

## APHORISMEN ZU KLINIK UND WAHSINN

Diese Aphorismen stellen meine Essenz zu meinen Erfahrungen mit der Psychiatrie allgemein und, im speziellen auch für meine Erfahrungen mit Ihnen und dem Klinikum rechts der Isar, dar.

- Ich kann über die Psychiatrie nur gutes berichten. Dass nicht alles gut ist, ist nicht anzuzweifeln. Doch vielleicht ist es besser, als Du denkst!
- Glück und Zufriedenheit liegen allein an Dir. Du bist mit der Klinik unzufrieden? Da haben wir den Salat! Iss ihn brav auf und schau, dass Du das bald zuhause tun kannst.
- Du fühlst Dich krank? Jeder hat auch gesunde Anteile. Fokussiere Dich auf diese und weite sie aus – jedoch musst Du Deine Krankheit und Dich genau kennen, wenn Du ganz gesund werden willst.
- In manchen Texten sind die Anmerkungen das Wichtigste: eine Anmerkung zu Deiner Krankheit ist die Klinik.
- Die Klinik ist für Dich kein Paradies? Ich finde schon, für mich war es dies. Natürlich, Du wärst lieber in der Karibik, aber so einen Urlaub muss man bezahlen können.
- In der Klinik braucht man nichts mehr zusätzlich zu dem Gebotenen, außer Tabak. Wenn Du einen Monatslohn in Tabak investieren musst, musst Du Dir Gedanken machen.
- Humor ist eine sehr individuelle Sache, noch individueller ist das Lachen von Dir über Dich selbst. Vielleicht wirst Du als Gesunder über die Klinik lachen!
- Der Pfleger ist der Gehilfe des Arztes. Der Arzt ist der Gehilfe des Professors. Der Professor ist Gehilfe der Klinikdirektion. Was ist die Klinikdirektion? Der Erfüllungsgehilfe Gottes.
- Wahnsinn umnachtet Dich, Du bist tief gefallen? Die Klinik hat Dich aufgefangen. Sei dankbar und verhalte Dich so, so dass Du nicht die Klinik gewechselst wirst. Zumindest gilt das für das Klinikum rechts der Isar.
- Wenn Du mit dem Pflegepersonal scherzen willst, mach keine schlechten Witze. Ich machte in der Welt sehr viele schlechte Witze, daher bin ich in der Klinik gelandet.
- Immer ist das Pflegepersonal Dein Spiegel. So wie Du in den Wald hineinrufst, so werden Dir die Pfleger ein Echo geben: wenn es schweigt, hast Du Deine Ruhe und Du hast etwas richtig gemacht.

- Das Pflegepersonal sitzt immer am längeren Hebel: es benutzt diesen aber nur, wenn Du etwas falsch gemacht hast. Du glaubst, das Pflegepersonal versteht Dich nicht? Wie glaubst Du dann, dass »normale« Menschen Dich verstehen könnten?
- Sei froh, dass Du noch lebst. Wäre es nicht schändlich, zu sterben und die beste Zeit Deines Lebens zu verpassen? Dass diese noch vor Dir liegt, ist sicher.
- Wenn Dir selbst ein Telefonat verwehrt wird, hat das seinen Grund. Am Ende entscheidet der Richter.
- Du fühlst Dich bevormundet? Meinst Du, ein mündiger Bürger säße da, wo Du sitzt? In der Psychiatrie?
- Glauben heißt nicht wissen. Wisse genau, was Du sagst. Wenn Du glaubst, Du hättest etwas nicht gesagt, der Vorwurf des Pflegepersonals wäre falsch, glaubst Du nicht richtig. Jeder Mensch täuscht sich im Leben mannigfach.
- Wenn der Arzt einen Hund hat, der nicht bissig ist, so kannst Du ihm vertrauen.
- Dein Vertrauen wurde missbraucht? Es ist dann schwer, wieder Vertrauen zu fassen. Das Pflegepersonal hingegen hat kein Interesse daran, Dein Vertrauen zu missbrauchen: sei mutig!
- Wenn Du alles richtig gemacht hast, kannst Du alles sagen. Wenn nicht, dann schweige. Glaube aber nicht, dass die Sache damit aus der Welt wäre.
- Jeder Mann braucht irgendwann im Leben einen Arzt. Eine Frau auch. Am besten ist es, wenn Du Dir selbst der Arzt bist, das ist nämlich der beste Arzt für Deine Seele: Du selbst. Bis Du so weit bist, sind die »Halbgötter in Weiß« da.
- Du bist kein Privatpatient? Du störst Dich an der anscheinend bevorzugten Behandlung dieser? Behandelst Du jeden Menschen gleich?
- Dass Du in der Klinik sitzt, ist kein Spaß. Aber dass Du in der Klinik Spaß haben kannst, ist meine Erfahrung.
- Alle sehnen sich nach Freundschaft und Liebe. Freundschaften kannst Du auch in der Klinik schließen – es liegt an Dir.
- Bist Du Dankbar, dass Du in der Klinik sitzt? Nein? In manchen Kulturen kettete man Dich ein Leben lang in einen dunklen Raum und gäbe Dir nur ein Schälchen Wasser und Reis am Tag. Was ist besser?
- Sieh die Klinik als Schule des Lebens. Da Du als Kind in der Schule nicht aufgepasst hast, musst Du in der Klinik nachsitzen! Natürlich, das ist humorvoll gemeint, aber wahr ist, dass Du noch viel lernen musst.
- Du bist gelähmt? Fange langsam an, Deine Finger zu bewegen. Es ist, als ob Du nach einem schweren Unfall wieder das Laufen lernen musst.

