

Recovery als Gewinn für Psychiatrie und Gesellschaft – Bern – 28 March 2014

Die Stimmenhörbewegung

Stimmen als Recoveryagenten und Bürgerrechtsanwälte für Stimmenhörerinnen, Begleitpersonen und Gesellschaft

Kurze Vorstellung von mir selbst und das ich Teil eines Teams des efc Institutes bin.

Als langjähriges Mitglied der internationalen Stimmenhörbewegung, die auf Romme und Escher zurückgeht, als auch als Fortbilder, Supervisor, EFC Praktiker und Forschender zum Stimmenhören, werde ich im Folgenden den Versuch einer Reflektion wagen, die Bedeutung der Stimmen selbst als Förderer von Recovery und Wachstum herauszustellen, sowohl auf persönlicher als auch auf gesellschaftlicher Ebene.

Anfangen möchte ich mit einer einfachen, aber scheinbar doch sehr provokativen These: „Wenn wir Probleme sehen bekommen wir Probleme. Wenn wir Chancen und Möglichkeiten sehen, schenkt uns das Leben Versöhnung mit uns selbst, die wir selbst, in unserer beschränkten Fantasie, oft nicht für möglich gehalten haben.“

Bezogen auf die Stimmen heißt das, dass das Hinhören auf die Stimmen zentral ist – mit so wenig eigener Voreingenommenheit wie möglich. Wenn überhaupt voreingenommen, dann sollte sie positiver Natur sein. Nach dem Motto, was wollen die Stimmen an Positivem erreichen? Das sage ich nicht einfach so leichtfertig daher, sondern dass habe ich nach vielen Jahren Erfahrung von den Stimmen selbst gelernt. Nach meiner Erfahrung haben die Stimmen viel mehr Weisheit, als ich oder auch unsere vielen negativen Vorstellungen den Stimmen gegenüber normalerweise annehmen und ihnen zugestehen.

Es gibt, aus meiner Erfahrung, keine negativen Stimmen. Mit negativen Stimmen meine ich Stimmen, die wirklich einfach nur das Verderben oder den Tod der Stimmenhörerin oder anderer Leute wollen oder wirklich nur Negatives für die Person wollen. Das Denken wir zwar gerne und rechtfertigen damit auch eine ganze Reihe an wegmachenden oder forschenden Interventionen, aber stimmen tut dies nach meiner Erfahrung nicht. So was wird allerdings oft erst nach einer konstruktiven Arbeit mit den Stimmen deutlich. Ich warte immer noch auf die erste Stimme, die wirklich diesem Klischee entspricht, dass sie einfach nur negativ ist.

Für diejenigen unter Ihnen, die mich noch nie zu diesem Thema haben sprechen hören, sage ich an dieser Stelle nur: „Keine Sorge, ich weiß sehr gut, dass Stimmen scheinbar viel Leid verursachen können und zu sehr ernsten, negativen Folgen führen können.“ Deswegen machen ich und meine Kolleginnen ja auch Fortbildungen und Supervision zu diesem Thema. Und – für die Skeptiker unter Ihnen, - ich habe meine ganze Erfahrung in den letzten 14 Jahren in der Psychiatrie mit allen Diagnosen gewonnen und hier insbesondere, aber nicht ausschließlich, psychotischen Diagnosen gewonnen und nicht in irgendwelchen esoterischen Kuschelseminaren oder ähnlichem. Mir wurde ja oft erst dann erlaubt mit Leuten zu arbeiten, wenn schon alles probiert wurde. Also das waren nicht irgendwie irgendwelche falsch diagnostizierten Leute, wie es uns in der Stimmenhörbewegung oft gerne vorgehalten wird, sondern dies waren Leute, die oft jahrelang den jeweiligen diagnostischen Kriterien für psychotische Diagnosen entsprachen.

(dies sollte natürlich nicht mit der legitimen Debatte über den allgemein anerkannten Mangel an der Wissenschaftlichkeit der Diagnosen an sich verwechselt werden: Stichwort Mangel an Validität und Reliabilität insbesondere psychotischer Diagnosen).

