Der kleine Bund

Die Krankheit bestimmt das Leben

Neuer Surprise-Stadtrundgang Wer krank ist, wird arm. Und wer arm ist, wird krank. Kathy Messerli hat diese Abwärtsspirale am eigenen Leib erfahren. Doch wie kann man sie stoppen?

Jessica King

«Ich bin nicht austherapiert», sagt Kathy Messerli. «Aber definitiv übertherapiert.» Während zwanzig Jahren ihres Lebens war die Bernerin ein bekanntes Gesicht in den Kliniken des Kantons – insgesamt über 160-mal, schätzt sie, trat sie in eine Institution ein. Entweder in ein Tagesprogramm, in ein Kriseninterventionszentrum oder als stationäre Patientin in eine psychiatrische Klinik. Teilweise freiwillig. Teilweise nicht.

Nun sitzt sie vor dem offenen Haus La Prairie im Monbijou, am Boden liegt ihr Mops Miley und guckt mit verliebten Knopfaugen zu ihr hoch. Soeben hat die vierzigjährige Messerli die erste Ausbildung ihres Lebens erfolgreich abgeschlossen: Sie ist jetzt Stadtführerin beim Verein Surprise, der auch das Strassenmagazin herausgibt. «Zum ersten Mal kann ich sagen: Das Leben ist schön», sagt sie. Dann lacht sie. «Oder wenigstens: nicht so Scheisse wie vorher.»

Für ihre persönliche Stadtführung zum Thema Gewalt, psychische Erkrankung und Armut hat Kathy Messerli eine Schneise quer durch Bern gewählt: von der Stiftung Berner Gesundheit über mehrere Stadtparks bis zum La Prairie. Diese Route hat für sie auch eine persönliche Bedeutung. Hier spaziert sie täglich mit Miley entlang – es ist der Weg zur Heroinabgabestelle Koda im Monbijou.

Kathy Messerli hat einen Ausweg aus ihrer persönlichen Abwärtsspirale gefunden. Auch dank der vielen Therapien kann sie mittlerweile messerscharf analysieren, was jahrelang mit ihr passiert ist – wie sie Stufe um Stufe eine Treppe hinunterstürzte, wie jeder Schicksalsschlag zum nächsten führte. «Irgendwann lässt man es einfach geschehen», sagt sie. «Man hat die Kraft nicht mehr, um sich zu wehren.»

Kathy Messerli hat soeben ihre erste Ausbildung abgeschlossen: Zur Surprise-Stadtführerin. Foto: Beat Mathys

Frühe Gewalterfahrung – keine psychische Stabilität

Angefangen hat alles in der Kindheit. Unter anderem weil sie als Neunjährige Gewalt – auch sexualisierte – erlebt hat, fehlte ihr früh die psychische Stabilität. Die Polizei empfahl ihrer Familie, nicht mit ihr über den Missbrauch zu sprechen. Dieses Schweigen deutete sie aber anders: «Ich war überzeugt, dass ich etwas falsch gemacht haben muss», erinnert sie sich. Die Schuld- und Schamgefühle hielten noch bis ins Erwachsenenalter an und erschwerten ihr Leben zusätzlich. Denn: «Wie kannst du andere von dir überzeugen, wenn du dich weder selbst gernhast noch an dich glaubst?», fragt sie.

Das wurde ihr in der ersten Lehre zur Röntgenassistentin zum Verhängnis. Während sie den schulischen Teil problemlos abschliessen konnte, eckte sie in der Ausbildung im Betrieb an – unter anderem beim Chefradiologen. Oft verschlief sie, Feedback und Rückmeldungen auf Fehler hielt sie psychisch kaum aus. «Dabei macht man logischerweise Fehler zu Beginn einer Lehre», sagt sie heute. Aber sie verstand jegliche Kritik als Bestätigung, dass sie unfähig und wertlos sei. Aus Überforderung brach sie die Lehre ab. Eigentlich wollte sie nach einem halben Jahr wieder einsteigen – was ihr aber nicht gelang.

> «Irgendwann lässt man es einfach geschehen.»
>
> **Kathy Messerli**
> Surprise-Stadtführerin

Die Geschichte von Kathy Messerli sei nicht untypisch, sagt Dirk Richter. «Ein psychisches Problem wird zu einem sozialen.» Er ist Professor für psychiatrische Rehabilitationsforschung an der Berner Fachhochschule und leitet den Bereich Forschung und Entwicklung der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD).

Wie gross der Anteil der Menschen genau ist, die in eine solche Abwärtsspirale geraten, ist unklar. Die Wissenschaft nimmt aber an, dass rund 2 Prozent der Bevölkerung unter einer schweren psychischen Erkrankung leiden würden, so Richter – was in der Schweiz rund 160'000 Personen entspricht. Die Folgen davon seien oft einschneidend: Man verliere den Job, werde ausgegrenzt oder könne keine Ausbildung beenden. Diese sozialen Belastungen führen dann oftmals zu finanziellen Schwierigkeiten. Etwa 45 Prozent der Menschen mit einer schweren psychischen Störung gelten als arm, sagt Richter: «Und Armut verschlimmert wiederum die Erkrankung.»

«Ich fing immer wieder bei null an»

In diesen toxischen Kreislauf geriet auch Kathy Messerli. Mit zwanzig kam sie erstmals in eine Tagesklinik in Bern und erhielt die Diagnose Borderline. Über die nächsten zehn Jahre folgte ihr Leben stets einem ähnlichen Muster. Manchmal ging es ihr über Monate gut, sie konnte arbeiten, teilweise ehrenamtlich, in Kitas, Kindergärten, als Sterbebegleiterin, in der Demenzabteilung von Pflegeheimen. Dann verlor sie wieder den Halt, verletzte sich selbst, wurde in ein Spital oder eine Klinik eingewiesen. «Ich kam immer wieder an den gleichen Punkt, fing immer wieder bei null an», sagt sie. «Und dachte jedes Mal: Du Versagerin.»

