

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2025 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
buch@pustet.at
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Acryl- und Aquarellbilder: Sr. Michaela Lerchner
Grafik und Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel
Druck: GRASPO
gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1167-8
www.pustet.at

Ausflüge in die Natur, Interessantes aus Kunst, Kultur und Geschichte, Inspiration und Genuss für Ihr Zuhause – entdecken Sie die Vielfalt unseres Programms auf www.pustet.at

Wir versorgen Sie gern mit allen Informationen zu Buch-Angeboten, Gewinnspielen und Veranstaltungen:

Newsletter:
<https://pustet.at/de/kontakt/newsletter.html>



Facebook:
[verlagantonpustet](https://www.facebook.com/verlagantonpustet)



Instagram:
[verlagantonpustet](https://www.instagram.com/verlagantonpustet)



Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt. Es ist uns ein Anliegen, einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.

Sr. Michaela Lerchner

Mein Leben in vielen Farben

Was ich auf dem Weg
von der Depression zur
Gesundung erlebt habe

Inhalt

| | | | |
|---|----|---|-----|
| Vorwort | 6 | Von Schwarzach bis nach Bremerhaven..... | 64 |
| Einleitung..... | 8 | Leberblümchen, Buschwindröschen und die kleinen Wald-Gelbsterne..... | 72 |
| Ich bin, wie ich bin | 12 | Das Peer Center | 76 |
| Mein Entschluss, in eine Ordensgemeinschaft einzutreten | 18 | Das Einzelgespräch..... | 86 |
| Depression und Glaube | 24 | Dazu schweige ich nicht!..... | 90 |
| Meine Lehrjahre im Krankenhaus | 28 | Der Tag der offenen Tür..... | 94 |
| Von den „fetten Jahren“ bis zu „Ich schaffe es nicht mehr“ | 33 | Was geschah danach?..... | 99 |
| Als ich mich so geschämt habe | 40 | Ich bin berührt..... | 104 |
| Der positive Tagesrückblick | 42 | Theorie und ländliche Wirklichkeit | 108 |
| Mensch sein..... | 46 | Was zu meiner Gesundung beigetragen hat..... | 112 |
| Ergotherapie..... | 50 | Was ich Ihnen wünsche | 119 |
| Annelies, meine beste Freundin | 54 | Weitere Angebote für psychisch Erkrankte im Land Salzburg | 120 |
| Mein neuer beruflicher Einstieg..... | 59 | | |

Vorwort

Menschen zu helfen hat etwas Befriedigendes. Zugegeben, da schwingt auch eine Portion Egoismus mit. Aber genau dieser Egoismus treibt mich an, Gutes zu tun. Nun bin ich nicht wirklich derjenige, der zupackt, der sich die Hände gerne schmutzig macht. Lieber ist es mir, mit meinen Stärken zu helfen: Geld aufzustellen, Verhandlungen und Verträge zu gestalten, ein offenes Ohr für Probleme zu haben und mir Zeit zu nehmen.

So lernte ich das Peer Center kennen, einen Verein für „Betroffene helfen Betroffenen“. Was ist das? Wer ist dort? Ich hatte keine Vorstellungen! Meine bisherigen Erfahrungen führten mich noch nie zu Suizidgefährdeten, Burnout-Betroffenen oder psychisch Kranken. Aber auf einmal wurde ich damit konfrontiert – von Schwester Michaela, der damaligen Leiterin des Peer Centers. Und was ich von ihr zu hören bekam, nämlich, dass unser Gesundheitssystem von „Austherapierten“ spricht, obwohl diese Mitmenschen nach ihren Erkrankungen noch lange nicht auf eigenen Füßen stehen können, erschütterte mich und machte mich tief betroffen.

Aber wie helfen? Ich bin kein Psychologe und schon gar nicht überempathisch. Also blieben meine Stärken: Geld beschaffen, ein offenes Ohr und Zeit zu haben. Jene Menschen zu unterstützen, die selbst durch sehr schwierige Phasen in ihrem Leben gegangen sind und heute als Betroffene jenen Betroffenen helfen, um auch diesen wieder ein vernünftiges Leben zu ermöglichen. An der Spitze dieses bewundernswerten Teams stand Schwester Michaela. Auf sie konzentrierte sich meine Hilfe. Seit knapp fünf Jahren darf ich sie nun begleiten – als kleines Rädchen im Hintergrund werkeln, um das Große, die Hilfe für Betroffene, zu unterstützen. Ein gutes Gefühl! Und auch immer wieder ein kleiner Fingerzeig, dem eigenen guten Leben mit Demut zu begegnen und die eigenen Stärken zu teilen, um anderen zu helfen.