Also die Erfahrungen habe ich da gesammelt, wo es nur so an großem Leid mit den Stimmen wimmelt.

Ich möchte meine provokativen Aussagen gerne an ein bis zwei vor kurzem in meiner Praxis erlebten Beispielen verdeutlichen. Natürlich werden alle diese Beispiele anonym gehalten.

1. Ich denke, an einen jungen Mann, der sich zwar auf die Stimmenarbeit eingelassen hat, aber nur mit dem Ziel die Stimmen bestenfalls loszuwerden, oder schlechtestenfalls zumindest besser kontrollieren zu können. Dieser junge Mann hatte den Großteil seiner Kindheit in verschiedenen Kinderheimen verbracht in denen er im Großen und Ganzen nicht gut behandelt worden war. Auch war er viel emotional, körperlich und sexuell missbraucht worden. Die Stimme flüsterte ihm nun ständig ein, dass er nichts taue und sich umbringen solle. Zwar war der eigentliche Missbrauch vorbei, aber er wurde scheinbar von der Stimme fortgesetzt. Auch erinnerte die Stimme ihn sehr an seinen Hauptmissbraucher. Von daher hatte er große Angst sich weiter auf die Stimmenarbeit einzulassen, denn er wollte dieses doch sehr unschöne Kapitel in seinem Leben einfach nur hinter sich lassen können. Sein Leben war sowieso schon und nach wie vor schwer genug von diesen Erfahrungen gezeichnet.
Er konnte dann aber schließlich genug Mut aufbringen und die Stimme fragen, warum die Stimme solche Sachen sagte, wie 'er solle sich umbringen und dass sie nichts wert sei.' Die ganz klare, und für den Stimmenhörer doch sehr verblüffende, Antwort war zusammengefasst: „Ich will nicht, dass du dich buchstäblich umbringst, sondern dass du dein Leben neu beginnen sollst frei von den demütigenden und dich weiter runterreißenden Erfahrungen deiner Kindheit unter denen du noch immer leidest.“ Nach der anfänglichen Verblüffung hat er jetzt verstanden, dass die Stimme auf seiner Seite ist. Er hat gelernt, sich regelmäßig mit ihm zu unterhalten. In diesen Gesprächen erzählt die Stimme regelmäßig von den traumatischen Erfahrungen und er hört es sich an. Das ist zwar schwierig aber hinterher fühlen sich die besprochenen Ereignisse immer ein wenig leichter an. Wenn man so will macht die Stimme Traumatherapie mit ihm, da die Stimme weiß, dass ohne eine Verarbeitung und eine Versöhnung und Akzeptanz dieser Ereignisse, es nicht wirklich möglich ist für diesen Stimmenhörer voranzukommen, und sein Leben in all seiner möglichen Großartigkeit zu leben. Das braucht jetzt noch ein wenig, aber das Leben hat sich schon sehr zum Besseren geändert. Und – er hat jetzt endlich einen wahren Verbündeten auf seiner Seite. Zum ersten Mal in seinem Leben.
Jetzt kann man schnell darüber nachdenken, ob die Stimme er selbst ist, oder ein Geist, ein Engel, vielleicht doch ein Dämon, oder nur ein Ausdruck seiner Schizophrenie. All das greift nach meiner Erfahrung viel zu kurz um diese komplexe und doch so einfache und schöne Erfahrung wirklich zu begreifen. Es ist eigentlich auch gar nicht wichtig. Es ist nur wichtig, dass die Stimme ihm helfen möchte und für ihn einsteht.
2. Ein anderes – kürzeres Beispiel – ein Mann, der seit 20 Jahren in der Psychiatrie ist, und der seit vielen Jahren in einem Wohnheim ist und sich damit abgefunden hatte, dass er so weiter sein Leben leben würde, und er vermutlich zu einem noch größeren Pflegefall werden würde.

