

Wer Stimmen hört muss nicht krank sein

*Vortrag beim Selbsthilfetag des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW in Bochum
„Weg mit dem Stempel psychisch krank“ (September 2004)
von Hannelore Klafki*

Wenn ich nachfolgend hauptsächlich vom Stimmenhören rede, so bitte ich das nicht miss zu verstehen. In keinster Weise möchte ich mich damit von anderen Erfahrungen mit dem ICH und mit der Welt distanzieren. Wenn sich die Stimmen verdichten, wenn die Schatten immer dunkler und unheimlicher werden und die Angst aus allen Ritzen kriecht, dann besteht auch für mich die Gefahr, dass ich auseinander falle. Die meisten Stimmen hörenden Menschen, die ich kennen gelernt habe, haben so wie ich deshalb Erfahrungen mit der Psychiatrie sammeln müssen. Das Stimmenhören steht also hier als ein Beispiel für viele andere Erfahrungen.

Viele Menschen hören Stimmen, das heißt, sie hören ganz real gesprochene Worte, die nur sie selbst hören können. Die Stimmen können verunsichern, viel Leid und schwere Krisen verursachen. Das muss aber nicht immer so sein. Niederländische Untersuchungen ergaben, dass etwa zwei Drittel aller Betroffenen gut mit diesem Phänomen leben können. Die Stimmen können in den Hintergrund rücken und so erzogen werden, dass sie das Leben nicht beeinträchtigen. Sie können von allein wieder ganz verschwinden oder sich sogar zu einer Lebensbereicherung entwickeln. Aus der Geschichte bis zur Gegenwart sind z.B. folgende Persönlichkeiten bekannt: viele große Propheten der Weltreligionen, aber auch Hildegard v. Bingen, Jean d'Arc, Lessing, Goethe, Rilke, C. G. Jung, Virginia Woolf, Andy Warhol u.a. Wie arm wäre unsere Welt ohne diese Menschen!

Oft ist also nicht das Hören von Stimmen an sich das Problem, sondern eher die Unfähigkeit, damit umzugehen. Häufige Folgen für Stimmen hörende Menschen in unserer Zeit sind Stigmatisierung, Diskriminierung und Isolation. In unserer westlichen Kultur gelten außergewöhnliche Wahrnehmungen als Symptom einer schweren psychischen Krankheit, deshalb wagen die wenigsten Betroffenen über ihr Erleben zu reden. Viele suchen Hilfe in der Psychiatrie. Die Behandlung besteht hier überwiegend aus der Verordnung von Psychopharmaka. Inzwischen ist jedoch bekannt, dass die Psychopharmaka bei etwa der Hälfte der Betroffenen keine Wirkung auf die Stimmen haben. Trotzdem werden sie weiter verordnet und achtzig Prozent aller Stimmen hörenden Menschen erhalten die Diagnose Schizophrenie. Diese Diagnose und die Tatsache, dass ihr Erleben lediglich als krankhafte „Halluzination“ angesehen wird, helfen den Betroffenen nicht, ihr Erleben zu verarbeiten, sondern werden von den meisten als Diskriminierung erlebt.

Eine von allen akzeptierte Erklärung, warum ein Mensch plötzlich anfängt, Stimmen zu hören, gibt es nicht. In der Psychiatrie wird von einer genetisch bedingten Hirnstoffwechselstörung ausgegangen. Wir wissen inzwischen, dass viele Umstände zum Stimmenhören führen können: z.B. schwere traumatische Erlebnisse, Trennung, Einsamkeit, seelische Not, aber auch Sucht- und Drogenprobleme. Diese Aufzählung ist garantiert nicht vollzählig. Menschen können in Trauerzeiten plötzlich die Stimme des Verstorbenen hören, was oft als Trost empfunden wird. Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass z.B. Hochseesegler, wenn sie allein auf dem Meer sind, Stimmen hören. Amnesty International hat festgestellt, dass achtzig Prozent aller Folteropfer unter der Folter Stimmen hören. Niemand würde bei diesen Beispielen von Krankheit reden – im Gegenteil! Wenn ein Mensch also anfängt, Stimmen zu hören, hat er meist vieles erlebt, mit dem er nicht fertig wird. Das heißt, dass das Stimmenhören oft der unbewusste Versuch ist, diese Erlebnisse zu verarbeiten. Jeder Mensch kann plötzlich anfangen, Stimmen zu hören, unabhängig von Alter und Familienstand, Bildung und Beruf, Sozialisierung und Einkommen. Niederländische Untersuchungen belegen, dass drei bis fünf Prozent aller Menschen Stimmen hören.

