

Vortrag

„Das Maastrichter Interview - Begegnungen und Erfahrungen aus der Arbeit mit Stimmen“

Gehalten durch Joachim Schnackenberg, am 19.10.2007 in Berlin während des Kongresses "Stimmen - hören oder weghören?"

Einführung

Lassen Sie mich ihnen kurz vorstellen. Mein Name ist Joachim Schnackenberg, ich bin gebürtiger waschechter, plattdeutscher norddeutscher und hätte eigentlich Bauer werden sollen. Es ist anders gekommen. Ich arbeite zur Zeit als Sozialarbeiter in der Gemeindepsychiatrie in London – entschuldigen Sie von daher mögliche Sprachfindungsstörungen, es dauert immer ein paar Tage bis ich mich akklimatisiert habe – sowie als Fortbilder im Feld des Stimmenhörens mit Sitz in Hannover.

“Immer versuchen alles vom anderen zu verstehen, und nicht versuchen, mich selbst verstanden zu machen.” Dieses Lebensmotto des kürzlich verstorbenen Friedensmannes Frère Roger aus Taizé hat mich in jungen Erwachsenenjahren sehr geprägt und tut dies bis heute.

Einer der Hauptgründe warum ich vor nunmehr etwas mehr als zehn Jahren in die Psychiatrie ging war die Ahnung, dass ich dort viel über das Leben lernen würde. Diese Ahnung hat sich für mich vielmehr als wahr erwiesen, als ich hätte denken können.

Ich wollte etwas darüber lernen, wie man Menschen in schwierigen Zeiten mit einfachen Mitteln weiterhelfen konnte. Deshalb schlug ich den Weg der Fachpflege für Psychiatrie ein. Ich wollte Menschen in ihrem Erleben begleiten dürfen. Ich studierte Fachpflege in Bristol, England und später Soziale Arbeit hier in Hannover.

Ich werde im folgenden Vortrag auf vier verschiedene Punkte eingehen:

- 1) Ich werde darauf eingehen, wie ich mit dem Stimmenansatz in Verbindung kam und was das für mich praktisch bedeutete.
- 2) Ich werde mich dann auf meine Entwicklung und mein eigenes Wachstum mit und durch diesen Ansatz konzentrieren. Hier werde ich auch ein paar praktische Beispiele nennen.
- 3) Anschließend möchte ich mich darauf konzentrieren, was ich von Stimmenhörern über die Jahre gelernt habe.
- 4) Abschließend ein paar Sätze dazu, was ich von den Stimmen selbst gelernt habe.

Zum Schluß dann eine kurze, sehr persönliche, Schlussfolgerung aus dem bis dahin vorgetragenen.

Zum ersten Punkt:

Im Frühling 2000 hörte ich in einer Vorlesung von Lucy Johnstone zum ersten Mal von diesem Ansatz. Sie erzählte von einem Workshop mit Ron Coleman & Mike Smith zum Thema “Mit Stimmen arbeiten”.

Am 8. Juni 2000 ging ich dann zu einem 1-tägigen Workshop nach Gloucester. Was ich dort lernte haute mich schlicht und einfach um. Dort waren zwei Menschen die über ihre Erfahrungen mit der Kategorie der Schizophrenie erzählten, und sie sprachen so, dass es sogar Sinn machte und begreifbar war.

Die Tatsache das sie Sinn machten war überhaupt nicht selbstverständlich. Während meines ganzen Studiums war es immer sehr wichtig für mich gewesen zu versuchen genau zu verstehen, was genau Menschen antrieb sich so oder so zu verhalten. Warum Menschen depressiv, ängstlich, süchtig wurden war nicht besonders schwierig zu verstehen. Mit der Kategorie der "Schizophrenie" war dies allerdings anders. Bis zu dem Punkt schien es ein Fall von einer Krankheit zu sein, der in erster Linie ein einziges Verwirrspiel und nicht wirklich verständlich war. Damit konnte man sich nicht richtig auf verständliche Weise auseinandersetzen. Es schien eine sehr hoffnungslos machende Erkrankung, die einen einfach so aus dem Nichts befallen konnte. Warum sich Leute verhielten, wie sie das in dieser diagnostizierten Erkrankung taten, war letztendlich jenseits unseres Verständnisvermögens, von daher auch nicht wirklich möglich. Alles was ich noch tun konnte war anscheinend den Betroffenen beizubringen, wie sie gut auf sich aufpassen konnten, damit es hoffentlich nicht zu einem erneuten Ausbruch dieser schrecklichen "Erkrankung" kommen würde. Es ging darum den Menschen beizubringen nicht mehr zu viel vom Leben zu erwarten, und kürzer zu treten. Meine Kollegen brachten mir noch bei, dass wenn ich auf die Wahnvorstellungen und die Halluzinationen einginge ich nur noch alles schlimmer machen würde. Die Hauptstrategie, die eigentlich nur zur Verfügung stand um mit diesem Erleben umzugehen, waren Medikamente und Ablenkung.

