

HINTERGRÜNDE

Xavier Amador

übersetzt von Frank-Gerald Pajonk

Lass mich – mir fehlt nichts!

Ins Gespräch kommen mit psychisch Kranken

 Thieme

HINTERGRÜNDE

Lass mich – mir fehlt nichts!

Ins Gespräch kommen mit
psychisch Kranken

Xavier Amador

übersetzt von Frank-Gerald Pajonk

Georg Thieme Verlag
Stuttgart · New York

Prof. Dr. med. Frank-Gerald **Pajonk**
Kloster Schäftlarn 8
Praxis Isartal
82067 Kloster Schäftlarn

*Bibliografische Information der
Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte schreiben Sie uns unter

www.thieme.de/service/feedback.html



Originalausgabe: I am not sick – I don't need help,
Copyright © 2007 by Vida Press,
Published by Arrangement with VIDA PRESS LLC

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische
Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen

© 2015 Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
Deutschland

www.thieme.de

Printed in Italy

Zeichnungen: Helmut Holtermann, Dannenberg
Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfoto: © Maksim Kostenko – Fotolia.com
Satz: SOMMER media GmbH & Co. KG, Feuchtwangen
gesetzt in Arbortext APP-Desktop 9.1 Unicode M180
Druck: LEGO S.p.A, Vicenza

ISBN 978-3-13-180211-8

1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-180221-7
eISBN (epub) 978-3-13-180231-6

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die
Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. For-
schung und klinische Erfahrung erweitern unsere Er-
kenntnisse, insbesondere was Behandlung und med-
ikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem
Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt
wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Au-
toren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf
verwandt haben, dass diese Angabe **dem Wissens-
stand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Appli-
kationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr
übernommen werden. **Jeder Benutzer ist ange-
halten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel
der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach
Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die
dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die
Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der
Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prü-
fung ist besonders wichtig bei selten verwendeten
Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt ge-
bracht worden sind. **Jede Dosierung oder Appli-
kation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.**
Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer,
ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag
mitzuteilen.

Alle genannten Personen und dargestellten medizi-
nischen Sachverhalte und Krankheiten sind fiktiv.
Etwasige Übereinstimmungen mit tatsächlichen Per-
sonen oder Sachverhalten sind zufällig und nicht
beabsichtigt.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen ®) werden
nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem
Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht ge-
schlossen werden, dass es sich um einen freien War-
rennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheber-
rechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der
engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Überset-
zungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Für Enríque und Lou-Andréa

Geleitwort zur englischen Ausgabe

Dad, wie würdest Du Dich fühlen, wenn jemand, den Du liebst, sich umgebracht hat?

Ich raste gerade zur Notaufnahme mit meinem Sohn Mike, der noch im Schulalter war, als er mir diese Frage stellte. Er sah geheime Botschaften in Autoaufklebern und wies schnelle Stimmungsschwankungen auf. Als wir das Krankenhaus erreichten, fühlte ich mich enorm erleichtert. Die Ärzte dort würden wissen, was zu tun war! Vier Stunden später erschien endlich ein Arzt und erklärte, nachdem er Mike kurz befragt hatte, dass er nichts tun könne, um ihm zu helfen. Mike war überzeugt, nicht krank zu sein und weigerte sich, antipsychotische Medikamente einzunehmen. Weil Mike nach Ansicht des Arztes keine „unmittelbare Gefahr“ für sich oder andere darstellte, wurde mein Sohn nicht stationär aufgenommen, obwohl er eindeutig Wahnvorstellungen hatte.