Bei mir begann alles, als ich 16 Jahre alt war. Ich war sehr erschrocken und konnte mir nicht erklären, was da mit mir passierte. Es dauerte, bis es mir gelang, mich mit den Stimmen zu arrangieren und war eine harte Zeit, in der ich oft in der Psychiatrie war. Ich erzählte niemanden von meinen Stimmen, reagierte aber körperlich auf sie. Wenn sie zu unerträglich wurden, kollabierte ich und wurde mit dem Notarztwagen in die Klinik gebracht. Hier wurde ich auf epileptische Anfälle untersucht. Epileptiker wurden in Deutschland Ende der 60er Jahre noch in der Psychiatrie untergebracht. Das Kollabieren war die erste Strategie, die ich entwickelte. Der nächste Schritt war, dass ich entdeckte, dass ich sie von mir ablenken konnte. Das gelang mir, indem ich ihnen „geistige Nahrung“ gab: durch Lesen oder Musikhören wurden sie leiser. Auch wenn ich viel unternahm, redeten sie nicht mehr so laut auf mich ein. Ich verabredete mit ihnen, dass sie mich tagsüber zufrieden lassen sollten und nahm mir dafür morgens Zeit für sie. Es dauerte eine Weile, bis es klappte, aber dann hatten wir morgens angeregte Gespräche, in denen ich lernte, zu akzeptieren, dass sie mein Leben begleiten. Zu den anfangs nur negativen Stimmen kamen positive

dazu, die mir Ratschläge und Tipps gaben. So lebte ich fast zwanzig Jahre ohne größere Beeinträchtigungen durch die Stimmen ein ganz normales Leben.

Dann kam es zu großen Veränderungen in meinem Leben. Ich war inzwischen verheiratet lebte in einer kleinen Stadt, kam nach dem Scheitern der Ehe zurück nach Berlin und begann eine Umschulung zur Krankenschwester. Im Laufe dieser Umschulung kamen plötzlich Stimmen dazu, die mich sehr störten und beunruhigten. Sie waren wie Kobolde die mich nachäfften, meine Gesprächspartner ins Lächerliche zogen oder meine Äußerungen kommentierten. Sie hielten mich vom Schlafen ab, verboten mir zu essen und waren sehr laut. In einer extremen Situation hatte ich das Gefühl, dass die böseste dieser Stimmen in meinen Kopf kroch und in Form einer Automatenstimme die schlimmsten Beschimpfungen und Befehle aussprach, die darauf hinaus liefen, dass ich nicht wert sei zu leben und dass ich mich umzubringen hätte. Es war so unerträglich, dass ich aus meinem Körper ausstieg und in die Psychiatrie gebracht werden musste. 1990 erzählte ich in einer ähnlichen Situation in einer Klinik zum ersten Mal von den Stimmen. Das habe ich inzwischen bitter bereuen müssen, denn seitdem habe ich sechs verschiedene psychiatrische Diagnosen bekommen. Bei unserer deutschen Vergangenheit hat mich die Schizophrenie am meisten betroffen gemacht. Viele Neuroleptika wurden bei mir ausprobiert, gegen die die Stimmen aber immun waren. Mein schlimmstes Erlebnis war, als ich Haldol nehmen musste, das ja noch immer das Mittel der Wahl bei Stimmenhören ist. Im Gegensatz zu sonst, wo ich die Stimmen ganz real von außen höre, war es unter Haldol so, als wenn die Stimmen laut und unheimlich in meinem Körper hallten.

Verunsichert durch die Diagnosen der PsychiaterInnen und ihren Beteuerungen, dass ich unheilbar psychisch krank sei, resignierte ich und ergab mich in mein Schicksal. Das hatte zur Folge, dass die Stimmen immer aggressiver wurden und ich einen Dauerkampf mit ihnen führte. Ich isolierte mich immer mehr, gab mich auf und bekam mein Leben nicht mehr in den Griff. Immer öfter war ich in der Psychiatrie, - ich wurde zur Drehtürpatientin. Meine ausweglose Situation wurde durch die Neuroleptika und Diagnosen nur verstärkt und drängte mich lange Zeit in eine hoffnungslos kranke Opferrolle.

