Stimmenhören

Meine Schutzengel, meine Quälgeister[1]

Kurz vor meinem sechzehnten Geburtstag geschah etwas, das ich wohl nie vergessen werde. Ich war allein zu Hause und hörte plötzlich, wie ganz laut mein Name gerufen wurde – zuerst nur von einer Person, dann von mehreren. Ich schaute aus den Fenstern zum Hinterhof und zur Straße, öffnete alle Türen, auch die Haustür, und erst nachdem ich niemanden entdeckt hatte, kam der Schreck. Ich flüchtete auf die Straße, rannte ziellos einfach nur weg und hatte nachher Mühe, wieder nach Hause zu finden. Zu Hause erzählte ich niemandem, was passiert war. Eine vertrauensvolle Beziehung zu meiner Mutter war mir im Laufe der Kindheit verlorengegangen.

Ich wurde 1952 in Fürstenwalde, einer Kleinstadt bei Berlin, als siebtes Kind geboren. Ein Jahr später kam noch ein Bruder zur Welt, zwei Geschwister starben sehr früh. Meine Mutter hatte also für sechs Kinder zu sorgen, außerdem für meinen krebskranken Vater, der 1956 starb. Irgendwann lernte sie einen Mann aus West-Berlin kennen, den sie später auch heiratete. 1958 flüchtete sie mit den drei jüngsten Kindern nach West-Berlin. Nach einer längeren Zeit im Auffanglager Marienfelde bekamen wir eine Wohnung in Charlottenburg.

Meine Mutter ließ sich von ihrem Mann, den ich nur betrunken und prügelnd in Erinnerung habe, scheiden. Natürlich musste sie arbeiten, und so wuchsen wir als Schlüsselkinder heran und wurden recht früh

1 in: Irene Stratenwerth / Thomas Bock: »Stimmenhören – Botschaften aus der inneren Welt«, Hamburg 1998 / München 1999, S. 46 – 58

selbstständig. Die Wohnung war groß und teuer, weswegen wir ständig wechselnde Untermieter hatten. Irgendwann zog ein Mann ein, mit dem sich meine Mutter befreundete, der sich aber mehr für uns Mädchen interessierte und mit dem ich sehr unschöne sexuelle Erfahrungen machen musste. Nach einer mir ewig erscheinenden Zeit wurde endlich alles aufgedeckt, und er wurde in einer Gerichtsverhandlung zu mehreren Jahren Haft verurteilt.

Noch heute habe ich Schuld- und Schamgefühle, wenn ich daran zurückdenke. Vor allem verstehe ich nicht, dass meine Mutter, die von allem wusste, mir nicht geholfen hat. Versuche, mit ihr darüber zu reden, sind missglückt. Heute ist sie über 80 Jahre alt und hat alles so erfolgreich verdrängt, dass sie wahrscheinlich tatsächlich nichts mehr weiß. Ich habe es aufgegeben, Licht in dieses dunkle Kapitel zu bringen. Heute hasse ich sie dafür auch nicht mehr. Es heißt vielleicht nicht umsonst, die Zeit heile alle Wunden.

Doch zurück nach Charlottenburg. Meine Schwester zog aus, ich musste bleiben. Ein neuer Untermieter zog ein, mit dem sich meine Mutter ebenfalls befreundete und den sie dann auch heiratete. Für mich war das unfassbar, denn dieser Mann war jünger als mein ältester Bruder und versuchte, eine Vaterrolle einzunehmen. Wenig später (wir sind inzwischen im Jahr 1968) beendete ich die Realschule. Eigentlich sollte ich jetzt auf die Höhere Handelsschule gehen; gleichzeitig hatte ich einen Ausbildungsplatz zur Reisebürokauffrau in Aussicht. Ich konnte mich nicht entscheiden, führte heftige Auseinandersetzungen mit meiner Mutter und deren Mann und zog mich immer mehr in mein Zimmer zurück.

