

**Wir sind eine Info- und Beratungsstelle, in der vor allem die Erfahrung zählt. Doch niemand ist nur Erfahrung oder ausschliesslich Wissen. Und ich schätze Fachmensen sehr! Diese haben selbstverständlich immer schon auch grosses zur positiven Entwicklung der Psychiatrie beigetragen. Mögen wir Brücken bauen und gut gemeinsam unterwegs sein.**

*Lukas Huppenbauer*

Im Mittelpunkt sehe ich alle als Experten ihres eigenen Lebens. Man mag Menschen klinisch immer noch ‚Fälle‘, Patient\*innen und anderswo Klient\*innen, Begleitete oder Betroffene nennen. Jeder Mensch scheint mir grundsätzlich Chef-Expert\*in seiner selbst zu sein. Und ich meine, wir können uns nicht oft genug daran erinnern! Selbstverständlich zählen auch Angehörige, Freundeskreise zu den Betroffenen und sollen auch gehört und ernst genommen werden.

Andere sind die Expert\*innen durch Selbsterfahrung, reflektiert und weitergebildet in der Begleitung und Vermittlung: Wir, die Peers. Für mich selbst waren dann zudem auch die vielen Expert\*innen des Wissens immer von sehr grosser Bedeutung. Sie haben mein Leben wirklich sehr beeinflusst. Sie waren in finsternen Nächten Sterne am Firmament, an denen ich mich orientieren konnte. Sie haben mir, verloren irrend im Dickicht, mit neuen Ideen Wege hin zu Lichtungen geschlagen. Mein Leben ist getragen und durchwirkt von manchen Lichtgestalten des Wissens. Am Liebsten mag ich jene, die Wissen nicht von Erfahrung trennen.

Ich finde, das unermessliche Reich des Wissens ist – wie jenes der Erfahrungen – eine unerschöpfliche Kraftquelle! Für jeden und jede von uns gibt es passende Inhalte, verschiedene Formate und Medien. Mehr oder weniger einfach. Ich gestehe: Wissen finde ich eine prima Sache. Die Bedeutung von Fachmensen ist für mich wertvoll und unersetzlich. Wissensdurst, Entdeckungslust, Staunen sind für mich richtige

Recovery-Pfunde. Sie geben mir Saft und Mumm. Sätze und Ideen von Simone de Beauvoir, Antonio Damasio, Richard Sennett, Giambattista Vico, Maurice Merleau-Ponty, Margaret Lucas Cavendish (Abbildung) oder Michael Hampe haben mir in den letzten Jahren ganz viel Orientierung gegeben. Siri Hustvedt war zuletzt eine Riesin in meinem Universum! Gerade vielleicht weil sie Wissen und Erfahrung eben vernetzt.



In unserem Thema, der Psychiatrie, gibt und gab es immer schon bemerkenswerte Fachleute. Mir ist es natürlich sehr wichtig, dass die Stimme der Selbsterfahrenen gehört wird. Deshalb mache ich diese Arbeit und stelle meine Erfahrungen für einige Jahre zur Verfügung. Aber auch meine Erfahrung ist gespiegelt in und durchleuchtet von Wissen. Und umgekehrt. Das Aufkommen der Betroffenenbewegung in den 90ern gab und gibt der Psychiatrielandschaft bedeutsame Impulse. Sie stärkt die Menschen um die es geht und hilft mit, die Begleitung zu entwickeln. Die Stimme der Erfahrung ist wertvoll und unersetzlich!

Ich vergesse dabei aber nie, dass sich davor auch schon unzählige Fachmensen für Begleitung auf Augenhöhe und neue Ideen eingesetzt haben und dies auch heute tun. Aus den unzähligen Berufen im Gesundheitswesen,

hier nur vier Beispiele aus nur einer Gruppe und daraus auch ausschliesslich Männer. Weil diese, die Psychiater, in unseren Köpfen manchmal als Sinnbild für eine unzeitgemässe Psychiatrie, als Modell der einstigen ‚Götter in Weiss‘ gelten. Dass es immer auch schon andere gab und gibt, ist hier gezeigt:

*Milton H. Erickson* (1901-1980), der die moderne *Hypnotherapie* massgeblich prägte, erkannte zum Beispiel völlig entgegen der damaligen Lehrmeinung, dass es wichtig ist, mit jedem Gegenüber einen ganz persönlichen Weg einzugehen, also menschen- statt diagnoseorientiert vorzugehen. Ich selbst profitierte therapeutisch in den letzten Jahren von seiner damaligen Vorarbeit.