Diese Aussicht war nicht gerade besonders inspirierend. Da es also darum ging den Leuten ein Einwilligen in die relative Hoffnungslosigkeit zu vermitteln, fühlte auch ich selbst mich ziemlich hoffnungslos angesichts einer so schlimmen chronischen, behindernden Erkrankung wie es die "Schizophrenie" zu sein schien.

All dies änderte sich mit einem Schlag am 08. Juni 2000. Diese Leute ergaben Sinn. Ich konnte anfangen zu verstehen, worum es bei der Erfahrung des Stimmenhörens gehen konnte. Ron Coleman's Geschichte über die Wiedergewinnung seines Lebens von diagnostizierten Erkrankungen der Schizophrenie und der Bipolaren Störung gaben mir weitere Hoffnung und Inspiration. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern wie ich am Ende dieses Tages völlig umgehauen dachte, dass ich in diesem 1-tägigen Workshop mehr gelernt hatte als in den 3 Jahren zuvor während meines Fachstudiums.

Ich fing an mit diesem Ansatz zu praktizieren und fand zu meinem Erstaunen heraus, dass es wirklich keine Magie war, auch wenn es sich am Anfang so anfühlte. Im Gegenteil eine Prise gesunder Menschenverstand und die Bereitschaft zu versuchen die andere Person mit Hilfe dieses Ansatzes innerhalb ihres Bezugsrahmens zu verstehen, machten den Unterschied aus. Ich konnte einer Person helfen mit ihren Stimmen besser klarzukommen selbst ohne die Wirkungen von klassischen Medikamenten.

Meine erste Anstellung als Fachpfleger brachte mich zu einem psychiatrischen Krankenhaus in Gloucester in der die Fachpfleger eine starke Rolle spielten und den Großteil der therapeutischen Bemühungen anboten. Gloucester war zu dem Zeitpunkt auch der Ort an dem Ron Coleman lebte und arbeitete.

Das Buch "Stimmenhören verstehen" war gerade zum ersten Mal auf Englisch erschienen und half das bereits gelernte noch systematischer zu begreifen und anzugehen mit Hilfe des Maastricht Interviews. Das Buch, die Forschung und das Maastricht Interview gehen natürlich insbesondere auf die Arbeiten um Professor Romme & Dr Escher zurück. Das Maastricht Interview stellt dabei – für die, denen es noch unbekannt ist – einen halbstrukturierten Fragebogen zur Verfügung um ein "Interview mit einer Person die Stimmen hört" durchführen zu können. Ron Coleman und die Chefspsychologin der psychiatrischen Einrichtung baten mir Supervision in diesem Ansatz an. Und los ging es. Es war nicht mehr möglich mich aufzuhalten (ich hab ein kleines Begeisterungsproblem – ich bin manchmal

sehr stark und schnell begeistert und muss dann manchmal auch von anderen Leuten etwas zurückgehalten werden).

Mein Manager fand es nicht so gut, dass ich die Stimmenarbeit anfang und die meisten Leute blieben sehr skeptisch. Das einzige Problem war, dass es funktionierte. Es gab mir und dem jeweiligen Stimmenhörer einen Weg um uns aktiv mit den Problemen die die Stimmen darstellen konnten auseinanderzusetzen, und Lösungen dafür zu finden.

2) Mein zweiter Punkt: Entwicklung - Wachstum – ein paar praktische Beispiele.

Als ich das erste Mal mit diesem Ansatz arbeitete nutzte ich das Arbeitsbuch “Stimmenhören verstehen und bewältigen” von Ron Coleman & Mike Smith. Danach fing ich an das Maastricht Interviewformat zu nutzen. Das Interview gibt dem Interviewer und dem Stimmenhörer die Möglichkeit systematisch Schritt für Schritt ein immer detaillierteres Verständnis über die bisherigen Erfahrungen als auch die derzeitigen Auswirkungen der Stimmen auf ihr Leben zu bekommen. Es geht dabei vom Allgemeinen zum immer spezifischeren Verständnis vor. Gleichzeitig gibt es die Möglichkeit, um nach Verbindungen zwischen den Stimmen und ungelösten Konflikten, Ereignissen, Traumata, Beziehungen, sowie Emotionen zu suchen. Im Anschluss an das Interview, dass ich in ca. 2 – 3 Sitzungen abschließen kann, folgt dann ein Bericht, der die Informationen noch einmal verstärkt ordnet. Anschließend gibt es die Möglichkeit den Bericht vor dem Hintergrund der Erstellung eines Konstruktes gemeinsam zu besprechen. In dem Konstrukt geht es darum, dass Stimmenhörer und Berater gemeinsam überlegen:

- 1) Wen repräsentieren die Stimmen?
- 2) Welche Probleme werden durch die Stimmen repräsentiert?