Schwester Michaela, Danke für Deinen Einsatz!
In Verbundenheit, Dietmar Karner

Einleitung

In diesem Buch sammle ich kurze, wahre Geschichten aus meinem Leben. Es sind ganz persönliche Erfahrungen und Begegnungen während meiner Krisenzeit, der schlimmsten Zeit meines Lebens.

Im Jahr 2006 erkrankte ich an einer schweren Depression. Der stationäre Psychiatrieaufenthalt dauerte neun Wochen, das war eine unendlich lange Zeit für mich. Ohne dass sich am Krankheitsverlauf etwas verändert hätte.

Dieser Ausnahmezustand brachte mich an meine psychischen und physischen Grenzen. Die Fragen, die mich damals am meisten bedrängt haben, waren: Wann ändert sich dieser nicht auszuhalten, bedrohliche Zustand? Wie lange soll es so weitergehen? Habe ich ausreichend Kraft zum Durchhalten? Ist eine Besserung überhaupt zu erwarten? Kann ich jemals wieder ein selbstbestimmtes, selbstorganisiertes Leben führen? Dazu kam das Gefühl, nur mir allein würde es so schlecht gehen. Eine völlige Hilflosigkeit, verbunden mit dem Gefühl des Versagens, der Angst und der Ausweglosigkeit.

Das alles waren für mich lebenswichtige Fragen, die mir kein Psychiater, keine Psychotherapeutin, keine Krankenschwester beantworten konnte. Aber was hätte mir in dieser schlimmen Zeit geholfen? Wenn mir jemand gesagt hätte: „Ich habe auch einmal so eine schlimme Zeit erlebt. Wenn du möchtest, begleite ich dich durch diese mühsame Zeit.“ Wenn mir jemand erzählt hätte, was ihm persönlich während dieser Krisenzeit

gutgetan hat und was man in dieser schweren Zeit überhaupt nicht brauchen kann.

Betroffene sagen oft, Ärzte und Psychiater haben während des Studiums ausführlich die verschiedensten Krankheitsbilder gelernt, sie kennen auch die Medikamente und Psychopharmaka, die dafür verordnet werden. Aber sie haben es nicht selber erlebt, erfahren und gefühlt, was es heißt, völlig antriebslos, kraftlos, freudlos und mutlos zu sein und das Gefühl zu haben, dass alles sinnlos sei. Das Gefühl zu haben: „Ich schaffe es wirklich nicht.“ Wenn man für das morgendliche Aufstehen, Duschen und Anziehen zwei Stunden benötigt, scheinen Suizidgedanken der einzige Ausweg zu sein.

Während dieser Krisenzeit hätte ich mir gewünscht, dass jemand dieses „Nicht-Aushaltbare“ mit mir aushält. Dass ich jemandem sagen kann: „Es geht mir immer noch gleich schlecht und das Ganze ist einfach scheiße.“ Ich hätte mir damals gewünscht, dass ich Genesungsbegleiter, Peer oder „Experten aus Erfahrung“ kennengelernt hätte. Menschen, die mit mir durch diese Krisenzeit gehen und sie durchstehen. Das können Peers, Genesungsbegleiter und Experten aus Erfahrung!

Heute, nach 18 Jahren, weiß ich, dass diese aussichtslose Zeit, diese Krisenzeit, zum größten Segen meines Lebens geworden ist.



Warum erzähle ich Ihnen diese Geschichte?

Damit man sieht und erkennt,

- welche Veränderungen eine psychische Erkrankung im Menschen auslöst,
- dass sich nur etwas ändert im Leben, wenn ich es tue,
- und dass dieses „Tun“ Schwerstarbeit ist.

