

Diagnostizieren

Eleanor Longden

Die Bedeutung der Stimmen

Eleanor Longden arbeitet in der Forschung an der Universität Liverpool und in der Verwaltung bei INTERVOICE¹. Sie hält Vorträge, veröffentlicht international und ist Autorin des Buches »Learning from the Voices in my Head« (*»Von den Stimmen in meinem Kopf lernen«*).

»Stimmen sprechen auf metaphorische Weise über echte Probleme im Leben eines Menschen. Es macht also keinen Sinn, den Boten zu töten und die Botschaft zu leugnen.«

Will Hall: Sie haben als Klinikerin und Forscherin im Bereich der Erfahrungen mit dem Stimmenhören gearbeitet. Erzählen Sie uns vom Anfang dieser Reise.

Eleanor Longden: Meine Reise in die Welt des Stimmenhörens ging los, als ich noch jung war. Ich wurde in einem Schmelztiegel von schmerzhaftem Missbrauch geschmiedet, der ein zerrüttetes, zersplittertes Kind hervorbrachte, das schließlich zu einer zerbrochenen und zerstörten Erwachsenen heranwachsen sollte. Ich habe meine Vergangenheit begraben; all diese schrecklichen Erinnerungen an Angst und Scham, Schrecken und Terror habe ich in eine Kiste gesteckt und sie verschlossen. Aber ich hatte sie im Grunde genommen lebendig begraben. Dieses unbewältigte Leid schrie förmlich danach herauszukommen. Und letztendlich tat es das auch.

1 INTERVOICE steht für Internationales Netzwerk, Training, Bildung und Forschung zu Stimmen und wurde 1996 von Marius Romme gegründet. Mehr Informationen dazu siehe: Marius Romme & Sandra Escher: »Intervoice – Stimmenhören akzeptieren und verstehen« (S. 134-140), in: Peter Lehmann & Peter Stastny (Hg.): »Statt Psychiatrie 2«, Berlin, Eugene & Shrewsbury: Antipsychiatrieverlag 2007 (eBook 2022).

Ich war achtzehn, als ich eine Stimme hörte, die alles, was ich tat, in der dritten Person schilderte. Damals war ich recht niedergeschlagen und konnte für mich nicht selbst eintreten oder diese starken Gefühle auf gesunde Weise ausdrücken. Ich war zerrissen und auf einer gewissen Ebene beschädigt, kaputt, und ich versuchte verzweifelt, diese Gefühle zu verdrängen und auf einen normal zu machen. Inmitten dieses Tumults, dieser chaotischen Innenwelt, schien die Stimme mich daran zu erinnern, ich solle die Lage bewältigen und weitermachen. Ich hatte keine besondere Angst vor ihr, sie spielte sogar eine recht positive Rolle. Wenn die Stimme also feststellte, »Sie geht in die Bibliothek«, »Sie liest ein Buch«, fühlte sie sich eher kameradschaftlich an und versicherte mir, dass ich immer noch meinen Pflichten nachkam und tat, was ich tun musste.

WH: Und dann, ab einem bestimmten Punkt, wurde die Stimme negativ?

EL: Das geschah in einem Universitätsseminar, in dem ein anderer Student mich regelrecht herausforderte und herabsetzte. Ich hatte mich nie verteidigt, weil ich es immer für wichtig hielt, andere zu beschwichtigen. Ich glaube, dass viele Kinder, die terrorisiert wurden, zu unterwürfigen Erwachsenen werden, die versuchen, Frieden zu bewahren und alles ruhig und sicher zu halten. Das bedeutete jedoch, dass ich aus solchen Situationen oft frustriert herauskam. Ein Teil von mir, ein Aspekt, der nie zum Tragen kam, fühlte sich von Wut zerfressen.

Nach einer solchen Erfahrung der Unterwerfung sagte die Stimme: »... Sie verlässt den Raum...« Hier aber hatte sich die Tonlage zum ersten Mal verändert: Sie klang verärgert. Ich war fasziniert und begriff schnell, dass ich dabei war, meinen verdrängten Ärger auszudrücken. Das war ein früher Indikator dafür, dass die Stimme eng mit meinem emotionalen Leben verbunden war und unausgelebte Gefühle verkörperte. Wie auch immer, kurz danach traf ich eine Entscheidung, die katastrophale Konsequenzen hatte: Ich erzählte einer Freundin von der Stimme. Sie war entsetzt und bestand darauf, dass ich einen Arzt aufsuche. Dieser überwies mich wiederum an einen Psychiater. Der Arztbesuch war der Beginn meiner Talfahrt, nicht nur in das psychiatrische System, sondern auch in den echten Wahnsinn.

