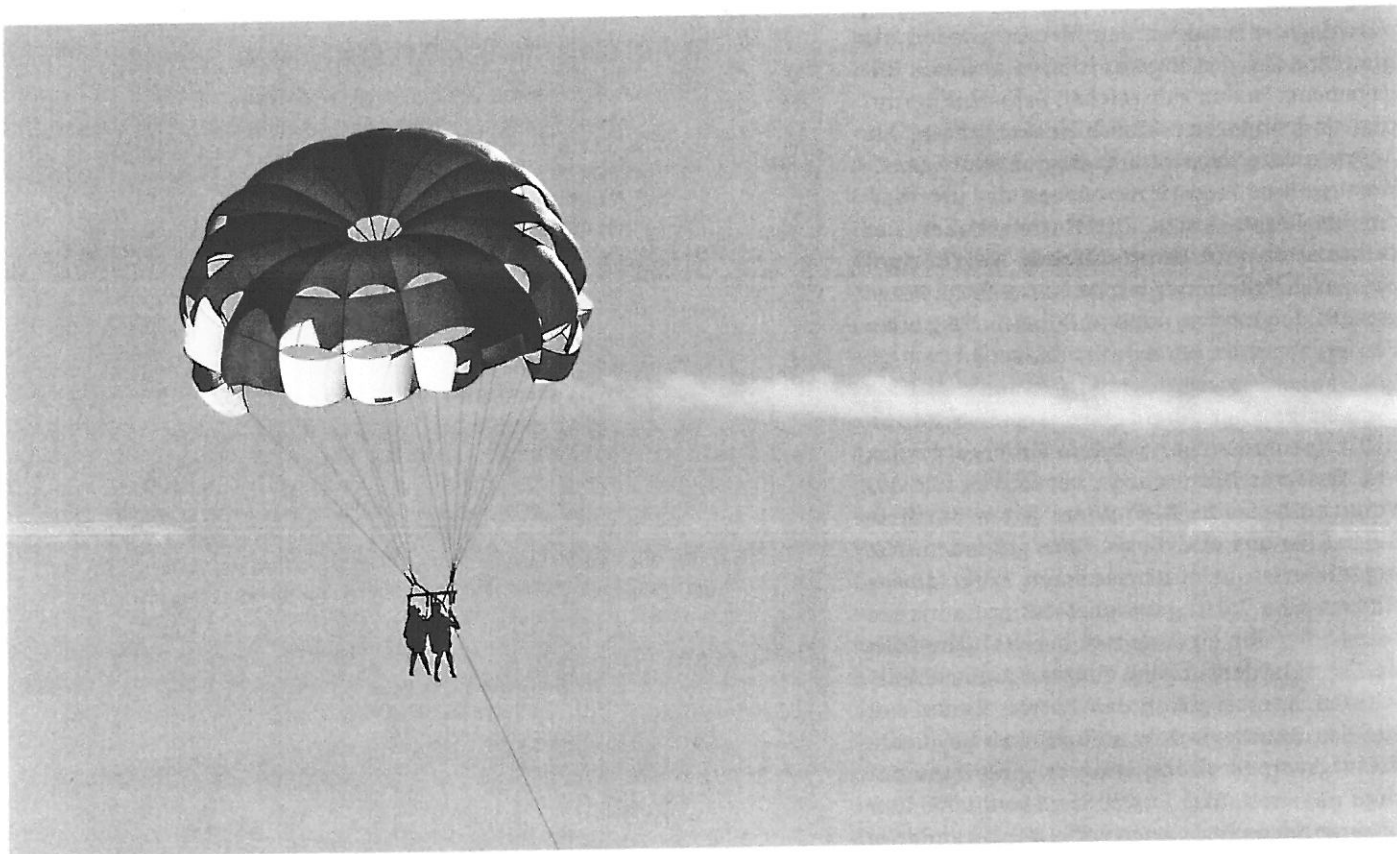


DIE MÖGLICHKEITEN DES VERRÜCKTEN

WILL HALL, ÜBERSETZUNG: BETTINA TÜCHLER-PUHR / KORRIGIERT VON: SABINE GEIGER



BEDEUTUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Austausch mit anderen Menschen: Im Krankenhaus war es für mich sehr wichtig, andere Menschen zu treffen, die auch psychiatrische Diagnosen hatten und die versuchten, damit umgehen zu lernen. Und ich entdeckte, dass es eine richtige Bewegung von Menschen gab, die versuchten Alternativen zu finden, die sich für die Einhaltung von Menschenrechten einsetzten und die Selbsthilfegruppen gründeten. Als ich andere Menschen traf und frei über alles sprechen konnte - das war der wichtigste Schritt für meine Genesung (recovery). Ich begann, mich wirklich besser zu fühlen.