Ich möchte noch gerne erzählen, wie es heute, 18 Jahre später, mit diesem „Tun“ ausschaut. Aus mir ist eine leidenschaftliche Malerin geworden. Ich habe den schönsten schwarzen Malkasten der Welt, mit 120 Faber-Castell-Buntstiften. Ich male mit Acrylfarben, habe eine riesige Freude dabei und leitete im Peer Center sogar eine Kreativgruppe, die sich jeden Donnerstag traf. Kreativ sein, das mache ich heute gerne.

Eine weitere Leidenschaft ist das Stricken. Ich stricke kleine bunte Socken, rund zweieinhalb Zentimeter groß, die ich als Schlüsselanhänger verschenke. So ganz nebenbei bin ich auch zur leidenschaftlichen Köchin geworden.

Manchmal muss im Leben viel Zeit vergehen, damit die ganz tief innen liegenden Freuden und Fähigkeiten zum Vorschein kommen.

Was aus diesem „Tun“ entstanden ist, ist eine große Freude für mich.

Geben Sie sich genug Zeit, damit Ihre Kreativität und Freude zum Vorschein kommen können!

Das Peer Center

Was ist nun dieses „Peer Center“ eigentlich, in das mich die Oberärztin 2016 schickte? Peer bedeutet auf Deutsch „Gleichgestellter“, „Ebenbürtiger“ oder „Fachkollege“.

Das Peer Center in Salzburg ist eine Einrichtung für Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden oder sich gerade in einer Lebenskrise befinden, und das Besondere daran ist, dass alle elf Mitarbeiter:innen eben Peers oder „Experten aus Erfahrung“ sind. Alle Mitarbeiter:innen durchlitten selber eine psychische Erkrankung, machten Erfahrungen mit Psychotherapie und Psychopharmaka und erlebten den eigenen Gesundungsweg. Sie geben ihr Wissen aus ihrer eigenen Krankheitserfahrung weiter. Betroffene helfen Betroffenen. Das ist das Geheimnis des Peer Centers.

Wir im Peer Center sind also Menschen, die den Mut haben, ihren Gesundungsweg mit anderen zu teilen. Unsere Angebote, unsere Offenheit und unser Vertrauen sind die Grundlage für eine heilsame Veränderung. Wir sind ein selbstbewusstes, starkes Team mit viel Begeisterung und Herz für unsere gemeinsame Sache. Wir hören den Menschen zu, wir begleiten sie über längere Zeit und sind für sie da. Unsere Standorte sind in der Stadt Salzburg, in Zell am See im Pinzgau und in Tamsweg im Lungau.

Wir bieten Gesprächsgruppen, Kreativgruppen, Einzelgespräche, telefonische Beratungsgespräche und Infoveranstaltungen an. Das Peer Center hat im Jahr 1500 bis 1700 Besucherkontakte.

Und so begann es: Im Jahr 2012 wurde eine Frau, die an einer schweren Depression litt, auf der Psychiatrie stationär aufgenommen.

Nach einem längeren Aufenthalt, bei dem viele Therapiearten, Gespräche und Aktivitäten angeboten wurden, stand die Entlassung an. Zurück in ihrer Wohnung, alleine, kamen die Bedenken: „Wie soll ich mein Leben bewältigen? Mir fehlt die Kraft zum Einkaufen, durch meine Antriebslosigkeit bin ich nicht fähig ein Frühstück zu richten oder ein Mittagessen zu kochen.“

Beim Einkaufen traf sie schließlich einen Bekannten, der eine sehr ähnliche Situation selbst erlebt hat.

Sie sagte zu ihm: „Wir bräuchten in der Stadt Salzburg ganz dringend eine Einrichtung für Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden und die aus dem stationären Aufenthalt entlassen wurden. Es müsste eine Anlaufstelle sein, wo sich Menschen zum Austausch treffen und Hilfestellungen angeboten werden.“

Nach mehreren gemeinsamen Überlegungen war klar, dass man sich gemeinsam auf den Weg machen will. Es gab sehr viele Fragen zu klären: Wo finden wir die richtigen Räumlichkeiten? Wenn wir ein Verein sind, brauchen wir dann Statuten? Wie kommen wir zur nötigen Finanzierung? Was wollen wir anbieten? Am schwierigsten war die Finanzierung zu lösen. Das Land Salzburg forderte Anträge, Formulare, Kalkulationsvorlagen und so weiter. Drei Jahre vergingen, bis das Land Salzburg die Zusage für die finanzielle Förderung des Vereins gab.