– Hört sich etwas kompliziert an, ist es aber nicht.

Es brauchte natürlich etwas Zeit bevor ich mich richtig sicher mit dem Interview fühlte und es recht glatt lief. Es war aber auch nie besonders schwierig anzuwenden. Alles was es anscheinend brauchte war eine Portion Rogerische Einstellung (d.h. Empathie, Wärme, Echtheit und bedingungslose positive Wertschätzung) sowie gesunden Menschenverstand. Diese Einstellung in Verbindung mit dem Interview schien einfach wunderbar zu funktionieren.

Ein paar Beispiele dazu.

Fallbeispiel 1

Dieser junge 19 – jährige Mann war angeblich sehr psychotisch. Er war nackt durch seine Nachbarschaft gelaufen. Auf der Station schien davon allerdings nichts sichtbar zu sein. Er verneinte durchgehend, dass er Stimmen höre oder dass er krank sei. Wir waren kurz davor ihn zu entlassen. Als ich nach einem freien Wochenende wieder zur Arbeit kam, wurde mir gesagt, dass mein Patient – ich war sein Bezugstherapeut – völlig durchgedreht sei. Sie hatten ihn mit Medikamenten spritzen müssen und er war kurz davor auf die geschlossene Station gebracht zu werden.

Er war in seinem Zimmer – Ich sagte “Hallo” – sein Blick schien ganz anders als sonst zu sein – er schien fast abwesend zu sein – fast so als wäre er eine andere Person – vielleicht so, als wenn er in seiner ganz eigenen Welt war. Wir fingen an miteinander zu reden – und er fing an mir davon zu erzählen, wie er im Kontakt mit dem Universum, UFOs und mit Außerirdischen wäre. Traditionellerweise hätte ich jetzt natürlich sagen müssen, dass er ganz krank war, Wahnvorstellungen hatte, etc.

Ich war aber ganz aufgeregt, denn aufgrund meines neu erworbenen Verständnisses wie es mir von Ron Coleman & Mike Smith vermittelt worden war, sah ich die ganze Sache jetzt ganz anders. Ich fing an mich nach seinen Verbindungen mit dem Universum zu erkundigen, nach seinen Erfahrungen mit UFOs. Dazu nutzte ich den systematischen Ansatz des Interviews, um besser zu verstehen und mehr Informationen herauszubekommen. Es half mir zu wissen, dass diese Erfahrungen unter dem Oberbegriff „Stimmen“ verständlich sein konnten. Es war aber auch wichtig mit ihm auf einer Verständnisebene zu kommunizieren, die für ihn Sinn machte. Also unterhielten wir uns über UFOs, Außerirdische und ihren Einfluss auf ihn. Das bedeutete, dass wir allmählich in der Lage waren, ein Bild über das genaue Ausmaß seiner Erfahrungen zusammenzustellen.

Wir waren recht schnell in der Lage ein Stimmenprofil zusammenzustellen, durch das deutlich wurde, dass er zwei oder drei sehr dominante Stimmen hatte.

Ron hatte mir da bereits beigebracht, wie man direkt mit den Stimmen sprechen konnte. – Ich tat dies also und redete mit einer der Stimmen. Diese Stimme war sehr abwertend über ihn als Person. Als ich mit dieser Stimme sprach, änderte sich sein ganzes Gesicht und auch seine Stimme. Ich muss gestehen, dass ich beim ersten Mal einen gehörigen Schreck bekam. Aber ich machte trotzdem weiter. Es ging weiter mit der gemeinsamen Arbeit und wir kamen schließlich an das Ende des Interviews und des Berichtes über das Interview. Was mir in der Zeit klar geworden zu sein schien, war das die Beziehung mit dem Vater aber auch zu seinem Opa insbesondere ein Problem für ihn darzustellen schien.

Gleichzeitig passierte es allerdings auch, dass die Stimmen im Laufe des Interviews verschwanden – interessanterweise bereits vor den gewöhnlichen 4 – 6 Wochen von denen man bei den neueren Antipsychotikern ausgeht.

