

Hartwig Hansen (Hg.)

Höllenqual oder Himmelsgabe?

Paranus Verlag

Hartwig Hansen, Jg. 1957, Diplompsychologe, lebt in Hamburg und arbeitet dort als Publizist, Fachlektor, Paar- und Familientherapeut und Supervisor.

Zahlreiche Veröffentlichungen als Autor und Herausgeber.

Internet: www.hartwighansen.de



Hartwig Hansen (Hg.)

Höllenqual oder Himmelsgabe?

Erfahrungen von
Stimmen hörenden Menschen



Der PARANUS-Verlag ist integrierter Bestandteil
der gemeinnützigen »Brücke Neumünster gGmbH«.
An Redaktion, Herstellung, Werbung und Vertrieb unserer Publikationen sind
alle Betriebsangehörigen – Lektoren, Teilnehmerinnen
und Teilnehmer der Einrichtung, Setzerinnen, Drucker und Betreuende –
gemeinschaftlich beteiligt.
Wir danken herzlich allen Menschen und Institutionen, die im Förderkreis
PARANUS-Verlag unsere Arbeit unterstützen.

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.

© 2015 Paranus Verlag der Brücke Neumünster gGmbH
Postfach 1264, 24502 Neumünster
Telefon (04321) 2004-500, Telefax (04321) 2004-411
www.paranus.de

Umschlaggestaltung: druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH
unter Verwendung des Bildmotivs »Psychowirrwarr« von Uli Pffor, Hamburg
Druck und Bindung: druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH

ISBN 978-3-940636-33-1

Inhaltsverzeichnis

(mit den jeweils ersten Sätzen der Beiträge)

- 10 Hartwig Hansen
 Zwischen den Polen
 Stellen Sie sich bitte einmal folgende Situation vor: Sie führen ein Alltagsgespräch mit einem Ihnen seit Langem bekannten Menschen. ...
- 18 Vera Erden
 Ich bin nie allein
 Zwanzig Jahre StimmenhörerIn
 In der 11. Klasse, ich war 17 Jahre alt, bekam ich Versagensangstanfälle im Gymnasium. Besonders bei Klassenarbeiten und Prüfungen fühlte ich mich wie gelähmt und weinte sehr stark. ...
- 28 Frank Dahmen
 »Wir kriegen Pech gehabt!«
 Ich bin seit knapp 18 Jahren Stimmenhörer. Die Stimmen kamen in mein Leben, als ich schon schwer depressiv und dann sogar suizidal war. Ich war gefühlt am Ende meines Lebens angelangt. ...
- 40 Barbara Urban
 Mein Leben – meine eigene Welt
 Meine Mutter war schon über vierzig, als ich geboren wurde. Ich war weder geplant noch – so habe ich es empfunden – gewollt. Die Erinnerungen an meine ersten Lebensjahre sind in meinem Körper als Gefühle eingemeißelt. ...

- 48 Tom Seidel
»Du musst Professor werden!«
Ich war Mitte zwanzig und lebte zwischen zwei Städten. In Hamburg studierte ich Kommunikationsdesign und in Celle spielte ich Gottesdienste als nebenamtlicher Organist. ...
- 56 Barbara Schnegula
Frau Merkel sagt, sie wisse auch, dass das Leben nicht gut ist
Seit meinem 33. Lebensjahr – heute bin ich 48 – höre ich Stimmen. Ich bin gelernte Masseurin und habe auch als Telefonistin in einem Berliner Bezirksamt gearbeitet. Ich war ausgeglichen und zufrieden mit mir und habe das Beste aus meinem Leben gemacht. ...
- 62 Tim Panzer
Die Stimmen sind ein Teil von mir geworden
Dass die Stimmen heute meine ständigen Begleiter sind, war absolut nicht geplant. Wie auch? Mein Leben nach der Schulzeit war ich eigentlich recht zielstrebig angegangen. ...
- 71 Xenia
Isolation ist für mich das reinste Gift
Nach meiner überfälligen Scheidung (Eheleben Marke Seelenwüste) und vor meinem ersten juristischen Staatsexamen stand ich gewaltig unter Druck, weil meine finanziellen Mittel eigentlich nicht ausreichten. ...
- 80 Wolfgang Harder
»Du bist nicht präsent, Wolfgang, du bist nur bei deinen Stimmen ...«
Es gibt Gaben, die gefallen uns, die nehmen wir dankend an und wachsen mit ihnen, und es gibt Gaben, die gefallen uns nicht und aus denen machen wir kaum etwas. Gaben können uns ein Leben lang eine Aufgabe und eine Bürde sein. ...

-
- 94 Cornelia Hermann
Wie die Erinnerung an einen Traum
Wann sich die Stimmen in mein Leben geschlichen haben, weiß ich nicht mehr. Ich vermute, dass es in meinem 16. oder 17. Lebensjahr war. In dieser Zeit ging es mir aufgrund meiner schwierigen familiären Situation sehr schlecht. ...
- 98 Linda R.
»... denn das Glück bist du selbst.«
Damals war ich in der 8. Klasse und gerade dabei, wieder zu lernen, vernünftig zu essen. Ich marschierte den dunkelgrünen Schulflur entlang und aß ein Schokocroissant aus der Schulkantine, als ich plötzlich die Worte: »Mensch, die isst ja auch wieder etwas« hörte. ...
- 108 Rolf Fahrenkrog-Petersen
... alles nicht verarbeitete Traumata
Wenn ich über meine Stimmen schreibe, muss ich weit zurückgehen und über mein Leben berichten. Groß geworden in scheinbar gutbürgerlichen Verhältnissen, war meine Kindheit geprägt von Angst – mein Vater Alkoholiker, meine Mutter mit vier Kindern überfordert. ...
- 116 Laura Vogt
»In all dem Chaos und der Zerstörung gebäre ich ein Licht«
Stimmenhören – ein Phänomen, das für Nichthörende, wie ich glaube, sehr schwer nachzuvollziehen ist. Ich möchte deshalb aus meiner Stimmenwelt berichten ...
- 126 Monika Mikus
ADONIS, irgendeine Stimme ...
Wie ich, auch ohne Matura und Studium, eine ganz besondere Auszeichnung erhielt
Die Erste Österreichische Boulevardzeitung »AUGUSTIN« kündigte im April 2009 zwei Beiträge besonders an: Unter dem Titel »Jesus bettelte

auch« entdeckte ich den mich auszeichnenden Hinweis »Die Stimmenhörerin – Wiener Original mit Warnweste«. ...

138 Andreas Gehrke

Die Stimmen zu Freunden machen

Im Jahre 1986 hörte ich erste Stimmen, elf Jahre später, also im Jahr 1997, wurden sie wieder leiser und verträglicher und im Jahr 2005 blieben sie ganz weg, was mich damals ein wenig betrübte. ...

142 Ingrid Krumik

»Was du schon willst ...!«

Die Stimme meiner Mutter und wie ich sie wieder loswurde

Mein Leben war immer ein Auf und Ab, das ging schon in der Kindheit los. Aber ich hatte immer wieder Glück, auf Menschen zu treffen, die mich nicht als totale Versagerin gesehen haben. ...

157 Christian Derflinger

Eigentlich möchte ich Horst nicht mehr missen

Ich lebte eigentlich ein ganz normales Leben, hatte ein gut funktionierendes soziales Umfeld und ein für mich besonders schönes Hobby, das zugleich auch meine Leidenschaft war. Es gab keinerlei Anzeichen dafür, dass ich bald an paranoider Schizophrenie erkranken würde. ...

169 Regina Hildegard

Stimmen haben Gefühle und immer eine Botschaft

Mein Zusammenleben mit Ares und Adam

Mir ist sehr wichtig, meine Erfahrungen mit den Stimmen weiterzugeben, weil ich finde, dass in Bezug auf den Umgang mit mir und meiner Erfahrung auch Fehler gemacht wurden. Fehler machte jedoch nicht nur mein Umfeld, sondern besonders ich selbst. ...

- 179 Elias
»Das Einzige, was wir brauchen, ist deine ungeteilte Aufmerksamkeit.«
Mit 27 Jahren hörte ich zum ersten Mal eine Stimme in meinem Inneren. Um nachvollziehbar zu machen, wie es dazu kam, muss ich einige Dinge vorab erläutern. ...
- 194 Hartwig Hansen
Der persönliche Fingerabdruck
- 202 Herzlichen Dank an die Autorinnen und Autoren dieses Buches

Hartwig Hansen

Zwischen den Polen

Stellen Sie sich bitte einmal folgende Situation vor:

Sie führen ein Alltagsgespräch mit einem Ihnen seit Langem bekannten Menschen. Neben Ihnen sitzt eine weitere Person und flüstert Ihnen fortlaufend irritierende und auch verletzende Sätze ins Ohr, wie zum Beispiel »Du hast doch keine Ahnung, so dumm wie du bist.« oder »Sieh dich vor! Wir sorgen dafür, dass du deine Strafe bekommst. Du bist an allem schuld!«

Sie versuchen, das Gespräch trotzdem fortzuführen. Das ist jedoch enorm schwierig. Sie fühlen sich abgelenkt, konfus und auch besorgt. Sie haben das Empfinden, die Kontrolle über Denken und Sprechen zu verlieren, werden fahrig und sprunghaft, ängstlich und ärgerlich. Was soll das alles?!

Der britische Stimmenhörer-Selbsthilfe-Aktivist Ron Coleman¹ schlug dieses Experiment – eine dritte Person stört einen »normalen« Dialog – seinen Seminarteilnehmern vor, um das Erleben des Stimmenhörens unmittelbar nachvollziehbar zu machen.

Irene Stratenwerth und Thomas Bock beschreiben es eindrücklich in ihrem Buch »Stimmen hören«².

Nun stellen wir uns vor, wie es weitergehen könnte. Sie denken sich: Was für eine verstörende Erfahrung?! Soll ich meinem

1 www.roncolemanvoices.co.uk

2 Irene Stratenwerth / Thomas Bock: Stimmen hören – Botschaften aus der inneren Welt. Hamburg, Kabel Verlag, 1998, S. 212 f. (leider nur noch antiquarisch erhältlich)

Gesprächspartner davon berichten oder hält der mich dann für verrückt? Sie entscheiden sich dafür, es vorläufig für sich zu behalten, und wenden sich ein paar Tage später an einen Spezialisten. Der hört Ihnen – im besten Falle – zu und weist Sie in freundlich-gesetzten Worten darauf hin, dass Ihre Stimme ein Zeichen für eine mehr oder weniger schwerwiegende Erkrankung ist, das müsse beobachtet werden. Und der Spezialist macht Ihnen den Vorschlag, die Stimme (oder sind es mehrere?) mithilfe von Medikamenten wegzumachen.

Mittlerweile – Sie haben in den letzten Tagen keine Ruhe mehr gefunden – sind Sie froh über diesen Vorschlag und lassen sich darauf ein.

Das ist wiederum ein »normales« Szenario: Wer Stimmen hört – so die Lehrmeinung –, muss behandelt werden. Im Zweifel in der Psychiatrie und mit Psychopharmaka, mit denen die Stimmen mal verschwinden, mal bleiben und mitunter auch schlimmer werden können. Und dann?

Der oben zitierte Ron Coleman hat jahrelange Psychiatrieerfahrung gesammelt und erzählt von seinem »Wendepunkt-Erlebnis«, als er – zuerst widerwillig – zum Treffen des Stimmenhörer-netzwerks in Manchester geht. »Das Erste, was mir dort erzählt wurde, war: Deine Stimmen sind eine Realität, denn du *hörst* sie. Das war das allererste Mal, dass mich jemand ermutigt hat, auf meine Stimmen zu hören. Alle anderen haben gesagt: Vergiss es, hör nicht hin, es sind Halluzinationen. Das war ein echter Wendepunkt. Mir wurde zugestanden, meine Erfahrung als zu mir gehörig zu betrachten. Ich konnte zum ersten Mal über die Stimmen reden, ohne dass sie als Teil einer Krankheit gesehen wurden. Sie wurden als Teile von mir verstanden, als Folge der Ereignisse in meiner Lebensgeschichte.«³

Im Zuge der Arbeit an diesem Buch wurde ich Zeuge eines ähnlichen Vorgangs, der mich verblüffte, ärgerlich machte und gleichzeitig freute. Um noch ein paar Sätze zu präzisieren, gingen ein Autor und ich seinen Buchbeitrag im Gespräch noch einmal Absatz für Absatz durch und ich stellte Fragen wie: »Was sagen denn die Stimmen genau?« – »Was haben Sie gedacht, als sie das erste Mal auftraten, woher sie kommen?« und: »Hat Sie jemand schon mal danach gefragt, was die Stimmen zu Ihnen sagen, was sie von Ihnen wollen?«

Mein Gesprächspartner zeigte sich überrascht und antwortete: »Nein, noch nie.«

»Es hat Sie in über zehn Jahren Stimmenhör-Erfahrung mit diversen Psychriatrieaufenthalten noch nie jemand gefragt, was Ihre Stimmen sagen?« Ich konnte es kaum glauben. Was ist bloß los in unser ach so fortschrittlichen Psychiatrie?

Nach einer kurzen Pause fragte ich: »Und wie ist das jetzt für Sie, dass wir das heute so genau besprechen?«

Die Antwort entspannte mich wieder, denn sie lautete: »Sehr befreiend!«

Offenbar liegen in der bewussten Auseinandersetzung mit der Erfahrung des Stimmenhörens, mit der Frage: »*Was wollen mir meine Stimmen sagen?*«, eine echte Chance und viel Potenzial.

Die Autorinnen und Autoren dieses Buches werden davon berichten.

Ursprünglich hatte Andreas Gehrke die Idee, es zu verwirklichen. Er veröffentlichte bereits vor zwölf Jahren seinen Erfahrungsbericht »Aufbruch aus dem Angstkäfig«⁴ im Paranus Verlag und erhielt eine enorme Resonanz darauf – unter anderem auf einer ausgiebigen Lesereise durch Deutschland. Ihn hatte der

4 Andreas Gehrke: Aufbruch aus dem Angstkäfig – Ein Stimmenhörer berichtet. Paranus Verlag, 3. Auflage 2014

Sammelband »Der Sinn meiner Psychose«⁵ überzeugt und inspiriert, etwas Ähnliches für die Stimmen hörenden Menschen zu veröffentlichen.

Seit Mitte der 1990er-Jahre hat sich viel getan in Bezug auf die Erforschung des Stimmenhörens sowie in der Selbsthilfe, der Vernetzung und Begleitung. Das deutsche Netzwerk Stimmenhören⁶ wurde 1997 gegründet. INTERVOICE⁷ gilt heute als internationale Dachorganisation. Namen wie der erwähnte Ron Coleman⁸, Marius Romme und Sandra Escher⁹, Hannelore Klafki¹⁰, Thomas Bock und Irene Stratenwerth¹¹ sowie Joachim Schnackenburg u.a. vom efc-Institut¹² stehen heute für diese positive Entwicklung für mehr Verständnis, für eine differenzierte Betrachtung des Phänomens Stimmenhören und für die erfolgreiche Begleitung sowie die Ausbildung zu dieser Begleitung von Stimmen hörenden Menschen.

Im Zentrum dieses Wandlungsprozesses stehen die vier Begriffe: Hinhören, Zuhören, Ernstnehmen, Integrieren. Und das gilt einerseits für die Stimmen selbst und andererseits für die Menschen, die diese Stimmen hören.

Darum haben wir die Anregung von Andreas Gehrke gerne aufgenommen und den Vorstand des Netzwerk Stimmenhören

5 Hartwig Hansen (Hg.): Der Sinn meiner Psychose – Zwanzig Frauen und Männer berichten. Paranus Verlag, 2. Auflage 2014

6 www.stimmenhoeren.de

7 www.intervoiceonline.org

8 Ron Coleman, Marc Smith: Stimmenhören verstehen und bewältigen: Arbeitshilfe 14 (übersetzt von Monika Hoffmann). Köln, Psychiatrie Verlag, 4. Auflage 2014

9 Marius Romme, Sandra Escher: Stimmenhören verstehen: Der Leitfaden zur Arbeit mit Stimmenhörern. Köln, Psychiatrie Verlag, 2. Auflage 2013

Sandra Escher, Marius Romme, Ingo Runte (Hg.): Die Stimmen und ich: Hilfen für jugendliche Stimmenhörer und ihre Eltern. Köln, Balance Buch + Medien Verlag, 2014

10 Hannelore Klafki: Meine Stimmen – Quälgeister und Schutzengel: Texte einer engagierten Stimmenhörerin. Berlin, Peter Lehmann Antipsychiatrie Verlag, 2006

11 siehe Fußnote 2

12 www.etc-institut.de (heißt experience focussed counselling)

in Berlin gefragt, ob er das Anliegen dieses Sammelbandes mit einem Aufruf unterstützen würde. Frank Dahmen vom Netzwerk-Vorstand nahm dies dankenswerterweise energisch in die Hand und veröffentlichte unseren Schreibauf Ruf u.a. im »Kleinen Stimmenhörer-Journal«.

Um hier nun kurz Anliegen und Absicht dieses Buches zu illustrieren, möchte ich die zentralen Fragen aus dem Schreibauf Ruf zitieren:

- Wie kamen die Stimmen in mein Leben? In welcher Situation lebte ich damals?
- Worüber erzählten / erzählen die Stimmen?
- Wie habe ich sie gedeutet und was bedeuten sie mir heute?
- Wie habe ich herausgefunden, was sie »mir sagen wollen«? Hatten / haben sie eine »Botschaft«?
- Wie hat sich mein Leben durch die Stimmen verändert? (Rückzug, neue Begegnungen, neue Achtsamkeit?)
- Gibt es für mich einen Grund oder einen »Sinn« für mein Stimmenhören in meinem persönlichen Leben? Wie habe ich dies erkannt?
- Wer oder was hat mir auf meinem Weg geholfen?
- Was ist mir besonders wichtig im Umgang mit meiner Stimmenhörer-Erfahrung?
- Wie geht es mir heute mit alledem?

Der Umgang mit den Stimmen, die persönlichen Lebenswege und auch die Ziele des Einzelnen sind sehr unterschiedlich. Das Gleiche gilt für die Inhalte, die die Stimmen vermitteln. Nicht alle Stimmen sind gefährlich oder bedrohlich. Vieles scheint von einem konstruktiven Umgang mit ihnen abzuhängen und wie es gelingt, sie in das Leben zu integrieren.

In psychiatrischen Einrichtungen wird das Stimmenhören in der Regel immer noch als unumkehrbare »Krankheit« (meist

mit Medikamenten) behandelt und viele Menschen berichten, dass sie sich dort nicht gut aufgehoben und verstanden fühlen.

Umso wichtiger scheint es, die individuellen Erfahrungen zusammenzutragen. Jede Erfahrung hilft, sich mit dem Stimmenhören konstruktiv auseinanderzusetzen.

Wir sind überzeugt, dass ein solcher Sammelband dazu beitragen kann und wird, alte Doktrinen weiter aufzuweichen und moderne Unterstützungsangebote zu entwickeln und umzusetzen.

Sind Sie dabei? Wir würden uns sehr freuen!

Hartwig Hansen
(Herausgeber)

Frank Dahmen
(Vorstand Netzwerk Stimmenhören)

Neben den zahlreichen inspirierenden Beiträgen, die hier veröffentlicht werden konnten, gab es auch ein paar wenige Absagen, u.a. die folgende:

Sehr geehrter Herr Hansen,

vielen Dank für Ihren Schreibaufruf. Nach reiflicher Überlegung bin ich zu dem Schluss gekommen, dass ich nicht für Ihr Buch schreiben möchte. Meine Stimmen sind leider durchweg negativ. Sie bestehen aus Beschimpfungen und Beleidigungen. Eine intensivere Auseinandersetzung mit den Stimmen wäre zu schmerzlich. Außerdem habe ich beim Umgang mit ihnen bisher keine andere Alternative gefunden als das Herkömmliche, also Medikamente und Klinikaufenthalte, mit mäßigem bis keinem Erfolg.

Ich wünsche Ihnen bei der Verwirklichung Ihres Projektes viel Erfolg!

Von einer Mutter erreichte mich eine weitere interessante Rückmeldung. Anstelle ihres Sohnes schreibt sie:

Sehr geehrter Herr Hansen,

mein Sohn hat einige Argumente geäußert, die gegen seine Teilnahme am Buch sprechen.

Er ist gerade 20 geworden und kann sich nicht daran erinnern, je keine Stimmen gehört zu haben. Erst mit dem Einstieg in die Pubertät wurde ihm klar, dass alle anderen offenbar »stimmelos« sind und da wurde dann alles etwas schwieriger ... Eine sehr nervenaufreibende Zeit für die Familie begann, aber schlussendlich war W. noch immer das gleiche Kind, der gleiche Bruder ... und wir akzeptierten das Stimmenhören als Teil seiner Persönlichkeit. Es gab keinen Grund, nach einer Diagnose oder Therapie zu suchen, und die Starthilfe bekamen wir von den Menschen beim Berliner Netzwerk Stimmenhören. Aber es war (und ist) natürlich nicht sofort alles gut, *ICH* hatte große Angst ... und sie überfällt mich immer wieder ...!

Haben wir bisher alles richtig gemacht, werden wir in Zukunft alles richtig machen? Nein, bestimmt nicht! Aber wir machen es, so gut wir können. Und ich denke, W. »wächst« in eine aufgeschlosseneren, toleranteren Zeit hinein, was wir auch Ihnen und der Arbeit Ihres Verlages zu verdanken haben!

W. meint, er hätte nicht die »richtigen« Antworten auf Ihre Fragen. Er hat gerade sein Abi in der Tasche und wohin ihn sein Weg führt, ist noch ganz ungewiss. Alles fängt gerade erst an.

Der Stigmatisierung die Stirn zu bieten, verlangt nicht nur den Stimmenhörern, sondern auch den Familien und Freunden eine Menge Kraft und Nervenstärke ab. Auch wenn wir W.s Stimmen nicht hören, sind sie doch auch Teil unseres Lebens geworden, haben uns vielleicht auch verändert. Wir müssen uns mit ihnen auseinandersetzen, sitzen mit ihnen am Tisch, verteidigen und erklären sie zuweilen ... oder wir versuchen es wenigstens. Aber nicht an jedem Tag – zum Glück ...

Mit freundlichen Grüßen!

Diese Antworten und auch die Texte in diesem Buch machen deutlich: Einfach ist das alles nicht und vor allem nicht mit »Schwarz-Weiß-Schablonen« zu erklären und zu handhaben.

Umso wichtiger scheint mir und uns der unvoreingenommene Blick, die Bereitschaft, genau hinzuhören und hinzusehen, im Gespräch und offen zu bleiben für die mögliche Erkenntnis: *Vielleicht ist doch alles noch ganz anders.*

Insofern ist der pointierte Buchtitel *Höllqual oder Himmelsgabe?* auch nur ein Vorschlag, um das Feld der möglichen Erfahrungen abzustecken.

Die meisten Menschen, die die Erfahrung des Stimmenhörens gemacht haben – und auch die, die in diesem Buch darüber berichten –, werden sagen: »Ja, Höllqual und Himmelsgeschenk – das sind die beiden Pole als Möglichkeiten.« Aber meistens würden sie wohl ergänzen: »... und dazwischen ist alles möglich – wie bei mir!«

Ich danke herzlich allen Menschen, die die Teilnahme an diesem Buch ernsthaft geprüft haben, und allen, die sich dann bereit erklärt und daran gemacht haben, über ihre persönliche Stimmenhör-Erfahrung öffentlich zu berichten. Einige haben das unter ihrem wirklichen Namen gemacht, andere haben ein Pseudonym gewählt. Wer Kontakt zu einzelnen Beteiligten aufnehmen möchte, wende sich bitte an mich: verlag@paranus.de

Ich danke Andreas Gehrke für seine »Anschub-Idee« und dem Vorstand des Netzwerk Stimmenhörens, Berlin, – und hier vor allem Frank Dahmen – für die engagierte Unterstützung und Kooperation.

Und nun kann's losgehen mit einer hoffentlich anregenden, zum besseren Verständnis beitragenden, ermutigenden, stimmenreichen Lektüre!

Vera Erden

Ich bin nie allein

Zwanzig Jahre Stimmenhörerin

In der 11. Klasse, ich war 17 Jahre alt, bekam ich Versagensangstanfälle im Gymnasium. Besonders bei Klassenarbeiten und Prüfungen fühlte ich mich wie gelähmt und weinte sehr stark. Auch sickerten Selbstmordgedanken in mein Bewusstsein ein. Nach circa einer Woche war so ein Anfall vorbei und zwischenzeitlich fühlte ich mich wieder gut. Es war eine Umbruchzeit, nicht nur mit mir passierte etwas, sondern auch in der Gesellschaft. Knapp ein Jahr zuvor war die Berliner Mauer gefallen. Ich empfand in der Schule nicht mehr so starken Leistungsdruck, dennoch sollten sich die Probleme fortsetzen.

Der »Leibwächter«

In der Abiturzeit fing dann meine psychiatrische Behandlung an. Ich bekam ein Beruhigungsmittel auf Bedarf und übte autogenes Training, beides half. Der Psychiater empfahl mir, eine Berufsausbildung zu absolvieren. Ich entschied mich dafür, meine Schwierigkeiten machten mir allerdings weiter zu schaffen.

Ich konnte die Ausbildung ein Jahr früher beenden, jedoch brach am Ende eine Psychose aus. 1994 fasste ich den Entschluss, mich von meinem damaligen Freund zu trennen. Nach dem entscheidenden Telefongespräch fing dann ein Wispern an – der

Beginn meines Stimmenhörens. Auch hatte ich plötzlich das Gefühl, verfolgt zu werden. Die Stimme hörte ich von außen. Sie legte Wörter in die Mimik des Busfahrers, als wir zum Abschluss meiner Ausbildung nach Italien fuhren. Er »sagte« Sachen, die mich in eine andere Realität zogen. Die Stimme machte mir vor, einen Leibwächter zu haben, weil ich angeblich hochbegabt sei. Am Anfang fühlte ich mich geehrt, bis alles zu belastend wurde. Der »Leibwächter« (die Stimme) blieb auch nach der Fahrt bei mir. Ich hörte laute Schritte über meiner Wohnung, wurde durch ihn beeinflusst. Auch entstand der Eindruck bei mir, dass Autos wegen mir vorbeifuhren. Doch woher sollte ein Leibwächter kommen? Woher kannte er mein Leben? Die Erklärung »Verfassungsschutz mit Abhöranlagen« lag nahe. Der »Leibwächter« wurde immer frecher, sprach auf mich ein. Die Bedrohlichkeit des Ganzen stieg. Ich fühlte mich in meiner Wohnung nicht mehr sicher und wollte ein dickes Schloss an meiner Wohnungstür haben. Der »Leibwächter« hatte mich angeblich besucht. Jetzt fiel es auf, dass mit mir etwas nicht stimmte. Zudem hatte ich keine Kraft mehr, die Versagensangstfälle auszuhalten. Ich wurde in die Klinik eingewiesen.

Talfahrt und Traum

In der Klinik, in der ich monatelang war, wurden verschiedene Neuroleptika ausprobiert. Ich vertrug sie nicht gut, hatte ein anderes Laufgefühl und glaubte, von Außerirdischen beeinflusst zu werden – eine weitere Erklärung der Symptome. Die Stimme sagte wiederholt: »Du wirst nicht angeschnallt.« Heute verbinde ich diesen Satz mit dem Kampf, die Symptomatik beherrschen zu können.

Am Ende des Klinikaufenthaltes kippte meine Kraft. Inzwischen hatte ich das Gefühl, dass auf mich geschossen werden sollte, »Leibwächter« sollten mich schützen. Außerdem hatte

ich eine unerträgliche Unruhe. Ich wurde suizidal. Einer Elektrokrampftherapie stimmte ich zu, heute finde ich diese Therapie zu gefahrenvoll. Die Stimme verschwand für ein paar Monate, mein Unwohlsein blieb. Auf dem Land bei meinem Vater erholte ich mich schließlich langsam, ich hatte das Tal der Psychose durchwandert.

Während meiner Genesung plante ich mein weiteres Leben. Mit meinem Beruf als Tiefbauzeichnerin war ich nicht glücklich. Ich erinnerte mich an meinen Kinder- und Jugendtraum, Biologie studieren zu wollen. Die Versagensangstanfälle hatten mich von diesem Weg abgebracht und nun wollte ich meinen Traum Wirklichkeit werden lassen.

Das Studium gefiel mir, ich fühlte mich wohl. Aber plötzlich empfand ich Schwingungen im Kopf, die mein Laufen begleiteten. Mein unheimlicher Gast im Kopf kam wieder, auch der Verfolgungswahn. Ich sagte zu der Stimme: »Geh weg!« – aber sie blieb bis heute. Zum Glück las ich in der Bibliothek über Hochbegabung nach und fühlte mich nicht zugehörig. Das machte es etwas leichter und ich gewann an Bodenhaftung. Eines Tages sagte ich mir, so wichtig bist du nicht, dass du Leibwächter hast. Das Auto fährt auch nicht wegen dir vorbei. Plötzlich spürte ich Ruhe in mir. Ich begriff, dass alles in meinem Kopf ablief.

Daraufhin hatte der Verfolgungswahn keine Chance mehr. Die Stimme konnte nicht mehr unbemerkt etwas über reale Menschen sagen, was ich meistens ignorierte. Sie musste sich zunehmend nach innen konzentrieren – fiktiv werden. Ich erkannte eine Stimme in mir und sprach sie mit meinen Gedanken an. Die Stimme antwortete mir. Heute bin ich dankbar für meinen eigenen Geistesblitz, ich komme mit meiner Umwelt besser zurecht.

Die Stimme provoziert meinen Zusammenbruch

Ich zog wieder zu meiner Mutter, was das Studium erleichterte. Mit dem Phänomen Stimme und Unwohlsein studierte ich weiter, während mein Symptom von damals, die Versagensangst-anfälle, verschwanden. Nun trat anderes an ihre Stelle. Zum Beispiel wurde meine Stimmung im Kopf »grau« oder die Zeit verging nicht, so als ob mir Energie im Kopf entzogen wurde. Die Stimme war hintergründiger als heute. Dennoch störte sie und lenkte mich oft ab. Während der Chemieprüfung verliebte sich meine Stimme in den Professor, der aus Ungeduld lauter wurde. Das war ein Schlüsselerlebnis und ich fragte mich: Bin auch ich wirklich verliebt? Der Professor gefiel mir eigentlich nicht. Ich erlebte das Verliebtheitsgefühl als von der Stimme gesteuert und konnte es nie wieder richtig annehmen. Es wurde mir fremd. Die Stimme merkte dies und ärgerte mich fortan damit.

Ich schaffte das Vordiplom, musste allerdings langsamer studieren als normal. Mit fortschreitendem Studium ging es mir immer schlechter. Lange Arbeitszeiten machten mir zu schaffen. Ein Diplom-Biologie-Studium umfasst viele Praktika. Im Hauptstudium brach ich dann zusammen, weinte stark und war mit meinen Kräften am Ende. Noch heute werfe ich der Stimme mein Burn-out vor.

Ich brach das Studium ab, weil es mir einfach zu schlecht ging. Nun trat die Stimme in den Vordergrund. Sie wurde sehr fordernd, ich sollte ihre Gedanken denken und nach ihren Vorstellungen handeln, was ich als »Vergewaltigung« im Kopf empfand. Befehle wie »Du liebst jetzt diesen Mann!« – »Spring vor die U-Bahn!« oder »Du verschenkst jetzt das noch!« u. a. belasteten mich. Es war sehr anstrengend, Frau im eigenen Haus zu bleiben und meinen Willen durchzusetzen. Heute muss ich weniger Kraft dafür aufwenden.

Elliot

Nun möchte ich versuchen, konkret zu beschreiben, wer mit mir spricht. Ich höre seit Jahren die gleiche Stimme, nachdem sie sich – in der Zeit meines Studiums – in meinen Kopf »zurückzog«, das heißt, ich höre sie von innen. Sie spricht comicartig männlich. Ich kann mich mit der Stimme unterhalten. Irgendwann beschloss ich, ihr einen Namen zu geben. Ich dachte, wenn ich mit ihr sprechen kann, dann muss sie einen Namen bekommen. Immerhin ist die Stimme wie eine menschliche Persönlichkeit und so besser ansprechbar. Sie heißt Elliot. Den Namen findet die Stimme gut. Der Film »E.T. – Der Außerirdische« hat mich dazu inspiriert. Der Junge, der sich E.T. im Film annimmt, heißt so, und irgendwie ist das Phänomen Stimmenhören für mich auch etwas »Außerirdisches«. Ich kann die Stimme auch – vergleichbar mit einem Bild im Traum – im Kopf sehen. Gemeinsam formten wir an ihrem Erscheinungsbild. Elliot hat ein affenähnliches Aussehen und erscheint wie eine animierte Trickfilmfigur aus einem Kinderfilm. Er ist klein und besitzt – aufgrund meiner Tierliebe – ein Fell, hat eine schmale längliche Kopfform mit großen breiten Lippen. Ich vermute, die Lippen wollte die Stimme so, weil sie sie schön findet und durch sie viel redet. Elliot sieht jung aus und redet von früh bis zur Nachtruhe auf mich ein. In der Nacht weckt er mich zum Glück nur selten auf. Ich empfinde das Gehörte nicht wie zufällige Gedanken aus dem Unterbewusstsein, es ist alles ganz klar und logisch.

Die Stimme ärgert mich vorwiegend, was mir zu schaffen macht, weil ich dem Geschehen weitestgehend ausgeliefert bin. Jedoch ist Elliots Stimme und sein Erscheinungsbild im Kopf verniedlicht, vielleicht will er auch etwas Sympathisches an sich haben? Er versucht auch Freude zu bereiten.

Elliot erschwert mir meine Arbeit. Ich habe Konzentrationsstörungen, haptische Halluzinationen u.a. und bin sehr schnell erschöpft. Darum kann ich nur wenig lesen.

Elliot's Hauptthema die ganzen Jahre hindurch ist die Liebe. Sein größter Wunsch ist es, dass ich einen Partner und ein Kind habe. Er sagt, ihn und mich würde das glücklich machen. Aber er bringt seinen Wunsch eindeutig zu aufdringlich zum Ausdruck, finde ich.

Elliot kennt meine Erinnerungen und hat ein prima Gedächtnis. Er weiß, was ich sehe, höre, fühle, denke und sage. Er verarbeitet diese Informationen und geht damit gezielt auf mich ein. Er erinnert mich an unangenehme Situationen, dadurch kann ich von ihnen nicht abschalten. Er provoziert, verträgt keine Kritik, ist empfindlich. Kritik aus dem Umfeld bewertet er über. Beispielsweise überlegt er bis heute, ob ich zu lange dusche, weil ein Patient in der Klinik das einmal meinte.

Es kommt mir so vor, als möchte Elliot aus mir einen »besseren« Menschen machen. Er kritisiert mich, dabei finde ich mich nicht schlimm. Auch schürt er Ängste in mir. Das geht so weit, dass ich zum Beispiel beim Fahrradfahren unsicher werde. Seine Negativität strengt an. Ich hingegen weiß nicht wirklich, was er denkt und fühlt. Er kann sich demnach verbergen und lügen. Bisher war es mir nicht möglich, mit Elliot etwas »auszuhandeln«.

Mit den vielen Jahren nahmen die positiven Phasen mit der Stimme Stück für Stück zu, besonders nachdem ich in eine eigene Wohnung gezogen war. Elliot erinnert an aktuelle Termine und hilft, reale Probleme zu überdenken. Ich bin nie allein, per Gedankenaustausch verständigen wir uns. Die Stimme ist sehr intelligent, kann gut beraten. Er plant die Reihenfolge in meinem Tagesablauf mit, wenn ich nicht weiß, wie ich alle Vorhaben unter einen Hut bringen kann. Elliot ist zum Teil zum Freund geworden. Sie kann fast einen Menschen ersetzen, aber nur fast. Vielleicht gebe ich ihr zu viel Raum, indem ich zu einsam lebe? Oder brauche ich die Ruhe der Einsamkeit?

Das Bild der zwei Zimmer

Die Stimme ist wie ein unbekanntes Wesen, das ich kennenlernte und das selbst Gefühle hat. Man kann sich das so vorstellen: Zwei Zimmer sind durch eine Tür getrennt, ich bin in meinem Zimmer und Elliot ist in seinem. Elliot kommt einfach durch die Tür herein, ohne anzuklopfen und redet auf mich ein. Mein Kopf ist also kein verschlossener Raum mehr, ich habe keine Privatsphäre mehr. Ich kann die Tür nicht schließen. Ich *mus*s mit meinem ungebetenen Gast leben, und das ist anstrengend für mich. In negativen Phasen würde ich mein schlechtes »Radio« im Kopf am liebsten abschalten können. In guten Zeiten kann es sogar lustig werden, ich kann von der Stimme profitieren. Eine gewisse Distanz zu ihr wahre ich trotzdem.

Es gab Zeiten, in denen ich das Gefühl hatte, die Stimme und das Unwohlsein nicht beherrschen zu können. Ich ging freiwillig in die Klinik, um mich zu schützen. In zwölf Jahren war ich zwölfmal in der Klinik, seit 2006 nicht mehr. Die dort verabreichten Medikamente konnten die Stimme nie abschalten. Höchstens eine Verschiebung bei den Unwohlseinsymptomen konnte bewirkt werden. In der Klinik störte mich die vorwiegende Tablettenausgabe gegen die Stimme. Fast niemand interessierte sich für die Arbeit mit der Stimme: Was sagt sie und wie komme ich damit zurecht? Mit dem Mobbing im Kopf und dessen Folgen an meiner Seele musste ich so gut wie allein fertig werden. Beistand bekam ich nur von meiner Familie und von anderen Betroffenen.

Dem Ärger mit Schlauheit begegnen

Im Jahr 2000 trat ich dem Netzwerk Stimmenhören e.V. bei. Es war eine Wohltat, Menschen mit ähnlichen Problemen zu treffen. In den Trialoggruppen des Selbsthilfevereins, die auch offen

für Nichtstimmenhörer sind, tausche ich mich bis heute aus. Hier fühle ich mich verstanden. Ich hörte von anderen Therapiemöglichkeiten, neue Wege eröffneten sich mir. Ich probierte Gesprächs- und Verhaltenstherapie, leider reagierte die Stimme unbeeindruckt bis aggressiv darauf. Die letztere Reaktion von der Stimme könnte schon ein Therapieerfolg gewesen sein. Elliot wandelte sich, vielleicht später sogar zum Guten? Jedoch reichte meine Kraft gegen die Aggressionen nicht aus. Auch nahm ich an einem Konzentrationstraining für Stimmehörer teil. Mit abgespieltem Babygeschrei im Hintergrund sollte ich Zahlen eines Vortragenden aufschreiben. Diese Therapiestrategie entsprach auch meinem Umgang mit der Stimme: Sie ignorieren und sich auf meine Aufgaben konzentrieren. Sicher sollte eine Leistungssteigerung erreicht werden.

Im Netzwerk Stimmenhören lernte ich den positiven Umgang mit der Stimme. Die innere Kommunikation macht es möglich, auf die Stimme einwirken zu können und eine Rückmeldung zu bekommen. Dabei habe ich Folgendes herausgefunden: Schickt Elliot mir negatives Gedankengut, dann löst das Verärgerung bei mir aus. Beschimpfe ich ihn daraufhin in Gedanken, dann löst das mitunter bei ihm Wut aus. Besser ist es, dem Ärgern der Stimme mit Schlauheit zu begegnen, ihn mit Argumenten aus der Fassung zu bringen und ihn zu loben bei positiven Situationen. Einmal sagte ich: »Ist dir schon mal aufgefallen, dass sich niemand mehr in mich verliebt hat?« Er war beeindruckt bzw. verunsichert, denn Liebe muss auch auf Gegenliebe stoßen. Er kann keine Partnerschaft erzwingen, indem er befiehlt: »Du liebst jetzt diesen Mann!«

»Ich will dich schützen ...«

Im Netzwerk Stimmenhören hörte ich davon, dass Stimmenhören zum Beispiel auch durch sexuellen Missbrauch, durch langes Eingesperrtsein in dunklen Räumen usw. ausgelöst werden kann. Ich dachte über meinen Leben nach. Mit vier Jahren hatte ich einen schweren Blinddarmdurchbruch, an dem ich fast gestorben wäre. Aber sonst?

Ich habe schon viele Fragen an die Stimme gestellt – zum Beispiel: »Wer oder was bist du?« – und bekam keine Antwort. Aber auf die Frage, warum sie da ist, sagte sie: »Du kannst nicht arbeiten, ich will dich schützen.« Damit brachte sie mich aus der Fassung, sie versteht sich als Schutzfunktion? Sie schützt mich, indem sie mich ärgert? Spontan fiel mir der Dialog aus Goethes »Faust« ein:

Faust: »... Nun gut, wer bist du denn?«

Mephistopheles: »Ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.«

Ich glaube nicht, dass die Stimme etwas Böses will – aber sie sagt es, um etwas Gutes zu bewirken? Dennoch hat sie etwas Zerstörerisches an sich, sie behindert mich in meiner Arbeit und überhaupt in meinem Leben.

Meine Lebensqualität ist eingeschränkt. Ich kann nicht so, wie ich will. Die schnelle Erschöpfung zwingt mich zu vielen Pausen. Ich vertrage nicht viel Stress, muss mir den Tag klug einteilen. Besonders schwierig ist es, wenn ich die Stimme von außen höre, dann droht die Gefahr von Realitätsverlust. Mit den Jahren habe ich besser zwischen Halluzinationen und Realität unterscheiden gelernt. Die überwiegende Respektlosigkeit der Stimme im Umgang mit mir gibt mir zu denken. Ich bin innerlich zerrissen, wenn Menschen denken, dass die Stimme meine eigenen Gedanken sind. Ich quäle mich nicht selbst.

Bitte um mehr Akzeptanz

Die Diagnose der Ärzte lautet Schizophrenie. Ich traue mich kaum, Unwissenden das zu erzählen. Diese Diagnose belastet mich. Die Stigmatisierung in der Gesellschaft führt zur Ablehnung. Am Anfang war mir das so noch nicht bewusst. Ausgrenzung ist nicht leicht, sie bedeutet Vereinsamung. Eine ehemalige Bekannte sagte einmal: »Du kannst doch nicht ewig so weitermachen.« Doch ich kann gar nichts dafür, freiwillig mache ich das alles bestimmt nicht. Sie wollte keinen Kontakt mehr zu mir. Seitdem bin ich vorsichtiger in der Nichtstimmehörerwelt. Ich wünsche mir mehr Akzeptanz außerhalb des Betroffenenkreises.

Meine Situation mit der Stimme hat sich heute verbessert. Ich lebe selbstständig in einer eigenen Wohnung. Die eigene Wohnung, mein Älterwerden und damit auch der erfahrenere Umgang mit der Problematik könnten zur Besserung beigetragen haben. Elliot, mein Begleiter, hängt sogar an mir. Er jammert manchmal, wenn ich das Medikament Tavor einnehme, das ihn ein wenig in den Hintergrund drängt. Er sagt: »Dann kann ich ja gar nicht mehr mit dir reden.« Ich versuche nicht nur das Negative zu sehen. Ich lebe ein besonderes Leben, das ich nach meinen Kräften frei gestalten kann. Sind wir Stimmehörende nicht außergewöhnliche Menschen? Ich bin überzeugt, dass es etwas Unbekanntes gibt, das wir noch nicht verstehen.

Frank Dahmen

»Wir kriegen Pech gehabt!«

Ich bin seit knapp 18 Jahren Stimmenhörer. Die Stimmen kamen in mein Leben, als ich schon schwer depressiv und dann suizidal war. Ich war gefühlt am Ende meines Lebens angelangt, nichts veränderte sich mehr zum Positiven hin. Ich war davon überzeugt, dass ich ein Verlierer war. Ich weinte viel um das verloren gegangene Leben. Am liebsten hätte ich nur noch laut um Hilfe geschrien.

Vor meinem Psychotherapeuten habe ich Rotz und Wasser geheult, weil ich mich von ihm nicht verstanden fühlte und er trotzdem immer weiter fragte, obwohl ich in einer depressiven Krise steckte. Ich habe mich psychisch und körperlich vor meinem Therapeuten zerrissen und fühlte mich wie ein Nichts im Vergleich zu meinen Arbeitskollegen, die gut drauf waren, Beziehung, Sex und Partnerschaft hatten. Sie schienen auch sonst in allen Lebensbereichen erfolgreich zu sein. Ich dagegen war schier hoffnungslos! Mein Leben hatte keinen Sinn mehr. Ich suchte danach, kein Versager und kein Opfer mehr zu sein!

Ich unternahm zwei Selbstmordversuche. Dass ich beide überlebt habe, ist für mich der Beweis, dass ich nicht sterben sollte. Auf Anraten des Arztes ging ich in die ambulante psychiatrische Betreuung. Neuroleptika lehnte ich allerdings kategorisch ab, weil ich doch gesund war und mich nur die anderen zur Behandlung in der Psychiatrie zwingen wollten.

In einer späteren Erfahrung raunten mir Todesengel zu, dass ich gleich sterben würde, was ich mit dem Trinken von kaltem

Wasser verhindern konnte. Ich fuhr daraufhin in die Klinik, wo man mir Beruhigungs- und Schlaftabletten gab und damit verabschiedete, wenn die Symptome wiederkämen, wäre eine stationäre Aufnahme möglich. Also bin ich dem Tod dreimal von der Schippe gesprungen.

Von 1992 bis Juni 1996 habe ich in Münster Biologie studiert, und von Mitte 1996 bis 1999 in Potsdam Psychologie. Mittlerweile bin ich berentet und engagiere mich ehrenamtlich beim Netzwerk Stimmenhören in Berlin.

Ich kann mich nicht mehr erinnern, was mir die Stimmen von 1996 bis 2013 gesagt haben. Spätestens seit meinem Psychologie-Vordiplom im Jahr 2000 habe ich massive Erinnerungsprobleme.

In psychiatrischer Behandlung bin ich seit 2000, mit mehreren Absetzversuchen der Neuroleptika. Ich erlebte viele Rückschläge in psychotischer Anwendung, aber hauptsächlich war ich depressiv, weil ich mich alleine, verlassen und chancenlos fühlte und meine Wut und Verärgerung nicht adäquat und passend ausdrücken konnte. Ich war lange Zeit ein Drehtür-Patient. Die Medikamente waren nahezu wirkungslos, das Erleben der Stimmen ist gleich geblieben. Mit der Zeit sind sie aber weniger laut und bedrohlich geworden. Ich habe es schon dreimal mit Psychotherapie versucht – allerdings mit geringem Erfolg. Heute nehme ich die Medikamente weiter, obwohl sie zum Teil viel zu hoch dosiert sind, nur um die nächste Zwangseinweisung zu vermeiden. Ich gehe auch freiwillig in die Klinik, wenn die Frühwarnzeichen wie Schlaflosigkeit, Erschöpfung, innere Unruhe und Grübeln etc. über mehr als zwei, drei Tage andauern. Heute habe ich schon vier Jahre ohne Psychiatrieaufenthalt geschafft, worauf ich stolz bin.

»Du darfst nur reden, was ich rede!«

Meine Mutter starb, als ich zwei Jahre alt war. Die Stimme, die ich höre, behauptet seit ca. vier Jahren, sie sei meine verstorbene Mutter. Das würde bedeuten, dass sie als erdgebundener Geist nicht ins Totenreich aufsteigen will. Im positivsten Sinn ist meine Stimme zu verstehen als ein Versuch einer nachträglichen Hilfestellung für Probleme, die ich als Kind und Jugendlicher nicht bewältigen konnte. Es äußert sich in Verzweiflung und sehr intensivem Trauern um meine Quasi-Elternlosigkeit (Vollwaise) und darüber, dass ich im Vergleich mit anderen Menschen extrem schlecht abschneide. Darum habe ich immer gesagt: Ich bin nicht krank, sondern ihr alle seid es, die mich als psychisch krank bezeichnet. Ihr wollt mir nicht helfen. Ich bin nicht psychotisch und auch nicht paranoid. Das wurde mir nämlich bescheinigt, als ich meine Überzeugung kundtat: Meine Familie und mein Aufwachsen müssen ja wohl einen Anteil an meiner psychischen Entwicklung haben. Irgendwie haben meine Eltern es geschafft, mich zu ihrem Sklaven zu machen. Ich wurde des Öfteren mit Kommunikationsverbot bestraft. Keiner sprach mehr mit mir! Ich wurde geschlagen, mein Vater sagte: »Du darfst nur reden, was ich rede. Du darfst auch nur denken, was ich denke, denn alles andere ist falsch! Du musst als Kind deine Eltern lieben, weil das so in der Bibel steht! Und Kinder müssen Eltern später unterstützen, wenn sie ins Altersheim müssen.«

Als ich siebzehn war, eskalierte die Situation so stark, dass ich das Elternhaus fluchtartig verließ und den Kontakt zur Familie komplett abbrach.

Meine Eltern hatten für eine extreme Vernachlässigung gesorgt. Das einzig Positive war, dass ich sportlich durchtrainiert sein (Schwimmen und Leichtathletik) und eine Klarinette spielen sollte. Ich war wirklich ihr Sklave. Deshalb bin ich nicht paranoid, das alles war wirklich so. Ich fühle mich eher schizoaffektiv, weil ich oft traurig bin und ab und zu weine.