Bis zum Tod sozusagen. Dieser Mann hat sich dann einfach nur aktiv mit seinen Stimmen auseinandergesetzt. Nicht einfach so über Nacht, sondern das ging natürlich schon über ein paar Monate so. Einen konstruktiveren Dialog mit ihnen angefangen und gefragt, was sie vielleicht mit seinem Leben zu tun haben könnten. Zum ersten Mal in seinem Leben sieht er sie nicht einfach nur als letztlich für sein Leben bedeutungsloses Symptom einer Krankheit, welches es loszuwerden gilt. Diese Auseinandersetzung kann man auch etwas formaler machen. Mithilfe eines Konstruktes in dem er für sich überlegte, wen und was die Stimmen in seinem Lebenskontext repräsentierten. Als wir einige Verbindungen hergestellt hatten, die wahrscheinlich waren, aber jetzt erst zum ersten Mal von ihm als wichtig anerkannt worden waren, haben die Stimmen sich mit den Worten: „guck, die (Mitarbeiter) sind ja doch gar nicht so schlimm oder wollen nichts schlimmes“, verabschiedet. Seitdem sind die negativen Hauptstimmen verschwunden, die anderen auch negativen Stimmen sind viel weniger geworden und vor allen Dingen nur positiv, so dass er ihnen hin und wieder sogar gerne zuhört. Und – er hat sein Leben zurück. Kurz danach ist er zum ersten Mal seit vielen Jahren wieder in seine eigene Wohnung gezogen, weil er nicht mehr ständig damit zu tun hatte alle seine Stimmenhörfahrungen und damit verbundenen Schwierigkeiten einfach nur irgendwie aushalten zu müssen, indem er es gerade schafft den ganzen Tag nur zu rauchen und Kaffee zu trinken und sich dabei viel den Kopf zu halten, weil für nichts anderes Platz ist. Ich kannte ihn bevor er mit der Stimmenarbeit angefangen ist, und so war das. Die meiste Zeit im Raucherzimmer verbringen im Prinzip. Er bekommt immer noch – allerdings mittlerweile viel weniger – formale Unterstützung, da er zunehmend lernt, dass er doch selbst für sich kochen, einkaufen, usw. kann und sogar an ein Leben ausserhalb der Psychiatrie wieder glauben kann. Sein Kopf ist jetzt endlich wieder frei und er fühlt sich in Kontrolle. Das erste Mal in seiner langjährigen Psychiatriekarriere. Sowas geht nie über Nacht und ist natürlich, wie sonst auch im Leben, immer ein bisschen harte Arbeit. Aber es geht. Es ist wieder Hoffnung da und seine vormals alle möglichen sogenannten positiven und negativen Symptome der Schizophrenie sind so gut wie verschwunden. Und – nein, es ist nicht so, dass jetzt nach vielen Jahren der Clozarileinnahme das Medikament endlich eingeschlagen hat. Egal in welcher Dosis hatten Medikamente nie irgendwelchen durchschlagenden Wirkungen gehabt.

Kurzer Zwischenschub. Wir sind nicht gegen Medikamente. Aber Medikamente sind nur eine von vielen Möglichkeiten und viele Menschen haben es auch geschafft mithilfe einer stimmenspezifischen oder ähnlichen Arbeit von den Medikamenten runterzukommen. Das muss natürlich kein Ziel sein, aber wenn Leute es wollen, dann wissen wir aus der Stimmenhörbewegung, dass dies möglich ist mit harter Arbeit. Und im Regelfall nur mit harter Arbeit an Alternativen. Nicht einfach nur so. Ich betone es noch einmal extra für diejenigen unter ihnen, die mir gerne unterjubeln wollen, dass ich sage, Medikamente sollen abgesetzt werden. Das hab ich nicht gesagt. Wir freuen uns wenn sie helfen.

