

## ***Zusammenfassung des Vortrags für die Internetpräsentation***

- ***die „...“ indizieren, dass hier Informationen des eigentlichen Vortrags ausgespart wurden.***

Vortrag zum regionalen Angehörigentag, der Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Erkrankter, in Hannover am 16. Mai 2009. Der Tag steht unter dem Motto: **„Schizophrenie – verstehen, behandeln, entlasten.“** – Vortrag von Joachim Schnackenberg

Vortrag zum Thema: **„Das Phänomen des Stimmenhörens in der Praxis der erfahrungsfokussierten Beratung.“**

*(eine Anmerkung vorab – die Praxisbeispiele sind natürlich anonym gehalten – demografische, biografische und inhaltliche Daten sind nicht auf eine reale Person bezogen – allerdings bleiben die Grundeinsichten aus diesen Beispielen in der Realität basierend).*

Guten Tag.

Mein Name ist Joachim Schnackenberg. Ich bin Fortbilder am efc Institut hier in Deutschland, und außerdem derzeit als Psychiatriesozialarbeiter in der ambulant psychiatrischen Versorgung in Nordlondon tätig. Sollte mein Deutsch sich gelegentlich sonderbar anhören, sehen Sie es mir bitte nach, die Umstellung dauert immer ein wenig.

Das efc Institut hat es sich zur Aufgabe gemacht den konstruktiven Umgang mit dem Thema Stimmenhören und ähnlichen Phänomenen im Rahmen von Fortbildungen, einer Dialoggruppe und Beratungsangeboten für Stimmenhörerinnen, Angehörige und Fachleute zu vermitteln. Das Thema der Tagung lautet: **„Schizophrenie – verstehen, behandeln, entlasten.“** Ich werde mich in meinem Vortrag auf eines der Kernsymptome der Schizophrenie beziehen, das - wie sie alle wissen - das Stimmenhören oder auch die akustischen Halluzinationen in einer bestimmten Form sind.

Das es aber beim Stimmenhören um noch viel mehr gehen kann, und im Kontrast zur verbreiteten psychiatrischen Lehrmeinung auch um ganz andere Sachen gehen kann, dass es also nicht nur Leiden verursachen, sondern auch ein konstruktives Phänomen darstellen kann, das haben in den letzten Jahren immer mehr Fachleute und Stimmenhörerinnen begriffen. Es soll heute insbesondere darum gehen, wie der konstruktive und systematische Umgang gerade mit dem Phänomen Stimmenhören einen Schlüssel im Gesundheitsprozess der Person darstellen kann. Dazu werde ich zunächst ein paar grundsätzliche theoretische Dinge klarstellen und dann ein wenig aus der praktischen Umsetzung erzählen.

Was meinen wir aber, wenn wir vom Stimmenhören sprechen? Dazu am besten eine kleine Übung...

Nun stellen Sie sich einmal vor, dass sie von diesen Stimmen .... während einer akuten Psychose hören, oft auch gleichzeitig. So geht es nämlich vielen Leuten, die Stimmen hören. Wie stellen Sie sich vor würde es Ihnen dabei gehen?

Wenn wir beim efc Institut von einem konstruktiven Umgang mit dem Thema Stimmenhören sprechen, dann sprechen wir im Prinzip von Recovery. Recovery – wird im Deutschen unter anderen mit „Wiedererlangung des eigenen Lebens“ (Amering, 2007) übersetzt. Ein Recoveryprozess beschreibt dabei einen Prozess der sich nicht nur auf ein Leben mit einer chronischen Krankheit – wie etwa der Schizophrenie – einstellt. Im Gegenteil, ...

.....Viele Menschen sind diesen Weg insbesondere durch die internationale Stimmenhörerbewegung gegangen, die unter anderen als Selbsthilfebewegung in den letzten ca. 20 Jahren vielen Menschen die Möglichkeit eines Recoveryprozesses aufgezeigt hat.

Dabei haben sich diese Menschen viele sehr hilfreiche Einsichten über die Schlüsselfaktoren in ihrem Recoveryprozess erarbeitet, die sich die erfahrungsfokussierte Beratung in einem systematischen Beratungsansatz zu Nutze gemacht hat. Eine der wesentlichen Einsichten ist dabei im Kontrast zu anderen psychologischen Ansätzen, wie etwa der kognitiven Therapie, dass die stimmenhörende Person mit ihren eigenen Erklärungen ernst genommen wird, ....

D.h. also ich werde heute in erster Linie von den Einsichten berichten, die reconverte Menschen zu berichten haben und erzählen. Ich werde weiterhin von meinen Erfahrungen und der Umsetzbarkeit in der professionellen, psychiatrischen Praxis berichten – und auch, wie Angehörige und Stimmenhörerinnen selbst einen konstruktiven Umgang mit dem Thema erlernen können. ....