Kurz vor meinem sechzehnten Geburtstag kam also dieser Nachmittag, an dem ich zum ersten Mal Stimmen hörte. Ein paar Tage später, ich war wieder in meinem Zimmer, hörte ich durch den Türspalt ein Raunen und Wispern. Ich war wie erstarrt und konnte deutlich verstehen, wie sich mehrere Leute über mich unterhielten. Sie waren bösartig und benutzten gemeine und obszöne Ausdrücke. Ich hatte wahnsinnige Angst, trotzdem riss ich irgendwann die Tür auf, um zu sehen, wer da redete. Der Mann meiner Mutter war in der Küche und schaute mich wohl ziemlich ver-

dutzt an, als ich ihn fragte, wer noch in der Wohnung sei. Ich war vollkommen durcheinander und verstand die Welt nicht mehr.

Anfangs konnte ich mich retten, indem ich auf die Straße flüchtete, denn zu jener Zeit waren sie nur in der Wohnung. Dann aber kamen sie mit auf die Straße und beschimpften mich unflätig. Angst, Schreck, Verwirrung und der alles beherrschende Gedanke »Jetzt werde ich verrückt« – das hat sich fest als Erinnerung eingegraben. Mit jemandem darüber zu reden kam auf gar keinen Fall in Frage. Was sollte ich sagen: Ich höre Leute reden, kann sie aber nicht sehen? Nein, das ging nicht. Es reichte schon, dass ich mich selber für verrückt hielt, das sollten nicht auch noch andere von mir denken.

Eigentlich müssten zumindest meine Mutter und deren Mann etwas bemerkt haben, denn rückblickend glaube ich schon, dass ich »auffällig« war. Vielleicht waren sie aber zu sehr mit sich beschäftigt oder schoben mein merkwürdiges Verhalten auf die Pubertät. Schließlich traute ich mich kaum noch aus meinem Zimmer und war schließlich so am Ende und entnervt, dass ich versuchte, mir die Pulsadern aufzuschneiden. Natürlich gab es ein großes Theater. Meine Mutter versuchte, alles zu vertuschen, und steckte mich ins Bett. Alle fragten, warum ich das gemacht hätte. Ich antwortete, dass ich unglücklich verliebt sei. Mit dieser Erklärung konnten sie etwas anfangen, und langsam ließen sie mich wieder in Ruhe.

Die folgenden vier Jahre waren ziemlich schlimm für mich, brachten schließlich aber auch die Wende. Ich begann, körperlich auf die Stimmen zu reagieren, das heißt, ich kollabierte, wenn sie unerträglich wurden. Sie kamen, mehr oder weniger intensiv, ungefähr ein- bis zweimal im Monat. Wenn sie nicht da waren, lebte ich ständig in der Angst, dass sie jeden Moment wiederkommen könnten. In dieser Zeit kam ich oft mit dem Notarztwagen in die Klinik, in der ich auf Epilepsie untersucht wurde. Hier machte ich auch meine erste Bekanntschaft mit der Psychiatrie. Nie werde ich diesen großen Wachsaal in Spandau vergessen, wo ich zwischen fixierten und mit Medikamenten vollgepumpten Menschen lag. Die Zustände waren schrecklich, trotzdem ebbte hier immer die Angst vor den Stimmen ab.

FORSCHER LERNEN VON

Stimmenhörer werden schnell als schizophren abgestempelt. Der Psychologe Thomas Bock hingegen versucht, ähnlich wie bei Träumen den »biographischen Sinn« des »inneren Sprechens« zu verstehen

Vor 30 Jahren hörte Hannelore Klafki zum erstenmal Stimmen. Zunächst rief eine einzelne ihren Namen. Dann raunten gleichzeitig viele unsichtbare Besucher der damals 16jährigen Drohungen und Beschimpfungen zu. Niemandem wagte sie von der unheimlichen Erfahrung zu erzählen, obwohl sie sich immer mehr in die Enge getrieben fühlte. Schließlich so sehr, daß sie versuchte, sich das Leben zu nehmen.

Damals wurde Frau Klafki erstmals in eine psychiatrische Klinik eingeliefert. Über die Jahre stellten die Ärzte ihr eher ratlos fünf unterschiedliche Diagnosen – meist Schizophrenieformen – und behandelten sie mit Psychopharmaka.