Der Förderbetrag war niedrig und somit waren auch die Angebotsmöglichkeiten sehr eingeschränkt. Denn, ohne Geld koa Musi!

Ab Juli 2015 wurde wöchentlich eine Gesprächsgruppe in der Stadt Salzburg angeboten, die sich noch immer um 9 Uhr

Dazu schweige ich nicht!

Im Juli 2020 waren ich und eine regelmäßige Besucherin des Peer Center Salzburg zwischen 9 und 10 Uhr in der PVA Salzburg vorgeladen.

Der Zweck unseres Besuches war ein Gutachten für die Invaliditätspension. Ich hatte mich auf Bitten unserer Gruppenteilnehmerin bereit erklärt, sie zum Termin für das Gutachten zu begleiten, da sie sich aufgrund ihrer Angststörungen vor Behörden und Ämtern sehr fürchtete, alleine dort vorsprechen zu müssen.

Der erste Termin beim Internisten verlief respektvoll und sehr kooperativ zwischen der Betroffenen und dem untersuchenden Arzt.

Anschließend, etwa gegen 9:30 Uhr, mussten wir zum Facharzt für Psychiatrie. Durch seine von Anfang an sehr schroffe Redensart wurde die Gesprächssituation zunehmend unangenehm beeinflusst. So wurde etwa nach jeder Frage die Antwort sofort ins Diktiergerät übertragen. Es war während des gesamten Gesprächs auffällig, dass die Klientin nicht ausreden durfte. Der Arzt vermittelte so auch den Eindruck, nicht wirklich zuzuhören.

Die Klientin wurde vom abweisenden Verhalten des Facharztes zunehmend verunsichert, fühlte sich überfordert, begann zu weinen und zu zittern. Sobald sie einen der mitgebrachten Befunde vorlegen wollte, wurde dieses Ansinnen barsch abgewiesen, was die Verunsicherung massiv verstärkte.

An einem Punkt des Gesprächs wurde ich ohne Zusammenhang gefragt, warum ich überhaupt anwesend sei, und wer ich

überhaupt sei. Ein Sessel wurde mir während der gesamten Gesprächszeit nie angeboten. Nachdem ich meine Anwesenheit geklärt hatte, brach der Arzt das Gespräch ab und erklärte wortwörtlich: „Packen Sie [gemeint war die Klientin] Ihre Sachen zusammen und verlassen Sie die PVA.“

Wir waren völlig sprachlos über diese doch sehr irritierende und abfällige Vorgangsweise, die ein Facharzt für Psychiatrie gegenüber einer psychisch erkrankten Frau in Ausübung seiner Profession zum Ausdruck brachte. Nach dieser Aussage war klar, dass eine Fortführung des Gespräches völlig sinnlos war, und wir verließen den Raum.

Draußen am Gang sagte die Klientin: „Hiatz hat er uns außi gschmissn.“

Ich antwortete: „Ja, richtig aussi gschmissn.“

Beim Infoschalter im Eingangsbereich der Landesstelle der PVA und bei der Auskunftsstelle im Ambulanzbereich wurden wir auf unsere Anfrage, wo wir uns über dieses diskriminierende Verhalten beschweren können, mit der Auskunft „Dafür sind wir nicht zuständig!“ schroff abgefertigt. Weinend fuhr die Klientin mit ihrer Schwester nach Hause.

Aus meiner Sicht ist dieser Umgang mit einer psychisch erkrankten Person seitens des zuständigen Facharztes der PVA nicht angebracht. Die Klientin benötigte meine Begleitung, weil sie aufgrund ihrer psychischen Erkrankung, bei der Angst- und Panikattacken zum Krankheitsbild gehören, alleine nicht in der Lage war, ihre Situation angemessen darzustellen.

Ich stand an der Bushaltestelle, wartete auf den nächsten Bus und verstand überhaupt nicht, wie uns geschehen war. Dieses Begutachtungsgespräch hatte auch mich verwirrt. Wenn mir jemand erzählen würde, welcher Umgangston bei der

Begutachtung herrschte, ich denke, das würde ich nicht glauben. Während der gesamten Busfahrt sagte ich mir: „Dazu schweige ich nicht!“

Im Peer Center angekommen telefonierte ich gleich mit der Geschäftsführerin von AHA, das ist der Verein „Angehörige helfen Angehörigen“, dessen Büro auch bei uns im Haus untergebracht ist. Sie war auch ganz verwundert, dass es so eine Gesprächsform heute noch gibt.