(Die Langzeitnebenwirkungsdebatte und die Verpflichtung zu informiertem Einverständnis, das Gefühl vieler Betroffenen keinen Wahl bei Medikamenten zu haben, sich zum lügen getrieben zu fühlen, was die eigenen weiter erlebten Stimmen angeht, etc. ist damit natürlich nicht abgeschlossen, würde an dieser Stelle aber von dem Kern meines Punktes ablenken und wurde deshalb hier nicht im Detail ausgeführt).

Die Stimmen sind hier also ganz klar mehr als nur ein Ausdruck psychiatrischer oder psychologisch gesehener Pathologie, denn sie sind ja in obigen Beispielen Hilfesteller oder Hinweis auf dem Weg zum Recovery. Hier geht es insbesondere um den Hinweis auf bis dahin nicht gebührend anerkannten schwierigen Erfahrungen im Leben der Person, auch unabhängig von den Stimmen.

Um die weireichenden Folgen der oben genannten Beispiele weiter in Bezug zu setzen – ich kenne genügend Leute, die sehr viel Rassismus und andere Demütigungen erlebt haben in ihrem Leben und unter diesen Erfahrungen sehr gelitten haben. Wir könnten jetzt sagen, das ist das Problem der Person, dass sie da einen Umgang mit finden muss. Zum Teil stimmt das sicherlich. Zum viel größeren Teil stimmt es aber auch, dass wir vor allen Dingen als Gesellschaft dann dazu eingeladen sind zu gucken, wo wir selbst zu diesem rassistischen Verhalten mit beitragen und wie und was wir ändern können. Wir brauchen hier nicht in erster Linie Beweise dafür, dass bestimmte Interventionen helfen, um dieses Erleben ertragbarer zu machen oder davon recovern zu können. Wir müssen etwas an dem Rassismus in uns und unseren Gesellschaften ändern. Wenn wir sagen, wir müssen uns nur tolle Interventionen ausdenken, dann greift das viel zu kurz und erkennt nicht das gesellschaftliche und persönliche Unrecht an. Wir sagen doch auch nicht mehr, „Sklaverei ist eigentlich in Ordnung und die Tatsache, dass du mit deiner Versklavung Schwierigkeiten hast, zeigt deine eigene konstitutionelle Verletzbarkeit, die dich vielleicht auch noch dazu prädestiniert hat von anderen dominiert und unterdrückt zu werden.“ Können wir gerne sagen, wir müssen nur wissen, dass wir damit wahrscheinlich einem unterdrückerischen System noch die Hand reichen. Dass wir aber gut im Unterdrücken und Ausbeuten sind, und im andere Leute als nicht vollwertig betrachten, das zeigen nicht nur meine deutsche Geschichte, sondern auch gegenwärtige Ereignisse auf der ganzen Welt. Und damit meine ich nicht nur Krieg und Terror im Osten oder Süden, sondern auch in unserem Alltag untereinander.

Die Frage ist also, ob wir nicht, wenn wir sagen Stimmen sind ein Problem und ein Zeichen eines Problems, welches die Person hat, nicht immer auch weiter unterdrücken und uns selbst die Chance nehmen bei uns und anderen Dinge zum Besseren zu ändern. Ich frage es deshalb, weil es nach unserem Verständnis in der Stimmenbewegung sich auf der Stimmenhörseite scheinbar regelmäßig noch so anfühlt, als wenn die Stimmenhörer*in selbst das Problem ist. Sich viele wie Verbrecher oder als Anders behandelt fühlen und dazu ermutigt uns Begleitpersonen nicht mehr die Wahrheit zu sagen. Also: Stimmen verneinen, auch wenn sie da sind. Ich spreche hier von heutiger Praxis – auch mit all unseren scheinbar guten Intentionen als Fachleute. Die schwarze Bürgerrechtsbewegung und die Homosexuellenrechtebewegung brauchten und brauchen auch nicht in erster Linie Interventionen um ihr „Gefängnis“ (symbolisch betrachtet) erträglicher zu machen, sondern in erster Linie eine Anerkennung als vollwertige Mitbürger*innen und Mitbürger. Einen Abriss des Gefängnisses also. Ist es da ein Wunder, wenn sich die Stimmenhörbewegung insbesondere auch als Bürgerrechtsbewegung verstanden wissen will und nicht einfach nur als eine tolle neue Intervention?