Ganz im Sinne des Ansatzes begannen wir unsere Vorstellungen über die Stimmen auszutauschen und was sie in seinem Lebenskontext bedeuteten. Zu diesem Zeitpunkt hörte er keine Stimmen mehr und war somit auch nicht mehr psychotisch. Er hatte jetzt das Gefühl, dass seine Erfahrungen am Besten damit zu erklären waren, dass er magische Pilze genommen hatte, und dass er psychisch krank sei. Ich musste diese Erklärung akzeptieren, da der Ansatz ganz richtigerweise besagt, dass wir letzten Endes uns auf die Version des Stimmenhörers einigen sollten. Denn wer bin ich schon, dass ich sagen könnte, ich wäre die Quelle allen Wissens.

Fallbeispiel 2

Ich war Bezugstherapeut für eine Frau Anfang 40. Sie sagte, dass sie Stimmen hörte, aber das Team glaubte dieser Aussage nicht so richtig, da sie ja nicht psychotisch war.

Ich erinnerte mich an die Sachen, die ich über das Stimmenhören gelernt hatte, dass Stimmen nämlich nicht nur in Psychosen sondern auch in anderen psychiatrischen Bildern vorkommen konnten. Ich erinnerte mich auch daran, dass sie trotzdem genauso leidvoll für die Stimmenhörer selbst sein konnten. Also fing ich an mit ihr an ihren Stimmen zu arbeiten.

Die schlimmste ihrer Stimmen war ein Quäler und Folterer der sie ständig bedrohte und vor allen Dingen ihr sagte, dass er “gekommen war um zu Ende zu bringen, was er vor 12 Jahren begonnen hatte”. Sie hatte keine Ahnung was diese Stimme sagen wollte und was sie zu bedeuten hatte. Sie erinnerte sich jedoch auch daran, dass diese Stimme vor 12 Jahren bereits einmal kurz da gewesen war.

Was war vor 12 Jahren passiert? Vor 12 Jahren war sie vergewaltigt und fast erwürgt worden. Sie hatte noch nie mit irgendjemandem drüber sprechen können und die Reaktion der Familie war gewesen ihr einen Rollkragenpulli zu kaufen, damit man die Würgestreifen an ihrem Hals

nicht mehr sehen konnte. Ausserdem untersagten sie ihr darüber zu reden, da sie die mögliche Schande, die es über ihre Familie bringen konnte, fürchteten.

Für die nächsten 12 Jahre redete sie nicht drüber.

Wir identifizierten auch eine positive Stimme. In der weiteren Erforschung fanden wir heraus, dass diese Stimme der Großmutter gehörte, die sie immer schon sehr hilfreich gefunden hatte.

Also begann ich ihr beizubringen, dass und wie sie die Großmutter hilfreich gegen die negative Stimme einsetzen konnte. Sie fing schnell an den Nutzen darin zu spüren. Gegen Ende des Interviews und des Berichtes fing sie bereitwilliger an darüber nachzudenken, wo die Stimmen hergekommen waren und sie war in der Lage die Realität zuzulassen, dass die Stimme dem Vergewaltiger gehörte.

Sie fühlte sich dadurch natürlich sehr erleichtert, denn es machte Sinn. Sie musste die Vergewaltigung verarbeiten.

Im Gespräch mit ihrem Partner waren wir auch in der Lage ihn zu beruhigen, sobald er wusste, dass seine Partnerin nicht verrückt war sondern einfach nur viel zu verarbeiten hatte. Die Normalisierung der Stimmenhörerfahrung half ihm ausserdem die Tatsache einzugestehen, dass auch er in der Tat immer noch seine vor kurzem verstorbene Oma hören und sehen konnte. Sie waren so in der Lage sich über ihre Erfahrungen damit auszutauschen und Sie wurde entlassen ohne irgendeine psychiatrische Problematik.

Fallbeispiel 3

Ich arbeitete mit einem jungen 28-jährigen Mann. Er war seit ca. 1 ½ Jahren ununterbrochen in der geschlossenen Abteilung gewesen und sehr akut psychotisch die ganze Zeit hindurch. Keine der herkömmlichen Behandlungen hatte geholfen.

Als ich ihn das erste Mal traf und mich anfang mit ihm zu unterhalten war er kaum in der Lage Sätze zusammenzubekommen. Er konnte meistens nur kurze Wörter oder auch Nichtwörter, oder auch Neologismen herausbringen. Sein Verhalten war außerdem sehr chaotisch und gestört. Sein Denken war total zusammenhanglos und es schien schwierig in irgendetwas von dem was er sagte, irgendeinen Sinn zu erkennen.

