

Beitrag von Stephanus Binder Welttag Stimmenhören Linz 2017

Diese Stimmen:

Im Alter von 25 Jahren landete ich zum ersten Mal wegen meines Stimmenhörens in einer Psychiatrischen Anstalt. Damals war ich den ganzen Tag damit beschäftigt, den verschiedenen Anweisungen meiner Stimmen Folge zu leisten. Die Stimmen diktierten mir den Tagesablauf. Sie bestimmten, wann ich aufzustehen hatte, welche Kleidung ich anziehen musste, wann und wo ich essen sollte. Ich war Befehlsempfänger und dominiert von meinen Stimmen, aber froh, dass sich irgendjemand um mich sorgt.

Wir kennen heute durch das Internet den Begriff „Virtuelle Freunde“, doch damals im August 1985 gab es das noch nicht. Wenn heute jemand durch die Stadt marschiert und vor sich hin plappert, dreht sich niemand mehr um. Mann ist in Kenntnis und nimmt an, diese Person spricht am Handy mit einem seiner Freunde. Selbst ein heftiges Gestikulieren ist heut zu Tage auf offener Straße kein Problem mehr.

Mann spricht heute von einer Ersatzfamilie, die Mann sich sucht und damals waren meine Stimmen ein Ersatz für die nicht vorhandene Familie.

Aufgewachsen in einer katholischen Familie mit 10 Geschwistern im nördlichen Mühlviertel, könnte Mann meinen dass sich in der Familie jemand finden würde, der sich kümmert. Meine Geschwister wandten sich ab. Sie standen mir ablehnend und distanziert gegenüber und das schon vorher. Noch viel mehr, nachdem ich im Irrenhaus war.

Als ich damals im Zuge eines stationären Aufenthalts in der Nervenklinik 1994 den behandelnden Psychiater um Psychotherapie bat, reagierte er mit Unverständnis. Zwar vermittelte er mir dann doch in der Klinik Therapiestunden bei einer Kollegin im Haus, jedoch seine erste Antwort war: „haben sie vielleicht ein Problem“.

Der Wendepunkt war, als sich meine Therapeutin an meinen Stimmen interessiert zeigte und in meine geheime Stimmenwelt eingeweiht werden wollte. Im August 1996 besuchte ich das erste Mal die Selbsthilfegruppe von EXIT-Sozial und war sehr überrascht, dass ich nicht der Einzige Stimmenhörer bin. Da sitzen plötzlich in der Runde eine ganze Reihe von Menschen, die sich in der Gruppe austauschen und jede und jeder von ihnen hört ebenfalls eine oder mehrere Stimmen.

Anfangs war ich in der Gruppe vorsichtig und fast schüchtern. Ich versuchte, möglichst wenig über meine Stimmen preiszugeben, aber mir tat die Selbsthilfegruppe Stimmenhörender sehr gut, denn es war eine erste Auseinandersetzung mit Anderen, mit Außenstehenden.

Mir wurde damals klar, die Inhalte der Stimmen – das was sie mir sagten – waren das Krankmachende am Stimmenhören. Als ich damals in die psychiatrische Aufnahme kam, war eine der ersten Fragen des Aufnahmeteam, ob ich Stimmen höre und allein dies reichte dann schon. Kaum jemand hat nachgefragt, was denn die Stimmen sagen.

Beitrag von Stephanus Binder Welttag Stimmenhören Linz 2017

Das Zuhören

Erst viel später, im Jahr 2010 wurde mir eine andere Person als Psychotherapeut empfohlen, bei dem ich nun seit mehreren Jahren in Behandlung bin.

Schon bald nach unseren ersten Therapie Sitzungen sagte der Psychotherapeut, dass mein Stimmenhören sicher nicht von einer Schizophrenie stammt, sondern die Auswirkung eines Posttraumatischen Belastungs Syndrom ist. Er ging sogar so weit, zu behaupten, dass mein Stimmenhören in mir von mir generiert und ein Teil von mir ist.

Ich war regelrecht schockiert.

Nicht nur an meiner Schizophrenie zweifelt er, sondern mein Psychotherapeut behauptet darüber hinaus, ich sei Verursacher und Produzent meiner Stimmen. An dieser Aussage hatte ich mehrere Jahre lang zu beißen. Drei Mal brach ich meine Therapie ab, denn ich war überzeugt, dass er mir nur meine Schizophrenie stiehlt, um mir dann in der Folge auch meine Stimmen abspenstig machen zu können. Aber meine Stimmen waren meine Ersatzfamilie. Ich witterte Gefahr, denn mein Therapeut ist ein alter Herr, der mit allen Wassern gewaschen scheint.

