

## Von einem, der die Spielregeln der Welt nur langsam lernte

Feldmann Christian<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Peer, WohnAutonom der UPD Bern, Schweiz

Ich beschreibe die Geschichte eines 20-jährigen Menschen, zur Jahrtausendwende wohnhaft in der Soteria im Herzen von Bern. Nach einem erneuten psychotischen Schub willigte er ein, in diese betreute Wohngemeinschaft einzutreten, um dort Ruhe zu finden und sich neu orientieren zu können.

Nach zwei Wochen Aufenthalt verstummte er von einem Tag auf den andern.

Nun bot die Situation für das Pflegepersonal nicht mehr genug Möglichkeiten, um mit dem jungen Menschen in Kontakt zu bleiben. Eine Einlieferung in das Psychiatriezentrum Münsingen per Ambulanzfahrzeug wurde als nötig erachtet. Dies war für das Soteria-Personal der einzige Weg zu handeln. Die Ambulanz wurde angefordert, da der Patient seit einigen Tagen nicht mehr auf Fragen und Anweisungen einging. Man würde diesen Zustand wohl als «biologisch funktionstüchtig, emotional jedoch nicht wahrnehmbar» beschreiben.

Diese Person bin ich – Christian Feldmann, heute 43-jährig. Nach eigener Definition bin ich nun genesen. Allgemein würde das psychiatrische Diagnose-Manual eine Schizophrenie-Erkrankung wohl immer noch als unheilbar bezeichnen. Ermutigend wirken könnte bestenfalls die Bemerkung: «Man kann die Krankheit gut behandeln und im besten Fall einen Umgang mit den Symptomen finden».

Mir waren Diagnose und psychiatrische Begleitung in der Adoleszenz ziemlich egal. Ich fühlte mich nicht krank – *andersartig* fühlte ich mich. Vor allem wegen der Stimmen, die ich hörte. Und das war gut so. Ich vernahm Botschaften wie: «Du wirst ein Guru werden, ein Wissender, der anderen jederzeit die richtige Hilfe bieten kann» oder «Du wirst die Welt retten». Auch spielten Musiker an Konzerten nur für mich, der Nachrichtensprecher sendete mir aus dem Fernseher per Telepathie immer wieder anerkennende Botschaften zu.

Anderen Personen gegenüber fühlte ich mich emotional überlegen. Ich erzählte niemandem, dass ich Stimmen hören konnte. Zu persönlich waren die Botschaften.

Auch in der Klinik schwieg ich weiter, schaute niemandem in die Augen, schüttelte keine Hände. Vor allem nahm ich keine Aufträge an oder führte sie nicht aus. Dieses Verhal-

ten wurde vor allem für mein nächstes Umfeld schwierig. Meine Familie und die besten Freunde besuchten mich über längere Zeit. Ich verhielt mich stumm und in mich gekehrt. Ich benötigte Kraft und enormen Willen, um die Reglosigkeit aufrecht zu erhalten. Später besuchte mich nur noch meine Familie.

Ein Jahr war ich in der Klinik mit ein wenig Sonderbehandlung «deponiert». Vom Arzt liess ich mich nicht in ein Gespräch verwickeln. Ich wollte mein Leben lang nicht mehr sprechen. Es war für mich zu dieser Zeit nicht schwierig, ohne Sprache zu leben, denn die Angst, «meine Stimmen» zu verlieren war übermächtig. Diese blieben weiter meine Oasen, weil mir das Leben in der Gesellschaft bereits einige Jahre zuvor zu viel wurde. Stimmen bauten mich auf, wenn ich zuunterst auf der Selbstmitleids-Spirale angekommen war. In der Not suchte ich in diesem Zustand ab und zu Plätze auf, um mich zu suizidieren. Dank der Stimmen fand ich umgehend in eine euphorische Welt. Zustände der Seele können eben manchmal nicht rational nachvollzogen werden. Das ist gut so. Wo bleibt sonst das Magische, das uns neu inspirieren kann und uns plötzlich wieder staunen lässt?

Heute, 23 Jahre später, lebe ich ein gänzlich anderes Leben. Innerlich bin ich immer noch derselbe, steige in die gleichen Fettnäpfchen, höre manchmal träumerisch den Stimmen zu. Stimmen, die sich verändert haben. Stimmen, denen ich aber entgegentreten kann und für mich glaubhaft zu entkräften vermag.

Wenn ich von Fachkräften der Psychiatrie oder Angehörigen anderer «Stimmenhörenden» gefragt werde, was mir geholfen hat, habe ich keine adaptierbaren Vorschläge bereit. Was ich aber dazu mit Bestimmtheit sagen möchte, ist, dass mich das Leben mit Menschen beschenkt hat, die sich meiner geduldig angenommen haben. Mentoren, die sich nicht als solche aufdrängten, Personen, die mich als Menschen und nicht als Kranken angenommen haben.