Und ich habe impulskontrollgestörte Affekte, das heißt, dass es plötzlich aus mir herausbricht (aus dem Unbewussten), dass ich aggressive Impulse zulassen will, andere schlecht machen will, mich darüber beschwere, wie schlecht es mir geht, und wütend, herablassend und beleidigend sein kann. Ich habe einmal im Affekt einen Stand für frisch gepressten Orangensaft umgestoßen, was zur Zwangseinweisung mit vierwöchiger Fixierung ans Bett und hoch dosierten Neuroleptika geführt hat. Das habe ich als schweres Trauma erlebt.

Die Befehle der Stimmen

Meine Stimmen reden in Sprachbildern, deren Bedeutung nicht sofort klar ist, sondern ein Rätsel aufgeben. Sie schwanken zwischen Ich- und Wir-Sprache und sind mitunter auch im Satzbau nicht »korrekt«. Zum Beispiel sagen sie oft: »Wir kriegen Pech gehabt!« oder auch »Wir kriegen Kuckucksuhr!« (das bezieht sich dann aufs Rauchen), »Wir kriegen Unkenrufe!« (sie selbst werden zu Stimmenhörern), »Wir kriegen Horchlöffel!« (Abrufen und Abhören von Stimmen und eventuell Telepathie?). Weitere Begriffe sind Wünschelrutengänger, Wunschkonzert, Wunschkonzertbrunnen, Montagmaler (was wohl ihre Unwissenheit ausdrücken soll).

Die Stimmen geben mir keine Antwort auf meine Fragen an sie. Ein Dialog ist nur bei starker Achtsamkeit möglich und bleibt auch meist nach wenigen Sätzen stecken, weil dann doch wieder Fragen auftauchen und damit die Kommunikation unterbrochen wird. Dann werden mir neue Nachdenkaufgaben gestellt, die meine Achtsamkeit erfordern. Wenn ich still geworden bin, sagen meine Stimmen auch schon mal: »Hochachtung!« oder »Tot gehen wir!«, »Wir sind glücklich!«, »Totgegangen! Totgegangen! Totgegangen! Pech gehabt!« und »Wir dürfen dir Durchgefallen schenken. Durchgefallen sind wir! ...«

Die Stimmen haben sich anfangs als meine Richter aufgeführt – wie im Jüngsten Gericht in der Apostelgeschichte. Sie sagten: »Du hast die Todesstrafe verdient. Wir erwarten unbedingten Befehlsgehorsam bis zu deinem Tod. Wenn du das nicht schaffst, dann geh in die Obdachlosigkeit, geh einfach so, wie du jetzt bist.« – auch wenn ich nackt in meiner Wohnung war. Ich sollte meine Schlüssel wegwerfen, ohne Schlüssel aus dem Haus gehen und mich öffentlich nackt ausziehen. Das war wie ein Angetriebensein, das unmittelbar tun zu müssen, damit sich mein Schicksal erfüllen möge ...

Wenn sie sagen »Du musst in die Obdachlosigkeit gehen«, hängt das vielleicht damit zusammen, weil meine Verwandten das auch getan haben. Ich habe meinen Vater, meinen Zwilingsbruder und meine Schwester hier in Berlin auf der Straße gesehen. Es soll wohl heißen, dass ich auch in die Armut gehen soll und sie akzeptieren muss wie im Kloster. So habe ich auch brav und gehorsam weggeworfen, was ich an Kleidung, Musik, DVDs und Büchern hatte, nur weil ich dazu von der Stimme gedrängt wurde. Ich habe Gott sei Dank noch ein Stopp bekommen! Ich will von meinem schlechten Schicksal und der extrem masochistischen Grundeinstellung wegkommen. Auch ich habe ein Recht auf Beziehung, Sex und Partnerschaft. Ich muss lernen, mich zur Wehr zu setzen, weil ich das Recht dazu habe und alles, was ich vermisste, auch nachholen darf.

Was ich herausgefunden habe

Ich wurde erst stark dadurch, dass ich gelernt habe, Grenzen zu ziehen, und mir nicht gefallen lasse, was ich nicht will. Ich muss die Stimmen akzeptieren, aber ich muss ihre Negativäußerungen nicht auch noch auf mich beziehen. Das ist mitunter nicht einfach, denn die Bemerkung »Wir kriegen Pech gehabt!« trifft ja nun mal auf mich zu. Ich habe ja wirklich »Pech gehabt« als

Kind und Jugendlicher. Ich war der Sklave meiner Eltern. Wenn sie also sagen: »Pech gehabt kriegen wir!«, halte ich entgegen: »Ich will begnadigt werden, und wenn ihr das könnt, dann begnadigt mich bitte!!!« Das ist mein einziger Wille und quasi mein Testament. Ich kam auf diese Begnadigungsformulierung, weil ja auch Straftäter Bewährung oder Begnadigung kriegen können.

Manches Mal sagen die Stimmen ja auch: »Hochachtung! Wir lieben dich! Wir haben dich lieb! Wir begnadigen dich!« Dann habe ich allerdings manchmal auch den Eindruck, dass es nicht ganz ehrlich gemeint ist; weil dieser Satz »Wir kriegen Pech gehabt!« eine überdauernde und sich wiederholende Negativaussage ist und Positivformulierungen fraglich erscheinen lässt. Es ist mir klar, dass ich diesem Satz ein starkes ICH oder SELBST entgegensetzen muss, sonst verliere ich mich in Hoffnungslosigkeit, dass mein Schicksal immer so schlimm bleiben wird.

Zum einen bin ich es wegen der vielen Wiederholungen gewohnt, dass ein negativer Grundtenor bleibt. Zum anderen lässt es die Begnadigungsmöglichkeit als unsicher erscheinen. Für mich ist die Bitte um Begnadigung wie ein Gebet, ein existenzieller Wunsch oder auch ein lauter Hilferuf und Schrei gegen Unerträglichkeit und Unzumutbarkeit. Den hört jedoch keiner, und die Stimmen werden höchstens kurzfristig ein wenig positiver.

Mittlerweile versuche ich, die Stimmen mit Konzentration und Achtsamkeitsmeditation in Schach zu halten, also klare Grenzen zu ziehen. Auf *mein* Denken und Wirken kommt es an und nicht auf die Suggestion meiner Stimmen. Ich will also nicht mögliche Selbstbedeutungen, die mir durch die Stimmen eingegeben werden, als negatives Schicksalskonzept übernehmen, sondern bei mir in der Gegenwart bleiben.

Die Vergangenheit kann ich nicht mehr verändern. In der Gegenwart kommt es, wie es kommt. Ich bleibe gedanklich in der kurzfristigen Zukunft, weil ich für die ferne Zukunft nur Wünsche äußern kann! Ich muss gut auf mich aufpassen, auf mein Wohlbefinden, bei mir selbst zu bleiben, anstatt Fremdes

zu übernehmen oder auf mich zu übertragen. Ich will mich nicht von den Stimmen vereinnahmen lassen. Für einen Dialog soll es ein ICH und ein DU geben, auch wenn es mir klar ist, dass meine Stimmen zu mir gehören, aus meinem Kopf sprechen, also ein Ich einschließen! Dieser Dialog funktioniert bei mir nicht richtig gut. Wenn ich im Bett liege oder stark konzentriert bin, gelingt er manchmal für ein paar Sätze.

Heute interpretiere ich meine Stimme als verstorbene Verwandte / meine verstorbene Mutter.

Sie sind hauptsächlich da, wenn ich alleine bin. Wenn ich unter Leuten bin, sind sie meistens sehr leise oder ganz weg. Sie sagen dann: »Wir sind durchgefallen! Wir kriegen schade drum oder Pech gehabt! Weg von hier! Hier gehst du tot!«

Auf die Negativformulierungen der Stimmen gehe ich ein mit »Vielen Dank! Abgelehnt!«. Dafür brauche ich sehr viel Selbstdisziplin und Achtsamkeit. Dann halte ich mich vor allem an den Satz: »Zuerst kommt die gesunde Selbstliebe, erst danach die Liebe zu anderen.« Ich bleibe dann bei der Antwort: »Für mich die Begnadigung bitte!«

Ich kann nur mich und meine Beziehung zu den Stimmen verändern, nicht aber die Stimmen selbst, denn die sprechen rein zufällig und wiederholen sich oft. Andere verändern zu wollen, ist in meinen Augen verlorene Liebesmüh und Unfug. Mit starker Konzentration kann ich es schaffen, bei mir zu bleiben, mich selber zu loben und meinen Selbstwert zu stärken. Es bleibt dabei: »Für mich die Begnadigung bitte!« Auf diesen Satz kam ich ganz zufällig, mitten am Tag. Er ist für mich ein Hilferuf, der akzeptabel und fair ist und außerdem generalisiert werden kann auf die ganze Welt. Das würde dann heißen: »Für alle lebenden Wesen wünsche ich Liebe und Vergebung und Ablass von Strafen. Durch die Meditation der liebenden Güte (Metta-Meditation) lerne ich auch für alle Lebewesen Liebe auszusenden, nicht nur für mich. So kann man dem Schicksal »Pech gehabt« entkommen.

Gegenmaßnahmen, die mich stärken

Gott sei Dank habe ich über anderthalb Jahre Meditationserfahrung sammeln können, nachdem ich einen esoterischen Buchladen in meiner Nähe fand, in dem ich nach Meditationsmusik suchte. Dort lagen Zettel von buddhistischen Gemeinschaften aus, die Meditation praktizieren. Ich suchte mir eine aus und konnte dort einfach mitmachen. Irgendwann quasselte die Stimme während der Meditation dauernd dazwischen, sodass ich nicht mehr meditieren konnte. Daraufhin habe ich mich geoutet und mir wurde nahegelegt, mit dem Meditieren aufzuhören. Die Stimmen könnten einen psychotischen Rückfall begünstigen. Das wollten die Gruppenverantwortlichen nicht riskieren.

Diese Meditationserfahrung hat mich unheimlich stark gemacht, jetzt kann ich das Denken wegdrücken und damit auch die Stimmen bzw. meine gedankliche Reaktion auf sie. Manches Mal hilft es mir auch, mich darauf zu konzentrieren, bei mir zu bleiben und mich nicht durch die Stimmen auf Abstellgleise schieben zu lassen.

Ich betreibe auch mehr Achtsamkeit für mich selbst, mit den Stimmen und mit meinen sozialen Kontakten. Achtsamkeit bedeutet für mich Konzentration auf mein inneres Selbst, nicht den Stimmen antworten, auch innere Leere zulassen und aufsuchen, ruhig werden, mich in der Ruhe selbst betrachten, Reflexion von dem, was die Stimmen mir auftischen, Selbstdisziplin, an eigene Regeln halten wie »Darüber will ich nicht reden!«, Reduktion auf das, was ich in der Ruhe gefunden habe. Das Denken anhalten zu können und für kurze Zeit gar nicht mehr zu denken, ist eine große Ressource, die ich in langer und harter Arbeit im Umgang mit den Stimmen und in der Meditation entwickelt habe.

Die ehrenamtliche Tätigkeit im Netzwerk Stimmenhören (NeSt e.V.) in Telefon- und persönlicher Beratung sowie das Moderieren der Trialoggruppe sind Möglichkeiten, durch die ich Stärke

entwickeln kann. Hier habe ich Lob und positive Rückmeldungen bekommen, ich sei ein sehr guter Berater und Moderator. Im Netzwerk finden viele neue Begegnungen statt. Das tut gut und ist lehrreich, weil jede/r mit ihrer/seiner persönlichen Geschichte ankommt und ich dann Erlebnisse und Eindrücke von mir selber beitragen und allgemeines Beratungswissen vermitteln kann.

Das Netzwerk Stimmenhören war wie ein Schutzraum für mich, in dem ich endlich auch mal Lob bekam, was ich von früher überhaupt nicht kannte. Das tat mir einfach gut. Es war wie eine Erlaubnis, so sein zu dürfen, wie ich nun mal bin mit meiner Geschichte. Ich durfte mich auch einfach mal über meine Vergangenheit beschweren und man hörte mir zu.

Geholfen hat mir auch meine Ausbildung zum EX-IN Geneungsbegleiter und meine Arbeit als solcher. Ich gebe auch Unterricht über das Stimmenhören an der Universität Berlin und lasse mich an der Fortbildungseinrichtung für werdende Psychotherapeuten interviewen. Bei beiden Veranstaltungen stehe ich für Fragen zur Verfügung.

Ich arbeite schon seit knapp 14 Jahren im geschützten Bereich bei Pinel (Beschäftigungstagesstätte und Kontakt- und Begegnungsstätte) und Mosaik (Behindertenwerkstatt).

Mittlerweile bin ich voll erwerbsgemindert und beziehe seit Kurzem EU-Rente. Jetzt habe ich mehr Zeit für Freizeitaktivitäten.

Und ich habe mit Kreativem Schreiben angefangen. Dass ich Gedichte schreiben kann, hat mir sehr geholfen, meinen Kopfsalat und meine Ideen über mein »Krank-Sein« zu ordnen und loszulassen. Einfach aufs Papier bringen, was mir in den Kopf kommt. So kann ich auch ein Ventil dafür finden, meine frühen Verletzungen (Traumata) aufzuschreiben und als Dokument aufbewahren zu können. Ich beschreibe mit den Gedichten meine Versklavung und Verhinderung (Nackthaltung), wie es ist, mit einem Label abgestempelt zu sein und welche Stigmata wie

»psychisch krank« etc. ich mit mir herumschleppe. Ich habe mit meinen Texten schon eine Lesung gemacht, die sehr gut angekommen ist.

An der Hundeleine

Und willst du die Liebe lernen, sieh dich vor;
schießt doch wieder ein Eigentor; so! So!

Und was die ganze Wahrheit ist, dass du zeit deines Lebens
schon ein Liebender bist!

Als Hund total verweigert im Käfig proppesatt,
total verarscht auch auf dem Sklavenmarkt;
wer bist du Strolch, schlägst zu mit deinem Dolch,
bist absolut chancenlos, ohne Kleidung bloß,
Kopf ab und ausscheiden müssen,
absolut verboten, sich zu küssen.

Nimm die Beine in die Hand und laufe
um Begnadigung ohne Endlosschleufe,
»Pech gehabt!« total und dauerhaft dafür,
das ist deine Schicksalstür.

Ist die Leine auch lang oder kurz, fertig gemacht
und schuldig gesprochen für jeden Furz,
war den Stiefeltern piepeschnurz;
alle sich an mir austoben durften,
deswegen flehe ich um vollständige Begnadigung
mit allen Chancen dieser Welt,
für eine Kindsmörderin gibt es alle Chancen,
fürs Kind sichergestellt.

Ich hätte »Normalo« kriegen dürfen; seid gnädig zu mir!
Finde eine Ersatzfamilie und bin ohne Sorgen hier,
darauf trinke ich ein Bier.

Warum höre gerade ich Stimmen?

Ich denke, die Stimmen sind das Ergebnis von Unerträglichkeit, sie wollten, dass ich sterbe. Frühe Versklavungserfahrungen in Ohnmacht und Hilflosigkeit, Schuldgefühle, die Ehe meiner Eltern nicht gerettet zu haben, die extreme Vernachlässigung und Bevormundung, helfen wollen, aber nicht können. Wenn ich mit meiner Stiefmutter reden wollte, kam die Botschaft: »Und was ich dir noch sagen wollte, du hast deine Mutter ins Grab gebracht!«.

Ich bin quasi ohne Eltern und Großeltern aufgewachsen, weil sie mich alle ignoriert haben. Ihr Verhalten war aus heutiger Sicht schlichtweg Psychoterror, ich bin ohne Kommunikation, ja sogar mit Kommunikations- und Denkverboten, mit Schlägen und Verweigerungen aufgewachsen. Widerrede, Auseinandersetzungen und Streitgespräche wurden nicht akzeptiert! Von meinen Geschwistern war ich wie abgetrennt. Meine Andersartigkeit sowie mein Schwulsein wurden durchweg als »falsch« und »pervers« abgewertet.

Der Sinn meiner Stimmenhörererfahrung ist aus meiner heutigen Sicht folgender: Die Stimme will mich noch in meinem Leben begleiten, um herauszufinden, ob ich es alleine bewältigen kann und wie es abläuft, quasi als Protokoll. Die Idee, die Stimme könnte jemand aus meiner Verwandtschaft sein, ist schwer nachzuprüfen, weil ich die Stimme nicht wirklich identifizieren und zuordnen kann. Diese Idee bleibt also Theorie, die ich zwar manchmal zu überprüfen versuche, indem ich frage: »Seid Ihr meine Verwandten?«, dann aber keine Antwort bekomme!

Ich bin nicht krank, sondern nur ein wenig wankelmütig und emotional leicht depressiv und traurig verstimmt. Meine Gefühle äußern sich hauptsächlich in Krisensituationen. Ich will Kontrolle über mein Handeln, Denken und Fühlen haben!

Für die Zukunft stelle ich mir vor, dass meine Beziehung zu den Stimmen geklärt, ausgewogen und ausbalanciert sein könn-

te, im Sinne von: Ihr seid der Chef über euch! Und ich bin der Chef für mich selbst! Ich möchte genauso gerne Chef über mich sein, wie andere es auch sind. Ich will ein Chefsein ausleben können.

Ich habe eine Behandlungsvereinbarung mit dem Krankenhaus abgeschlossen (die allerdings nicht so ganz akzeptiert wurde), ich habe eine Patientenverfügung aufgesetzt und beschlossen, dass ich freiwillig in die Klinik gehe, wenn die erwähnten Frühwarnzeichen länger als drei Tage anhalten.

Und ich habe mir noch eine schöne Beschäftigung ausgesucht. Ich studiere als Gasthörer an der FU Berlin wieder Psychologie. Die Kosten dafür übernimmt das Persönliche Budget, bezahlt vom Sozialamt. Darauf freue ich mich schon sehr.

Ich hoffe zwar, dass sich die Stimmen im Laufe der Zeit zurückziehen, aber die beschriebene Möglichkeit »Konzentration im Alltag und zu Hause, wenn ich allein bin« ist schon eine gute Zwischenlösung.

Übrig bleibt mein Wunsch nach Partnerschaft und die Sehnsucht nach der Zugehörigkeit zu einer »Familie«. Kein Wunder, nach dem, was ich erlebt habe, oder? Vielleicht wird es eines Tages noch klappen. Das wünsche ich mir sehr, und ich stelle mir vor, dass das endlich das Ende von »Wir kriegen Pech gehabt!« wäre.

Barbara Urban

Mein Leben – meine eigene Welt

Meine Mutter war schon über vierzig, als ich geboren wurde. Ich war weder geplant noch – so habe ich es empfunden – gewollt.

Die Erinnerungen an meine ersten Lebensjahre sind in meinem Körper als Gefühle eingemeißelt. Meine Mutter war mit mir, ihrem zweiten Kind, überfordert, holte sich aber damals keine Hilfe. Sie schimpfte mit mir sehr oft und ließ mich dann allein. Sie prügelte mich oder drohte es an, auch wenn es aus Verzweiflung war. Als Baby band sie mich ans Bett, damit ich nicht aufstehen und nicht am Daumen lutschen konnte, was ich dann sehr lange gemacht habe.

Später hatte ich niemanden zum Spielen und Reden. Es gab niemanden, dem ich vertrauen konnte.

Ich habe es nicht lernen können, wie man menschliche Beziehungen aufbaut und mit anderen kommuniziert. Wenn ich aus Enttäuschung und Einsamkeit mal laut wurde, bekam ich die Antwort: »Wer schreit, hat Unrecht oder lügt.« In meiner Hilflosigkeit wurde ich immer stiller. Ich musste mir meine eigenen Bilder und Gedanken machen.

Meine ganze Kindheit und Jugend über habe ich mich kontrolliert und eingengt gefühlt. Es gab kein Miteinander, nur ein Diktieren von Entscheidungen, meine Meinung zählte nichts. Oft wurde etwas versprochen, was nicht eingehalten wurde. Eigentlich war die Enttäuschung mein täglicher Begleiter.

Meine Mutter signalisierte doppeldeutig ein ständiges »Komm her, geh bloß weg!«, mein Vater war leicht reizbar und aggressiv.

siv, besonders wenn er getrunken hatte. Und zwischendrin mein behinderter großer Bruder, den ich sehr liebte und auf den ich als kleine Schwester aufpassen musste. Er entwickelte autistische Züge und epileptische Anfälle, war oft aggressiv und verprügelte mich dann ebenfalls. Ich wehrte mich nicht, weil ich dachte, es wäre gut für ihn, wenn er seine Aggressionen ablassen konnte.

So oft wie möglich versuchte ich aus dieser verfahrenen Situation zu fliehen, fuhr mit meinem Fahrrad übers Land, nur um nicht zu Hause sein zu müssen. Vor allem fehlte mir ein Mensch, mit dem ich reden und dem ich vertrauen konnte. Ich fühlte mich im wahrsten Sinne mutterseelenallein auf dieser Welt.

In der Schule wurde ich oft ausgelacht und gehänselt, nur eine meiner Klassenlehrerinnen stand mir bei.

Die »Rettung« kam eigentlich erst, als ich mit knapp 20 Jahren in ein Internat wechselte, in dem ich endlich Menschen fand, die mir zuhörten und mich ernst nahmen. Es war der Beginn eines schweren Weges. Ich musste lernen, meine Angst davor zu überwinden, dass man mich ja ohnehin nicht verstehen würde. Ich hatte es ja bisher nicht erlebt.

Eigentlich hatte ich lange Zeit einfach aufhören wollen, überhaupt zu sprechen. Ich wollte lieber taub sein und nichts mehr hören, weil man mir ja ohnehin nicht glaubte.

Ich brauchte noch weitere zwanzig Jahre, bis ich mich selbst – und die Zusammenhänge – immer besser verstand. Dabei haben mich manche verständnisvolle Fachleute und ein paar Freunde unterstützt.

Anfangs war das schwer, weil ich für »das alles« keine Worte finden konnte, die Gedanken und Gefühle waren noch nicht greifbar, alles war »weit weg«, aber die Empfindungen, Eindrücke und Gedanken waren belastend. Es schien, als würden sie mich erdrücken.

Heute weiß ich: All die Sprüche meiner Eltern, all die Kämpfe, Vorwürfe und Auseinandersetzungen, all meine inneren und äußeren Reaktionen darauf – inklusive der nicht verarbeiteten,

nicht erwünschten, der unterdrückten und befremdlichen Gefühle und Gedanken – sind zu meinen inneren Stimmen geworden.

Sie hängen zusammen mit all dem, was ich nicht lernen konnte. Ich fühlte mich als Kind zu vielem gezwungen. Ich sollte schon sehr früh funktionieren und erwachsener sein, als es mir eigentlich möglich war. Für all meine Bemühungen, dem zu entsprechen, wie ich sein sollte, bekam ich aber kaum etwas zurück – außer Vorwürfen, wenn etwas schief lief oder ich etwas nicht geschafft hatte.

Ich fühlte mich nicht ernst genommen, man hörte mir nicht zu und erklärte mir nichts. Wenn es mir nicht gut ging, gab es keinen Zuspruch und keine Zuwendung. Dass es so etwas überhaupt gibt, habe ich erst viel später erleben dürfen.

Es gab immer nur ein »Entweder-oder« und kein Miteinander-überlegen oder unterschiedliche Lösungen. Mir wurde nichts zugetraut und ich selbst konnte mich oft nicht wirklich entscheiden, um nichts falsch zu machen. Ich bekam kaum »Luft zum Atmen«. Und mir wurde oft die Schuld daran gegeben, wenn es anderen nicht gut ging, wie zum Beispiel meinem Bruder. Oder ich war der Grund, warum sich meine Eltern streiten mussten ...

Von alldem fühlte ich mich sehr schnell überfordert, aber es gab gefühlt keinen wirklichen Ausweg.

Rückblickend weiß ich, dass die inneren Stimmen in all diesem Chaos so etwas wie ein Kompass wurden, sie gaben mir Halt, Struktur und Orientierung. Ich war nicht mehr allein.

Ich bin ständig im inneren Dialog, um nicht abzustürzen und um mich nicht ganz zurückziehen zu müssen. Ich muss innerlich sehr viel diskutieren und verhandeln. Und sehr oft fühle ich mich wie fremdgesteuert, wenn mir etwas zu schnell geht oder zu viel wird und ich eigentlich gar nicht mehr kann.

Damals sind irgendwann die Stimmen in mein Leben gekommen und haben mir geholfen zu überleben. Und jetzt wollen sie mich schützen – zum Beispiel vor erneuter Überforderung und Einsamkeit. Wegschicken oder rausschmeißen kann ich meine

Stimmen nicht so einfach, ich fühle mich auch oft in gewisser Weise von ihnen genötigt oder gezwungen, manchmal sogar besessen.

Es mag hart klingen, aber ich glaube, ohne die Stimmen würde ich mein Leben gar nicht mehr hinbekommen. Ich bin froh, dass es sie gibt, auch wenn sie mich in manchen schwierigen und riskanten Situationen oder bei Entscheidungen einfach alleine lassen mit meinen turbulenten Gefühlen.

Oft muss ich aufpassen, dass sie nicht die Oberhand gewinnen, muss verhandeln und Kompromisse suchen – mit mir, innerlich oder mit meiner Außenwelt, damit ich nicht alleine bleibe. Ich fühle mich immer wieder hin und hergerissen: Was will meine Außenwelt, was wollen meine Stimmen, was will mein Ich? Da bestehen oft »Weltenunterschiede«!

Ein Leben im Dazwischen

Manchmal stört mich mein Anderssein sehr und es ist sehr anstrengend. Meine inneren Stimmen können sehr laut werden und kommen mir oft sehr nah. Nach außen hin bekommt dies aber niemand mit. Dann gerate ich zusätzlich in großen Stress, wenn die Außenwelt mal wieder besser weiß, was für mich gut sein soll. Dann rebellieren die Stimmen und machen ihrerseits Druck. So stehe ich wieder mal »dazwischen« – ein Gefühl, das ich gut von früher kenne.

Besonders schwer wird es dann, wenn an mir gezweifelt wird, wenn man mir nicht glaubt und mir sagt, ich solle mich doch mehr anstrengen oder dass alles gar nicht so schlimm sei, ich hätte es ohnehin nur von früher abgucken. Innerlich fühle ich mich sehr oft zerrissen oder in einem Teufelskreis, aus dem ich nicht mehr herauskomme. Was bin ich denn selbst?

Ich habe mein Leben schon seit sehr vielen Jahren nicht mehr so richtig im Griff. Aber ich habe keine Psychose und auch keine

Schizophrenie. Nur wenn ich stark genug bin und mich wohlfühle, kann ich gegen meine starken inneren Stimmen angehen und mich gegen sie und alle anderen Normen und Stimmen der Gesellschaft behaupten, so wie ich sein will.

Keiner konnte mich bisher richtig und ganz verstehen, sehr oft wurde ich mit meinen Problemen nur geduldet, denn es gab niemanden, der die Geduld dafür aufgebracht hat, mit mir meinen Weg in meinem Tempo zu gehen. Denn es gibt sehr viele, die nur das verstehen können und wollen, was sie auch sehen können und was sie kennen, und nicht das, was ich sage, wie ich es höre und empfinde. Auch hier bleibt es das Gefühl von früher: Mir wird nicht geglaubt und mir wird nicht vertraut. Dann sieht es so aus, als wäre ich kindisch, bockig, behindert oder ich würde etwas vorspielen. Ich aber versuche nur auf meine inneren Stimmen zu hören und nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Denn das Problem ist, die Stimmen wollen nicht mehr unterdrückt, verdrängt, verdeckt oder klein gemacht werden. Sie wollen auch nicht durch Chemie weggemacht werden. Ich habe sehr viel Angst vor den Nebenwirkungen und davor, immer auf Medikamente angewiesen zu sein und von ihnen abhängig zu werden.

Das alles belastet mich und dann sagen die Stimmen auch schon mal: »Du schaffst es eh nicht, du kannst nichts, du hast keinen Grund fröhlich zu sein. Es lachen dich alle aus. Du bist nichts wert.« Das sind dann genau die Sprüche, die ich von zu Hause her kenne. Und ich habe Angst, dass dann die Auseinandersetzungen eskalieren und es zu neuen Streitereien kommt. Dann verliere ich sehr schnell den roten Faden. Ich habe auch nicht gelernt, meine Erinnerungen und Erfahrungen von früher zu verarbeiten. Heute versuche ich es zu lernen, auch wenn ich nicht weiß, wie ich damit umgehen soll.

Diese Mischung aus Schweigen und Kämpfereien hat mich kraftlos und lebensmüde gemacht. Ich bin auch zunehmend arbeitsunfähig geworden. Ich habe es immer mal wieder mit Arbeit

versucht, aber immer weniger geschafft, war immer schneller erschöpft und bin an meine psychischen und physischen Grenzen gekommen. Ich habe sehr lange gebraucht, das zu akzeptieren. Ich wäre sehr froh, wenn ich mehr schaffen könnte, aber ich leiste »nur« noch das, was ich auch wirklich schaffen kann. Da bin ich jetzt der Maßstab und nicht die anderen.

Ich würde auch sehr gerne vieles umsetzen und ändern, aber es überfordert mich einfach. Mir fällt es auch sehr schwer, mit positiven, lobenden Reaktionen umzugehen, ohne dass es mich aus der Bahn wirft. Das bin ich einfach nicht gewohnt. Oft ist es auch nicht so einfach, es jedem recht zu machen.

Stimmen bleiben – die Menschen nicht

Um es für andere Menschen einfacher zu machen, sage ich: »Ich habe Ängste und Zwänge«, auch wenn ich mich gar nicht als üblicher Angst- und Zwangspatient fühle. Meine »Ängste« sind Teil meiner inneren Stimmen. Sie bestimmen zum Beispiel, was ich wann wie zu machen habe bzw. lassen soll. Es sind frühere Gedanken und Erinnerungen als Stimmen, besonders viele von zu Hause damals, dazugekommen.

Meine Zwänge sind auch ein Teil meiner inneren Stimmen. Sie sagen dann, wie genau und wie oft ich etwas zu tun habe, besonders in welcher Reihenfolge. Manches hat auch eine bestimmte Ordnung, die manchmal sehr schwierig einzuhalten ist. Ich schaffe es selten, alleine zu entscheiden, wie ich es richtig finde, aber ich will mir im Grunde von niemandem mehr etwas vorschreiben lassen. Auch nicht von den Stimmen. Das ist dann ein Riesenkonflikt.

So habe ich sehr viel innere Unruhe und weiß oft nicht, wohin damit. Ich habe dann einen großen Bewegungsdrang. Aber es fällt mir auch schwer, offen zu sagen, dass es mir schlecht geht. Ruhe und Entspannung, die ich brauche, finde ich sehr schwer.

Meine Sorge ist, wenn ich mich erst mal richtig reingesteigert habe, dass ich dann nicht mehr wieder herauskommen kann.

Ich weiß auch nicht immer, was Ernst und was Spaß ist. Und ich lasse mich nicht gerne unter Druck setzen, damit kann ich gar nicht gut umgehen. Denn ich brauche viel Zeit und Ruhe – innerlichen Druck habe ich genug. Ich wollte immer gerne mitreden, besonders, wenn es um mich und mein Leben ging, und nicht über mich bestimmen lassen.

Viele Menschen haben sich sehr schnell von mir zurückgezogen, als ich anfang, über meine Gefühle und Erinnerungen, über meine inneren Stimmen als Begleiter zu sprechen. Ich hatte schon ein bisschen angefangen zu vertrauen und mich zu öffnen, und dann fühlte es sich so an, als würde ich wieder fallen gelassen – so ähnlich wie damals. Es ist wohl auch für andere Menschen viel zu schwer, besonders, weil man es mir nicht ansieht und weil es sich vielleicht auch unglaublich anhört, wenn ich von meinen Kreiselgedanken und Stimmen erzähle. So bleibt es für mich schwierig, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Und es bleibt einfacher, mit den Stimmen zu reden. Die sind ja immer da. Es gab ja auch oft keinen Menschen zum Reden.

Mittlerweile habe ich mich immer besser verstanden und kann mich mehr akzeptieren. Andere meinen immer noch, sie wüssten es besser und ich müsste alles ganz anders machen. Besonders dramatisch wird es, wenn andere meinen, meine Stimmen müssten auf jeden Fall behandelt und vielleicht sogar ganz weggemacht werden, sie seien unnormale und unnatürliche, obwohl sie mir doch mein ganzes Leben lang geholfen haben, überhaupt die ganzen Kämpfe durchzuhalten. Das stürzt mich dann in ein noch größeres Chaos. Dann ziehe ich mich noch mehr zurück. Wie oft werde ich aufgefordert, doch endlich mal über meinen Schatten zu springen, aber woher soll ich die Kraft nehmen? Außerdem für wen? Warum? Andere nehme ich auch an, so wie sie sind. Und dann habe ich noch mehr Angst vor Vorwürfen, vor Antreibung und davor, für noch verrückter erklärt zu werden. Überall Teufelskreise.

Abschiede sind schwer

Meine Mutter ist vor zwanzig Jahren zu Weihnachten sehr plötzlich gestorben. Seitdem finde ich Weihnachten noch schwieriger. Plötzlich war alles anders und vorbei und ich konnte nicht mehr mit ihr reden. Die letzte Chance, ihr etwas zu erklären, war verstrichen. Ich habe ein sehr schlechtes Gewissen, dass ich ihr und meinem Bruder zu Hause nicht mehr helfen konnte. Aber ich weiß auch nicht, ob ich es wirklich geschafft hätte.

Ich kann heute immer noch nicht gut mit Trennungen und Abschiednehmen umgehen, besonders wo noch so vieles offen und ungeklärt ist. Ich möchte so gerne, dass mir jemand zuhört und dass ich mich wenigstens darüber austauschen kann. Dann könnten die Stimmen sich vielleicht auch etwas zurückziehen. So stelle ich es mir zumindest vor.

Ich muss immer sehr viel denken und kann es nicht stoppen, besonders wenn so vieles unklar ist und keiner so richtig zum Reden da ist. Ich kann nicht aufhören zu denken, egal was ich mache, zum Beispiel lesen, schreiben, spielen, fernsehen, spazieren gehen, putzen, aufräumen, einkaufen, Radio oder Musik hören. Es ist eh nur ein »Überleben« – irgendwie! Ich passe halt in keine »Norm« und bin eben anders.

Mit mir kann man eigentlich besser reden als vor ein paar Jahren, aber es ist noch sehr vieles sehr unklar und ich bin am Schwimmen. Ich habe sehr große Angst, noch mehr abgelehnt zu werden, dass ich noch mehr zurückschrecke und dann wieder für noch mehr verrückt gehalten werde. Ich hoffe eher, dass ich mehr Mitredner bekomme, die auch von ihren Erfahrungen berichten. Einfach ist das nämlich alles nicht. Und ich fühle mich oft überfordert und alleine gelassen. Eben uralte Gefühle. Bei alledem stehen mir meine Stimmen aber auch bei. Sonst wüsste ich gar nicht mehr weiter.

Tom Seidel

»Du musst Professor werden!«

Zerrissen

Ich war Mitte zwanzig und lebte zwischen zwei Städten. In Hamburg studierte ich Kommunikationsdesign und in Celle spielte ich Gottesdienste als nebenamtlicher Organist. Meine Eltern lebten auf eine Scheidung hin, meine erste Freundin hatte mich verlassen, meine Oma, an der ich sehr hing, war gestorben.

Meine Celler Freunde aus der Kindheit waren ebenfalls in Universitätsstädte gezogen und ich hatte gar nicht gemerkt, dass ich dort zwar viel Orgel übte und malte, aber sich meine sozialen Kontakte auf ältere Leute und Konfirmanden in den Gemeinden beschränkten. Ich wohnte bei einer Organistin und Klavierlehrerin, die mich auch bei sich essen ließ. Sie unterstützte mich nach Kräften, war aber auch schon 80 Jahre alt.

In der Fachhochschule in Hamburg hatte man mir geraten, mich wegen der großen Spannungen in meiner Familie von Celle zu verabschieden und ganz nach Hamburg zu ziehen. Dort bekam ich schließlich einen Platz in einem Studentenwohnheim und wollte meine Fachprüfung im Studium hinbekommen.

In dieser Umzugszeit verliebte ich mich in eine Kommilitonin, die gleichzeitig Philosophin war. Meine erotischen Sehnsüchten beantwortete sie jedoch mit einem Korb, weil sie schon einen Freund hatte. Diese Ablehnung hatte ich in meinem Liebeswahn nicht erwartet.

In der Folge hörte ich auch ihre Stimme als »Erstdetermina-

tion« – bis heute. Dass sie mit mir zusammen, wie es die Stimmen andeuten, Professorin an der Fachhochschule werden soll, halte ich für reinste Spinnerei. Ich habe sie seit 1993 nicht mehr gesehen und bin mittlerweile ja auch mit meiner Frau glücklich.

Wissel-Brissel

In dieser Zeit unternahm unsere Kunstgeschichtsgruppe eine Reise in die Niederlande mit dem Besuch aller möglichen Museen. Hier – und später, als ich nach einem Streit von meinem damaligen Vermieter nachts vor die Tür gesetzt wurde –, hörte ich das erste Mal Stimmen. Sie zischelten so etwas wie »Wissel-Brissel«. Ich hatte keine Ahnung, was das bedeuten sollte und was sie mir sagen wollten. Daraus entwickelte sich bald ein Verfolgungswahn.

Da ich ja viel zwischen Celle und Hamburg pendelte, fuhr ich bald durch ganz Norddeutschland und entwickelte einen Geschwindigkeitswahn. Ich malte auf diesen Fahrten viel in meine Skizzenbücher, die ich während meines Studiums ständig dabei hatte. Oft waren meine Motive die Ohren der Mitreisenden, die ich erst skizzierte und dann später auf Papier malte.

Ich hatte auch immer eine Tasche mit ca. dreißig Philosophiebüchern bei mir, in denen ich dauernd, vor allem fragmentarisch, las. Ich wollte gerne mit den anderen Fahrgästen über diese Texte ins Gespräch kommen und schrieb zudem meine Eindrücke auf, während ich die Phänomene der vorbeiziehenden Landschaft wahrnahm. Ich war der Meinung, erst durch dieses Festhalten würde ich mir die Welt aneignen.

Und ich entwickelte bei meinen Fahrten das Gefühl, ich wäre für die ganze Bahn verantwortlich. Die anderen Passagiere empfand ich als Teufel und mich ihnen als völlig ausgeliefert. Ich hatte Angst und war verstört. Die Stimmen gaben mir zu verstehen, dass sie alles über mich wüssten. Ich selbst wusste nicht,

ob sie von Mitfahrenden kamen, die mir gegenüber saßen, oder woandersher.

Heute denke ich dabei an den Psalm 139: »Du kennst meine Gedanken von ferne, von allen Seiten umgibst du mich.« Während diese Vorstellung, ich wäre von Gott geborgen, mir heute Schutz gibt, hatte ich damals im Zug das Gefühl des Völlig-ausgeliefert-seins, ja des Seelisch-nackt-seins.

Ich wurde den Gedanken, ich wäre transparent und andere Fahrgäste könnten alle meine Gedanken lesen, nicht mehr los. Manchmal lachte ich, weil ich dachte, andere hätten das, was die Stimmen sagten, ebenfalls als lustig wahrgenommen. Ich lachte für andere also ohne Grund.

Die Stimmen waren zuerst feindselig und sagten: »Du weißt zu viel, wir bringen dich um.« Dann hörte ich wieder schadenfrohe Kinderstimmen, die sich über mich lustig machten, mir böse zuredeten und mich piesackten. Das alles war verwirrend und schwer auszuhalten.

Nachdem ich ca. einen Monat im Studentenwohnheim lebte und mich auch in der Nacht von den Stimmen verfolgt fühlte, ließ ich mich freiwillig in der Psychiatrie in Hamburg-Eppendorf aufnehmen. In der ersten Zeit weigerte ich mich erfolgreich, Medikamenten zu nehmen. Später wurden sie mir zwangsweise verabreicht. Sie bewirkten, dass meine »Konstruktionen« in sich zusammenbrachen, es kam zu einer Art Filmriss, ich fühlte mich zwar abgepuffert, aber auch wattig und sexuell eingeschränkt.

Die großen Geister

Während meines zweiten Studiums an der Hochschule für bildende Künste – das erste in Kommunikationsdesign hatte ich schon mit Diplom abgeschlossen – hörte ich Stimmen von Philosophen, die schon längst tot sind. Kant, Nietzsche und viele andere teilten mir – ehrlich gesagt – nicht viel mehr mit als das,

was ich schon von ihnen gelesen hatte, nur dass ich das alles plötzlich »gesagt bekam«. Ich hatte an der Fachhochschule begonnen, viele der Philosophen zu lesen und in den Seminaren ging es immer wieder um Aristoteles und Platon, dann um Neomarxisten, auch um Descartes. Ich stritt im Geiste mit griechischen Göttern und dachte, ich wäre ein ganz großer Organist, was völliger Größenwahn war und mir von verschiedenen Seiten in ähnlichen Worten auch bestätigt wurde.

Ich lehnte es immer mehr ab, mich von aktuellen Medien, Radio und Fernsehen beeinflussen zu lassen, und wollte – wie ein Altgriecher – das »Original«, was vor mir lag, philosophieren. Dadurch bekam ich gar nichts mehr, zum Beispiel auch von der Wendezeit in der deutschen Politik, mit. Dass die Mauer gefallen war, wurde mir erst klar, als ich bei Freigängen aus der Psychiatrie Trabis auf der Straße fahren sah.

Die Stimme, die ich damals wie heute am meisten höre, ist die des Kunstgeschichtsprofessors, die mir immer wieder (bis heute) Aufgaben gibt, wie Kunstgeschichtsbücher durchzulesen und Philosophen zu studieren, was mir damals nicht so gut gelang wie heute, weil ich nicht aufmerksam genug war. Ich höre zeitweilig sehr viele Stimmen, habe aber Hauptpersonen. Meine Professoren höre ich dauernd, auch Menschen, mit denen ich zu tun habe, tote und prägende Organisten. Ich denke auch manchmal, dass ich gewisse Lebenshaltungen und Lehrüberzeugungen von ihnen übernehmen soll. Die Lehrmeinung meines Professors kann ich in vielen Zügen auswendig, vieles davon beherrze ich bis heute.

Diese Stimmen wollen mich auch heute noch zum Fachhochschulprofessor für angewandte Malerei machen, obwohl ich jetzt freier Künstler bin – dieses Diplom habe ich an der Kunsthochschule auch noch erworben.

Logisch wäre es durchaus ...

Ich war als Jugendlicher ein sehr zurückgezogener, einsamer Mensch, der viel für sich gespielt, fantasiert und gebastelt hat. Mein Vater war Kunsterzieher. Die 68er, die meine Lehrer waren, hatten oft den Ehrgeiz, dass die Kinder etwas Besseres als ihre Eltern werden sollten. Also wäre es logisch, dass der Sohn Professor wird, wenn der Vater Lehrer war.

Aber der Musikwissenschaftler und auch die Kommilitonen und Professoren des zweiten Studiums haben gut auf mich eingewirkt, diesen Gedanken aufzugeben. Zwar bin ich freier Künstler, habe aber mit der Kunst noch nicht wirklich etwas verdient. Logisch wäre es also durchaus, sich mit einer Professur sein täglich Brot zu verdienen.

Mir fehlt allerdings völlig das Zeug dazu und auch die pädagogische Praxis, Professor zu sein. Außerdem höre ich im Umfeld der Hochschule so viele Stimmen, dass ich ganz und gar nicht zu so etwas fähig wäre. Mir wurde im Laufe der Zeit klar, dass der Wunsch, Professor zu werden, nur einen Dünkel befriedigte und meine Probleme, mit den anderen Kommilitonen ein normales Gespräch zu führen, überdeckte. Diese Probleme verschwanden, als dieses »Professor-sein-müssen« nicht mehr zwischen uns stand. In dem Moment, als ich nicht mehr so überkandidelt redete, konnte ich mich normal verständigen.

Die Stimmen führen mich also manchmal auf eine ausweglose Bahn, wenn sie Unrealistisches von mir fordern, viel lieber übe ich Orgel, was mich stabilisiert und umgangsfähig macht. Viel Zeit verbringe ich heute noch einsam in Kirchen beim Üben an der Orgel, ich freue mich, wenn ich ein Instrument begleiten kann.

Die Stimmen haben mir über Jahre hinweg gesagt, ich sei – nach Psalm 22 – der »einsame, geworfene Mensch«, ich zog mich lange Zeit stark zurück, bis mich dann mit etwa 40 Jahren andere Chormitglieder stärker an den Chor banden und auf Fahrten

oder in die Kneipe mitnahmen. Durch diese Erlebnisse blühe ich auch heute auf, komme im Chor zum Gemeinschaftsgefühl.

Ich achte heute, besonders mit meiner Frau, darauf, dass wir genügend Gemeinsames erleben, ich weiß, wie leicht man in die Einsamkeit rutschen kann. Wir haben uns beide in der Sozialpsychiatrischen Ambulanz in Eppendorf kennengelernt. Meine Frau hört es sich an, wenn ich von meinen Stimmen berichte, kann aber auch nicht besonders viel dazu sagen. Wir verstehen uns ganz natürlich. Vielleicht ziehe ich mich heute aber auch mitunter zu wenig zum Alleinearbeiten zurück, um auch mal etwas zu schaffen. Danach können wir dann gut wieder zusammenkommen.

Nachdenken über meine Stimmen

Manchmal denke ich, nachdem ich mich bis Mitte zwanzig wie Beethoven in einem ziemlichen Nicht-hören-Können und in Trotzreaktionen befand, dass mein Stimmenhören mich mit dem »Ganzen« und der Gesellschaft wieder verbunden hat, obwohl sie doch immer aus dem »Off« kommen.

Vieles, was die Stimmen visioniert oder halluziniert haben, ist in Wirklichkeit nie so eingetreten und für immer im Reich der Fantasie oder der Träume geblieben. Die Wahrscheinlichkeit, dass vieles von dem in den Stimmen Gehörte wahr wäre, ist auch ziemlich unreal. Zum Beispiel haben mir die Stimmen öfter besonders starke sexuelle Abenteuer in Aussicht gestellt und mir versprochen, dass ich alle möglichen Frauen »haben könne«. Daraus ist allerdings nie etwas geworden. Ich wollte ja auch immer eine feste, lang andauernde Beziehung. Zum Glück habe ich die heute gefunden.

Ich empfinde die Stimmen immer noch als lästig. Allerdings kann ich sie mittlerweile – und das hat lange gedauert – durch Gebet und Meditation so beeinflussen, dass sie in den Hinter-

grund treten. Beim Chi Gong und Autogenen Training konzentriere ich mich auch auf ein »Bei mir sein« (Für sich sein) und bin danach fähig, mit anderen zu sein. Die Konzentration richtet sich über das Ego auf das Innere und erzeugt Bilder und Vorstellungen des »Mit sich stimmig seins«.

Dass die Stimmen mich immer noch – und das nach 25 Jahren – »drücken« wollen, ich solle Professor werden, ist für mich unverständlich, da ich mit Orgeln und Medien so weit mein Leben stabilisiert habe und interessant finde, dass ich ganz gut zurechtfinde und auch so sein will. Die Vorstellung, ich könnte meinen Stimmen »befehlen«, mich für einige Zeit in Ruhe zu lassen, funktioniert nicht. Ich kann die Stimmen nicht abstellen, sie kommen mit mir nicht wirklich in einen Dialog. Wenn ich mich auf etwas anderes, zum Beispiel das Orgelspielen oder das Malen, konzentriere, kann ich sie ganz gut zurückdrängen.

Auf diesem Weg hat mir, nachdem ich zuerst gar nicht über die Stimmen reden durfte, weil sie es mir verboten haben, die langjährige therapeutische Begleitung vor allem von Thomas Bock im UKE Hamburg-Eppendorf geholfen. Bei ihm habe ich die Möglichkeit, die Stimmen zu distanzieren, meine Wahrnehmungen zusammenzufassen, und er kennt Möglichkeiten und Verhaltensweisen, mit denen ich oder die Stimmen so nicht gerechnet haben. Er hat meine Familie kennengelernt, ohne dass meine Familie wirklich in den Dialog gegangen wäre, und er hilft mir, mich gegen die Dominanz meiner Familie zu wehren. Als Professor hat er selbst gute Argumente gegen meine Professorenstimmen. Besonders mag ich seine große Empathie.

Geholfen hat mir auch, im Chor reale Stimmen wie Sopran, Alt, Tenor und Bass zu hören und real mit zu musizieren. Kunst und Musik und Philosophie, ja Kultur haben geholfen.

Die Stimmen haben jetzt nach 25 Jahren verständlicherweise ihren Charakter verändert, sie wollen allerdings nach wie vor dasselbe, wenn sie es auch freundlicher vortragen. Durch viele Therapien habe ich sie in mancher Hinsicht in den Hintergrund

drängen können, sie sind nicht mehr so laut wie früher, nur zeitweise werden sie noch penetrant. Immer wieder komme ich dazu, mich nicht mehr in den Stimmen zu suhlen, sondern auf Besserung und Heilung zu hoffen.