- Fühlst Du Dich in der Klinik wohl? Nein? Warum sitzt Du dann wieder ein?
- Ein Zuhause kann Dir die Klinik nicht bieten – mache Dich auf den Wege, das Gefühl, zuhause angekommen zu sein, in Deiner Bleibe zu verspüren. Ein Obdachloser beneidet Dich!
- Wenn Du Dich mit anderen vergleichst, deren Standards hoch sind, macht Dich das unzufrieden. Vergleiche Dich mit denen, denen es noch schlechter geht als Dir.
- Der Fraß in der Klinik mundet Dir nicht? Viele Philosophen hatten und haben nur ein Schälchen Wasser und ein Schälchen Reis pro Tag. Wie kostbar sind Tee und Kaffee!
- Glück und Zufriedenheit – beides habe ich im Überfluss. Bedenke aber, das ist hart und schwer erarbeitet.
- Auch wenn Du es nicht glaubst: das Personal der Klinik will Dein Bestes. Dass sie aber Menschen sind, steht außer Frage. Du willst auch nur Mensch sein.
- Eine Ohrfeige mit Worten ist eine Provokation. Immer tut es, das Personal, das, um Dich aus Deinem Schneckenhaus zu locken.
- Lerne, mit Dir selbst zu leben: dazu gehört an erster Stelle Selbstfürsorge. Oder willst Du ewig in der Klinik bleiben?
- Wenn Du Dich in Deinem Körper eingesperrt fühlst, wie ein Irrer in der Zwangsjacke, lese befreiende Lektüre. Lese viel!
- Mit der Welt stimmt etwas nicht? Mit Dir stimmt etwas nicht, ändere Dich und damit die Welt.
- Der, der nach Hilfe schreit, hat auch Hilfe anzunehmen.
- Bertrand Russell sagte einmal, der glücklichste Mensch auf Erden wäre sein Gärtner. Tue es dem Gärtner gleich, hege und pflege Deinen Seelengarten.
- Es soll ja auch Psychopathen unter den Ärzten und dem Pflegepersonal geben – Gottseidank habe ich solche nie kennengelernt. Psychopathische Züge sind etwas anderes: Dich eint mehr mit einem Mörder, als Dich von ihm trennt.
- Der Balsam, den Du für Deine Seele brauchst, sind Bücher: Du musst Dich aber selber salben.
- Wenn Du alleine sein musst, ist das ein Drama. Wenn Du alleine sein kannst, ist das Glückseligkeit.
- Was unterscheidet den Glückseligen von Dir? Wenig, aber der Glückselige kann auch Trauer genießen.
- Wohin des Weges? Zum Ziel? Das Ziel des Lebens ist der Tod – sieh, dass Du die Reise genießt.

- Meine Erfahrung ist, dass ich so viel habe, für das ich dankbar sein muss und sein will, dass für anderes außer Dankbarkeit keine Zeit bleibt.
- Die Männer in den weißen Kitteln besitzen Autorität – wie wäre es, wenn Du die Autorität über Dein Leben hättest?
- Das kostbarste in Deinem Leben ist Deine Zeit – wenn Du für weniger als eine Stunde ein Vermögen ablehnst, bist Du fast so weit wie Diogenes, dem ein Vermögen weniger war als ein Sonnenstrahl.
- Halte Dein Imperium so klein wie möglich – denn je größer es ist, desto sanfter musst Du regieren.
- Manchmal ist eine Provokation ein Weckruf – wie jeder Kontakt mit Deinem Umfeld, vor allem mit Professionellen.
- Alle Therapie lässt sich in einem Worte zusammenfassen: Liebe. Liebst Du Dich nicht selbst, ist alle Therapie vergebens.
- Das Sein, das Du bist, vergeht. Sieh, dass Du ewig im Momente verweilst.
- Stehst Du vor einer Menschenmasse und redest viel Blödsinn, macht das nichts. Doch ein falsches Wort an Deine Geliebte kann den Tod bedeuten.
- Stolz verwechsle niemals mit Hochmut. Der Stolze wäscht auch seinem Feind die Füße, wenn es notwendig ist. Der Hochmütige fällt – die Grenze ist nicht fließend.
- Meistens ist es so, dass man das weitergibt, was man erfuhr – richte daher nicht über andere.
- Wenn man sich über ein Wort streitet, wie die Gladiatoren im alten Rom kämpften, ist das gut. Gibt man sich danach die Hand, ist der Wille Gottes geschehen.
- Brot und Spiele? Für psychiatrische Patienten heißt es: Regeln und Hiebe. Das Zuckerbrot will sparsam gegessen werden.