

Stimmenhören als Recoveryfaktoren in der erfahrungsfokussierten Beratung

Stimmenhören wird regelmäßig als ein Kernsymptom psychischer Erkrankungen verstanden. Im Gegensatz dazu, zeigen sich Stimmen in der erfahrungsfokussierten Beratung als positive Schlüsselfaktoren im Recoveryprozess von schweren psychischen Erkrankungen.

Fallbeispiel CC – auf Stimmen hören hilft und verändert – und – sie haben die Lösung in sich selbst parat – helfen bei der Therapie – Gerichtsauflösung – Schlüssel zu Depression, Suizid, Selbstverletzung, Psychose, Schwierigkeiten im täglichen Leben.

Als Schluss – ich fühle mich, als wenn dies der 1. Tag des Rests meines Lebens ist.

Das Gerichtsverfahren war ein schwieriges. Es hatte sich bereits seit 32 Jahren hingezogen. Eine Lösung war nach wie vor noch nicht in Sicht. Die Anklage war schwerwiegend und die Frage war nichts weniger, ob das Todesurteil vollstreckt werden musste oder nicht. Die Angeklagte wurde eines schweren Verbrechens beschuldigt - sie hatte die Ehre eines angesehenen Bürgers verletzt und das Gesetz des Landes und der Kirche übertreten. Sie war sich dessen bewußt und hoffte dennoch auf Milde.

Die Zeugen waren im Großen und Ganzen beschuldigend, wenn auch versuchsweise verständnisvoll für die Seite der Angeklagten. Die Richter - schweigsam und zuhörend - letztlich entscheidend über Leben oder Todesurteil.

Der Anwalt der Angeklagten - bemüht aber erfolg- und glücklos. Nicht nur der erste sondern in den 32 Jahren in denen der Prozess gelaufen wart hatte sie unzählige Anwälte gehabt, die versuchten für sie das Beste herauszuholen, und dennoch nach wie vor den Prozess nicht zu Ende bringen konnten.

Gerade die letzten 14 Jahre hatten es in sich gehabt - ein Großaufgebot an Anwälten war gekommen um sich mit diesem komplizierten Fall auseinanderzusetzen - nach wie vor glücklos. Auch war die Anklage mittlerweile so schwerwiegend, dass die Angeklagte mittlerweile immer wieder in Untersuchungshaft musste - mehr als 20 Mal in 14 Jahren. Die Zeiten dazwischen waren immer nur geprägt von der Hoffnung auf eine Lösung des Falles aber auch von der Verzweiflung und letztendlichen Aufgabeversuchen - durch Versuche ihrem eigenen Leben ein Ende zu setzen.

Eines Tages nun ergab sich eine tiefgreifende Änderung. Die Angeklagte entschied sich ihrem neuesten Anwaltsteam zu erzählen, was sich wirklich zugetragen hatte. Nicht nur dass, sie entschied sich es sogar vor Gericht zu erzählen. Der Fall nahm eine bedeutende Kehrtwende. Die Richter - schweigsam all diese Jahre - sprachen jetzt zum ersten Mal. Der Fall war nämlich geklärt, die Sache gegessen. Die Angeklagte war doch schuldlos. Der Fall geschlossen. Der Wunsch der Richter - gehen Sie und genießen sie ihr Leben.

Die Angeklagte wurde aus dem Gefängnis befreit. Sie wurde auch befreit von den Schuldzuweisungen, von dem Selbsthass, dem Mangel an Selbstvertrauen, der gesellschaftlichen Isolierung, den Todeswünschen und den Todeswunschaktionen, dem großen Schamgefühl, etc.

Sie war sich darüber klar, dass sie von nun an das Leben leben musste, - voll und ganz mit Respekt sich selbst und anderen gegenüber. Auch konnte sie selbst nunmehr verzeihen, denn diejenigen die ihr Schaden zugefügt hatten, hatten um Vergebung gebeten, und sie hatte es angenommen. Diejenigen die ihr geschadet hatten, und die Sie nicht um Vergebung gebeten hatten, konnte sie nunmehr fest ins Auge blicken und sagen: Ihr werdet nicht für den Rest des Lebens mein Leben weiterhin negativ bestimmen. Was ihr getan habt war falsch und ich lasse mich davon nicht mehr bestimmen.