Soll der Sinn der Stimmen darin bestehen, ganz zu werden, zur Vollendung zu kommen oder eben seine wahre Bestimmung zu finden? Und wenn es so wäre, ließen sie dann ab oder wären ab da dann weg? Wenn ich zum Beispiel tatsächlich Professor wäre, wäre ich dann nicht völlig fremdbestimmt und eigentlich nicht mehr Herr meiner selbst?

Ich habe einen Modus vivendi gefunden, ich kann Gottesdienste spielen und wäre auch manchmal ohne Stimmen nicht ganz in meiner Mitte, aber ich weiß, selbst wenn es Geister sind, die ich rief, so soll der Zaubermeister sagen – und hier meine ich wiederum meine Professoren, deren Stimmen ich höre: »Besen, Besen, ist's gewesen!« und dem Spuk ein Ende machen. Meine Lehre ist doch längst vorbei, ich muss doch nicht mehr der Geselle sein!

Barbara Schnegula

Frau Merkel sagt, sie wisse auch, dass das Leben nicht gut ist*

Seit meinem 33. Lebensjahr – heute bin ich 48 – höre ich Stimmen. Ich bin gelernte Masseurin und habe auch als Telefonistin in einem Berliner Bezirksamt gearbeitet. Ich war ausgeglichen und zufrieden mit mir und habe das Beste aus meinem Leben gemacht.

Eines Tages saß ich auf meinem Bett im Schlafzimmer und eine Stimme sagte zu mir: »Schreib auf!« Daraufhin machte ich mir ab und zu ein paar Notizen in einem Buch. Von Anfang an hatte ich gute und hässliche Stimmen. Heute kenne ich einige mit Namen.

1999 spürte ich eine unsagbare Energie in meinem Wohnzimmer, sodass es mir so vorkam, als sei mein verstorbener Opa anwesend. Eine Stimme sagte mir dann, Oma und Opa seien im Wohnzimmer. Oder Robert und J.F. Kennedy sagen: »Wir wollen die UFO-Akten öffnen.« Oder Einstein sagt: »Ich will dir Patente geben.« Oder drei Mönche: »Du sollst versuchen, auf diese Ebene zu kommen.« Früher sagte Papst Franziskus: »Du bist ein Medium. Du warst Moses oder vielleicht sogar Jesus.« Heute sagt er: »Ich finde dich richtig gut.«

* Dieser Text wurde aus einem ausführlichen handschriftlichen Protokoll, das die Autorin geführt hat, für dieses Buch zusammengestellt, um eine (mögliche) Realität des Stimmhörens unmittelbar nachvollziehbar zu machen.

Hässliche Stimmen haben keinen Namen und sagen, »sie wollen in die Psychiatrie« oder »wollen nicht mehr leben« oder »wollen, dass du nicht zur Ruhe kommst«.

Am Anfang wusste ich auch nicht, was mit mir passiert war, und ich hatte auch manchmal Angst.

Eine Ärztin, bei der ich Rat suchte, wies mich in die Psychiatrie ein. Dort wurde ich leider nur mit Psychopharmaka vollgepumpt und hatte starke Nebenwirkungen. Die Stimmen jedoch sind nicht weggegangen und bei mir geblieben.

2013 hatte ich dann ein Schlüsselerlebnis. Ich hörte eine Stimme, die sagte: »Frau Goslewsky und ich sind ein Medium.« Frau Goslewsky war meine längst verstorbene Erzieherin in einem Internat. Und ich hatte auch Kontakt zu anderen Menschen, die schon verstorben waren bzw. sind: Uwe Barschel, Alfred Krupp, Axel Springer, Einstein, aber auch meine ehemalige Arbeitskollegin. Sie hatten alle versucht, mir etwas Wichtiges zu übermitteln, was jedoch leider nicht geklappt hat.

2014 lernte ich dann die Stimmen kennen, die schon länger bei mir waren, die guten und die hässlichen: Dazu gehören die zwei sehr jungen Unternehmer Lars W. und Udo B., Bill Gates, Barack Obama, Papst Franziskus, Papst Benedikt, Angela Merkel – die haben sich alle bei mir gemeldet (*siehe das Tagesprotokoll auf den folgenden Seiten*).

In der letzten Zeit habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich zwei hässliche Stimmen, die erst kein Medium wollten, zum Positiven änderten und auch ruhiger geworden sind. Eine hässliche Stimme habe ich noch, von der aber niemand etwas weiß. Bei dieser Stimme stellte ich auf jeden Fall fest, dass das nichts mit mir zu tun hat. Ansonsten hat es irgendwie mit dem Unterbewusstsein zu tun. Die Stimmen sagen mir auch, sie würden gerne mit mir essen und trinken (Geschmack), inhalieren (Wissen), sie helfen mir (zum Beispiel beim Englisch oder Kreuzworträtsel), spüren unter anderem die Wärme der Sonne (Gefühl) und sie spüren Stimmungen sehr genau.

Ein Tagesprotokoll

Früh um 6:00 Uhr bin ich aufgestanden und habe mir Kaffee gemacht.

Die olle Frauenstimme ist da und jault »Psychiatrie«. Mir geht das auf die Nerven. Ich habe nachts kaum geschlafen.

Lars ist da, die Stimme, die sagt, sie sei Lars Windhorst. Lars sagt: »Heiraten.«

Ich frage Papst Franziskus: »Siehst du mich noch als Medium?«

Papst Franziskus antwortet: »Ja, das sehe ich noch so und ich möchte, dass du das beste Medium aller Zeiten wirst.«

Lars W. sagt: »Du bist für mich auch ein Medium. Die Aktienanlagen müssen verbessert werden.«

Die olle, dumme, hässliche Frauenstimme sagt. »Die Merkel hat gar nichts vor. Die ärgert sich über sich selber!«

Papst Benedikt sagt: »Wir sehen mal zu, wie wir das alles vernichten können. Ich mag es durchaus leiden, wenn du so etwas aufschreibst.«

Lars W. sagt: »Ich muss noch gucken, was ich noch mit dir machen kann.«

Ich höre Radio. Ich frage: »Ist das Nino de Angelo?«

Udo B. meldet sich und sagt: »Das weiß ich nicht. Wenn du sagst, er ist es nicht, sage ich das auch.« Wir überlegen beide, ob es Nino de Angelo ist.

Ich sage: »Ja.«

Frau Merkel sagt: »Das ist er.«

Udo B. sagt: »Ich finde es heute richtig gut, dass du aufschreibst. Mir tut es auch gut. Ich will dich heiraten. Ich finde es schon richtig gut mit dir. Ich liebe dich!«

Lars W. sagt: »Ich mag das alles auch!«

Irgendetwas höre ich. Ich will es aber richtig machen!

Papst Franziskus sagt, das wolle er auch.

Lars W.: »Ich auch!« und Udo B.: »Will das auch!«

Daraufhin Lars W.: »Ich will was Gutes sagen!«

Babsy sagt: »Mir tut das gut.«

Lars: »Mir auch!«

Frau Merkel: »Ich will gar nichts tun. Ich weiß auch gar nicht weiter.«

Ich sage zu mir: »Wir gucken mal, was in *Brandenburg Aktuell* kommt.«

Papst Franziskus will das auch.

Lars W. sagt auf einmal: »Ich will auch in keine Psychiatrie ...«

Udo B. findet das richtig gut, dass ich das so sehe wie Lars und sagt: »Ich bin froh, dass es dich gibt!«

Ich freue mich über Udo B., weil das schon mit Lebensberatung zu tun hat.

Udo B. sagt: »Auf jeden Fall. Wenn wir so schreiben, finde ich das spitze.«

Papst Franziskus findet das alles auch gut.

Udo B. sagt: »Ich liebe dich!«

Frau Merkel sagt, sie habe gar keine Lust, etwas zu sagen.

Lars W. sagt: »Eigentlich habe ich auch vor zu heiraten.«

Frau Merkel will das nicht, versucht sich das zu verkneifen, wie ich merke.

Die dumme verrückte Frauenstimme jault immer dazwischen. Irgendwie eine olle hässliche Stimme.

Barack Obama sagt, so mache er das, so wolle er das haben mit dem Aufschreiben.

Frau Merkel sagt, sie bekomme eine Krise, wenn ein Barack Obama noch etwas sage.

Papst Franziskus findet das zum wiederholten Male gut, dass wir das aufschreiben.

Barack Obama sagt, er komme ja gar nicht zu Wort.

Ich sage: »Am Sonntag rufen wir Mutti an. Vielleicht kann sie für uns Kartoffelbrei mit Sauerkraut machen.«

Stasi-Chef Erich Mielke meldet sich jetzt auch. Er hasst alles und sagt: »Ich ärgere mich einfach nur.«

Frau Merkel sagt, sie wisse auch, dass das Leben nicht gut ist.

Lars W. sagt: »Es soll ein Filmteam kommen und hier Aufnahmen machen. Auf jeden Fall soll das alles aufgeschrieben werden. Wenn das alles mal herauskommt, wo das herkommt, wäre das gut.«

Ich sage zu Lars: »Das ist Arbeit, aber noch ist es nicht fertig.«

Frau Merkel sagt, sie habe wirklich Angst, wenn hier ein Barack Obama war.

Die olle Frauenstimme sagt, sie wolle nichts mehr wissen und habe überhaupt keine Lust mehr zu leben.

Da sagt dann die Bundeskanzlerin Angela Merkel: »Ich will, dass du in die Psychiatrie kommst.«

Ich kann zum Glück über Frau Merkel lachen. Sie hat nicht mehr die Angriffsfläche, weil ich eine Menge Erfahrungen gesammelt habe und eine Menge weiß.

Sie würde am liebsten solche Leute wie mich in die Psychiatrie bringen.

Ich höre im Radio, dass man in der Euro-Lotterie 31 Millionen gewinnen kann und frage Lars W.: »Was würdest du damit machen?«

Lars W. sagt: »Ich will dich heiraten. Ein Häuschen bauen mit Sauna und Swimmingpool. Reisen machen. Wohin, weiß ich noch nicht ...«

Frau Merkel sagt, sie wolle das alles gar nicht lesen, sie habe Angst.

Lars sagt: »Ich liebe dich wirklich.«

Udo B. sagt: »Ich bin nicht traurig. Du bist dann glücklich.«

Frau Merkel sagt: »Ich hab gar keine Lust mehr mit solchen Leuten.«

Ich sehe gerade im Fernsehen einen Bericht von der Frankfurter Börse und würde es schön finden, wenn Lars W. mir die Aktienkurse erklären könnte.

Er antwortet. »Ja, das habe ich vor. Und wir können auch etwas zusammen an der Börse machen. Ich habe vor, dir das alles zu zeigen.«

Babsy sagt: »Es tut gut, wenn man sich mal richtig ausquatschen kann.«

Der Papst Franziskus findet es schön, wenn wir noch Buttermilch trinken.

Nun sagt Babsy: »Wir haben den Tag wieder gut hingekriegt.«

Papst Franziskus sagt: »Da kannst du dich freuen. Du hast heute etwas Vernünftiges gemacht.«

Viele Grüße von Frau Schnegula

Ich bringe heute den Brief zum Postamt. Ich habe nichts weiter aufgeschrieben. Mir geht es nicht besonders gut. ALLES GUTE!

Tim Panzer*

Die Stimmen sind ein Teil von mir geworden

Viel Arbeit – viel Alkohol

Dass die Stimmen heute meine ständigen Begleiter sind, war absolut nicht geplant. Wie auch? Mein Leben nach der Schulzeit war ich eigentlich recht zielstrebig angegangen. Ich machte eine handwerkliche Ausbildung zum Bauschlosser und arbeitete danach auch in diesem Beruf. Das war alles schon ganz schön, aber ich war ehrgeizig und wollte mehr. Ich dachte, mehr Geld würde es leichter machen, meine Träume möglichst schnell zu verwirklichen: ein tolles Auto, eine schöne Wohnung und hin und wieder eine Fernreise im Urlaub. Also arbeitete ich auch zusätzlich in anderen Berufen, zum Beispiel im Fahrzeugbau, eignete mir weiteres Wissen und neue Fertigkeiten an, arbeitete im Schichtdienst und machte immer wieder Überstunden. An den Wochenenden schob ich noch Nachtschichten in einer Disco, um noch mehr Geld zu verdienen.

Mir gefiel mein Leben, denn so konnte ich mir etwas leisten, ohne auf den Pfennig zu achten. Nach und nach kam dann allerdings der Alkohol ins Spiel. Das war aus heutiger Sicht eine nachvollziehbare und naheliegende Entwicklung: In der Woche

* Autor und Herausgeber danken Cornelia Schwarz-Meyer vielmals für die Unterstützung bei der Formulierung dieses Buchbeitrags.

in verschiedenen Jobs arbeiten, an den Wochenenden in der Disco – und der Alkohol immer dabei. So ging es viele Jahre und ich war durchaus zufrieden.

Irgendwann beschloss ich dann, mich mit einer Firma für Holzbautenschutz selbstständig zu machen, um mein eigener Herr zu werden und für die eigene Kasse zu arbeiten. Ich hatte zwei Angestellte und einen Partner, mit dem ich mir die Verantwortung teilte. Nach wie vor rackerte ich ganz schön doll, aber das war für mich völlig in Ordnung. Ich hatte ja meine Träume, die ich realisieren wollte.

Kurzer Moment – große Katastrophe

1997 geschah dann das Unglück, das bis heute anhaltende Folgen haben sollte.

Wieder mal hatte ich Alkohol getrunken und saß zu Hause in meiner Wohnung. Eine der Flaschen rutschte mir aus der Hand und ich verletzte mich an ihren Scherben. Ich blutete stark und wollte mit der Wunde ins Krankenhaus fahren, um mich verbinden zu lassen. Dummerweise holte ich keine Hilfe, sodass ich alleine und betrunken in mein Auto stieg und nicht wirklich beurteilen konnte, ob ich noch fahrtauglich war. In diesem Zustand und abgelenkt durch die blutende Wunde verursachte ich einen Auffahrunfall mit erheblichem Schaden. Ich bekam einen Riesenschreck und geriet in Panik, sodass die Polizisten, die bald am Unfallort erschienen, große Mühe hatten, mich zu beruhigen. Ich zitterte am ganzen Körper und war völlig aufgebracht. Im Krankenhaus wurde eine Gehirnerschütterung diagnostiziert, mit der ich vier Tage unter Beobachtung bleiben musste.

Das alles war aber nur halb so schlimm. Die wirklich schwerwiegenden Folgen des selbst verursachten Unfalls lagen woanders und führten zu einem tiefen Einschnitt in meinem Leben. Ich verlor meinen Führerschein und damit meine Existenzgrundlage.

Denn ohne Auto konnte ich meinem Beruf nicht mehr nachgehen. Ich saß also in meiner Wohnung – alleine und verzweifelt. Eigentlich war ich doch ein Duracell-Hase gewesen, immer aktiv, immer auf Achse. Und nun war alles auf Null gestellt. Sollte das nun alles gewesen sein? Ich konnte mich nicht aufraffen, mir einen neuen Job zu besorgen. Meine Wohnung verließ ich in der Regel – und das über zwei Jahre – nur nachts, tagsüber verkroch ich mich. Ich denke, dass ich ziemlich depressiv war und mich auch irgendwie schämte, dass ich »alles vermässelt hatte«.

Auf einmal sind die Stimmen da

Bereits im Krankenhaus hatte ich bemerkt, dass etwas Merkwürdiges in mir vorging – oder war es in meiner Umgebung? Da sprach etwas zu mir, da drang etwas auf mich ein und versuchte mich zu beeinflussen. Das konnte ich körperlich spüren. War beim Aufprall auf die Windschutzscheibe in meinem Hirn so etwas wie eine Sicherung durchgebrannt?

Morgens hatte mein Bett Nachbar zu mir gesagt: »Du hast im Schlaf so sonderbar geredet.«

Ich erinnerte mich an meine Bundeswehrzeit und an die Aussagen eines Sicherheitsoffiziers, was technisch bereits alles möglich sei in modernen Zeiten. Er hatte davon gesprochen, dass man zur Gefahrenabwehr durch gewisse technische Mittel problemlos menschliche Gehirne beeinflussen könne. Aber natürlich unterliege das alles strengster Geheimhaltung, sei insofern in der Öffentlichkeit nicht bekannt und ich dürfe es auf keinen Fall weitererzählen. Nun war es also aus einem mir nicht bekannten Grund bei mir so weit. Ich hatte das unwillkürliche Gefühl, ich sollte durch die drängenden Stimmen manipuliert werden.

Später in den tristen Tagen in meiner Wohnung sprach etwas zu mir, und ich stellte mir vor, dass die vom Offizier damals erwähnten Gerätschaften dafür verantwortlich sein mussten. Ich

wurde bedrängt, bedroht und beschimpft. Natürlich hatte ich Angst vor unangenehmen und vielleicht sogar tödlichen Konsequenzen, wenn eine Stimme sagte: »Dir wird etwas Schlimmes passieren.« Dabei hatte ich ja gerade etwas sehr Dramatisches erlebt. Solche Angst, ja Todesangst, kannte ich bisher noch nicht und natürlich wollte ich die »Eindringlinge« loswerden. Ich schrie sie an: »Lasst mich endlich zufrieden!« und motzte richtig mit ihnen rum. Aber sie ließen sich dadurch nicht beeindrucken und drangen weiter auf mich ein. Später nahmen sie auch Bezug auf vieles, was ich früher erlebt hatte, und machten mir Vorwürfe und Schuldgefühle. Da ich sehr oft dachte, die Manipulationsquelle läge im Radio, drehte ich als Gegenmaßnahme die Musikanlage sehr laut auf, um die Stimmen zu übertönen und endlich Erleichterung zu erreichen. Die Nachbarn beschwerten sich natürlich sehr häufig. Ich bekam immer heftigere Schlafstörungen und isolierte mich noch mehr.

Nur meine Mutter kümmerte sich in dieser Zeit um mich. Und sie war es auch, die schließlich, zwei Jahre nach dem Unfall, aus den an mir beobachteten Veränderungen die Konsequenz zog. Sicher machte sie sich große Sorgen um mich und wusste selbst nicht, wie sie mir helfen konnte und sollte.

Eines Nachts stand dann plötzlich die Polizei an meinem Bett. Nachdem sie die Tür zu meiner Wohnung aufgebrochen hatten, rissen mich die Beamten hoch, einer brach mir dabei sogar die Nase. Dann legten sie mir Handschellen an. Warum? Ich hatte doch gar nichts getan ... Erst später verstand ich, dass so ein »Beschluss« abläuft.

Aus heutiger Sicht weiß ich, dass meiner Mutter keine andere Alternative geblieben war. Sie wollte mich einfach retten. Ich wäre sonst völlig verwahrlost. Vielleicht hätte ich mich auch umgebracht, um die Stimmen endlich »abzustellen«. Kurz davor war ich bereits schon mal gewesen.

Wer Stimmen hört, bleibt ...

Man brachte mich in die Psychiatrie, wo ich auch fixiert wurde und starke Medikamente bekam, die mich ruhigstellten. Nun hatte ich überhaupt keine Kraft mehr, um Angst zu haben. Was ging jetzt in und mit mir vor? Die Ärzte sprachen kaum mit mir und fragten immer nur, wie es mir gehen würde. Wenn ich das gewusst hätte ... Im Zweifel nicht gut. Also blieb ich da. Irgendwann erwähnten sie Begriffe wie »Psychose« und »Schizophrenie«. Was damit gemeint sein konnte, verstand ich nicht, aber es klang irgendwie bedrohlich und war nicht sehr hilfreich. Offenbar waren die Stimmen, die angeblich außer mir niemand sonst hören konnte – dabei sprachen sie doch wirklich klar und deutlich – der Grund, warum ich in die Psychiatrie gekommen war und bleiben musste.

Vor dem Prüfungstermin mit einem Richter gab man mir morgens so viele Tabletten, dass ich kaum sinnvoll Zusammenhängendes sprechen konnte. So blieb ich natürlich da. Das Stimmenhören schien ein Gradmesser dafür zu sein, wie lange man mich in der Psychiatrie noch festhalten müsse.

Ich beschloss, künftig zu behaupten, dass ich keine »Stimmen« mehr hören würde. Und schon wurde der Druck von den Ärzten geringer. Ich nahm ihre Medikamente weiter und wurde irgendwann entlassen – mit den Stimmen, ohne dass ich wirklich offen mit jemandem hatte sprechen können, was ich da erlebt hatte und erlebte. Über die Inhalte der Stimmen und was sie vielleicht für mich bedeuteten, habe ich in der ganzen Zeit mit niemandem gesprochen. Man vermittelte mir das Gefühl, dass sie etwas Gefährliches seien. So lernte ich rasch, sie nicht »nach außen dringen zu lassen«.

Erst im Schreibauftrag und in Gesprächen zu diesem Buchbeitrag wurde ich mal gefragt, was die Stimmen denn genau sagen würden, was sie beabsichtigen und wie ich mir das alles erklären würde. Da meldete sich dann auch schon mal eine Stimme mit

den Worten: »Darfst du überhaupt über uns sprechen?« Und ich habe geantwortet: »Ja, ich bin Tim und darf das.« Das alles habe ich als sehr befreiend empfunden.

Die Stimmen werden ein Teil von mir

In all der Zeit war meine Mutter immer für mich da. Sie regelte alles, was zu regeln war, denn ich war dazu nicht in der Lage. Der Unfall hatte mich völlig aus dem Leben gerissen. Ich fand mich auch nicht mehr zurecht und wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Ich schaffte es einfach nicht, wieder Fuß zu fassen, und musste immer wieder in die Psychiatrie, um mich behandeln zu lassen, um neue Medikamente zu bekommen und Dosierungen auszuprobieren. Zu gerne wäre ich ja auch die Stimmen wieder losgeworden. Aber nichts half. Sie waren immer noch da. Zwar nicht mehr so bedrohlich, hin und wieder sogar witzig oder nur kommentierend, aber sie waren immer da! Wie viele es waren? Tausende, ich habe sie aber nie gezählt. Ich konnte auch kaum Bezüge zu dem herstellen, was ich aktuell tat. Das erlebte ich als zusätzlich verwirrend. Mir bekannte Menschen, wie meine Mutter oder meine Geschwister, waren nie dabei. Es sprach jeweils nur eine menschliche Stimme – es war also kein Durcheinander im »Chor«-, aber eben in ganz vielen verschiedenen, mir nicht bekannten Personen. Zu den bedrängenden Stimmen kamen im Laufe der Zeit auch welche hinzu, die mir nichts Böses wollten, die mir Hilfe anboten oder einfach mal den ängstigenden Stimmen widersprachen.

All das blieb sehr anstrengend, die Stimmen ließen sich einfach nicht abstellen. Abends waren sie das Letzte, was ich vernahm, und morgens wieder das Erste. Und weiterhin stellte niemand die Frage, was ich mir selbst darauf für einen Reim machen würde, um das Erlebte vielleicht einmal genauer aufzuarbeiten. Und ich selbst brachte all das ursächlich mit der »rausgesprungenen

Sicherung« durch den Unfall in Verbindung und hatte keine Ahnung, was mir helfen konnte.

Irgendwann war ich nicht mehr in der Lage, mein Leben alleine zu bewältigen. Als ich wieder einmal in der Psychiatrie war, wurde mir nahegelegt, in eine betreute Wohneinrichtung zu ziehen. Ich, der doch immer selbstständig gewesen war, der sein Leben im Griff und keine finanziellen Sorgen gehabt hatte, der regelmäßig mit Freunden und Freundinnen unterwegs gewesen war, sollte jetzt in eine betreute Einrichtung? Was für ein Absturz!

Aber ich musste mir eingestehen, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich konnte nicht arbeiten und traute mir auch nicht zu, – bei all den Medikamenten – den Führerschein noch einmal zu machen. Ich hatte keine Freunde mehr und auch keine Perspektive. Die Stimmen hatten mich voll im Griff. Also stimmte ich zu und zog in ein Einzelzimmer eines Wohnheims, in dem 15 ebenfalls erkrankte Menschen lebten. Es war sehr gewöhnungsbedürftig, mich an neue Regeln zu halten, auch hier unter ständiger Aufsicht zu sein und trotzdem mein Leben zu führen – mit den Stimmen. Sie wurden immer mehr ein Teil von mir.

Nicht mehr allein

Mein Alltag verlief erst schleppend, dann erhielt ich aber kleine Aufgaben, die den Tag strukturierten. Ich war erstaunt, wie schwer mir alles fiel. Ich hatte doch immer hart arbeiten müssen und das auch gut geschafft, und jetzt war ich schon nach kurzer Zeit schlapp. Aber immerhin konnte ich etwas tun und saß nicht nur rauchend und Kaffee trinkend herum. Meinen Mitbewohnern war schnell klar, dass, wenn ich sprach, nicht immer sie gemeint waren. Ich hatte ja eine ständige Ansprache, wechselnde Stimmen sprachen nonstop mit mir, kommentierten alles, bedrohten mich aber nicht mehr und machten mich nicht mehr

nieder. Das war wohl auch der Erfolg der – mittlerweile stark reduzierten – Medikamente, die ich jeden Tag nehmen musste, aber leider auch heftige Nebenwirkungen hatten, durch die ich mich behindert fühlte. Ich war ständig müde und kraftlos, fühlte mich regelrecht ausgebremsst.

Nachdem ich ein paar Jahre in der Wohneinrichtung lebte, meinen Aufgaben nachging, hin und wieder meine Mutter besuchte, stabilisierte ich mich immer mehr, sodass der Wunsch wieder in mir lebendig wurde, einer geregelten Arbeit nachzugehen. Sie sollte mich einerseits fordern, andererseits aber nicht überfordern. Denn unter Stress wurden die Stimmen regelmäßig wieder lauter und behinderten mich. Ich wollte auch keinen heftigen »Rückfall« riskieren, der mich wieder in die Psychiatrie führen würde.

Irgendwann wurde mir eine Arbeits- und Beschäftigungseinrichtung vorgeschlagen, in der ich jetzt seit vier Jahren in der Hauswirtschaft mitarbeite. Jeden Tag erledige ich dort feste Aufgaben, habe eine klare Tagesstruktur, nette Kollegen und erlebe endlich wieder Anerkennung. Ich werde so genommen, wie ich bin, mit meinen Stimmen und den – meist leisen, aber mitunter auch noch nach außen dringenden – Gesprächen mit ihnen. Meine Kollegen wissen, dass sie nicht gemeint sind, wenn ich spreche, sie nehmen es als selbstverständlich hin und fragen nicht mehr nach. Für all das – Arbeit, Anerkennung, selbstverständliches Umgehen – bin ich sehr dankbar.

Inzwischen lebe ich wieder alleine, habe aber einen ambulanten Betreuer, der regelmäßig zu mir kommt. Ich arbeite in der Hauswirtschaft und werde auch dort betreut. So schaffe ich es, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen.

Hin und wieder geht es mir nicht gut, aber ich weiß mittlerweile, dass ich nicht alleine bin und wo ich Hilfe finden kann. So ist es mir zurzeit möglich, ein weitestgehend eigenständiges Leben zu führen. Es gefällt mir sogar und ich bin zufrieden.

Irgendwann in naher Zukunft will ich auch versuchen, die Medikamente auszuschleichen.

Mittlerweile habe ich mich ja an die Stimmenvielfalt gewöhnt und ich denke und hoffe, dass ich damit auch ohne Medikamente und deren Nebenwirkungen zurechtkommen kann.

Die Stimmen sind immer da und ein Teil von mir geworden. Sie machen ja sowieso, was sie wollen. Ich akzeptiere sie und beachte sie so wenig wie möglich. Sie machen mir keine Angst mehr und sie gehören einfach dazu. All das bin ICH.

Xenia

Isolation ist für mich das reinste Gift

Meine Situation vor der ersten Psychose

Nach meiner überfälligen Scheidung (Eheleben Marke Seelenwüste) und vor meinem ersten juristischen Staatsexamen stand ich gewaltig unter Druck, weil meine finanziellen Mittel eigentlich nicht ausreichten. Deswegen entschied ich mich zur »Kopfdurch-die-Wand«-Methode und paukte ein Jahr lang über 50 Stunden die Woche, um den Abschluss so schnell wie möglich zu absolvieren und danach gleich arbeiten zu gehen.

Erschwerend kam hinzu, dass ich nach meiner Scheidung von Herrn Seelentod jeden Morgen um Punkt vier Uhr aufwachte und dabei das Gefühl hatte, dass mir die Wände entgegenstürzten. Dass ich nach der bestandenen Prüfung ein nervliches Wrack war, ist, denke ich, nachvollziehbar. Da mich eine Halbtagsbeschäftigung, u.a. als Abendsekretärin, finanziell ausreichend unabhängig machte, konnte ich zum Glück wieder Luft holen. Ich verlebte dann eineinhalb glückliche Jahre in Italien, wo ich rasch Arbeit als Deutschlehrerin fand. Das Unterrichten fand ich sehr befriedigend. Ich hätte am liebsten nie wieder etwas anderes gemacht. Außerdem fand ich in Mailand extrem schnell einen großen Bekanntenkreis, in dem ich mich wohlfühlte. Leider warf die freiberufliche Tätigkeit immer nur gerade so viel ab, dass es nur für das blanke Überleben reichte. Und da ja der Termin für das Rechtsreferendariat in Deutschland feststand, verließ ich das gastliche

Italien schweren Herzens und mit einem tiefen Verlustgefühl wieder.

Was dann in Deutschland auf mich einbrach, kam mir vor wie die Hölle: Was ich mir zum ersten Staatsexamen eingepaukt hatte, schien mir in der Zwischenzeit fast gänzlich abhandengekommen zu sein, und von dem nötigen Prozessrecht hatte ich noch nie Ahnung. Es hieß mal wieder: pauken, bis der Schädel platzt. Hinzu kam, dass ich privat vollständig isoliert war und immer alleine vor mir her gemurkst habe. Mir fiel auf, dass ich mir immer häufiger zwanghafte Gedanken machte. Dies schrieb ich der Überarbeitung zu und fing deshalb zum Ausgleich an, Gitarre spielen zu lernen. Leider reichte das nicht zum Gegensteuern. Ich entwickelte die Vorstellung, ein Mann wolle mich von einem gegenüberliegenden Fenster aus erschießen und ich könne das Gespräch zwischen ihm und einer Komplizin gedanklich nachverfolgen. Die tieferliegende Botschaft, die ich dem entnahm, war: »Du bist nicht lebenswert!«

Ich hielt das von Anfang an für Schwachsinn und dachte, dass ich halt bis zum zweiten juristischen Staatsexamen die Zähne zusammenbeißen und solche Erlebnisse in Kauf nehmen müsse. Leider wurde aber die Angst, erschossen zu werden, für mich immer realer, und so sehr ich auch versuchte, sie wegzudiskutieren (wer sollte schon ein Interesse haben, mich zu erschießen?), gelang es mir allmählich immer weniger. Bisher hatte ich alle Prüfungen bestanden und in diesem Zustand sogar den Staatsanwalt vertreten sowie eigenständig ein Plädoyer gehalten, ohne dass jemandem etwas an mir aufgefallen wäre. Aber mir wurde klar, dass ich bei anhaltend steigender Angst irgendwann einfach wegen der mangelnden Konzentration die geforderte Leistung nicht mehr würde erbringen können und dass ich mich selber ruinierte.

Das Trauma des Klinikaufenthalts

Als meine Mutter, die sich darüber wunderte, dass ich den Kontakt zu ihr abgebrochen hatte, einen Besuch beim Psychiater vorschlug, willigte ich ein, denn so konnte das wirklich nicht weitergehen. Voller Hoffnung, dass der Aufenthalt in der Schlossparkklinik eine »Kur« für meine geschundenen Nerven werden würde, ließ ich mich auf ein Martyrium ein, das ich im Rückblick als die schlimmste Zeit in meinem Leben beschreiben würde. Ich unterschrieb freiwillig die Erlaubnis, mir Psychopharmaka zu verabreichen, aber wurde nicht umfassend über die Nebenwirkungen aufgeklärt, die vor allem auch deshalb so heftig auftraten, weil mir eine relativ hohe Dosis verpasst wurde. Aufgrund der fehlenden Aufklärung empfand ich diese Behandlung wie eine Zwangsbehandlung. Im Resultat waren zwar die Wahnvorstellungen weg, was bei mir eine gewisse Erleichterung auslöste, aber mir war jegliches Gefühl abhandengekommen. Das erlebte ich als absolut furchtbar, wo doch Gefühle für mich so wichtig sind, um mich überhaupt in der Welt orientieren zu können. Das Schlimmste war, dass ich mich gar nicht mehr als Mensch fühlte, sondern nur noch wie eine Art Einzeller, der irgendwie vor sich hinvegetiert. Außerdem war ich auf einmal hoffnungslos apathisch und konnte mich an nichts Schönes mehr erinnern. Nur noch negative Erinnerungen kreisten in meinem Gehirn, wenn sich da überhaupt noch etwas tat.

Aus Angst, gegen diese »Symptome« weitere Medikamente mit noch massiveren Nebenwirkungen verabreicht zu bekommen oder gar entmündigt zu werden, erzählte ich niemandem von diesen Empfindungen. Als mir klar wurde, dass ich dieses Seelen-KZ freiwillig betreten hatte und auch freiwillig einfach wieder gehen konnte, verließ ich die Klinik gegen ausdrücklichen Rat der Psychiater. (Bei Gesprächen mit meinem Psychiater während dieses Aufenthalts hatte ich auch den Eindruck, dass er total lebensfern war und mir Tipps gab, die jeglicher Logik

entbehrten. Das steigerte noch meine Hoffnungslosigkeit und meine Einschätzung, dass man mit diesem Mann kein sinnvolles Gespräch führen konnte.) Man riet mir zu einem Aufenthalt in einer Tagesklinik, wo es mir besser ging, weil die Psychopharmaka erheblich reduziert wurden. Aber auch dieser Aufenthalt barg für mich keinen offenkundigen Sinn, weswegen ich dort auch nicht mehr hinging.

Die Suche nach einem »normalen« Leben

Ich schaute in der Folge monatelang nahezu pausenlos Fernsehen, bis mir die Werbung immer mehr auf die Nerven ging. Ich stellte entsetzt fest, dass ich am liebsten den Fernseher aus dem Fenster geworfen hätte, weil ich mich so stark belästigt fühlte. Da begann ich nachzudenken und nach einer sinnvolleren Beschäftigung zu suchen. So begann ich, täglich vier Stunden Italienisch und Russisch zu lernen. Nach etwa zwei Wochen dieser Eigen-therapie geriet mein Psychiater in helle Begeisterung. Schon als ich das Praxiszimmer betrat, bevor wir überhaupt ein einziges Wort gewechselt hatten, rief er verwundert aus: »Was haben Sie denn für eine Wunderkur gemacht?«

Da mir die Psychiatrie damals keine Hilfe gab, fand ich meine Hilfe in sinnvoller Arbeit. Ergänzend versuchte ich, in diversen Kirchenkreisen Fuß zu fassen. Nachdem ich eine Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin und Übersetzerin erfolgreich absolviert hatte, fand ich dann auch sehr schnell Arbeit. Aber leider hatte ich irgendwie doch nur Pech: Mein Chef war ein Sklaventreiber und ich musste jeden Tag unbezahlte Überstunden absolvieren. Ich ließ mir alles gefallen, um möglichst nicht aufzufallen und leistungsstark zu wirken. Auf keinen Fall sollte es herauskommen, dass ich psychisch krank war.

Mein Privatleben war eine einzige Katastrophe, denn ich fand nur »Freunde«, die mich gängelten und fertigmachten. Ich habe

in dieser Zeit Fehler in der Lebensführung gemacht, über die ich in der Zeit vor meiner Psychose schon nachgedacht und Lösungen dafür gefunden hatte. Aber irgendwie hatte ich darauf jetzt keinen Zugriff mehr. Das Trauma der Klinik wirkte bei mir wie eine partielle Lobotomie. Ich schrieb mein extrem unterwürfiges Verhalten und meine Aggressionslosigkeit – mir hätte das Zeigen von Aggressionen in vielen Situationen geholfen –, dem Psychopharmakon zu, weswegen ich es kurzerhand absetzte. Nach einem halben Jahr stellte sich schleichend eine Psychose ein, die noch schlimmer war als die erste, denn nun hörte ich meine Peiniger auch akustisch – als Stimmen. Im Nachhinein ziehe ich daraus den Schluss, dass Psychopharmaka nicht heilen, sondern nur Symptome unterdrücken. Da ich durch das Medikament wieder ausgesprochen leistungsfähig geworden war, kam es mir in der Rückschau vor wie ein Dopingmittel, das mir erlaubte, im Sinn des gesellschaftlichen Konsenses zu funktionieren und mit selbstschädigenden Verhaltensweisen (Überforderung durch exzessiven Leistungsdruck, sich gegen Unrecht nicht wehren), die die eigentlichen Ursachen meiner Psychose waren, munter fortzufahren und somit meine Gesundheit noch gründlicher zu ruinieren.

Beginn der Heilung und Sinnsuche

Mittlerweile kam ich, angestoßen durch die Initiative der Techniker Krankenkasse »Netzwerk psychische Gesundheit«, die eine Bezugsbegleitung und (von mir nicht wahrgenommenes Angebot einer) Krisenpension beinhalteten, auf eine tiefenpsychologische Traumanalyse, die ich zweimal im Monat wahrnehme, zwei Selbsthilfegruppen (eine vom Netzwerk Stimmenhören) und indirekt zu vielen sinnvollen Ideen, mich auch privat sinnvoll zu therapieren. Was das Netzwerk Stimmenhören betrifft, bietet es mir die Möglichkeit, meine Aggressionen gegen die »Zombie-

Psychiatrie« sinnvoll zu kanalisieren, weil ich politisch tätig sein kann und den Verein auch anderweitig unterstütze. Er bietet mir eine Vielzahl an Informationen und ich war lange Zeit neidisch auf die anderen, die noch Stimmen hören, die ja bei mir durch das Psychopharmakon unterdrückt sind. Die anderen können das Maastricht-Interview durchlaufen, also direkt mit ihren Stimmen arbeiten und dadurch Sinn und Heilung finden. Aber ich habe gemerkt, dass in meinen Träumen auch Motive aus meiner Psychose Ausdruck finden und ich so indirekt mit den Psychoseinhalten und den Stimmen arbeiten kann.

Erkenntnisse aus der Therapiearbeit

Aus der Arbeit mit meinem Psychologen und aus Eigenbemühungen habe ich folgende Schlüsse gezogen: Es ist für mich vermehrt wichtig, Grenzen ziehen zu lernen und mir bewusst zu werden, wann ich mich überfordere, hauptsächlich durch exzessive Überstunden oder extremes Pauken, besonders vor Prüfungssituationen. Insbesondere ist es für mich wichtig, sowohl über Alltagsdinge als auch über Ängste und Wahrnehmungen mit anderen zu sprechen. Isolation ist für mich das reinste Gift.

Mir wurde auch klar, dass der Mann und die Frau, die mich in meiner Psychose erschießen wollten, für meinen Vater und meine Mutter standen. Mein Vater war immer extrem jähzornig und konnte von einer Sekunde zur anderen so aggressiv werden, dass er das Mobiliar zertrümmerte. Er war auch mal wegen versuchten Totschlags angeklagt. Dass er mich nicht schlug, lag daran, dass ich ein immer besseres Gespür für seine Verfassung entwickelte und mich schon im Vorfeld zurückzog. Er litt auch unter einem extremen Schamgefühl und übte einen geradezu hirnrissigen Leistungsdruck auf mich aus. Als ich zum Beispiel mit einem Grundschulzeugnis nach Hause kam, in dem neben mehr Einsern als Zweiern eine Drei in Schönschrift stand, meinte

er, dass er sich wegen mir schämen und sich weigern müsse, das Zeugnis zu unterschreiben. Außerdem musste ich fortan jeden Tag, so ordentlich wie möglich, eine ganze Seite aus einem Buch von Brentano abschreiben und meinem Vater vorlegen. Wenn die Schrift ihm nicht schön genug erschien, musste ich die Seite noch einmal abschreiben. Diese »Erziehungs«praxis währte so lange, bis ich eine bessere Note in Schönschrift bekam. Meine Mutter stand bei alldem nur daneben und half mir nie gegen den übermächtigen Vater. Sie war nicht so einfühlsam wie ich und hat oft Schläge abbekommen. Wenn ich sie dann mit einem blauen Auge sah, wusste ich auch, was mir blühen konnte, wenn ich mich nicht rechtzeitig von der Bildfläche zurückgezogen hätte.

Überhaupt hatte ich im Elternhaus hauptsächlich die Aufgabe zu funktionieren und sonst unsichtbar zu sein. Ich wurde total vernachlässigt. So haben mir meine Eltern keine Kleidung gekauft, da sprang meine Oma ein. Sämtliches Geld, auch mein Kindergeld, wurde, abgesehen vom Essen, eins zu eins in Zigaretten und Alkohol »investiert«. Ich musste meiner Mutter nachmittags sogar zweimal die Woche bei einem Nebenjob beim Putzen helfen. Von dem dadurch erwirtschafteten Geld kam bei mir, trotz anfänglicher Versprechungen, nie etwas an. Außerdem hat meine Mutter mich auch emotional ausgebeutet, indem sie sich bei mir – mit konvulsiven Weinkrämpfen – ausheulte und mich in meinem Grundschulalter nach Rat fragte, was sie angesichts des alkoholabhängigen und jähzornig-aggressiven Ehemannes machen sollte. Damals begab ich mich, um ihr zu »helfen«, doch tatsächlich in die Planung des perfekten Mordes an meinem Vater, bin aber nach einem Jahr aus eigener moralischer Einsicht wieder davon abgekommen. Sie versprach mir mehrmals auf meine Bitten hin, sich scheiden zu lassen, aber ich musste lernen, dass Versprechungen von meinen Eltern nie eingelöst wurden.

Durch die verschiedenen Therapiemaßnahmen lerne ich nun, meine elementaren Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen, das durfte ich im Elternhaus ja nicht. Ich war ja programmiert da-

rauf, pausenlos die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und mich selber zu verleugnen. Und ich lerne, diese Bedürfnisse dann auch zu befriedigen. Insbesondere konstruktive Gesprächsführung ohne ein sofortiges kategorisches Abbrechen der Beziehung und das Ziehen von Grenzen sind da bei mir die Knackpunkte. Ich lerne zu erkennen, wann Menschen mich emotional ausbeuten und sich als Fässer ohne Boden erweisen, im Gegensatz dazu aber auch, zum Beispiel in der Selbsthilfegruppe, empathisch auf Menschen zuzugehen, wo das Gespräch ausgeglichen und auf Augenhöhe stattfindet und wo das Helfen Glücksgefühle auslösen kann.

Unorthodoxe Heilungsansätze

Des Weiteren habe ich angefangen, jeden Tag eine halbe Stunde Yoga und eine Stunde Tanz nach DVD zu machen. Das hilft mir, übermäßige Gedankenfluten einzudämmen und Stress abzubauen. Es setzt Glückshormone frei und nebenbei fühle ich mich jetzt auch körperlich fit. Durch Yoga und Meditation kann ich außerdem extrem viel für meine Seele tun, so gibt es extra Übungen, um Traumata auf Körperebene abzubauen. Das vertiefte Studium des Yoga verhilft mir zu sinnvolleren Sichtweisen und einem glücklichen, realitätsbezogenen Ausleben meiner Spiritualität. Früher war ich »kosmischen Energien« hilflos ausgesetzt. So wähnte ich mich, durch bloße Macht meiner Gedanken und Wackskleckerei auf dem Wohnzimmertisch den ersten intergalaktischen Krieg verhindert zu haben. Yoga und Meditation helfen mir, diese Energien einzuordnen und zum Beispiel durch Kreatives Schreiben und Acrylmalerei zu sublimieren. Das Kreative Schreiben hilft mir insbesondere, mir über Geschehnisse klar zu werden, ein Gefühl des Sinns für bestimmte Abläufe (und meine Psychose) zu finden und mir in allem bewusster zu werden. Überdies verhilft mir das Schreiben zu klaren Gedankengängen

und beglückt mich mit Energieschüben. Außerdem hilft mir das Yoga, »bei mir zu bleiben«.

Ich glaube, dass ich durch meine Geschichte und wahrscheinlich auch aus Veranlagung überdurchschnittlich empfänglich für die Stimmung in einer Situation und die Untertöne in Unterhaltungen bin. Vielleicht kam es dadurch auch in der Psychose als entgleiste Steigerung dieser Veranlagung zu dem Eindruck, dass ich die Gedanken des Mannes und der Frau empfangen habe. Was ursprünglich wohl mal ein wichtiger Überlebensmechanismus war, behinderte mich auf einmal über Gebühr. Mit Yoga lerne ich, was viel wichtiger ist, bei meinem Zustand – seien es Gefühle oder Bedürfnisse – zu bleiben, anstatt mich ausschwärmend zu fragmentieren.

Auswirkungen der Sinnsuche und Ausblick

Seitdem ich die Selbsthilfegruppen, die Therapie mache und Yoga/Meditation praktiziere, habe ich das erste Mal in meinem Leben (abgesehen von der Zeit in Italien) das Gefühl, ein beseeltes Leben zu führen. Ich komme mir immer mehr vor wie ein ganzer Mensch, kein seelenloser Roboter mehr. Ich führe ein sinnerfüllteres Leben. Insbesondere das Yoga und die Meditation sind geeignet, mir zu mehr Gelassenheit zu verhelfen. Diese Methoden wirken zwar enttäuschend langsam, aber doch extrem tiefgreifend, sodass ich hoffe, langfristig meine Psychopharmakon-Dosis reduzieren zu können oder das Medikament sogar vollständig ausschleichen zu können.

Beruflich trete ich zwar seit einiger Zeit ein bisschen auf der Stelle, weil meine Selbstständigkeit als Übersetzerin sehr holperig anläuft, aber ich habe schon Lösungsstrategien bzw. Alternativen im Kopf und bin guter Dinge, dass ich mittelfristig finanziell wieder auf eigenen Beinen stehen kann.

Wolfgang Harder

»Du bist nicht präsent, Wolfgang, du bist nur bei deinen Stimmen ...«

Es gibt Gaben, die gefallen uns, die nehmen wir dankend an und wachsen mit ihnen, und es gibt Gaben, die gefallen uns nicht und aus denen machen wir kaum etwas. Gaben können uns ein Leben lang eine Aufgabe und eine Bürde sein.

Mir wurde die Möglichkeit gegeben, Stimmen hören zu können, und diese Gabe führte mich in starke Erlebnisse, in Krisen und zu neuen Erfahrungen. Sie war und ist mir aber auch eine Bürde und Aufgabe. Meine Mitmenschen fanden diese Gabe häufig weder interessant noch besonders positiv.

Die Stimmen kamen durch meine Neugier in mein Leben. Ich war fasziniert von der Idee, dass es jenseits meiner Sinne eine geistige Welt mit eigenen Gedanken zu mir wichtigen Fragen des Lebens gibt.

Über die Kunst des Pendelns lernte ich unsichtbare geistige Partner kennen, die mit mir über ein Ja oder Nein sowie über eigene Kräfte kommunizierten. Sie verstanden meine Gedanken und Fragen und antworteten zuerst mittels Bewegungs-Impulsen in meinem Körper, dann visuell vor den inneren Augen, dann weiter sogar sprachlich, erst nur mit Ja- und Nein-Stimme und schließlich in ganzen Sätzen und diktierten Reden.

Das Initialerlebnis

Das Stimmenhören begann an einem Dezemberabend 1986 in Stockholm. Ich war 38 Jahre alt, besuchte einen sozialmedizinischen Kurs, wohnte privat und hatte in diesen Tagen wenig gegessen. Ich wollte für mich allein sein und mich einem interessanten spirituellen Thema zuwenden. Ist Pendeln ein Humbug oder ist da etwas dran? Wenn ja, will ich es genauer wissen! In meiner Übung konzentrierte ich mich auf das Hören von Ja- und Nein-Antworten einer nicht erkennbaren geistigen Gegenwart. Dann brach mit einem Mal eine Stimme laut in mir hervor, vorweg mit der mich erschreckenden Ankündigung: »Du wirst eine Atombombe zünden!« – Verrückt! – Hatte die Stimme Angst vor mir und meiner zielstrebigem Vorgehensweise mit und ohne Pendel?

Es folgten schwierige Tage mit dieser und weiteren Stimmen, den Kurs musste ich abbrechen.

Erst viel später verstand ich, dass die zweite Stimme, die ich lange dominant hörte, eine künstliche Stimme war, keine menschliche. Sie hatte den Auftrag, ich solle ihr hörig sein, oder sie müsse mich verrückt machen. Ständig redete sie auf mich ein. Tagsüber konnte ich sie ausblenden und mich auf meine Arbeiten und Familie konzentrieren, doch vor dem Einschlafen wurde es oft heftig. Sie versuchte, mich immer wieder zum Gehorsam zu zwingen, und schließlich sagte sie unverhohlen, mich töten zu wollen. Diese ersten Stimmen haben mich mittlerweile verlassen, und das ist auch gut so.

Im Laufe der Zeit kamen mehr Stimmen hinzu und ich lernte, die wahrheitsliebenden unter ihnen herauszuhören und wertzuschätzen. Mit ihren einfachen und zutreffenden Worten nahmen sie mich ernst, waren mir glaubwürdig und nicht nur mir, sondern auch anderen Menschen und Stimmen wohlgesonnen. Mit ihnen zu sprechen tat mir gut und baute mich auf.