Ich erinnerte mich durch meine Fortbildungen und durch die Supervision daran, dass ich mit dem arbeiten sollte "was ich hatte". Das hieß, dass ich davon ausging, dass sein völlig auseinandergebrochenes Denken und Handeln das Ergebnis des Hörens aller möglichen Stimmen sein könnte. Mein anfängliches Angehen bestand also daraus die Wörter die er sagte zu verstehen, und eine mögliche Botschaft darin zu erkennen. Ich fragte ihn "Was sagen sie gerade?". Ich ließ mich auch auf die Themen ein, mit denen er aufwartete. Ich fing an zu begreifen, dass er von "Tina Turner" redete und von verschiedenen anderen Sängern und Bands. Ich fing auch an zu begreifen, dass ein weiteres vorherrschendes Thema, dass des Sex war. Während der ganzen Anfangszeit benutzte ich die Fragen des Interviews auf informelle Art, um mich auf strukturierter Weise mit ihm über seine Erfahrungen zu unterhalten.

Es wurde schnell deutlich, dass er einen guten Grund dafür hatte, warum er so psychotisch war wie er war. Er hörte nämlich 12 dominante Stimmen (eine davon Tina Turner), die fast den ganzen Tag lang ununterbrochen da waren. Viele von ihnen redeten oft zur gleichen Zeit zu oder über ihn.

Wir machten uns an die längere Arbeit all die verschiedenen Stimmen auseinanderzuflechten. Ich war in der Lage, ihm einige grundlegende Bewältigungsstrategien zu vermitteln. Er fing

an ruhiger und ruhiger zu werden, bis zu dem Punkt an dem er irgendwann nicht mehr wirklich psychotisch war. Die Stimmen waren ganz ruhig geworden und er war in der Lage, sie bis zu einem gewissen Grad zu kontrollieren.

Es war an der Zeit ein Konstrukt zu erstellen. An dieser Stelle machte ich in meinem Enthusiasmus einen Fehler.

Wie bereits angedeutet war das Thema während seiner Psychose vornehmlich sexueller Natur gewesen. Er hatte darauf hingedeutet, dass sein Onkel ihn sexuell missbraucht haben könnte. Das Team war sich darüber einig, dass dies in der Tat eine Möglichkeit darstellen konnte. Er war weiterhin in regelmässigem Kontakt mit seinem Onkel und er würde bei der Entlassung zurück zu seinem Onkel ziehen.

Als es nun im Gespräch mit ihm um die Möglichkeit ging, dass er eventuell sexuellen Missbrauch durch seinen Onkel erlebt hatte – verneinte er es. Ich ermutigte ihn ein wenig zu sehr auf die Möglichkeit einzugehen, aber er sagte mir, dass er diese Realität einfach nicht angehen könne.

Wir einigten uns darauf, es dabei fürs erste zu belassen. Ich war kurz davor eine Woche lang in den Urlaub zu gehen, und ich bat ihn mir einen Gefallen zu tun, nicht wieder psychotisch zu werden.

Ich ging eine Woche lang in den Urlaub. Bei meiner Rückkehr waren die ersten Worte meiner Kollegen, dass er noch am gleichen Abend wieder psychotisch geworden war. Diesmal war die psychotische Präsentation aber anders als vorher und er gab zu, dass psychotisch zu sein jetzt seine Entscheidung war, da die Realität zu viel für ihn war.

Es dauerte dann etwas länger bevor er entlassen wurde.

Hier zeigt sich, dass Stimmen auch ein Schutzmechanismus vor einer unangenehmen oder unerträglichen Wahrheit sein können. Es zeigt ausserdem sehr schön auf, dass es sehr wohl möglich ist Stimmenarbeit mit akut psychotischen Menschen zu machen. Am wichtigsten aber ist, dass es aufzeigt, dass es wichtig ist, dass die Person gut vorbereitet wird und sich sicher fühlt, bevor sie sich unangenehmen Wahrheiten über sich selbst aussetzt. Es zeigt außerdem dass es für mich als Fachmann durchaus weise ist, sich von dem Denken und der Richtungs- und Geschwindigkeitsanzeige der Leute anleiten zu lassen, um solch eine Reaktion, wie sie hier beschrieben wurde, zu vermeiden.