Die Medikamente vertrieben zwar ihre akuten Ängste. Doch die Stimmen blieben beharrlich, „auch in diesem komisch abgetöteten Zustand. Ich empfand mich wie einen Hohlkörper, in dem sie laut hallten, wie wenn man in einen Tunnel hineinruft".

Hannelore Klafki ist eine intelligente Frau, die gelernt hat, aufkommende Krisen rechtzeitig wahrzunehmen und auch Ärzten gegenüber ihre Ansichten zu vertreten. Wirklich besser geht es ihr erst, seit sie bei einem Kongreß mit dem Hamburger Psychologen Thomas Bock zusammengetroffen ist.

Der sei, sagt sie, „der erste Profi", der ihre Stimmen nicht als Symptom, also als Nebensache, abtue, sondern nachfrage: Wer spricht überhaupt? Worüber? Wann und wie? „Endlich kann ich offen über die Stimmen reden und versuchen, mich aktiv mit ihnen auseinanderzusetzen, statt mich von ihnen überwältigen zu lassen."

Thomas Bock hat umgekehrt von der Berlinerin gelernt, daß deren Wahrnehmung nicht Einbildung ist, „sondern physisch empfundene Wirklichkeit"; nicht Gedanken höre sie, sondern reale Personen, deren Schreie und Flüstern, „und gerade das ist bedrohlich". Bei seinen Patienten hat Thomas Bock zudem erfahren: „Stimmen tauchen öfter auf, als man denkt. Sie können in Lebenskrisen oder bei Einsamkeit auch trostreich sein."

Der Psychologe hält sie für Botschaften des Unterbewußtseins: „Der Symbolik des Traums wird soviel Bedeutung beigemessen – warum nicht auch den Inhalten des Stimmenhörens?"

Von Hirnforschern in London und Maastricht fühlt Bock sich in seiner Außenseitermeinung bestärkt. Dort fand man heraus, daß bei Stimmenhörern weniger das Hör- als das Sprachzentrum aktiv ist – womöglich die physiologische Grundlage für „inneres Sprechen". Dem Gehirn gelinge es jedoch nicht, dabei auf eigene Erinnerungen und Gedanken rückzuschließen. Psychologen könnten helfen, meint Bock, die fehlende Verbindung herzustellen und den „biographischen Sinn" der Botschaften zu verstehen.

Als Widerspruch wie als Bestätigung dieser Abspaltungs-Theorie kann man verstehen, wenn Hannelore Klafki „eher nicht" glaubt, „mich selber zu hören: Vieles von dem, was die Stimmen äußern, würde ich nie sagen". Der nunmehr offene Umgang mit dem Problem hat es ihr jedenfalls ermöglicht, den Stimmen auch zu antworten. Seither lassen die sich schon mal wegschicken: Tut mir leid, ich kann jetzt gerade nicht.

Zudem sind immer mehr Freunde dabei, die ihr zum Beispiel kreative Anregungen geben, wenn sie aus Stein oder Modelliermasse Skulpturen formt. Oder sie warnen – „meine Schutzengel" – durch anschwellendes Gemurmel, wenn sie sich zuviel zumuten könnte. Stress hat sie jetzt nämlich öfter: Mit Unterstützung Thomas Bocks und anderer Stimmenhörer baut Frau Klafki – nach englischem und holländischem Vorbild – auch in Deutschland ein Selbsthilfenetzwerk auf.

Christiane Grefe

Abb. 1: GEO Wissen, »Sinne und Wahrnehmung« (September 1997), S. 78 – 79

Bei einem dieser Klinikaufenthalte kamen plötzlich neue Stimmen hinzu, die mich trösteten und mit mir redeten wie mit einem kleinen Kind. Das war der Wendepunkt. Ich weiß nicht, wie mein Leben wei-

PATIENTEN

UNERHÖRTES HÖREN

Niemand ist da, doch deutlich vernimmt sie die Drohungen... Jahrzehntelang fühlte sich Hannelore Klafki ihren Stimmen ausgeliefert. Jetzt ist sie in die Offensive gegangen: Gemeinsam mit Thomas Bock hat sie ein Selbsthilfenetzwerk gegründet

ter verlaufen wäre, wenn sie nicht aufgetaucht wären. Sie kamen immer öfter und stritten sich um mich mit den anderen. Sie schafften es, meine Quälgeister zu verdrängen, und ich lebte wieder auf. Mit ihnen konnte ich sprechen und endlich über meine Angst vor den anderen reden. Sie konnte ich auch fragen, wer sie sind, aber ich verstand die