Eine etwas sonderbare Geschichte vielleicht - sonderbar, ja, aber auch war. So zugetragen - vor nicht allzu langer Zeit in meiner Praxis als erfahrungsfokussierter Berater.

Die Geschichte mit den Richtern und Anklägern und der Angeklagten beschreibt dabei die Geschichte einer Frau in den 40ern, die in den letzten 14 Jahren über 20 Krankenhauseinlieferungen hinter sich hat. Auch vor ihrem ersten Zusammenbruch vor 14 Jahren hatte sie bereits große Schwierigkeiten in ihrem Leben gehabt. Schuldig gefühlt und angeklagt war sie seit ihrem 10. Lebensjahr. Sie hatte sexuellen Missbrauch in ihrer Kindheit erlebt und sich klassischerweise dafür selbst verantwortlich gemacht und schuldig gefühlt. Die Schuldgefühle waren so groß, dass sie immer wieder versucht hatte sich umzubringen. Oft überwältigten sie auch die Stimmen der Vergangenheit und sie wurde sehr psychotisch. Die Diagnosen waren immer wieder die der paranoiden Schizophrenie.

Niemand - auch sie selbst nicht - hatte bisher die Verbindung zwischen ihrem Erleben und in ihrer Kindheit und ihren gegenwärtigen Erlebnissen verstanden und mit ihr durchgearbeitet.

In der erfahrungsfokussierten Beratung wurde sie eingeladen zum einen Hinzuhören auf die Stimmen - auf systematische Weise - und auf diese Art gelang es ihr endlich ihre eigene Geschichte zu hören. Eine Geschichte, die stark geprägt war von Schuld- und Schamgefühlen, nicht nur auf Grund des sexuellen Missbrauchs aber ganz wesentlich.

Sich selbst und anderen hatte sie diese Geschichte bisher nicht erzählen können. Sie musste in dem Sinne eine Art Lügengeschichte über sich selbst leben. Niemand wollte auch diese Geschichte hören. Denn sie war ja krank - psychotisch - und von daher war diese Geschichte nicht relevant. Das interessante ist nun aber - und damit komme ich auch zurück auf meinen Titel von Stimmenhören als Recoveryfaktoren -, dass die Stimmen gerade diese Geschichte erzählen wollten - all diese Jahre - sie hatte nur nie zugehört.

Als sie endlich zuhörte und ihre Geschichte erzählte und ihr dabei auch zugehört wurde - hatten die Richter, die all diese Jahre in Stimmen- und Bildform vorhanden gewesen waren, letztlich genug gehört und konnten aufstehen und gehen. Sie hatten nie gesprochen über all die Jahre - jetzt sprachen sie im Hinausgehen. Sie sagten. "Hier gibt es nichts mehr zu verhandeln. Es ist ganz klar, Sie sind nicht schuldig. Gehen Sie und genießen Sie ihr Leben." - Es war klar, dass die Richter all die Jahre einfach nur darauf gewartet hatten, dass ihre Geschichte endlich erzählt wurde. Auf diese Weise sollte Gerechtigkeit und Recht anerkannt werden. Nämlich, dass sie schweres erlebt hatte und dass dies anerkannt werden musste. Das war alles. Die Wahrheit musste raus - und alles andere folgte wie von selbst. Die Vergebung ihrer selbst und ihres Vaters. Die Abkehr von der Suizidalität. Sie fühlt sich wie neugeboren.

Diese Art von Erfahrung machen mittlerweile immer mehr Menschen mit der Hilfe der erfahrungsfokussierten Beratung. Interessanterweise auch oft ohne professionelle, sondern einfach nur durch familiäre Hilfe, oder Hilfe durch Freunde. Sie beschränkt sich nicht auf Menschen mit sogenannten "einfacheren" Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen, die traditionell auch auf Psychotherapie anspringen, sondern ausdrücklich auch auf angeblich unheilbare primär mit Medikamenten behandelbare Diagnosen wie die Schizophrenie.