Abschließend – all diese Beispiele zeigen, dass

- 1) es sehr wohl möglich ist konstruktiv mit Menschen und ihren Erfahrungen zu arbeiten, auch und insbesondere da, wo aufgrund einer gestellten Diagnose von Schizophrenie wie im 1. und 3. Fall oder auch Persönlichkeitsstörung wie im 2. Fall regelmässig angenommen wird, dass ein konstruktives Gespräch über die Erfahrungen nicht möglich oder produktiv ist.
- 2) die Anwendung des Interviews natürlich nicht alle Probleme für die Person gelöst. Es gibt allerdings eine konstruktive Möglichkeit, um anzufangen sich konstruktiv mit den jeweiligen Lebensproblemen auseinanderzusetzen. Dies stellt nach wie vor einen großen Gegensatz zur herkömmlichen Arbeitsweise da, die im Prinzip vereinfacht ausgedrückt oft keine richtige Lösung und damit eine langjährige Abhängigkeit von den psychiatrischen Diensten impliziert. Dies liegt auch daran, dass im Regelfall geglaubt wird, dass es keine wirkliche Lösung gibt, da es sich um ein chronisches Problem handelt.
- 3) Vielleicht am wichtigsten ist aber die Tatsache, dass mit der Entschlüsselung der Erfahrungen der Person die Möglichkeit gegeben wird, sich als sinnmachendes Wesen zu begreifen, anstelle einer psychiatrisch diagnostizierten Kategorie.

4) Außerdem zeigt sich regelmäßig, dass die Entschlüsselung der Stimmen und der verstärkt kontrollierte Umgang mit ihnen in meiner Erfahrung immer auch eine direkte Auswirkung auf in Anführungsstrichen die anderen Symptome einer diagnostizierten psychiatrischen Störung hat. Z.B. wird eine zuvor ausgemachte Wahnvorstellung mit einem Mal logisch und stellt sich einfach als die Erklärung der Person zu der Tatsache dar, dass sie Stimmen hört. Natürlich präsentiert sich die Person auch mit einem Mal nicht mehr als aktiv psychotisch wenn sie nur etwas Kontrolle über ihre Stimmen bekommen hat.

Hier muss ich ganz klar sagen, dass meine Erfahrung zu 100% die Einstellung Ron Coleman's bestätigt, der die Fachleute fragt, ob es sein kann, dass die Reaktion auf die Stimmen zu so unterschiedlichen psychiatrischen Bildern, wie den schizophrenen, manischen, depressiven, dissoziativen, etc Symptomenkomplexen führen kann. Das heißt, es ist die Reaktion auf die Stimmen und nicht eine unterliegende Erkrankung, die ein bestimmtes psychiatrisches "Störungsbild" ergeben kann.

3) Was ich von Stimmenhörern über die Jahre gelernt habe

Die Hauptsache, die ich von Stimmenhörern über die Jahre gelernt habe ist folgendes: sie wollen hören, dass sie normal und nicht verrückt sind und sie wollen einfach nur, dass ihnen zugehört wird. In diesem Wunsch sind sie natürlich den anderen Leuten gegenüber mit denen ich sonst arbeite überhaupt nicht verschieden, geschweige denn irgendjemand anderem gegenüber den ich kenne oder mir selbst.

Ich habe auch bestätigt bekommen, dass ihre Realität die ist die zählt, und nicht meine. Ich habe auch gelernt, dass sie trotzdem auch von meiner Wahrnehmung der Realität profitieren können genauso wie auch ich von ihrer. Dieser Vorgang kann jedoch nur wirklich dann stattfinden, wenn es ein Vorgang ist, der möglichst unter Gleichgestellten stattfindet. Ich kann die Leute natürlich dazu drängen eine bestimmte Sache über sich selbst zu denken – so wie wir es gerne in der Psychiatrie tun – wie z.B. das es eine bestimmte Erkrankung darstellt. Aber das Resultat ist dann grundsätzlich viel weniger positiv.

Die Realität ist so wie sie die Person an diesem Punkt wahrnimmt. Also fang ich an, mehr über diese Welt z.B. der Geister herauszufinden, die diese Person erfährt. Es gibt keinen Grund dazu zu bestreiten, dass es Geister sind, denn 1. woher soll ich wissen, dass es keine Geister sind – Ich bin nicht er oder sie und habe auch nicht ihre Erfahrung; 2. Ist es wirklich wichtig? Nein. Meine Realität ist meine Realität – selbst wenn es eine objektive Realität oder Wahrheit geben sollte – wir sind alle so verschieden und nehmen die Dinge so unterschiedlich wahr, dass keiner wirklich behaupten kann, dass er die ganze Wahrheit wisse. Wir können immer nur einen Teil der Wahrheit ahnen.

Das Ziel dieser Arbeit ist also ganz richtigerweise "Stimmen zu verstehen", nicht den Leuten zu verstehen helfen, was meine Sicht der Dinge ist.

Wenn ich mich akzeptiert, geliebt und geschätzt weiß in meiner Verschiedenheit, dann wage ich auch meine alten Fehler loszulassen und ich wage es in innerer Freiheit hinauszugehen. Veränderung passiert dann automatisch. Ich muss mich dann auch nicht mehr an alten Schutzmechanismen festhalten um Verletzungen vorzubeugen, da ich sie nicht mehr brauche.

