

## Mein Leben mit Psychose

# „Die Leute sollen Chancen bekommen im Leben“

Sigrid Moser hat lange an einer schizoaffektiven Störung gelitten. Wie sie diese Zeit bewältigt hat, was sie sich von der Gesellschaft wünscht und wie ihre Arbeit als Genesungsbegleiterin aussieht, erzählt sie uns im Interview.

**S**igrid Moser stammt aus Südtirol und lebt heute in Innsbruck. Sie ist Politologin, Radiomacherin, Bloggschreiberin und Sozialbetreuerin. Der Kampf für eine Entstigmatisierung von und mehr Verständnis für psychische Erkrankungen spielt in allen ihren Projekten eine zentrale Rolle.

## *Sigrid, wie hat sich deine Erkrankung geäußert und wie hat sie sich auf deinen Alltag ausgewirkt?*

**S. Moser:** Es gab Zeiten, in denen ich nicht das Haus verlassen konnte. Ich hatte paranoide Ängste und besonders vor dem Kontakt mit bestimmten Personen.

Dazwischen traten immer wieder manische Schübe auf. Ich habe auch drei Suizidversuche hinter mir. Etwa zehn Jahre lang ging es mir sehr schlecht. Meine letzte Krise war 2021: ein kurzes präpsychotisches Syndrom. Nach zwei Wochen in der Klinik war ich wieder fit. Seither habe ich die Erkrankung unter Kontrolle, ich fürchte mich nicht mehr.

## *Hat die Erkrankung bei dir auch etwas Positives hervorgebracht?*

**S. Moser:** Ich konnte soziale Beziehungen aufbauen, die ich sonst nicht gehabt hätte. Ich war ja alleine in Innsbruck, weg von meiner Heimat, und hatte niemanden. In der sozialpsychiatrischen Betreuung habe ich Bekannte und Freunde gewonnen. Diese Menschen haben mich in meiner verletzlichen psychotischen Phase kennengelernt und waren trotzdem für mich da. Außerdem habe ich durch meine Erkrankung meinen Arbeitgeber gefunden: die Pro Mente Tirol. Ich war dort Klientin und bin jetzt Mitarbeiterin. Ohne sie wäre es für mich schwierig gewesen, etwas aufzubauen.

## *Was hat dir in Phasen, in denen es dir nicht so gut ging, geholfen?*

**S. Moser:** Meine Freunde, die immer zu mir gestanden sind, und die Möglichkeit, in der sozialpsychiatrischen Wohngemeinschaft bleiben zu können. Ich war dort aufgefangen, unterstützt, gehalten. Das soll jetzt nicht klingen wie eine Werbung für meinen Arbeitgeber, aber sie haben mir eine große Last genommen. Eine Wohnung in Innsbruck ist kostspielig: Das ist lange Zeit ein finanzieller Druck für mich gewesen. Dazu kam die Krankheit und die Vulnerabilität – damit eine Wohnung zu halten, ist schwierig.

## *Abgesehen von der Wohnsituation, was sind die wichtigsten Eckpfeiler der persönlichen Versorgung?*

**S. Moser:** Das Miteinander! Dass die Leute zueinander stehen. Es gab ja auch immer wieder Konflikte: mit dem Fachpersonal, mit den anderen Patienten, mit mir selbst. Oft habe ich auf schwere Konflikte psychotisch reagiert. Dann war das Miteinander mein Halt. Wenn ich mich in solchen Phasen abgewertet habe, dann haben andere mich ermutigt und gesagt: „So wie du bist, bist du in Ordnung!“

## *Was wünschst du dir von der Gesellschaft?*

**S. Moser:** Ich arbeite Teilzeit und wäre bereit, wieder mehr zu arbeiten. Aber immer wenn ich mich um eine Stelle bewerbe, bekomme ich Absagen. Ich vermute, weil ich so lange Krankheitsphasen hatte. Ich werde stigmatisiert. Nur weil ich einmal eine Psychose hatte, darf ich nicht mehr arbeiten? Sobald man offenlegt, dass man krank ist, werden einem Chancen genommen. Ich wünsche mir, dass die Leute Chancen im Leben bekommen. Hier

ist die Politik gefordert: Wie gehe ich mit Leuten um, die psychisch krank sind oder es einmal waren?