In der Fachwelt ist dieser Ansatz nach wie vor nicht besonders verbreitet. In der Selbsthilfebewegung schlägt er aber starke Wellen.

Nicht immer geht es so schnell. Aber das Prinzip ist einfach - es geht darum zu verstehen und gut zuzuhören. Einfache Prinzipien die in psychotischen oder ähnlichen Erleben oft schwer umzusetzen sind. Von daher auch der eher systematische Ansatz der erfahrungsfokussierten Beratung. Hier liegt die Betonung darauf gemeinsam eine verstehende Entdeckungsreise über Sinn und Unsinn der Erfahrungen zu wagen. Auf diese Weise kann wirkliches recovern - das heisst, Wiedererlangen des eigenen Lebens, auch jenseits der psychischen Erkrankung, gelingen.

Die Geschichte trug sich im Übrigen mit einer Person zu, die noch akut erkrankt war am Anfang der Arbeit. An einer Stelle wo traditionell scheinbar nur mit Medikamenten geholfen werden kann. Diese Geschichte beweist, dass auch das Gegenteil möglich ist.

Einschub:

Wie viele Menschen hier haben schon einmal Stimmen gehört?

Wie viele Menschen hören Stimmen?

Wie viele Menschen haben noch nie Stimmen gehört?

Sie sind diejenigen hier die nicht normal sind.

Warum diese Aussage - weil die neuesten Forschungen belegen, dass ca. 2/3 aller Stimmenhörerinnen nie Hilfe dafür in Anspruch nehmen. Weitere Forschungen fanden, dass bis zu 70% dieser Forschungsgruppe in ihrem Leben schon einmal Stimmen gehört haben.

Die Frage ist also nicht so sehr, ob man Stimmen hört, sondern wie man damit umgeht, ob man sie kontrollieren kann oder nicht.

An dieser Stelle vielleicht kurze Stimmenhörerfahrung.

Wie war es?

Wie - und dass man mit Stimmen arbeiten kann, das kann man natürlich in unseren Workshops lernen. Dabei geht es nicht nur darum, sie zu kontrollieren, sondern sie richtig zu verstehen, und sich dadurch auf den Weg zu machen das eigene Leben wieder zu erlangen.

Geschichten von Menschen wie die obige, in der diese Frau nunmehr nicht mehr psychisch krank ist, sind zunehmend keine Seltenheit mehr. Es gibt immer mehr Menschen, die mit diesem Ansatz sich selbst ganz neu entdecken lernen, ihr Leben zurückerlangen, Medikamente absetzen können - nachdem sie ihre Sachen durchgearbeitet haben - und ein völlig normales - oft auch ein viel

reicheres Leben leben können. Ich selbst kenne viele von diesen Menschen.

Es dauert manchmal lange und manchmal geht es schnell. Das kommt immer darauf an, an welchem Punkt die Person in ihrem Leben ist. Aber - möglich ist es immer.

Stimmenhören als Recoveryfaktoren - meine Erfahrung ist regelmäßig, dass obwohl die Stimmen richtig schlimm sein können, und scheinbar auf Zerstörung aus sind, dass wenn man sie richtig versteht, weil man richtig zuhört, dass sie eigentlich dazu da sind, um der Person in ihrem Leben weiterzuhelfen. Wie auch in dem obigen Fall - sobald ihre Geschichte richtig erzählt und gehört wurde, war ihre Aufgabe erledigt und sie konnten gehen. Die Stimmen müssen im Übrigen nicht gehen - tun es aber manchmal - denn es kommt nicht darauf an, sie loszuwerden, sondern ihre Botschaft zu verstehen und letztlich mit ihnen zu leben.

Stimmenhörerinnen berichten regelmäßig am Anfang der Arbeit davon, dass sie ihre Stimmen gerne loswerden würden, nachdem der Großteil der Arbeit getan ist, möchten sie sie oft nicht missen, da sie verstehen, dass sie eigentlich eine positive Funktion haben.