Antworten nicht. Ich gewöhnte mich an sie, obwohl sie manchmal störten, wenn sie zu laut waren. Ich versprach ihnen, dass wir uns immer unterhalten könnten, wenn ich allein mit ihnen sei. Dafür mussten sie mir versprechen, mich in Ruhe zu lassen, wenn ich mit anderen Menschen zusammen war. Das hat eigentlich ganz gut geklappt.

Wenn die Quälgeister kamen, was jedes Mal ein neuer Schreck war, wurde ich nun von den positiven Stimmen beschützt. Je nach Intensität reagierte ich. Ich kollabierte immer seltener, und meist reichte es jetzt, wenn ich mich mit angeblichen Kopf-, Magen- oder anderen Schmerzen ins Bett flüchtete, bis die Quälgeister weg waren. An die Höhere Handelsschule oder eine Ausbildung zur Reisebürokauffrau war für mich nicht mehr zu denken, denn sie nahmen mich geistig sehr in Anspruch. Meine Mutter war sauer, weil ich ihr auf der Tasche lag und nichts tat. Ich musste etwas finden, bei dem ich nicht zu viel denken hatte. Obwohl die Quälgeister mich auch in dieser Zeit überfielen, schaffte ich mit Hilfe der positiven Stimmen die Ausbildung zur Gewerbegehilfin im Bäckereihandwerk. Ich lernte einen Mann kennen, heiratete ihn und konnte endlich von zu Hause ausziehen.

Sosehr ich mich inzwischen an meine Stimmen gewöhnt hatte, nervte mich ihr Gequassel doch manchmal ziemlich. Aber ich lernte, dass ich sie von mir ablenken kann. Wenn ich nämlich viel unternahm, wurden sie leiser und bestärkten mich sogar weiterzumachen. Nicht zuletzt aus diesem Grund war ich in den siebziger Jahren politisch so aktiv. Ich war im Vietnamausschuss, in der Liga gegen den Imperialismus, Sympathisantin der KPD, schließlich auch Wahlkandidatin dieser Partei in Charlottenburg.

Meine Stimmen hatten die gleiche politische Meinung wie ich, trotzdem hatten wir oft Diskussionen, die mir halfen, meinen politischen Standpunkt zu festigen. Sie zerfielen Gottseidank nicht in verschiedene Fraktionen, maulten aber oft, dass ich durch die vielen Termine nicht genug Zeit für sie hätte. Das war alles eigentlich ganz positiv und angenehm. Als ich mich dann aber von der KPD zurückzog, weil ich erkannte, wie frauenfeindlich diese Partei war, gab es ein großes Theater. Sie wollten nicht zulassen, dass ich mit der politischen Arbeit aufhörte,

zogen sich von mir zurück, weil ich nicht auf sie hörte, und plötzlich kamen die entsetzlichen Quälgeister wieder.

Keiner war mehr da, um mich vor ihnen zu schützen, und ich erlebte noch einmal einen schlimmen Einbruch. Ich schluckte ein ganzes Röhrchen Schlaftabletten, wurde aber doch rechtzeitig gefunden und kam wieder nach Spandau in die Psychiatrie. Als ich zu mir kam, waren die Quälgeister weg und meine Schutzengel Gottseidank wieder da. Wir sprachen nicht mehr über die politische Arbeit, aber ich nahm mir für die Zukunft vor, meine Meinung ihnen gegenüber nicht mehr so rigoros zum Ausdruck zu bringen.