Die Tatsache, dass wir in der Psychiatrie, in der Gesellschaft aber auch in unseren Familien im Regelfall das Gegenteil bewirken, braucht hoffentlich hier nicht großartig erklärt zu werden.

4) *Was ich von den Stimmen selbst gelernt habe.*

Das Wichtigste was ich von den Stimmen gelernt habe war, dass sie eigentlich nie keinen Sinn gemacht haben. Ich musste nur ein wenig genauer gucken und nachfragen, und schon war dieser Sinn ersichtlich. Die Stimmen haben eigentlich so gut wie immer eine wertvolle Botschaft für den Stimmenhörer gehabt. So unangenehm sie auch oft waren, bei näherem Hinsehen wurde die Botschaft deutlich. Manchmal war es eine sehr einfache Botschaft, so wie in einem Fall vor kurzem, wo die zentrale Botschaft die war, dass die Person einfach nur ihre eigenen Gefühle mehr ausdrücken sollte und mehr sie selbst sein sollte. Sie war durch die Stimmen im Prinzip dazu gezwungen wurden, da sie sonst nicht hätte mit ihnen umgehen können. Sie kann jetzt ihr Leben völlig normal leben.

Sie haben mir auch beigebracht und noch einmal bestätigt, dass ich nicht so arrogant sein und sie als ein Zeichen einer psychiatrischen Erkrankung erkennen sollte. Nur wenn ich sie ernst nahm und versuchte sie zu verstehen erlaubten sie mir, mich mit ihnen auseinanderzusetzen. Manchmal taten sie dem Stimmenhörer dann sogar den Gefallen und verschwanden einfach oder sie wurden positiver ohne dass der Stimmenhörer irgendeine Anstrengung unternommen hätte außer der, sie besser zu verstehen. Diese Veränderung zu mehr Positivität, weniger Aufdrängen, weniger behindernd, findet eigentlich so gut wie immer gegen Ende des Interviews statt. Warum ist das so? Mein Verständnis dafür ist ganz einfach, dass es so ist wie in der Nicht-Stimmenwelt. Wenn wir unsere Probleme teilen, dann werden sie weniger, sehr oft einfach nur indem wir sie einander mitteilen. Wenn ich wirklich versuche jemanden kennen zu lernen, ihn ernst nehme und schätze, dann wird er positiver und zugänglicher mir gegenüber. Wenn ich aufhöre gegen ein Problem zu kämpfen, dann wird das Problem oft ganz einfach von selbst gelöst oder ich kann einfacher sehen, was ich damit machen kann und es auch tatsächlich umsetzen.

Das ist jetzt natürlich eine einfache menschliche Einsicht, aber praktizieren wir sie auch in der Psychiatrie oder in der Gesellschaft und im Miteinander? – Nein, wir praktizieren ‘Deine Erfahrungen sind anders als meine, Ich verstehe sie nicht (bemühe mich auch nicht wirklich), sie bedrohen mich durch ihre Unterschiedlichkeit. Deswegen möchte ich das du diese Erfahrungen und Überzeugungen änderst damit sie mit meinen Überzeugungen übereinstimmen. Ich kann es nämlich auf keinen Fall ab, dass du andere Überzeugungen und Erfahrungen hast als ich. Ich kann deine Verschiedenheit nicht zulassen.

Ich muss so denken und handeln, da ich noch nicht gelernt habe mich mit all meinen ungewöhnlichen, schwierigen Erfahrungen als auch mit meinen Grenzen und mit meinen Gedanken und Wünschen anzunehmen. Ich habe es noch nicht gelernt mich in allem selbst zu lieben und zu akzeptieren. Ich kann dich von daher auch nicht anders sein lassen. Wenn ich mich also über deine Unterschiedlichkeit erkundige dann tue ich es nicht aus einem wirklichen Interesse heraus über die Varietät und Schönheit des Lebens zu lernen. Ich tue es, weil ich es nicht ausstehen kann durch deine Unterschiedlichkeit bedroht zu werden.’

‘Ahh’, sagst du, ‘aber ich bin ein psychiatrischer Fachmann. Ich weiß, dass diese Dinge ein Zeichen dafür sind, dass du nicht gesund bist.’ ‘Weist du das wirklich, oder denkst du nur so, weil wir uns darauf geeinigt haben, dass dieses Zeichen für ein Nicht-Gesundsein sind.’