(kurze Anmerkung an dieser Stelle, die im Vortrag nicht weiter ausgeführt wurde, da diese Diskussion eventuell zu ablenkend gewesen wäre: natürlich können werden dunkelhäutige Menschen so geboren und können sich ihre Hautfarbe nicht aussuchen. Auch soll nicht gesagt werden, dass Homosexuellenbewegung in irgendeiner Art und Weise wieder zurück in die Pathologisierungsdebatte vergangener Tage abgedrängt werden sollte. Beide Vergleiche hinken also, weisen aber auf das Problem gesellschaftlicher und, damit auch schnell der Möglichkeit, subjektiver Diskriminierung und Stigmatisierung hin als eigentliches Problem des Umgangs mit Menschen die Stimmen hören).

Das heißt, dass wir in unseren Fortbildungen zwar Möglichkeiten des besseren Umgangs mit den Stimmen und damit verbundenen Erfahrungen vermitteln und Auswege und des Möglichkeiten des Recovery anbieten. Allerdings führt dies im Regelfall zu einem Prozess der nur gelingen kann, wenn die Person von Leuten um sich herum auf solch eine Art und Weise begleitet wird, dass sie den Mut aufbringen kann in der Beziehung mit sich selbst die eigene Größe zurückzuerkämpfen. Dies kann unheimlich schwierig sein, für Stimmenhörerinnen und uns und erfordert nichts weniger als einen wahren Paradigmawechsel der insbesondere auch von mir als Fachperson vollzogen werden muss. Nicht nur auf Hochglanzpapier schön ausgedrückt, alte Ansätze in neuem Schein. Sondern eine echte Haltungs- und Denkkänderung gerade von mir als Begleitperson und erfordert die Bereitschaft sich immer wieder zu ändern in der eigenen Haltung. Bei diesem Prozess wollen die Stimmen – nach meiner Erfahrung – immer nur behilflich sein. Die oben genannten Beispiele sind – wenn sich Stimmenhörerinnen und Begleitpersonen auf die Arbeit einlassen – nicht die Ausnahme sondern die Regel. Es ist doch tragisch, wenn Stimmenhörerinnen zu weiterem Schweigen verdammt wären, gerade auch im Bezug auf die oft schwierigen Lebensereignisse, die viele von ihnen erlebt haben und die im Regelfall noch nie richtige Anerkennung bekommen haben. Gerade deswegen aber machen die Stimmen ja solch einen Terz bis die Stimmenhörerin diese negativen Erfahrungen voll anerkannt und damit befreit davon leben kann.

Geht es dabei um Beschuldigungen und zu sagen, der oder die haben Schuld? Die Schuldfrage kommt immer sehr schnell auf, und wir vom efc Institut beantworten sie vor allen Dingen so, dass wir sagen Schuldzuweisungen sind eigentlich so gut wie nie hilfreich. Verstehen woher das Leiden kommt und was die Erfahrungen sind reicht vollkommen aus, in dem vollen Verständnis, dass im Regelfall jeder im Leben immer nur das Beste versucht. Auch wenn wir alle total egoistisch sind. Im Regelfall versuchen wir nie in vollem Bewusstsein einer anderen Person zu schaden. Das heißt aber nicht, dass es mir nicht trotzdem passieren kann. Das heißt auch nicht, dass ich das Verhalten anderer Personen oder auch mein eigenes mir gegenüber nicht als missbräuchlich oder ähnlich schwierig erlebt haben kann. Das Anerkennen ist also absolut zentral in diesem Prozess. Es ist deshalb zentral, weil es mir hilft meine eigene Geschichte neu zu schreiben, jenseits von Hilflosigkeit und Diagnosen und Kategorien, hin zu einer sinnmachenden individuellen Geschichte, die nie ganz in Modellen und Theorien, sondern insbesondere in meiner eigenen Geschichte und wie ich sie erzähle Sinn machen kann und damit mir helfen kann voranzukommen in meinem Leben, und der Autor/ die Autorin meines eigenen Lebens zu werden.