Einmal rappelte sie sich neu auf, um eine zweite Lehre als Pflegefachfrau zu beginnen. Kurz vor der Zwischenprüfung folgte aber der nächste Tiefschlag: Sie wurde erneut sexuell ausgebeutet. Obwohl sie zur Polizei ging, zeigte sie den Mann nicht an: Sie hatte die Kraft nicht für einen Prozess. Die Folgen des Übergriffs waren wie beim ersten Mal weitreichend. Sie musste in eine Klinik, konnte nicht genug lernen, bestand deshalb die Zwischenprüfung nicht. «Ich sah nur noch rot», erinnert sie sich. «Ich dachte: Anscheinend solls nicht sein.»

Selbstzerstörerische Entscheide

Es passiere in dieser Phase durchaus häufig, dass Betroffene Entscheide fällen, die von aussen schwierig zu verstehen sind, sagt Psychiater Dirk Richter: «Resignation und Selbstzerstörung gehören zusammen.» So greifen viele Erkrankte zu Drogen, lassen Sitzungen platzen, geben sich auf. Ist die Realität unaushaltbar, betäuben sich Betroffene teilweise auch selbst – wie Kathy Messerli das tat, mit Alkohol und Medikamenten. «Ein Stück weit versuchen sie, sich so selbst zu heilen», so Richter.

So drehte die Spirale weiter. Nach einem versuchten Suizid wurde Kathy Messerli ins Inselspital eingeliefert, sie benötigte eine neue Leber und überlebte nur knapp. Die gesundheitlichen Folgen belasten sie bis heute: Ihr Rücken schmerzt chronisch. Möglicherweise, erklärt sie, wurde sie damals falsch gelagert, weshalb Nerven abstarben und sich seither immer wieder neu entzünden.

Als Folge zog sich Kathy Messerli komplett zurück, war nur noch mit Hündin Miley unterwegs. Sie lebte von ihrer IV-Rente und hatte jeden Monat knapp genug Geld, um Hundefutter zu kaufen. Irgendwann, vor drei oder vier Jahren, waren die Schmerzen so schlimm, dass sie es nicht mehr aushielt. Es war ein bewusster Entscheid, den sie dann fällte: Sie ging auf die Gasse und besorgte sich erstmals Heroin.

Aus eigener Kraft aus einem solchen Zustand auszubrechen, sei extrem schwer, sagt Dirk Richter. In psychiatrischen Rehabilitationsprogrammen sei häufig der erste Schritt, den Alltag der Patientinnen und Patienten zu stabilisieren. Also Rechnungen zu bezahlen, Wäsche zu waschen, Einkäufe zu erledigen. Dann wird eine Tagesstruktur aufgebaut. Richter zählt aber viele weitere entscheidende Faktoren auf – etwa den eigenen Selbstwert, soziale Kontakte zu anderen Menschen oder Bestätigungsmomente im Job oder in der Freizeit.

Weil es so viel braucht, um einem Tiefpunkt zu entkommen, fordert Dirk Richter ein Umdenken in der Psychiatrie. «Abwärtsspiralen muss man stoppen, bevor sie richtig anfangen.» Soeben hat Richter etwa eine Studie zum psychiatrischen Angebot «wohnautonom» in Bern publiziert – Mitarbeitende der UPD besuchen dabei psychisch erkrankte Menschen zu Hause in der eigenen Wohnung und versuchen gemeinsam, Alltagsprobleme zu bewältigen. «Die Studie zeigt, dass das Risiko für einen Eintritt in eine Klinik so massiv gesenkt wird.»

> «Von Krankenkassen honoriert wird die medizinische Behandlung, nicht aber die soziale Prävention.»
>
> **Dirk Richter**
> Psychiater

Damit die Unterstützung früher greife, müsste sie aber auch finanziert werden. «Von den Krankenkassen honoriert wird grundsätzlich die medizinische Behandlung, nicht die soziale Prävention», so Richter. Dabei sei es für die Genesung zentral, dass Menschen in der Ausbildung oder im Arbeitsmarkt integriert bleiben. Richter wünscht deshalb, dass bei psychiatrischen Behandlungen mehr an die sozialen Konsequenzen gedacht wird. Etwa bei der Krankschreibung: Im Schnitt fallen psychisch Erkrankte sieben Monate bei der Arbeit aus. «Das senkt aber die Wahrscheinlichkeit, dass sie nachher wieder in den Job zurückkehren können.»

Halt durch die Gassenarbeit

Mit ihrer Geschichte will Kathy Messerli aufzeigen, dass es möglich ist, aus Mustern auszubrechen. Auch nach zwanzig Jahren. Geholfen hat ihr unter anderem die Therapie – irgendwann konnte sie die negativen Konsequenzen ihres Handelns vorher erkennen und sich jeweils anders entscheiden. Zusätzlichen Halt gaben ihr Institutionen wie das offene Haus La Prairie oder der Verein für Kirchliche Gassenarbeit in der Länggasse, wo sie zweimal in der Woche Kaffee trinken ging. Wesentlich war zudem, dass sie ihre erste Ausbildung als Stadtführerin beim Verein Surprise abschliessen konnte und nun im Stundenlohn angestellt ist. «Mittlerweile», sagt sie stolz, «habe ich ein soziales Netz, das mich hält.»

Neue Surprise-Stadtführung mit Kathy Messerli in Bern. Drei Touren pro Woche, eine Tour am Samstag pro Monat. Infos und Buchung: surprise.ngo