

HINTERGRUND

«MENSCHEN WACHSEN, WENN MAN IHNEN ETWAS ZUTRAUT»

Geht es um den Umgang mit psychischen Erkrankungen, stehen oft Symptome, Diagnose und Therapie im Vordergrund. Was, wenn man es von der anderen Seite denkt? Recovery-orientierte Begleitung stellt nicht die Krankheit, sondern den Menschen in den Mittelpunkt. Statt sich auf Defizite zu fokussieren, werden Ressourcen, Hoffnung und Selbstbestimmung gestärkt. Psychologe Dieter Reichl klärt auf.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT
SPONSORED CONTENT
Claudia Riedel

«Bock»: Dieter Reichl, Sie arbeiten seit mehreren Jahrzehnten als Psychologe. Am Anfang Ihrer Laufbahn stand die klassische Therapie im Zentrum: Symptome, Diagnose, Behandlung. Was hat sich verändert?

Dieter Reichl: Schon früh habe ich gemerkt, dass das nicht alles sein kann. Der Recovery-Gedanke begleitet mich seit den Anfängen, auch wenn er damals noch nicht so genannt wurde. Meine Botschaft an meine Klienten war schon immer: «Ich glaube an dich. Du kommst weiter.» Ich halte nicht an den negativen Sachen fest. Selbstbestimmung entsteht, wenn Menschen ihre Geschichte aktiv mitgestalten.

Sollte das nicht auch bei klassischen Therapien so sein?

Reichl: Klassische Therapien sind oft stark diagnose- und symptomorientiert. Recovery hingegen schaut auf die Ressourcen, auf die vielen gesunden Anteile, die trotz Erkrankung vorhanden

sind. Eine Diagnose darf helfen, aber sie darf einen Menschen nicht definieren. Zu viel Fürsorge und ein reines Behandlungsdenken können Menschen auch kleinhalten.

Und sie aus der Gesellschaft ausschliessen.

Reichl: Inklusion funktioniert nur, wenn Menschen an sich glauben können. Viele meiner Klienten erleben und leben Stigmatisierung: «Ich bin psychisch krank, man erwartet nichts von mir.» Recovery wirkt dem entgegen. Menschen sollen sich als Teil der Gesellschaft erleben – trotz Klinikaufenthalten, Krisen oder Rückfällen. Das stärkt das Selbstwertgefühl enorm. Recovery ist keine Gegenbewegung zur Therapie, sondern eine Ergänzung, die Selbstwirksamkeit und Inklusion ermöglicht. Die Menschen lernen, in Würde zu sich zu stehen.

Wie muss man sich das in der Praxis vorstellen?

Reichl: Ein konkretes Beispiel ist das Recovery College Schaffhausen. Dort geht es nicht um Behandlung, sondern um gemeinsames Lernen auf Augenhöhe.

Kampagne
Psychische Gesundheit

Altra

Ressourcen
entdecken



Dieses Interview gehört zu einer 12-teiligen Serie rund um Angebote, Arbeits- und Lebenswelten der Altra. Begleitend dazu wird fortlaufend rund um das Thema psychische Gesundheit informiert. Ergänzt wird die Serie durch persönliche Tagebucheinträge von Mitarbeitenden der Altra, die Einblicke in ihren beruflichen und privaten Alltag geben.

Weitere Informationen und alle Teile der Serie finden Sie über den QR-Code oder hier: altra-sh.ch/kampagnen



Die Botschaft des Psychologen Dieter Reichl an seine Klienten war schon immer: «Ich glaube an dich. Du kommst weiter.» Bild: zVg.