Dann kam es zu einer Wende in diesem Karussell aus Isolation, Klinik und immer neuen Neuroleptika. Ein Mitpatient schleppte mich in einen psychosozialen Treffpunkt. Hier traf ich auf eine sehr engagierte Sozialarbeiterin, die in mir nicht nur die angeblich schwer psychisch kranke Frau sah, sondern ganz „normal“ mit mir redete. Zuerst konnte ich es gar nicht fassen, dass da plötzlich jemand mit mir wie mit einem „normalen“ Menschen sprach. Nach langer Zeit fühlte ich mich zum ersten Mal wieder ernst genommen.

Diese Sozialarbeiterin war eine der ersten, die in Deutschland Anfang der 90er Jahre begannen, das Phänomen Stimmenhören näher zu betrachten und nicht nur als Symptom einer angeblichen psychiatrischen Krankheit zu begreifen. Sie gab mir Forschungsergebnisse aus den Niederlanden von Marius Romme und Sandra Escher zu lesen, die belegten, dass viele der Betroffenen gut mit dem Phänomen leben können und nie PatientInnen der Psychiatrie waren. Mehr und mehr wurde ich dadurch ermutigt, über mein Erleben zu sprechen. Ganz allmählich begann ich, mich zu wehren und fing langsam wieder an, mich an die Jahre mit den Stimmen ohne Psychiatrie zu erinnern, die vollkommen weggedrängt waren. Ich gründete eine Selbsthilfegruppe in Berlin, fast zeitgleich mit Günther Rieger in Kiel. 1997 besuchten wir eine erste größere Veranstaltung in Hamburg, auf der schon ein kleines Netzwerk entstand. Spontan lud ich zu einem weiteren Treffen im gleichen Jahr in Berlin ein. In weiteren Städten fanden sich Betroffene in Selbsthilfegruppen zusammen. Ich fuhr nach Maastricht, lernte Stimmen hörende Menschen aus vielen Ländern Europas kennen und war bei der Gründung des internationalen Netzwerks „Intervoice“ dabei.

Voller neuer Impulse und voller Elan kam ich wieder nach Berlin zurück. Wir müssen in Berlin unbedingt auch ein Netzwerk schaffen! Aber wer hilft? Wo finde ich MitstreiterInnen? Ich stürzte mich in die Arbeit, war zwischendurch logischer Weise doch sehr erschöpft, fiel auf die Nase und landete ein letztes Mal in der Psychiatrie. Hier war ich aber diesmal nur ein paar Tage. Zu empört war ich darüber, wie ich dort „behandelt“ wurde. Die Psychiater meinten, dass ich mich doch erst einmal um mich selber kümmern müsste, damit ich meine „Krankheit“ in den Griff bekäme. Denn jetzt hätten sie endlich die richtige Diagnose für mich, nämlich „manisch/depressiv“! Dafür hätten sie nun auch die richtigen Psychopharmaka. Ich glaubte, nicht richtig zu hören und entließ mich selber. Seitdem war ich nicht mehr in der Psychiatrie, habe keine Psychopharmaka mehr genommen und keine neue Diagnose mehr bekommen.

Nach der Entlassung stürzte ich mich wieder in die Arbeit und bereitete den ersten Kongress im Rathaus Neukölln vor. Viele ließen sich durch meine Begeisterung anstecken und plötzlich waren wir eine kleine aber tolle Gruppe. Die Arbeit hatte sich gelohnt, denn es wurde eine gelungene Veranstaltung. Hier lernten die TeilnehmerInnen Ron Coleman vom britischen „Hearing Voices Network“ kennen, der sein berühmtes Referat „From Victim to Victor“ (vom Opfer zum Sieger) hielt. Er half, alle so zu motivieren, dass

die Gründung des deutschen Netzwerks Stimmenhören – kurz NeSt genannt - beschlossen wurde. 1998 fand die Gründungsveranstaltung des NeSt statt, in dem seit dem Stimmen hörende Menschen, Angehörige und in der Psychiatrie Berufstätige organisiert sind – wobei die Betroffenen ein Vetorecht haben. Ziel aller drei Gruppen im NeSt ist, Krisen vorzubeugen, um Klinikaufenthalte zu vermeiden beziehungsweise zu minimieren. Im Laufe der Jahre wurde das NeSt immer bekannter. Mit der Erhöhung des Bekanntheitsgrades wuchsen die Aufgaben und im Laufe der Zeit vergrößerte sich nach und nach das Team. Alle arbeiten ehrenamtlich und nach wie vor finanziert sich das NeSt ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und gelegentliche kleine Spenden. Wie im BPE, so sind sich auch im NeSt alle einig, kein Geld von der Pharmaindustrie anzunehmen.