D.h., – wenn sich eine Person mit klassischen Symptomen einer Schizophrenie präsentiert, wie etwa dem Stimmenhören oder den Wahnvorstellungen, dann wird im Regelfall – natürlich nach der Aufnahme einer detaillierten Krankheitsgeschichte – recht bald eine Psychose oder Schizophrenie diagnostiziert. Immer auch abhängig davon, wie oft die Person sich bereits Hilfe von den psychiatrischen Diensten geholt hat.

Stimmenhören wird also nach wie vor im Regelfall – es gibt immer Ausnahmen – als klassisches Symptom der Schizophrenie und damit im Lebenskontext nicht verständliches Symptom verstanden. Nur kurz zur Illustration über die Relevanz des Lebenskontextes: .....

....Wie haben es denn nun eigentlich die oben erwähnten Menschen mit einer Diagnose einer chronifizierten Schizophrenie (und für die Skeptiker unter uns, nein sie sind nicht alle misstdiagnostiziert wurden) geschafft, zu recovern?

Ganz entscheidend dabei sind die Einsichten der neuesten Stimmenhörerforschung – die insbesondere auf die Forschungsarbeiten um Professor Dr. Romme und Dr. Escher aus Maastricht, den Niederlanden, sowie diversen Bevölkerungsstudien, hervorgehen.

Zusammenfassend kann man dabei feststellen:

Es hören mindestens ca. 4% der Bevölkerung Stimmen (manche Studien gehen auch von höheren Zahlen aus). Nur ein Drittel dieser Stimmenhörer nimmt aber auch Hilfe in Anspruch. D.h. 2/3 haben es gelernt, gut mit ihren Stimmen umzugehen. Von diesem guten Umgang mit den Stimmen können auch Stimmenhörerinnen, die mit ihren Stimmen Probleme haben, lernen und dieses als Recoverypotential für sich selbst nutzen. ....

Das ist ein Widerspruch zu dem vermeintlichen nichtgegebenen Lebenszusammenhang wie oben dargestellt.

Warum Kurt Schneider keinen direkten Zusammenhang zwischen den Symptomen und dem Leben der Menschen sah ist dabei nicht schwer nachvollziehbar. ....

Die erfahrungsfokussierte Beratung erkennt dies an – und bietet von daher einen graduellen Prozess des tieferen Verstehens an. Er denkt sich dabei nicht evtl. Zusammenhänge aus, sondern stellt durch ein strukturiertes Nachfragen allmählich – und von den Symptomen, insbesondere dem Stimmenhören, geleitet, ein im Lebenskontext verständliches Ganzes dar.

Warum ist das wichtig? .....

..... Im Gegenteil, wie wir wissen, ist die Suizidrate unter Menschen mit dieser Diagnose sehr hoch.

Es ist eine Diagnose, die auch sehr viel Angst bereitet – ich denke, die Angst rührt dabei insbesondere von 2 Faktoren. Zum einen von der Hoffnungslosigkeit, und zum anderen von der Nichtverstehbarkeit. Wenn ich außerdem mich selbst als letztlich nicht verständliches Wesen verstehe, dann macht mich das nicht eben froh und gibt mir nur noch mehr das Gefühl, dass ich irgendwie anders und grundsätzlich schlechter bin.

Das behutsame Zureden des traditionellen Ansatzes, der dem Patienten und den Angehörigen Mut zusprechen möchte, indem er sagt, „mach dir nichts draus, es ist nicht deine Schuld, es ist wie Diabetes, man muss nur lernen, damit umzugehen“ erreicht dabei bei Patienten oft das Gegenteil. Das ist nicht schwer zu verstehen, wenn wir uns kurz vor Augen stellen, wie schwer die Aussicht darauf ist ein Leben lang immer wieder diese schwierigen Erlebnisse haben zu müssen, die letztlich nicht verständlich sind. ....

Lassen Sie mich Ihnen ein kurzes Beispiel geben aus meiner Praxis:

- 1) Josephine Walter, ein Frau Ende 30 – bestätigte Diagnose der Schizoaffektiven Störung durch Experten für Schizophrenie, sowie mittlerweile Chronische Schizophrenie. Seit Jahren die Höchstdosen von Antipsychotika – alle möglichen probiert, außerdem Lizium. Ihr Leben, geprägt durch Angst und Beschränkung, so gut wie keine Freunde mehr, obwohl sie sich lange anstrenge Freunde zu behalten, und weiterhin versuchte positiv zu sein. Sie lebt in einem Haus in der Gemeinde, mit anderen 50-60 jährigen, die das Leben aufgegeben haben und nichts mehr erwarten.
  - auch da ist efc – englisch für experience focussed counselling – also der erfahrungsfokussierten Beratung – möglich.