Nach meiner Entlassung trennte ich mich auf Anraten meiner Stimmen von meinem Mann und bezog zum ersten Mal allein eine Wohnung. Das war sicher ein guter Rat, und sie hatten Recht, als sie mir sagten, dass ich ihn nur benutzt hätte, um von zu Hause wegzukommen. Es folgte eine schöne Zeit, und nur kleinere Einbrüche beeinträchtigten mich. Ich engagierte mich in einer Mieterinitiative, in verschiedenen Frauengruppen und gab meinen ungeliebten Beruf auf. Ich jobte in allen möglichen Bereichen, bis ich 1978 eine Arbeit als Krankenpflegehelferin fand. Das gefiel mir, und von nun an blieb ich in diesem Bereich tätig.

Ich arbeitete meist nur 30 Stunden in der Woche, und das auch nur im Spät- oder Nachtdienst. Wenn meine Stimmen zu laut wurden oder meine Quälgeister wieder auftauchten, was inzwischen sehr selten war, ging ich zu einem Arzt und ließ mich wegen irgendwelcher körperlichen Leiden krankschreiben; da war ich erfinderisch. Langsam pendelten sie sich aber auf ein Maß ein, mit dem ich ohne große Beeinträchtigungen leben konnte. Sie sind am besten mit dem Stimmengemurmel in einem Kino, Theater, Café oder Ähnlichem zu vergleichen. Meist bemerken wir dieses Stimmengemurmel gar nicht, weil wir es ignorieren, und hören es nur dann, wenn wir uns darauf konzentrieren.

Ich liebte die Morgenstunden, in denen ich vor mich hin trödelte und vor meinem Kaffee saß. Dann kamen sie oft, und wir hatten interessante und angeregte Gespräche über Gott und die Welt, aber vor allem über den Sinn des Lebens und das Leben nach dem Tod. Ich denke,

wir alle haben unsere Schutzengel, nur können sich eben nicht alle mit ihnen unterhalten. Ein wichtiger Punkt war sicher, dass sie mir einschärften, nie wieder einen Suizidversuch zu machen, sonst könnte ich nicht irgendwann in ihre Welt kommen und wiedergeboren werden. Deshalb lebe ich wahrscheinlich noch, denn in meinem Leben gab es leider mehrere Situationen, in denen ich mich am liebsten umgebracht hätte. Doch ich greife vor.

Noch war das Leben wunderbar, und alles wäre vielleicht so geblieben, wenn nicht meine so genannte große Liebe aufgetaucht wäre. Trotz der Warnungen meiner Stimmen heiratete ich ihn, gab alle anderen Freunde und meine Arbeit auf und zog mit ihm nach Westdeutschland, wo er sich selbstständig machte. Ich fand zunächst eine schöne Arbeit in einem Blindenheim, wo ich selbstständig arbeiten konnte und als direkten Vorgesetzten nur den Heimleiter hatte. Während dieser Arbeit mit den blinden und sehbehinderten Menschen bemerkte ich, dass es mir Freude machte, aus Ton kleine Figürchen zu formen. Hier wurde der Grundstein für meine spätere künstlerische Arbeit gelegt.

Doch mein Mann verlangte, dass ich diese Arbeit aufgeben sollte. Ich sollte zu Hause bleiben und den Haushalt führen. Abgeschnitten von jeglichen Kontakten war ich vollkommen auf ihn angewiesen und bald finanziell und psychisch total abhängig von ihm. Fassungslos musste ich erleben, wie er sich zum Tyrannen entwickelte und mich zunehmend misshandelte, zuerst nur psychisch und dann auch körperlich. Die Firma entwickelte sich schlecht, und bald musste Konkurs angemeldet werden. Er begann zu trinken, und die Misshandlungen wurden immer heftiger.

In so einer Situation stieg ich zum ersten Mal aus meinem Körper aus. Ich schwebte ganz real an der Zimmerdecke und sah von oben zu, was passierte. Es berührte mich nicht mehr, im Gegenteil, ich versuchte zu ergründen, warum dieser Mann seiner Frau so etwas antat. Manchmal war es sehr schwierig, in meinen Körper zurückzufinden, und ich musste mir heftig auf Arme und Beine schlagen, bis ich meinen Körper wieder spürte und in ihn zurückkehren konnte.

In dieser Zeit waren meine Stimmen der einzige Halt, den ich hatte.