(kurze Anmerkung. Natürlich kann es vielen Leuten hilfreich sein auch Schuldzuweisungen zu machen. Zum Beispiel zum allerersten Mal anzuerkennen, dass der erlebte sexuelle Missbrauch nicht die eigene, sondern die Schuld des Missbrauchers ist, ist für viele sexuell missbrauchte Menschen ein sehr wichtiger und vielleicht noch nie getaner Schritt auf dem Weg sich selbst wieder als gute und nicht schlechte Person sehen zu können. Allerdings hilft es scheinbar trotzdem in der gesellschaftlichen Auseinandersetzung dabei nicht zu helfen, wenn wir sagen, „der oder die ist schuld.“ Dann kommen wir in eine Schuldzuweisungsdebatte, die uns im Regelfall nicht weiterhilft und verhärtete Fronten schafft und damit nur zu weiterer Nicht-Offenheit führt. Auch dies wäre nochmal eine separate Debatte).

Das heißt aus meiner Sicht auch, dass es zwar interessant ist zu gucken, wie man Stimmen psychologisch oder auch auf Gehirnebene erklären kann (weiter als Korrelationen sind wir da aber ja auch noch nicht) aber dass ich mir auch an diesem Punkt nicht sicher bin, ob wir damit nicht immer weiter auf der Suche nach Pathologie sind, die aber eigentlich nach herkömmlichen Definitionen gar

nicht wirklich zutrifft. Trifft sie nicht vor allen Dingen deshalb zu, weil wir schon entschieden haben, dass Stimmen und ähnliche Erfahrungen pathologisch oder einfach eben nur schlecht sind? Der daraus resultierende abweisende und vermeidende Umgang mit den Stimmen und Lebenserfahrungen führt nach unserer Erfahrung oft eigentlich erst zu allen möglichen Diagnosen, also einer krankhaft scheinenden Präsentation. Die Stimmen beruhigen sich aber immer, nach meiner Erfahrung, wenn sie akzeptiert werden können.

Wir fragen doch bei Bürgerrechtlern oder auch Lebensratgebern – zumindest in unseren heutigen westlich geprägten Gesellschaften – auch nicht, was stimmt mit diesen Sozialarbeitern, Protestlern, Pastoren, Priestern und Life Coaches an sich nicht. Wie können wir sie erklären und aus welchem biologischen oder psychologischen Krankheitsprozess sind sie entstanden? Wir akzeptieren, dass sie hilfreich oder auch weniger hilfreich sind, aber dass sie im Regelfall zumindest gute Intentionen haben. Wir bieten keine Seminare oder Interventionen an, um besser mit ihnen umgehen zu können. Wenn wir von vornherein ein normales nicht problematisches Bild der Stimmen hätten, dann könnten wir ähnlich wie die Ureinwohner Neuseelands, den Maori, auf die Frage einer Psychologiedoktorandin nach der Erklärung der Maori zu dem Ursprung der Geister in ihrer Gesellschaft auch sagen: „Häh? Ich versteh die Frage gar nicht. Die sind einfach da.“ (erzählt von Prof. John Read während des ersten internationalen Weltstimmehörtages in Maastricht, 2009). Dann haben wir auch einen völlig normalen Umgang, der Möglichkeiten anbietet einen guten Umgang zu finden, und nicht mehr zum Versteckspiel der Stimmen und Stimmehörenden vor Fachleuten und Gesellschaft und einen selbst einlädt, zu dem wir scheinbar Stimmehörer im Moment animieren. Hierbei sind die vielen Stimmehörgruppen, in denen auf nicht pathologisierende Art und Weise über die Stimmen und den Umgang mit ihnen beraten wird, ein sehr wichtiger Bestandteil für die Emanzipation vieler Stimmehörerinnen in der weltweiten Stimmehörbewegung gewesen und sind es auch nach wie vor. Sie haben wesentlich dazu beigetragen, dass Stimmehörerinnen die Recoverybewegung mit ihren Recoverygeschichten, jenseits der Pathologie und des fachmännischen Pessimismus, zentral mit angeschoben haben. Die Vision sollte hier aus meiner Sicht eigentlich sein, dass wir irgendwann nicht einmal mehr speziell geschützte Räume haben, in denen Stimmehörerinnen sich frei vor der Angst der pathologisierenden Verurteilung der Gesellschaft und Fachleute, dass sind wir alle, treffen können, sondern dass wir so über Stimmen reden können, wie über Fussball, Filme, Arbeit oder andere alltäglichen Erfahrungen in der Kneipe, auf der Geburtstagsfeier, etc.