Am Anfang unserer Begegnung sagt sie deutlich – „Nein ich will nichts an den Medikamenten ändern. Alles soll so bleiben wie es ist. Nein ich höre keine Stimmen, habe auch noch nie Stimmen gehört“ (dabei hatte ich noch nicht einmal nach Medikamenten oder Stimmen gefragt). Ein halbes Jahr später – nach sehr viel Normalisierungs- und Vorbereitungsarbeit dann das Eingeständnis – „ja ich habe mal Stimmen gehört, .... sie waren sehr negativ – “Schon mal die Stimmen angesprochen?“ – „Nein noch nie“ – „weißt du wer sie sind?“ „Nein.“ ; “Magst du sie mal fragen? .....” “dass ist ja irgendwie positiv”; “ja das ist es”.

So gehen wir die Stimmen durch – eine nach der anderen – sie fragt sie und stellt fest, dass 4 von 6 Stimmen positiv sind.

Sofort kann Josephine bestätigen, dass sie ihr weniger Angst machen. Ich frage sie nach den Dämonen, die sie mal sehen konnte, ich bitte sie, sie mir zu beschreiben – .... – sie stellt überrascht fest, dass das ja positiv sei. Sofort sind sie gar nicht mehr so angsteinflößend, und die Angst über sie zu sprechen oder sogar vor ihrem Wiederkommen vermindert sich sofort. Sie bemerkt, dass es ja eigentlich eine positive Sache sei.

Beim übernächsten Treffen, wir sind ungefähr zur Hälfte mit unserem Stimmeninterview als Teil der erfahrungsfokussierten Beratung durch, bemerkt Josephine, dass sie den Eindruck hat, dass die Stimmen irgendwie etwas mit ihrem Leben zu tun haben. Sie scheinen irgendwie auch eng mit ihren Gedanken und Emotionen verbunden zu sein. – Eine völlig neue Einsicht für sie, und sofort ein

beruhigender Gedanke. Außerdem berichtet sie, dass die Stimmen weniger intensiv, häufig und weniger negativ sind. ....

Beim nächsten Arztgespräch – das Interview ist gerade zu Ende – kann sie zum ersten Mal berichten, dass sie das erste Mal überhaupt seit Jahren, hin und wieder eine Pause von den Stimmen bekommen hat.

Beim Konstruktgespräch – dem Entkodierungsgespräch – also der Auflösung über den Sinn der Stimmen – stellt sie überrascht fest, .... “Danke. Das heißt ja, dass ich normal bin.” Ihr ganzes Leben lang dachte sie, dass sie dies nicht sei. Ein entscheidender Punkt in ihrem Recoveryprozess – erstens machte sie Sinn und ihr Leben war verständlich für sie – und sie war normal.” Kurze Zeit nach dieser Auflösung fasste sie zum ersten Mal den Mut überhaupt in ihrem Leben zur Arbeitsagentur zu gehen und auf eine mögliche Anstellung hinzuarbeiten. Dies war etwas, was sie die ganzen knapp 22 Jahre ihres Kontaktes mit der Psychiatrie nie für möglich gehalten hatte.

Ein zweites Beispiel:

2) diese junge Dame hat seit ca. 1/2 Jahr Kontakt mit den ambulanten Diensten. Schon oft hat Sie immer wieder den Kontakt mit ihrem Sozialarbeiter und Psychiater absagen müssen, aus Angst, dass sie eingesperrt werden könnte und ihr ihre Tochter weggenommen werden könnte. Jetzt endlich bricht es aus ihr heraus – sie kann es nicht mehr zurückhalten. Sie berichtet von Geistern, die in ihrem Haus sind, davon, dass sie nicht in Kontrolle ist und von anderen kontrolliert wird, von Leuten, die sie immer wieder gegen die Wände im Haus schubsen, weswegen sie auch mittlerweile ein blaues Auge und Prellungen hat. Sie spricht außerdem davon, dass sie Stimmen hört. Sie nimmt zu dieser Zeit keine Antipsychotika.

....

....

Wir beginnen also den Beratungsprozess – der ganze Prozess zieht sich in etwa 2 Monate hin. Dabei ist es bereits nach den ersten 3 – 4 Sitzungen so, dass die Stimmen spürbar weniger intensiv sind, auch weniger aggressiv. Nachdem wir die Stimmen im letztlichen Konstruktgespräch völlig entschlüsselt haben – nicht ausgedacht oder psychoanalysiert sondern richtig konkret aus dem Leben abgeleitet, wird klar, dass die Stimmen von ihren unverarbeiteten traumatischen Erlebnissen sprechen, als auch und insbesondere von ihren Problemen für sich selbst einzustehen. Das ist auch die zentrale Aufgabe, die ihr die Stimmen scheinbar beibringen wollen. – Ja sie haben richtig gehört – die Stimmen scheinen ihr wirklich weiterhelfen zu wollen – vielleicht sind es auch deshalb Stimmen, weil sie etwas zu sagen haben.