In den nächsten 48 Stunden dekompenzierte Mike. Nur andere Eltern können wirklich verstehen, wie qualvoll es ist, dabei zuzusehen, wie ihr Kind immer tiefer und tiefer in einen psychischen Abgrund rutscht. Ich versuchte natürlich das aufzuhalten. Ich erklärte Mike, dass Antipsychotika ihm dabei helfen würden, klarer zu denken. Er behauptete dagegen, dass an seiner Art zu denken nichts falsch sei. Ich versuchte, ihn davon zu überzeugen, dass er Wahnvorstellungen hatte, aber er widersprach mir. Schließlich bettelte ich ihn an, seine Medikamente zu nehmen. „Bitte, bitte, mach es einfach für mich!“ Aber er wollte nicht. „Ich bin nicht krank“, wiederholte er. Nach Stunden und Stunden anstrengender Diskussionen befahl ich ihm, seine Medika-

mente zu nehmen oder das Haus zu verlassen. Diese Drohung machte die Lage nur noch schlimmer. Aus Angst davor, was passieren könnte, wenn er auf der Straße landete, gab ich klein bei. Am nächsten Morgen ertappte mich Mike, als ich seine Medikamente in seine Frühstücksflocken streute und rastete aus.

Achtundvierzig Stunden später war Mike in Polizeigewahrsam. Er hatte sich morgens aus dem Haus geschlichen, und weil er das Gefühl hatte, schmutzig zu sein, war er in ein Haus eingebrochen, um zu baden. Zum Glück waren die Hausbesitzer verreist. Um ihn zu überwältigen, waren sechs Polizeibeamte notwendig, und Mike wurde Einbruch und Körperverletzung vorgeworfen.

Da ich unsicher war, was ich tun sollte, meldete ich mich bei der National Alliance on Mental Illness (NAMI), der größten nationalen Selbsthilfeorganisation für psychisch Kranke, die mir empfahl, das Buch von Dr. Xavier Amador „I am not sick – I don't need help!“ (Lass' mich – mir fehlt nichts!) zu lesen. Als ich das tat, staunte ich nicht schlecht. So gut wie alles, was ich getan hatte, um Mike zu helfen, war falsch gewesen. Statt die Situation zu beruhigen, hatte ich durch mein Handeln die Kluft zwischen Mike und mir nur vergrößert.

Ich hatte ihm nicht zugehört, war nicht mitfühlend und verständnisvoll gewesen, ich war erst recht nicht mit ihm einverstanden gewesen, und am Ende hatte ich auch keine Partnerschaft mit ihm gebildet. Das sind die vier Grundpfeiler von LEAP (Listen, Empathize, Agree, Partnership). Dr. Amador hat dieses Akronym geprägt, um Eltern und anderen Betroffenen dabei zu helfen, wie sie besser mit ihren psychisch kranken Angehörigen kommunizieren können. Bei meinen Auseinandersetzungen mit Mike hatte ich mich frustriert und überfordert gefühlt. In Dr. Amadors Buch fand ich eine einfache, verständliche Vorlage, der Eltern, Geschwister, Kinder und Freunde folgen können. Beim

Lesen des Buchs von Dr. Amador erkannte ich auch, dass ich nicht allein war. Andere waren genau in der gleichen Situation wie ich mit Mike.

Ich entdeckte, dass Dr. Amadors Ratschläge auf jahrelanger Erfahrung als klinischer Psychologe basierten. Seine akademischen und beruflichen Qualifikationen waren beeindruckend. Er hatte als Professor für Psychiatrie an der Columbia University, Forschungsdirektor bei NAMI und Direktor der Psychologie am New York State Psychiatric Institute gearbeitet. Er fungierte als Berater bei NBC News, trat in zahlreichen TV-Nachrichtensendungen auf, wurde regelmäßig in den Medien zitiert und hatte das National Institute of Mental Health, die Veteranenverwaltung und das US-Justizministerium beraten. Dr. Amador war auch als Gutachter in so berühmten Fällen aufgetreten wie dem „Unabomber“ Theodore Kaczynski, der Entführung von Elizabeth Smart und dem Flugzeugentführer vom 11. September 2001, Zacarias Mousaoui.