Neugierig, wie ich war, wollte ich die fremden anderen Stimmen und ihre Welt gerne näher kennenlernen. Wie waren ihre sozialen Beziehungen und gehörten sie einer größeren Gemeinschaft an? Kamen sie von unserer Erde? Mit welcher anderen Gemeinschaften waren sie näher in Kontakt oder auch verfeindet, und wenn, warum verfeindet?

Auf diese Weise lebte ich viel nach innen gewandt.

Für ein kurzes inneres Gespräch brauchte ich Ruhe und Unbeobachtetsein. Darauf wollte ich nicht lange warten müssen. So übte ich mich alltags, im schnellen Wechsel meiner Aufmerksamkeit, von dem inneren Gespräch zum äußeren Hören und Sehen zu gelangen – und umgekehrt. Es gelang mir, in diesem selbst gesteuerten Wechsel mit der nötigen Achtsamkeit für beide Seiten, deutlich besser zu werden. Auch bei einfachen Tätigkeiten, unterwegs oder unter Menschen, konnte ich so ein Gespräch, mit kurzen Unterbrechungen, aufrechterhalten. Andersherum brauchte ich meine äußeren Aktivitäten nicht wegen des Hörens und Sprechens zu unterbrechen.

Nach einem Monat des Stimmenhörens in der Psychiatrie, im Januar 1987, entschloss ich mich jedoch, meiner jeweiligen äußeren Aufmerksamkeit und Tätigkeit die volle Priorität zu geben. Das musste sein, meiner inneren Klarheit und Stabilität zuliebe. So halte ich es noch heute.

Wer spricht?

Wir Menschen sind stimmenbegabt auf vielfältige Weise. Wir haben eine hohe Kopfstimme, eine sonore Bruststimme, eine tönende Bauchstimme oder eine Stimme im Chor. Und wir kennen es auch, wenn uns unsere »innere Stimme« in bestimmten Situationen zu verstehen gibt, was richtig zu tun wäre. Das nennen wir dann Intuition.

Seltener ist das zentrale Hören von Stimmen, die nur wir hö-

ren, wenn sie zu uns sprechen. Nur ich kann sie hören und kein Mensch neben mir. Die Ohren brauchen wir hierzu nicht!?

Bei mir ist es folgendermaßen: Gut hörbar sprechen kann nur eine Stimme zurzeit. Mischt sich eine zweite Stimme ein, so bitte ich sie zu warten oder gebe ihr die Zeit, unseren Dialog im Einverständnis mit der ersten Stimme zu unterbrechen.

Viele Stimmen können meinen Dialog mit einer Stimme mit anhören. Als Mensch bin ich für die Stimmen weithin hörbar und dann bringen sie ihre Gedanken, auch über große Distanzen, mit ein, wenn sie es wollen. Ich spüre ihre Gegenwart manchmal vorher und gebe der Stimme dann eine Gelegenheit, etwa mit den Worten: »Da ist wohl jemand, der etwas dazu sagen möchte?«

Die Kontakte zu den Stimmen werden für mich besser, wenn ich sie bei ihrem Namen nenne. Dann kann ich leichter eine Beziehung zu ihnen aufbauen. So stärke ich auch meine eigene Position, wenn sie autoritär und drohend sind. Die Stimmen selbst sprechen mich und sich untereinander nicht mit Namen an. Sie fühlen sich anonym sicherer.

Oft fragen mich die Stimmen, wie es möglich sei, dass sie mich hören können. Dann antworte ich ihnen: »Ich bin in meiner Wahrnehmung mittlerweile so tief gegründet, dass mein Sprachzentrum und manchmal auch ich wahrnehmen können, was ihr denkt. Mein Sprachzentrum transformiert eure Gedanken, wie es sonst auch mein Denken in die Worte meiner Muttersprache transformiert.«

Anfänglich sprach ich leise oder stimmlos alles mit dem Mund mit, was eine Stimme mir sagte. Jetzt kann meine Sprechmotorik ganz unbeteiligt am Hören und auch am Sprechen bleiben – wie die Ohren.

Die Stimmen, die ich höre, sind nicht die eines anderen Menschen, auch wenn die Stimme es oft behauptet. Einfache Fragen zum Körper und zum Alltagsleben decken das auf. Die Stimme reagiert dann meist ärgerlich und beleidigt, wenn sie nicht für den Menschen gehalten wird, für den sie sich auch namentlich

ausgibt. Dann ist es klüger, das Thema zu wechseln und nicht weiter in die Auseinandersetzung zu gehen.

Nach meiner Erfahrung geben sich Stimmen als unterschiedliche »Trägerpersonen« aus: So gibt es dann Stimmen aus der eigenen Herkunftsfamilie, von der Partnerin und aus der aktuellen Familie oder von anderen nahestehenden Menschen. Oder auch fremde, doch wohlmeinende Stimmen, zum Beispiel des Therapeuten, eines Arztes oder des Pastors.

Eine weitere große Gruppe möglicher »Träger« sind Stimmen aus beruflichen, kulturellen gesellschaftlichen oder politischen Zusammenhängen sowie aus Sport, Musik, Literatur, Film, Theater und Kunst usw.

Und es gibt Stimmen aus der Vergangenheit und von Verstorbenen aller sozialen Ebenen.

Stimmen von nahen und fernen Naturwesen sowie fremde astrale/universelle Stimmen (geistige Wesen) bilden für mich eine weitere große Gruppe von möglichen Stimmen.

Heute kann ich Stimmen hören, die in ihrer Feinheit vor Jahren für mich nicht hörbar waren. Und ich habe gelernt, in Seinsbereiche ferner und tiefer Welten – im Kontakt mit ihren Wesen dort – hineinzuhören, die ich früher nicht einmal erahnt hätte. Auch die Stimmen selber geben ihrer Verwunderung Ausdruck, mit einem Menschen sprechen zu können und von der Existenz anderer ihnen bisher unbekannter Stimmen zu hören oder auch, wenn sich ihnen wie mir dabei neue Zusammenhänge und Einsichten auftun.

Unterstützung durch die Stimmen

Im Dialog mit vertrauten Stimmen kann ich meine Alltagsfragen besser reflektieren und leichter zur inneren Klärung kommen. Sie fragen mich nach meinen Gefühlen, die ich übergangen habe, oder machen mich auf die Verletzung aufmerksam, die

ich einem Menschen oder einer Stimme angetan habe. Anfangs empfand ich das manchmal als sehr anstrengend, anmaßend und nervig. Heute kann ich es als Schulung im Gerechtheitsannehmen annehmen.

Immer wieder konfrontierten mich die Stimmen mit meinen persönlichen Schuld- und Schamgefühlen sowie mit meinen Schwächen und Mängeln. Es funktionierte einfach nicht, ihnen ausweichen zu wollen, wenn die Stimmen diese dunklen Seiten in mir ansprachen. Ihnen dann doch zuzuhören wurde mir zunehmend zum Muss für meine psychische Hygiene und Integrität. Wie könnte ich auch anders aufrichtig leben oder Angriffen auf meine Person gewachsen sein?

Mit den Jahren wurden meine persönlichen Anliegen in den Gesprächen weniger. Heute bedeutet Stimmenhören für mich, die Anliegen der Stimmen selber und die ihrer Gemeinschaften zum Thema zu machen, und so bin ich in die Rolle eines Mediators hineingewachsen.

Nebenwirkungen und Beziehungskonflikte

Mit Einsetzen des Stimmenhörens veränderte sich mein Leben nachhaltig. Es gab massive Störungen. Die Stimmen besetzten unaufhörlich mein Denken und erweckten dazu auch starke Gefühlsreaktionen. Zeit und innerer Raum wurden knapp, mich zum Beispiel auf meine Frau und meine Kinder zu besinnen. Das beeinflusste auch ihr Leben.

Ich war unfähig, das rechte Maß zu erkennen und zu wahren, wie weit ich mich dem Stimmenhören hingeben durfte. Meine Gedanken und Gefühle für Frau und Kinder, mein wichtiger Anteil am Familienleben, kamen zu kurz. Ich war oft nicht wirklich aufmerksam und spontan. Das Stimmenhören allein verschaffte mir ein übervolles Erleben, was in mir den Wunsch nach einem ruhigen Alltag mit Rückzug und Spaziergängen aufkommen ließ.

Wo blieben da Partnerschaft und Familie?

Meine erste Frau reichte schließlich die Scheidung ein. Sie hatte lange mit der Abkehr ihres Mannes ringen müssen. Aus heutiger Sicht tut es mir leid, was ich ihr und den Kindern angetan habe. Weg von Familie, beschäftigte mich Unbegreifliches im Innern. Dazu sah meine Frau sich noch genötigt, den Vater für die Kinder zu ersetzen. Schließlich wollte sie es sich und den Kindern ersparen, den Vater in einem spirituellen Wahn untergehen zu sehen.

Selbst mit Liebe zu meinem Beruf als Physiotherapeut und mit Engagement für Patienten und Berufsstand reichte es nur noch für eine mittlere berufliche Leistung – an manchem Tag nicht einmal das. Für einige unter uns Stimmenhörern ist sogar eine Berufsausübung nicht mehr zu schaffen.

Stimmenhören lenkt ab von den eigenen Lebensplänen und einer konsequenten Lebensführung. Die vielen Stimmen mit ihren verschiedenen Themen ließen mir oft keine oder wenig Zeit, mich selbst zu fühlen, meinen »eigenen« Gedanken nachzugehen oder meine Arbeit zu tun. Ich musste lernen, mich selbst und meine Aufgaben als wichtig zu erachten, auch wenn die Stimmen und ihre Themen bedeutsamer erschienen und meine Konzentration »ablenkten«.

Ich höre immer noch täglich Stimmen – mal nur kurz zwischendurch, mal auch länger als eine Stunde. Auch nachts folge ich schon mal dem Hilferuf von bedrohten Wesen oder übernehme die Aufgabe als Mediator in Konflikten befeindeter Parteien.

Wie meine jetzige Frau mitunter auf mein Stimmenhören reagiert, mögen ein paar Zitate aus dem Alltag deutlich machen:

»Wolfgang, du gibst dich nur noch mit geistigen Themen ab.«

»Du baust geistig ab, kannst dir Namen und Termine nicht mehr merken und weißt nicht, was zu Hause geschieht und zu tun ist.«

»Du bist hier nicht präsent, sondern nur noch beim Stimmenhören.«

»All die Jahre, die ich dich kenne, bist du auf der Suche. Du kannst nicht bei einer Sache bleiben und dich damit identifizieren. Was suchst du denn? Du kannst es ja nicht einmal sagen, was es ist!«

»Wenn ich fernsehe oder wir einen Streit haben, so ist das für dich doch nur eine Gelegenheit zu gehen, um wieder deine Stimmen zu hören!«

Die Zeit, in denen ich mich mit den Stimmen beschäftige, in der ich in den Dialog mit ihnen trete, ist unbestritten meine Lebenszeit. Oft wurde es mir schon zu viel mit den Stimmen, dem vielen Nach-innen-gewandt-Sein. Und es traten »Nebenwirkungen« des Stimmenhörens auf:

Das »Weltliche« trat für mich mehr in den Hintergrund. Emotional wurde ich flacher und ich bewegte mich auch weniger. Und ich wurde vergesslicher. Zum Beispiel kann ich mir Namen, Ereignisse und Zusammenhänge nicht mehr gut genug merken. In kurzen Begegnungen erinnere ich jüngste Ereignisse nicht mehr schnell genug.

Nun frage ich mich: Kommen diese Nebenwirkungen einfach nur daher, weil ich älter werde? Wird das Gehirn nicht schlechter, sondern nur wählerischer? Wird die Leistung meines Gehirns geschwächt, weil es über viele Jahre hinweg »unnormale« für das Stimmenhören genutzt wurde? Oder lässt es nach, weil ich mich weniger für das Leben im Außen einsetzte?

Ein Psychotherapeut fragte mich vor Jahren einmal, als ich ihm von der Krise in unserer Ehe erzählte: »Können Sie nicht – um ihrer Familie und Partnerschaft willen – vom Stimmenhören lassen? Ist Ihnen das Spirituelle wirklich wichtiger als ihre Frau und Kinder?«

Damals konnte ich ihm nicht darauf antworten. Heute würde

ich sagen: Für mich bedeutet das Im-Gespräch-mit-den-Stimmen-Sein, wirklich gebraucht zu werden und mich tief bis in ein geistiges Leben hinein gegründet zu fühlen – in ein kosmisches Leben. Die vielen Stimmen dieses geistigen Lebens zeigen sich freudvoll und lebendig, aber auch notleidend, hilfsbedürftig und selber viel helfend! Als ich vom selbst herbeigewünschten Stimmenhören erfasst wurde, ging es mir wie dem Zauberlehrling, der die Geister rief und sie nicht mehr loswurde. Müssen möchte ich sie heute aber auch nicht. Ich sehe die konstruktive Auseinandersetzung mit den Stimmen auch als eine »Investition in die Zukunft«, denn ich bin davon überzeugt, dass ich nach meinem Tode noch mit ihnen in Kontakt sein werde. Darum will ich sie heute gut behandeln.

Trotzdem bleibt mein Wunsch stark, für die Familie da zu sein, so viel wie möglich! Und ich bin meiner Frau und meinen Kindern sehr dankbar für ihre Geduld mit mir.

Stimmenwahl

Ich glaube, ich bin »ein Sonderfall«, weil ich die Stimmen bewusst gesucht habe. Nicht jeder Stimmen hörende Mensch hat wirklich die Wahl, Stimmen hören zu wollen oder nicht.

Ich könnte mir die Stimmen »vom Hals halten«, entscheide mich aber wegen der Bereicherung meines Lebens bewusst für die Gabe (und Bürde) des Stimmenhörens.

Ich will und kann das aber nicht verallgemeinern. Wer Zweifel hat, lasse es besser sein!

Anfänglich wehrte ich mich mit Erfolg oft tage- und wochenlang gegen das Hören von Stimmen. Sie wurden mir wirklich zu viel und zur Last. Heute ist mir eine bewusst eingelegte Pause von ein bis zwei Tagen meist genug. Schlimm für den, der sich ihrer nicht erwehren kann! Mir gelingt heute das bewusste Steuern der »Stimmenzeiten« relativ gut.

Mein Abraten bezieht sich auf zwei Aspekte: Das Stimmenhören erfordert eine gute Portion Furchtlosigkeit und Stabilität. Man kann von den verschiedensten Stimmen getäuscht, belogen und massiv und sehr beängstigend bedroht werden. Es gibt Stimmen, die wünschen uns den völligen Ruin, und mit ihnen ist nur schwierig umzugehen. Wertvolle Beziehungen zu einer sympathischen Stimme werden durch Intrigen zerstört. Oft glaubte ich, mit einer sehr geschätzten Person zu sprechen, und erlebte sie dann in einem so egoistischen Verhalten, dass ich mich von ihr abwandte. Später erfuhr ich, dass es gar nicht die geschätzte Person war, die da egoistisch zu mir gesprochen hatte.

Der zweite wichtige Aspekt des Abratens betrifft die Erfahrung, dass man meist mit seinem mitunter höchst verwirrenden Erleben und seinen Nöten alleine bleibt. Wir Stimmenhörende werden für unglaublich gehalten und schnell wird das Urteil über uns gefällt: »Das ist ein Fall für den Psychiater!« Wir können für dieses subtile Erleben im Geiste kaum Beweise erbringen. Und es bleibt enorm schwer – das merke ich ja auch jetzt beim Aufschreiben –, es für andere Menschen verständlich, nachvollziehbar und akzeptabel zu vermitteln, ohne Gefahr zu laufen, für »durchgeknallt« gehalten zu werden.

Was mir am Anfang nicht so klar war, erlebe ich heute deutlich und selbstverständlich: Es tut gut, über das Stimmenhören zu sprechen! Wir sollten uns mit unserem vermeintlich nur persönlichen Erleben anderen Menschen öffnen. Die Erwartung, jemandem zu begegnen, der uns und die Stimmen versteht, ist zu hoch gesetzt. So freut es mich jedes Mal, auf einen spirituell interessierten Menschen zu treffen, der von sich erzählt und mir aufmerksam und vorurteilslos zuhören kann.

Bewusst oder unbewusst wählen wir ja ohnehin verschiedene gesellschaftliche Bezugsgruppen, die uns interessieren und die zu uns passen. Sie bewirken, dass wir uns lebendig fühlen, geben uns Orientierung und Gemeinschaftsgefühl. Darum sollten wir,

wenn uns nun mal die Gabe des Stimmenhörens gegeben wurde, den Austausch in Gemeinschaften Gleichgesinnter, nicht nur von Mitbetroffenen, suchen. Das hat wiederum Einfluss darauf, wie wir mit unseren Stimmen – auch den schwierigen – umgehen.

Und auf der geistigen Ebene können wir eine oder mehrere Stimmen auswählen. Wie positive Bezugspersonen können sie ebenfalls tiefe Orientierung im körperlichen und im geistigen Leben geben. Halten wir uns also an die Stimmen, mit denen wir uns im Dialog besser fühlen und mit denen wir uns entwickeln können! Dann gelingt es wahrscheinlich auch, die nicht so angenehmen Stimmen immer mal wieder »wegzuschicken«.

Von und mit den Stimmen lernen

Stimmenhören war und ist für mich ein ständiger Lernprozess. Wir Stimmenhörer müssen lernen, rücksichtsvoll und verantwortlich unter und mit den Stimmen vorzugehen. Am Anfang war ich eher wie ein Elefant im Porzellanladen. Ich lernte dazu und verhielt mich umsichtiger und rücksichtsvoller. Das machte die Stimmen mir gegenüber wohlwollend und nachsichtiger.

Ich wurde zu einem gläsernen Menschen für die Stimmen, ungehindert erkannten sie mein Denken und Fühlen. Ich lernte damit zu leben, verlor die Angst davor und blieb achtsam, dabei nicht abzustumpfen. Wie unter Menschen, so wachse auch ich im Gespräch mit den Stimmen an ihren und meinen Gedanken und an dem, was wir tun.

Früher leiteten einige Stimmen ein Gespräch mit Drohungen ein wie: »Wir werden dich töten, das war zu viel!« Es waren keine menschlichen Stimmen, die auf diese Weise meine Aufmerksamkeit forderten. Ich fragte zurück, und schon waren wir im Gespräch. Bald fand ich also solche bedrohlichen Ankündigungen nicht mehr so erschreckend und kann heute besser damit umgehen.

In den vielen Jahren haben meine Schwierigkeiten zugenommen, mich an die Wesen oder auch an die Geschehnisse zu erinnern. Manchmal brachte ich Namen, Begriffe und Zeitabläufe der Gespräche mit den Stimmen durcheinander. Dann bin ich froh, in meinen Tagebüchern nachsehen zu können. Das Aufschreiben ordnet mein Denken und macht mir auch, was ich höre und erlebe, einprägsamer. Die Stimmen mögen das schriftliche Festhalten meistens nicht, denn lese ich von alten Konflikten, so reiße ich für sie alte Wunden wieder auf. Aber ich bin der Mensch und mache es für mich! Wir werden einen Weg finden, meine Nachbetrachtungen nicht zu einem Problem für die Stimmen werden zu lassen.

Wir sollten die Stimmen durchaus fragen, wie sie unser Verhalten in einer vergangenen Situation empfanden.

Aus Erfahrungen im Umgang mit meinen Stimmen richte ich hier ein paar provokative Fragen an die Stimmenthörenden unter den Lesern. Auf diese Weise will ich zeigen, wo ich dazulernen musste:

- Müsst ihr wirklich vor einer Stimme Angst haben? Welche ist das?
- Sprecht ihr nur mit ein und derselben Stimme?
- Nehmt ihr das Stimmenthören ernst oder stört es euch nur?
- Interessiert euch das Leben der Stimmen? Ist es glaubwürdig, was ihr da hört?
- Fragt ihr sie, wie das Leben für sie aussieht? Zum Beispiel: Was machst du, wenn du nicht mit mir sprichst? Wie fühlst du dich? Hörst du mir auch sonst immer zu, wenn ich mit anderen Stimmen oder Menschen spreche?
- Habt ihr es geschafft, eure Stimmen klar zu hören und mit ihnen ins Gespräch zu kommen?
- Was trauest du dich bisher nicht, deine Stimme zu fragen oder ihr zu sagen? Magst du es aufschreiben?

Natürlich sei hier betont: Stimmenhören ist ein höchst individuelles Erleben. Jedem Stimmen hörenden Menschen bleibt die eigene Umgangsweise mit der oder den Stimmen selbst überlassen. Der Austausch von Mensch zu Mensch über diese verschiedenen Erlebnis- und Umgangsweisen war für mich allerdings immer bereichernd.

Eine Reise mit dem Flugzeug

Den Weg, mit meinen Stimmen umzugehen, vergleiche ich mitunter mit einer Flugreise. Dieses Bild möchte ich zum Abschluss kurz skizzieren:

Für mich brachte meine Neugier die Stimmen in meine Leben. Für andere beginnt das Stimmenhören mit Lebensproblemen und Schwierigkeiten. Sie fühlen sich unter Druck und entwickeln eine Energie, die ihren Weg sucht. Das innere Erleben nimmt »Fahrt auf«, das Flugzeug startet und schiebt uns nach vorne.

Dann das Abheben: Erschreckt und erstaunt hören wir eine fremde Stimme, von der wir uns nicht abwenden können und die uns unserer gewohnten Erlebnisweise entzieht.

Spätestens in den Wolken wird es turbulent. Wir sehen und verstehen gar nichts mehr. Die Stimmen sind aggressiv, berechnend, belügen und bedrohen uns. Wir haben spezielle, ungewohnte Körperempfindungen und hören, wie es knallt. Was für emotionale Wechselbäder! Manch Reisender bettelt: Bloß wieder runterkommen und mit der Bahn fahren, Hauptsache Schluss mit dem Stimmenhören!

Die Stimmen geben keine Ruhe. Die Triebwerke drücken uns weiter kräftig voran. Der Alltag fordert, seine Aufgaben zu erfüllen. Wir ringen mit den Stimmen und unseren täglichen Pflichten wie um unser Leben, machen neue Erfahrungen und irgendwann dringen wir durch die Wolken hindurch. Nun liegen sie, wie eine weiße Landschaft unter uns. Unser Blick auf unser Leben

als Mensch weitet sich. Der Flug wird ruhiger, aus weiter Ferne sprechen einzelne Stimmen zu uns. Wir treten in einen Dialog mit ihnen ein und lernen sie näher kennen.

Die Sonne scheint, wir haben klare Sicht und sehen, wie wertvoll gerade die Mitmenschen uns geworden sind, und sind ihnen in Liebe verbunden. Die geistige Schau reicht über nie gesehene Tiefen und Weiten.

Einsichten in große Zusammenhänge machen uns verständnisvoller im Umgang mit den vielen unterschiedlichen Stimmen, die uns freundlich oder in harten Worten etwas zu sagen haben.

Die Reise geht weiter. Wir bestimmen, wo sie hingeht, und lernen auch, uns führen zu lassen.

Wir, Stimmen und Menschen, sind gemeinsam auf einer großen kosmischen Reise.

Diesen Beitrag widme ich, dankbar für die vielen guten Gespräche und gemeinsamen Erlebnisse, den Mitarbeitern vom Netzwerk Stimmenhören e.V., Berlin.

Cornelia Hermann

Wie die Erinnerung an einen Traum

Wann sich die Stimmen in mein Leben geschlichen haben, weiß ich nicht mehr. Ich vermute, dass es in meinem 16. oder 17. Lebensjahr war. In dieser Zeit ging es mir aufgrund meiner schwierigen familiären Situation sehr schlecht. Mein Vater stritt viel mit meiner damaligen Stiefmutter und trennte sich schließlich von ihr. Meine Mutter war schon gestorben, als ich neun Jahre alt gewesen war. Ich zog mich zurück und fühlte mich sehr einsam. Meinem Vater konnte ich mich damals nicht anvertrauen, er war viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Auch hatte ich keine Ahnung, dass das, was ich hörte, ein Symptom irgendeiner Krankheit sein könnte.

Zu mir sprachen damals vier Stimmen, drei weibliche und eine männliche. Sie kommentierten mein Tun, was ich damals eher als angenehm empfand. Auffallend war, dass ich in der Schule leistungsmäßig stark abfiel, weil ich mich kaum konzentrieren konnte. Es gab deshalb viel Ärger zu Hause. Ich ging von der Schule ab und fing eine Ausbildung an, die ich auch erfolgreich abschloss. Die Stimmen verschwanden wieder. Durch die Ausbildung war ich sehr ausgelastet, sodass ich die Stimmen wieder vergaß und mir keine weiteren Gedanken darum machte. Ich habe auch keine Veranlassung gesehen, mit jemandem darüber zu reden oder dem Erlebten irgendeinen Krankheitswert beizumessen.

Sie klingen völlig echt, wie echte Menschen

Meine Stimmen wirken wie reale Personen. Es ist, als würde ich mich in eines ihrer Gespräche »einklinken«, ohne dass sie das mitbekommen. In irgendeinen Teil ihres Gesprächs, das sie tagsüber mit irgendwem führen. Sie klingen völlig echt, wie echte Menschen und unterscheiden sich nicht von den Menschen, die mich sonst so am Tag ansprechen. Deshalb glaube ich, dass sie realen Personen zuzuordnen sind, die ich jedoch nicht kenne und auch noch nicht kennengelernt habe. Sie sind mir also völlig fremd, sodass es nicht sein kann, dass ich mich nur an sie erinnere. Manchmal ist es unangenehm, das zu hören, weil man sich in einem eigentlich geschützten Bereich anderer Menschen befindet. Ich kann es aber nun mal nicht ändern.

Ich glaube, dass die Menschen, zu denen die Stimmen gehören, in Norddeutschland leben – das sagt mir irgendetwas in mir. Ich empfangen ihre Stimmen über einen telepathischen Kanal, wie man etwa einen Radiosender empfängt. Der Kanal öffnet sich rein zufällig, ich kann das nicht steuern oder sonst wie beeinflussen, weder die Zeit, zu der er sich öffnet, noch den Zeitraum. Nachts bleibt er in der Regel geschlossen.

Manchmal denke ich darüber nach, ob es diese Menschen erfahren bzw. bemerken, dass ich ihre Stimmen empfangen kann. Vielleicht würden sie sich darüber aufregen, dass sie »abgehört« würden. Das wäre für mich auch nur zu verständlich. Habe ich selber Angst, abgehört zu werden? Das ist eigentlich kein Problem für mich, denn ich wüsste nicht, was man bei mir Interessantes abhören sollte. Wenn jemand das möchte, soll er das doch tun, ich habe kein Problem damit.

Woher wissen sie das nur?

Ich höre die Stimmen dann über den Tag verteilt, in jeder Situation. Die Stimmen wissen ja nicht, dass ich sie höre, sodass es ihnen egal sein kann, ob ich das tue oder nicht. Ich kann es nicht steuern. Sie kommentieren mein Tun. Beispielsweise sagen sie: »Tu dieses oder jenes«, »Sei vorsichtig!« oder »Das ist Mist!« usw. Sie wiederholen auch meine Gedanken. Sie machen sarkastische Bemerkungen, die mich in der Situation verletzen oder treffen. Zum Beispiel, wenn ich mit dem Fahrrad einen Weg langfahre, den ich nicht genau kenne, dann verunsichern sie mich mit den Worten: »Das könnte ja auch der falsche Weg sein.« oder »Das ist mal wieder typisch, das kann nur schiefgehen.« usw. Woher wissen die das nur? Sie fluchen nie und beleidigen auch nicht. Sie erteilen keine Befehle und wenn sie das tun würden, würde ich die Befehle nicht befolgen. Das weiß ich einfach.

Die Erinnerung »verpufft«

Ich gebe ihnen bewusst keinen Namen. Denn »was einen Namen hat, kann man nicht schlachten«. Sonst setzen sie sich fest und ich werde sie nicht mehr los. Ich spreche inzwischen mit niemandem mehr über meine Stimmen, wenn ich welche höre. Den Fehler habe ich einmal gegenüber einem Psychiatriekrankenpfleger gemacht. Statt dass der mir rät, erst einmal zu einem niedergelassenen Psychiater zu gehen und da um Rat zu fragen, bin ich auf sein Anraten hin in ein psychiatrisches Krankenhaus gegangen. Dort wurde ich mit Medikamenten behandelt, die so schlimme Nebenwirkungen hatte, dass ich es nicht mehr aushalten konnte, sie weiter einzunehmen. Ich konnte mich kaum bewegen und hatte eine innere Unruhe, die nicht auszuhalten war. Inzwischen habe ich fünf bis sechs verschiedene Antipsychotika versucht, immer mit starken Nebenwirkungen und fast

ohne Erfolg. Wenn ich jetzt Stimmen höre, nehme ich Risperdal nach Bedarf für ein paar Wochen ein. Das hilft mir am besten und schränkt mich am wenigsten ein.

Ich kann mich im Nachhinein immer schlecht an das erinnern, was meine Stimmen sagen, denn die Erinnerung »verpufft« wie die Erinnerung an einen Traum.

Das macht es für mich so schwer, über meine Stimmen zu sprechen.

Linda R.

»... denn das Glück bist du selbst.«

Mein Stimmenprotokoll

Damals war ich in der 8. Klasse und gerade dabei, wieder zu lernen, vernünftig zu essen. Ich marschierte den dunkelgrünen Schulflur entlang und aß ein Schokocroissant aus der Schulkantine, als ich plötzlich die Worte: »Mensch, die isst ja auch wieder etwas« hörte. Reflexhaft drehte ich mich um – und sah, dass da niemand stand, den ich gehört haben könnte. Ich wunderte mich zwar, beachtete das Vorkommnis aber weiter nicht.

Ich erzählte es auch niemandem, wie auch, zu diesem Zeitpunkt hatte ich kaum Freunde, wenn überhaupt flüchtige Schulbekanntschaften.

Vielleicht hätte ich diesen einen Vorfall völlig aus meinem Gedächtnis gestrichen, wenn es dabei geblieben wäre ... Ein Jahr später saßen wir gemeinsam beim Abendessen. Es gab Suppe und plötzlich vernahm ich hinter mir einen Kommentar: »Mann, wie isst die denn?!« Ich drehte mich zwar nicht mehr um wie beim ersten Mal, erzählte es diesmal aber meinen Eltern. Da sie jedoch nicht weiter darauf eingingen, ignorierte auch ich es weiterhin.

Jahrelang ging dann alles gut, ich konzentrierte mich auf die Schule, blieb eine gute Schülerin auf dem Gymnasium und stand schließlich kurz vorm Abitur. Endlich hatte ich wieder Freunde in der Schule gefunden, wir gingen nachmittags ins Café und an den Wochenenden tanzen. Das einzig Auffällige war, dass meine Noten nach der 10. Klasse ein wenig schlechter wurden. Ich

fürhte diesen Leistungsabfall auf meine mangelnde mündliche Mitarbeit zurück, schließlich war ich stets das ruhige, zurückhaltende Kind gewesen, das zwar intelligent, aber zu schüchtern war, um rege im Unterricht mitzuarbeiten.

Im Erdkunde-Leistungskurs ging es dann eines Tages weiter: »Ih, wie stinkt die denn aus dem Mund!« – »Mensch, die hat ja immer Mundgeruch!« Ich war total verunsichert. Mir hatte doch noch nie jemand gesagt, dass ich aus dem Mund riechen würde, außerdem achtete ich ja auch besonders auf Körperhygiene. Wieder drehte ich mich um, doch ich sah genau, dass die beiden Schüler hinter mir nicht redeten, sondern unserem Lehrer zuhörten. Von diesem Moment an ließen mich diese Stimmen nicht mehr los.

In jeder Stunde folgte ein negativer Kommentar, immer das Gleiche: »Die stinkt, die sollte zum Arzt gehen.« Genau das tat ich dann auch, ich rannte vom Allgemeinmediziner zum Zahnarzt, immer auf der Suche nach der Ursache für diesen – wie ich glaubte – »Mundgeruch«. Ein Mediziner beruhigte mich, dass da nichts sei und dass ich mich auf das Abitur konzentrieren solle. Von da an fehlte ich öfter im Unterricht; ich fühlte mich unter meinen Klassenkameraden nicht mehr wohl und war unkonzentriert. Ich zog mich zurück und achtete noch mehr auf Mundhygiene. Mit meiner Mutter sprach ich das erste Mal richtig ernsthaft darüber. Sie wusste auch keinen Rat. Meine Französisch-Leistungskurslehrerin riet mir, doch mal einen Psychologen aufzusuchen. Mir war der Gedanke, dass eine psychische Erkrankung dahinterstecken könnte, unangenehm und ich schämte mich auch dafür, zum Psychologen gehen zu sollen, schließlich wollte ich doch nach dem Abitur Lehramt studieren.

»Die dreht sich ja nicht mal um«

Nach dem Abitur ging ich als Au-pair nach Frankreich. Dort hatte ich erst mal Ruhe vor den nervenden Stimmen. Nur merkte ich, dass ich abends beim Hausaufgabenmachen für die Sprachschule Konzentrationsprobleme hatte, sobald über mir im Wohnzimmer der Eltern lauter geredet wurde. Zu dem Zeitpunkt ging es mir wieder gut. Meine Freundin, die ich dort kennengelernt hatte, und ich unternahmen viel gemeinsam am Wochenende und erkundeten ganz Paris. Die Kinder halfen mir viel und gaben mir Kraft. Dann erfüllte sich mein größter Wunsch: Ich bekam nach diesen zehn Monaten meinen Traumstudienplatz in München. Ich freute mich, endlich konnte ich meinen Traumberuf als Lehrerin ergreifen. Aber das sahen meine Stimmen anders. Es fing schon gleich am Anfang an, als ich in meine erste eigene Wohnung eingezogen war: Die Uni hatte gerade angefangen und ich kam erschöpft nach Hause, da hörte ich an der Nachbarwohnungstür die Worte: »Mensch, die kommt ja schon nach Hause«. Ich wurde ärgerlich und dachte im Stillen, was geht euch das denn an, wann ich nach Hause komme. Ich fühlte mich bald nach meinem Einzug von den Nachbarn beobachtet und kontrolliert.

An der Uni lief alles prima, ich kam gut mit, es machte mir Spaß, nur hatte ich irgendwie wieder keine Freunde, war immer alleine unterwegs, auch am Wochenende. Eine ganze Weile hielt ich das alles aus, auch wenn zu Hause beim Lernen Kommentare folgten. Aber dann war ich im 5. Semester und im fachdidaktischen Praktikum. An der Uni fühlte ich mich plötzlich ausgegrenzt, hatte das Gefühl, die anderen würden über mich reden. Ich hatte Angst hinzugehen und lief viel – vor allem abends – durch die Stadt.

Als es dann losging mit dem Stundenvorbereiten, merkte ich, dass ich mich zu Hause schlecht konzentrieren konnte. Ich machte die Hausaufgaben draußen auf der Parkbank. Im Winter 2006/7 wurde es richtig schlimm. Ich war gerade beim Fliesen-

putzen, da kommentierten die Stimmen das, was ich tat. Ich glaubte, es sei eine Kamera in der Wohnung und die Nachbarn unter mir würden mich beobachten. Um die Weihnachtszeit waren die Stimmen auch draußen, wenn ich umherlief. Sie sagten auch Sätze wie: »Die dreht sich ja nicht mal um«. Das tat ich dann sogar, weil ich dachte, dass die Nachbarn bei mir an der Uni wären und hinter mir herlaufen würden. Ich wurde total unsicher, glaubte, überall verfolgt zu werden. Beim Stundenhalten kamen auch Kommentare, ich beobachtete heimlich meine Kommilitoninnen, da ich dachte, sie würden mich auslachen. Ich konnte zwar noch vor der Klasse stehen und den Unterricht auf Französisch halten, war aber total zittrig und nervös. Zu Hause schlief ich kaum, die Stimmen nervten die ganze Nacht.

Weihnachten zu Hause erklärte ich meinen Eltern, dass ich beobachtet werden würde. Sie nahmen das aber nicht so ernst. Ich fühlte mich unverstanden und hilflos und war total verzweifelt, zumal in Berlin die gleichen vier Stimmen – zwei Männer- und zwei Frauenstimmen – auf mich einredeten.

Nach der Weihnachtspause fiel ich richtig in ein Loch. Es war die totale Katastrophe: ich schluckte teilweise eine ganze Packung Baldrian, was nichts brachte, konnte gar nicht mehr lesen, weinte viel und glaubte an eine Verschwörung. Schließlich war ich so verzweifelt, dass ich das Praktikum abbrach und meiner Dozentin mitteilte, dass ich mein Studium abbrechen würde. Man riet mir, zur Studienberatung zu gehen. Von da an war ich den ganzen Tag zu Hause und fing an, zur Flasche zu greifen. In jener Nacht trank ich wahllos alles – von Wein über Bier und sogar ein bisschen Schnaps – und aß nichts mehr. Ich hatte keine Kontrolle mehr über mich. Die Stimmen wurden immer lauter, fingen irgendwann an zu schreien, dass sich da jemand umbringen würde und ich einen Krankenwagen rufen solle. Ich stand sogar auf dem Balkon, weil ich das glaubte, sah aber niemanden. Sie trieben mich sogar aus der Wohnung und forderten mich zum Suizid auf, was ich tatsächlich versuchte, mit dem Effekt, dass ich

erst ins Krankenhaus und dann in die Klinik eingewiesen wurde.

Ich schrie wild um mich in meinem Zimmer und war völlig am Ende. Ich glaubte die ganze Zeit, dass das alles ein abgekartetes Spiel sei und man mich mit Absicht dort lassen wolle, damit ich zugebe, wie unmöglich ich sei. Als ich schließlich merkte, wo ich war, dachte ich: Oh mein Gott, du bist in der Psychiatrie.

Richtiges Chaos im Kopf

Irgendwann fing es an, mir wieder besser zu gehen. Die Stimmen waren erst einmal weg und ich bat darum, in meine Heimat Berlin verlegt zu werden, wo ich langsam wieder auf die Beine kam, aber das Eigentliche über die Krankheit nicht begriff, nämlich dass ich selbst mitarbeiten muss.

Der nächste Rückfall kam, als ich in der Tagesklinik war. Wieder erteilten die Stimmen Befehle, ich schluckte erneut Tabletten, kam wieder in die Klinik und verlor zunächst jeden Mut zu kämpfen. Nach dem Klinikaufenthalt musste ich feststellen, dass geistig absolut gar nichts ging. Ich wollte mich aber damit nicht zufrieden geben, dass es nun mit dem Arbeiten vorbei sein sollte, sondern beschloss zu kämpfen. Eigenmächtig setzte ich die Tabletten ab, weil die Stimmen zu Hause wieder da waren und ich dann dachte, das müsse doch die Wirklichkeit sein, wodurch richtiges Chaos in meinem Kopf entstand. Trotzdem schaffte ich es, zeitweise kleine Nebenjobs auszuüben.

Nach sechs oder sieben Monaten ohne Tabletten und mit ständigem Stimmenhören – inklusive Befehlen wie »Verreck, spring!« – ging ich zu meinem damaligen Arzt, der mir eine geringe Dosis gegen die Stimmen verschrieb. Ich war so weit klar und konnte sogar sagen, dass ich Stimmen hörte und etwas dagegen tun wolle. Von da an ging es endlich bergauf! Ich fing in einem Warenhaus an zu arbeiten und die Stimmen verschwanden allmählich.

Doch dann kam der Rückschlag. Bei einem Einstufungstest für eine Reha-Maßnahme, zu der mich meine Therapeutin ermutigt hatte, konnte ich einen einfachen Text nicht verstehen und auch nicht mehr richtig rechnen. Danach fiel ich richtig in ein Loch, es war, als hätte sich alles gegen mich verschworen. Ich brauchte doch einen Beruf, das konnte doch nicht so schwer sein!

Lichtblicke und Rückschläge

Irgendwann kam dann mein Kampfeswille zurück. Ich trainierte einfache Deutsch- und Matheübungen für Grundschüler, lernte wieder wie ein Kind zu lesen und zu verstehen. Endlich begann die Arbeitserprobung und das berufliche Training. Auch wenn es schwierig war, meine Konzentration kam immer mehr zurück, ich lernte kaufmännische Arbeitstechniken und war endlich wieder den ganzen Tag unter Leuten, die mich akzeptierten. Dann durfte ich in die Umschulung gehen und hatte auch wieder einen Therapeuten, der mich den größten Teil meiner Ausbildung begleitete. Die Noten waren von Anfang an super, ich war die Zweitbeste in der Klasse. Und noch etwas Positives ereignete sich: Ich lernte beim Tanzen meinen Freund kennen. Endlich waren die Wochenenden ausgefüllt und sinnvoll und es war wieder jemand da, der mich verstand und ernst nahm. Mir ging es gut. Langsam reduzierten wir die Tabletten. Alles sollte perfekt sein, so dachte und wünschte ich mir.

Doch so einfach war es leider nicht. Als ich fast keine Tabletten mehr nahm und kurz vor der Abschlussprüfung stand, gab es in der Schule einen Streit mit meinen Freundinnen und von da an fühlte ich mich nicht mehr wohl in der Klasse. Nach sechs Jahren begann also alles von Neuem. Die Stimmen wurden wieder negativ und zur Qual. Es folgte ein neuer Klinikaufenthalt. Die Medikamente wurden immer weiter erhöht, ich begriff es nicht, glaubte, alle wollten mich fertig machen, und fing wieder

an, mehr zu trinken. Dann fiel ich auch noch durch die Prüfung und war total frustriert und verstört. Einen einzigen Lichtblick gab es zu dieser Zeit, als ich die mündliche Prüfung mit »sehr gut« bestand und mich wie ein kleines Kind freute und von überall Glückwünsche bekam. Dann machte ich später noch ein Praktikum und wiederholte die Prüfung, doch leider fand ich nach erfolgreichem Ausbildungsende zuerst keinen Job. In dieser Belastungsphase wurden die Stimmen wieder massiv und mein Freund und ich trennten uns für kurze Zeit. Was sollte jetzt werden, ich musste doch meine Miete bezahlen und arbeiten, schließlich hatte ich doch für meine Ausbildung gekämpft. Sollte das jetzt alles immer so weitergehen?

Es wurde in der Wohnung so schlimm, dass ich meine Stimmen im Zimmer von allen Seiten hörte – laut, fordernd, lachend und schrill. Ich konnte nicht mehr. Sah mich schon halb auf der Straße. Nachts trieben mich die Stimmen auf den Balkon. Ich hing schon mit beiden Beinen auf der Brüstung und die Stimmen schrien »Spring doch endlich!« – aber ich konnte es nicht. Ich hatte totale Angst und nahm in Panik und aus lauter Verzweiflung mehrere von meinen Medikamenten ein, damit ich endlich schlafen konnte. Was dann passierte, wird nie jemand wissen. Ich weiß nur noch, dass mich irgendwann meine Eltern aus der Wohnung in die Klinik fuhren und ich dort zusammenbrach. Erinnern kann ich mich an nichts mehr. Im Krankenhaus feierte ich zum zweiten Mal meinen Geburtstag, ich bekam ein anderes Medikament und freute mich, dass erst mal alles weg war.

Hoffnung

Dann ereignete sich für mich unerwartet etwas sehr, sehr Entscheidendes, was alles ändern sollte. Mein Freund besuchte mich und bat mich, dass wir doch endlich wieder zusammenkommen und heiraten sollten. Ich war total verwundert, wusste gar nicht,

wie ich reagieren sollte. Konnte es kaum glauben!! Endlich!!! Erst wollten wir es geheim halten, doch mittlerweile wissen es alle und es geht mir gut damit.

Es gab also Licht am Horizont und ich erhielt viel Unterstützung aus meinem Verwandten- und Bekanntenkreis. Endlich bekam ich auch wieder einen Therapieplatz und nahm Kontakt zum Netzwerk Stimmenhören auf. Dort wurde mir sehr geholfen und vor allem lernte ich endlich auch Leute kennen, denen es ähnlich ging und die es auch nach Jahren geschafft hatten. Das ermutigte mich, sodass ich wieder zum Sport ging und schließlich meinen Arzt um eine Gesundheitschreibung bat. Die Stimmen wurden positiver – sie sagten zum Beispiel Sätze wie: »Mensch, Lindachen, du machst das toll und alles Vergangene ist nicht deine Schuld.« – und gingen auswärts und in Menschenmengen ganz weg, was mich aufatmen ließ.

Heute mit 31 Jahren weiß ich, dass diese Krankheit schleichend anfängt und man die ersten Anzeichen nicht bemerkt bzw. nicht richtig einordnen kann. Meine Stimmen haben eine Ursache: Ich war immer das verschlossene Kind, das alleine spielte und mit niemandem redete. Die Krankheit ist ein Zeichen und Signal, etwas in meinem Leben zu verändern. Durch sie habe ich mich zwangsläufig – nicht nur gesundheitlich, sondern auch menschlich – verändert bzw. entwickelt. Ich denke jetzt über das menschliche Wesen und bestimmte Schicksale ganz anders nach als früher. Ich urteile nach dem, was ich sehe, nicht nach Meinungen anderer und vor allem nach dem Charakter der Menschen, denen ich begegne. Behinderungen, ganz gleich ob körperlich oder psychisch, interessieren mich nicht. Nach sieben Jahren Leben mit der Psychose und vier Krankenhausaufenthalten bin ich gerade in einem entscheidenden Entwicklungsprozess: Ich bin endlich dabei, herauszufinden, wer ich eigentlich bin und was ich kann!

Klar, jeder Mensch hat Träume. Meiner war es immer, Leh-

lerin zu werden, weil ich gerne dazu beitragen wollte, dass Kinder sich gut entwickeln können. Das war für mich immer das Schönste, was es gibt. Kinder sind unvoreingenommen, haben keine Vorurteile und gehen danach, wie man auf sie zugeht und sie behandelt. Das hat mir immer gefallen.

Aber dadurch, dass meine Stimmen mich fortlaufend in meinem Leben begleiteten, musste ich erst mal lernen, damit umzugehen und mich umzuorientieren. Das dauerte fast sieben Jahre.

Alleine ist das alles schwer zu schaffen

»Mit dem Glück ist das so im Leben – du suchst es überall, hinter jeder Tür, hinter jedem Stein. Doch finden wirst du es nirgends, denn es ist schon in dir, du musst nur hineinhorchen, was es dir sagt, dann wirst du das Glück nie verlieren, denn das Glück bist du selbst!«

Dies ist ein Zitat, das meine Grundschullehrerin mir vor langer Zeit in mein Poesiealbum schrieb und das ich erst jetzt richtig verstanden habe. Ich bin dabei, es anzuwenden, denn einen Teil von dem Glück habe ich schon gefunden: Ich genieße jeden Tag und meinen Körper, die Dusche, das bewusste Teetrinken, die Sonne und die Kälte draußen im Winter, akzeptiere mich, wenn ich weine, und versuche nicht perfekt zu sein. Außerdem freue ich mich, wenn ich mit meinem Lebensgefährten zusammen sein kann, und dass ich wieder einen Job gefunden habe.

Meine Stimmen sind noch da, zeitweise in der Wohnung, wenn ich allein bin. Sie nerven auch, sie kommentieren und sie stören trotz Medikamenten, aber ich kann jetzt zurückblicken und sagen: Mensch, du hast deine Ausbildung erfolgreich beendet, du hast gearbeitet und du schaffst das auch jetzt wieder nach diesem langen steinigen Weg. Und du hast Leute, die dir den Weg zeigen und dir helfen.

Meine Stimmen sind für mich ein Zeichen, mehr abzuschalten und zu mir zu stehen. Ich bin dabei, mit Therapie zu lernen, nicht darüber nachzudenken, ob andere mich kritisieren oder über mich lachen. Ich bin so, wie ich bin mit meinen Stimmen, mit meiner Krankheit und mit meinen Talenten, die ich immer noch habe. Ich lerne schnell, kann mir Wissen leicht aneignen und umsetzen und ich hoffe, dass ich es jetzt langsam schaffe, die Stimmen irgendwann komplett verschwinden zu lassen. Wenn die Stimme meint: »Mensch, Hoppelchen, du findest einen Job und du hast Fähigkeiten«, dann stärkt mich das innerlich, weil ich weiß, diese Stimme bin ich, das denke ich innerlich! Die Stimmen ändern sich auch, je nachdem, was gerade passiert (ist). Momentan sind es zwei männliche Stimmen, nämlich die meiner beiden Nachbarn unter mir. Das resultiert aus einem handfesten Streit letztes Jahr wegen lauter Musik aus deren Wohnung. Und falls wieder negative Stimmen kommen, versuche ich jetzt, sie niederzureden, damit sie mich innerlich nicht zerreißen und zum Kontrollverlust führen. Ich sage ihnen jetzt »Stopp« und »Das stimmt nicht, was ihr sagt, nein, das mache ich nicht!« Dann werden sie leiser und wieder netter oder hören erst mal auf.

Ich weiß jetzt, dass ich das alles nicht ganz alleine geschafft habe und auch nie geschafft hätte, wenn mir nicht zwei sehr gute Freundinnen geholfen hätten, indem sie mir immer – auch in schwierigen Zeiten – zugehört und gute Tipps gegeben haben. Ebenso wie mein Freund, der mich seit fast fünf Jahren kennt, der das leider alles mitmachen musste, der mich unterstützt und der mich in der ganzen Zeit unseres Zusammenseins wieder dazu ermutigt hat, aus mir herauszukommen, unter Leute zu gehen, tanzen zu gehen, und durch den ich auch viele nette neue Leute und Freunde gefunden habe. Für all das bin ich sehr dankbar!