Da ist gerade eine große Bewegung im Gange: Betroffene demonstrieren vor dem Brandenburger Tor gegen Stigmatisierung. Die Menschen, die für die Psychiatrie demonstrieren, sollten sich mit anderen Gruppen zusammenschließen, die für eine gute Sache auf die Straße gehen, z. B. mit den Klimaaktivisten. Schizophrene Menschen sind mutig: Die Gesellschaft würde davon profitieren, diese Energie anzunehmen und zu kanalisieren, anstatt sie abzuwürgen, eine solidarische Gesellschaft entstehen zu lassen, in der Menschen gemeinsam für einen sozialen Wandel einstehen.

## *Wäre es in manchen Situationen besser, seine Erkrankung nicht offenzulegen?*

**S. Moser:** Das habe ich lange getan, aber Tabus öffnen die Tür für Stigmatisierung. Wenn ich etwas totschweige, kann man mich damit auch treffen. Natürlich gibt es die Menschenrechtskonvention und den Wertewandel in der Gesellschaft, aber ich will auch für mich selbst einstehen. Daher gehe ich heute sehr offen mit meiner Erkrankung um, auch wenn ich damit auf Ablehnung stoße. Aber eigentlich hat niemand das Recht, mich abzulehnen. Ich bin ein friedfertiger, liebenswerter Mensch. Auch wenn ich eine Psychose hatte, wusste ich immer, wie ich mich zu verhalten habe.

## *Du bist Genesungsbegleiterin. Ist dieser Beruf in der Gesellschaft bekannt?*

**S. Moser:** Er wird immer bekannter, weil ich ihn publik mache (*lacht*). Genesungsbegleiter sind Menschen, die Erfahrung mit psychiatrischen Erkrankungen haben. Sie sind Klienten der Sozialpsychia-

trie oder Patienten in der Psychiatrie und können aus ihrer Erfahrung heraus sprechen. Sie wissen, wie es ist, eine Psychose zu haben, aber es geht ihnen trotz Defiziten wieder halbwegs gut. Es gibt immer Dinge, die schwierig sind. Aber nicht nur bei Patienten. Es gibt ja auch übergewichtige Ärzte und Therapeuten, die rauchen, und trotzdem können sie Patienten unterstützen. Genauso ist es bei mir: Ich kann Menschen mit meiner Erfahrung unterstützen, kann erzählen, was mir geholfen hat und mit welchen Strategien mir das Leben gelingt. Das macht mich glaubwürdig. Ich wäre ja sonst auf der Straße, wäre gestorben oder in einem Obdachlosenheim. Als Genesungsbegleiterin kann ich über angewandte Erfolgsrezepte berichten. Ich kann Probleme identifizieren und aufzeigen, aber auch Lösungsstrategien.

**Genesungsbegleiter wird man durch eine EX-IN-Ausbildung. Wofür steht EX-IN?**

**S. Moser:** Für „experienced involvement“, das heißt, Betroffene schöpfen aus ihrer Erfahrung und ihrem Wissen und binden das in ihre Lehren ein. Die EX-IN-Ausbildung bereitet die Teilnehmer ein Jahr lang darauf vor, was ein Genesungsbegleiter alles leisten kann: Prävention, in Schulen gehen, Leute ausbilden, mit Betroffenen reden und sie schulen.

**Kommt es auch vor, dass die Arbeit mit Klienten und deren Problemen deine eigene Erkrankung triggert?**

**S. Moser:** Doch, das ist manchmal ein Problem, wenn in meinem Leben ein paar Dinge gleichzeitig nicht rund laufen. Wenn du mit einem Patienten sprichst, bist du dann gleich wieder auch bei deinen eigenen Problemen. Aber ich habe ja auch schon viel auf diesem Gebiet gelernt. Das EX-IN ist ja ein Selbsterfahrungsseminar. Man reflektiert über sich, man schreibt sein Portfolio, seine Geschichte auf. Man spricht in dieser Arbeit alle Aspekte an, auch die negativen, aber in einer Sprache, die nicht verletzend ist.