Wir wissen doch eigentlich sehr gut, dass der Grad der Normalität im Wesentlichen kulturell und gesellschaftlich definiert ist. Genauso wie wir wissen, dass akustische Halluzinationen und ihre Akzeptanz sehr stark davon abhängig sind in welcher Gesellschaft die Person gerade lebt.

Nehmen wir als psychiatrische Fachleute von daher nicht einfach die faule Abkürzung und lassen uns von unseren Vorurteilen leiten? Sagen wir dann nicht genau das gleiche, wie die

große Mehrheit der Individuen in unserer Gesellschaft? Nämlich: `deine Verschiedenheit ist zu viel für mich, sie bedroht mich, und weil ich Angst habe davor mich damit auseinanderzusetzen, was diese Bedrohung über mich selbst aussagt, nehme ich doch lieber mal die Option und sage das deine Unterschiedlichkeit Krankheit ist.` Nehme ich als psychiatrischer Fachmann damit nicht einfach nur die sozial akzeptierte Variante, um meine Vorurteile auszudrücken?

Sage ich nicht mit diesem Etikett der Erkrankung außerdem zwei weitere Sachen, nämlich: `Ich weiß wer du bist und was du sein wirst, nämlich dieses Etikett?` Beraube ich somit nicht meinen Zeitgenossen aktiv seiner Menschlichkeit und seines Potentials, nur weil er sich nun mal gerade in der Rolle des Patienten befindet, und sage "so bist du und nicht anders"? Begrenze ich somit nicht sein Potential zu wachsen, der Welt in völliger Freiheit die Stirn zu bieten, das zu sein was er sein könnte? Beraube ich mich und die Person damit nicht einer wunderschönen Begegnung die er oder sie in völliger innerer Freiheit mit mir haben könnte?

Warum funktioniert das Maastricht Interview? Es funktioniert weil es mir einen Rahmen und eine Struktur gibt in dem meine Vorurteile unter Kontrolle gebracht werden und weil es aktiv versucht, die andere Person innerhalb ihrer Welt zu verstehen.

Nur so kann es funktionieren, und funktionieren tut es. Es produziert positiven guten Wachstum wann immer es eingesetzt wird. Es kann gar nicht anders als positiv zu sein, da es die Person in seiner Andersheit bestätigt. Zur gleichen Zeit hilft es der Person sich in seiner Ganzheit zu verstehen, indem es ihr hilft eine Linie der Logik und Nicht-Verrücktheit in ihrem Leben zu ziehen. Indem es hilft zu verstehen, dass die Stimmen nicht ein Zeichen von Verrücktheit sondern von Nicht-Verrücktheit sind. Sie sind eigentlich da, weil sie versuchen mir zu helfen. Wo kommen die Stimmen her? Wer weiß es schon – letzten Endes bleibt es ein kleines Mysterium. Das ist auch nicht die Hauptfrage – die Frage ist, akzeptiere ich was die Natur für mich als Geschenk hat, bin ich dankbar dafür und versuche das Beste daraus zu machen? Oder lehne ich mich gegen die Natur und die Erfahrungen des Lebens auf und werde depressiv, leide, werde psychotisch, mit angespannten Beziehungen im Ergebnis.

Dies ist eine Frage von der ich den Eindruck habe, dass die Stimmen uns alle sie stellen, ob Stimmenhörer, Fachleute, Laien und Familien, und uns einladen darüber nachzudenken. Sagen wir ja zum Leben mit allem was es auf Lager hat – natürlich immer wohldurchdacht was davon gut und was nicht so gut ist für mich? Oder sage ich Nein zum Leben und nehme und wähle mir die Dinge aus, die meine voreingenommenen Vorstellungen darüber wie das Leben gut oder nicht gut läuft bestätigen und enthalte mir damit gleichzeitig die reichen Varietäten, die das Leben für mich hat, vor?

Schluß

Psychose ist nicht in erster Linie die Schwierigkeit des Betroffenen sich auf die gemeinsame Realität um sich herum zu beziehen. Sie ist genauso die Unfähigkeit der Umstehenden sich auf die jeweilige Realität einzulassen. Sobald dies gelingt merkt man schnell die Person macht eigentlich sehr viel Sinn – ist von daher per Definition schon nicht mehr verrückt.

Die stärkste Erfahrung die ich in meinem Leben immer wieder mache ist die des totalen Geliebtheits, Verstandenseins und Angenommenseins. Sie befreit mich und inspiriert mich. Urteilen bedeutet für mich Angst, Enge, fertig sein mit der anderen Person.

Als ich beim Workshop vor 7 Jahren war, begegnete ich Menschen die Hoffnung machten. Warum? Weil sie Akzeptanz, innere Freiheit, Menschlichkeit und Verständnis hatten. Mehr braucht es nicht.