WH: Sie waren dann immer noch in der Schule und funktionierten so, wie man Ihnen vorschrieb. Sie waren aber besorgt, weil sie annahmen, dass das

Stimmenhören in eine Schizophrenie münden könnte. Also wies man Sie in die Psychiatrie ein?

EL: Es ist eine Ironie des Schicksals, dass ein Ort, der geschaffen wurde, um Menschen in Not Zuflucht und Sicherheit zu bieten, oft genau das ist, was sie letztlich kaputt macht. Mir wurde schnell klar, dass die Klinik nicht der richtige Ort ist, wenn ich mein verlorenes Selbstwertgefühl wiedererlangen will. Sie stempelten mich sofort im Sinne eines biomedizinischen Modells von Krankheit und Behinderung ab. Es ist zutiefst entmündigend, wenn einem gesagt wird, dass man im Grunde nichts tun kann, um sich selbst zu helfen, außer Medikamente nehmen und hoffen, dass sie anschlagen.

Einmal wurde mir gesagt: »Mit Krebs wären Sie besser dran, denn Krebs ist leichter zu heilen als Schizophrenie.« Eine Botschaft der Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit; dass meine Stimmen ein bedeutungsloses, abnormes Symptom biologisches Unheils sind, das man ertragen muss, und nicht eine komplexe, bedeutsame Erfahrung, die es zu erforschen gilt. Es ist zutiefst erschreckend, wenn man erfährt, dass der eigene Verstand, die Essenz des Menschseins, nicht richtig funktioniert. Es ermutigt einen dazu, alle Macht und Verantwortung an das psychiatrische System abzugeben.

WH: Die Stimmen wurden intensiver, weil Sie untergebracht wurden?

EL: Ich verwende den Ausdruck »psychischer Bürgerkrieg«. Er bezieht sich auf das, was ich zuvor gesagt habe: dass man dazu gebracht wird, den eigenen Verstand als das Problem zu sehen. Was zuvor eine Erfahrung war, die Stimme, wurde nun zum Symptom gemacht. Ich wurde ermutigt, eine aggressive Haltung gegenüber den Stimmen einzunehmen, sie zurückzuweisen und zu ignorieren. Wenn ich nun also die Stimmen hörte, wurde ich unglaublich ängstlich und wütend. Dadurch wurden die Stimmen nur noch stärker, aggressiver und zahlreicher, sie kämpften härter darum, gehört zu werden. Und die ganze Zeit wurde mir gesagt, Schizophrenie sei eine degenerative neurologische Krankheit und die Stimmen seien ein Zeichen von Verfall und Desintegration; als ob ich von innen her verrotten würde.

WH: Welche Erfahrungen haben Sie mit der Medikation gemacht?

EL: Ich denke, wenn es bei Stimmen um Gefühle geht, dann ist Psychose eine emotionale Krise. Psychopharmaka sind darauf ausgelegt, Emotionen zu unterdrücken. Jedoch kann eine starke Emotion auch ein Teil des Gene-

sungsprozesses sein, wenn man lernt, sie vollständig zu tolerieren, zu erleben und sich in ihr auszudrücken. Stimmen sind eine gesunde Reaktion auf ungesunde Umstände. Wenn man im Leben terrorisiert und demoralisiert wurde, in welcher Form auch immer, durch Missbrauch, Armut, Ausschluss oder Marginalisierung, muss etwas geschehen, damit man geheilt werden kann. Man muss die Bedeutung der Stimmen herausfinden, Mitgefühl bekommen, Verständnis finden und Selbstakzeptanz entwickeln. Das ist natürlich schwer, wenn man sediert und betäubt ist.

WH: Als ich in der Klinik war, hörte ich eine äußerst aggressive, spöttische Stimme. Die Mitarbeiter interessierten sich überhaupt nicht dafür. Sie wurde nur als das Symptom einer Krankheit gesehen, bei der es galt, die Person mit Psychopharmaka zu stabilisieren, ähnlich wie bei Herzrhythmusstörungen. Sie fragten mich über meine Familiengeschichte aus, um dann behaupten zu können, meine psychische Krankheit sei genetisch bedingt. Erst viel später stellte ich eine Verbindung zu meinem Kindheitstrauma her.

