

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich behindert? Dass ich das Label „Behinderung“ für mich zulasse – und das sogar öffentlich –, wäre vor 20 Jahren, als ich studiert habe, völlig unmöglich gewesen. Ja, ich war schon immer anders, aber doch nicht behindert?!

Und so habe ich viele Facetten: das 1. Staatsexamen als Lehrerin, einen Magister-Abschluss als Kulturmanagerin, einige Jahre Berufserfahrung im kulturellen Bereich – und nicht zu vergessen: Psychiatrie-Erfahrung.

Mein Studienalltag ist oft geprägt von Symptomen. „Bloss nicht auffallen!“ lebe ich mit Haut und Haar. Es gelingt – mit grosser Anstrengung. Eine der grössten Hürden ist die Anwesenheitspflicht. Ich besuche kaum eine Veranstaltung vor 10.00 Uhr – die einzige Chance für mich, den Weg zur Hochschule in schwierigen Zeiten zu schaffen. Für wenige 100 Meter brauche ich dann knapp eine Stunde. Meine Beine fühlen sich an, als seien sie einbetoniert in schwere Kessel, der Körper eingepfercht in eine viel zu enge Ritterrüstung. Kaum Luft zum Atmen, durchwachte Nächte, müde, erschöpft. Dann bin ich übersensibel, höre zu laut, sehe zu grell, rieche zu intensiv. Im Kopf ein surrendes Karussell voller Gedanken, die unaufhörlich kreisen – nur nicht um das Thema der Dozierenden. Konzentrieren, denken, lesen – alles fällt mir schwer. 90 Minuten Seminar: Unerträglich. Meine schnelle Auffassungsgabe hilft in den guten Zeiten, Versäumtes nachzuholen. Erfahrungen von „Blackouts“ bleiben mir nicht erspart – auch das noch. Das Einhalten der Regelstudienzeit: ein Ding der Unmöglichkeit.

Ich bin nicht behindert, auch nicht unsichtbar behindert. Ich werde behindert. Vom „man“ – *m a n* mit einem „n“, vom „Normalen“, das an der Mitte, am Durchschnitt gemessen wird. Normalität als gesellschaftliches Konstrukt – Behinderung eben auch. *Man* ist es schliesslich, an dem sich Auflagen, Rahmenbedingungen für alle Studierenden orientieren. Zu meiner Zeit sind es Anwesenheitspflicht, unantastbare Fristen und Prüfungsvorgaben. Barrieren, die sich mir unaufhörlich in den Weg stellen. Denn mein Kopf funktioniert manchmal nur wenig, oftmals aber zu schnell – dann behindert mich zudem die Langsamkeit der anderen.

Vieles hat sich verändert – aber nicht alles ist besser geworden. Damals zu studieren erlebe ich weniger reglementiert. Mit Zeit und Freiraum, die es einem ermöglichen, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln – neben all den Aushilfsjobs versteht sich. Das ist heute anders: Zeitdruck und die unaufhörlichen Leistungsnachweise machen krank. Lücken im Lebenslauf? Bloss nicht!

Verbessert hat sich aus meiner Sicht, dass immer mehr Menschen etwas über psychische Erkrankungen wissen. Doch das Bedürfnis, Betroffenen aus dem Weg zu gehen, bleibt. Wenngleich Medikamente inzwischen verträglicher sind: Nebenwirkungen, Stigmatisierung und Selbststigmatisierung zusätzlich zur eigentlichen Erkrankung zu ertragen, ist ein kräftezehrender Hindernislauf – nicht nur im Studienalltag.

Was ich mir als Psychiatrie-Erfahrene für ein „Studium ohne Barrieren“ wünsche?

- Dass Hochschulen flexibler mit Rahmenbedingungen für Betroffene umgehen. Es studiert nicht der Durchschnitt. Es studieren Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Sie brauchen Zeit und Raum für wissenschaftliches Arbeiten, für Kreativität. Was wären Kultur und Wissenschaft denn ohne all die kreativen "Spinner" – einige davon mit Diagnose!
- Dass Hochschulen der Arbeits- und Berufswelt näher rücken. Warum gibt es Mentoring-Programme für Studentinnen und Studenten, deren Perspektive klar ist? Sinnvoll wäre es, denjenigen eine Mentorin, einen Mentor an die Hand zu geben, die schon genug Nachteile durch ihre Krankheit selbst ausgleichen müssen. Vertrauen schaffende Kontakte können Türen öffnen.
- Dass Hochschulen und die Menschen, die dort tätig sind, ihre Vorbildfunktion wahrnehmen, dass sie im Sinne eines gesellschaftlichen Mentalitätswandels über ihren institutionellen Tellerrand hinaus blicken, sensibel sind und sensibilisieren.
- Dass sie präventive Angebote ausbauen – Studierende im Umgang mit ihren individuell wahrgenommenen Barrieren unterstützen. Der Einbezug von Menschen, die selbst damit Erfahrung haben, kann wesentlich dazu beitragen.

Was ich mir von den Studentinnen und Studenten wünsche?

- Dass sie die Wahl ihres eingeschlagenen Wegs immer wieder überprüfen. Dass sie erkennen, dass Gesundheit etwas ist, um das man sich Tag für Tag kümmern muss. Sorgfältig und achtsam mit sich und anderen umgehen. Hinschauen statt wegsehen.
- Dass sie für sich einstehen, sich bemerkbar machen. Wenn Sorgen und Nöte sichtbar werden, ist es oft schon fast zu spät. Lassen Sie es nicht soweit kommen.
- Mehr Mut und Offenheit gegenüber Menschen wie mir: Stellen Sie Ihre Fragen direkt. Nur so können wir voneinander lernen und Vorurteile abbauen.

Mehr Mut wünsche ich mir auch von Betroffenen: sicht- und hörbar zu werden. Dass aus ihnen Erfahrene ohne Behinderung, ohne Defizite werden. Für sich und für andere einzustehen, lohnt sich. Das weiss ich aus Erfahrung. Ich absolviere derzeit die DAS-Weiterbildung „Experienced Involvement“ an der Fachhochschule für Gesundheit in Bern: Es geht um den Einbezug von Psychiatrie-Erfahrenen, ihr Erfahrungswissen anderen – Betroffenen, Angehörigen, aber auch Institutionen und der Öffentlichkeit – nutzbringend weiterzugeben.

Ich wünsche mir, Ihnen allen weiterhin auf diesem, meinem Weg zu begegnen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!