“Den hat mir der Teufel geschickt.” Das war anfangs meine Überzeugung vor mehr als 5 Jahren.

Vor einigen Wochen habe ich ihn darauf angeredet und gefragt, wie er es geschafft hat, mir das Stimmenhören zu nehmen. Und seine Antwort hat mich berührt, denn er meinte, es sei nicht er gewesen, sondern dies war ein langwieriger Prozess mit vielen Mitspielern und Komponenten. Es war die innere Arbeit mit dem inneren Kind, mit der ich anfangs sehr haderte, seine Methodik der Trauma-Arbeit nach Reddemann und Sachse, es war meine Bereitschaft, einen Paradigmenwechsel bzgl. meiner Stimmen anzudenken und zu vollziehen. Und schließlich war es, seiner Meinung nach, die Unterstützung durch ein Umfeld, das es mir ermöglichte, meine Sicht zu ändern. Alles das war letztlich wichtig und hilfreich.

Als mit dem Tod meiner Eltern 2012 die Bedeutung und Notwendigkeit der Stimmen verloren gingen, habe ich erstmals schrittweise versucht, mich mit der Sichtweise meines Therapeuten anzufreunden. So wie im Kleinen Prinz der Fuchs sich langsam mit dem Prinzen anfreundet, ging ich schrittweise auf die Sichtweise meines Therapeuten zu. Ich erinnere mich an die Therapiestunde vor einem Jahr, in der ich sagte “Gehen wir einmal davon aus, ich bin tatsächlich selbst Urheber und Produzent meiner Stimmen...”

Beitrag von Stephanus Binder Welttag Stimmenhören Linz 2017

Mein Fazit

Vielen Menschen ist FAMILIE heilig, doch wenn Mann sich von Freunden oder anderen Personen Familiengschichten anhört, dann wird oft aus der Romanze einer Familie, aus der Wiege und dem Traum des Menschen ein Alptraum.

Meine Meinung ist, dass es sehr wohl die Freunde und Angehörigen etwas angeht, wie es dem Bruder, der Schwester, dem Sohn, Ehemann, der Ehefrau geht. Bisher war meine Erfahrung, dass sich die Familie zurückgezogen hat, wenn es mir schlecht ging und mich links liegen gelassen hat

Das sage ich als Mann, der 40 Jahre Stimmen hörte und sie jetzt nicht mehr braucht, weil er unterstützt wird durch einen Therapeuten, der zuerst zuhört und erst dann redet, wenn er meint, verstanden zu haben.. Die Angehörigen ziehen sich zurück, wenn es brenzlich wird und rufen die Professionisten herbei, gerade in einem Land, wo so viele Experten und Betroffene vorhanden sind. Das Familienleben ist eben nicht nur dann Familienleben, wenn alles glatt läuft. Es geht immer auch um Beziehungen und das Miteinander, die Ausübung von Macht und den Machtmissbrauch von Menschen an Menschen. Macht und Ohnmacht ist nirgends so präsent wie in der Familie. Mann wird dort hinein geboren, ohne Wahlmöglichkeit. Mann wird nicht gefragt, ob es passt.

Traumata wachsen nicht im Leeren, sondern es gibt Anlässe und Zusammenhänge. Es gibt Täter und Opfer und die Herausforderung, sich mit den Ursachen und Konsequenzen zu befassen und es sind immer Menschen, die damit nicht zurechtkommen.

Heute kann ich eines ganz sicher sagen.

Ein Psychiater, der nur abfragt ob jemand Stimmen hört, ist nicht qualifiziert zu helfen, denn um etwas zu verändern und zu verbessern, muss Mann sich die Zeit nehmen. Denn nur dann und dadurch dass sich jemand wirklich interessiert, hat Mann als Stimmenhörer die Möglichkeit, Hintergründe zu reflektieren. Wenn die Stimmen für etwas stehen, jedoch die Experten und Professionisten interessiert das gar nicht, dann sollten sie den Mund halten. Und nicht den Dokortitel heraushängen lassen, um gehört zu werden.

Ich habe mehr als 30 Jahre meines Lebens als Schizophrenie Kranker verbracht, obwohl ich gar keine Schizophrenie habe. Jetzt stellt sich heraus, dass die erste Diagnose falsch war und erst jetzt mit der richtigen Diagnose eine Arbeit in Gang kommen kann, die wieder mehrere Jahre dauern wird.

