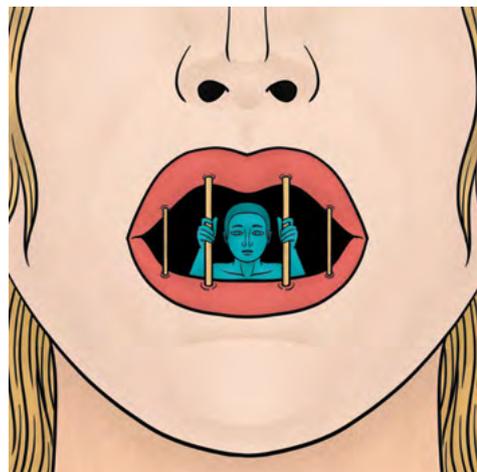


Illustration: Pixabay

legen sollte, wirkt sich oft negativ auf die Lebenswelt von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung aus. Gerne werden hier Gewaltverbrechen als *Wahnsinnstaten* betitelt, Verbrecher_innen als *geistig abnorme Rechtsbrecher_innen* oder

Problematisch ist auch die umgangssprachliche und mediale Verwendung des Begriffs *Selbstmord* für Suizid. Es ist zwar gut und unbedingt notwendig, über Suizidgedanken zu sprechen – ich weiß das aus eigener Erfahrung. Aber wichtig ist auch, *wie* man darüber spricht. Denn in *Selbstmord* steckt immer noch das Wort *Mord*, und *Mord* verbinden wir mit einem *Verbrechen*. Hat jemand sich das Leben genommen, hat dieser Mensch nach dem katholischen Glauben ein *Verbrechen am Leben* begangen. Angehörigen gegenüber wird nicht selten geäußert, wie *feige* es doch ist, so sein Leben zu beenden. Dies führt dazu, dass Suizide

und Suizidgedanken immer noch als Tabuthemen gelten und Betroffene davon abhalten, sich entsprechend zu öffnen, um Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Psychisch beeinträchtigte Personen können ihr Gegenüber an seine Grenzen bringen, das ist für mich persönlich ein ganz wichtiger Punkt. Nichtbetroffene wissen oft nicht, wie sie mit bestimmten Situationen adäquat umgehen sollen. Wenn zum Beispiel jemand im Bus ein Selbstgespräch führt oder wenn jemand die Narben an meinen Armen sieht, kommt es zu Abwehrhaltungen. Dahinter steckt keine böse Absicht, sondern das Stigma der psychischen Erkrankung.^[1]

Im persönlichen Umfeld machen Aussagen wie „Das ist doch nur eine Ausrede!“, „Du bist doch nur zu faul!“ oder „Reiß dich mal zusammen!“ es Menschen mit psychischer Beeinträchtigung schwer, offen und ehrlich über ihre Probleme zu sprechen. Oft findet man sich in einem endlosen Rechtfertigungsjungle wieder, sodass man sich lieber verstellt und versucht, keine Schwäche zu zeigen. Einer solcher Sätze, den ich oft zu hören bekam, war: „Geh doch an die frische Luft, dann geht es dir sicher besser.“ Wenn es nur um die frische Luft gehen würde, mach ich ein Fenster auf und gut ist es. Wenn aber meine Erschöpfungszustände so stark sind, dass ich das Gefühl habe, eine Tonne an Gewicht liegt auf mir, bin ich froh, überhaupt bis ans Fenster zu kommen. Dennoch ist es unbedingt notwendig, miteinander zu sprechen und für solche Fälle gemeinsam kleine Schritte und Strategien zu entwickeln.

Menschen mit psychischer Beeinträchtigung werden auf vielfältige Weise stigmatisiert. Die Folgen sind gravierend und betreffen alle Lebens-

bereiche. Sie reichen von Bildungslücken über schlechtere Chancen am Arbeits- und Wohnungsmarkt und geringerer Qualität in der Gesundheitsversorgung bis hin zur sozialen Isolation und dem Abgleiten in die Wohnungslosigkeit.