DIE NEUE BEZIEHUNGSWEISE
ALTE WELTORDNUNG

GASTKOLUMNE
SCHAFFHAUSEN
Maxim Mäder



Man glaubt es kaum, aber nach dem WEF könnte man tatsächlich ein Ranking von Politikerreden erstellen. Was dort geboten wurde, war stellenweise überraschend sehenswert. Besonders hängen geblieben ist mir der Auftritt von Emmanuel Macron. Dieser hat die ständigen Drohungen von Donald Trump satt. Mit entschlossenem Ton und auffällig cooler Brille trat er vor die Medien und versuchte, zumindest den Anschein europäischer Stärke zu vermitteln. Ich interessiere mich neben der Schweizer Politik auch für die von Deutschland und dort zeigt sich immer ein ähnliches Muster. Viele Reden oder Debatten sind geprägt vom vorsichtigen Formulieren und vom Umkreisen des eigentlichen Punktes, ohne ihn wirklich auszusprechen. Viel Sprache, wenig Inhalt. Umso überraschter war ich von der Rede des kanadischen Premierministers Mark Carney. Er sprach die aktuelle Trump-Zollpolitik an und brachte etwas auf den Punkt, was viele zwar denken, aber selten so klar aussprechen. Mit Donald Trump sitzt ein sehr mächtiger Präsident im Weissen Haus, der die bestehende Weltordnung durcheinanderbringt. Das ist keine neue Erkenntnis. Spannend ist vielmehr, weshalb die Empörung gerade jetzt so gross ist. Carney machte deutlich, dass diese Weltordnung vor allem für sogenannte Mittelmächte gilt. Länder

wie Kanada, aber auch viele europäische Staaten, profitieren seit Jahrzehnten von festen Regeln und verlässlichen Partnern. Wenn diese Ordnung ins Wanken gerät und plötzlich sie selbst betroffen ist, folgt der grosse mediale Aufschrei. Dabei ignorieren wir gerne, dass die USA und auch westliche Staaten insgesamt schon immer andere Länder wirtschaftlich und politisch drangsaliert haben. Es traf aber Staaten, die weit weg waren oder für die westliche Öffentlichkeit kaum eine Rolle spielten. Solange Machtpolitik fernab stattfand, wurde sie akzeptiert oder schlicht ignoriert. Erst jetzt, wo die Auswirkungen näher rücken, und uns betreffen, wird sie als moralisches Problem erkannt. Diese Weltordnung ist also nichts Neues, neu ist lediglich, wen sie diesmal trifft. Es ist aber auch zu sagen, wir beschweren uns hier auf sehr hohem Niveau, denn auch mit diesen Zöllen geht es uns in Europa besser als in vielen anderen Orten auf der Welt. Wie ich bereits in einer früheren Kolumne geschrieben habe, ist dieses Vorgehen kein ausgeklügelter geopolitischer Schachzug von Trump. Vieles ist impulsiv, auf maximale Aufmerksamkeit ausgelegt und dazu da, die Machtgeilheit dieses Diktators zu befriedigen. Die aktuelle Zollpolitik sollte mehr sein als ein kurzfristiger Aufreger. Sie zwingt uns dazu, über Macht, Abhängigkeiten und Verantwortung nachzudenken. Vielleicht braucht es nicht nur eine neue Weltordnung, sondern auch eine neue Weltgemeinschaft, die solidarischer funktioniert. Denn ein System, in dem ein einzelner Staat dauerhaft unbeschränkte Macht über andere ausübt, hat noch nie funktioniert und wird es auch in Zukunft nicht tun.

Menschen mit psychischen Erfahrungen, Angehörige und Fachpersonen besuchen gemeinsam Kurse, etwa zu Themen wie Hoffnung, Selbstvertrauen oder Arbeit. Das Recovery College schafft einen Raum, in dem Menschen sich ausprobieren, ihre Erfahrungen einbringen dürfen und merken: «Ich bin nicht allein, und ich kann etwas beitragen.»

Welche Entwicklungen sehen Sie da?

Reichl: Allein der Schritt, ein Recovery College zu besuchen, ist für viele eine grosse Leistung. Ein Beispiel: Eine sehr schüchterne Person sass anfangs ganz hinten im Kurs, unsicher, ob sie überhaupt «richtig» ist. Mit der Zeit nahm sie aktiv teil, stellte vor der Klasse Gruppenarbeiten vor, zeigte Präsenz. Recovery ist keine Therapieform, sondern eine Haltung. Es geht darum, wieder hoffnungsvoll ans Leben anzudocken, trotz Krankheit und Krise. Menschen wachsen sichtbar.

Ein anderes Beispiel, wie Menschen wachsen, sind sogenannte Peers. Personen, die selbst mit psychischen Problemen kämpften und jetzt als Genesungsbegleiter andere Betroffene unterstützen.

