Aufbruch ins Helle. Nach seelischer Krankheit wieder Lebensmut schöpfen. (Arbeitstitel)

Exposé

Ellen Rudnitzki
Cornelia Schäfer

In den Augen vieler Menschen sind schwere psychische Krankheiten wie Bipolarität, Schizophrenie und tiefe Depression ein unausweichliches Schicksal, in dem Patienten lebenslang gefangen sind, mit all den Begleiterscheinungen der Stigmatisierung und Ablehnung in allen Lebensbereichen, Problemen im Beruf und im Privatleben.
Der Film zeigt, dass es auch anders geht, dass es einen Weg in ein „normales“ Leben gibt. Dabei liegt der Schwerpunkt des Films auf den „Recovery-Werkzeugen“, also den Hilfsmitteln, die den Weg in ein zufriedenes und lebenswertes Leben ebnen und es den Betroffenen ermöglichen, die Krankheit auch als Erfahrungsschatz in ihr Leben zu integrieren.

Intro

Kurze Vorstellung der Protagonist*innen: Drei „normale“ Menschen machen etwas in einer „normalen“ Umgebung: Franz Josef wandert mit seinem Eifelverein, Elke* malt, Peter* trainiert mit seinem Hund. (*gibt es noch nicht)

Zitat

»Wichtig ist nicht, was passiert, sondern was du daraus machst.«
Daniel Harding, Dirigent

Teil 1

Aktueller Alltag der Protagonis*innen.

Peter, 50, übt auf einer Wiese am Waldrand mit seinem Border Collie das Apportieren. Der junge Rüde Franz hat Spaß daran, hinter dem Ball herzulaufen und lernt gerade, seine Beute auf den entsprechenden Befehl hin wieder abzugeben. Auch Peter genießt das gemeinsame Spiel und die Zuneigung, die Franz ihm entgegenbringt. Auf dem Rückweg kommt Peter mit anderen Hundehaltern ins Gespräch.

Elke, 35, geht wie jeden Tag um 10.00 in ihr Atelier, kocht sich einen Kaffee und stellt ihre Lieblingsmusik an. Dann geht sie mit Pinsel und Spachtel an ein riesiges Bild. Hier und da fehlt noch eine Linie, ein Strich, ein kleiner Punkt. Das Bild ist

eines der Werke, die sie demnächst auf einer Ausstellung präsentieren will. Gerne würde sie da auch etwas verkaufen, mit potenziellen Käufer*innen verhandeln.

Franz Josef, 69, wandert. Schritt für Schritt kraxelt eine Gruppe von 10 Menschen den Berg herauf. Ganz hinten der 69jährige Franz Josef. Hinten ist er nicht etwa, weil er der Langsamste ist, sondern er achtet darauf, dass niemand zurückbleibt. Nur manchmal überkommt ihn der Übermut. Dann rennt er an allen vorbei und wartet ganz oben auf die Anderen. Macht die Gruppe eine Rast, ist Franz Josef gerne einer, der die anderen unterhält. Manchmal lädt er Wanderkolleg:innen zu sich nach Hause ein und kocht für sie - und das gerne und gut.

(Elke und Peter gibt es noch nicht, aber wir möchten Protagonist*innen gewinnen, die neben wichtigen Aspekten des Themas auch schöne Bilder versprechen. Statt Malen geht auch z.B. Musizieren, und Peter könnte auch einen alten Esel pflegen oder ein Pferd reiten. Auch Boxen, Bouldern, Skaten, Turnen, Eislaufen o.ä. gibt etwas her)

Teil 2

Krise und Absturz

*Interviews mit Protagonist*innen, Expert*innen-Interviews, Symbolische Bilder*

Wer die Protagonist*innen heute erlebt, merkt ihnen ihre oft steinigen Lebensgeschichten und psychiatrischen Diagnosen kaum oder gar nicht an.
Franz Josefs Diagnose Bipolare Störung und Schizophrenie, Elke Schizophrenie, Peter tiefe Depression mit Suizidalität.
So unterschiedlich die drei auch sind, in einem ähneln sich ihre Lebensgeschichten: Sie alle sind nach gesunden Jahren in eine tiefe psychische Krise geraten und haben dabei vieles verloren, was vorher zu ihrem Leben gehörte: Freundschaften, Beziehungen, Arbeit, manche Kompetenz, Leichtigkeit und Selbstvertrauen.

Die Protagonist*innen erzählen, wie sie Krise und Absturz erlebt haben, ggf. wie sie sich die Erkrankung selbst erklären und wie sich ihr Leben dadurch verändert hat. Auch **Partner*innen, Freund*innen** kommen zu Wort, schildern ihre Sicht auf die Zeiten der Erkrankung.

Expert*innen-Interview: Wie psychische Erkrankungen entstehen können, warum sie sich häufig verfestigen und wie aber auch gesunde Anteile aktivierbar und Gehirne ausreichend flexibel sind, um Entwicklungen in Richtung Genesung zu ermöglichen. Die stabilisierende und stärkende Wirkung von Bewegung, Bindung, Kreativität.