Was mir aber besonders ins Auge sprang war ein weiteres Puzzlestück im Lebenslauf von Dr. Amador. Sein Bruder Henry hatte Schizophrenie. Das war für mich wichtig, weil es bedeutete, dass Dr. Amador nicht nur berufliche Erfahrung aufwies, sondern auch ein persönliches Interesse an seiner Forschung hatte. Einer der Gründe, warum er LEAP entwickelt hatte, war, einen Weg für sich zu finden, seinen eigenen Bruder besser zu verstehen.

Mein Sohn wurde schließlich zu zwei Jahren auf Bewährung verurteilt, und während dieser Zeit hielt sich Mike an die Regeln. Er ging zur Therapie, beteiligte sich an Gruppensitzungen und nahm seine Medikamente. Einige Monate bevor die gerichtlich verfügbaren Auflagen ausliefen, traten aber wieder Anzeichen seiner Erkrankung auf. Ich war fassungslos, als ich entdeckte, dass Mike seine Medikamente ab-

gesetzt hatte. Trotz allem, was wir durchgemacht hatten, hatte er wieder einmal die Behandlung abgebrochen. Mein erster Impuls war, ihn damit zu konfrontieren: „Wie kannst Du das wieder tun? Hast Du nichts gelernt?“ Meine Frau erinnerte mich aber an das Buch von Dr. Amador. Mit LEAP gelang es ihr, mit ihm ein Abkommen auszuhandeln, sodass er seine Therapie und medikamentöse Behandlung rasch fortsetzen konnte.

In dieser neuen Ausgabe hat Dr. Amador sein bahnbrechendes Buch aktualisiert. Er erklärt, warum „mangelnde Einsicht“ in eine psychische Erkrankung ein *Symptom* dieser Erkrankung ist und keine *bewusste* Entscheidung des Betroffenen. Er gibt praktische Tipps, wie Familien und Ärzte die Lücke schließen können, wenn Angehörige aus gesetzlichen Gründen nicht über die Behandlung informiert oder daran beteiligt werden können. Er fasst die Gesetzeslage zur Zwangseinweisung und Behandlung zusammen und erklärt leicht verständlich die komplexen rechtlichen Grundlagen.

Seit der Veröffentlichung seines ersten Buches hat Dr. Amador mehr als 300 Vorträge gehalten und Hunderte von LEAP-Workshops durchgeführt. Informationen aus diesen Veranstaltungen sind in die jetzige Auflage eingeflossen. Dazu zählen u. a. Vorschläge für Gesprächsverläufe und welche Satzbausteine geeignet sind oder welche besser nicht. Sich auf diese Passagen beziehen zu können, ist so ähnlich, wie Dr. Amador in der Hosentasche dabei zu haben. Die Bedürfnisse jedes Menschen mit einer psychischen Erkrankung sind einzigartig. Unabhängig von den spezifischen Problemen einer Person bieten die von Dr. Amador entwickelten Grundlagen aber jedem Leser die Möglichkeit, seine eigenen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern, Vertrauen zu entwickeln und dabei zu helfen, Auseinandersetzungen in kooperative Zusammenarbeit umzuwandeln.

Eines Abends, als Dr. Amador seine Bücher signierte, näherte sich ihm ein Mann mit leeren Händen. Er habe sein zerlesenes Exemplar zu Hause gelassen, erklärte er, sich aber trotzdem in die Schlange gestellt, weil er die Hand des Arztes schütteln wollte, der ihm, wie er es beschrieb, „seinen Sohn zurückgegeben hat“. So fühle ich mich auch.

Pete Earley

Pete Earley ist der Autor von „Crazy: A Father's Search Through America's Mental Health Madness“. Er ist ehemaliger Journalist der Washington Post und Autor mehrerer New York Times Bestseller-Bücher.