Im Moment ermutigen wir zu viele Stimmehörerinnen immer noch uns als Fachleute und Begleitpersonen anzulügen, da sie Angst vor immer neuen Diagnosen - und damit oft gesellschaftlich zertifizierter Minderwertigkeit und Ausschluss, sowie Aufgabe der Hoffnung auf ein normales Leben haben. Immer neue oder mehr Medikamente und mal wieder ein Krankenhausaufenthalt als unserer normalen Reaktion helfen auch nicht gerade zu einer größeren Offenheit

Ein weiterer Punkt – die Stimmenarbeit funktioniert nie, wenn wir die Stimmen irgendwie versuchen zu bekämpfen oder loszuwerden, oder die Stimmehörerin und die Stimmen nicht in ihrer von Grund auf guten Absicht anerkennen. Dann stockt sie oder wir bleiben manchmal auch über Jahre stecken. Es geht nur, wenn wir mit Liebe und Respekt vorgehen. Das wiederum geht nur über das Verstehen der letztlich scheinbar immer guten Absicht der Stimmen.

Es ist aus meiner Sicht kein Wunder, dass die neuesten Medikamentenforschungen immer bescheidenere Erfolgsraten aufweisen. Aus philosophischer Sicht würde ich sagen: gut so. Denn die

Stimmen haben uns etwas Gutes und Voranbringendes zu sagen. Wenn sie nicht immer wieder darauf hinweisen würden, würden viele Stimmenhörerinnen vielleicht einfach nur für sich vom Leben gelernt haben, dass all die schwierigen Erfahrungen und/oder inneren Konflikte, die in meiner Erfahrung alle Stimmenhörerinnen mit denen ich jemals gearbeitet habe, hatten (und das ist ne ganze Menge, egal welcher Diagnose), das also all diese schwierigen Erfahrungen dann irgendwie richtig waren und eine richtige Aussage über sie abgeben. Nämlich, dass sie Versager sind oder gerade gut genug dafür sind schlecht behandelt zu werden oder sich selbst zu behandeln, etc. Stimmen gehen übrigens auch oft, wenn sie ihren Auftrag erfüllt haben. Nämlich wenn die Stimmenhörerin die zentrale Botschaft verinnerlicht hat. Nicht – bring dich um. Sondern im Regelfall in irgendeiner Art und Weise, du bist großartig und das ist gut so.

Der Grund warum wir die EFC Fortbildungen machen, ist in erster Linie um diesen notwendigen gesellschaftlichen Veränderungsprozess mit voranzubringen. Wir haben viele Jahre in der allgemeinen Psychiatrie im Prinzip festgesessen. In den letzten Jahren ist etwas in Bewegung gekommen, aber wir haben noch einen langen Veränderungsprozess vor uns. Aus meiner Sicht sollten wir irgendwann überhaupt nicht mehr akzeptieren, dass irgendjemandem nicht mehr wirklich zu helfen ist, oder dass der oder die nun mal eben so sehr gestört ist, dass nichts mehr möglich ist, außer Erhaltungstherapie.

Wachstum ist mit dieser Sicht bei den Stimmenhörerinnen als auch bei uns, die wir begleiten, möglich.