Das alles wirkt sich wiederum negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Expert_innen sprechen daher von Stigma als zweiter Erkrankung, die es zu bekämpfen gilt, bevor man die Krankheit selbst erfolgreich bekämpfen kann.^[2]

Die psychische Gesundheit hat in der Gesellschaft einen geringeren Stellenwert als die körperliche.^[3] In der breiten Öffentlichkeit sprechen wir kaum über psychische Gesundheit und die Bewältigung psychischer Krisen. Dabei wäre dies unbedingt notwendig, vor allem auch zur Überwindung der Unterscheidung zwischen *gesund* und *krank*. Das Ergebnis kollektiver Angst vor psychischer Beeinträchtigung sind schlussendlich hohe Gesundheitskosten, die uns alle betreffen.

Wie können wir nun gegen Angst und Stigmatisierung vorgehen? Es braucht Aufklärung und Wissen über psychische Beeinträchtigungen in der gesamten Bevölkerung. Dafür muss man offen drüber reden oder so wie es bei uns auf *stoasteirisch* heißt: *dischkriern*. Gleichzeitig braucht es ein achtsames und aufmerksames Zuhören und Hinschauen, wo es noch nicht so gut läuft. Es ist gewiss schwer, über psychische Krisen und Beeinträchtigungen zu sprechen. Das weiß ich aus eigener Erfahrung allzu gut. Teils ist es uns Betroffenen, je nach Phase der Erkrankung, gar nicht möglich, über unser Befinden zu sprechen. Andererseits empfinden Gesprächspartner_innen sehr oft Angst und Druck, durch falsche Aussagen oder Fragen weitere Stigmatisierungen zu verursachen. Dieses Thema können

wir also nur gemeinsam angehen – innerhalb von Familien, in der breiten Öffentlichkeit und in der Politik. Es gilt, die individuellen Schwierigkeiten und Hintergründe für Ängste, Vorurteile sowie Stigmatisierung zu besprechen. Dafür ist es wichtig, das Erfahrungswissen von Betroffenen und Angehörigen stets miteinzubeziehen. Schlussendlich liegt es an uns allen, wie wir die Sprache anwenden und weitergeben. Ich lade Sie deshalb ein, offen auf Ihre Mitmenschen zuzugehen und weniger die Frage „Wie geht es dir?“ zu stellen, dafür öfter aufzufordern: „Erzähl doch mal, wie du dich heute fühlst!“

Ich hatte immer das Gefühl, ich passe nicht in diese Welt hinein, ich gehöre nicht dazu, ich bin komisch – nicht im Sinne von lustig, sondern im Sinne von anders. In meiner Erinnerung war ich ein in sich gekehrtes Kind, sensibler und emotionaler als andere in meinem Alter. Ich fühlte mich stets anders, ja, fremd, wie ein Alien. Schnell brach ich mal in Tränen aus, und wenn ich fröhlich war, wirkte ich auffallend schräg. Teilweise musste ich eine Rolle spielen, damit ich irgendwie dazugehörte. Ich konnte nicht sein, wie ich war und wusste oft auch nicht, wie ich sein sollte. Es war jeden Tag ein bisschen Theater spielen, um ja nicht aufzufallen. Schlussendlich war es so, als wäre ich in einem schrecklichen Film gelandet, in dem ich eine andere Version von mir selbst spielte und mit Popcorn in der Hand im Publikum sitzend auch noch zusah, was alles so schief lief.

Meine Geschichte beinhaltet traumatische Lebenserfahrungen, die – zusätzlich zu einer vermutlich familiären Veranlagung – zu einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung und wiederkehrenden Depressionen geführt haben. Heute sehe ich mich als eine liebenswerte Chaotin mit Spuren auf der Seele und ganz viel Potenzial, im Leben die richtige Nische für mich zu finden.

Michaela Lödler kommt aus einem kleinen Dorf in der Südtiroler Mark und lebt seit 17 Jahren in Innsbruck. Sie ist Mitglied im Tiroler Monitoringausschuss, wo sie ehrenamtlich Menschen mit psychischer Beeinträchtigung vertritt.

^[1] Vgl. Nowotny, Gasser (2020): Stigma psychischer Erkrankung: Anti-Stigma-Aktivitäten in Österreich, in: „Behindert“ aufgrund psychischer Erkrankung, insbesondere in Zeiten von Covid-19, Österreichisches Komitee für Soziale Arbeit, Wien.

^[2] Vgl. ebenda.

^[3] Vgl. Finzen, Asmus (2000): Psychose und Stigma. Stigmabewältigung zum Umgang mit Vorurteilen und Schuldzuweisungen. Psychiatrie Verlag gem. GmbH, Bonn.