Während des Gespräches dachte ich immer: „Dazu schweige ich nicht!“ Gemeinsam überlegten wir, wie wir weiter vorgehen könnten. Die Geschäftsführerin von AHA ermutigte mich sehr, mit diesem Vorfall an die Öffentlichkeit zu gehen. Ich holte mir noch Ratschläge bei der Patientenanwaltschaft, die mich an die Volksanwaltschaft in Wien verwies.

In meiner Wut und Betroffenheit hatte ich mich entschlossen, einen Leserbrief an die Salzburger Nachrichten zu schreiben. Als ich mich bei der Redaktion zur Vorgehensweise erkundigte, sagte die Redakteurin: „Nein, keinen Leserbrief. Wir schreiben einen ausführlichen Bericht.“

Die Redakteurin wollte noch wissen, ob andere Sozialeinrichtungen ähnliche Beschwerden kennen würden? Wir erkundigten uns noch bei einer Psychotherapeutin, alle hatten dieselben Erfahrungen. Von Betroffenen hörte ich sehr oft die Aussage: „Lieber schlafe ich unter einer Brücke und verzichte auf meine finanzielle Unterstützung von der PVA, die mir rechthabt aber zustehen würde.“

So verfassten wir einen Bericht über das erlebte Begutachtungsgespräch. Eine ausführlichere Darstellung schickten wir an den Landeshauptmann-Stellvertreter von Salzburg, an die Direktion der PVA in Salzburg und an den Generaldirektor der PVA in Wien. Nach einiger Zeit kam ein Schreiben vom Generaldirektor in Wien. Er schrieb, dass er den Vorfall sehr

bedauere und es ihm völlig unverständlich sei, warum seine kompetenten Mitarbeiter so handeln. Sollte es so gewesen sein, möchte er sich dafür entschuldigen.

Warum ich Ihnen diese wahre Geschichte erzähle?

- Damit Sie immer gut vorbereitet, am besten mit schriftlichen Notizen, und mit einer Begleitung zu Ämtern und Behörden gehen.
- Sie haben das Recht von einer Vertrauensperson begleitet zu werden.
- Wenn Ärzte verlangen, dass die Begleitperson den Untersuchungsraum verlassen solle, kann die Patientin sagen: „Dann gehe ich auch!“
- Wenn der Antrag abgelehnt wird, erheben Sie sofort Einspruch! Ohne Angst, ohne Befürchtungen, ohne Zweifel! Es entstehen keine Kosten und Sie können dabei nichts verlieren. Sehr oft wird der erste Antrag nämlich abgelehnt, das gehört „zum guten Ton“, obwohl es völlig unverständlich ist.