Erinnerung [1]

ich senke das lot in die dunkelheit
versuche die bilder zu fangen
die aufsteigen aus der kinderzeit
und bruchstückhaft nach oben gelangen
assoziationen zu einem wort
zu dem geruch der erde im regen
verschwommene gesichter im hort
der kinder die sich im kreise bewegen
angst eines kindes in der dunkelheit
lauschen auf jedes knistern und knacken
erinnerung an große traurigkeit
der menschen in den flüchtlingsbaracken
erinnerung auch an schläge, gewalt
der erste fernseher im lager
lange schlangen vor einem halt
erwachsenengespräche – gelaber
so vieles im dunkel gefangen
nur ab und zu ein kleiner riss
weit weit bin ich gegangen
und habe im dunkeln immer noch schiss

1 in: »Fremde Welten«, Brückenschlag, Band 14 (1998), S. 98

Sie konnten mich zwar nicht beschützen, aber sie trösteten mich, und manchmal hatte ich das Gefühl, gestreichelt zu werden. Sie redeten auf mich ein, dass ich ihn verlassen sollte, aber da ich ja keinen Pfennig Geld hatte, wusste ich nicht, wie ich nach Berlin zurückkommen sollte. Er war es, der schließlich ging und mich mit einer halben Million DM Schulden sitzen ließ. Ich rief heulend meine Schwester an, und mein Schwager kam, um mich nach Berlin zurückzuholen. Gleich nach meiner Rückkehr reichte ich die Scheidung ein und begann wenig später mit der Umschulung zur Krankenschwester.

Im Laufe dieser Ausbildung kamen zu meinen Schutzengeln immer häufiger andere Stimmen hinzu, die mich massiv störten und stark beunruhigten. Sie waren wie Kobolde, die mich nachäfften, meine Gesprächspartner ins Lächerliche zogen oder alle meine Äußerungen kommentierten. Ich musste mich in immer kürzeren Abständen krankschreiben lassen. Kurz vor dem Examen waren fast alle meine Schutzengel weg oder machten bei dem störenden Nachäffen und Kommentieren mit. Sie wurden immer weniger, dafür um so gehässiger, hielten mich vom Schlafen ab und verboten mir zu essen. Ihr Charakter war anders als der meiner Quälgeister, die mich immer plötzlich und dann derb und obszön überfallen hatten. Die waren aber lange nicht mehr aufgetaucht. Diese neuen Stimmen kamen eher schleichend hinzu.

Irgendwann war ich ein richtiges Nervenbündel und fuhr zu meiner Schwester, weil ich nicht mehr weiter wusste und ihr deswegen endlich von allem erzählen wollte. Aber die Stimmung war gespannt, ich fand keine Gelegenheit, mit ihr allein zu reden, und so fuhr ich wieder zurück. In der U-Bahn hatte ich auf einmal das deutliche Gefühl, dass die gemeinste der Stimmen in meinen Kopf kroch. In Form einer undefinierbaren Automatenstimme kamen plötzlich aus meinem Ohr die schlimmsten Beschimpfungen und Befehle, die alle darauf hinausliefen, dass ich nicht wert sei zu leben und dass ich mich auf dem schnellsten Wege umzubringen hätte.

Noch in der U-Bahn stieg ich aus meinem Körper aus. Ich weiß nicht mehr, was dann im Einzelnen passierte. Das Nächste, woran ich mich

erinnern kann, ist, dass jemand in einer psychiatrischen Klinik mit mir sprach und ich nicht reagieren konnte. Ich musste lange in dieser Klinik bleiben, erzählte aber nichts von den Stimmen. Die Ärzte diagnostizierten eine schwere Depression. Das Auftauchen dieser entsetzlichen Automatenstimme erschreckte mich noch mehr als die Stimmen beim allerersten Mal. Fast ein Jahr lang war ich handlungsunfähig, dann brach ich die Krankenpflegeausbildung ab. Seitdem habe ich nicht mehr arbeiten können, und irgendwann steuerte mich die Krankenkasse aus, wodurch ich zur Sozialhilfeempfängerin wurde.