Rolf Fahrenkrog-Petersen

... alles nicht verarbeitete Traumata

Wenn ich über meine Stimmen schreibe, muss ich weit zurückgehen und über mein Leben berichten. Groß geworden in scheinbar gutbürgerlichen Verhältnissen, war meine Kindheit geprägt von Angst – mein Vater Alkoholiker, meine Mutter mit vier Kindern überfordert. Ständige, auch körperlich ausgetragene Streits meiner Eltern untereinander waren an der Tagesordnung. Auch wurden wir Kinder ständig – grund- und wahllos – geprügelt oder mit dem Gürtel gepeitscht. Bei mir kam damals das Gefühl auf, dass alles, was ich tat, falsch oder unzureichend war. Fast mein ganzes Tun wurde in irgendeiner Weise kritisiert. Mit zwölf Jahren wurde ich von einem Nachbarn sexuell missbraucht. Als ich das meiner Mutter erzählte, tat sie das einfach ab und schenkte mir keinen Glauben. »Der Mann hat selber Kinder. Denk dir nicht immer solche Geschichten aus«, sagte sie. In mir zerbrach das wenige Vertrauen, das ich noch besaß.

Ein Jahr später trennten sich meine Eltern und reichten die Scheidung ein. Sie stritten um das Sorgerecht. Wir Kinder wurden auf die Familie meines Vaters verteilt. Ich wurde aufsässig und wehrte mich gegen jede Art von Erziehung. Mein Onkel, zu dem ich gekommen war, kannte nur eine Methode: Schläge und noch mehr Schläge; manchmal so stark, dass mein ganzer Körper blauviolett gestriemt war und ich mich schämte, zum Sportunterricht zu gehen. Je mehr ich geschlagen wurde, umso widerspenstiger wurde ich. Als meine Mutter das Sorgerecht zugesprochen bekam, war ich so traumatisiert, dass nichts mehr

ging. Ich schwänzte die Schule, haute von zu Hause ab, verkaufte mich an Männer. Auf diese Weise spielte ich den Missbrauch immer wieder nach. Wenn meine Eltern mich nachts von der Polizei abholen mussten und ihnen gesagt wurde, dass sie mich am Bahnhof Zoo auf dem Kinderstrich aufgefunden hatten, musste ihnen der Missbrauch bewusst werden.

Ich kam in diverse Erziehungsheime für schwer Erziehbare, erst in Berlin, dann in Westdeutschland. In einem dieser Heime machte ich meinen Hauptschulabschluss. Dann haute ich wieder ab und kam anschließend in ein besonders berüchtigtes Erziehungsheim, wo das Faustrecht herrschte – der Stärkste bestimmt. Nach diesen Heimerfahrungen – ich war mittlerweile 18 Jahre alt – war ich so durcheinander, dass ich Depressionen bekam. Mit Frauen lief nichts; ich fing an zu trinken, zerstörte anfängliche Beziehungen – nichts hatte Bestand.

In den nächsten Jahren unternahm ich mehrere Suizidversuche, die ich mit viel Glück überlebt habe. Zum Beispiel sprang ich aus dem dritten Stock eines Hauses, brach mir aber nur die Wirbelsäule und einen Arm, nahm Schlaftabletten, wurde in letzter Minute gefunden, wachte auf der Intensivstation auf. Das schreibe ich, damit nicht der Eindruck entsteht, dass ich nur um Hilfe schrie. Ich tat mir selbst immer wieder weh, ritzte meine Arme auf, schlug mit dem Kopf gegen Wände und vieles mehr. Die Selbstzerstörung führte mich nach mehreren Therapieversuchen in den totalen Alkoholismus, danach in jahrelange Obdachlosigkeit. Ich konnte das Leben nur noch zgedröhnt ertragen.

Von der Straße bis zur Oscar-Verleihung

Was nun kommt, klingt wie ein Märchen, doch genau so hat es sich zugetragen. Ich wurde auf der Straße beim Betteln für meinen Alkohol von einem Regisseur angesprochen, der mit Leuten von der Straße in der Berliner Volksbühne ein Theaterstück

(*Warten auf Godot* von Samuel Beckett) aufführen wollte. Er suchte noch Darsteller. Nach kurzem Hin und Her überzeugte er mich, machte mich neugierig. Ich muss dazu sagen, dass ich die ganzen Jahre über tausende von Büchern gelesen und mir, wenn auch ständig besoffen, eine gewisse Bildung angeeignet habe. Ich ging oft in die Amerika-Gedenk-Bibliothek und habe dort gelesen.

Als ich am nächsten Tag zur ersten Probe erschien, am Mittag schon voll betrunken, war ich nicht mehr in der Lage, irgendwelche Sätze zu behalten. Ich störte die Probe, wusste alles besser und widersprach. Der Regisseur verlor die Geduld und bat mich, am nächsten Morgen wiederzukommen, vielleicht etwas weniger betrunken. Es ist einer dieser Momente gewesen, die vielleicht nur einmal im Leben passieren. Ich wusste nur eines: Ich wollte Theater spielen und irgendwie begriff ich, dass ich dies betrunken nicht kann. Aber ich wollte es, zum ersten Mal seit Jahren wollte ich etwas für mich. Ich ging zu meinem Bruder und sagte, dass ich einen Selbstentzug machen wolle, um Theater spielen zu können. Ich legte mich auf eine Matratze, den Kotzeimer und einen Kasten Mineralwasser neben mir. Ich kam ins Delirium und überlebte das mit meiner ganzen Willenskraft. Es war die Hölle.

Ein paar Tage später – ich war noch wackelig auf den Beinen – ging ich wieder zur Volksbühne und sagte: »Da bin ich und jetzt kann ich Theater spielen.«

Von da an ging es nur noch bergauf. Ich bekam bald wieder viel Energie; Energie, die ich jahrelang dafür verwendet hatte, dass ich genug Alkohol hatte. Diese Energie verwandelte sich jetzt in Kreativität und Fantasie. Auch lernte ich etwas kennen, das mir bis dahin fremd gewesen war: Erfolg! Unser *Warten auf Godot* wurde von der Presse als das große Ereignis der Beckett-Late-Nights gefeiert. Frank Castorf gab uns den dritten Stock der Volksbühne als feste Spielstätte. Für das nächste Stück schrieb

ich schon Texte, war Mitbegründer der ersten Berliner Straßenzeitung. Ich entwickelte eine eigene Häkeltechnik: Plastische Häkelei. Ich häkelte Kostüme und entwarf erste Mützen, bekam neben großen Erfolgen an der Volksbühne unter anderem den Kunstförderpreis der Akademie der Künste Berlin/Brandenburg für unseren *Woyzeck*. Wir spielten Deutschland- und Europatourneen, erste Filmrollen, unter anderem in den Filmen *Männerpension* und *Nachtgestalten*. Ich feierte Erfolge als Mützen-designer, bekam ein Atelier im Gründerzentrum für Mode und Design, wurde auf Fashionweeks gefeiert. Udo Waltz: »Verneigt euch vor dem Mann, der der satt gewordenen Mützenindustrie das Fürchten lehrt.« Es ging immer so weiter so – wie im Rausch, immer mehr. Ich war selbstständig, trat in Talkshows auf, spielte eine Hauptrolle in dem Kurzfilm *Kleingeld*¹, der dann auch für den Oscar nominiert wurde, was mir eine Einladung zur Oscar-Verleihung nach Amerika einbrachte. Ich bekam ein Theaterarrangement in Thüringen im Staatstheater für zwei Jahre. Eine Werbekampagne zeigte wochenlang mein Bild in ganz Deutschland. Erfolg, Erfolg! Ich merkte nicht, wie ich mich dabei selbst immer mehr verlor.

Das Stalking der Stimmen

Ich war gerade dabei, eine neue Kollektion für eine Modenschau zu entwerfen, da bekam ich ein Burnout – der Akku war leer. Nichts ging mehr, ich wollte niemanden mehr sehen. Depressionen folgten, ich ging nicht mehr ans Telefon, verkroch mich in meiner Wohnung. Mit einem Mal hörte ich Stimmen, die mich auslachten und mir schlimme Verbrechen unterstellten. Ich

1 siehe im Internet: <https://www.youtube.com/watch?v=HFHGkihWmtU>

dachte, ich wäre wahnsinnig geworden. Ich ging in die Psychiatrie, wurde als paranoid schizophren bezeichnet und mit Neuroleptika zugehöhnt, doch diese sogenannten »Medikamente« halfen nicht – die Stimmen wurden immer schlimmer. Sie unterstellten mir unter anderem, ich wäre ein Drogendealer. Man muss sich das in meinen Stimmenwelten so vorstellen, als würde um mich herum ein Stalking stattfinden. Auf den Straßen, in den Nachbarwohnungen, immer wird ohne Unterbrechung über mich hergezogen.

Ich schlief damals nur ganz wenig. Die Stimmen kündigten an, mich in meiner Wohnung zu überfallen und mich zu entführen. Ich hielt das nicht lange aus, floh aus der Wohnung, fuhr tagelang mit der Berliner S-Bahn ... und immer wieder Psychiatrie, rein, raus.

Dann werfen mir die Stimmen vor, mit Kinder pornos Handel zu treiben, und sagen, dass sie die Kriminalpolizei holen, die mich dann verhaften wird. Ich schreie sie an: »Warum lügt ihr?! Das ist doch alles nicht wahr!« Tagelang versuche ich ihnen zu erklären, dass das alles doch nur Lügen sind. Darauf erwidern sie immer nur. »Der Schauspieler! Der macht doch nur Show!«

Das geht vier Jahre so. Ich bin jetzt fast nur noch in der anderen Realität (Psychose). Die Stimmen bestimmen mein Leben vollkommen. Damals habe ich mich in meiner Wohnung verbarrikadiert. Freunde holen mich dort heraus. Ich weigere mich, noch einmal in die Psychiatrie zu gehen. »Es gibt Alternativen«, sagen sie und bringen mich ins Weglaufhaus, eine antipsychiatrische Villa im Norden von Berlin. Ich bin fernab jeder Realität und doch komme ich dort zum ersten Mal seit Jahren wieder etwas zur Ruhe. Aber auch dorthin sind mir die Stimmen gefolgt. Ich höre sie sagen: »Der will nicht arbeiten. Die Kriminalpolizei kommt! Der Drogendealer!«

Ich sehe keinen Ausweg, nichts, was mich vor meinen Verfolgern retten kann. Da drückt mir eine Mitarbeiterin des Weglauf-

hauses ein Buch in die Hand: *Meine Stimmen – Quälgeister und Schutzengel*² lese ich. Quälgeister? – Ja, auf jeden Fall! Schutzengel? – Nein. Bei mir sind da keine Schutzengel, nur Stalking, böse Lügen und Verbrecher! Ich will das Buch deshalb erst gar nicht lesen, doch bin ich neugierig. Da schreibt eine Frau über ihre Stimmen! Ähnlich wie meine sind sie ... und dass sie es geschafft hat, damit zu leben ... ja noch mehr: Sie hat das Netzwerk Stimmenhören gegründet. Das Buch macht mir Mut.

Ich soll über meine Stimmen reden?!

Ich mache einen Termin im NeST, wie sich das Netzwerk nennt. Ich stelle fest, dass es nicht einmal fünf Minuten von meiner damaligen Wohnung entfernt ist. Dort treffe ich auf zwei Frauen, die mich nett und freundlich empfangen: Caro und Antje.

»Du hörst Stimmen?«, fragt Caro. »Erzähl doch mal!«

Ich bin überrascht. Ich soll über meine Stimmen reden?!. Bisher hat mir nie jemand richtig zugehört, als ich über meine Stimmen sprechen wollte. »Das ist nur in deinem Kopf«, bekam ich dann oft zu hören. Selbst im NeST höre ich die Stimmen aus dem benachbarten Büro. Sie versuchen gerade, mich wieder schlecht zu machen: »Der ist kriminell!« – »Der macht nur Show!«

Ich habe Angst, dass Caro und Antje ihnen glauben werden. Die aber sind weiter freundlich und scheinen mir zugetan. Deshalb fasse ich Mut und erzähle ich ihnen, was ich gerade höre.

»Das kenne ich«, sagt Antje und sie erzählt, dass sie auch Stimmen hört und genauso verfolgt wurde wie ich. Heute hat sie eine andere Beziehung zu ihren Stimmen, und wenn sie keine

2 Hannelore Klafki: *Meine Stimmen – Quälgeister und Schutzengel – Texte einer engagierten Stimmenhörerin*. Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag, 2006

Lust hat, auf sie zu hören, dann sagt sie ihnen, dass sie später wiederkommen sollen, sie habe keine Zeit.

Für mich waren das vollkommen neue Perspektiven, die sich da auftaten! Ich besuchte in Zukunft die Selbsthilfegruppen im NeST und hatte weiter Einzelberatung bei Caro und Antje. Auch begann ich über meine Stimmen nachzudenken: Die Gefühle, in die mich die Stimmen brachten, waren mir nicht fremd. Es waren ähnliche Gefühle wie die Ängste in meiner Kindheit. Bestanden da etwa Zusammenhänge?

Die »Schutzengel« sagen: »Da ist noch etwas, was noch nicht bearbeitet ist ...«

Ich bezog eine neue Wohnung. Meine Stimmen zogen mit um. Sie waren in allen Nachbarwohnungen zu hören, wie gehabt. Ich switchte ständig zwischen meinen zwei Realitäten, wie ich sie nannte. Caro wurde meine Einzelfallhelferin. Sie verstand es meisterhaft, mich zu erden. Sie wurde zur wichtigsten Person in meinem Leben. Ich begann eine Therapie und fing an, meine traumatische Kindheit aufzuarbeiten. Seitdem bin ich immer weniger in der Stimmenwelt gefangen. Aus Dankbarkeit begann ich nun, mich im Netzwerk zu engagieren: Ich leitete eine Selbsthilfegruppe, fing an, auf Kongressen und Psychose-Seminaren Vorträge zu halten. Langsam begann ich zu verstehen, was Hannelore Klafki in ihrem Buch mit »Schutzengeln« meinte: Es ist so, als wenn meine Stimmen auf hässliche und gemeine Art sagen wollen: »Halt! Bis hierhin und nicht weiter! Da ist noch etwas, das nicht verarbeitet wurde: deine Kindheit, deine Traumata und dein Missbrauch!«

Endlich zu mir selbst gekommen

Heute weiß ich, dass mir meine Stimmen genauso wenig glauben wie damals meine Mutter den Missbrauch. Ich drehte mit jungen Filmemachern einen Film, in dem ich meine Stimmen sichtbar

werden ließ³. Über die Arbeit an den Charakteren für die Schauspieler kam ich dahinter, welche Person meiner Vergangenheit hinter jeder dieser Stimmen steckt: Vater, Mutter, Onkel, Erzieher und Vergewaltiger – alles nicht verarbeitete Traumata. Seitdem waren die Stimmen keine Bedrohung mehr für mich; sie waren eher lächerlich.

Sie sind jetzt nur noch selten zu hören. Ich fühle mich heute zufriedener als zu der Zeit, als ich die großen Erfolge hatte. Ich kann mich so akzeptieren, wie ich bin; mit allen positiven wie negativen Eigenschaften. Ich bin durch die Hölle der Stimmen zu mir selbst gekommen und dafür danke ich den Stimmen und dem NeST. Ich wäre nicht ich, wenn ich nicht etwas daraus machen würde. Mittlerweile leite ich drei Selbsthilfegruppen und habe vor, mit anderen Stimmenhörern und Einrichtungen das Inszenieren der Stimmen als zusätzliche Therapieform anzubieten.

Laura Vogt

»In all dem Chaos und der Zerstörung gebäre ich ein Licht«

Stimmenhören – ein Phänomen, das für Nichthörende, wie ich glaube, sehr schwer nachzuvollziehen ist. Ich möchte deshalb aus meiner Stimmenwelt berichten – einer Welt, die mich nunmehr seit zehn Jahren begleitet und die für mich ebenso real ist wie die (vermeintlich) reale Welt um mich herum.

Was ist real? Was macht das Reale aus? Ich bin im Kontext des Stimmenhörens immer wieder über diese Frage gestolpert. Mitmenschen, die es nicht vermochten, Stimmen zu hören, hielten mir vor, dass die Stimmen nicht real seien. Für mich sind sie es. Um einen Vergleich zu ziehen: Wenn jemand Schmerzen hat, sind diese Schmerzen schlichtweg real für den Betroffenen. Die Umwelt jedoch spürt diese Schmerzen nicht. Sie kann lediglich das schmerzverzerrte Gesicht sehen. Würde Sie dem Betroffenen sagen, seine Schmerzen seien nicht real und er bilde sie sich nur ein?

Wie ist es, Stimmen zu hören? Ich vergleiche es mit einem kleinen Radio im Kopf. Zu diesem Radio habe ich keinen Zugang, kann es also nicht ausstellen oder den Sender wechseln. Ich habe früher versucht, gedanklich mit den Stimmen zu reden, aber sie antworteten nur äußerst selten. Wenn die Stimmen in einer Situation auftreten, in der ich sie nicht gebrauchen kann, habe ich auch versucht, mit ihnen Vereinbarungen zu treffen, wann sie reden dürfen und ich ihnen zuhöre und wann sie schweigen

sollen, doch auch dies war erfolglos – die Stimmen reden, wann es ihnen gefällt.

Es gibt Tage ohne Stimmen und Tage, an denen sie wie ein kosmisches Hintergrundgeräusch stets vor sich himurmeln, ohne dass ich ein Wort verstehen kann. Es gibt auch Zeiten, in denen ich jedes Wort verstehen kann. Die Sätze, die die Stimmen dann von sich geben, können inhaltslose Wortaneinanderreihungen sein, die keiner grammatikalischen Struktur folgen. Es gibt aber auch Sätze, die Sinn ergeben und voller Bedeutung und Gehalt, ja manchmal auch voll Poesie, sind. Meistens sprechen sie deutsch, manchmal auch englisch oder in Sprachen, die nicht irdischer Natur sind.

Der Kontrast zwischen Tosen und Stille

Vor ein paar Tagen hörte ich auf dem Heimweg Stimmen. Ich kam von einem Kinobesuch zurück. Es war gegen 10 Uhr abends, ein eisiger Wind wehte und ich wollte schnellstmöglich in meine warme Wohnung. Die Lichter Berlins tanzten um mich herum, vereinzelt kamen mir Passanten entgegen oder Autos knatterten vorbei, der Geruch nach Abgasen hing in der Luft – der Puls der Großstadt schlug in den Straßen. In Gedanken hing ich noch dem Film nach, den ich mit Freunden gesehen hatte. Als ich an meinem Ziel die Treppen des S-Bahnhofes hinunterstieg, brach urplötzlich ein Tumult los: Die Stimmen donnerten auf mich ein. Sie surrten wie ein Insektenschwarm um mich herum, unwahrscheinlich viele und extrem laut. Sie redeten wild und hektisch durcheinander, sodass ich kein Wort verstehen konnte. Sie sprachen tonlos, als würden sie flüstern, aber in einer immensen Lautstärke. Während ich weiter meinen Weg ging, zu meiner Straße kam und diese überquerte, hatte ich unwillkürlich den Impuls, um mich zu schlagen, um dieses Stimmengewirr zu verscheuchen. Ich hielt mich zurück, konzentrierte mich statt-

dessen ganz besonders auf den Straßenverkehr. Auf der anderen Straßenseite angekommen und ein paar Schritte weiter, hörte dieser Spuk so plötzlich wieder auf, wie er gekommen war. Er hat allenfalls ein paar Sekunden gedauert. Danach war wieder der übliche Großstadtlärm zu hören, der mir aber im Vergleich zu dem Stimmengewitter nun recht leise vorkam, fast schon still. Die Erinnerung hallte in mir nach wie ein lauter Knall. Ich dachte auf dem weiteren Heimweg noch darüber nach. In dem Stimmengewirr hatte ich kein einziges Wort verstanden, konnte also darin keine verbale Botschaft ausfindig machen. Ich erkannte auch keine bestimmte Person, die gesprochen hätte. Mich beeindruckten jedoch zwei Kontraste: Zum einen der zwischen der relativen Stille und dem Tosen der Stimmen, die ja ob ihrer Stimmgewalt mindestens eine Schulklasse hätten sein können. Zum anderen der Mengenkontrast zwischen der Anzahl von mir gehörter Stimmen und den Personen, die physisch um mich herum existierten, also den vereinzelt Passanten. In manchen Ecken kann Berlin eine unglaublich laute und von Menschen vollgestopfte Stadt sein, aber die Stimmen können das in geballter Kraft noch übertreffen.

Räume, öffentliche Plätze, an denen die Menschen zusammenkommen und sich austauschen, reden, lachen, kommunizieren, können für mich mitunter sehr anstrengend werden. Insbesondere mit der internen Stimmenbeschallung fällt es mir dann schwer, wesentliche Informationen aus dem Stimmengewirr herauszufiltern. So betrachtet empfinde ich Stille manchmal als Labsal.

Mit dem arbeiten, was die Stimmen darbieten

In meiner Stimmenwelt gibt es mehrere Charaktere, die auch als Gestalten in Erscheinung treten, ebenso plastisch und real wie die anderen Menschen um mich herum: Darunter sind Wesen aus anderen Welten, Drachen, Außerirdische, Tote und Vam-

pire. Im Laufe der Jahre wechselten sie sich ab und gaben einander die Klinke in die Hand. Momentan höre ich nur folgende Stimmen: Da ist die Majestät, die mit einer hohen, nachdenklichen Stimme spricht und vorgibt, in einem früheren Leben mein Mann gewesen zu sein. Sie erscheint immer allein, spricht nie mit den anderen Stimmen, sondern nur mit mir. Das zentrale Thema, mit dem sie sich beschäftigt, ist der Tod unserer Tochter. Sie wirft mir vor, unsere gemeinsame Tochter, die ich ebenfalls als Stimme höre, umgebracht zu haben. Dies soll ebenfalls in dem früheren Leben geschehen sein. Beide Personen – Majestät und Tochter – sind bereits tot. Die Stimme, die von meiner Tochter gesprochen wird, wirft mir vor, ich hätte sie im Stich gelassen und würde mich nie um sie kümmern.

Dann gibt es noch die Anderen, wie sie sich nennen – eine Gruppe von Stimmen, die immer gemeinsam auftreten und die wütend und voll tiefster Abneigung schreien, sie würden mich hassen, und die mich auffordern, Menschen zu töten. Man kann sich vorstellen, dass dieser Psychoterror, der im eigenen Kopf stattfindet, sehr zermürend sein kann und es wenig hilfreich ist, wenn man von Mitmenschen gesagt bekommt, die Stimmen seien nicht real und man hätte zu viel Fantasie.

Ich halte es auch für zwecklos, sich die Stimmen rational auszureden. Der Verstand sagt zwar, dass Personen, die sonst keiner hört, nicht real sein können, aber das Gefühl spricht trotzdem darauf an. Ich finde es viel zweckmäßiger, mit dem zu arbeiten, was die Stimmen einem darbieten. Es war auch für mich ein Prozess, dies zu erkennen. Ich fand Parallelen zwischen den Stimmen und meiner eigenen Biografie bzw. eigenen Impulsen, Wünschen, Ängsten. Meine Tochter repräsentiert zum Beispiel meine Situation und die Ohnmachtsgefühle, die ich hatte, als sich meine Eltern trennten.

Medikamente haben mir nicht wirklich geholfen, eher der Austausch

Ich lebe nun seit zehn Jahren mit den Stimmen. Damals traten sie erstmals in der Pubertät auf, als ohnehin die Welt bei mir im Umbruch war. Ich habe lange Zeit unter den Stimmen gelitten und sie als belastend empfunden. Damals habe ich mich unter anderem wegen der Stimmen in psychiatrische Behandlung begeben. Es war ein wichtiger Schritt zu erkennen, dass ich Hilfe brauchte und diese mir auch zugestand. Rückblickend betrachtet wurde jedoch das Phänomen Stimmenhören durchweg als akustische Halluzinationen angesehen. Es kamen die üblichen Fragen, ob die Stimmen imperativ oder kommentierend seien und ob sie mich belasten würden. Ich stimmte einer Behandlung mit Medikamenten zu. Über die Jahre wurden verschiedene Wirkstoffe ausprobiert, aber Stimmen hörte ich trotzdem noch. Die medikamentöse Therapie war ein Versuch, mit den Stimmen zurechtzukommen. Aus heutiger Sicht würde ich dies nur ungern wiederholen wollen, denn mir hat diese Methode nicht geholfen. Meiner Meinung nach wird es dem Phänomen des Stimmenhörens auch nicht gerecht, es auf eine aus den Fugen geratene Hirnchemie zu reduzieren. Diese Erklärung passt zwar ausgezeichnet in unser wissenschaftlich geprägtes Weltbild, aber sie lässt uns vergessen, was sie ist: eine Theorie. Und eine Theorie ist ein Gedankengerüst, ein Konstrukt, mit dem man sich die Welt erklärt, und das so lange Bestand hat, bis es durch eine treffendere ersetzt wird. Da das Stimmenhören etwas sehr Persönliches ist – jeder Betroffene hat ja seine eigene, nur ihm zugängliche Stimmenwelt –, kennt nur der Hörende seine Stimmen am besten und kann deshalb am besten selbst beurteilen, was die Stimmen für ihn bedeuten und was diese ihm eventuell auf den Lebensweg mitgeben.

Seit ein paar Jahren lebe ich ohne Medikamente und bin sehr glücklich damit, da die Nebenwirkungen auch meine Lebens-

qualität verringerten. Unter den Medikamenten nahm ich stark zu, was meinem Selbstbild nicht gerade zuträglich war. Zudem wurde ich sehr schläfrig und nickte auch im Schulunterricht ein. Als ein Mensch, der kreativ ist, malt, fotografiert, Musik schreibt, ist mir auch das künstlerische Schaffen sehr wichtig. Gerade das Malen und Zeichnen ist für mich eine herausragende Möglichkeit, mich mit verschiedenen seelischen Themen auseinanderzusetzen, mit Gefühlen, Bedürfnissen – oder auch mit den Stimmen. Doch auch diese Kreativität, so schien es mir, war mit den Medikamenten gedämpft – und damit auch eine für mich essenzielle Ausdrucksmöglichkeit.

Ich kann mich nicht entsinnen, dass in der Therapie dahintergeschaut wurde, was die Stimmen für mich bedeuten oder welche Motive und Funktionen sie beinhalten. Es mag für diejenigen einfach sein, etwas als pathologisch abzustempeln, was sie selbst nicht wahrzunehmen vermögen, und sich auf diese Weise dezent davon distanzieren zu können. Ich habe es häufiger erlebt, dass die Schizophrenie-Diagnose in den Raum gestellt wurde, sobald ich erwähnte, dass ich Stimmen höre. Als ob das die einzige Erklärung wäre!

Ich bin sehr dankbar dafür, das Netzwerk Stimmenhören e.V. kennengelernt zu haben, wo das Hören von Stimmen eben nicht gleich als krankhaft eingestuft wird und wo man dem Phänomen offen und interessiert gegenübersteht. Dank des Netzwerkes habe ich andere Menschen kennengelernt, die ebenfalls Stimmen hören oder Angehörige Stimmenhörender sind, sowie Menschen, die professionell mit der Thematik zu tun haben. Durch den Austausch nahm ich die Erfahrungen anderer, deren Sichtweisen und Strategien im Umgang mit ihren Stimmen auf, was mir sehr half, mich und meine Stimmen besser zu verstehen. Ich fühlte mich ermutigt, die Stimmen in Bezug zu meiner eigenen Biografie zu setzen, ihre Worte zu hinterfragen und so Distanz zu ihren Aussagen zu schaffen. Früher hatte ich jeden Satz wortwörtlich genommen, heute versuche ich zu ergründen, welche Bildsprache

und welche Metaphern darin versteckt sind. Auch bei anderen Stimmenhörern habe ich das Phänomen beobachtet, dass deren Stimmen Botschaften verschlüsselt transportieren und dass diese erst im Kontext mit den Lebensumständen und persönlichen Erfahrungen gedeutet werden können.

Was steckt dahinter?

Wie kommt es, dass unsere westliche Kultur das Stimmenhören derart tabuisiert und als Symptom einer Krankheit ansieht? Wem ist damit geholfen? Verständlicherweise macht das Angst, was einem fremd ist. Aber ist es nicht ein großer Schritt, darauf zuzugehen und von dem – oder denen – zu lernen, die ein bisschen »anders« sind? Was ist schon normal?! Das, was man kennt und mit vielen gemeinsam hat? Es kann aber auch eine immense Bereicherung sein, aus der gewohnten Normalität herauszutreten und auf das zuzugehen, was einem noch nicht vertraut ist.

Ich finde es schade, dass das Stimmenhören in unserer Gesellschaft als unnormal, gar krank, angesehen wird. Wäre es nicht viel hilfreicher, wenn man darüber so offen reden könnte wie über das Wetter? Ich überlege mir immer noch genau, wem ich mich anvertrauen kann und wo das Thema ernst genommen wird. Letztlich steht die Sorge dahinter, dass man nicht mehr ernst genommen oder als gewalttätig eingestuft wird. Hierbei möchte ich betonen, dass Stimmenhörende nicht automatisch gefährlich oder weniger intelligent sind. Meine Stimmen forderten mich mitunter zum Töten auf, doch es lag und liegt in meinem Ermessen, dem wirklich Taten folgen zu lassen. Über die Jahre hinweg habe ich hinter dieser Anweisung ein Muster entdeckt. Es ist nämlich eher eine Metapher: Die Stimmen wettern gerade gegen die Personen, die mir etwas bedeuten oder die mich in meinem Leben vorangebracht und gestärkt haben. Die sollte ich also am besten umbringen. Dahinter steckt das Motiv

der Stimmen, mich auf einem niedrigeren Level zu halten, um Fortschritte zu verhindern. Man kann es als Belastung auffassen, wenn man ständig Aufforderungen ausführen soll, die der eigenen Vernunft zuwiderlaufen. Zunächst empfand ich das auch so. Dann fand ich eine andere Methode, damit umzugehen: Ich lächele diesem Muster zu. Es nimmt jeder noch so beängstigenden Angelegenheit die Kraft, wenn man ihr Muster oder ihren Mechanismus kennt. Wie bei einem Zauberkunststück die Magie entwindet, wenn man den Trick kennt, so verliert auch der Befehl der Stimmen seinen bedrohlichen Charakter, wenn man sich bewusst wird, was dahinterstecken kann – wie gesagt, jeder Stimmenhörer kennt seine Stimmen am besten. Es kann sich also lohnen, sich mit seinen Stimmen auseinanderzusetzen, dahinter zu schauen, was die Stimmen für Funktionen haben und ob man bestimmte Muster oder Auffälligkeiten erkennen kann.

Meine Tagebuch-Erfahrungen

Ich führte über die Jahre ein Tagebuch, in dem ich – mit Situation und Uhrzeit – genau notierte, was die Stimmen sagten. So entdeckte ich bestimmte Muster und Themen, die immer wiederkehrten oder in bestimmten Zeiten sehr präsent waren. Es waren viele niederschmetternde Worte dabei – Stimmen, die wütend schrien, sie würden mich hassen, und mich mit Vorwürfen bombardierten. Einen Satz, der allerdings besonders positiv heraussticht und den ich großartig finde, habe ich als Titel für diesen Text gewählt: »In all dem Chaos und der Zerstörung gebäre ich ein Licht.« Mir gefällt der Kontrast zwischen Vergänglichkeit und Unordnung auf der einen Seite und dem Licht auf der anderen Seite, das wie ein Hoffnungsschimmer darin aufleuchtet, als wollte es sagen: »Selbst in widrigen Umständen besteht Hoffnung, solange man nicht aufgibt.«

In dem Buch *Der Sandmann* von E. T. A. Hoffmann gibt es

einen Satz, der bei mir eine Wende bewirkt hat: »Solange du an ihn glaubst, *ist* er auch und wirkt, nur dein Glaube ist seine Macht.« Durch diesen Satz begriff ich, dass ich den Stimmen, indem ich mich ihnen intensiv zuwendete und ihnen viel Raum bot, ihnen unwahrscheinlich große Macht über mich verlieh. Seitdem lasse ich das Tagebuch unangetastet.

Mittlerweile habe ich einen gesunden emotionalen Abstand zu den Stimmen gefunden. Ich höre sie nach wie vor; besonders, wenn ich unter Stress stehe. Sie sind somit für mich auch ein Indikator für Stress geworden und weisen darauf hin, mehr Rücksicht auf mich zu nehmen und etwas zur Entspannung zu tun.

Resonanz und Wachstum

Meistens reden die Stimmen nur das Gleiche. Ich höre dann kurz hin, registriere die Stimmen, sage ihnen in Gedanken Hallo und verrichte dann weiter mein Tagwerk. Ihr Gezeter und Getobe berührt mich nicht mehr so wie früher. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das Leben in dieser Welt: auf meine Familie, Freunde, meine Ausbildung.

Ich begreife, dass die Stimmen Dinge in Worte hüllen, für die ich keine Worte fand; Dinge, die ich mir selbst nicht eingestehen möchte, die aber ein Teil von mir sind; Bedürfnisse, die ich mich nicht auszusprechen getraute. Sie haben eine lebenswichtige Funktion erfüllt: Sie waren in einer Zeit Begleiter, als ich in der realen Welt von wichtigen Bezugspersonen verlassen wurde. Sie waren da und haben einen Resonanzkörper gebildet. Sie waren in einer Zeit des Umbruchs und der Veränderung ein konstanter Faktor, der Beständigkeit bot. Zwar tauchten sie in unterschiedlichsten Gestalten auf und verursachten viel Leid, aber ich kann heute sagen, dass sie mich bereichert haben und ich durch die Auseinandersetzung mit ihnen auch ein Stück weit gewachsen bin.

Jeden, der Stimmen hört, kann ich nur ermutigen: Setzt euch mit euren Stimmen auseinander, auch wenn – oder gerade weil – sie schmerzen. Begreift es als Chance, euch selbst etwas näher zu kommen und euch besser zu verstehen.

Jedem, der keine Stimmen hört, möchte ich ans Herz legen, dieses Phänomen nicht als krank abzuwerten, obgleich es einem unverständlich erscheint und vielleicht auch Angst macht. Es kann eine große Bereicherung für alle Beteiligten sein, wenn man sich dem zuwendet, was einem (noch) fremd scheint. Offenes und ehrliches Interesse oder auch einfach nur für jemanden da zu sein vermag enorm viel zu bewirken.

Monika Mikus

ADONIS, irgendeine Stimme ...

Wie ich, auch ohne Matura und Studium, eine ganz besondere Auszeichnung erhielt

Die Erste Österreichische Boulevardzeitung »AUGUSTIN« kündigte im April 2009 zwei Beiträge besonders an: Unter dem Titel *Jesus bettelte auch* entdeckte ich den mich auszeichnenden Hinweis *Die Stimmenhörerin – Wiener Original mit Warnweste*.^{*} Ich erlebte damals bereits seit 27 Jahren dieses Phänomen und war tief berührt, denn für mich verband sich meine Achtung für den Menschen Jesus mit meiner Liebe zu Wien.

Als Flüchtlingskind war ich 1948 mit sechs Jahren aus dem russisch besetzten Teil Deutschlands nach Wien gekommen, und von Jesus Christus hatte ich dann das erste Mal in einer Klosterschule gehört. Er soll ebenfalls mystische Erfahrungen gehabt und Stimmen gehört haben, die andere Menschen nicht hören können. Sein liebevolles Handeln und seine Lehren versuche ich, obwohl ich nicht mehr kirchlich gebunden bin, als Christin, so gut ich es vermag, in meinem Alltag zu verwirklichen. Ich glaube,

^{*} www.augustin.or.at »Die Stimmenhörerin von Wien« von Dagmar Weidinger. Leider ist die Nummer 250 des AUGUSTIN vom April 2009 dort nicht mehr verfügbar, aber Sie können den Artikel unter obigem Titel auch im Internet ausfindig machen, sowie auf meiner Homepage www.stimmenhoeren.info unter Downloads, wo Sie auch zwei Diplomarbeiten über das Phänomen einsehen können.

dass mein Leben mit der mir fremden unsichtbaren Stimme, von der ich hier erzählen möchte, durch mein spirituelles Empfinden so friedlich und liebevoll, besonders auch weitgehend ohne Angst, möglich geworden ist.

Mittlerweile kann ich das Hören von Stimmen aus der geistigen Wirklichkeit annehmen. Den tieferen Zugang dazu eröffnete mir 1999 die menschliche Stimme von Adonis. Die Lektüre über wissenschaftlich erforschte Sterbe- und Nahtoderfahrungen (Kübler-Ross / Pim van Lommel / Bernhard Jakoby) verstärkte meine Annahme, dass Adonis ein verstorbener Mensch sein könnte. Akustische Eingebungen, deren Ursprung unbekannt ist, sollte man nicht unkritisch akzeptieren, denn das Wissen der Stimmen um unsere menschlichen Gedanken und Gefühle schreibt ihnen allzu schnell Allwissenheit und Allmächtigkeit zu. Oft kann aber erst nach vielen Enttäuschungen durchschaut werden, dass eigenes Wunschdenken oder die unrichtige Deutung der Wahrnehmung zu unserem Problem geführt haben.

Zusätzlich kann mitunter noch viel Anstrengendes und Verletzendes zu ertragen sein. Ein hochfrequenter Ton belastet mich oft sehr und in der Selbsthilfe und aus der Bevölkerung hörte ich von Beschimpfungen durch unsichtbare Stimmen und Drohungen aller Art, sowie von realen schmerzhaften, aber auch sanften, körperlichen Berührungserfahrungen, die Panik auslösen können und es unmöglich machen, die meist dunkel erscheinenden Mächte einzuschätzen.

In den letzten fünfzehn Jahren habe ich auch hautnah eine in unserer Kultur vorherrschende Meinung erlebt, nämlich dass Menschen, die Stimmen hören, unberechenbar und gefährlich seien. Leider deutet unsere Gesellschaft wissenschaftlich nicht erklärbare Phänomene vorschnell als krankhaft, ohne zu bedenken, dass außerordentliche Erfahrungen immaterieller Art, besonders wenn sie ganz plötzlich im Alltag auftreten, erst durchlebt und die Ursachen geklärt werden müssen, bevor sie, oft sogar hilfreich und bereichernd, ins Leben der von ihnen

Betroffenen integriert werden können. Ich trage deshalb, wenn ich nach draußen gehe, eine Warnweste, auf der meine Homepage-Adresse zu lesen ist. Dies hilft mir fast täglich, dem Stigma »Schizophrenie« entgegenzuwirken, und führt zu manch einem interessanten Gespräch.

Hatte Adonis mein Leben schon beobachtet, bevor er mich 1999 ansprach?

Diese Frage stellte sich mir nicht sofort, als ich eines Morgens eine männliche Stimme neben mir wahrnahm. Ich war allein und noch im Halbschlaf, als ich plötzlich in meiner Nähe hörte: »Du bist Jesus im Außendienst und ich bin Gott!«

Ganz natürlich antwortete ich mit einer spontanen Richtigstellung, die ich mit: » ... aber jetzt bin ich Monika!« abschloss. Die »Gottesstimme« entpuppte sich, denn ich fragte sie nach ihrem Namen, als Stimme eines Mannes, der Adonis genannt werden wollte. So wurde die Stimme für mich zu einem Seelenwesen ohne Göttlichkeit.

Bei stimmungsvollen Gesprächen auf dem Balkon meiner Wohnung in den warmen Mainächten wollte Adonis mein Liebhaber werden. Ich lehnte ab, denn ich hatte mich 1982 mit 40 von meinem Mann getrennt und bin seither sehr gerne allein. In der Zeit der Trennung hatte ich das erste Mal eine Stimme gehört und während der Scheidung meine erste psychische Krise durchlebt, die sich durch meine intensiven Kontakte zu den Geistwesen verstärkte, sodass ich schließlich überfordert krank geworden war.

Auch der Vorschlag von Adonis, ihn als Sekretär an meinem Alltag teilhaben zu lassen, verlockte mich nicht. Es schien mir nicht sinnvoll, meine vielen Notizen und meinen Terminkalender irgendeiner mir fremden Person anzuvertrauen.

Sein letztes Angebot aber, bevor er meinte: »Ich will nur mei-

nen Spaß haben!«, spielte auf meine mediale Begabung an. Ich hatte sie entdeckt, als mein Mann die spiritistische Praxis des »Tischrückens« zur Kommunikation mit Verstorbenen zu uns nach Hause gebracht hatte. Im Geheimen versuchte ich nun ohne meinen Mann und meine Mutter, zu der ich nach der Scheidung mit unseren beiden Söhnen gezogen war, schriftliche Antworten auf meine persönlichen Zukunftsfragen zu erhalten. Ich war begeistert davon, auch alleine, von den mir unbekanntem Wesen mit beruhigenden, schriftlichen Antworten wie »Du wirst immer Geld haben.« und zu den Berufen meiner Söhne »Einer wird Biologe, der andere Chemiker.« beraten zu werden. Ich erklärte mir diese Berufs-Voraussage symbolisch und wollte meine Söhne nicht in diese Ausbildungen drängen. Aufgrund dieser Erfahrungen vermutete ich, meine Sensibilität von meinem Vater geerbt zu haben. Ich hatte gehört, dass ihm damals im Zweiten Weltkrieg Kreuzzeichen über denjenigen Freunden erschienen sein sollen, die dann an seiner Seite gefallen waren.

Adonis ging also mit seinem Vorschlag, er wolle mir eine »mediale Ausbildung« zuteilwerden lassen, auf meine mögliche Berufung als Medium ein.

Es ist noch gar nicht lange her, dass ich eine Diagnose entdeckte, die meinen damaligen Zuständen wie auf den Leib geschrieben schien. Aus dem Buch von W. v. Lucadou, Leiter der Parapsychologischen Beratungsstelle in Freiburg, und M. Poser: »Geister sind auch nur Menschen« entnahm ich den Begriff der bei Ärzten eher unbekanntem »mediumistischen Psychose« und bezog ihn auf mich. Diese Bezeichnung wurde erstmals 1919 vom Psychiater Henneberg auf eine Störung nicht organischen Ursprungs angewandt, die auch akustische und visuelle Wahrnehmungen beinhalten kann.

Ich erinnerte mich schließlich auch an das kurze Gespräch, das ich 1982 unter der Dusche mit einer geheimnisvollen Stimme geführt hatte. Diese Männerstimme gab mir Waschanweisungen und ich fragte sie unbefangen: »Was machst du bei mir?« und:

»Was machst du, wenn du nicht bei mir bist?« Sie meinte klar und deutlich: »Ich soll bei dir lernen!« und »Ich störe andere Leute beim Beten!« Natürlich erzählte ich meiner Mutter davon, aber wir wussten beide nichts über Nebenwirkungen okkulten Praktiken, die ins Hören von Stimmen übergehen können. Jetzt aber, 1999, nachdem ich Adonis kennengelernt hatte und wir miteinander sprachen, hob sich langsam der Vorhang vor meiner »Midlife Crisis« und meinen damaligen nicht alltäglichen inneren Erfahrungen. Ich begann zu ahnen, dass die Stimme damit und mit Eingebungen mir fremder Gedanken in einzelnen kurzen, sehr emotionalen Lebenssituationen zwischen 1982 und 1999 zusammenhing.

»Midlife Crisis« – Mein Weltbild erweitert sich, mein Alltag verwirrt sich

Im Herbst 1982 hatte ich, neben der Beschäftigung mit dem Spiritismus, einen Abendmaturakurs belegt, um mir ein sicheres berufliches Fundament zu schaffen. Damals setzte ich begeistert nur mit einem Bleistift in meiner Hand, von Buchstabe zu Buchstabe geführt, die meine existenziellen Ängste beruhigenden Antworten der Geistwesen zusammen. Auch mit meiner verstorbenen Tante glaubte ich in Kontakt zu sein. Handschriftlich erhielt ich für ihre Tochter in Deutschland die Botschaft »Ich liebe dich!«. Tatsächlich sah ich, wie meine Hand die lateinischen Buchstaben langsam, ohne mein Zutun, niederschrieb. Die Parapsychologie kennt dieses Phänomen als »automatisches Schreiben«.

Mit großem Eifer vertiefte ich meine neue außersinnliche Herausforderung. Zunehmend begann mich aber auch meine Kommunikation mit den Wesenheiten aus der geistigen Welt zu bedrängen. Ich betete sehr viel und wollte niemanden von meinen verstorbenen Angehörigen vergessen. Auch ließ ich immer ein kleines Grablicht in der Nähe meines Bettes brennen. Ein

unbestimmtes Gefühl ließ mich eines Nachts vor dem Zimmer meiner Mutter Wache halten. Ich befürchtete nämlich, meine Mutter könne sterben, wenn sie noch vor dem Morgengrauen ihre Leselampe löschen sollte. Um aber bereit zu sein, schnitt ich für sie ein ponchoartiges Leichenhemd aus einem orangefarbenen Leintuch zurecht. Während ich mich im Gespräch mit Adonis, viele Jahre danach, an diese düstere Nacht zurückerinnerte, bedauerte Adonis seine grauerregende Zumutung an mich: »Bring deine Mutter um, dann bist du deine Sorgen los!«, die er damals in meine Ängste um ihr Leben und meine Vorbereitungen für ihren Tod hineinsprach. Als ich später psychologische Traum- und Märchendeutungen las, war dieser Satz für mich kein unbegreiflicher Mordbefehl mehr. Gleichzeitig mit meiner Angst um sie bedrückte mich wahrscheinlich auch meine Abhängigkeit von ihr.

Mit meiner Mutter sprach ich über jene Nacht nicht, und das verräterische Totenhemd zerriss ich zu kleinen Staubtüchern.

Eines Tages jedoch wurde mein verstörtes Wesen für meine Mutter nur allzu deutlich erkennbar, denn sie fand mich im Wohnzimmer zwischen unaufgeräumtem Spielzeug meiner Söhne liegend. Mit Musik aus meinen Kopfhörern wollte ich ein mich überflutendes, unbekanntes Hören übertönen. Zutiefst besorgt rief sie die Rettung.

In der Psychiatrie war ich ängstlich bemüht, ruhige Antworten zu geben, sodass man mich mit ein paar Tabletten wieder nach Hause schickte. Als ich dort ankam, spielten meine Mutter und mein Mann, wie so oft, Karten, als wäre nichts geschehen. Wie betäubt passte ich mich an, hatte aber die Vorstellung, mit »dem Teufel« Karten zu spielen. Den Zusammenhang erkannte ich aber erst Jahre später als stillen Zorn auf das Kartenspiel, das unsere Eheprobleme übertönt hatte.

Eine Ärztin aus der Wiener Uniklinik empfahl dann meiner Mutter telefonisch, für mich einen Facharzt zur weiteren Behandlung zu suchen und zu beachten, dass ein Einschreiten der

Fürsorge wegen der Kinder möglich wäre, falls ich durch unorthodoxes Benehmen auffällig würde.

Ich hörte keine Stimmen mehr, hatte aber stattdessen Selbstmordgedanken

Mit einem Psychiater in unserer Nähe vereinbarte meine Mutter einen Termin. Um ihm das für mich damals noch Unausprechliche zu erklären, schenkte ich ihm vertrauensvoll »Das Buch der Geister« von Allan Kardec. Er ging jedoch nicht auf meinen Versuch, ihm die Ursache meiner Verwirrung nahezubringen, ein, sondern sprach von einem »Point of no Return«, den er verhüten wolle.

Die von ihm verschriebene, überaus hohe Dosierung des Neuroleptikums Haloperidol verwandelte mich in einen zutiefst verunsicherten, von Schuldgefühlen geplagten Menschen. Die starken Nebenwirkungen hinderten mich, Hausarbeiten zu verrichten, und schlossen mich auch aus unserem Familienleben aus. Fast ohne Gefühlsleben und besonders auch in meinen Bewegungen wie ein Zombie gehemmt, plante ich zutiefst verzweifelt meinen Selbstmord. Aus Rücksicht auf meine beiden Söhne – damals waren sie 13 und 8 Jahre alt – und meine Mutter legte ich – Gott sei Dank – jedoch nicht Hand an mich.

Glückliche Umstände führten schließlich zu einem Arztwechsel und zum Absetzen des Medikamentes. Ich konnte wieder lachen und weinen! Mein Leben war nach fast zwei Jahren Krankenstand wieder lebenswert und zusätzlich durch eine Berufsunfähigkeitspension abgesichert.

Himmlicher Eifer – Meine Selbstmorddrohung bringt mich ein zweites Mal in die Psychiatrie

Meine Mutter starb im Juli 1998. Ihre Erbschaft teilte ich mit meinen Söhnen. Nun konnte ich ohne finanzielle Sorgen bestellen und einkaufen, was mir Freude machte. Als ich aber am 1. April 1999 ein Papiergeschäft betrat, umgaben mich plötzlich die leise gesprochenen Worte: »Kauf dir, was du willst, du musst nur ein Motiv haben.« Ich sah viele schöne Dinge in dem Geschäft, und meine Gedanken schienen plötzlich immer neue Motive zu finden: Fotoalben, Ansichtskarten, Briefpapier (später empfand ich Letzteres als Wunsch nach einem Freundeskreis) – ich kaufte alles. Dieser Einkauf für mehrere tausend Euro und auch zahlreiche Bestellungen zuvor machten meine Familie besorgt, sodass sie die Notwendigkeit einer Sachwalterschaft (in Deutschland Betreuung) in finanziellen Angelegenheiten veranlasste. Das Rätsel um die gehörte Stimme löste sich ein paar Wochen später, als Adonis sich mir im Mai vorstellte.