Den für mich spürbaren gesellschaftlichen Druck, «etwas erreichen zu müssen», erlegte ich mir selber auf. Als mich die Krankheit im Griff hielt, gab es nicht mehr viel Freudvolles. Zu weit entfernt spürte ich die Gesellschaft, zu der ich gerne gehört hätte. Ich setzte mir nun jedoch als Ziel, ein bisschen Lebensqualität zu erhalten. Gedanklich versuchte ich mir Druck und Stress von aussen fernzuhalten. So erhielt ich mehr Bewusstsein über innere Stressoren.

Ein langer Weg zu mehr Selbstakzeptanz und zu Gelassenheit begann. Ich wurde wieder offen für Neues.

Warum ich nach vier Jahren wieder zu sprechen begann, würde ich vielleicht in den Worten von Anaïs Nin beantworten: «Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko zu blühen.»

Auch wenn ich in der Adoleszenz keine Hilfe der psychiatrischen Grundversorgung aktiv annahm, lernte ich, an mir selber zu wachsen. Das dritte Ohr ist nach innen gerichtet. Um die persönliche Entfaltung anzugehen, lernte ich, jegliche Störgeräusche herauszufiltern, denn auch von mir wohlgesinnten Stimmen muss ich nicht abhängig bleiben. Durch Nachforschen boten sie einen Grund, warum sie in mein Leben getreten sind. Diese persönliche Stimmenarbeit bot mir neue Möglichkeiten zur Veränderung bei Lebensthemen. Ich versuchte dies alleine für mich. Darauf bin ich heute stolz.

Stimmen können aber auch durch konstruktive Begleitung erklärbar werden. Dazu bietet z.B. die erfahrungsfokussierte Beratung (efc) eine Möglichkeit (<https://is.gd/aKkvGf>).

Ich befinde mich immer noch auf dem Weg des Lernens, folgendes zu akzeptieren: «Meinungen und Wünsche anderer kann ich nicht kontrollieren». Nicht ich als Person werde zurückgewiesen, sondern bestimmtes Verhalten oder ein spezifisches Thema. Ich gelangte zur Einsicht, dass ich mein Verhalten und meine Beziehung zu mir selber ändern kann. Ich war an einem sehr erhellenden Wendepunkt meines Lebensweges angekommen.

Wenn ich Stimmen vernahm, welche mich herausforderten, war nicht dieses Kräftemessen schlimm. Zermürbend war, dass ich innerlich erstarrte und nicht einmal versucht habe, mich den Stimmen zu stellen. Durch diese kontinuierlichen Misserfolge bröckelte meine pubertäre Fassade stetig ab. Zum Vorschein kam mein unreifes Inneres, welches nach Zugehörigkeit und Lebensmut verlangte.

«Eine spirituelle Krise» beschreibt mein Anderssein besser als «Psychose» oder «Schizophrenie», auch wenn ich mich zum Teil in der Diagnostik wiederfinden würde. Ein

Träumer bleibe ich weiterhin. Nun bestimme aber ich, wann mich der Tagtraum zu weit wegträgt und sich in Stimmen zu verselbständigen droht. Nicht nur dabei lerne ich Grenzen zu erkennen. Oft erlebe ich Menschen, die sich von einem Moment auf den andern in sich zurückziehen, ja sogar ignorant auftreten können. Dieses Verhalten machte auch mich für andere plötzlich unnahbar. Dies ist ein gewisser Selbstschutz, wenn mich die Situation zu sehr herausforderte. Erfahrene Verletzungen stimmten mich sogar so traurig, dass mir nur die Flucht zu den Stimmen als Rettungsanker zur Verfügung stand. Auf diese Weise war ein emotionales Überleben gesichert. Die Probleme des Alltags blieben bestehen, solange ich meinen Schatten nicht zu überwinden versuchte. Ich brauchte Anleitung, um meine Psyche zu verstehen. Die Stimmen boten dazu eine erweiterte Sinneswahrnehmung, wenn ich mit meinem Denken und Fühlen überfordert war. Stimmenhören ist für mich nichts Krankhaftes.

War dieser Bericht nun eine Einzelgeschichte? Ich wage zu behaupten, dass es gerade für junge Menschen notwendig ist, sich neu zu erfinden. Wenn wir unser Leben nicht mehr so leben können, wie wir das gerne möchten, sind wir gefordert. Eine Möglichkeit, Sinn ins Leben zu bekommen, ist, den Blick nach innen zu richten und/oder Kreatives zu erschaffen. Ebenso bieten positive Beziehungen zu anderen Menschen Zugang zu einem sinnvollen Leben. Immerwährendes Glückliche gibt es nicht. Ich horche auch heute oft nach meinen Stimmen, sie sind immer da, und ich fühle mich gut, aber nicht mehr abhängig von ihnen. Stimmen sind für mich erklärbar geworden, sie bieten mir einen Zugang zu persönlichem Wissen. Das war aber nicht immer so. Ein wenig Mut und Arbeit, um zu dieser Erkenntnis zu gelangen waren nötig, denn: «Wer glaubt zu sein, hört auf zu werden.»

## Fussnoten

<sup>1</sup> Auf Wunsch des Autors wird sein Name nicht anonym gehalten.

<sup>2</sup> Experte aus Erfahrung der efc-Weiterbildung, aktiv im [netzwerk-stimmenhoeren.ch](http://netzwerk-stimmenhoeren.ch).