Ich bin mittlerweile total perfekt zum Beispiel (kleiner Scherz am Schluss, für die, die es nicht verstanden haben).

Und das Schöne ist, im Gegensatz zu vieler Leute Befürchtungen über die Umsetzbarkeit im Alltag, sehe ich gerade mit meinen eigenen Augen was möglich ist, wenn wir uns als Fachleute und Begleitpersonen gemeinsam mit den Stimmenhörerinnen auf den Weg machen. Wir haben zum Beispiel in den letzten paar Jahren in einer der wenigen verbliebenen Langzeiteinrichtungen in Deutschland, in Kropp, Schleswig-Holstein, aber auch z.B. in einer normalen psychiatrischen Regelversorgung in Kaiserslautern (und Klingenmünster), in Deutschland, Fortbildungen gemacht. Wie sich ausgebildete Fachleute und Stimmenhörerinnen auch als direkte Folge der Fortbildungen auf den Weg gemacht haben und einen wirklichen Paradigmawechsel bei sich und anderen angestoßen haben ist einfach inspirierend zu sehen. Wahrscheinlich war hierbei auch sehr wichtig, dass sich die Leitung auch verpflichtet hatte dahinter zu stehen. Noch wichtiger aber scheint, dass Stimmenhörerinnen und Fachleute gesehen haben, dass es funktioniert, es wirklich möglich ist voranzukommen, und sich selbst neu zu entdecken. Das geht natürlich nie über Nacht und nur mit harter Arbeit, aber bei vielen doch viel schneller als erwartet und vor allen Dingen mit Leuten, die selbst aufgegeben hatten und bei denen auch Begleitpersonen aufgegeben hatten. Komischerweise brauchten diese Stimmenhörerinnen und Fachleute keine tollen randomisierten Effektivitätsstudien um überzeugt zu sein einen anderen Weg einzuschlagen, sondern in erster Linie die Bereitschaft ihr eigenes Denken und Handeln inspirieren zu lassen und bei sich eine Veränderung herbeizuführen. Das führt dann auch bei den Begleitpersonen nach Jahren eigener Hoffnungslosigkeit zu einer völlig frischen und hoffnungsinspirierten und wiederlebtem Interesse den Stimmenhörerinnen begleitend auf ihrem Recoveryprozess zur Seite zu stehen. Bei einigen sind die Stimmen verschwunden, wiederum andere haben ihre vormals größten Stimmenfeinde als beste Freunde oder zumindest tolerierbar entdeckt. Allen ist gemein, dass sie diese Sicht nach Jahren der Bekämpfung nicht missen

wollten und das Gefühl haben, nach langen Jahren des Stillstandes, dass es jetzt endlich vorangeht. Vor allen Dingen weil sie sich von Mensch zu Mensch oder auch von Experte zu Experte begegnen können und nicht von Experte zu armem Patienten.

Dann geht es nicht mehr in erster Linie nur um Recovery, sondern vor allen Dingen und jenseits von Recovery um ein Discovery – also einer Entdeckungsreise zu unserer immer größeren Schönheit und eigenen Größe. Die Stimmen sind dabei unmissverständlicher Hinweis auf die Themen, die dabei angegangen werden müssen, sind damit die eigentlichen Recoveryagenten, da sie uns und die Stimmenthörerinnen trotz aller unserer Versuche sie loszuwerden, immer noch nicht aufgegeben haben.

Frei nach dem von Nelson Mandela und anderen bemühten Spruch von Marianne Williamson: Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: „Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, begnadet, phantastisch sein darf?“ Wer bist du denn, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes (für die Nichtgläubigen unter uns, ist dieser Spruch metaphorisch zu verstehen). Wenn du dich klein machst, dient das der Welt nicht. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du schrumpfst, damit andere um dich herum, sich nicht verunsichert fühlen. Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen (Metapher gebot gilt auch hier wieder), die in uns ist. Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem Menschen. Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien.“

Herzlichen Dank.