Schwerpunkte der Arbeit des NeSt sind die „Hilfsangebote alternativ zur Psychiatrie“ und die „Information und Öffentlichkeitsarbeit“. Ziel der Hilfsangebote ist, den Betroffenen ein „normales“ Leben zu ermöglichen und somit Psychiatrieaufenthalte zu vermeiden. Wir betrachten Stimmen hörende Menschen nicht als Kranke, sondern als Menschen in Not, die mit ihren Stimmen ernst genommen werden wollen. Wir versuchen, zu entkatastrophieren und zu normalisieren, indem wir das Stimmenhören nicht als Symptom einer Krankheit, sondern als außergewöhnliche Wahrnehmung ansehen. Damit möchten wir den Betroffenen helfen, einen konstruktiven Umgang mit den Stimmen zu entwickeln, damit sie ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen können. So, wie auch ich es wieder gelernt habe.

Im Bereich „Information und Öffentlichkeitsarbeit“ soll das Anliegen des NeSt: „Wer Stimmen hört, muss nicht krank sein!“ in der Gesellschaft verbreitet werden. Damit soll die Akzeptanz von Menschen mit außergewöhnlichen Wahrnehmungen gefördert und somit die Stigmatisierung und Chronifizierung der Betroffenen vermieden werden. Ich bin das beste Beispiel dafür, wie schnell ein Mensch pathologisiert werden kann.

Die wichtigsten Forderungen des NeSt sind daher:

- Wir brauchen Unterstützung, um die Stimmen als zu uns gehörend in unser Leben zu integrieren. Nur dann können wir Strategien zum Umgang mit ihnen entwickeln.
- Wir benötigen oft Hilfe, um zu übersetzen, was uns die Stimmen sagen wollen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was die Stimmen sagen und falsch sie um jeden Preis abtöten zu wollen. Professor Marius Romme aus Holland hat schon 1991 gesagt: „Es ist sinnlos, den Boten zu töten, der die Botschaft überbringt, wenn die Botschaft die gleiche bleibt.“
- Wir wollen, dass unsere unterschiedlichen Erklärungsmodelle akzeptiert werden, denn jede Erklärung, die dabei hilft, mit den Stimmen umzugehen, ist besser als keine.
- Wir wollen, dass das Stimmenhören nicht als Symptom einer Krankheit angesehen wird. Drei bis fünf Prozent aller Menschen hören Stimmen - viele von ihnen waren noch nie in der Psychiatrie und wollen ihre Stimmen auch nicht verlieren.

Hätte es das NeSt schon damals gegeben, als ich in diese schwere Lebenskrise geriet, wäre mir die Psychiatrisierung sicher erspart geblieben. Aber hätten wir das immer noch nicht, würde ich heute vielleicht einer der so genannten chronischen Fälle sein: eine von vielen Betroffenen, die ihr Leben ohne Psychopharmaka, Unterstützung und Betreuung nicht führen könnte. Gottseidank habe ich mich aus der Opferrolle befreien können. Dafür danke ich dem NeSt.

Heute habe ich zu der früheren Beziehung zu meinen Stimmen zurückgefunden und höre nur noch ein Stimmengemurmel im Hintergrund. Ich kann das Anschwellen dieses Stimmengemurmels inzwischen als Warnsignal und Gradmesser meiner eigenen Befindlichkeit ansehen: irgendetwas ist dann bei mir nicht in Ordnung. Das kann zu großer Druck sein, den Andere oder ich mir selbst verursachen, oder eine Konfliktsituation, die ich noch nicht als solche erkannt habe. Ich weiß dann, dass ich auf mich aufpassen habe und meine Energie herunterschrauben muss. Denn dann können die Stimmen wie ungezogene Kinder sein, die ich an einem ungestörten Ort scharf zurechtweisen muss. Wenn ich gewusst hätte, wie befreiend das Reden über meine Stimmen mit anderen Betroffenen sein kann! Erst in unserer Selbsthilfegruppe habe ich gelernt, dass ich meine Stimmen im Zusammenhang mit meiner Lebensgeschichte sehen sollte. Die Stimmen machen mir keine Angst mehr. Das ist sicher eine logische Entwicklung. Der Hauptgrund, warum ich jetzt seit 1997 ohne Klinik und Neuroleptika leben kann, ist sicher, dass ich mich in der Psychiatrie-Erfahrenen-Bewegung engagiert habe. Ich sage immer: „indem ich versuche, anderen zu helfen, helfe ich auch mir“. Die Psychiatrie war keine Hilfe für mich. Sie verstärkte meine Ohnmacht und hielt mich in der Opferrolle gefangen. Deshalb war das NeSt für mich so wichtig. Ich brauchte diese Aufgabe auch für mich. Ohne mein Engagement für das NeSt würde ich nicht da stehen, wo ich heute stehe. Das hat mir geholfen!