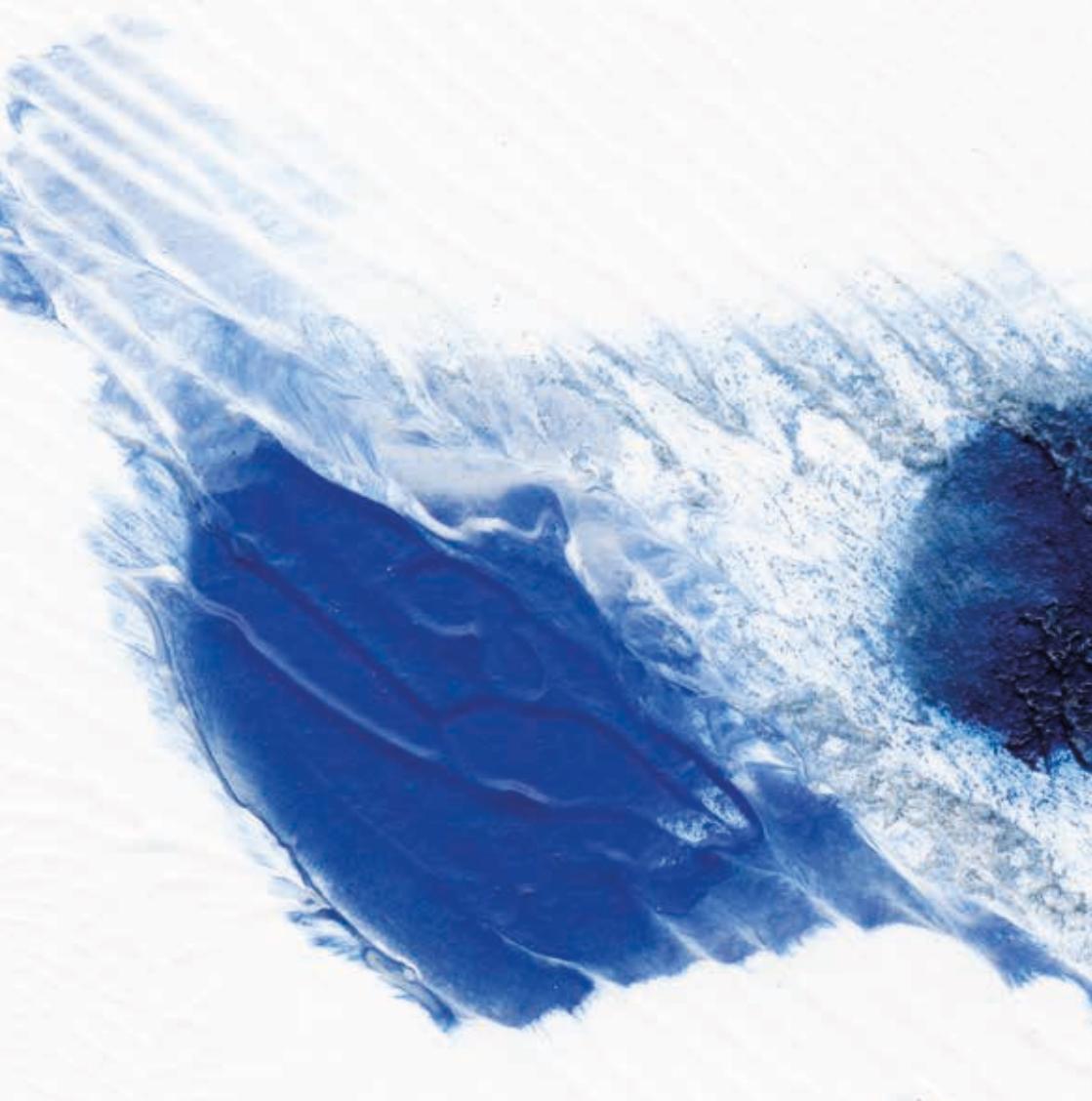
Ich möchte Ihnen Mut machen, sich zu verteidigen!