Reichl: Peers sind ein wichtiger Bestandteil des Recovery-Ansatzes. Es sind Experten aus Erfahrung. Sie wissen durch die eigene Lebensgeschichte, wie sich Krisen anfühlen und vor allem, wie Genesung möglich ist. Durch ihre Ausbil-

dung zum Peer lernen sie, ihre Erfahrungen, reflektiert und verantwortungsvoll einzusetzen. Sie sind Hoffnungsträger und Brückenbauer zwischen Klienten, Angehörigen und Fachpersonen.

Was können sie besonders gut?

Reichl: Authentisch sein. Echtheit vermitteln. Betroffene sehen jemanden, der den Weg schon gegangen ist. Das schafft Vertrauen. Peers können begleiten, zuhören, Mut machen, bei Amtsgängen unterstützen oder einfach da sein. Sie helfen Menschen, sich wieder etwas zutrauen.

Wo liegen die Grenzen?

Reichl: Peers können keine akuten Krisen allein auffangen und keine therapeutische oder medizinische Verantwortung übernehmen. In solchen Situationen braucht es Fachpersonen. Peers ersetzen keine Therapeuten und sollen das auch nicht. Eine gute Zusammenarbeit und klare Rollen sind entscheidend. Auch Peers brauchen weiterhin Begleitung.

Der ehemalige Patient ist plötzlich Mitarbeiter. Funktioniert diese Zusammenarbeit?

Reichl: Sie braucht Zeit. Akzeptanz ist nicht immer sofort da. Manche Fachpersonen haben Berührungsängste. Doch mit guter Einführung, Schulung, Supervision und klaren Konzepten wächst das Vertrauen. Auch Fachpersonen profitieren stark von Peer-Arbeit.

Der Perspektivenwechsel wirkt bereichernd. Mich beeindruckt das bis heute.

Seit rund zwei Jahren verfolgt die Altra den recovery-orientierten Ansatz. Peer-Arbeit und das Recovery College sind Teil des Angebots. Der Slogan «Ressourcen entdecken» zielt genau in diese Richtung. Wie wichtig ist das für die Region?

Reichl: Die Altra ist sehr innovativ und offen für Neues. Das freut mich sehr, das ist ein Boden, der nahrhaft ist und Wachstum ermöglicht. Bereits heute arbeiten drei Peers bei der Altra, zum Beispiel im Bereich Wohnen. Diese recovery-freundliche Haltung ist zentral. Es reicht nicht, sich «Peer-Arbeit» auf die Fahne zu schreiben, sie muss gelebt werden.

Was braucht es, damit diese Form der Inklusion weiter wächst?

Reichl: Es braucht viel Zeit und Pflege. Ich mache das schon sehr viele Jahre und sehe auch die positive Entwicklung. Kliniken, Schulen und Firmen fragen an, suchen nach Peers für ihr Institut. Recovery ist ein Prozess. Ich vergleiche es gerne mit Bambus, der jahrelang unsichtbar wächst und dann plötzlich zehn Meter in die Höhe schiesst. Dieses Wachstum braucht Geduld, es braucht Pflege, auch wenn lange Zeit nichts passiert. Aber ich glaube an die Menschen. Zusammen kriegen wir das hin.

Infos zum Recovery College Schaffhausen: rc-sh.ch

KURZ ERKLÄRT: DIE RECOVERY-ORIENTIERTE BEGLEITUNG

Die recovery-orientierte Begleitung stellt nicht die Krankheit, sondern den Menschen und sein Leben in den Mittelpunkt. Statt sich auf Symptome, Diagnosen und Defizite zu konzentrieren, fragt der Ansatz: Was gibt dir Hoffnung? Was kannst und willst du, trotz psychischer Erkrankung, erreichen?

Wichtige Merkmale:

- Fokus auf Ressourcen, Stärken und Selbstbestimmung
- Ziel ist ein selbstbestimmtes Leben, nicht zwingend Symptommfreiheit
- Hoffnung, Würde und Teilhabe sind zentrale Elemente
- Peers (Experten aus Erfahrung mit entsprechender Ausbildung) werden aktiv einbezogen
- Recovery ist eine Haltung, keine einzelne Therapieform
- Zusammenarbeit von Betroffenen, Fachpersonen und Angehörigen (trialogisch)