Im Einzelnen hört sie eine Stimme, die sie als ihr älteres Ich entlarvt, ....

Jetzt begreift sie sie, und sie sind noch da, machen ihr aber keine Angst mehr, sondern helfen ihr sogar.

Sie nimmt nach wie vor keine Medikamente für die Stimmen – also wir sind diesen Prozess der Psychoseauflösung ohne antipsychotische Medikamente gegangen -, und sie weiß jetzt ganz genau worauf sie sich konzentrieren muss in ihrem Recoveryprozess. Seitdem hat sie sich merklich verändert und sie berichtet selbst, dass sie seitdem den Mut hat dem Leben als eigenständige Person gegenüberzutreten. Sie ist noch nicht völlig reconvert – aber sie hat jetzt den Mut dazu gewonnen. Die

Stimmen sind nicht mehr im Weg und sie versteht sich als viel stärkere Person als sie gedacht hat. Sie ist auch nicht mehr psychotisch sondern meistens sehr ruhig und selbstbestimmt in ihrem Auftreten.

In dem letzten Beispiel ging es nur darum aufzuzeigen, dass es auch ohne Antipsychotika gehen kann – es geht nicht darum zu sagen, dass Medikamente schlecht sind, sie helfen ja ganz klar einer Reihe von Leuten. Richtig gut ca. 20 – 30% der Menschen mit einer Diagnose der Schizophrenie. Das lässt aber viele Menschen übrig, denen nur bedingt geholfen wird.

Das Thema lautet: Schizophrenie – verstehen, behandeln, entlasten.

Ich hoffe, dass die obigen Ausführungen aufgezeigt haben, dass es aus der Erfahrung der erfahrungsfokussierten Beratung klar ist, dass das Stimmenhören als sinnmachende Erfahrung verstanden werden kann. Zum anderen ist es so, dass – wie auch die Stimmenübung angedeutet hat – das Stimmenhören zu sehr vielen anderen klassischen Symptomen in der Schizophrenie führen kann. Die ersten Anzeichen für eine Veränderung durch die efc Beratung sind dabei im Regelfall eine aus psychiatrisch medizinischer Sicht für gewöhnlich so interessante Beobachtung, dass die Symptome sich in ihrer Intensität vermindern, weniger häufig auftreten und für die Stimmenhörerinnen auch weniger negativ werden. Die Praxiserfahrung zeigt außerdem ganz deutlich auf, dass klassische Symptome, wie Gedanken- und Ichstörungen, sowie Wahnvorstellungen durch die Entschlüsselung und Durcharbeitung der Stimmen im Regelfall wie von selbst sich auflösen und irrelevant werden.

.....  
....

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass durch die Möglichkeit des Verstehens der Erfahrung von Menschen mit sogenannten schizophrenem Erleben ein Hoffnung schaffender Weg gegangen werden kann. Nur mit dem was ich verstehe kann ich auch umgehen. Das was ich nicht verstehe macht mir Angst und verwirrt mich und andere und nimmt mir letztlich die Hoffnung.

Gibt es Fragen?

*Ein paar wichtige stichwortartige Antworten und Klarstellungen aus den anschließend gestellten Fragen:*

- *wir sind keine antipsychiatrische oder antimedikamentöse Organisation*
- *Es ist keine Wunderlösung und braucht natürlich nach wie vor die Bereitschaft der Stimmenhörerinnen mitzumachen – allerdings kann man die Person auch daraufhin vorbereiten eine solche Stimmenarbeit zu machen.*
- *Es kann sehr harte Arbeit erfordern – und ist nicht automatisch die ganze Lösung – manchmal alles was gebraucht wird – oft ist es ein Anfang für den Recoveryprozess*
- *Grundwissen für den Umgang mit der erfahrungsfokussierten Beratung kann von Stimmenhörerinnen, Fachleuten, und Angehörigen in den Workshops erlernt werden.*
- *Die beraterischen Zeitkapazitäten des efc Instituts sind natürlich sehr begrenzt – allerdings können Interessierte auch selbst viel in den Workshops lernen.*
- *Ein Workshop ist für den konstruktiven Umgang empfehlenswert, da er viele Ansatzpunkte praktisch vermitteln und nachvollziehen kann.*
- *Es gilt insbesondere von den wahren Expertinnen zu lernen – den Stimmenhörerinnen – insbesondere denen, die bereits einen guten Umgang mit dem Thema gelernt haben.*