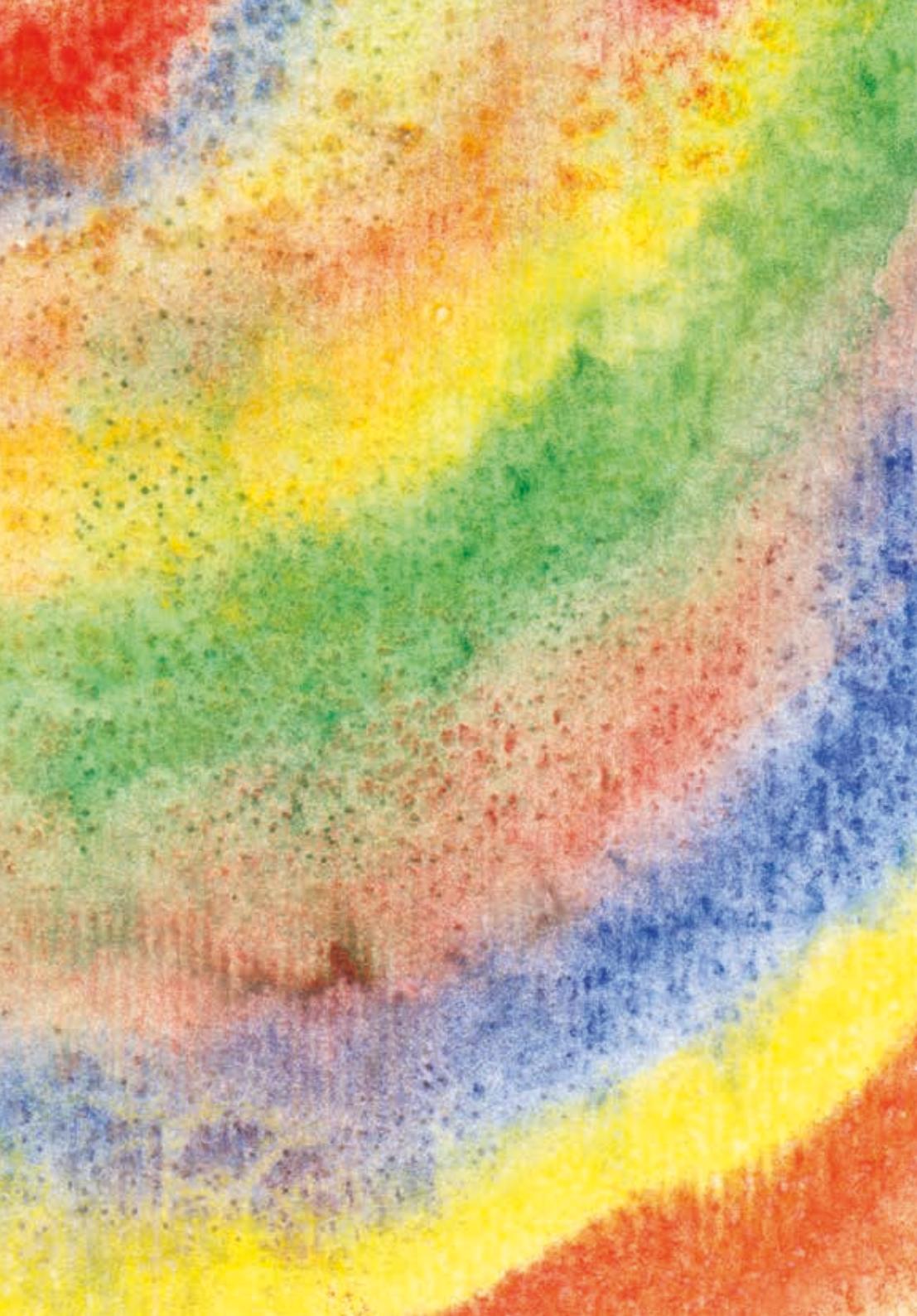
haben. Im Lungau besteht die Peer Arbeit aber vor allem aus Einzelgesprächen.

Warum ich Ihnen diese wahren und traurigen Erlebnisse erzähle?

- Es muss allen Menschen bewusst werden, dass eine psychische Erkrankung keine verrückte Besonderheit ist, sondern eine Erkrankung, die viel Verständnis und Unterstützung braucht.
- Sprechen wir mit Wertschätzung über Menschen mit psychischen Erkrankungen?
- Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, Sie brauchen sich dafür nicht zu schämen. Kein Mensch schämt sich, wenn er eine Blinddarm-entzündung hat!
- Reden Sie über Ihre Not!

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Ihnen in Krisenzeiten Menschen begegnen, die Sie verstehen, die Ihnen Mut zusprechen!





Was ich Ihnen wünsche

Ich wünsche Ihnen *nicht*,
dass Sie von Lebenskrisen verschont werden.
Aber ich wünsche Ihnen die Kraft, sie durchzustehen.

Ich wünsche Ihnen *nicht* viele Freunde,
sondern nur einzelne Personen,
die wirklich verstehen, wie es Ihnen geht.

Ich wünsche Ihnen *nicht*, dass Sie ohne Medikamente
auskommen.
Sondern dass Sie das richtige Medikament zur richtigen Zeit
in richtiger Dosis erhalten.

Ich wünsche Ihnen *nicht*, dass Sie nie mehr krank sind.
Sondern dass Sie achtsam leben und immer wieder in sich
hineinspüren und hineinhören, was Ihr Körper sagt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie gut zu sich selber sind.
Dass Sie mit Wertschätzung und Dankbarkeit Ihre Talente
annehmen.

Ich wünsche Ihnen gute Augen,
damit Sie den richtigen Weg erkennen können.

Ich wünsche Ihnen kräftige Füße,
damit Sie Ihren Weg gut weitergehen.

Ich wünsche Ihnen:
Alles Gute für Ihren weiteren Lebensweg!