In der Zwischenzeit entstanden im NeSt neue Konzepte, die die Verantwortlichkeiten auf mehrere Schultern verteilen. Jetzt war für mich die Zeit gekommen, den Vorstand des NeSt zu verlassen. Das Kind, das ich mal auf den Weg gebracht hatte, hat laufen gelernt. Aber nicht nur das NeSt entwickelt sich immer weiter, sondern auch ich. Um zu verdeutlichen, wie ich mich langsam entwickelt habe, möchte ich an dieser Stelle ein Gedicht vortragen, das ich in den 90er Jahren schrieb:

neuer mut

menschen gibt es so wie mich,
die am leben fast zerbrachen.
vegetieren jämmerlich
lautlos unter vielen sprachen.

klinik, pillen und psychiater
sollten mir behilflich sein.
mir kam`s vor wie ein theater:
fremde welt – ich ganz allein.

ärzte gebt mir keine pillen!
lasst mich aus dem käfig raus!
brecht mir nicht mehr meinen willen,
denn das halte ich nicht aus.

ich will leben, endlich leben,
lachen, froh und glücklich sein,
auch mal weinen, alles geben,
um endlich wieder ICH zu sein.

was gestern war, war nicht so gut.
was morgen kommt? ich weiß noch nicht,
doch heute hab ich wieder mut
und schau euch mitten ins gesicht.

Ich wollte damit plastisch machen, wie ich mich von einer kleinen, braven stillen Frau zu einer zwar immer noch kleinen, aber lauten und sehr kritischen Begleiterin der Psychiatrie entwickelt habe. Denn ich habe viele Stimmen hörende Menschen kennen gelernt, die durch die Psychiatrie pathologisiert und chronifiziert wurden. Entsetzt habe ich von Betroffenen gehört, dass sie Elektroschocks gegen die Stimmen bekommen haben.

Vielleicht sind heute auch Betroffene hier, denen es ähnlich ging oder denen es immer noch so geht wie mir damals. Gebt nicht auf! Vertraut auf Eure Kraft, die heute vielleicht nur verschüttet ist! Ich möchte gern mit meinem Beispiel Mut machen, so wie mir damals Ron Coleman Mut gemacht hat. Dadurch habe ich mich vom Opfer zu einer Expertin durch Erfahrung entwickelt. Wir alle sind ExpertInnen in eigener Sache. Niemand hat das Recht, uns zu bevormunden und vorzuschreiben, wie wir zu leben haben. Amerikanische Untersuchungen belegen, dass fünfzehn Prozent aller Menschen außergewöhnliche Wahrnehmungen wie z.B. sehen, riechen, fühlen und schmecken haben. Wie ich schon einleitend sagte, so soll das Stimmenhören nur ein Beispiel dafür sein, wie schnell unsere Gesellschaft Menschen, die anders als die große Mehrheit sind, diskriminiert und wie ihre Ordnungsmacht - die Psychiatrie – pathologisiert und chronifiziert. Mal abgesehen von den Einbußen in der Lebensqualität, werden vielen Menschen zusätzlich auch noch körperliche Schäden durch die „Behandlungs“maßnahmen zugefügt, indem ihnen toxische Substanzen, die Medikamente genannt werden, und Elektroschocks verabreicht werden. Ich wehre mich dagegen und niemals wieder werde ich mich in die Hände der Psychiatrie begeben! Logische Konsequenz ist, dass ich seit Oktober 2003 Mitglied des geschäftsführenden Vorstands des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener bin, um auch auf politischer Ebene die Interessen der Psychiatrie-Erfahrenen durchzusetzen.

Helft mit, die Vorurteile in der Gesellschaft zu bekämpfen! Helft mit, damit in Deutschland eine Kultur entsteht, die sich fremdem Erleben zuwendet, ihm großzügig begegnet und die Vielfalt akzeptiert. Je mehr wir sind, umso schneller werden wir unser Ziel erreichen und umso weniger Menschen müssen dann morgen noch unter dem Stempel „psychisch krank“ leiden.

Kontakt zum Netzwerk Stimmenhören:
www.stimmenhoeren.de
stimmenhoeren@gmx.de
Tel/Fax: 030 – 78 718 068