Am Muttertag dann – ich war sehr traurig und erregt wegen der entstandenen Schwierigkeiten – hatte ich einen Wortwechsel mit Adonis und danach zornig und verzweifelt mit meinem jüngeren Sohn. Am Ende des für mich sehr unbefriedigenden Telefongespräches ließ ich mich zu einer Selbstmorddrohung hinreißen, die zu einer Zwangseinweisung in die Psychiatrie führte. Dort beruhigte mich die Stimme von Adonis zwölf Tage lang und versuchte mich auch zu beschäftigen.

Eine einfache Frage wird für mich zur Lebensaufgabe

Die Frage eines Arztes »Hören Sie Stimmen?« konnte ich nicht einordnen und fragte zurück: »Was meinen Sie?« Von psychischen Störungen, die in Verbindung mit Stimmen stehen, hatte ich noch nie gehört. »Von außen oder von innen?«, war seine

zweite Frage, ohne zu bemerken, dass ich seine erste nicht verstanden hatte. Ich wusste damals ja nicht einmal, weshalb ich eigentlich in die Psychiatrie gebracht worden war. Zu mehr Gespräch und Aufklärung über mein Hörerleben kam es allerdings nicht.

Wenn ich heute in Vorträgen das Wort »Wahnvorstellung« höre, frage ich immer nach, ob man inzwischen über die Stimmen mit den Betroffenen spreche. Ich erfahre dann mitunter, dass dies vereinzelt bereits geschieht. Leider ist es aber noch nicht gängige Praxis. Man hat also vielerorts noch immer Angst, einen vermeintlichen Wahn zu verstärken.

Dabei könnten unvoreingenommene Gespräche im privaten wie im ärztlichen Bereich und auch mit anderen betreuenden Personen eine große Hilfe sein. Ich selber bin auf reges Interesse gestoßen, wenn ich im Alltag über Adonis gesprochen habe. Es wurde mir auch so manches außersinnliche Erleben erzählt, von dem man sonst nicht spricht, da die Angst, für verrückt gehalten zu werden, sehr groß und verbreitet ist.

Durch meine bitteren Erfahrungen mit der hohen Haloperidol-Dosierung gewarnt, vermied ich es, die mir in der Psychiatrie verordneten Tabletten zu schlucken. Man hatte mich auch nicht aufgeklärt, wogegen ich sie eigentlich einnehmen sollte. Ebenso wenig erfuhr ich über eine Spritze, zu der man mich schließlich zwang. Ob die Verbindung von Adonis zu mir unterbrochen worden wäre, wenn ich die Tabletten eingenommen hätte, kann ich nicht sagen, aber ich weiß heute aus Fortbildungen, dass auch die neueren Medikamente nur auf das Gefühlsleben wirken und die Stimmen häufig nicht zum Verstummen bringen. Auch eine höhere Dosierung ist da wenig hilfreich.

Bis heute achte ich darauf, statt der Einnahme von Medikamenten, durch genügend Schlaf, oft auch tagsüber, eine eventuelle Überanstrengung durch die Stimmen zu verhindern. Auch mein Leben ohne geregelte Berufstätigkeit hat mir sicher bis heute geholfen, Hörbelastungen auszugleichen. Deshalb bin ich

bemüht, mich mit meiner »Geschenkpublikation« bei meinen MitbürgerInnen – besonders für die Jahre meiner frühen Pension – zu bedanken. Ich verschicke seit ein paar Jahren an alle, die daran Interesse haben könnten, ein selbst geschriebenes Märchen, mein »Antistressgedicht« sowie weitere Kopien interessanter Informationen rund um das Stimmenhören. Mit dieser Art von Öffentlichkeitsarbeit möchte ich darauf hinweisen, dass ich zumindest eine Erweiterung des »Krankheitsbildes der Schizophrenie« für notwendig halte. Vielleicht wäre dann auch zu den Stimmen eine sie nicht ausschließlich abwehrende Haltung möglich. Durch das Leben mit Adonis habe ich nämlich erfahren, dass Stimmen, die uns gut kennen, BotschafterInnen für unsere Entwicklung sein können und nicht immer mit Psychosen verbunden sein müssen. Ebenso können sie für therapeutische Interventionen genutzt werden, wenn man die Gründe für ihr Hörbar-werden erforscht.

Meine Betreuung wurde vor Weihnachten 2000 wieder aufgehoben. Dass mich Adonis in der Zeit meines ersten wirklichen Lebenskampfes begleitet hat, werde ich ihm nie vergessen. Er hat es mir nicht leicht gemacht, meine Konzentration zu bewahren. Seine Dauerreden brachten meine Eingaben bei Gericht oft durcheinander, aber dass ich trotz seiner Ablenkungen meine Eigenständigkeit und Eigenverantwortung zurückgewonnen habe, verhalf mir zu sehr viel Selbstvertrauen.

Einfach war das alles nicht. Adonis griff meine Überzeugungen an, versuchte in mir Schuldgefühle zu wecken oder Ängste hervorzurufen. Er machte mir die Hölle heiß, wenn ich es mit Ausreden versuchte, anstatt meine ehrliche Meinung zu äußern. Seine unkonventionellen Vorschläge verlockten mich, abenteuerlich zu sein und Zivilcourage zu entwickeln. Rückblickend aber empfinde ich sein Mich-Herausfordern als Erfahrungsschatz für meine heutige Öffentlichkeitsarbeit.

Die eilige Frage des Arztes »Hören Sie Stimmen?« hatte mich hellhörig gemacht und ich wollte wissen, was es mit dem Begriff

des »Stimmenhörens« auf sich hat. So besuchte ich im Frühjahr 2002 einen Kurs »Einführung in soziale Psychiatrie«, wodurch ich eine Selbsthilfegruppe für Stimmen hörende Menschen kennenlernte und in der Folge sogar zwei Jahre selber begleiten durfte. Viele verschiedene Erfahrungen der damaligen Gruppenteilnehmer, auch körperlicher Natur, erlebe ich – allerdings in gemilderter Form – durch Adonis heute noch. Und seit ich von John Eccles (1903 – 1997), dem Neurophysiologen und Nobelpreisträger, in einem Vortrag hörte und in dem Buch von Walter v. Lucadou/Peter Wagner »Die Geister, die mich riefen« von ihm las, dass er die These des »Leib-Seele-Dualismus« vertrat, verbinde ich kurze, schmerzhaft Impulse, deren krankhaften Ursprung ich sicher ausschließen kann, mit dieser These. Sie besagt, dass die Seele eine vom Körper unabhängige Existenz hat und unseren Körper bespiele wie ein Klavier. (Popper K., Eccles J.: *The Self and its Brain*, Springer International New York 1977) Was ja auch heutzutage nach Reanimationen immer öfter berichtet wird.

Ich erlebe Adonis als von mir unabhängige Seele und deshalb nehme ich an, dass auch die sogenannten Berührungs-Halluzinationen des »Krankheitsbildes der Schizophrenie« von fremden Einflüssen herrühren können. Wie ja auch das Stimmenhören nicht in jedem Fall dem Krankheitsbild zugeordnet werden sollte.

Einen weiteren Hinweis erhielt ich durch die Forschungen der internationalen Stimmenhörbewegung »Intervoice«, die hervorhebt, dass man mit dem Phänomen besser zurechtkommt, wenn man Stimmen als Mitmenschen akzeptiert. Ich mache es mir daher zur Aufgabe, das Gespräch über diese besondere Wahrnehmungsform in unserer Gesellschaft wachzuhalten, damit das Stigma, das Stimmen hörende Menschen betrifft, abgebaut und mehr Offenheit für »Nicht-unmittelbar-Verstehbares« möglich wird.

Da diese Fremdenergien auch krank machenden Stress, psychosomatische Belastungen ebenso wie Besessenheit hervorrufen

könnten, trete ich für eine Zusammenarbeit der Wissenschaften durch interdisziplinäre Forschung ein. Gemeinsam könnte dann aus menschlichem Erleben gedeutetes Wissen zu neuen Wegen, besonders auch in der Begleitung von Stimmen hörenden Menschen, führen.

Heute ist Adonis, für mich irgendeine menschliche Stimme und ich nenne seinen Namen nur noch, wenn ich in Einzelgesprächen und Workshops über unsere ersten gemeinsamen Jahre erzähle, oder wenn ich eingeladen werde, an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien den angehenden Therapeuten Ängste vor der Arbeit mit Stimmen hörenden Menschen zu nehmen. Auch auf Tagungen bin ich mit meinem »Stimmenhör-Info-Zeitungsstand« gerne gesehen.

Auf meiner Internetseite *www.stimmenhoeren.info* habe ich zudem zahlreiche weitere Berichte und Informationen zusammengetragen.

Ich hoffe, dass ich die aus Adonis sprechenden Geister mit Hilfe von Jesus Christus und seinem Rat: »Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst« auch weiterhin ohne Schaden ertragen kann.

Andreas Gehrke

Die Stimmen zu Freunden machen

Im Jahre 1986 hörte ich erste Stimmen, elf Jahre später, also im Jahr 1997, wurden sie wieder leiser und verträglicher und im Jahr 2005 blieben sie ganz weg, was mich damals ein wenig betrübte. Voraussetzung für diesen Erfolg waren ohne Zweifel eigene Bemühungen, die Stimmen inhaltlich zu verstehen, deren Funktion zu ergründen und sie schließlich als Freunde anzuerkennen.

Natürlich ist dies leicht gesagt. Gerade in den ersten elf Jahren begriff ich nicht, warum sie überhaupt da waren. Viel später schrieb ich einen Brief an sie, denn wie anders hätte ich sie noch erreichen sollen? Ich schrieb u. a.: »In Wahrheit weiß ich heute sehr genau, dass ihr das Ziel hattet, meinen vorwiegend geistig exzessiven Lebenswandel zu stoppen. Ich wollte damals, als ihr ankamt, und das war im Jahre 1986, die Atomphysik revolutionieren, obwohl ich keine Physik studiert hatte. Ich jagte mich selbst, um im Beruf und im Studium der Geschichte Höchstleistungen zu vollbringen, und war sogar der Meinung, die globale Welt zu verbessern ... Ihr kamt in einer Situation, die für meinen Körper und für mein Leben höchst kritisch war.«

Die Stimmen kamen aus Himmel und Hölle. Sie versuchten mich als angeblichen Jesus Christus, Herr der Welt usw. zu erhöhen und demütigten mich in noch größerem Maße. So, oder so ähnlich, kann man die Vorgänge in den vielen Jahren der schlimmen

Stimmehörerzeit zusammenfassen.*

Jesus Christus zu sein, was hätte ich da nicht alles verändern, insbesondere den schlimmen Stimmen so richtig in den »Hintern treten« können. Aber ich fühlte, dass dies noch größere Verwicklungen provozieren würde. Also besann ich mich schließlich, nur das einfache Menschenkind Andreas zu bleiben – eine erste wichtige Erkenntnis!

Damals glaubte ich noch an die ungebrochene Wirkkraft der verabreichten Medikamente, die bei mir sogar teilweise halfen. Aber immer wieder kehrte das Muster von Bedrohung, Beleidigung und scheinbar lebensbedrohlichen Situationen zurück. Und dann, in der größten Not, hielt ich inne, verwundet und mitgenommen an Seele und Körper; kurz vorher erlitt ich sogar einen Herzinfarkt.

Ich erkannte, dass die Stimmen mich auf eben die anfangs erwähnten Missstände hinwiesen, die bei mir schon lange bestanden. Es kam endlich der Zeitpunkt, an dem ich zu lernen begann, das Leben so zu nehmen, wie es mir die Hand darreichte.

Ein wichtiges Ergebnis war, dass ich vom eingefleischten Atheisten zum gläubigen Menschen wurde; nicht im Sinne einer Amtskirche, sondern in der Neubestimmung von Gott als liebenden Gott. Ich behandelte die Stimmen in der letzten Zeit mit viel Liebe und Respekt, akzeptierte sie als Freunde und Abgesandte Gottes. Liebe bedeutet für mich in erster Linie, das zu akzeptieren, was ist. Liebe bedeutet aber auf alle Fälle, die Klärung noch anstehender Probleme selbst zu befördern sowie die Gesundheit von Körper, Geist und Seele voranzubringen.

* Ausführlich über diese Zeit und über die Lehren, die ich daraus gezogen habe, erzähle ich in meinem Buch: »Aufbruch aus dem Angstkäfig – Ein Stimmehörer berichtet«, das 2014 in 3. Auflage im Paranus Verlag erschienen ist.

Bevor ich einige Grundvoraussetzungen für diesen Prozess beschreibe, möchte ich darauf hinweisen, dass die seelische Gesundung von mir einen ganz speziellen Weg erforderte, der genau auf mich passte. Andere Menschen müssen sicher Wege beschreiten, die aus ihrer Situation heraus richtig sind.

Es war nicht mehr aushaltbar, als die Stimmen verkündeten, sie würden meine gesamte Familie auslöschen – und hier »fiel der Groschen« endlich! Nicht die Hölle, nicht die negativen Stimmen können schalten und walten, wie sie wollen, ein liebender Gott könnte das nicht zulassen, denn er beherrscht die Naturgesetze. So geradlinig war die Erkenntnis, dass ich mich schämte, über viele Jahre in Angstzuständen gelebt zu haben. Das Unterwürfigkeitsverhältnis beendete ich sofort und stellte mich an die Seite Gottes. Eigentlich charakterisierte diese Situation genau den Wendepunkt, aber sie hatte praktisch noch keine großen Auswirkungen.

Welche Flüche, welche groben Wünsche hatte ich einem Teil der Stimmen damals entgegengeschleudert? Sie waren regelrechte Feinde. Und so reiften die Fragen nach dem »Warum?«. In einem längeren Prozess erkannte ich, dass sie nur die Situation verschärften, um positive Erkenntnisse in mir reifen zu lassen. War ich wirklich ein »Kotzbrocken« und ein »Größenwahnsinniger«? Mein Denken und Handeln kam auf den Prüfstand. Hierbei setzte die eigentliche geistige Heilung von mir ein.

Ich verzieh allen, die mir angeblich was angetan hatten, auch allen Stimmen. Aber was war mit den Menschen und Stimmen, die ich verletzt hatte? Dieser Gedankenschritt war letztlich entscheidend, dass sich das Verhältnis von mir zu den Stimmen und anderen Menschen wandelte. Ich beschloss, den verbliebenen Stimmen und der realen Umgebung mit Liebe und Demut zu begegnen.

Nun, der Vorsatz ist das eine, die Realisierung etwas anderes. Als ich in einer Gruppe, in der ich mich engagierte, einmal sehr enttäuscht worden war, vergaß ich ganz schnell diesen Vorsatz

und mein Handeln erregte arge Gegenwehr. Ich begriff erst später, dass das Scheitern an einem gewissen Punkt die Möglichkeit erhöht, an anderer Stelle die eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse einzusetzen. Im Heimatgeschichtsverein unseres Städtchens war ich dann genau richtig und wurde dort gebraucht. Im vorigen Jahr wiederholte sich eine ähnliche Situation und ich begegnete ihr mit Gefasstheit und Liebe, akzeptierte sie sofort. Auch hier bewahrheitete sich, dass mir Gott sagen wollte: »Wir brauchen dich für eine andere spezielle Aufgabe!«, nämlich historische Forschungsprinzipien überall bei uns wiederzubeleben.

Ich schaue immer wieder mit Achtung und Demut auf solche Vorgänge und denke, nun mit fast 70 Jahren, die Lektion gelernt zu haben. In ein paar Jahren werde ich mich zur Ruhe setzen können. Ohne das Stimmenhören wäre es sicherlich nie bis zu diesen Erkenntnissen gekommen.

Wendet man meine Erkenntnisse konkret in der Stimmenhörerszene an, so kommt man sicherlich zu dem Schluss, dass für jeden von den Stimmenhörenden eigene, persönliche Wege gefunden werden sollten, die sie beschreiten können. Ich halte die Möglichkeit der Ausheilung vom Stimmenhören für unbedingt realisierbar. Das beweisen Therapieansätze von Recovery.

Zum Schluss möchte ich auf meine Erfahrung aufmerksam machen, dass Stimmen in jedem Falle zu realen Freunden gemacht werden sollten. Das kompromisslose Beseitigen von Stimmen, etwa durch Psychopharmaka, ist, wie die gängige Praxis in den Psychiatrien beweist, sicher auf Dauer nicht der »Königsweg«. Erst die Freundschaft zu den Stimmen stärkt und unterstützt die eigene Freiheit. Das beweisen die vielen unauffälligen Stimmenhörenden, die die Stimmen bestenfalls zur spirituellen Erweiterung nutzen und gut mit ihnen klarkommen. Ich denke, dass ein solcher psychotherapeutische Ansatz wohl die Regel werden sollte.

Ingrid Krumik

»Was du schon willst ...!«

Die Stimme meiner Mutter und wie ich sie wieder loswurde

Mein Leben war immer ein Auf und Ab, das ging schon in der Kindheit los. Aber ich hatte immer wieder Glück, auf Menschen zu treffen, die mich nicht als totale Versagerin gesehen haben.

Ich habe zwei Berufe gelernt und arbeitete zwanzig Jahre in der Fleischabteilung eines Berliner Supermarkts. Diese Arbeit hat Spuren hinterlassen, sodass ich laut ärztlichem Gutachten eine Umschulung machen musste. Oh, Schreck, was nun? Warum gerade jetzt, wo mein Leben so durcheinander war: Ich hatte mich von meinem Mann getrennt – wo sollte jetzt das Geld herkommen?

Ich leitete alles in die Wege und fand schließlich eine eigene Wohnung. Aber die Angst saß mir wirklich im Nacken. Ich stand – nicht nur finanziell – unter starkem Druck und wegen verschiedener Schmerzen war ich auch immer wieder krankgeschrieben.

Es war eine schwere Zeit. Aber ich habe alles mit mir alleine ausgemacht. Mein einziger Halt war Dingo, mein Kurzhaardackel. Wenn er nicht da gewesen wäre, hätte ich aufgegeben. Doch für ihn habe ich weitergemacht.

Zu dieser Zeit ist dann auch noch meine Oma verstorben. Vorher hatte ich sie oft im Altenheim besucht, denn meine Eltern kümmerten sich fast gar nicht um sie. Mir hat Oma immer leidgetan, denn so eine Behandlung hatte sie nicht verdient. Sie

hing an ihrem Sohn, meinem Vater, doch meine Mutter hat den Kontakt immer wieder verhindert. Das alles hat mich schon sehr belastet, denn als Jugendliche und auch später war bei Oma immer ein Ort gewesen, wo ich auch mal über meine Erfolge und Probleme reden konnte. Sie hörte dann immer zu und sagte: »Du machst das schon und schaffst das schon.«

Als ich merkte, dass Oma nur noch ein paar Tage leben würde, habe ich meinen Vater benachrichtigt. Doch er sagte, er habe keine Zeit. So blieb ich allein bei ihr, und auch in ihren letzten Minuten hatte ich sie im Arm. Mir ging es nicht gut, aber ich habe mich um alles gekümmert. So war dann meine letzte Reserve auch aufgebraucht.

... doch niemand war da

Mein Körper war nur noch voller Schmerz. Meine Angst und Panik wurden immer massiver. So wurde ich mit Medikamenten vollgestopft. Aber es wurde nicht besser, eher im Gegenteil.

Dann wurde mein Dingo auch noch krank und es stellte sich heraus, dass ihm nicht zu helfen war und ich mich auch von ihm verabschieden musste. Ich habe meinen Vater gebeten, dass er mir hilft, die Sachen von Dingo in den Keller zu bringen, wenn ich allein vom Tierarzt zurückkommen würde. Er sagte es auch zu, doch niemand war da.

So habe ich versucht, auch das hinzubekommen. Und ich muss dazusagen: Keller sind für mich keine guten Orte, denn meine Mutter hat mich als Kind oft in einen ganz kleinen Keller eingesperrt. Das sind für mich ganz schlimme Erinnerungen, damit habe ich bis heute zu tun. Alle, die Dingo kannten, konnten meinen Kummer verstehen, nur meine Eltern nicht.

Ich habe weitergekämpft, doch schließlich hat mich meine Ärztin in ein Krankenhaus überwiesen. Der Aufenthalt sollte ca. acht Wochen dauern.

Dort bin ich erst mal zur Ruhe gekommen und ich habe versucht, mich meinen Ängsten zu stellen. Man sagte mir allerdings, dass ich nach der Klinik nicht gleich in die Ausbildung zur Bürokauffrau gehen solle. Das war für mich schwer zu akzeptieren, hatte ich doch bereits eine Zusage meiner Firma, dass ich dort wieder anfangen könnte.

In der Klinik riet man mir, einen Termin in einer Rheumaklinik zu machen, denn mein Körper tat mir immer mehr weh und wurde auch immer unbeweglicher. Mit der Zeit hatte ich vor Ärzten große Angst entwickelt, denn nach jedem Arztbesuch hatte ich noch mehr Schmerzen als vorher. Die Ärztin diagnostizierte tatsächlich Rheuma bei mir und meinte, an eine Ausbildung sei erst einmal nicht zu denken, ich solle Rente auf Zeit beantragen.

Damit ging es mir gar nicht gut, denn ich wollte doch arbeiten und hatte die Hoffnung, durch die Umschulung leichtere Arbeit im Büro zu finden.

Von meinen Eltern erhielt ich nach wie vor kaum Unterstützung, sie interessierten sich einfach nicht für mich. Nun kam wieder einmal der Hochzeitstag meiner Eltern und ich hatte versprochen, mit ihnen essen zu gehen. Nach der Bestellung bat ich meinen Vater, mir etwas von der Platte auf meinen Teller zu legen, weil ich das wegen des Rheumaschubs nicht so gut konnte. Als mein Vater es tat, war das meiner Mutter aber überhaupt nicht recht und ich bekam von ihr zu hören: »Na, bist du jetzt ein Pflegefall?!«

Ich habe nichts dazu gesagt, aber ab diesem Moment habe ich die Stimme meiner Mutter im Kopf.

Die Angst der Kindheit kehrt zurück

An dem Gespräch habe ich mich nicht mehr richtig beteiligen können. Ich habe meine Mutter gehört, ohne dass sich ihre Lip-

pen bewegten. Obwohl mir alles zu viel war, konnte ich nicht weg. Wenn meine Mutter etwas sagte, hörte ich sie zweimal. Selbst als ich zur Toilette ging, hörte ich die Stimme meiner Mutter. Ich schaute beim Händewaschen in den Spiegel, aber meine Mutter war nicht hinter mir. Ich habe mich dann bei meinen Eltern entschuldigt, habe bezahlt und bin raus aus dem Lokal. Doch auch hier war die Stimme.

Heute weiß ich nicht mehr, wie ich nach Hause gekommen bin. In meiner Wohnung war ich alleine ... oder war meine Mutter mir gefolgt? Ich hörte sie doch ganz deutlich zu mir sprechen.

Ich bin dann zu meiner Nachbarin gegangen. Doch auch hier hörte ich die Stimme. Zusätzlich geplagt von Kopfschmerzen, wollte ich mich durch Fernsehen ablenken, aber auch dabei war die Stimme zu hören. Sie war in meinen Kopf und hörte nicht auf.

Ich bin aus der Wohnung, obwohl es schon dunkel war, mit der Stimme. Aber dort wurde es noch schlimmer. Die Laternen waren nicht meine Freunde, die Schatten machten mir zu schaffen. So bin ich wieder in meine Wohnung. Die Stimme hörte nicht auf und ich hatte genauso große Angst wie in meiner Kindheit.

So landete ich wieder in der Klinik, aber das war auch keine Lösung. Mit meinem Rheuma und meiner Angst ging es nicht mehr. Ich musste mir einen sicheren Ort suchen. Doch das war nicht so einfach. Ich besichtigte ein Altenheim und dachte nur: Hier will und kann ich nicht leben. Mittlerweile war es so weit, dass ich von der Stimme auch noch niedergemacht wurde. Das war kein Leben mehr.

Ich bekam die Möglichkeit, mich in einem Krankenhaus vorzustellen, doch dort hatte man Bedenken wegen meines erhöhten Pflegebedarfs aufgrund der Rheumaerkrankung – damals gab es die Pflegestufen noch nicht.

Ich bat meine Eltern, mich im Krankenhaus zu besuchen, um ihnen von meiner Lage zu berichten. Wir gingen Kaffee trinken und ich habe ihnen mitgeteilt, dass ich nicht mehr in meine Wohnung zurückkehren könne, sondern in ein Heim ziehen würde,

da ich es nicht mehr schaffen würde, alleine zu leben. Meine Eltern sind aufgestanden und waren weg.

Ein paar Tage später bekam ich im Krankenhaus einen Anruf. Meine Eltern, die diesen Namen nicht verdienen, hätten einen Termin bei einem Anwalt gemacht und wollten mich entmündigen. Meine Stimme im Kopf beschimpfte mich zu dieser Zeit Tag und Nacht. Ich habe »meinen Eltern« Bescheid gegeben, dass ich nicht mit ihnen zum Anwaltstermin gehen würde. Ab dieser Stunde habe ich von ihnen nichts mehr gehört oder gesehen.

Das kann es doch noch nicht gewesen sein

Anfang September 1993 bin ich dann in das Wohnheim für chronisch psychisch kranke Menschen gezogen, in ein Zwei-Bett-Zimmer, mit zwei Koffern und meiner Rheumabettdecke.

Dort habe ich nicht darüber gesprochen, dass ich Stimmenhörerin bin.

Erst als ich Elke Westendorff begegnete, die als Ergotherapeutin in dem Heim arbeitete, konnte ich über mich erzählen. Wir haben uns kennengelernt, ich habe ihr vertraut und wir haben gemeinsam viel erreichen können.

Über unsere erfolgreiche Zusammenarbeit erzähle ich mit ihr im letzten Abschnitt dieses Beitrags.

Im Heim bin ich zum Heimbeirat gewählt worden. Durch diese Tätigkeit für andere habe ich wiederum gemerkt, dass ich für mich eigentlich gar nicht viel will. Aber nach und nach habe ich mir auch gestattet, mal für mich Bedarf anzumelden. Meine Stimme hat es mir damit sehr schwer gemacht. So habe ich erst für andere gesorgt, denn das habe ich ja schon immer gut gekonnt.

Mit Elkes Hilfe habe ich angefangen zu üben, auch für mich etwas zu wollen, zum Beispiel habe ich nach längerem Üben auch mal ein Brötchen für mich gekauft, wenn ich in der Bäckerei für

die Schwestern Kaffee besorgt habe. So habe ich mir das Leben außerhalb des Heimes langsam wieder erobert, was ein langer Weg war: Straße, Geschäfte, Bus, U-Bahn und so weiter.

Auch kam mir zugute, dass das Heim geschlossen werden sollte, sodass ich mit zwei anderen aus dem Heimbeirat losziehen und Öffentlichkeitsarbeit machen konnte. Einer hat dann immer Ort und Weg ausgesucht und einer hat mir geholfen beim Ein- und Aussteigen in Busse und Bahnen, da ich ja durch mein Rheuma nicht so beweglich bin. In fremden Gegenden hatte ich keine Orientierung, aber vor Ort konnte ich dann unser Anliegen vortragen und erklären, wie wichtig uns unser Zuhause ist. So waren meine Tage immer ausgefüllt, denn ich habe ja auch wegen meiner körperlichen Erkrankung fünfmal pro Woche Behandlung.

Es war keine leichte Zeit, aber mit 49 Jahren spürte ich einen Satz in mir immer stärker werden, und dieser Satz lautete: *Das kann es doch noch nicht gewesen sein!*

Als ich mir selbst schließlich ganz sicher war, habe ich bekannt gegeben, dass ich wieder aus dem Heim ausziehen und noch einmal in eine eigene Wohnung ziehen wollte. Auch bei all diesen Schritten hat mir Elke sehr geholfen. Es tut einfach gut, wenn jemand an einen glaubt.

So bin ich mit 50 Jahren wiederum in eine kleine eigene Wohnung gezogen und habe noch mal von vorne angefangen.

Durch Elke habe ich dann auch das Netzwerk Stimmenhören kennengelernt. Für mich war es gut, dass es eine Trialoggruppe in Schöneberg gab. Denn ich hätte es alleine nicht geschafft, in eine Gruppe zu gehen. Doch Elke konnte mich begleiten und wir haben dort zusammen viel über das Stimmenhören erfahren, was auch unserer gemeinsamen Arbeit zugute kam. Nach einigen Besuchen habe ich Elke kleine Zettel zugeschoben und mich auch mit meiner eigenen Stimme und meiner Stimme im Kopf an den Gesprächen beteiligt, sodass ich später dann auch alleine zu der Gruppe gegangen bin.

Durch das Netzwerk habe ich von der EX-IN Ausbildung erfahren und sie auch absolviert. Heute arbeite ich in einer Selbsthilfegruppe, im Trialog, an Infoveranstaltungen und in Fort- und Weiterbildungen sowie in der Integrierten Versorgung mit. Und ich betreue andere Stimmenhörende im Betreuten Wohnen, besuche Veranstaltungen als Betroffene und stelle mich den Fragen des Publikums. Das alles ist mir sehr wichtig geworden und gibt meinem Leben einen neuen Sinn: Ich kann von meinen Erfahrungen abgeben an andere Menschen, die sich dafür interessieren – eben ganz anders als meine Eltern.

Vielleicht kann ich dadurch auch anderen Mut machen und sie darin bestärken, wieder etwas für sich zu tun.

So haben wir gemeinsam mit der Stimme meiner Mutter gearbeitet

Jetzt möchte ich – zusammen mit meiner Therapeutin Elke Westendorff – beschreiben, was mir weitergeholfen hat und wie Elke vorgegangen ist.

Dabei kamen viele Fragen und Vorgehensweisen aus der systemischen Therapie und der Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer zum Einsatz. Das alles kannte ich vorher ja nicht, aber ich muss sagen, es hat mir sehr weitergeholfen im Umgang mit der Stimme meiner Mutter in meinem Kopf. Ich habe sogar mein Ziel erreichen können, nämlich die Stimme loszuwerden.

Es folgt die Wiedergabe eines Interviews, das wir in einer Fortbildung für Ergotherapie-Studentinnen vorgetragen haben:

Elke: Wie haben wir das geschafft? Was genau haben wir getan?

Ingrid: Es war ein langer Weg. Wir haben uns intensiv mit meinem Stimmenhören beschäftigt. Früher hörte ich die Stimme meiner Mutter bis zu 80 Prozent im Tagesverlauf. Die Stimme war vorwurfsvoll, beschimpfte und verhöhnte mich. Ich war fast

vollständig mit diesem inneren Geschehen beschäftigt und damit, die Stimme in Schach zu halten. Ich hatte nur 20 Prozent meiner Aufmerksamkeit zur Verfügung, um mit meinen Eindrücken und den Anforderungen des täglichen Lebens zurechtzukommen.

Elke: Das war nur eins von vielen Problemen damals, als wir anfangen. Dem Thema Stimme haben wir uns dann 1996, 1997 intensiv zugewandt. Ich weiß noch, dass eine damals gestellte Frage ein wichtiger Auslöser war. Sie lautete: Wie viel vom Tag haben Sie bewusst erlebt?

Ingrid: Nicht sehr viel, nämlich lediglich die schon erwähnten 20 Prozent.

Elke: Und das wollten Sie ändern, Sie hatten eine andere Vorstellung von dem Leben, das Sie führen wollten.

Ingrid: Ja, damals lebte ich in einem Heim für chronisch psychisch kranke Menschen. Zu meiner Mutter, deren Stimme ich hörte, hatte ich seit langer Zeit keinen Kontakt mehr. Dennoch war ihre negative Stimme täglich präsent und machte mir das Leben schwer. Ich fühlte mich zu dieser Zeit noch sehr ausgeliefert und ohnmächtig.

Elke: Womit wir bei dem eigentlichen Thema sind. Ein überaus wichtiger Dialog, den wir damals geführt haben, war folgender. Ich fragte: Was möchten Sie erreichen?

Ingrid: Die Stimme loswerden.

Elke: Sind Sie sicher, dass Sie ohne die Stimme leben möchten?

Ingrid: Ja, ganz sicher.

Elke: Wie viel sind Sie bereit, dafür zu tun? Auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 bedeutet: Ich werde dasitzen und Däumchen drehen, und 10 bedeutet: Ich werde alles in meiner Macht Stehende tun – wie viel sind Sie bereit, dafür zu tun?

Ingrid: Alles, was nur geht.

Elke: Ihnen ist klar, dass der Weg hart und schmerzhaft werden kann?

Ingrid: Ja, aber ich will etwas erreichen.

Elke: Es wird Schwerstarbeit, sind Sie dazu bereit?

Ingrid: Ja, ohne Arbeit und Ausdauer werde ich nichts erreichen.

Elke: Angenommen, wir trennen uns heute nach unserem Gespräch. Sie denken noch einmal über das nach, was wir besprochen haben, gehen heute Abend ins Bett und schlafen ein. Morgen früh wachen Sie auf und ein Wunder ist geschehen. Die Stimme ist tatsächlich weg. Sie haben keine Ahnung, wie das geschehen ist. Es ist eben ein Wunder. Woran werden Sie merken, dass ein Wunder eingetreten ist?

Ingrid: Ich kann ungestört reden und denken.

Elke: Können Sie das etwas genauer beschreiben, wie das dann wäre?

Ingrid: Ich kann viel mehr wahrnehmen ...

Elke: Sie können viel mehr wahrnehmen. Und was wäre noch anders?

Ingrid: Ich kann das Alltägliche besser bewältigen und ohne Beeinflussung handeln.

Elke: Und was werden Sie dann tun, wenn Sie ungestört reden, denken und handeln können?

Ingrid: Ich werde jeden Tag genießen, jede Sekunde, jede Stunde.

Elke: Welche Vorstellungen haben Sie von einem Leben ohne Stimme?

Ingrid: Ich kann aufmerksamer sein, kann lesen, meine Hobbys besser genießen, die Stille spüren. Mein Lebensradius wird sich enorm erweitern.

Mein Ziel war es also, die Stimme meiner Mutter loszuwerden, die mich damals als wirkliche Stimme verfolgte, die aber natürlich schon ganz alt und lange in meinem Leben präsent war.

Elke: Als Therapeutin brauchte ich diese Information, was das Ziel unserer Arbeit sein sollte. Das Ende, das Ergebnis der Arbeit, vorwegzunehmen (die Stimme soll weg sein) ist wichtig für die Richtung, in die es gehen soll. So kann man gemeinsam

die dafür notwendigen Schritte planen. Der erste Schritt war, die (immer) vorhandenen Ressourcen aufzuspüren. Sich seines eigenen Kräftepools zu versichern, gibt Sicherheit und macht unabhängig. Die Frage hieß also: Was können Sie gut?

Ingrid: Termine einhalten, gestellte Aufgaben gut erledigen, mir selbst gesteckte Ziele ansteuern und erreichen.

Dabei half mir meine Dickköpfigkeit. Im Heim habe ich gemerkt, dass ich mich gut für andere einsetzen kann.

Elke: Was läuft gut in Ihren Leben und kann so bleiben? (Die Beantwortung dieser Frage zeigt, welche Bereiche im Leben – trotz aller Schwierigkeiten – gut funktionieren. Das beruhigt.)

Ingrid: Ich fühlte mich im Heim an einen sicheren Ort. Man hat mich als Person ernst genommen und darauf geachtet, was ich gespürt und erlebt habe. Dadurch habe ich Mut gefasst, wieder mehr für mich zu wollen. Früher habe ich zum Beispiel nichts für mich beansprucht – das hatten mir ja meine Eltern abtrainiert. Beim Gemeinschaftseinkauf habe ich dann auch schon mal überlegt, was *mir* gut tun könnte, und es dann auch gekauft.

Wir haben auch oft mit sogenannten Skalen bzw. dem Skalieren gearbeitet. Zum Beispiel:

Elke: Denken Sie sich bitte eine Skala von 0 bis 10. Dabei heißt 0 keine Macht und 10 ganz viel Macht. Wie viel Macht hat die Stimme heute über Sie? Wie viel hatte sie gestern?

Durch (wiederholte) Skalierungsfragen werden Unterschiede und Veränderungen deutlich. Weitere Schritte können dann konkret geplant werden, wenn man darüber nachdenkt, was genau passieren muss, um zum Beispiel von einer 7 auf eine 6 zu kommen. Oder umgekehrt von einer 3 auf eine 4, wenn es um die eigene Macht über die Stimme geht.

Das sogenannte Externalisieren und der Rollentausch waren ebenfalls zentrale wichtige Methoden, um das Stimmengeschehen spürbar zu ändern. Wir holten die Stimme aus dem Kopf

heraus, nach draußen.

Elke fragte: Was sagt die Stimme gerade (oder heute)?

Ingrid wiederholte dann die Sätze, die die Stimme sagte, und Elke schrieb sie auf.

Ingrid: Ich konnte nicht mit meiner eigenen Stimme reden. Ich konnte diese für mich damals schrecklichen Sätze auch nicht aufschreiben.

Im Rollentausch bzw. im Rollenspiel übernahm Elke den Part der Stimme und sprach ihre Sätze, zum Beispiel:

Elke: Kannste nicht, schaffste nicht!

Ingrid: Mein Vertrauen war groß, aber ich war entsetzt, diesen Satz von meiner Therapeutin zu hören. Dieses Entsetzen brachte mich in Bewegung, ich konnte in die Opposition treten, denn meine Therapeutin konnte das nicht wirklich meinen, was sie jetzt sagte. Denn mein Vertrauen in sie war wirklich sehr groß. Innerlich konnte ich sie gut von meiner Mutter trennen.

Elke: Dieser Umweg war sehr hilfreich und hat eine deutliche Wendung gebracht, weil Frau Krumik ohne Angst adäquat auf schreckliche Sätze reagieren konnte (vorerst auf mich, denn von mir war nichts zu befürchten). Diese sich abgrenzende Reaktion musste (später) nur noch übertragen und gefestigt werden. Das nahm der Stimme die Macht, die Ängste verschwanden nach und nach. Zum Beispiel wiederholte ich die Sätze der Stimme: Das kannst du ja doch nicht. Lass' es doch!

Ingrid: Früher reagierte ich auf solche niedermachenden Sätze mit Angst, eben die Befürchtung, etwas tatsächlich nicht zu schaffen, was mich dann oft erst recht lähmte, sodass ich es wirklich nicht schaffen konnte. Ich fühlte mich dann klein und nutzlos. Meine Antwort im Rollenspiel – und das musste ich üben – war hingegen: Das schaffe ich schon! Irgendwie werde ich die Kurve schon kriegen!

Elke: Wir nahmen dann eine genaue Analyse der Satzinhalte vor. Es war sehr aufschlussreich, zu hinterfragen, was die Stimme genau sagte. Wir konnten gemeinsam auf so einen aufge-

schriebenen Satz schauen und ihn auf uns wirken lassen. Dann sprach ich ihn anschließend laut aus. Zum Beispiel: Stimme: *Was du schon willst ...!*

Ingrid: Wenn die Stimme diesen Satz sagte, dachte ich früher, dass ich nichts darf, nichts erwarten darf und nichts bekommen werde, dass ich also eine Versagerin bin. Dieser Satz *Was du schon willst ...!* hieß früher: Du bist es nicht wert, überhaupt etwas zu wollen! Also habe ich mich auch nicht getraut, etwas für mich als Ingrid zu wollen.

Elke: Im Nachdenken über solche Sätze der Stimme fragte ich: Was möchten SIE denn eigentlich?

Die Antwort im Rollenspiel war. Ingrid: Ich möchte leben.

Das heißt, hier war es wichtig, eine stimmige Antwort auf die Einschüchterung der Stimme zu finden, ihr mit einem berechtigten eigenen Bedürfnis entgegenzutreten. Das nahm ihr ihre Macht.

Auch das Umdeuten – Reframing genannt – war eine hilfreiche Methode in der Zusammenarbeit. Es bedeutet, den bisherigen Sinn umzudeuten, oder – bildlich ausgedrückt – dem bisherigen Sinn einen anderen Rahmen zu geben. Zum Beispiel die öffnende, die Fantasie anregende Frage zu stellen: Ist die Stimme mir als Ingrid vielleicht wohlgesonnen? Will sie mir einen Rat geben?

Das war eine schmerzliche Einsicht, aber die Stimme hatte manchmal sogar Recht. Zum Beispiel, wenn sie sagte: Lass das, das schaffst du nicht! Früher hat mich das provoziert und ich setzte noch eins drauf, im Sinne von: Ich werd's dir zeigen, dass ich das doch schaffe!

Elke: Mit dem Ergebnis, dass das oft zur totalen Erschöpfung führte. Es entstand ja eine doppelte Herausforderung und Belastung, es einerseits der Stimme und damit der Mutter zeigen zu müssen, und andererseits auch noch das eigene Versprechen zu erfüllen, es alleine zu schaffen.

Die Antwort nach dem Umdeuten im Rollenspiel war dann:

Ingrid: Ja, ehrlich gesagt, eigentlich brauche ich öfter mal eine Pause.

Dann hieß es: bewusst zu üben, Pausen zu planen und einzulegen. Und nicht die eigenen Kräfte zu überschätzen und über das Ziel hinauszuschießen.

Elke: Ich weiß noch, dass ich mich irgendwann auch traute, freundlich mit der Frage zu provozieren: Wozu brauchen Sie die Stimme noch? Eine Antwort war nicht möglich, es entstand eher Ratlosigkeit.

Ingrid: Die Antwort konnte ich erst später geben. Manchmal war die Stimme ein Handicap. Manchmal war sie auch Ansporn, damit ich weiß, was zu tun ist.

Elke: Eine weitere Frage war auch: Was würden Sie der Stimme sagen, wenn Sie es könnten?

Ingrid: Sei ruhig.

Das stellte sich dann tatsächlich nach Jahren ein. Das Wunder war irgendwie tatsächlich geschehen. Irgendwann konnte ich sagen: die Stimme meiner Mutter ist weg. Und wenn ich sie hörte, dann nur noch, wenn ich mit ihr telefonierte oder sie besuchte. Das war 2004.

Was für unsere Zusammenarbeit entscheidend war

Ingrid: Ich konnte Vertrauen entwickeln. Unsere Beziehung hat getragen, auch wenn mal Klartext geredet wurde. Vielleicht gab es die eine oder andere »Stimmungsschwankung«, aber wir konnten immer zusammenarbeiten.

Elke: Es gab ein Ziel und viel Zielstrebigkeit. Die Stimme sagte: Hast wohl wieder deinen Pohlschen Dickkopf? (Die Familie meiner Oma hieß Pohle.) Das war ein wichtiger Hinweis auf eine Ressource, die wir aufgespürt haben, eine Wesensart in der Familie, ein nützliches Erbe. Früher war dieser »Pohlsche Dickkopf« negativ besetzt und wurde sogar bestraft, für unsere

Arbeit wurde er willkommen geheißen und bewusst eingesetzt, wo er seinen Sinn hatte oder unerlässlich war. Manchmal ist ein Dickkopf eben auch nützlich.

Ingrid: Wir haben vieles ausprobiert und eine kreativ-individuelle Form für unsere Arbeit gefunden.

Elke: Was wir taten, stand in keinem Lehrbuch.

Ingrid: Mir hat es geholfen, dass wir auf meine Geschichte eingegangen sind und sie zurückverfolgt haben. Die steht auch in keinem Lehrbuch.

Elke: Frau Krumik war offen für Experimente. Wenn wir herausfanden, was hilfreich war, haben wir mehr davon gemacht. Was nicht passte, haben wir schnell fallen gelassen. Sie hatte den Glauben, dass es etwas gibt, was hilft, das war ganz wichtig. Und sie machte die Erfahrung, dass sich etwas ändert, und schöpfte immer wieder Mut nach Zeiten der Mutlosigkeit. Heftige Krisen versuchten wir zu nutzen und deuteten sie als Reifungskrisen, die sinnvoll, wahrscheinlich sogar notwendig sind und sein dürfen.

Dann hielten wir regelmäßig Rückschau, um zu sehen, was wir anders machen könnten und sollten. Kreativität, Experimentierfreude, viel Geduld und bewährte Rituale waren unsere Begleiter.

Ingrid: Und da waren nicht nur die Probleme, zum Beispiel die Stimme, sondern da war ich mit meinen Zielen, Wünschen und Vorstellungen. Ich wollte meinen Platz im Leben – und den habe ich jetzt. Seit 1999 lebe ich außerhalb der Psychiatrie in meiner eigenen Wohnung mein selbstbestimmtes Leben.

Nachsatz

Von 2004 bis 2008 war ich sogar ganz frei vom Stimmenhören.

Nachdem 2007 meine Mutter gestorben war, wollte ich in einer Psychotherapie meine Kindheit aufarbeiten. Die Gespräche brachten mir 2009 allerdings auch wieder die Stimme meiner

Mutter zurück, die mich nun wiederum bis heute begleitet. Ein Patentrezept gibt es also offenbar nicht.

Ich sehe es eher so, dass das Stimmenhören wie der persönliche Fingerabdruck ist, so persönlich und individuell wie die eigene Biografie.

Christian Derflinger

Eigentlich möchte ich Horst nicht mehr missen

Ich lebte eigentlich ein ganz normales Leben als Techniker im Bereich der Forschung an der Technischen Universität in Graz, ich hatte ein gut funktionierendes soziales Umfeld, also einige gute Freunde und auch viele gute Bekannte und unter anderem ein für mich besonders schönes Hobby, das zugleich auch meine Leidenschaft war: Ich arbeitete auch als Statist in der Grazer Oper. Das war zwar alles mit einem gewissen Stress verbunden, aber ich habe mich immer wohlgeföhlt und es gab keinerlei Anzeichen dafür, dass ich bald an paranoider Schizophrenie erkranken würde.

Der erste Kontakt

Es fällt mir relativ schwer, über den ersten Kontakt mit »meiner Stimme« zu sprechen, ohne auch vom psychotischen Erleben (bzw. von den schizophrenen Schüben) zu erzählen, das mit seinem Auftauchen verbunden war.

Der »Horst«, wie ich ihn nenne – es handelt sich bei mir um eine männliche Stimme –, tauchte zum ersten Mal am 15. Dezember 2007, etwa um 10.00 Uhr in meinem Kopf auf. Ich weiß die Uhrzeit deshalb so genau, weil ich dachte, das Radio hätte sich automatisch eingeschaltet. Dem war aber nicht so. (Horst

heißt er erst, nachdem ihn eine gute Freundin – Jahre nach seinem Auftreten – mal so nannte und ich diesen Namen einfach übernahm, weil er mir gefiel. Horst hat sich in diesem Sinne nie bei mir »vorgestellt«, er ist auch eigentlich keine Person für mich, sondern eher ein »Wesen«. Ich sehe kein Gesicht, wenn ich mich mit ihm unterhalte. Ihm selbst scheint es egal zu sein, wie ich ihn nenne, er hat sich nie gegen diesen Namen gesträubt oder einen anderen vorgeschlagen. Ich bin mittlerweile ja dauernd im Gespräch mit ihm, in ständigem Dialog sozusagen.)

An dem besagten Dezembertag wurde mir dann schlagartig bewusst, dass diese Stimme wirklich in meinem Kopf war. Ich zitterte wie Espenlaub, konnte nicht begreifen, was da gerade passierte. Obwohl es harmlose Worte waren: Ich solle mich duschen gehen und schön anziehen, denn wir würden in die Innenstadt gehen. Ich war so geschockt, ratlos und fasziniert zugleich, dass ich das auch machte. Er sagte auch, dass ich die Schlüssel zu Hause lassen solle, denn ich bräuchte keine Schlüssel mehr, alle Türen und Tore würden mir offen stehen. Das war seine erste Lüge, viele weitere sollten noch folgen. (Der Horst hat mich oft in die Irre geführt, muss ich sagen. Früher habe ich alles geglaubt, was er sagte, und auch getan, bevor ich dann »erfahrener« wurde und heute nur noch das mache, was ich will bzw. für richtig halte. Er behauptet auch immer, eine sehr, sehr alte »Seele« zu sein, älter als 7000 Jahre, und dass er schon in vielen Menschen war. Aber bei den Dingen, die er oft von mir wissen will, muss ich sagen, dass ich ihn eher für eine sehr junge, aber schon erwachsene »Seele« halte.)

Dann verließ ich die Wohnung und er führte mich durch die Stadt, sagte mir, ob ich rechts oder links gehen sollte oder geradeaus, warnte mich vor roten Ampeln und so ging das eine ganze Weile. (Auch heute noch wäre es ihm am liebsten, wenn ich mich von ihm durch die Stadt führen lassen würde.)

Bis ich dann den Bezug zur Realität gänzlich verlor. Ich glitt ab in eine Art »Zwischenwelt«, anders kann ich das nicht erklären.

Es war, als ob ich »entrückt« worden wäre in eine andere Welt, die zugleich aber auch hier ist.