1990 kam der nächste Wendepunkt in meinem Leben, denn ich gestand während eines erneuten Klinikaufenthaltes einer Ärztin gegenüber ein, dass ich Stimmen höre. Das habe ich inzwischen teuer bezahlen müssen, denn dadurch erhielt ich fünf verschiedene psychiatrische Diagnosen, von denen die angebliche Schizophrenie mich am meisten traf. Alle möglichen Neuroleptika wurden bei mir ausprobiert, gegen die die Stimmen aber alle immun sind. Mein schlimmstes Erlebnis in dieser Richtung war, als ich Haldol[1] bekam. Ich war wie eine Puppe und empfand meinen Körper wie einen Hohlkörper, in dem die Stimmen ganz laut hallten, als ob man in einen langen Gang oder Tunnel ruft.

Inzwischen lehne ich Medikamente kategorisch ab. Nur in Krisensituationen akzeptiere ich für kurze Zeit Fluanxol[2], das bei mir die Angst dämmt, und ein Beruhigungsmittel zum Einschlafen. Die verschiedenen Diagnosen der Psychiater verunsicherten mich ziemlich, vor allem ließen mich ihre Beteuerungen, ich sei unheilbar psychisch krank, befürchten, dass mit mir wirklich etwas nicht stimmt. Ich resignierte und ergab mich sozusagen in mein Schicksal. Das hatte leider zur Folge, dass die Stimmen sehr laut und aggressiv wurden. Ich führte praktisch einen Dauerkampf gegen sie, was mich zur Drehtürpatientin in der

1 Neuroleptikum, Wirkstoff Haloperidol, im Handel als Haldol, Haloneural, haloper, Haloperidol

2 Neuroleptikum, Wirkstoff Flupentixol, im Handel als Fluanxol; enthalten in Deanxit

Psychiatrie machte. 1992 wurde ich zur Erwerbsunfähigkeitsrentnerin – auch die Gutachterin der BfA kam zu dem Schluss, dass ich schizophren sei.

Kurz vor der Berentung lernte ich die Psychosoziale Kontakt- und Begegnungsstätte in Schöneberg kennen. Dadurch wurde meine Isolation aufgebrochen, und die tiefen Löcher, in die ich jedes Mal nach einer Entlassung aus der Klinik fiel, wurden abgemildert. Hier fand ich Anerkennung, und mein lädiertes Selbstwertgefühl wurde langsam wieder aufgemöbelt. Ich fand zu meiner Aktivität zurück, die sich zuerst nur auf den Treffpunkt und auf die Psychiatrieszene beschränkte. Wie früher konnte ich meine Stimmen von mir ablenken, wenn ich viel unternahm – sie hatten wieder geistige Nahrung.

Zu einer der Mitarbeiterinnen entwickelte ich ein besonderes Vertrauensverhältnis. Ihr konnte ich von meinen Problemen mit den Stimmen erzählen. Sie entgegnete mir nicht, dass ich schwer psychisch krank sei, und fragte auch nicht, welche Ursachen mein Stimmenhören haben könne, sondern gab mir praktische Tipps, die mich im Kampf gegen die aggressiven Stimmen unterstützten. Wir durchlebten gemeinsam Krisensituationen, bei denen die Klinik nicht immer verhindert werden konnte, doch die Aufenthaltsdauer verkürzte sich immer mehr, und ich konnte mich den Ärzten gegenüber immer besser durchsetzen. Heute wagt keiner mehr, mir Haldol anzubieten.

Ich versuche, vor dem Auftreten der Automatenstimme in die Klinik zu kommen, denn die löst immer noch Panik aus und zwingt mich, aus meinem Körper auszusteigen. Das bedeutet, dass ich mich den Konfliktsituationen, auf die mich die Stimmen durch ihr Lauterwerden aufmerksam machen, stellen muss. Diese Einsicht verdanke ich sicher der erwähnten Mitarbeiterin, die gemeinsam mit mir zu ergründen versuchte, warum die Stimmen manchmal so laut werden und mich nicht zur Ruhe kommen lassen.

Ihr und ihren Kolleginnen verdanke ich es auch, dass ich vom Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener und von den Stimmenhörernetzwerken in England und Holland erfuhr. Angelehnt an die Psychoseseminare wurde im Treffpunkt eine so genannte Trialoggruppe eingerichtet,