

## **Zufrieden trotz psychischer Erkrankung**

Wie bewältigt man eine psychische Erkrankung? Andreas Ineichen, selbst betroffen, teilt seine Erfahrungen in Gesprächen.

«Mir geht es gut. Seit etwa einem Jahr bin ich stabil.» Andreas Ineichen geht mit 24 Jahren erstmals in Therapie, zehn Jahre später erhält er die Diagnose bipolare Störung. Diese ist durch einen Wechsel depressiver und manischer Phasen gekennzeichnet. Inzwischen hat der verheiratete 46-Jährige einen Umgang mit den ausgeprägten Hochs und Tiefs gefunden, man könnte auch sagen: Er ist genesen. Allerdings wisse er nie, ob nicht doch wieder eine instabile Phase kommt.

Mittlerweile ist er als Peer in der Luzerner Psychiatrie AG (Lups) angestellt. «Peers oder Genesungsexpertinnen und -experten sind Personen, welche eine psychische Erkrankung und die damit verbundene Gesundheit selbst erlebt haben und ihre Erfahrungen anderen Betroffenen weitergeben. Dahinter steht die Recovery-Bewegung (auf Deutsch: Genesung)», sagt Martin Fluder, Leiter Pflege in der Lups. In der Funktion als «Experte aus Erfahrung» moderiert Ineichen sowohl Einzel- als auch Gruppengespräche. Diese Zeitung hat ihn zu einer Gruppensitzung begleitet.

## **Beratung von einem Betroffenen für Betroffene**

Ineichen eröffnet die Sitzung, indem er die fünf Teilnehmenden fragt, was Recovery für sie bedeutet. «Wiederherstellung», sagt jemand. «Zufriedenheit trotz psychischer Erschütterungen» und «ich bin nicht alleine», werden ergänzt. «Für mich ist genau dieser Erfahrungsaustausch besonders wertvoll», sagt Ineichen.

Auf einem Flipchart hat er das heutige Thema notiert: Erwartungen. Die Teilnehmenden diskutieren, dass Gedanken wie «Jetzt wird alles besser» Druck machten. Wenn man die Erwartungen aber nicht zu hoch ansetze, können sie einen auch weiterbringen. Eine Teilnehmerin sagt: «Ich habe keine

## **Erwartung mehr an eine Heilung. Das klingt hoffnungslos, aber es ist befreiend.»**

Als Nächstes verteilt Ineichen ein Blatt, auf dem steht: «Du bist nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen.» Die Gruppe diskutiert dies am Beispiel, gewisse Leute, die einem nicht guttun, nicht mehr zu treffen – auf dem Weg zur Besserung müsse man sich mit diesen schwierigen Themen ehrlich auseinandersetzen. Ineichen erzählt, dass er sich gegen Erwartungen von aussen abgrenzt, indem er offen darum bittet, dass seine Entscheidungen respektiert werden.

## **Wie wird man Peer?**

Nach seinem ersten Klinikaufenthalt 2013 erfuhr Ineichen von seiner Therapeutin, dass es eine «Ex-In: Experte aus Erfahrung»-Weiterbildung gebe. Sie meinte, das könne doch etwas für ihn sein. Nach einer Informationsveranstaltung entschied sich der Luzerner dafür. Während der Ausbildung setzte er sich intensiv mit seinen psychischen Krisen, seiner Genesung und Lebensgeschichte auseinander, um anderen sein Erfahrungswissen weitergeben zu können.

Auf seiner Genesungsreise hätten ihm Therapie und Medikation, aber auch Spiritualität, Minimalismus, Ruhe und die Natur geholfen. In den Phasen, in denen es ihm nicht gut ging, war es für ihn vor allem schwierig, so zu tun, als wäre nichts. Mittlerweile geht er offen mit der Erkrankung um. Wenn er instabil werde, helfe ihm, alles loszulassen. Das heisst: Krankschreibung und private Termine schrittweise absagen, sich für ein paar Wochen

zurückziehen, dann wieder einsteigen. «Das ist, was mir hilft. Für andere ist es etwas anderes.»

«Vielleicht braucht es die Heilung nicht», antwortet er auf die Frage, ob er an eine Heilung seiner Erkrankung glaubt. Man könne die Symptome als Signal sehen, dass etwas nicht stimmt. Ineichen sagt: «Und dann hat man die Wahl: Will ich so weitermachen wie bisher, oder etwas ändern?» Dieser Prozess brauche allerdings Zeit, er glaubt sogar, dass dies eine Lebensaufgabe ist.

### **Finde heraus, wer du wirklich bist**

Sein Ziel ist, nicht zu viele Ziele zu haben und seine Lebensqualität zu erhalten. Er fragt sich immer wieder, warum er das, was er gerade macht, eigentlich macht. So kann er sich auf für ihn Sinnhaftes fokussieren.

«Finde raus, wer du wirklich bist, und stehe dann auch zu dir», würde er seinem jüngeren Ich raten. Auf die Frage, was er sonst aus seiner Geschichte gelernt hat, überlegt er kurz. «Es hat keine Abkürzung gegeben, es musste so ablaufen. Ich schaue positiv auf mein Leben, auch wenn mich eine gewisse Angst vor Instabilität begleitet. Ich bereite mich darauf vor, im Bewusstsein, dass sie jederzeit wieder kommen kann. Aber nicht muss.»

Jeanne Kaufmann, Luzerner Zeitung vom 30.01.2025