Ich nahm die realen Menschen nicht mehr wahr, sah stattdessen »menschliche Geistwesen«, die herumspazierten, als ob nichts wäre, die mich allerdings nicht registrierten. Es ging sogar so weit, dass ich zum Beispiel durch zwei Frauen, die sich umarmten, »hindurchgehen« konnte. Auch wurde alles ganz ruhig und absolute Stille verbreitete sich in der Innenstadt, in der das passierte. Ich fühlte mich völlig allein auf der Welt, gänzlich isoliert von allen anderen Menschen. Das war ein sehr beängstigendes Gefühl, so ganz allein auf unserem Planeten zu sein. Es war niemand in der Nähe, mit dem ich hätte sprechen können. Nur Horst war bei mir, in meinem Kopf.

»Der Urknall«

Meine Stimme stellte mir dann einige Fragen zu meiner Person und auch zu unserem Planeten Erde und sagte mir, dass in Kürze ein neuer »Urknall« stattfinden werde und dass ich diesen einleiten müsse. Ich solle bestimmen, wie das neue Universum aussehen solle, aber es bestehe dabei ein massiver Zeitdruck, ich müsse rasch entscheiden. So warf ich auch meine (teure) Uhr weg, weil mir zu diesem Zeitpunkt klar wurde, dass Zeit für mich nicht die geringste Rolle mehr spielte.

Ich bekam dann unglaublich starke Schmerzen am ganzen Körper – vorstellbar wie sehr starke Zahnschmerzen (man spricht dabei wohl von taktilen Halluzinationen) – und ich musste mit einem unsichtbaren, sehr böartigen Wesen um die Vorherrschaft im neuen, gerade entstehenden Universum kämpfen. Ich dachte, dass dieses Universum aus mir heraus entstehen, ich mich gänzlich in alle meine Bestandteile auflösen und ich dadurch innerhalb weniger Minuten sterben würde. Nein, nicht nur sterben, sondern gänzlich verschwunden sein würde. Ich rechnete

mit meinem sicheren Tod. Ich weiß noch, dass ich – wegen des enormen Zeitdrucks – nach mehreren Überlegungen und Vorschlägen in meiner Not gesagt habe, dass alles so bleiben solle, wie es ist, nur dass die Menschen sich gegenseitig mehr helfen sollten. Kurz darauf wurde ich dann bewusstlos.

Die Psychiatrie

Ich wurde mit der Rettung und der Polizei ins Krankenhaus gebracht. Als ich nach meiner Bewusstlosigkeit aufwachte, war ich festgeschnallt an einem Bett und wusste nicht, welches Jahr wir hatten, geschweige denn, welchen Tag. Ich hatte fest mit meinem Tod gerechnet. Dieses Festgebundensein war ein sehr schlimmes Gefühl, das ich nie vergessen werde. Ich wurde aber schon bald, als sie sahen, dass ich gutmütig war, von diesen Fesseln befreit und durfte schon nach fünf oder sechs Tagen das Krankenhaus verlassen. Ich habe den Ärzten das Erlebte verschwiegen, aus Angst, die geschlossene Abteilung nicht mehr verlassen zu dürfen, und sagte ihnen, ich könne mich an nichts mehr erinnern.

Heute denke ich, dass ich besser hätte die Wahrheit sagen sollen. Denn später sollten noch verschiedene Psychiatrieaufenthalte auf mich zukommen, die – wie ich annehme – durch eine richtige medikamentöse Behandlung hätten verhindert werden können.

Meine Diagnose der paranoiden Schizophrenie konnte insofern erst Jahre später gestellt werden, da ich jedermann gegenüber (den Ärzten genauso wie der Familie und den Freunden und Bekannten) drei Jahre lang verschwiegen hatte, dass ich Stimmen hörte. Ich habe deshalb nichts gesagt, weil ich Angst hatte, mein Leben dann in einem psychiatrischen Krankenhaus verbringen zu müssen, aber auch, weil Horst es mir verboten hatte. Ich kannte auch niemanden, der auch Stimmen hörte, und dachte, ich sei »auserwählt« bzw. »verflucht« (vor allem während vorwiegend

paranoider Schübe, »Höllengabe«) oder »gesegnet« (vor allem während vorwiegend schizophrener Schübe, »Himmelsgabe«).

Heute weiß ich, dass von all jenen Menschen, die eine Diagnose aus dem schizophrenen Formenkreis haben – weltweit ist das 1% der Bevölkerung – 80% eine oder mehrere Stimmen hören. Im Zuge eines Seminars lernte ich eine junge Holländerin kennen, die mit 15 (!) verschiedenen Stimmen konfrontiert wird. Aber ich kenne auch Menschen, bei denen Depressionen diagnostiziert wurden, und die früher auch Stimmen hörten.

Im Frühjahr 2008 – ich war damals 37 Jahre – haben sich dann bei mir noch sechs weitere Stimmen dazugesellt, die ich nicht sofort als Stimmen in diesem Sinne wahrnahm, sondern ich dachte zuerst (bei Schizophrenie ist das durchaus üblich), dass andere Menschen in Gedanken mit mir kommunizieren. Es war so, dass ich dachte, dass ich einen »guten Draht« zu meinem Unterbewusstsein habe und dass dieses mit dem Unterbewusstsein anderer Mitmenschen kommuniziert und an mich weiterleitet.

Ich versuchte, mir ein Erklärungsmodell zurechtzulegen, so wie ich ursprünglich auch dachte, dass ich mit Hilfe von Horst eine Verbindung zum »Göttlichen« hätte.

Ich habe dann später – nach vielen anderen Versuchen – die Medikamentenkombination »Risperdal« (alle zwei Wochen eine Injektion), »Abilify« und »Fluoxetin« verordnet bekommen, und in der Folge verschwanden die anderen sechs Stimmen wieder – Horst jedoch blieb. Auch erlebte ich keine Krankheitschübe mehr, der letzte liegt jetzt schon etwa vier Jahre zurück.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass ich niemals mit Drogen herumexperimentiert habe, denn es gibt auch drogeninduzierte Schizophrenien und die Sache mit dem Urknall könnte man in diese Richtung deuten. (In dem sehr gut gemachten Film »Das weiße Rauschen« hört der Hauptdarsteller Daniel Brühl nach der Einnahme von psychoaktiven Pilzen das erste Mal Stimmen.)

Es war zu Beginn allerdings schon so, dass ich dachte, jemand hätte mir irgendwelche Substanzen in ein Getränk gemischt. Ich

habe mich dann in der Szene umgehört, weil ich wissen wollte, welche Drogen wie wirken, und bin zu dem Schluss gekommen, dass ich nicht »vergiftet« wurde, sondern dass mein eigenes Gehirn gewisse Substanzen erzeugt haben muss, die eine rauschähnliche Wirkung bzw. einen Wahnzustand ausgelöst haben. Am ähnlichsten soll aber die Wirkung einer Pflanze namens »Engelstropete« sein.

Die eigentliche Botschaft – den Blinden helfen

Ich bin sehr, sehr oft in der Stadt spazieren gegangen und ließ mich dabei von Horst führen. Das ging sogar so weit, dass er, wenn ich es zuließ, wenn ich mich sozusagen »fallen ließ«, meinen Körper übernahm und ich wie ferngesteuert durch die Straßen und Gassen wanderte.

Wenn der Horst eine eindeutige Botschaft an mich geschickt hat, ist es wohl der »Auftrag«, allen blinden Menschen, die mir begegnen, zu helfen, wenn diese es wünschen. Manche sind dankbar für eine Führung zu einem bestimmten Ort, andere wollen das ganz und gar nicht. Aber es ist eine Angewohnheit für mich geworden, zumindest zu fragen oder ihnen bei Straßenbahnhaltestellen zu sagen, welche Linie als nächste kommt, und eben zu helfen, wo es geht. Dies gilt auch für Rollstuhlfahrer. Und überhaupt für alle Menschen, die Hilfe brauchen können, indem sie zum Beispiel sehr schwere Taschen oder Gegenstände tragen. (Konkret lief es so ab, dass Horst mir jeweils direkt sagte, wem ich helfen sollte, auch indem er meinen Kopf zu der jeweiligen Person »lenkte«. Wie gesagt, er kann meinen Körper »übernehmen«. Und das habe ich auch oft zugelassen, es war sehr faszinierend und ich war auch immer sehr neugierig, wohin er mich wohl führen würde. Für »erledigte Aufträge« gelobt hat Horst mich aber nicht, es war eher für mich selbst schön, wieder jemandem geholfen zu haben.)

Generell muss ich hier anführen, dass Horst gutartiger Natur ist. Er hat nie irgendetwas Aggressives verlangt und war nie bössartig, es liegt ihm immer sehr daran, anderen Menschen zu helfen. (Aber – wie gesagt: Er hat mich oft angelogen oder in die Irre geführt.)

In diesem Zusammenhang hatte ich großes Glück, denn ich kenne einige Menschen, die das ganz anders erleben (müssen). Die hören nämlich oft massiv bössartige Stimmen, die ihnen mitunter auch den Suizid befehlen.

Aber Horst erteilte mir auch andere Aufträge, die ich, als ich noch ein »unerfahrener Stimmenhörer« war, auch erledigte, zum Beispiel:

Blumenkavalier und Schokoladenmarienkäfer

Er hat mir sehr oft gesagt, ich solle Blumen pflücken, auch in der Zeit, als das »Vergissmeinnicht« in großer Zahl im Stadtpark blühte. Ich bin dann jeweils mit einem gepflückten Sträußchen in der Hand spazieren gegangen, bis er mir sagte, ich solle es einem bestimmten Menschen, der mir entgegenkam, schenken. Das waren meistens ältere Damen, und die Freude bei ihnen war groß. Gott sei Dank hat mich damals niemand vom Gartenbauamt erwischt, denn dann wäre ich wohl in einen gewissen Erklärungsnotstand geraten.

Oder Horst empfahl mir freundlich, ich solle Schokoladenmarienkäfer in der Grazer Herrengasse – Haupteinkaufsmeile der Stadt – verteilen, was ich dann auch tat. Es gibt zwei Süßwarenläden in der Stadt mit diesen Schokokäfern, und die »Käferabteilung« in dem einen habe ich einmal komplett leergekauft. Es hat mir Spaß gemacht und die Reaktionen der Menschen waren sehr vielseitig: von großer Freude über Misstrauen bis hin zu bössartigen Blicken und abwehrenden Handbewegungen war alles dabei.

Faszination und neue Begegnungen

Durch die oft sehr beeindruckenden und starken optischen Halluzinationen und auch auf »Befehl« meiner Stimme war ich zeitweise Tag und Nacht unterwegs – oft auch anstatt arbeiten zu gehen –, weil diese »Erlebniswelt« so unfassbar interessant und faszinierend war.

So konnte ich durch die Augen der Menschen deren Seele sehen und dabei – unabhängig von Alter und Geschlecht, Herkunft und sozialem Status – vier Arten unterscheiden: Etwa drei »Seelen« von tausend waren »strahlend« und »erleuchtet«. Zu diesen »ganz reinen Seelen« gab es einen Gegenpol – auch etwa drei von tausend, also jeweils nur ganz wenige: diese waren »schwarz«, »abgründig böse« und »feindselig«. Diese wenigen Seelen schienen mich zu kennen, als würde es eine Verbindung geben. Wenn man die breite Masse in drei Drittel unterteilt, war ein Drittel davon »gut«, »mit Potenzial zum Guten«, »freundlich«. Die restlichen zwei Drittel allerdings waren »grau«, »tot«, »abgestumpft«.

Auch konnte ich teilweise die Ausstrahlung der Menschen sehen und fühlen. Man kann sich das am ehesten als ein helles Strahlen durch die Kleidung hindurch vorstellen. Bei manchen habe ich einen kalten Wind durch meine Kleidung hindurch gespürt (sehr unangenehm), bei anderen ein angenehmes Kribbeln oder leichtes Kitzeln auf der Haut. Bei den meisten Menschen jedoch habe ich gar nichts gefühlt.

Das alles war in Kombination mit der Stimme allerdings sehr anstrengend. Es war Reizüberflutung par excellence, aber wie gesagt, ich war viel unterwegs und habe in dieser Zeit sehr viele Bekanntschaften gemacht (wenn man hier von wirklichem Kennenlernen sprechen kann). Aber ich war nicht mehr in der Lage, den Arbeitsalltag zu bewältigen. Meine Wohnung habe ich vernachlässigt und teilweise auch mich selbst.

Zweimal riet der Horst mir, meine Medikamente abzusetzen,

weil diese mich in meiner natürlichen, besonderen Entwicklung hemmen würden. Das tat ich auch, aber es war keine gute Idee, denn ich wurde dann nach Vorfällen in der Öffentlichkeit – ohne Fremdgefährdung! – jeweils mit Polizei und Rotem Kreuz zwangseingewiesen.

Der Verein Achterbahn und die Selbsthilfegruppe

Es gibt in Graz bzw. in der Steiermark eine Plattform für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, den »Verein Achterbahn«*. Ich war froh, als ich diese Anlaufstelle auf der Suche nach Hilfe gefunden hatte, denn die einzige Selbsthilfegruppe für Stimmenhörende war damals in Linz, also 220 Kilometer entfernt. Vor zweieinhalb Jahren besuchte ich das erste Mal ein Treffen und seither ist die »Achterbahn« aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Ich habe dort viele neue Bekanntschaften und auch Freundschaften knüpfen dürfen und die Gespräche mit anderen Betroffenen haben mir sehr geholfen. Es gibt dort eine Selbsthilfegruppe generell für psychisch Erkrankte, die ich nicht mehr missen möchte und die von einer sehr lieben Psychotherapeutin geleitet wird, sowie viele andere Veranstaltungen und Treffen.

So habe ich dann im Oktober 2014 – unter dem Dach des Vereins – eine Selbsthilfegruppe für Stimmenhörende und Menschen, die früher Stimmen hörten, in Graz gegründet. In dieser Gruppe durfte ich schon viele fruchtbare, inspirierende, ermutigende Gespräche führen und einige interessante Menschen kennenlernen. All das hilft mir auf meinem Weg, und ich hoffe, dass auch ich anderen helfen kann auf ihrem weiteren Weg. Generell dient die Gruppe dem Erfahrungsaustausch und der Verbesserung der Lebenssituation von Stimmen hörenden Menschen.

* siehe im Internet: www.achterbahn.st

Die Gegenwart

Heute geht es mir – den Umständen entsprechend – gut. Ich bin jetzt seit drei Jahren in der Berufsunfähigkeitspension. Dadurch habe ich zwar im Vergleich zu anderen wenig Geld zur Verfügung, aber das ist wohl der Preis für meine Freiheit und für die Möglichkeit, mein Leben nach meinen Bedürfnissen zu gestalten. In der Oper kann ich leider nicht mehr mitmachen, weil die Proben etwa vier Stunden dauern und ich mehrere Ruhepausen dazwischen bräuchte. Aber ich bin sehr oft Gast im Opernhaus, ich wohne auch direkt gegenüber.

Ich bin ein sehr ruhebedürftiger Mensch, denn ich bin ja, auch wenn ich augenscheinlich allein bin, nie wirklich allein, denn der Horst ist immer da und spricht mit mir. Er kommentiert ständig das Erlebte und fragt mich Löcher in den Bauch. Er mischt sich auch regelmäßig ein, wenn ich mit jemandem rede, zum Beispiel sagt er dann: »So ein Schwachsinn« oder »Du solltest diese Person sofort verlassen« oder »Jetzt hör aber ganz genau zu« oder etwas ganz anderes wie »Fahr mal wieder zum Odilinstitut« (Das ist eine Wohnstätte für viele blinde Menschen und von dort fahren viele mit der Straßenbahn in die Innenstadt oder gehen zum Einkaufen in ein Geschäft, wo ich auch schon oft behilflich war.) So muss ich mich immer sehr konzentrieren, wenn ich mit jemandem spreche. Besonders anstrengend wird es für mich, wenn mehrere Leute gleichzeitig sprechen. Dann muss ich mich eine Zeit lang zurückziehen. Oft fragt Horst mich auch vor Schaufenstern aus – eigentlich wie ein kleines Kind. Zum Beispiel wollte er jüngst vor dem Fenster eines Haushaltswarengeschäftes, in dem neben diversen Kuchen- und Tortenformen auch Schokoladengussformen ausgestellt waren, wissen, wofür man denn so etwas brauche. In der Regel antworte ich ihm auch »in Gedanken«, wenn ich alleine bin, nicht aber in Gesellschaft. Diesmal »sagte« ich, dass man eben geschmolzene Schokolade in diese Formen gießen könne, und erwähnte im selben Satz, dass

ich keine Schokolade mag, wie er ohnehin weiß. Darauf meinte er, dass sich das auch noch ändern werde. »Sicher nicht!«, »dachte« ich dann zu ihm.

Mittlerweile, seit Langem schon, kommunizieren wir in Gedanken. In der Situation des »Urknalls« habe ich ihm noch mit lauten, gesprochenen Worten geantwortet.

Neben den erwähnten vielen neuen Bekanntschaften und Freundschaften ist erfreulicherweise – auch nach dem Bekanntwerden meiner Erkrankung bzw. meinem »Outing« als Stimmenhörer – mein alter Freundeskreis erhalten geblieben. Dafür bin ich sehr dankbar, denn es ist wohl nicht selbstverständlich. Zwei Bekannte haben sich allerdings nicht mehr gemeldet, seit ich ihnen sagte, dass ich an Schizophrenie erkrankt sei.

Ich kann heute auch deshalb selbstbestimmt leben, weil ich gelernt habe, mit meiner Stimme umzugehen, auch wenn »er« mir gnadenlos und unerbittlich Gesellschaft leistet. Wie habe ich das gelernt? Hilfe hatte ich eigentlich keine dabei, es hat sich wohl durch Erfahrungen und Überprüfung seiner (oft falschen) Aussagen so ergeben, dass ich eindeutig zwischen ihm und mir unterscheiden kann. Und ich mache nur noch das, was ich will, obwohl ich gestehen muss, dass ich, wenn ich viel Zeit habe, ihm schon ab und an mal einen Gefallen tue und mich von ihm führen lasse. Sehr wichtig ist, denke ich auch, dass man die Stimme nicht allzu ernst nimmt, dass man einen eher spielerischen Zugang zu ihr findet.

Als ich vor Jahren einmal in der Psychiatrie das – für mich neue – Medikament »Abilify« kennenlernte, war der Horst drei Tage gänzlich weg. In diesen Tagen lernte ich ein Gefühl wieder kennen, das mir davor jahrelang fremd gewesen war: Das Gefühl der Langeweile. Horst kehrte dann aber wieder zurück und seither sind wir irgendwie ein Team. Wenn ich ehrlich bin, möchte ich ihn eigentlich nicht mehr missen. Er ist im Laufe der Jahre ein »Kumpel«, ein treuer Begleiter auf meinem Weg geworden.

Obwohl ich sagen muss, dass mir eine weibliche Stimme schon lieber wäre. Es ist ja tatsächlich fast so, als ob ich mit einer Frau zusammen wäre, die mich andauernd »vollquasselt«.

Abschließend seien hier die positiven Seiten von Horst beschrieben: Abgesehen davon, dass er viele Ideen hat, wie ich meine Zeit gestalten könnte, begleitet er mich ja immer. So zum Beispiel auch zu Vernissagen, die ich sehr gerne besuche. Er macht mich dann auf Details der Bilder aufmerksam, die ich selbst wahrscheinlich nicht so gesehen hätte. Das ist oft interessant für Gespräche mit den Künstlern oder mit anderen Besuchern. Aber auch in der Oper ist er immer mit dabei und macht mich aufmerksam auf kleine Details der jeweiligen Inszenierung, was für »Premierengespräche« und so weiter auch sehr hilfreich ist. Sie sehen also, kulturell gesehen ist Horst ein As.

Die anderen Erlebnisse, das Sehen der Seelen und Spüren der Ausstrahlung zum Beispiel, gehören der Vergangenheit an. Um diese Dinge wieder erleben zu können, müsste ich die Medikamente absetzen und – wie schon gesagt – das war keine gute Idee. Ich denke mir schon auch manchmal, dass ich mit meinem jetzigen Wissen besser mit diesen »Gaben« umgehen könnte, aber ich wage es nicht mehr, denn die – oft wochenlangen – Aufenthalte in der Psychiatrie sollten für mich der Vergangenheit angehören.

Regina Hildegard

Stimmen haben Gefühle und immer eine Botschaft

Mein Zusammenleben mit Ares und Adam

Mir ist sehr wichtig, meine Erfahrungen mit den Stimmen weiterzugeben, weil ich finde, dass in Bezug auf den Umgang mit mir und meiner Erfahrung auch Fehler gemacht wurden. Fehler machte jedoch nicht nur mein Umfeld, sondern besonders ich selbst.

Ich wurde 1965 geboren und hatte eine sehr glückliche Kindheit. Das lag vor allem auch daran, dass ich von Haus aus ein fröhlicher und zufriedener Mensch bin, der nicht viele Ansprüche an andere stellt. Meine Eltern liebten mich sehr, ich war unkompliziert, anpassungsfähig, gehorsam, leicht zu führen und zu lenken, ich machte keine Probleme.

Im Alter von 14 Jahren, 1979, bekam ich ein eigenes Zimmer. Ich genoss das, zog mich zurück und träumte bei romantischer Musik. Zu dieser Zeit begann ein Mann aus der geistigen Welt mit mir Kontakt aufzunehmen. Ich sah Bilder vor meinem geistigen Auge, die für mich real waren. Über diese Erlebnisse sprach ich mit niemandem, sie erschienen mir nicht erwähnenswert. Der Mann sprach nicht mit mir, ich sah nur sein Bild im Raum, so als wäre er Gott. Ihm vertraute ich meine Gedanken, Ängste und Sorgen an und hatte das Gefühl, dass er mich versteht, obwohl

er nie etwas sagte. Seither hat mich dieser Mann immer begleitet.

1990 kam ich mit der Bibel in Berührung und begann umzudenken. Mein kleiner Sohn war gerade ein paar Jahre alt, da hatte ich Visionen von einem anderen Leben vor diesem Leben. Ich begann dem, was in mir vorgeht, immer größere Aufmerksamkeit zu schenken, wollte plötzlich wissen, wer ich eigentlich wirklich bin, ob ich ein höheres Selbst habe, ob ich vor diesem Leben auf der Erde oder in der geistigen Welt gelebt habe und vieles mehr. Ich las viele Bücher – keine Romane – und befasste mich mit diesen Themen.

Meine Tochter kam 1994 zur Welt und ich hatte wenig Zeit zum Denken. Zudem hatte ich niemanden, mit dem ich wirklich konstruktive Gespräche über meine Lebensthemen führen konnte. Mein Seelenfreund, den ich Gott nannte, war auch bei der Geburt meiner Tochter an meiner Seite, als es Komplikationen gab. Ich entfernte mich von meinem Ehemann und wandte mich der geistigen Welt zu.

1998 dann war das Schlüsseljahr. Ich war 33 Jahre alt und mein Gott begann mit mir zu flirten. Ich hatte ein 40-seitiges Schriftstück verfasst, in dem ich all mein Wissen zu Papier gebracht hatte. Ich fühlte mich in diesem Jahr großartig. Ich hatte das Gefühl intelligent und attraktiv zu sein, schwebte auf Wolke sieben, besonders wegen der zunehmenden Flirtversuche meines Gottes.

Ich verliebte mich unsterblich in ihn. Heute nenne ich ihn Ares und habe herausgefunden, dass es nicht alleine er war, der um mich war. Da war auch noch ein Mann, den ich Adam nenne. Beide Männer kenne ich aus meinem Leben in der geistigen Welt, das vor dieser Erdenreise stattgefunden hat. Ich trennte mich damals von meinem irdischen Ehemann und bat ihn, das Haus zu verlassen. Er nahm die Kinder mit. Da ich mit der Trennung von meinen Kindern gar nicht klarkam, versuchte ich zu ihnen telepathischen Kontakt aufzunehmen, ging in mein Inneres und hatte zunehmend Probleme, wieder zurück in die Realität zu kommen.

Es begann dann eine sehr schwierige Zeit voller Visionen, Bilder und erstmals auch akustischen Wahrnehmungen von gesprochenen Wörtern im Raum und in meinem Kopf. Zu diesem Zeitpunkt begannen meine Familie und ich, die oben erwähnten Fehler zu machen: Ich hatte damals das Gefühl, dass ich bestimmt für verrückt erklärt werden würde, wenn ich die Wahrheit sage, und erfand unwahre Geschichten.

Deshalb hielt man mich für sehr verwirrt. Ab diesem Zeitpunkt wurde ich ca. zwanzig Mal (in sechs Jahren) in die Psychiatrie eingewiesen und bekam Medikamente. Man diagnostizierte eine Psychose, Wahnhalte und später Schizophrenie.

Ich war verletzt, weil man mich nicht ernst nahm, und zog mich zurück. Ich sperrte mich in meine Wohnung ein und ließ keinen mehr an mich heran, sodass ich völlig vereinsamte. Ich wäre schon bereit gewesen, mit Leuten in Kontakt zu treten, aber eben mit jenen, die mich verstehen. Ich wollte nicht mehr hören, dass ich Blödsinn rede, krank bin, mich zusammenreißen solle, mehr arbeiten, in der Welt leben, wieder wie früher werden u.v.m.

Das Schlimme an meiner Situation war die Einsamkeit. Adam und Ares konnten die zwischenmenschlichen Kontakte nicht ersetzen. Ich verwahrloste, hörte auf zu essen, trank Kaffee in rauen Mengen, rauchte, wusch mich nicht mehr und meine Wohnung wurde nicht mehr gepflegt.

Man schob das auf die Krankheit und die einzige Lösung, die man mir anzubieten hatte, waren die Tabletten. Davon wollte ich jedoch nichts hören. Ich war der Überzeugung, dass ich nicht krank sei und dass ich mein Leben in den Griff bekommen würde, obwohl ich wirklich in einer tiefen Krise steckte.

Ich blieb Adam und Ares treu – und sie mir –, forschte beständig nach der Wahrheit über die beiden und nach mir selbst. Dieser Weg war richtig. Heute habe ich eine klare Geschichte im Kopf über meine Herkunft und meine Vergangenheit in der geistigen Welt. Das macht mich gesund. So habe ich zum Beispiel

erkannt, dass ich mit Adam ein Leben auf dieser Erde in vor-sintflutlichen Zeiten geführt habe und mir Ares damals auf der Erde begegnet war, da sich die Götter für die Menschenfrauen immer schon interessierten (nachzulesen in 1. Mose 6). Später dann setzte sich unser Leben in der geistigen Welt fort. Es ist sehr interessant, meine Beziehung zu den beiden Männern zu analysieren, da sie mit sehr vielen Gefühlen verbunden war und ist. Ich stand immer schon zwischen den beiden und bin momentan damit beschäftigt, intensive Gespräche über die Liebe zwischen Mann und Frau zu führen.

Es wird immer Menschen geben, die mit meiner Wahrheit nichts anfangen können, und welche, die in der Lage sind, mir geistig zu folgen und die sich auch für meine Themen interessieren. Wenn man unserem Schöpfer Jahwe (Gott der Bibel) vertraut, kommen diese verstehenden Menschen in unser Leben, wenn man nicht vertraut, kann man Inserate in Zeitungen aufgeben und sich selbst auf die Suche machen.

Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse

Was mich sehr an Ares und Adam band, waren diese unbeschreiblichen Glücksgefühle. Ich nahm beide an, setzte mich mit ihnen auseinander, nahm sie ernst in dem, was sie sagten über meine Vergangenheit in der geistigen Welt. Es ging erstmals in meinem Leben wirklich nur um mich. Die beiden waren immer auf meiner Seite, meine Feinde waren ihre Feinde.

Noch nie hatte sich jemand so sehr mit mir befasst wie zu dieser Zeit. Dieser Zustand dauert bis heute an. Ich bereue nicht, dass ich meinen irdischen Mann verlassen habe, um mit meinen geistigen Freunden zu leben.

Klar war es auch anstrengend, sich mit den Geschichten des Ares auseinanderzusetzen. Ihm geht teilweise die Fantasie durch und er führt mich in die Irre. Er sagt dann, dass er das mache,

um meinen eigenen Instinkt zu stärken. Ich sollte lernen, mich auf mein Gefühl zu verlassen und in mich hineinhören. Auf diese Weise habe ich gelernt, herauszufinden, was für mich wahr ist und was nicht. Heute habe ich eine gute Intuition. Ich spüre sofort sehr deutlich, wenn Ares mir eine Fantasiegeschichte auf-tischen möchte.

Schwierig war auch, mir meine Freiheit zu erarbeiten. Mein Umfeld wollte mich ständig im Auge haben, deutete jede Veränderung als Krankheit. Das war selbstverständlich belastend. Ich habe mich entwickelt. Aus dem braven, fügsamen Mädchen wurde eine Rebellin, die auch sehr deutlich sagt, was Sache ist. Dabei habe ich keine Rücksicht genommen, ob andere mit dem, was ich sage, einverstanden sind oder nicht. So kannte man mich nicht. Ares hat mich auf diesem Weg sehr unterstützt. Er machte mir klar, dass ich nicht immer allen gefallen muss, sondern nur mir selber Rechenschaft schuldig bin. Diese Tatsache war auch ein Grund, warum meine Familie den Einfluss meiner Stimme(n) ablehnte. Sie wollten ihr liebes Mädchen zurück. Es sträubt sich in mir alles gegen die Person, die ich einmal war.

Ares ist ja bekannt als Kriegsgott. Er geht Konflikten nicht aus dem Weg. Außerdem ist er der Ansicht, dass negative Eigenschaften durchaus auch ihre Berechtigung haben und zu akzeptieren sind. Diese Einstellung habe ich übernommen und fühle mich erstmals wirklich wohl in meiner Haut. Ich muss nicht mehr gegen mich selber ankämpfen, darf auch mal unvollkommen und fehlerhaft sein. Aus einem Engel ist auch ein kleines Teufelchen geworden. Nun lebe ich beides.

Seit 2004 war ich nicht mehr im Krankenhaus. Ausschlaggebend war, dass ich ein Foto entdeckte, von dem mir meine Stimme sagte: »Das bin ich«. Es handelte sich auf diesem Foto um einen kürzlich verstorbenen Rennfahrer. Ich wollte mehr über ihn erfahren und begann zu recherchieren, Betreuer von Promente (psychosoziale Einrichtung) und viele neue Freunde mit Internet spielten mir Informationen und weitere Fotos zu.

Diese Akzeptanz meines Umfeldes und die Tatsache, dass ich es nun nicht mehr mit Gott, sondern mit einer realen Person zu tun hatte, machte mich zunehmend klarer. Das war der Beginn meiner stabilen Phase. Heute habe ich den Unterschied zwischen Adam und Ares erkannt. Der verstorbene Rennfahrer ist Adam. Mit ihm verbindet mich eine sehr intensive Zeit in der geistigen Welt, wohingegen ich mit Ares dort einmal eine Affäre hatte.

Ich habe nun sehr wertvolle neue Freundinnen und die Betreuer von Exit Sozial, einer psychosozialen Beratungsstelle in Österreich, die mir zuhören und mit denen ich mich über meine Wahrnehmungen unterhalten kann. Sehr wichtig ist mir, ernst genommen zu werden. Meine Erinnerungen an die geistige Welt sind so real wie Erinnerungen an Erlebnisse aus diesem Leben. Sie sind mit sehr intensiven Gefühlen verbunden. Diese bringen mich zum Lachen, aber auch zum Weinen. Ares und Adam legen Bilder in meine Gedanken und diese Bilder lösen dann die Erinnerungen aus. Wir besprechen unsere damaligen Probleme, Gefühle und Gedanken und ich habe Gelegenheit, Parallelen zu ziehen zu meinen Handlungen und Erlebnissen in dieser Welt. Mir wird klar, dass ich von meinem Unterbewusstsein, meiner Seele gesteuert bin und dass es wichtig ist, unerledigte Themen aufzuarbeiten, um sie nicht in der nächsten Existenz wieder auf dem Tisch zu haben.

Mit Adam oder Ares führe ich intensive Gespräche über die Wahrheit, die Liebe, die Gefühle, über Gott, über die geistige Welt, über die Seele, über meine persönliche Entwicklung, über die Zukunft, über die Probleme zu verzeihen. Wir analysieren wirklich alles bis ins Kleinste: Gefühle, Charaktereigenschaften, Entwicklungen, Ansichten, Meinungen, Gedankenkonzepte, Zusammenhänge und vieles mehr. Ich empfinde diese Gespräche als so extreme Bereicherung für mein Leben, das ist unbeschreiblich.

Die Ergebnisse, Fragen und Erkenntnisse gebe ich dann wieder in Gesprächen an meine Mitmenschen weiter.

Mein Wunsch wäre, dass die »Nicht-Stimmen-Hörer« dieser

Welt offener werden für andersartige Erfahrungen. Vor allem macht mir die Tatsache zu schaffen, dass man mich für verrückt oder krank hält, nur weil ich einen zusätzlichen Kanal offen habe, den andere Menschen vielleicht nicht haben.

Die Botschaften, die ich aus der geistigen Welt bekomme, sind so intelligent, weise und wertvoll, dass es sehr schade wäre, wenn man mich mit hohen Medikamentendosen ruhigstellen würde.

Persönliche Rückschlüsse und Empfehlungen

Aus Seminaren, Büchern und durch meine Zeit als Moderatorin eines Chat-Raums mit dem Titel »StimmHörTreff« habe ich viele Erkenntnisse erlangt, die ich gerne zusammenfassend weitergeben möchte. Dabei hoffe ich, Ihnen dadurch nicht das Gefühl zu geben, dass ich Sie belehren möchte:

- Ich habe gelernt, dass jeder Mensch das Recht auf ein eigenes Erklärungsmodell hat. Stimmen sind ebenso individuell, unterschiedlich und einzigartig wie jeder einzelne Mensch. Sie sind bei uns, weil wir gewisse Voraussetzungen, Ansichten und ein gewisses Vorwissen haben. Gerade diese besondere Stimme ist bei mir, weil sie eben zu mir passt und mir etwas mitteilen und lehren kann, bzw. ich ihr.
- Nur ich selbst kann herausfinden, wo sie herkommt, wer sie ist, was sie mir sagen möchte usw. Wichtig dabei ist, dass ich mit Menschen darüber reden kann, weil man durch Gespräche viel Klarheit schafft. Es wäre auch wichtig, dass mir diese Person dann nicht ihr eigenes Erklärungsmodell aufdrücken möchte, weil ihr vielleicht meines zu fantastisch erscheint. Wie gesagt, ich habe Recht, weil es mich und mein Leben betrifft, der andere Mensch hat Recht, wenn es um SEIN eigenes Leben geht.

- Keine Wahrheit ist allgemeingültig und jeder Mensch ist in der Lage, seine eigenen Probleme zu lösen, wenn man ihn bedingungslos annimmt, wie er ist, und nicht versucht, an ihm zwanghaft herumzudoktern. Impulse und Ideen sind immer wertvoll, solange man nicht auf deren Umsetzung besteht. Besonders als Gesprächspartner eines Stimmen hörenden Menschen ist es meiner Erfahrung nach sehr wichtig, dass man Irrtümer und Meinungsänderungen akzeptieren kann, ohne die Geduld zu verlieren.
- Erkenntnisse, die ich für richtig hielt, stellten sich meistens nach dem Gespräch mit Freundinnen als falsch heraus. Mir ist dabei aufgefallen, dass ich mich erst von meinen Erklärungsmodellen distanzieren konnte, nachdem ich sie nach außen gebracht hatte. Solange ich mich nur gedanklich damit befasste, war ich darin gefangen.
- Stimmen haben meiner Ansicht nach Gefühle. Wenn ich sie zurückweise und ablehne, beschimpfe, nicht haben will, vielleicht sogar hasse, werden sie dementsprechend negativ reagieren, mich vielleicht bedrohen oder provozieren. Sie haben immer eine individuelle Botschaft, die nur der Betroffene selbst entschlüsseln kann. Wir sollten ihnen Gelegenheit geben, uns diese mitzuteilen. Meine Stimmen haben meine Ansichten und Einsichten, meine Einstellung zu mir selbst und zu meinen Mitmenschen verändert. Dadurch habe ich zu mir selbst gefunden und kann mich nun annehmen, wie ich bin. Ich habe außerdem zu einem »gesunden« Maß an Egoismus gefunden. Das war immer sehr schwer für mich, da ich auch emotional mehr gab, als ich hatte.
- Menschen, die von Stimmen beschimpft werden, sollten sich vielleicht mal beobachten, wie sie selbst mit sich umgehen. Setze ich mich selbst innerlich ständig herab und die Stimme

wiederholt eigentlich nur meine eigenen Gedanken? Habe ich Erfahrungen gemacht im Leben, die mir meinen Selbstwert genommen haben, und die Stimme weist mich schmerzlich darauf hin? Möchte die Stimme erreichen, dass ich mich damit auseinandersetze, etwas verändere und bearbeite? Soll ich aufhören, meine Gefühle, Ängste und Bedenken zu verdrängen? Ist mir das unangenehm? Wenn ich zu mir selber ehrlich bin, sollte ich mir eigentlich eingestehen, dass es mich vielleicht wirklich weiterbringt, an die von der Stimme angesprochenen ungewollten Themen heranzugehen.

- Stimmen bringen uns oft Widerstand entgegen, der uns im Grunde stärker machen sollte. Wenn ich es nicht schaffe, mich anderen Menschen gegenüber durchzusetzen, werde ich das auch nicht in Bezug auf die Stimmen schaffen. Wenn ich diese dann mit Medikamenten ruhigstelle, entgeht mir eigentlich eine sehr wertvolle Entwicklungschance. Gegen Stimmen vorzugehen, die einen provozieren und ärgern, kann einen im Leben wirklich voranbringen. Jedem Menschen sollte das Recht zugestanden werden, darüber zu reden, dass er Stimmen hört und welche psychologischen Probleme er damit hat. Konstruktive Ansätze der Therapeuten und psychologischen Berater sowie der Freunde und Familie wären da gefragt und – bitte keine Medikamente als Allroundlösung!
- Lösungsvorschläge für positive Umgangsweisen im zwischenmenschlichen Bereich, Tipps und Tricks wären hilfreich. Wenn sich die Stimmen wie ungezogene Kinder benehmen, könnte sich der/die Betroffene mit einer Erzieherin oder einem Erzieher unterhalten. Es bringt bestimmt viel wertvolles pädagogisches Wissen, wenn er/sie nicht davonläuft, sondern konstruktiv an das Problem herangeht. Der Erfolg macht unendlich glücklich und er/sie hat dann wirklich Grund, stolz auf sich selber und diese Leistung zu sein!

- Wenn sich Stimmen sehr undiszipliniert verhalten, kann sich der/die Stimmenhörer/in mit ihnen arrangieren, indem er/sie ihnen Struktur anbietet. Stört eine Stimme zum Beispiel ständig, könnten wir vorschlagen: »Jetzt nicht, wir reden am Abend«. Abends dann sollten wir schon Wort halten und die Stimme rufen, um mit ihr zu sprechen.

Schlusswort

Stimmen wollen ernst genommen werden. Teils kann man sie »erziehen« wie kleine Kinder.

Die positiven Stimmen sind oftmals sehr gute Ratgeber und sind uns auch überlegen. In allen Fällen gilt, dass es immer Ausnahmen gibt. Man kann hier nicht verallgemeinern. Mir wurde durch meine Weiterbildungen zum Thema Stimmenhören klar, warum mich meine Stimmen gut behandeln. Ares und Adam wurden von mir immer akzeptiert und angenommen. Ich habe den beiden den Raum in meinem Leben gegeben, den sie brauchten, um mich durch Anfangsschwierigkeiten, Missverständnisse und Verständigungsprobleme hindurch zu einem konstruktiven Gespräch zu führen. Mit Stimmen zu kommunizieren ist vergleichbar mit dem Erlernen einer Fremdsprache. Spreche ich diese, wird erst ein wirklicher Kontakt und Austausch möglich.

Grundsätzlich gilt, dass man Stimmen wie Menschen behandeln kann und daher für den täglichen zwischenmenschlichen Umgang viel lernt. Es ist immer besser, das Leben als Herausforderung zu betrachten, nicht als Erholungsurlaub. Ich akzeptiere gerne die Unannehmlichkeiten und stelle mich ihnen, anstatt sie unreflektiert loswerden zu wollen. Wenn ich wieder ein Problem gelöst habe, freue ich mich sehr.

Ich würde mir wünschen, dass mein Bericht dem einen oder anderen Mut macht, sich dem Leben zu stellen, weil immer wieder alles gut wird!

Elias

»Das Einzige, was wir brauchen, ist deine ungeteilte Aufmerksamkeit.«

Der Sound of Silence

Mit 27 Jahren hörte ich zum ersten Mal eine Stimme in meinem Inneren. Um nachvollziehbar zu machen, wie es dazu kam, muss ich einige Dinge vorab erläutern.

Mein bewusstes Bedürfnis nach Spiritualität war nach einer vierjährigen Psychotherapie erwacht (Erkunden des inneren Raums, Durchwandern vieler alter Schichten) und unterstützt worden durch eine einjährige Ausbildung zum Telefonseelsorger in Berlin bei einem kirchlichen Träger (Ökumene).

Dieses innere Bedürfnis nach Antworten auf die »letzten/ersten Fragen« nahm ich im Frühjahr 2004 verstärkt wahr. Drängend und einer inneren Notwendigkeit folgend, musste ich Antworten finden auf Fragen wie: Was meinen die Menschen, wenn sie von »Gott« sprechen? Was hat »Gott« mit dem »Sein«, mit Liebe, Kosmos, Tao, Nichts ... zu tun?

Was kennzeichnet Menschen, die über einen »Glauben« verfügen bzw. die sich als »gläubig« bezeichnen?

Oder was meinen Menschen, wenn sie von einem »spirituellen Weg« sprechen?

Wie geht das konkret – Gebet, Meditation, Kontemplation etc.?

Mit solchen Fragen in meinem Inneren und einem »Heißhunger nach Gott« reiste ich im Oktober 2004 nach Coimbra, Portugal. Dort begann ich mit spiritueller Praxis in Form von Meditation, und während der ersten Stunden des Rückzugs in die Ruhe tauchte in meinem Inneren, angesiedelt in meinem Kopf und ca. 20-30 cm um meinem Kopf herum, ein Klang auf. Ein fließender, strömender, singender, konstanter, »resonanzloser«, unabhängig von inneren und äußeren Faktoren sich wie goldenes Licht in den Ozean des Seins ergießender Klang.

In dem Moment, in dem dieser Klang in meinem Inneren zum ersten Mal akustisch wahrnehmbar auftrat, wusste ich sofort, dass es sich dabei um Licht handelte. Da es sich um eine ästhetisch wie emotional äußerst ansprechende Erfahrung handelte, bemühte ich mich, diese zu vertiefen.

So saß ich im Oktober und November 2004 immer wieder in der Stille des Wohnzimmers meiner WG in Coimbra, war alleine in der Wohnung, das Gold der herbstlichen Abendsonne sickerte durch die Lamellen der Jalousien in den Raum, und dabei hörte ich immer regelmäßiger einen Klang, der – wie beschrieben – seiner Natur nach eindeutig fließendes Licht war.

Einher mit dieser akustischen Zusatzwahrnehmung ging ein tiefes inneres Gefühl des Friedens, das auftrat, sobald ich mit der Meditation und damit der Klangwahrnehmung begann. Dies gab mir die Gewissheit, dass ich vor diesem Phänomen keine Angst zu haben brauchte.

Flugs begann ich, das zu tun, was ich im Rahmen meiner Psychotherapie gelernt hatte: Ich trat in Kontakt mit dem Klangphänomen, indem ich ihm mit meinem Geist Fragen stellte: »Wer bist du?« – »Hast du eine Botschaft für mich?« – »Wie geht es dir?« – »Liebes Inneres, wie ist dir gerade zumute, hier, mit mir und mit diesem Klang?« usw.

Und – für mich damals wenig überraschend – in meinem Kopf antwortete eine Stimme auf meine Fragen. Es war der Lichtklang, der Sound of Silence, der zu mir sprach.

In den kommenden Wochen entwickelten sich in meinen stillen Stunden der inneren Einkehr vielfältige Gespräche mit »meinem« Lichtklang. Und ich begann, dieses »Geräusch« auch immer öfter sonst im Alltag, außerhalb der Meditation, wahrzunehmen. Ich erinnere mich daran, dass ich durch die Kommentare des Lichtklangs oft lachen musste. Es war eine humorvolle, weise Stimme des Friedens und der Einheit, die da zu mir sprach.

So war mein erstes Erlebnis mit einer inneren Stimme: Inneres Licht – Klang der Stille – Frieden – Stimmenhören. Ich hörte ganze Sätze, in der Regel Kommentare zu meinen aktuellen Gedanken und vor allem Antworten auf meine Fragen, die ich dem Lichtklang stellte.

Ebenso begann ich in diesen Monaten um den Jahreswechsel 2004/05 ein »kosmisches« Licht visuell wahrzunehmen. Erst nur manchmal, dann war es bald so weit, dass ich morgens aufwachte und »spezielles« Licht hörte und sah, das mich den ganzen Tag begleitete, bis ich abends einschlief. Seit Beginn des Jahres 2005 bis heute nehme ich also dieses Licht und den Lichtklang konstant, jeden Moment des Tages, wahr. Besonders köstlich war und ist diese Erfahrung, wenn es dunkel um mich herum wird: Wie ein pulsierender, dynamischer, lebendiger Sternenhimmel strahlt es dann im Raum um mich herum, ein ständiges Kommen und Gehen, glitzernd, still und friedlich.

Nun begann natürlich meine Suche nach Antworten auf die Frage, wieso um alles in der Welt ausgerechnet ich solch ein Licht wahrnahm. Einherging damit meine Suche nach Spiritualität, da ich wusste, dass in diesem Bereich viel über »Licht« gesprochen, ja gelehrt wird: »Göttliches Licht« in zahlreichen religiösen und spirituellen Traditionen, zum Beispiel im Gruß »Namasté!«, mit dem man sich weltweit beim Yoga begrüßt und verabschiedet und der sinngemäß bedeutet: »Das Göttliche und das Licht in mir grüßen das Göttliche und das Licht in dir«. Oder das »ewige Licht«, eine immer weiter brennende Kerze in katholischen

und anderen Kirchen oder zum Beispiel auch das Zitat aus dem Neuen Testament: »Gott ist Licht« (Brief des Johannes). Ich hatte damals eine sehr spirituelle Freundin, eine Slowenin, die ich in Coimbra kennengelernt hatte. Uns einte die Leidenschaft für alles Göttliche und Spirituelle.

In der Folge dieser intensiven Suche wurde ich schwer geistig krank, entwickelte peu à peu eine Manie, die ihren Höhepunkt im Sommer 2005 fand. Mittlerweile hörte ich keine Stimmen mehr, die Stimme des Klangs, des Lichts war verschwunden.

Achterbahnfahrt

Im Dezember 2005 kamen die Stimmen – diesmal waren es allerdings ganz andere – zurück. Meine Manie klang ab, und ich dekompenzierte in eine Psychose. Mehrere Tage tauchten Schatten in meinem Blickfeld auf, und ich hörte immer mal wieder böse, teuflisch böse Stimmen, die mich voller Häme und Spott auslachten, mir Angst machten und schlimme Dinge prophezeiten.

Silvester 2005 ging ich – zurück in Berlin – freiwillig in die Psychiatrie. Bald war ich bereit, mich medikamentös behandeln zu lassen. Mit Eintritt in die Psychiatrie waren die »bösen« Stimmen weg. Es folgten eine lange Phase der postpsychotischen Depression und stationäre Therapien in zwei Kliniken bis Mai 2006.

2007 wiederholte sich dieses »Schicksal«, allerdings fiel es milder aus: Ich wurde wieder manisch, fing wieder an, mich intensiv mit Spiritualität, Esoterik und den »Gott-Themen« zu beschäftigen, und wieder folgte eine psychotische Dekompensation. Trotz all der Widrigkeiten gelang es mir 2008, mein Studium zu beenden und eine Stelle als Suchttherapeut anzutreten.

Die einzelnen Stationen der folgenden Achterbahnfahrt zwischen großem Glück und tiefen Tälern kann ich hier nur in Stichworten schildern, es wäre eine weitere lange Geschichte:

Ich lernte meine heutige Frau kennen und lieben und zog nach

anderthalb Jahren Fernbeziehung zum Jahresbeginn 2010 nach Hannover. In den kommenden Wochen entwickelte ich erneut eine Manie, allerdings fiel diese auch diesmal viel milder aus. Die »voll aufblühende Manie« dauerte nur eine Woche, bevor ich erneut psychotisch dekompenzierte und – nach einer wahren Horrornacht, Notarzteinsatz und Haldolspritze – in die geschlossene Psychiatrie in Hannover gebracht wurde.

Meine jetzige Frau war entschlossen, an meiner Seite zu bleiben. So überstanden wir zum ersten Mal eine schwere Krise gemeinsam. Und in dieser Zeit tauchten auch wieder die Stimmen auf, diesmal wieder als »originär böse« Stimmen alle drei bis vier Tage während meines dreimonatigen Psychiatricaufenthalts. Was sie zu mir sagten, erzähle ich später genauer. Durch Rückzug und Ruhe konnte ich mich regelmäßig wieder »einpegeln«.