*Viktor E. Frankl* (1905-1997), Holocaust-Überlebender, Begründer der *Logotherapie* und grosser Humanist, hat für mich eine sehr grosse Bedeutung. Der Satz „*Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie*“ hat mir einen Schlüssel gegeben zu der Frage nach einem Sinn des Lebens.

*Irvin David Yalom* (1931-\*), Begründer der *existenziellen Psychotherapie*, sagt in einem Gespräch mit *Barbara Bleisch* (siehe Link), dass er sich berührbar mache als Therapeut, er gehe eine geradezu freundschaftliche Beziehung ein. Es sei weniger die Technik, die die Therapie ausmache, sondern die Extras, die die Wirkung ausmachen würden. „*Weil ich, ich selber bin.*“ Ein grossartiger Mensch, ein Fachmensch als Vorbild in Sachen *Recovery*, auch zu sehen im berührenden Film-Porträt *Yalom's Cure*.

Der Psychotherapeut *Erich Fromm* (1900-1980) sagte 1977 den deutschen TV-Zuschauer\*innen: «*Die Normalsten sind die Kränksten. Und die Kranken sind die Gesundesten. ... Glücklich der, der ein Symptom hat!*» Ein wirklich aufregendes Konzept. Von einem Fachmann! Weitab jeder Lehrmeinung.

Mir ist *wurscht*, ob einer nun *Irvin D. Yalom* oder mein lieber Freund *Housi* ist, der 1973 – wenige Jahre vor mir – erstmals in der Psychiatrie gelandet ist und damals wegen vermeintlicher Fremdgefährdung mit allen verfügbaren Mitteln

ruhig gestellt wurde. Der Metzger gelernt hat, Chauffeur wurde und bis heute seit vielen Jahrzehnten ein einfaches, selbständiges Leben führt (siehe Link). Ich bin offen und interessiert. Wissen und Erfahrung lehren mich gleichermaßen und befruchten sich gegenseitig.

Gemeinsam unterwegs sein. Erfahrung und Wissen sind in jedem Menschen verwoben. Ebenso auch zwischen uns Menschen. Im Umgang miteinander. Zuhören. Verstehen. Lernen. Üben! Selbstverständlich auch scheitern. Streiten! Und erneut zuhören und (er)klären. Den Reichtum im Gegenüber erkennen, ja, voraussetzen. Respekt und Anerkennung schenken für die unterschiedlichen Ressourcen, die in jedem von uns offensichtlich oder verborgen sind.

Ich glaube, wir alle entwickeln uns in Begegnungen, ebenbürtig, mit Wissen, mit Erfahrungen und durch Berührbarkeit.

Euer PEERLE-Team.

Miranda, Claudia, Ulrike und Lukas.

**PEERLE-Infos:** direkt ☎ : 041 319 95 03

**Die allgemeine Mail-Adresse:** [peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)

**Öffnungszeiten PEERLE:** Mittwochs 14.00 – 16.45 h

**Ohne Voranmeldung und kostenlos.**

**Für Fachmensen, Angehörige und Betroffene.**

**Einzelgespräche sind auch ausserhalb der Peerle-Öffnungszeiten möglich. Anmeldung telefonisch oder per Email die ganze Woche.**

**Wir bieten auch Schulungen, Teilnahme an Podien und Gesprächen, Vorträge, Seminare und Workshops an.**

[Porträt Hans-Peter Schmutz](#)

[Erich Fromm, Kurze Interview-Ausschnitte](#)

[SF 2 ° Irvin Yalom - Psychotherapeut aus Leidenschaft](#)

[Sabine Gisiger über ihren Film Yalom's Cure](#)

[Bisherige PEERLE-Briefe. Peer-Arbeit traversa, Luzern](#)