

„Psychische Erkrankungen sind nach wie vor Tabuthema“

Ybbstaler
Gesichter

YBBSTAL. Etwa jeder zehnte Österreicher ist laut Statistik in Behandlung wegen eines psychischen Leidens. Wie hoch die Zahl der Betroffenen aber tatsächlich ist, liegt im Dunkeln. In großen Bevölkerungsteilen haftet psychischen Erkrankungen noch immer der Nimbus von Schwäche an, schlimmstenfalls sogar der des Verrücktseins.

von KARIN VESELY

Wen wundert es also, wenn sich Betroffene aus Angst und Scham vor der öffentlichen Meinung zurückziehen und einen einsamen Leidensweg auf sich nehmen? Die Selbstverständlichkeit mit der man sich um körperliche Gebrechen kümmert, sollte im 21. Jahrhundert endlich auch für die der Seele gelten. Der Mostviertler Regionalleiter der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Franz Schippany spricht offen über seinen langen Genesungsprozess.

Tips: Wann traten bei Ihnen erstmals Symptome Ihrer Erkrankung auf und wie äußerten sie sich?

Schippany: Mitte der 80er-Jahre fiel mir auf, dass ich auf Hobbys, die mir lange Zeit Freude bereiteten, einfach keine Lust mehr hatte. Ich führte das vorerst auf mein hohes Arbeitspensum zurück. Acht-Stunden-Tage kannte ich nicht. Neben meiner Schichtarbeit in der Böhler war ich ehrenamtlich als Notarzufahrer tätig, sprang immer ein, wenn Not am Mann war, und half nebenbei meinem Schwager beim Hausbau. Etwa zeitgleich quälten mich, vor allem nachts, unterträgliche Schmerzen im Rücken. Mein seinerzeitiger Hausarzt überwies mich nach

Mauer auf die Neurologie. Dort erkannte man rasch die Psychosomatik hinter den Schmerzen und verlegte mich auf die psychosoziale Station. Acht Wochen lang wurde ich dort auf Depression behandelt. Mangels eigenem Verständnis für die Diagnose habe ich aber nach diesem Aufenthalt nichts verändert in meinem Leben, fühlte mich wieder fit und voller Tatendrang und gab erneut Vollgas. Das konnte naturgemäß nicht gutgehen, und so landete ich nur ein dreiviertel Jahr später wieder in Pavillon sieben.

Tips: Mit ähnlichen Symptomen wie beim ersten Mal?

Schippany: Hinzugekommen sind Panikattacken und Angstzustände, sprich ich konnte nicht mehr unter Leute. Das ging so weit, dass ich vor einem Geschäft gestanden bin und es nicht geschafft habe reinzugehen. Ich habe umgedreht, bin nach Hause gefahren und habe mich dort verkrochen. Ich checkte wieder in Mauer ein und war etwa drei Monate in Krankenstand. Meinem Meister habe ich als

Ausrede eine Herzerkrankung präsentiert. Ich traute mich nicht, den wahren Grund zu nennen, weil ich mich damals noch dafür geschämt habe.

Tips: Eine derartige Erkrankung belastet doch bestimmt auch die Beziehung ...

Schippany: Natürlich! Meine erste Ehe ging kurz nach meinem zweiten stationären Aufenthalt in die Brüche. Ich konnte mich zu dem Zeitpunkt noch nicht einmal den Ärzten gegenüber öffnen, und meiner Frau gegenüber erst recht nicht.

Tips: Wie lange hat dann Ihr Gesundungsprozess gedauert?

Schippany: Der Weg war lang und gesäumt von Rückschlägen. Einer davon war die Kündigung in der Böhler. Als ich mich davon erfangen hatte, schaffte ich es bis zum Fuhrparkleiter bei Weitmänn. Ein Chefwechsel und meine Harmoniesucht erforderten eine erneute berufliche Veränderung. Ich wurde LKW-Fahrer bei Hendl-

Fehringer und ging nach dessen Konkurs mit meiner zweiten Frau in die gastronomische Selbstständigkeit. In alle Jobs ging ich mit meinem ungesunden Perfektionismus. Was mir zwar berufliche Erfolge einbrachte, meiner Gesundheit aber schadet. Der endgültige Kollaps kam dann 2006. Nach Lähmungserscheinungen landete ich sogar im Rollstuhl. Ich schaffte es zwar wieder auf die Beine, allerdings fürchtete ich, nie wieder arbeiten zu können. Da nahm ich einen Strick und wollte mich im Kellerabteil erhängen. Ein Nachbar rettete mich in letzter Minute. An diese Situation, an diesen Ausnahmezustand habe ich aber keinerlei Erinnerung mehr. Wie unverhofft, wie unvorhersehbar was etwas geschehen kann, habe ich leider bei einem Freund selbst miterleben müssen. Wir gingen

i WORDRAP

Glück ist für mich Gesundheit.