EL: Diese Erfahrungen brechen dir das Herz, ich werde deshalb ewig wütend sein. Die persönliche Geschichte eines Menschen, reich, bedeutungsvoll und schmerzvoll, wird nicht respektiert, sie wird ignoriert. Auf diese Art und Weise teilen die Institutionen des psychiatrischen Systems meiner Meinung nach indirekt die Seite derer, die Menschen missbrauchen. Die Autorin Judith Herman (*US-amerikanische Psychiaterin und Professorin für Klinische Psychologie in Harvard*) spricht davon, dass die Täter auf den universellen Instinkt des Wegsehens angewiesen sind. Im Gegensatz dazu bitten uns die Betroffenen, Zeugnis von ihrem Leid abzulegen, aber das ist viel schwieriger. Und so wird es leichter, sich mit den Tätern gemein zu machen. Oft ist es genau das, was die Psychiatrie tut. Jaqui Dillon, eine Mitarbeiterin des englischen Netzwerks Stimmenhören, spricht über eine Stimmenhörerin, die ihre Erfahrung mit einer Vergewaltigung offenbart, und der ihr Psychiater antwortet: »Das brauchen Sie mir nicht erzählen, wir sitzen hier, um über Ihre Schizophrenie zu sprechen.« Stille Mitschuld und Leugnung sind so toxisch.

WH: Wie sind Sie vom Glauben an das Krankheitsmodell dahin gekommen, wo Sie heute stehen?

EL: Es war ein langer Prozess. Hoffnungslosigkeit und Erniedrigung hatten sich mir so eingeprägt, dass die Stimmen ständig immer aggressiver wurden. Die Verschlechterung vollzog sich rapide, war schrecklich und setzte mich weiter der Opferrolle aus. Ich wurde Zielscheibe systematischer bössartiger Tyrannei, die in physischen und sexuellen Angriffen gipfelte.

WH: Andere Studenten attackierten Sie, weil Sie psychiatrische Probleme hatten?

EL: Ja. Die zentrale Botschaft lautete: Wir können tun, was wir wollen, denn niemand wird dir mehr glauben als uns. Das ist die universelle Botschaft von Missbrauchstätern. Leider ist diese Drohung, wie wir bereits erörtert haben, nicht ganz unbegründet. Selbst wenn die Patientenberichte von Übergriffen und Schädigungen nicht rundweg geleugnet werden, werden sie oft bagatelisiert, trivialisiert und für unbedeutend erklärt, und das Endergebnis ist immer dasselbe: Man wird nicht gehört. Kein Wunder, dass mein seelischer Zustand sich zusehends verschlechterte. Ich zog mich in eine Traumwelt aus Stimmen, Visionen und Wahnvorstellungen zurück. Es war ein beängstigender, ausgedehnter, gelebter Tod.

WH: Wann sind Sie wieder daraus zurückgekommen?

EL: Die erste gute Unterbrechung der Situation war, als ich an einen sicheren Ort zurückkehrte, in mein Elternhaus. Ich habe eine unglaublich starke Verbindung zu meiner Mutter, die unerschütterlich an mich glaubte. Sie glaubte daran, dass ich mich erholen konnte, und kommunizierte mir das auch mit einer Liebe ohne Bedingungen: Ich werde auf dich warten, ich weiß genau, dass du wieder zu mir zurückkommst.

Ich hatte auch das Glück, dann an Pat Bracken verwiesen zu werden, ein wunderbarer Psychiater, der fest daran glaubte, dass eine Genesung nicht nur möglich, sondern sogar unvermeidlich war. In unserem ersten Gespräch sagte er: »Können Sie mir von sich erzählen?«, und meine Antwort war: »Ich leide unter paranoider Schizophrenie.« Er forderte mich sofort sanft auf: »Erzählen Sie mir nicht, was andere Leute über Sie sagen, erzählen Sie von sich.« Es war wundervoll; zum ersten Mal sah ein Professioneller hinter mein entwürdigtes, verzweifertes Erscheinungsbild. Er gab mir sogar eine Kopie von »Accepting Voices« (*»Stimmenhören akzeptieren«*) von Marius Romme und Sandra Escher. Das war eine Offenbarung. Eine Erinnerung daran, dass