Vorwort des Übersetzers

Als ich Xavier Amador vor einigen Jahren kennenlernte und er mir von LEAP erzählte, war ich beeindruckt. In meiner langjährigen Arbeit mit psychisch kranken Menschen, insbesondere mit psychotischen Erkrankungen, hatte ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass es nichts bringt, auf dem eigenen Standpunkt und der eigenen Überzeugung zu beharren. LEAP interessierte mich daher nicht nur als Methode oder psychotherapeutische Technik, sondern sprach auch meine Grundüberzeugung an, dass jeder Mensch, gleich ob psychisch krank oder nicht, gleich ob einsichtig oder nicht, ein Recht auf seine Meinung und seine Sicht der Dinge hat und auch danach leben darf (sofern er andere dadurch nicht erheblich stört oder schädigt). Meine bisherige Erfahrung im Umgang mit schwer psychisch kranken Menschen in psychiatrischen Kliniken war dagegen häufig eine andere.

Während meiner Zeit am Universitätskrankenhaus Eppendorf lernte ich Thomas Bock kennen, der Patienten mit Schizophrenien, schizoaffectiven Störungen oder manisch-depressiven Erkrankungen ermunterte, ihren speziellen Weg zu gehen. In Hamburg wurde auf Initiative von Dieter Naber und Michael Krausz schließlich ein Therapiekonzept entwickelt, das die subjektiven Bedürfnisse dieser Patienten in den Vordergrund stellte und das eigene Erleben dieser Patienten in der Betreuung und Behandlung immer mit berücksichtigte. Aus dieser Initiative entwickelte sich eine Konferenz, die seit 1998 jährlich unter dem Titel „Die subjektive Seite der Schizophrenie“ in Deutschland und im deutschsprachigen Ausland stattfindet. Dieser Kongress bringt Patienten, Angehörige und alle in der Psychiatrie tätigen Berufsgruppen miteinander in Verbindung, um voneinander zu lernen, wissenschaftliche Ergebnisse auszutauschen und Forschungen zu initiieren.

Ich habe an vielen dieser Kongresse teilgenommen und immer wieder dort auch vorgetragen.

Was mir aber stets fehlte, war ein plausibler und strukturierter Leitfaden, wie ich als Arzt und Therapeut mit meinen Patienten dauerhaft eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen kann, die von gegenseitiger Wertschätzung und Respekt geprägt ist, und der auch von allen anderen Beteiligten, insbesondere denen, die im Alltag mit den Patienten zu tun haben, erlernt und angewendet werden kann. Etliche Seminare später war ich überzeugt, dass LEAP genau dies leisten kann. Ich hatte schon zuvor einige Elemente von LEAP in meiner Arbeit eingesetzt. Bei LEAP fand ich ein durchdachtes und wissenschaftlich fundiertes Konzept vor, das nicht nur Teilaspekte berücksichtigte, sondern für die vielen Schwierigkeiten auf dem Weg zu einer Partnerschaft stimmgerechte und praktikable Lösungsvorschläge anbietet.

Wenn sich das jetzt nüchtern und rational anhört, so spricht hier der Wissenschaftler in mir. Der Therapeut und vor allem der Mensch waren jedoch verblüfft und begeistert, wie gut LEAP tatsächlich bei vielen Patienten und in vielen Familien funktioniert, Konflikte reduziert, gemeinsame Ziele zu erreichen hilft und ein Miteinander statt ein Gegeneinander ermöglicht. Deshalb habe ich auch gerne zugestimmt, als Xavier Amador mich gebeten hat, sein Buch „I am not sick, I don't need help!“ auf Deutsch zu übersetzen, ein Buch, das vor allem für Angehörige und Freunde schwer psychisch kranker Menschen geschrieben ist und die Grundzüge der LEAP-Technik verständlich und praxisnah erläutert. Es ist aber auch geschrieben für alle, die sich professionell mit psychisch kranken Menschen beschäftigen – Ärzte, Therapeuten, das Pflegepersonal, Sozialarbeiter, alle anderen Therapeuten und die Betreuer. Alle können von dieser Methode profitieren und damit gemeinsam mit den Patienten Dinge erreichen, die zuvor über Jahre undenkbar erschienen sind.