**Sprache ist wichtig. Warum hängt so viel von der richtigen Wortwahl ab?**

**S. Moser:** Sprache kann Stigmatisierungsprozesse auslösen. Ich darf über mich sagen, dass ich „spinne“, weil ich so herunterbrechen kann, was Sache ist. Aber korrekt wäre es, zu sagen, dass ich eine schizoaffektive Störung habe, die



„Schizophrene sind mutig – die Gesellschaft kann von ihnen profitieren“, ist Sigrid überzeugt

dazu führt, dass ich psychotisch bin, dass ich im Vorfeld manisch bin, dass ich gemischte Zustände habe. Wenn Politiker sagen, dass Normalsein wieder en vogue ist, dann möchte ich nicht spinnen, dann möchte ich normal sein und als Sigrid gesehen werden. Sprache schürt Vorurteile. Deswegen ist Erfahrungsexpertin viel besser als „Spinnerin“.

**Ist deine Arbeit Beruf oder Berufung?**

**S. Moser:** Eigentlich bin ich rund um die Uhr im Dienst, ich schreibe auch nachts Mails. Aber das liegt auch an meinem Lebenswandel. Zum Selbstschutz sehe ich meine Arbeit als Genesungsbegleiterin als Beruf – ich möchte auch mal ein Wochenende frei haben.

Berufung ist es für mich insofern, als ich sehe, dass wir in der Gesellschaft massive Probleme haben. Ich bin ja auch Politologin und habe als solche eine gewisse Sensibilität für „Schief lagen“ in der Gesellschaft. Deshalb will ich auch darüber reden. Es müssen sich ja nicht immer nur die psychisch Kranken ändern, es muss sich doch auch außen etwas ändern. Der Staat verlangt, dass man sich selbst optimiert, schlank ist, gesund lebt usw. Aber was tut der Staat für uns? Warum sitzen psychisch Erkrankte auf der Straße? Warum gibt es soziale Ungerechtigkeit? Warum verdient beispielsweise ein Informatiker oder Bankbeamter mehr als ich, wenn ich Kranke unterstütze und so vielleicht verhindere, dass sie sich das Leben nehmen? Ist das so viel weniger wert? Über so etwas denke ich viel nach. Das ist meine Berufung: an der Gesellschaft etwas zu ändern. Aber allein kann

ich nicht viel verändern, ich brauche Solidarität.

**Du machst seit 2022 eine Radiosendung zum Thema psychische Erkrankungen. Wie kam es dazu?**

**S. Moser:** Ich habe eine Stärke und zugleich Schwäche: Ich stehe gern im Mittelpunkt. Eine Freundin, die selbst eine Sendung auf Freirad (Anm.: Freies Radio Innsbruck) macht, hat mich darauf gebracht. Ich habe mit ihr in einer dieser Sendungen über meine Suizidalität gesprochen. Dann meinte die damalige Leiterin von Freirad, ob ich nicht regelmäßig Radio machen will.

**Welches Feedback bekommst du?**

**S. Moser:** Durchaus positives. Eine Politologin meinte einmal: „Wichtig ist, dass ihr eine Stimme habt!“ Freie Radiosender können Menschen eine Stimme geben, die sonst nicht in die Medien kommen. In der Sendung geht es schon auch um mich, aber nicht nur. Es geht um die Sache. Ich stehe für viele und habe Verantwortung. Als EX-IN muss ich es schaffen, sonst fragen sich alle: „Was ist denn schiefgelaufen? Du wolltest uns doch einen Weg zeigen. Wir haben mehr von dir erwartet.“ Ich bin ein Beispiel und vielleicht auch Vorbild. Ich zeige ihnen, dass ich an dem Thema dranbleibe, und ich wachse an dieser Aufgabe.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

Das Interview führte  
**Dr. Gabriele Senti**

■19