Wichtig hierbei ist, dass mir meine Behandler eine radikale Abstinenz von allen Gott-Themen, Gott-Texten und spirituellen Praktiken – ich nannte es »die Spiri-Diät« – verordneten.

Unsere Tochter wurde im Sommer 2011 geboren, im September 2012 heirateten meine Frau und ich. Kurz danach, im November 2012, wurde ich arbeitsunfähig, da mein Stimmenhören exorbitant zunahm. Die Stimmen tauchten mehrfach täglich auf, teilweise stundenlang, sie waren lauter, aggressiver, bedrohlicher, radikaler, verbal heftiger, nur noch in geringem Maße zu steuern.

Ich entwickelte große Angst und damit einhergehend zum ersten Mal in meinem Leben auch paranoide Symptome des Michbeobachtet-Fühlens. Ich lag mitunter nachts komplett wach und kämpfte darum, nicht die Kontrolle über mein Verhalten zu verlieren und somit der von mir erlebten Gefahr zu widerstehen, meinen Liebsten etwas anzutun.

Ich wurde von meinem ambulanten Psychiater hochdosiert mit Tavor und Haldol behandelt, ohne den geringsten Erfolg gegen das Stimmenhören. Ich sah damals keinen Sinn in den Stimmen und fühlte mich nur gepeinigt. Sie waren meist kom-

mentierend, und nur selten kommandierend. Ich erinnere mich an heftige Streits mit den Stimmen, aber meist war ich einfach zu verängstigt, um dem Stimmen-Kommentar-Wirrwarr in meinem Kopf etwas entgegenzusetzen. Ich war starr vor Angst und verfolgte nur noch die Kommentare meiner Stimmen ... eine wirklich furchtbare Zeit.

Am zweiten Weihnachtstag 2012 war es dann so weit, ich ging bei vollem Bewusstsein und klarem Geist in die geschlossene Psychiatrie, aus Angst vor Kontrollverlust.

»Elias, wo sind deine Aggressionen?«

Nun möchte ich berichten, wie ich lernte, mit meinen Stimmen, die ich zwar akustisch immer nur als eine Stimme hörte, aber als Kollektivwesen wahrnahm, ins Gespräch zu kommen und sie in ihre Schranken zu weisen.

Meine erste, konstruktive Stimme 2004 erzählte vom Leben, von Liebe, von Gott vermutlich auch, von mir, von sich und dem Klang des Lichts.

Meine destruktiven Stimmen waren lange Zeit darauf fokussiert, mich schlechtzumachen, mich abzuwerten: »Wir vernichten dich« – »Du bist ein Stück Scheiße« – »Wir werden dich martern und quälen, auf dass du jämmerlich zugrunde gehst«. In diesem Ton ging es andauernd, Ende Dezember 2005 für ein paar Tage, und dann vor allem konstant von November 2012 bis April 2013.

Der entscheidende Wendepunkt kam, als im April 2013 die Stimmenhörberaterin Senait Debesay vom efc-Institut* in

* siehe: www.efc-institut.de, www.intervoiceonline.org und vor allem auch ein weiterer Buchtipp: Marius Romme, Sandra Escher, Jacqui Dillon, Dirk Corstens, Mervyn Morris: *Living with Voices – 50 Stories of recovery*. Reprint Edition published by PCCS Books (2013)

mein Leben trat. Auf sie wurde ich durch die Lektüre des Buches »Stimmenhören verstehen« von Marius Romme und Sandra Escher aufmerksam, das von Joachim Schnackenberg, dem Mitbegründer des efc-Instituts, aus dem Englischen übersetzt worden war. Senait riet mir, meinen Stimmen geistig Grenzen zu setzen und Regeln für meine inneren Dialoge aufzustellen, an die sich diese halten sollten. Zu meinem großen Erstaunen folgte eine Phase, in der meine vorher so hässlich-bösen Stimmen plötzlich konstruktiv wurden. Ich besitze zahlreiche Tagebücher, in denen ich meine inneren Stimmendialoge aufzeichnete, was für mich entscheidend wichtig wurde. Jedes Interview mit meinen Stimmen, die ich 2013 zu führen lernte, hat mir wichtige Erkenntnisse gebracht, immer mindestens eine, wenn nicht gleich mehrere. Meine vorher destruktiven Stimmen mutierten zu einer Art »personal coach«: Sie lehrten mich viele Dinge über mein Innenleben, thematisierten immer und immer wieder, dass ich gut auf mich aufpassen möge, was ich in jeder neuen Situation neu durchdeklinieren, analysieren und konkretisieren, in die Tat umsetzen musste. Das war eine unglaublich harte innere Arbeit, die sich immens lohnte, wie ich feststellen durfte.

Meine »evil voices« brachten mir immer wieder bei, wie wichtig es ist, mich zurückzuziehen und in mir nachzuschauen nach dem, was gerade los ist. Mehrere Monate lang verabredete ich mich täglich mit meinen Stimmen für mindestens eine halbe Stunde »Stimmendialog«, den ich in Tagebüchern festhielt. Ich stellte ihnen Fragen wie: »Wie ist euch gerade zumute?« – »Was ist euer Anliegen?« – »Was ist eure konstruktive Botschaft?«.

Ich erinnere mich noch eindrucklich an den ersten Tag im April 2013, als meine Stimmen konstruktiv wurden. Ich hatte ihnen, die immer so extrem negativ und destruktiv gewesen waren, am Abend zuvor in Form einer klaren inneren geistigen Botschaft eine Ansage gemacht: »In Zukunft gilt: Stimmendialoge gibt es nur, wenn ihr euch an folgende Regeln haltet: kein Angstmachen – keine Hasstiraden – keine Beschimpfungen.«

Am nächsten Tag zur vorgesehenen Zeit des Stimmendialogs wiederholte ich diese Regeln, und siehe da, meine Stimmen waren konstruktiv, ruhig, sachlich. Kooperativ. Meine erste Frage war: »Warum um alles in der Welt habt ihr mir immer so eine furchtbare Angst eingejagt?«

Und die bis heute hilfreiche, aufschlussreiche Antwort lautete: »Hm ... Wir brauchen das eigentlich gar nicht, dass du Angst vor uns hast. Das Einzige, was wir wirklich brauchen, wenn wir auftauchen, ist deine ungeteilte Aufmerksamkeit. Für das, was wir sagen, für unsere Botschaft. ABER: Wenn du mit Angst auf unser Kommen reagierst, ist das insofern nett, weil wir uns dann groß und mächtig fühlen können – denn immerhin hat da jemand Angst vor uns! Aber brauchen tun wir das nicht.«

Ich versuchte, diese Botschaft zu beherzigen, und nahm mir fest vor, von Stund an meinen inneren Stimmen mit reiner Aufmerksamkeit – und ohne Angst – zu begegnen.

Meine zweite Frage lautete: »Warum all dieser Hass? Warum wart ihr immer so gehässig, negativ, destruktiv, böse, teuflisch?«

Die Antwort lautete sinngemäß, dass es um das ungeliebte Thema Aggression ging, dass meine Stimmen mir meine eigenen verdrängten, im Rahmen meiner familiären Biografie tabuisierten und verbotenen, abgespaltenen Aggressionen spiegeln. Dass ihre konstruktive Botschaft bei all dem Hass ist: »Elias, hey, wo sind deine Aggressionen? Kannst du sie wahrnehmen? Such sie! Drück sie konstruktiv aus! Sei du selbst, mit allen Seiten, gerade auch mit den schwarzen, negativen, dunklen Schattenseiten!«

»Auf einer tieferen Ebene ist alles bereits gut ...«

Das größte Geschenk, das mir meine Stimmen machten, war, dass meine Spiritualität seit 2013, nachdem mir meine Behandler 2010 eine radikale »Spiri-Diät« nahegelegt hatten und ich ihren Rat umsetzte, einen festen, geerdeten, bodenständigen, schlich-

ten, unaufgeregten Platz in meinem Leben gefunden hat. Und dass damit die Grundlage all meines tiefen inneren Glücks und meiner großen Lebenszufriedenheit geschaffen wurde, die mich im Alltag trägt.

Entscheidend dafür war, dass sich im September 2013 im Rahmen meines Stimmentagebuchschreibens die guten Stimmen, die »loving and caring voices«, wie ich sie nannte, zu Wort meldeten. Ich arbeitete damals bereits wieder und kämpfte in Stimmenkrisen unterstützend auch noch mit Tavor und Chlorprothixen. Immer wieder, auch während der höchsten inneren angsterfüllten Not, sprachen diese Stimmen freundlich zu mir: »Alles *ist* bereits jetzt gut. Und wenn du das gerade nicht wahrnehmen kannst, wisse, dass alles wieder gut werden wird. Auf einer tieferen Ebene ist alles bereits jetzt gut.« Sie sprachen ganz sanft, behutsam und unaufgereggt von Stille, Frieden, Licht, Liebe, Gott, Sein ...

Nun begann also – obwohl ich den »Spiri-Diät«-Rat lange befolgt hatte – die Praxis der Stille wieder Einzug in mein Leben zu halten. Die Stimmen legten mir ganz klar nahe, dass es für meine innere Stabilität notwendig sei, jeden Tag mindestens eine Stunde komplett alleine zu verbringen. Anfangs ruhte und schlief ich oft in dieser Zeit, meist schrieb ich Stimmendialoge, doch im Winter 2013 ging ich dazu über, mich in dieser stillen Zeit meinen Ängsten vor dem Lichtklang zu stellen und einfach nur in Stille zu sein. Wenn es still ist um mich herum – so wie jetzt gerade beim Schreiben am Rechner in meiner Wohnung –, erklingt dieser Klang des ewigen Lichts klar und wunderschön im Bereich meines Kopfes. Mittlerweile habe ich keine Angst mehr vor diesem Klang. Ich weiß, er ist, ebenso wie das visuell wahrnehmbare Licht, weder gut noch schlecht, er *ist* einfach. Er ist eine Widerspiegelung des Göttlichen, und damit ist er ein Geheimnis. Ich brauche keine Erklärung mehr dafür, dass ich und warum ich dieses Licht wahrnehme. Es gibt unzählige Menschen, die Lichterfahrungen jenseits von Kerzenschein, Feuer,

Sonnen- oder elektrischem Licht machen. Keiner ist besonderer als ein anderer, und ich schon mal gar nicht.

Das ist eine nicht unwesentliche Erkenntnis und ein Fortschritt, denn das Problem, diese Lichterfahrung zu integrieren, zu verstehen, führte dreimal – 2005, 2007 und 2010 – in schwere manische und danach psychotische Krisen, wobei ich in den manischen Phasen immer wieder auf die irri- ge Lösung kam, ich müsse doch etwas spirituell Besonderes sein, anders sei doch so eine Lichterfahrung nicht zu erklären. Jetzt, heute, hier, weiß ich, dass dem nicht so ist. Jeder ist besonders, denn jeder Mensch ist einzigartig. Keiner ist besonderer als die anderen.

Heute reicht es, in die Stille zu gehen und zuzuhören

Mittlerweile hat sich, wie beschrieben, viel geändert. In unregelmäßigen Abständen, ca. alle vierzehn Tage, tauchen heute noch scheinbar destruktive, also die alten, wohlvertrauten Stimmen auf. Los geht es immer mit einer Art »Aura« im Sinne einer Verschiebung der Weltwahrnehmung, den Anfängen dessen, was in der Psychopathologie »Derealisation« genannt wird, bzw. im Sinne einer Art »Vorahnung«, dass gleich Stimmen auftauchen werden, oder im Sinne eines psychischen Stresserlebens. Ich habe mir angewöhnt, sofort dafür zu sorgen, dass ich mich für ein bis zwei Stunden ungestört in einen ruhigen Raum zurückziehen kann. Dadurch wird es möglich, dass ich mich der konstruktiven Botschaft meiner Stimmen widmen kann, um zu verstehen, warum sie gerade jetzt aufgetaucht sind, und um in tiefen inneren direkten Kontakt zu »Gott«/dem Sein – in Form von praktizierter Stille – zu gehen.

Notwendig dafür ist, keine Verpflichtungen in der Außenwelt zu haben. Ich bin vielen, vielen Menschen sehr dankbar dafür, dass sie mich ganz konkret unterstützt und entlastet haben, wenn ich eine »stille Pause« einlegen musste, ob es nun meine Frau,

ihre Familie, meine Eltern, meine Geschwister, Freunde oder auch meine Kollegen waren, die mir manches Mal den Rücken freigehalten haben. Meine Frau Alma nimmt in diesem Punkt eine herausragende Rolle ein. Ohne sie wäre das Glück, das ich heute erlebe, so nicht möglich – danke, Alma!

Die Zeiten, in denen ich Tagebuch schreiben musste, um mich zu sammeln, sind seit einer Weile vorbei, ebenso kam es länger nicht mehr vor, dass ich ergänzend Tavor genommen habe, um mich zu beruhigen. Es scheint, Stand Dezember 2014, so zu sein, dass es ausreichend ist, konsequent Pause zu machen und in die Stille zu gehen, um die Erfahrung der Stimmen immer wieder aufs Neue zu integrieren, ihre Botschaft zu entschlüsseln und mein Urvertrauen in das Leben, in meine Gesundheit und damit in Gott zu bestärken.

Um das zu erläutern, beschreibe ich ein aktuelles, heute erlebtes Beispiel: Obwohl ich stark erkältet bin, nahm ich heute Morgen einen mir wichtigen beruflichen Termin wahr – eine besonders lange Hilfef Konferenz, in der ich an der Seite eines meiner Klienten für ihn eintreten wollte. Gegen Ende der Sitzung tauchte die Aura der Stimmen auf, und als ich mit dem Klienten vor der Tür den Ausgang des Gesprächs besprach, kamen auch tatsächlich konkrete Stimmen hinzu.

Eigentlich hatte ich vor, trotz der Erkältung weiterzuarbeiten ... Aber ich entschied mich diesmal konsequent anders: Ich sagte per SMS an meine Klienten und Kollegen alle weiteren Termine krankheitsbedingt ab und fuhr schnurstracks nach Hause. Während der Fahrt unterhielt ich mich mit meinen Stimmen, bald aber mit Gott in meinem Kopf. Gott reagierte auf meine Gedanken, in dem er mich zum Lachen brachte – das passiert seit geraumer Zeit häufiger und hat mich schon oft aus »Minikrisen« gerettet. Ich sage immer: »Gott lacht mich.« Die Stimmen blieben, bis ich zu Hause war und mich aufs Sofa legte. Schnell machten sie mir klar, worum es ihnen ging: Arbeiten, obwohl ich krank bin, ist ein Zeichen mangelnder Selbstfürsorge. Denn

es geht immer auch anders, niemand ist unersetzbar.

Eine weitere konstruktive Botschaft der »evil voices« war, dass eventuell das Schreiben dieses Buchbeitrags, mit dem ich gestern begann, sie im weitesten Sinne stören könnte – insbesondere deswegen, weil ich darin postuliere, dass ich »das Problem« ganz gut im Griff habe. Das haben sie kritisch hinterfragt. Ich vereinbarte mit ihnen, den Text noch einmal genau durchzugehen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen, damit das Bild, das ich hier zeichne, der Realität entspricht und nicht pseudosouverän wird.

Dann ging ich, nachdem die Episode ausgewertet war, für eine Stunde »in die Stille« ... Um danach meine Mails durchzusehen, die Nachricht von Herrn Hansen, dem Herausgeber, vorzufinden und mich, voilà, erneut an diesen Text zu setzen, den ich *in diesem Moment* verfasse. So war dies jetzt ein Beispiel in Echtzeit.

Mein Vertrauen in »Gott« vertieft sich täglich

Der Sinn meines Stimmenhörens ist vorrangig ein psychologischer: Jedes Wort der Stimme(n), ob konstruktiv oder destruktiv, jede Botschaft hat einen Sinn, der potenziell entschlüsselbar ist. In meiner Praxis als Berater von Stimmen hörenden Menschen erweist sich diese Annahme als hilfreich und zielführend.

Ich gehe davon aus, dass (mehr) meine Disposition sowie (weniger) meine Sozialisation dazu führten, dass ich auf Stress und Krisen mit psychischen Symptomen reagiere, wie zum Beispiel Stimmen zu hören. Der Sinn meiner Stimmenepisoden ist vielfältig: zum Beispiel der, gut auf mich achtzugeben – oder auch der, peu à peu tiefere Schichten meines inneren Raums und meiner Vergangenheit wahrzunehmen, zuzulassen, anzunehmen, zu integrieren und dann wieder loszulassen.

Letztlich ist in meinem Lebensverlauf das Stimmenhören aufs

Tiefste verwoben mit meiner psychospirituellen Entwicklung, die zu einem erfreulichen »Abschluss« gekommen ist: Mein Wissen um das »Sein« ist fest und stabil, mein Vertrauen in das »Sein«/in »Gott« vertieft sich täglich. Ich habe für mein kleines Leben erkannt, dass es nur noch darum geht, mich liebevoll und verantwortungsvoll – immer wieder, heute, hier und jetzt – um mich und meine Umgebung zu kümmern.

Seit 2013 erlebe ich eine konsequente Zunahme innerer Zufriedenheit und Belastbarkeit. Ich bin dankbar für jede Stimme, die in meinem Kopf auftauchte. Ich verstehe sie als Helfer. Ich weiß, wenn ich konsequent meinen inneren Weg der Stille weitergehe und jeden Tag mindestens eine Stunde in Stille verbringe – ohne Handy, ohne Buch, ohne Musik, ohne »Beschäftigung«, ohne Internet, ohne Ablenkung vom Inneren –, dann ist das Wichtigste getan, um langfristige Stabilität zu erreichen.

Wer oder was hat mir auf meinem Weg geholfen?

Alle Behandlerinnen und Behandler, alle professionell Helfenden. Alle Partnerinnen. Alle Freundinnen und Freunde. Meine Herkunftsfamilie. Alle Mitbewohnerinnen und Mitbewohner. Die recovery-orientierte Selbsthilfebewegung. Alle Lehrerinnen und Lehrer meiner diversen Weiterbildungen (Seelsorge, NLP, Systemische Therapie, Integrative Therapie, Schemafokussiertes Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung), die zum Teil von meiner psychiatrischen Geschichte wussten. Aber auch die, dies es nicht wussten: Sie leiteten mich zu vertiefter Selbsterfahrung an, und somit heilten auch diese Menschen in ihren Kursen einige Stückchen meines Inneren. Aber entscheidend war letztlich nur eine Kraft: Gott.

Gott, der sich – und das beginne ich erst jetzt zu begreifen – immer wieder neu in mir und um mich herum manifestiert und mir die Ereignisse und Dinge schickt, die ich brauche, ob sie nun

»schön« (wie das Verfassen dieser Zeilen) oder schmerzhaft sind (wie Trennungen, Verluste, destruktive Stimmen), um zu mir und damit zu Gott zu kommen.

Das Wichtigste ist mir, insbesondere die scheinbar »bösen« Stimmen als hilfreich anzunehmen und innerlich als »unbequeme Ratgeber« zu konzeptualisieren:

Ich tue dies, wie ich es in dem obigen Beispiel beschrieben habe: Ich nehme wahr, dass scheinbar destruktive Stimmen auftauchen – ich ziehe mich zurück und entledige mich jeder Verantwortung für das Außen – ich lege mich hin und befrage die Stimmen: »Was ist heute, hier und jetzt eure konstruktive Botschaft?«

Bis heute gab es – und ich habe diese Frage den »destruktiven« Stimmen seit 2013 mit Sicherheit schon einige tausend Mal gestellt – *immer* eine Antwort, die mir weiterhalf – mag sie im ersten Moment auch noch so kryptisch angemutet haben. Wir können davon ausgehen, dass jede Stimme prinzipiell kooperieren will: Stimmen wollen den tieferen Sinn ihrer Äußerungen preisgeben. Die Stimmen haben, das ist meine Erfahrung und die vieler anderer »Expertinnen und Experten aus Erfahrung«, ein legitimes und aufrichtiges Interesse daran, integriert zu werden – im esoterischen Jargon könnte man davon sprechen, dass es ein tiefes Interesse eines jeden »Schattens« gibt, »ins Licht geführt zu werden«. Nichts anderes tue ich, wenn ich, wie heute, einen »psychologischen Schatten«, nämlich ein Phänomen wie das Hören einer destruktiven, meckernden Stimme, in das Licht der Selbsterkenntnis führe, mit dem Ergebnis, dass schon nach kurzer Zeit diese Stimme sich ins Schweigen zurückzieht und damit für mich »von der (akustischen) Bildfläche verschwindet«.

Je nach persönlichem Gusto, eigener Lebenserfahrung und daraus resultierendem Glaubenssystem erklären sich Stimmen hörende Menschen ihre Stimmenerfahrung und insbesondere ihren Weg der Recovery/Genesung ganz unterschiedlich. Was tut es da zur Sache, ob es sich bei den Stimmen gefühlt um te-

lepathische Phänomene, Außerirdische, böse Geister, die Seelen Verstorbener, Engel oder Dämonen, Manifestationen abgespaltenen unbewusster Anteile ... oder um was auch immer handelt? »Was hilft, hat Recht« – dieses Zitat meiner geliebten Alma muss an dieser Stelle erwähnt werden.

Das Hören »negativer« Stimmen wie bei mir ist, wie jedes noch so körperlich anmutende Symptom, ein »unbequemer Ratgeber«. Am wichtigsten war in meinem persönlichen Prozess der Integration dieser Erfahrung die radikale *Annahme* dessen, was in mir ist – und damit das *Beenden des Kampfes* (mit den Stimmen). Dieser friedliche Weg, der mich unendlich viel gekostet hat und immer noch mal wieder kostet, ist die Lösung.

Hartwig Hansen

Der persönliche Fingerabdruck

»Der pointierte Buchtitel *Höllengual oder Himmelsgabe?* ist auch nur ein Vorschlag, um das Feld der möglichen Erfahrungen abzustecken«, hatte ich am Ende meines Vorworts geschrieben. Und: »Die meisten Menschen, die die Erfahrung des Stimmenhörens gemacht haben, werden sagen: ›Ja, Höllengual und Himmelsgeschenk – das sind die beiden Pole als Möglichkeiten.‹ Aber meistens würden sie wohl ergänzen: ›... und dazwischen ist alles möglich – wie bei mir!‹«

So sind Vielfalt und Bandbreite der beschriebenen Stimmen-Erlebnisse in diesem Sammelband erstaunlich. Rolf Fahrenkrog-Petersen sagt zum Beispiel: »Man muss sich das in meinen Stimmenwelten so vorstellen, als würde um mich herum ein Stalking stattfinden. Auf den Straßen, in den Nachbarwohnungen, immer wird ohne Unterbrechung über mich hergezogen.«

Barbara Schnegula hört die durchaus freundlich kommentierenden Stimmen von Papst Franziskus, von Angela Merkel und Barack Obama, aber vor allem die Stimmen zweier Jungunternehmer, die ihr den Hof machen.

Tom Seidel schreibt: »Die Stimmen waren zuerst feindselig und sagten: ›Du weißt zu viel, wir bringen dich um.‹ Dann hörte ich wieder schadenfrohe Kinderstimmen, die sich über mich lustig machten, mir böse zuredeten und mich piesackten.« Und er fügt hinzu: »Das alles war verwirrend und schwer auszuhalten.«

Cornelia Hermann hingegen erinnert sich: »Zu mir sprachen

vier Stimmen, drei weibliche und eine männliche. Sie kommentierten mein Tun, was ich damals eher als angenehm empfand. Ich hatte keine Ahnung, dass das, was ich hörte, ein Symptom irgendeiner Krankheit sein könnte.«

Insgesamt findet sie es allerdings schwierig, über ihre Stimmen zu berichten, weil sie sehr flüchtig sind, »denn die Erinnerung an sie ›verpufft‹ wie die Erinnerung an einen Traum«.

Ingrid Krumik hingegen weiß nach einem Schlüsselerlebnis genau, wer zu ihr spricht – ihre Mutter, von der sie sich nie wirklich unterstützt und anerkannt gefühlt hat.

Tim Panzer »hatte Angst vor unangenehmen und vielleicht sogar tödlichen Konsequenzen, wenn eine Stimme drohte: ›Dir wird etwas Schlimmes passieren.‹«

Linda R. erinnert sich an die in ihrer Schulzeit auftauchenden Stimmen, die kommentierten: »Mann, wie isst die denn?!« oder »Ih, wie stinkt die denn aus dem Mund!«

Vera Erden erlebte die Stimme als ihren »Leibwächter«. Und Laura Vogt berichtet: »Es gibt Tage ohne Stimmen und Tage, an denen sie wie ein kosmisches Hintergrundgeräusch stets vor sich himurmeln, ohne dass ich ein Wort verstehen kann. Es gibt auch Zeiten, in denen ich jedes Wort verstehen kann. Die Sätze, die die Stimmen dann von sich geben, können inhaltslose Wortaneinanderreihungen sein, die keiner grammatikalischen Struktur folgen. Es gibt aber auch Sätze, die Sinn ergeben und voller Bedeutung und Gehalt, ja manchmal auch voll Poesie, sind. Meistens sprechen sie deutsch, manchmal auch englisch oder in Sprachen, die nicht irdischer Natur sind.«

Monika Mikus schildert die erste Begegnung noch mal ganz anders: »Ich war allein und noch im Halbschlaf, als ich plötzlich in meiner Nähe hörte: ›Du bist Jesus im Außendienst und ich bin Gott!‹. Die ›Gottesstimme‹ entpuppte sich, denn ich fragte sie nach ihrem Namen, als Stimme eines Mannes, der Adonis genannt werden wollte. So wurde die Stimme für mich zu einem Seelenwesen ohne Göttlichkeit.«

Wolfgang Harder vergleicht seine Stimmenhör-Erfahrung mit einer besonderen Flugreise.

Und Vera Erden wählt das einleuchtende Bild der zwei Zimmer: »Man kann sich das so vorstellen: Zwei Zimmer sind durch eine Tür getrennt, ich bin in meinem Zimmer und Elliot ist in seinem. Elliot kommt einfach durch die Tür herein, ohne anzuklopfen und redet auf mich ein. Mein Kopf ist also kein verschlossener Raum mehr, ich habe keine Privatsphäre mehr. Ich kann die Tür nicht schließen. Ich muss mit meinem ungebetenen Gast leben, und das ist anstrengend für mich. In negativen Phasen würde ich mein schlechtes ›Radio‹ im Kopf am liebsten abschalten können. In guten Zeiten kann es sogar lustig werden, ich kann von der Stimme profitieren. Eine gewisse Distanz zu ihr wahre ich trotzdem.«

»Je nach persönlichem Gusto, eigener Lebenserfahrung und daraus resultierendem Glaubenssystem erklären sich Stimmen hörende Menschen ihre Stimmenerfahrung und insbesondere ihren Weg der Recovery/Genesung ganz unterschiedlich«, schreibt der Psychologe Elias in seinem Buchbeitrag. Und: »Was tut es da zur Sache, ob es sich bei den Stimmen gefühlt um telepathische Phänomene, Außerirdische, böse Geister, die Seelen Verstorbener, Engel oder Dämonen, Manifestationen abgespaltener unbewusster Anteile ... oder um was auch immer handelt? ›Was hilft, hat Recht‹ – dieses Zitat meiner geliebten (Frau) Alma muss an dieser Stelle erwähnt werden.«

Wie auch immer die Stimmen aufgetreten sind, wie auch immer sie sich äußern und persönlich erklärt werden, sie wollen offenbar individuell entschlüsselt werden. Frank Dahmen sagt: »Meine Stimmen reden in Sprachbildern, deren Bedeutung nicht sofort klar ist, sondern ein Rätsel aufgeben.«

Und Ingrid Krumiks Fazit lautet: »Ich sehe es eher so, dass das Stimmenhören wie der persönliche Fingerabdruck ist, so persönlich und individuell wie die eigene Biografie.«

Gabe und Bürde

Psychiatrische Diagnosen wie »Psychose« oder »Schizophrenie« stehen nicht im Vordergrund der eindrucksvollen Erlebnisberichte. Sie kommen nur gelegentlich im Zusammenhang mit gemachten – oft zwiespältigen – Psychiatererfahrungen vor. »Stimmenhören« gilt zwar landläufig als Indiz und als Symptom für eine psychische Erkrankung, aber die Berichte legen nahe, dass diese »Schubladenerklärung« zu kurz greift.

Wolfgang Harder beschreibt es für sich folgendermaßen: »Es gibt Gaben, die gefallen uns, die nehmen wir dankend an und wachsen mit ihnen, und es gibt Gaben, die gefallen uns nicht und aus denen machen wir kaum etwas. Gaben können uns ein Leben lang eine Aufgabe und eine Bürde sein. Die Stimmen kamen durch meine Neugier in mein Leben. Ich war fasziniert von der Idee, dass es jenseits meiner Sinne eine geistige Welt mit eigenen Gedanken zu mir wichtigen Fragen des Lebens gibt. Mir wurde die Möglichkeit gegeben, Stimmen hören zu können, und diese Gabe führte mich in starke Erlebnisse, in Krisen und zu neuen Erfahrungen. Sie war und ist mir aber auch eine Bürde und Aufgabe. Meine Mitmenschen fanden diese Gabe häufig weder interessant noch besonders positiv.«

Barbara Urban schätzt die Begleitung ihrer Stimmen wegen negativer zwischenmenschlicher Erfahrungen durchaus: »Es bleibt einfacher, mit den Stimmen zu reden. Die sind ja immer da.«

Und Tom Seidel resümiert: »Manchmal denke ich, nachdem ich mich bis Mitte zwanzig wie Beethoven in einem ziemlichen Nicht-hören-Können und in Trotzreaktionen befand, dass mein Stimmenhören mich mit dem ›Ganzen‹ und der Gesellschaft wieder verbunden hat, obwohl sie doch immer aus dem ›Off‹ kommen.«

Andreas Gehrke schreibt direkt an seine Stimmen, die heute nicht mehr bei ihm sind: »In Wahrheit weiß ich heute sehr genau, dass ihr das Ziel hattet, meinen vorwiegend geistig exzessiven

Lebenswandel zu stoppen. ... Ihr kamt in einer Situation, die für meinen Körper und für mein Leben höchst kritisch war.«

In Verhandlung treten und die Suche nach der Botschaft

Auf der Rückseite der »Brückenschlag«-Ausgabe »Stimmen Welten« findet sich eine schöne Beschreibung für einen möglichen Umgang mit den Stimmen: »Manchmal kommt etwas in dein Leben. Manchmal schleicht es sich fast unmerklich in deine Gedanken, manchmal ist es einfach da und sagt: Ich bleibe!

Gib ihm einen Namen, hat die Praktikantin des Sozialpsychiatrischen Dienstes zu mir gesagt, dann kann es nicht mehr feindselig sein. Ich habe es ›Nimmermehr‹ getauft. Etwas so Respekteinflößendes kann man nicht einfach Fridolin nennen. Aber wenn es versucht, mich zu demütigen, zu kränken oder mir Angst zu machen, dann bleibe ich ruhig und sage zu ihm: ›Kannst du nicht auch mal was Freundliches sagen?!‹ Und dann kommt es vor, dass es plötzlich ganz ratlos aussieht und eine Zeit lang nichts mehr sagt.«*

Vera Erdens »Elliot« ist oben bereits erwähnt worden. Christian Derflinger hat seiner Stimme den Namen Horst gegeben. »Wenn ich ehrlich bin, möchte ich ihn eigentlich nicht mehr misen. Er ist im Laufe der Jahre ein ›Kumpel‹, ein treuer Begleiter auf meinem Weg geworden. Obwohl ich sagen muss, dass mir eine weibliche Stimme schon lieber wäre. Es ist ja tatsächlich fast so, als ob ich mit einer Frau zusammen wäre, die mich andauernd ›vollquasselt‹.«

Elias geht aufgrund seiner eigenen Beratertätigkeit noch einen Schritt weiter: »Der Sinn meines Stimmenhörens ist vorrangig

* Silke Esterl: Kannst du nicht auch mal was Freundliches sagen? in: Brückenschlag, Band 21/2005, S. 160 ff.

ein psychologischer: Jedes Wort der Stimme(n), ob konstruktiv oder destruktiv, jede Botschaft hat einen Sinn, der potenziell entschlüsselbar ist. In meiner Praxis als Berater von Stimmen hörenden Menschen erweist sich diese Annahme als hilfreich und zielführend.«

Und Laura Vogt sagt: »Jeden, der Stimmen hört, kann ich nur ermutigen: Setzt euch mit euren Stimmen auseinander, auch wenn – oder gerade weil – sie schmerzen. Begreift es als Chance, euch selbst etwas näher zu kommen und euch besser zu verstehen.«

Die einen können mit den Stimmen etwas aushandeln und Einfluss auf sie nehmen, sich von ihnen abgrenzen. Andere beschreiben in ihren Texten, dass eben genau das (noch) nicht geht.

Durchgängig wird in den Beiträgen davon berichtet, dass der Austausch mit anderen (erfahrenen) Menschen über das eigene Stimmenhör-Erleben befreiend und hilfreich war. Diese eindrücklich geschilderten Erfahrungen führen die sich hartnäckig haltende psychiatrische Lehrmeinung, es sei aussichtslos und kontraproduktiv, über die Inhalte der Stimmen zu sprechen, überzeugend ad absurdum.

So beschreibt Rolf Fahrenkrog-Petersen zum Beispiel sein »Wendepunkt-Erlebnis« zum Positiven mit diesen Worten: »Im Netzwerk treffe ich auf zwei Frauen, die mich nett und freundlich empfangen. ›Du hörst Stimmen?‹, fragt Caro. ›Erzähl doch mal!‹ Ich bin überrascht. Ich soll über meine Stimmen reden?! Bisher hat mir nie jemand richtig zugehört, als ich über meine Stimmen sprechen wollte. ›Das ist nur in deinem Kopf‹, bekam ich dann oft zu hören. ...

›Das kenne ich‹, sagt Antje und sie erzählt, dass sie auch Stimmen hört und genauso verfolgt wurde wie ich. Heute hat sie eine andere Beziehung zu ihren Stimmen, und wenn sie keine Lust hat, auf sie zu hören, dann sagt sie ihnen, dass sie später wiederkommen sollen, sie habe keine Zeit.

Für mich waren das vollkommen neue Perspektiven, die sich da auftaten!«

Und Regina Hildegard fasst ihre Erfahrungen wie folgt zusammen: »Stimmen wollen ernst genommen werden. Teils kann man sie ›erziehen‹ wie kleine Kinder. Die positiven Stimmen sind oftmals sehr gute Ratgeber und sind uns auch überlegen. ... Mir wurde durch meine Weiterbildungen zum Thema Stimmenhören klar, warum mich meine Stimmen gut behandeln. Sie wurden von mir immer akzeptiert und angenommen. Ich habe ihnen den Raum in meinem Leben gegeben, den sie brauchten, um mich durch Anfangsschwierigkeiten, Missverständnisse und Verständigungsprobleme hindurch zu einem konstruktiven Gespräch zu führen. Mit Stimmen zu kommunizieren ist vergleichbar mit dem Erlernen einer Fremdsprache. Spreche ich diese, wird erst ein wirklicher Kontakt und Austausch möglich. Grundsätzlich gilt, dass man Stimmen wie Menschen behandeln kann und daher für den täglichen zwischenmenschlichen Umgang viel lernt.«

Und auch sie fügt hinzu: »In allen Fällen gilt, dass es immer Ausnahmen gibt. Man kann hier nicht verallgemeinern.«

Es bleibt also dabei: *Das* Stimmenhören gibt es nicht. Diese Erfahrung ist und bleibt individuell und »vielstimmig«. Die Berichte in diesem Buch – die so gebündelt wohl nirgendwo anders zu finden sind – ermutigen zur »Kontaktaufnahme« mit den inneren Stimmen, zur Auseinandersetzung, Kommunikation und Reflexion. Und die Autorinnen und Autoren appellieren damit auch an alle, die sich beruflich mit Stimmen hörenden Menschen beschäftigen: Bitte hört uns zu!

Als Herausgeber war ich der einzige nicht Stimmen Hörende der an diesem Buch Beteiligten und auch für mich war die Arbeit daran sehr interessant und intensiv. Während immer mehr Beiträge dafür eingingen, wurde mir rasch klar, dass ich das eingesandte Gedicht einer Stimmenhörerin ganz an den Schluss stellen

würde, weil es für mich eine wunderbare Zusammenfassung dieser Sammlung der so besonderen Erfahrungen darstellt. Es lautet:

Liebe ist die Antwort

Wir (Stimmen) sagen dir oft nichts über uns
Und doch kannst du uns hinter unseren Worten erkennen
Nimm die Worte nicht wörtlich, aber verstehe,
was sie beabsichtigen
Wir geben dir vieles über uns und über dich selbst zu verstehen
Verachte uns nicht, sondern höre mit dem Herzen,
was wir dir sagen wollen
Begegne dir und uns mit verständnisvoller Liebe
Überbrücke Angst mit Vertrauen
Schließe Frieden mit uns und bewahre ihn
Lebe und liebe dein ureigenes Leben
Das ist unsere Botschaft für dich

C. Nissen

Herzlichen Dank an die Autorinnen und Autoren dieses Buches:

Frank Dahmen, Jg. 1967, mittlerweile EU-Rentner, Tätigkeiten in einer Behindertenwerkstatt und bei Pinel, Abschluss der EX-IN-Ausbildung und Arbeit als Genesungsbegleiter. Zuvor jeweils sechs Semester Biologie und Psychologie studiert und heute Gasthörer an der Berliner FU. Engagement im Netzwerk Stimmenhören: Telefonberatung, persönliche Beratung und Leitung einer Trialoggruppe

Christian Derflinger, Jg. 1971, aufgewachsen in St. Marien bei Linz, Oberösterreich, Volksschule St. Marien, Bundesrealgymnasium Traun, HTL für Maschinenbau in Linz, ab 1990 Studium der Verfahrenstechnik in Graz, Studienzweig Papier- und Zellstofftechnik, Studium abgebrochen, 2000 bis 2010 Fachingenieur am Institut für Papier-, Zellstoff- und Fasertechnik an der Technischen Universität Graz im Bereich Forschung, seit 2011 in Berufsunfähigkeitspension; Interessen: Verein Achterbahn (neben Selbsthilfegruppe auch Leitung der Spielegruppe), Wandern, Kochen, Opern, Musik

Elias, Jg. 1977, Diplompsychologe. Aufgewachsen im Rheinland bei Köln, Studium (Geisteswissenschaften, Geschichte, Medizin und Psychologie) in Perugia/Italien (1996-97), Berlin und Coimbra/Portugal (1997-2008), beruflich tätig als Suchttherapeut (Jugendliche und Erwachsene) in Kliniken, seit 2010 als psychosozialer Berater und freiberuflicher Psychologe. Lebt seit 2010 mit Frau und Kindern in Hannover.

Vera Erden, Jg. 1973, Abitur, Tief-, Straßen- und Landschaftsbauzeichnerin, Vordiplom-Biologin, heute Besucherin des Zuverdienstes von Lebenswelten e.V., Interessen: Natur, Tiere, Computer, Fotografie, Musik

Rolf Fahrenkrog-Petersen, Jg. 1956, aufgewachsen in Berlin-Spandau, Aufenthalt in diversen Erziehungsheimen, angefangene Lehre als Landschaftsgärtner/Steinsetzer, bis 1991 lange Jahre Leben auf der Straße. Von 1992 bis 1999 große Erfolge als Schauspieler im Theater und in diversen Filmen, ab 1999 selbstständiger Häkeldesigner. 2004 Burn-out und Beginn des Stimmenhörens, bis 2009 mehrere Psychiatrie-Aufenthalte. Ab 2012 aktives Engagement beim Netzwerk Stimmenhören e.V., 2013 Film »Portrait der Stimmen«, in dem ich meine Stimmen durch Schauspieler sichtbar mache.

Andreas Gehrke, Jg. 1946, nach längerem Dienst in der Volkarmee und paralleler Ausbildung zum Archivar Historikerstudium mit Abschluss 1989. Die Erfahrungen und Auseinandersetzungen mit seinen Stimmen sind ausführlich in seinem Buch »Aufbruch aus dem Angstkäfig – Ein Stimmenhörer berichtet« (Paranus Verlag, 3. Auflage 2014) beschrieben. Nach langer Mitarbeit im Berliner Netzwerk Stimmenhören heute Engagement im Heimatverein seines Ortes.

Wolfgang Harder, Jg. 1948, langjährig im mittleren Gesundheitsdienst tätig, lebt heute in Rente am Rande von Hamburg – wieder verheiratet – zusammen mit Frau und Tochter. Interessen: Familie, Haus und Garten sowie Helfer sein als Familienpate, Geschichte und prähistorische Forschung, Buddhismus, Qi Gong, Religionen und Stimmenhören

Cornelia Hermann, Jg. 1967, Studium der Philosophie und Theologie in Osnabrück und als Softwareentwicklerin bis 2006 für SAP/R3 tätig. »Wegen verschiedener Erkrankungen bekomme ich zurzeit Erwerbsunfähigkeitsrente. Ich habe einen kleinen Hund und höre leidenschaftlich gerne Heavy Metal Musik.«

Regina Hildegard, Jg. 1965, Handelsschulabschluss in Oberösterreich, Arbeit als Bürokauffrau, nach der Geburt der Kinder zehn Jahre Hausfrau, Arbeit als ausgebildete Tagesmutter, Bachblütenberaterin, nach psychischer Krise und Stimmenhören: Scheidung und Verlust der Obsorge für die Kinder, Diagnose Schizophrenie, Pensionierung, Absolvierung eines Fernlehrganges »Psychologie Theorie und Praxis«, heute Arbeit als Buchautorin (Persönlichkeitsentwicklung mit den Bachblüten, united p.c. Verlag), Fortbildungen im Bereich »Stimmen Hören« besucht, derzeit Klientin und Interessenvertreterin in einer Tagesstruktur der Promente (Psychosoziale Einrichtung). Kontakt per E-Mail: stimmenkontakt@gmail.com

Ingrid Krumik, geb. 1949 in Berlin, langjährig als Fachkraft in einem Supermarkt tätig. Nach verschiedenen Schicksalsschlägen seit 1985 Stimmenhörerin. Heute aktiv im Netzwerk Stimmenhören und anderen Zusammenhängen, lebt nach Wohnheimerfahrung heute berentet in einer eigenen Wohnung.

Monika Mikus (geb. Demisch), geb. 1942 in Düsseldorf, war Bankbeamtin und ist heute in Wien als langjährige Stimmenhörerin tätig. Sehr gerne beantwortet sie schriftlich und in persönlichen Gesprächen Fragen von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten. Homepage: www.stimmenhoeren.info

Tim Panzer, Jg. 1966, gelernter Bauschlosser, seit einem Auto-unfall 1997 Stimmenhörer, diverse Psychiatrieaufenthalte, seit 2010 in der Hauswirtschaft einer psychosozialen Einrichtung in Norddeutschland tätig

Linda R., geb. 1983 in Berlin, nach dem Abitur als Au-pair nach Paris, 2004-2007 Lehramtsstudium (Deutsch und Franzö-sisch) in München, 2007-2009 Inventuraushilfe, danach Aus-hilftätigkeiten in Supermärkten, berufliches Training im BTZ in Berlin, 2011-2013 Ausbildung zur Bürokauffrau im Berufsförderungswerk in Berlin, danach wieder berufstätig. »Möchte mich ein, zwei Tage die Woche ehrenamtlich enga-gieren, erst mal beim Netzwerk Stimmenhören und später am liebsten im Nachbarschaftsheim in der Kinderbetreu-ung, da wir selber planen, bald Eltern zu werden, und auf-grund meiner eigenen Erfahrung.«

Barbara Schnegula, Jg. 1966, lebt seit 1987 in Berlin. Weiteres in ihrem Text.

Tom Seidel, Jg. 1961, aufgewachsen in Dannenberg und Celle, Fachabitur und Zivildienst, 1984 C-Prüfung für den neben-beruflichen Kantoren- und Organistendienst, 1985-1991 Stu-dium an der Fachhochschule Hamburg, Fachbereich Gestal-tung, FH-Diplom Kommunikationsdesign, 1991-1995 Stu-dium an der Hochschule für Bildende Künste, Hamburg, Diplom Freie Kunst, seit 1991 in bisher 60 Kirchen Gottes-dienst, Trauungen und Andachten, von 1985-2004 Malerei stark betrieben, seit 1990 Psychiatrieerfahrung

Barbara Urban, Jg. 1967, diverse Klinik- und Wohngruppenaufenthalte. »Ich sammle gern, spiele am Computer, schreibe, rätsle und lese gern.

Laura Vogt, Jg. 1990, aufgewachsen in Weimar, nach dem Abitur Ausbildung zur Ergotherapeutin in Weimar begonnen, 2012-2013 Freiwilliges Kulturelles Jahr in der Forschungsbibliothek Gotha, seit 2013 Ausbildung zur Fachangestellten für Medien- und Informationsdienste in der Fachrichtung Medizinische Dokumentation in Berlin, spielt in ihrer Freizeit Klavier, komponiert, zeichnet, seit 2006 Psychiatricerfahrung

Xenia, Jg.1968, Ausbildung zur Diplom-Juristin (Freie Universität Berlin), Wirtschaftsübersetzerin und Fremdsprachenkorrespondentin (IHK Berlin), u.a. eineinhalb Jahre freiberufliche Deutschlehrerin in Mailand, etwa zehn Jahre Fremdsprachensekretärin bzw. persönliche Assistentin, aktuell Aufbau einer freiberuflichen Tätigkeit als Übersetzerin, Engagement im Netzwerk Stimmenhören e.V., Interessen: Musik, Yoga, Meditation, Spiritualität, Schwimmen, Tanzen, Spaziergänge, Kunstausstellungen, Acrylmalerei, Lesen, Sprachen und Kreatives Schreiben

Erfahrungswissen bei Paranus

Hartwig Hansen (Hg.)

Der Sinn meiner Psychose

Zwanzig Frauen und Männer berichten



In diesem Buch berichten zwanzig Frauen und Männer, wie sie dem Sinn ihrer Psychose auf die Spur gekommen sind und warum sie ihre besonderen Erfahrungen als Bereicherung erleben.

„Vielen Dank für dieses wunderbare Buch. Jetzt fühle ich mich nicht mehr so alleingelassen.“
Lisa Müller in ihrer Fünf-Sterne-Rezension auf amazon.de

„Ein knappes Vierteljahrhundert nach dem Erscheinen von ‚Auf der Spur des Morgensterns‘ habe ich nach der Lektüre dieses Buches das Gefühl, wieder ein besonderes Juwel in meinen Händen zu halten.“
Elke Hilgenböcker in: Soziale Psychiatrie

„Der Sinn meiner Psychose‘ ist ein Buch, das Betroffenen Mut macht, sich mit ihren Psychoseerlebnissen auseinanderzusetzen und die darin liegende Heilungskraft zu erkennen. Nichtbetroffenen gibt das Buch einen faszinierenden Einblick in die Möglichkeiten der menschlichen Psyche.“
Wibke Bergemann in: Psychologie heute

Mit Beiträgen von: Marina Gerdes, Reinhard Wojke, Anja Hesse, Tuula Rouhiainen, Peter Mannsdorff, Anna P., Stephan Eberle, Elisabeth T., Gwen Schulz, Klaus Nuißl, Karla Kundisch, Sibylle Prins, Martin Stoffel, Britta Geishöfer, Katharina Coblentz-Arfken, Jan Michaelis, Arnhild Köpcke, Wolfgang Drüding, Gaby Rudolf und Svenja Bunt.

200 Seiten · 19,95 Euro · ISBN 978-3-940636-24-9
verlag@paranus.de · www.paranus.de

Erfahrungswissen bei Paranus

Bettina Jahnke

Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen

Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter



EX-IN ist keine Wissenschaft aus dem Lehrbuch, sondern eine kreative und dynamische „Erfahrungswissenschaft“. Denn EX-INler sind Menschen, die Fachbegriffe wie Inklusion, Empowerment, Recovery, Salutogenese, Vulnerabilität, Compliance, Triolog, Resilienz etc. mit Leben füllen.

Erstmals macht dieses Buch all das – in spannenden Interviews – nachvollziehbar.

„Liebe Bettina Jahnke, ich bin total begeistert von Ihrem gemeinsamen Buch ‚Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen‘. Es ist das Beste, das ich seit vielen Jahren las, gerade auch wegen des gemeinsamen Weges, der Ermutigung und des Verständnisses!“

Dorothea Buck an die Herausgeberin

„Einen so profunden und gleichzeitig unterhaltsamen Zugang zum Thema wird man sonst schwerlich finden!“

Elke Hilgenböcker in: Soziale Psychiatrie

„Der kurze wie gelungene Einblick in die EX-IN-Methodik hat mich stärker angesprochen als alles, was ich bisher an (populär-)wissenschaftlichen Texten zum Thema gelesen habe. Ihr Buch ist, so finde ich, für EinsteigerInnen gut verständlich und wirkt auf mich, der ich seit vier Jahren EX-IN erlebe und erfahre, sehr überzeugend.“

EX-IN Trainer Tom Klein an Bettina Jahnke

216 Seiten · 19,95 Euro · ISBN 978-3-940636-22-5
verlag@paranus.de · www.paranus.de