Was mich nervt: Wenn Lügen verbreitet werden.

Mit wem ich gerne einen Abend verbringen würde: mit einer lieben Frau

Mit wem auf keinen Fall: Dazu fällt mir niemand ein.

Wenn ich mich für einen Tag wohin begeben könnte, wäre das: die Kurheilstätte Harbach

Worauf ich nie verzichten möchte: Kaffee

Liebe ist das Schönste auf der Welt.

Mein Lebensmotto: Strebe nach psychischer Gesundheit!

Meine letzten Worte: Mehr Licht ins Dunkel!



Franz Schippany hat einen jahrzehntelangen Leidensweg hinter sich und hilft nun mit seiner Erfahrung Betroffenen bei Depression und Burn-out.

auf einen Kaffee zum Schurl (Anm. d. Red.: Gasthaus Litzellachner in Kematen) und er verließ irgendwann ohne große Worte das Gastzimmer. Ich dachte, es muss austreten. Nicht lang danach hörten wir Sirenen und jemand kam aufgeregt reingelaufen und hat gerufen: „Jemand ist von der Brücke gesprungen.“ Mein erster Gedanke war, das wird doch nicht der Hans sein! Er war's. Das Allerschlimmste, das Belastendeste - keiner von uns Anwesenden hat seinen Ausnahmezustand bemerkt.

Tips: *Wie ging es nach Ihrem eigenen Suizidversuch weiter?*

Schippany: Der war vermutlich die Kehrtwende. Gleich bei der Einlieferung sagte Primar Kretschmer, der schon seit meinem ersten Aufenthalt mein behandelnder Arzt war: „So, Herr Schippany, und jetzt wird es wirklich Zeit, dass wir Ihr

Kindheitsthema aufarbeiten.“ Er hatte wie schon all die Jahre zuvor recht, aber nun war ich endlich so weit, dass ich darüber sprechen konnte: Vom Vater, der Schwerstalkoholiker war und die Familie misshandelte, von der harten Arbeit, zu der er uns alle zwang, von der geprägten Mutter, der man in seiner eigenen Ohnmacht nicht helfen konnte. Das war ein ganz wesentlicher Schritt. Jedes erlittene Trauma, vor allem aus der Kindheit und Jugend, hakt sich fest und hält einen gefangen, bis man bereit ist, es aufzuarbeiten.

Tips: *Bei welchen Anzeichen sollten die Alarmglocken zu läuten beginnen?*

Schippany: Da gibt es viele. Eines kann ständige Müdigkeit sein, das Gefühl, nicht aus dem Bett zu kommen, aber auch Schmerzen, die sich organisch nicht abklären lassen oder Konzentrations-

schwierigkeiten, Lustlosigkeit und Desinteresse an Dingen, die man immer gerne gemacht. Wenn man sich zurückzieht, keine Freunde mehr treffen will und Menschenansammlungen meidet, dann sollte man sich dringend in professionelle Hände begeben. Unsere Selbsthilfegruppe ist auch eine gute erste Anlaufstelle. Man sieht, dass man

nicht alleine ist mit seinen Problemen, dass es viele - aus allen Schichten der Gesellschaft - gibt, denen es ähnlich geht. Einfach einmal darüber zu reden, kann schon sehr hilfreich sein. Jedem, der vielleicht Angst vor so einem Treffen hat, sei gesagt, die Unsicherheiten verschwinden meist schon in der ersten Stunde. ■

i

INFOS

PSD-Caritas (Clubraum)
Mühlstrasse 14, 3340 Waidhofen
Treffen: jeden **zweiten** und **vierten Montag** im Monat um **18 Uhr**

PSD-Caritas (bei Raiffeisen)
Hauptplatz 37, 3300 Amstetten
Treffen: jeden **ersten** und **dritten Donnerstag** im Monat um **18 Uhr**

Vor dem Erstbesuch wird um Anruf oder E-Mail gebeten!
Kontakt: Franz Schippany
Telefon: **0664/1889595**
E-Mail: **franz.schippany@hssg.at**
weitere Infos: www.hssg.at

Der Clubraum der Selbsthilfegruppe findet sich im ehemaligen Wenzl-Haus.