

# Psycho-Treff kommt ohne Konzept aus

Von Andreas Grösslein

**Kelkheim.** Die Zeiten, in denen montags bis freitags zu festen Arbeitszeiten gemütlich dem Tagewerk nachgegangen wurde, sind längst vorbei. Stress und unbezahlte Überstunden gehören inzwischen zum ganz normalen Berufsalltag. Doch nicht jeder Mensch hält den Belastungen der modernen Arbeitswelt stand – Nervenzusammenbrüche und Psychosen können auftreten und die Karriere jäh beenden.

Einer, der solch einen Zusammenbruch mit einer schweren Psychose erlebt hat, ist der Kelkheimer Achim Zunker. Als Assistent des Geschäftsführers einer großen Frankfurter Firma gab er alles, machte regelmäßig Überstunden und nahm sich selten Zeit, den angestauten Stress abzubauen. Als er dann noch privat Probleme bekam, hielt es sein Körper nicht mehr aus: Mit einer Psychose antwortete er auf die Belastungen. „Es fing an mit Tagträumen. Dann begann ich, alles um mich herum auf mich zu beziehen. Schließlich habe ich nicht mehr geschlafen“, erzählt Zunker. Insgesamt drei schwere Psychosen hat Zunker inzwischen hinter sich. Er musste seinen Job aufgeben.

Mit seinem Schicksal ist er jedoch nicht allein: Noch mehr Kelkheimer haben die Gemütskrankheit bekommen, selbst die verschiedenen Manien durchlebt. Sie alle kommen einmal im Monat beim „Psycho-Treff“ im Jazzkeller in Hornau zusammen, wo sie in aller Ruhe über ihre Erfahrungen mit der Krankheit plaudern und sich gegenseitig wichtige Tipps zum Umgang damit geben können. Zehn Personen gehören zum Kern der Gruppe.

Entstanden war die Idee, eine solche Gruppe ins Leben zu rufen, als Zunker zusammen mit seiner

Lebensgefährtin und einem guten Freund an einer steifen ärztlichen Therapie in Frankfurt teilnahm. „Wir haben uns überlegt, dass muss auch anders gehen – und haben dann das Konzept entwickelt“, so Zunker. Das Konzept, so erklärt Zunker, sei, dass es gar keines gibt. Die Gruppe setze sich einfach zusammen und jeder erzähle von seinen Problemen und Erlebnissen mit der Krankheit. Bei Kaffee oder Tee werde besprochen, welche Medikamente eingenommen werden können und welche Ärzte empfehlenswert sind. Oder die Gruppe spricht über ein Thema, das einem Mitglied in dem Moment auf der Seele brennt. „Das schöne ist, dass alle dort betroffen sind. Man fühlt sich unter den Menschen, die das gleiche wie man selbst erlebt haben, viel besser verstanden“, so Zunker.

Ziel sei allerdings nicht die Selbsthilfe – Arztbesuche sowie Medikamenteneinnahme werden nicht überflüssig. Zunker: „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass das vorgeschriebene Gespräch mit dem Psychiater einmal im Monat nicht ausreicht. Deshalb stellt der Treff ein Ergänzungsangebot zum vorhandenen Programm dar.“

Der Treff ist keine geheime Sache: Zunker und viele der weiteren Mitglieder stehen offen zu ihrem Leiden: „Wir haben den Treff mit Absicht Psycho-Treff genannt um zu zeigen: He, wir sind krank“, erklärte er. Eine Heilung gibt es leider nicht, man kann immer wieder krank werden und eine erneute Psychose durchmachen. Jedoch hätten nur zehn Prozent der Bevölkerung überhaupt die Veranlagung, eine Psychose zu erleben. „Das Wesentliche ist, dass man sein Leben so verändert, dass die Krankheit keine Chance hat, wiederzukommen“, so Zunker. Dazu trage sicherlich auch der Treff bei.