Im Laufe meiner Arbeit an der Übersetzung ist mir deutlich geworden, dass ich dieses Buch nicht 1:1 übersetzen kann. So sind z. B. die Versorgungsstrukturen und die gesetzlichen Rahmenbedingungen in den USA ganz anders als in Deutschland. Da, wo es notwendig war, habe ich die Kapitel neu geschrieben und auf die deutschen Verhältnisse angepasst. Ich habe mich auch entschieden, grundsätzlich nur die männliche Form („er“) zu verwenden, um die Lesbarkeit zu erleichtern. Ich bitte alle Leserinnen und Leser, sich die weibliche Form („sie“) immer mit dazu zu denken. Gleichzeitig habe ich mich aber bemüht, so wort- und auch sinnetreu wie möglich zu übersetzen (auch wenn ich vielleicht einmal wissenschaftlich anderer Meinung war) und auch den Sprachstil der amerikanischen Ausgabe zu berücksichtigen, um den Charakter des Buchs nicht zu verändern. Es bleibt eine Übersetzung – es ist Xaviers (und Henrys) Buch.

Bei der Übersetzung und Fertigstellung dieses Buches haben mir Frau Dr. Katrin Wolf und Frau Christine Tauer großartig geholfen. Viele andere haben Rücksicht nehmen müssen, weil ich weniger Zeit für sie hatte. Ihnen allen gilt mein besonderer Dank. Danken möchte ich auch den Mitarbeitern des Thieme Verlags, die die Entscheidung, dieses Buch in deutscher Übersetzung zu veröffentlichen, getroffen und umgesetzt haben. Und ich danke Xavier Amador für sein Vertrauen, „I am not sick, I don't need help!“ auf Deutsch übersetzen zu dürfen. Ich wünsche mir, dass dieses Buch in Deutschland eine ähnlich hohe Verbreitung erfährt wie in den USA und LEAP bekannt macht, zum Wohle aller Familien und Freundschaften.

Frank-Gerald Pajonk

Frank-Gerald Pajonk ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Professor für Psychiatrie an der Technischen Universität München. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Artikel und Bücher zum Thema Schizophrenie und psychotische Störungen.

Danksagung zur englischen Ausgabe

Ich bin an vorderster Stelle meiner Tochter Lou-Andrea dankbar. Danke für Deine Liebe, Geduld und Opfer, während ich dieses Buch überarbeitet habe. Danke vor allem, dass Du mich zum Lachen gebracht hast, auch wenn ich mal grummelig war, und dafür, dass ich mich wie der glücklichste Mensch auf der Erde fühle. Vielen Dank für Dein „Der Mann ist mein Papa“, und dass Du darauf bestanden hast, dass ich mich nicht rasiere. Ich liebe Dich mehr als ich sagen kann. Ich bin und bleibe Dein Papa-Daddy.

Mein Dank gilt auch Bob und Jason für ihre Unterstützung und Hilfe beim Schreiben dieses Buches und auch für unsere sonstige Zusammenarbeit. Dank an Dr. Dave Schaich und andere LEAP-Fakultätsmitglieder, die für mich eingesprungen sind und LEAP-Seminare gehalten haben, wenn ich es nicht konnte.

Seit der Veröffentlichung der ersten Auflage dieses Buches habe ich Vorträge vor Zehntausenden von Familienmitgliedern, im Gesundheitswesen Beschäftigten, Betroffenen, Anwälten und Richtern in den USA, Kanada und Übersee gehalten. Die Reaktionen auf die Botschaft und Lektionen in diesem Buch sind wirklich überwältigend. Mit jeder Einladung zu einem Vortrag, jeder E-Mail und jedem Telefonanruf, den ich erhalte, werde ich wieder daran erinnert, dass ich mit meinen Lesern durch viel mehr verbunden bin als durch ein Buch. Die gemeinsamen Erfahrungen, Worte der Anerkennung und die Lektionen, die ich durch diese Kontakte gelernt habe, sind von unschätzbarem Wert und inspirierten mich, diese 10. Jubiläumsausgabe zu schreiben.