Teil 3

Wege aus der Krise

*Interviews mit Protagonist*innen, Genesungsbegleiter*in, Bilder von stärkenden Aktivitäten und Begegnungen*

Für alle drei Protagonist*innen gab es den Punkt, an dem sich das Blatt gewendet hat. Sie begannen sich aus dem Teufelskreis kurzer Zeiten von Normalität und neuen Schüben zu befreien und Fähigkeiten zurückzuerobern oder neu zu entdecken.

Interview mit Protagonist*innen: Was hat bei ihnen die Wendung zum Besseren bewirkt? Was/wer hat dabei unterstützt? Rolle von Medikamenten. Welche eigenen Ressourcen haben sie gefunden und aktivieren können? Wie mühevoll war der Weg? Hat es auch Mut gebraucht? Welche Bedeutung hat ein respektvolles, unterstützendes Umfeld?
In diesem Teil wird auch die Bedeutung von Selbsthilfe thematisiert. Sie entlastet, stabilisiert, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und aktive Einflussnahme auf Gesellschaft und Psychiatrie. Aber auch die Lösung aus dem psychiatrischen Umfeld ist genesungsförderlich, wenn dieses Umfeld Menschen mit Krankheitserfahrung nicht stigmatisiert.

Expert*innen-Interview: GenesungsbegleiterIn: Was kann Auslöser für die Wende sein? Wie beugt man Rückschlägen vor? Umgang mit Selbststigmatisierung, Frühwarnzeichen, Krisen-Notfallplan, ganz eigene Wege finden, wie sie teilweise auch durch das sogenannte Persönliche Budget ermöglicht werden.

Teil 4:

Ende gut…?

Bilder von Protagonist*innen, evtl. auch Wegbegleiter*innen, sie erzählen von dem, was sich schon getan hat, wie sie sich aktuell fühlen, von ihren Perspektiven.

Peter hat wieder angefangen zu arbeiten. Die regelmäßigen Gänge und Pflichten seinem Hund Franz gegenüber haben ihm durch die dafür nötige Tagesstruktur geholfen, wieder tätig zu werden. Peter hat sich zum Genesungsbegleiter ausbilden lassen. In die Arbeit mit den Patient*innen bringt er eigene und fremde Genesungserfahrungen mit ein. Das macht den Menschen mit psychischer Erkrankung Mut, eigene Wege zur Genesung zu beschreiten. Seinen Hund Franz nimmt Peter zu den Treffen mit den Patient*innen oft mit, damit auch diese die Leichtigkeit und Entspannung spüren können, die die Begegnung mit einem Tier ermöglichen.

Elke empfängt zwei Besucher*innen in ihrem Atelier und zeigt einige ihrer Bilder. Lange war die Malerei ihr ganz persönlicher Schutzraum, in dem sie Gefühlen und Erfahrungen Ausdruck ohne Angst vor Zurückweisung verleihen konnte. Wenn sie zu Pinsel und Spachtel griff, betrat sie damit eine Art „sicheren Ort“, wo die Krankheit keinen Zutritt hatte.
Nun gelingt es ihr langsam, ihr Atelier auch fremden Menschen zu öffnen. Die Gespräche über Kunst, der ihre ganze Leidenschaft gilt, lassen sie allmählich wieder Vertrauen fassen, in sich selbst, in Andere, in die Welt außerhalb ihres Schutzraumes.

Franz Josef hat es geschafft, aus völligem Rückzug ohne Geld und irgendeine Art von Halt seine Eltern anzurufen, als die Sehnsucht nach Nähe zu groß wurde. Er wurde Teil einer Selbsthilfegruppe psychisch Kranker und schließlich anerkanntes Mitglied und Mitorganisator beim Bundesverband Psychiatrieerfahrener und nun der von ihm initiierten Bewegung Netz G. Hier erfährt er Anerkennung, Selbstwirksamkeit und die Befriedigung, wenn er etwas für andere leistet.

Franz Josef, Elke und Peter haben sich ein Stück Normalität zurückgeholt. Wichtig dafür waren Menschen, die zu ihnen standen, aber auch: sich selbst mit der Krankheitsgeschichte anzunehmen. Dabei gesunde Anteile zu stärken und auszubauen, sich selbst als kompetent und Gebende zu erleben. Kontakte auch zu solchen Menschen zu knüpfen, die noch nie etwas mit psychischen Krankheiten zu tun hatten, aus ihrer „Blase“ herauszukommen. Selbstbehauptung und Konfliktfähigkeit zu üben. Peter, Elke und Franz-Josef sind zunehmend resilient geworden, wie es in der Fachsprache heißt.

Ganz vor Rückfällen gefeit allerdings alle drei nicht. Doch ein Rückfall muss keine Katastrophe mehr sein. Franz Josef hat da seine eigene Methode: Wenn er etwa merkt, dass er unruhig, gereizt oder extrem beflügelt und evtl. eine Manie im Anzug ist, begibt er sich in die Psychiatrie, bevor er anderen Menschen auf die Nerven geht. Er hat Psychiatrie-Abteilungen gefunden, die für ihn als sichere Orte funktionieren, wo er dann wieder zur Ruhe kommt, zu sich selbst findet.

Ihre Lebensgeschichten, wenn sie auch streckenweise bitter waren, haben die drei anzunehmen gelernt. Die Erfahrung von Krankheit und Heilung war nicht wertlos, sondern hat sie reifen lassen und auf neue Wege geführt.