Freedom Center: Gemeinsam mit einem anderen Menschen habe ich eine Selbsthilfegruppe gegründet. Zuerst trafen wir uns einmal im Monat in einer Kirche. Und langsam wuchs die Gruppe: Wir trafen uns zweimal die Woche, dann wöchentlich. Dann bot ein Yoga-Lehrer kostenlose Yogastunden an. Das waren die Anfänge des Freedom Center. Ich habe das alles ehrenamtlich gemacht und es war der Beginn meiner eigenen Entwicklung. Später wurde ich Berater und unterrichtete auch - aber alles fing mit dieser kleinen Gruppe an.

Vielfalt respektieren: Unsere Gruppe ist erfolgreich, weil wir die Idee der Vielfalt (di-

versity) konsequent verfolgen. Wir haben die psychischen Erfahrungen jedes Einzelnen respektiert und wir haben ein Forum gegründet, in dem Leute ihre Erfahrungen austauschen können. Dabei ist wichtig, dass niemand andere bewertet oder Lösungen vorgibt. Jeder soll selbst entdecken, was ihm für die eigene Genesung gut tut.

UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

Information über Medikation: Wir haben immer auch Menschen respektiert, die Medikamente eingenommen haben. Aber es kamen viele zu uns, die Fragen zu Medikamenten hatten und Information haben wollten, wie man Medikamente absetzen kann. Wir sahen, dass ÄrztInnen oft nicht wussten, wie Medikamente erfolgreich abgesetzt werden konnten. Häufig reduzierten sie die Medikamente zu schnell. Es gab also eine große Wissenslücke, die wir füllen mussten.

Leitfaden zur Schadensminderung zum risikoarmen Absetzen von Psychopharmaka (harm reduction guide): In der Folge entwickelten wir einen Zugang, der die Schadensminderung (harm reduction) in den Mittelpunkt stellt. Das bedeutet, im Umgang mit der Medikation flexibel zu sein, langsam zu sein, verschiedene Möglichkeiten anzubieten. JedeR soll seinen eigenen Weg finden können: Medikamente zu reduzieren, weiterhin Medikamente einzunehmen oder sie langsam ganz abzusetzen. Und dann entschied ich mich, einen Leitfaden zu schreiben. Es gab bis zu 40 Leute, die mich dabei unterstützten. Dieser Leitfaden wurde in viele Sprachen – auch ins Deutsche – übersetzt. Viele KlientInnen haben diesen Leitfaden bisher verwendet, aber auch ÄrztInnen, Krankenschwestern/-pfleger, SozialarbeiterInnen...

Vorgefasste Meinungen: Es gibt die vorgefasste Meinung, dass jeder psychisch beeinträchtigte Mensch Medikamente nehmen muss. Aber es gibt viele Menschen, denen es ohne Medikamente besser geht. Eine andere vorgefasste Meinung ist, dass, wenn jemand Stimmen hört, Selbstmordgedanken oder Ängste hat, es sich dabei um eine Funktionsstörung des Gehirns handelt und dass Medikamente die Chemie des Gehirns korrigieren. – Doch

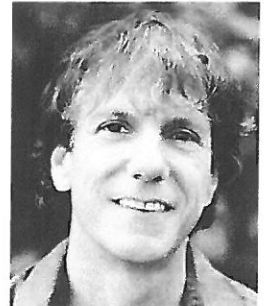
auch das ist eine vorgefasste Meinung. Denn die wahren Gründe von Stimmenhören, Depression, Selbstmordgedanken etc. sind viel komplexer und in der Tiefe ihrer Entstehung eigentlich noch unbekannt. Es gibt kontroverielle Diskussionen darüber und noch keine schlüssige Theorie, wodurch diese Symptome grundsätzlich verursacht werden.

Medikamente sind nicht die einzige Lösung: Ein anderer wichtiger Teil dieses Prozesses ist, dass Menschen ihre Medikamente als einzige Lösung betrachten. Wenn ich emotionale Probleme habe, muss ich einfach meine Medikamente erhöhen und das ist es, was mir helfen wird. Es ist wichtig, dass Menschen lernen, wie sie Unterstützung von anderen Menschen erhalten können – von ihren Freunden, von der Familie, von den Mitgliedern ihrer Selbsthilfegruppe. Es ist hilfreich, einen anderen Umgang mit seinen Emotionen zu erlernen, indem man über seine eigenen Gefühle spricht. In Selbsthilfegruppen erfährt man, wie andere mit bestimmten Zuständen umgehen: „Ich gehe laufen“ oder „Ich mache Yoga“, „Ich bin gern in der Natur“, „Für mich sind Tiere wichtig“ ... Und überhaupt am wichtigsten ist, sich nicht isoliert zu fühlen und zurückzuziehen sondern zu lernen, wie man sich mit anderen Menschen verbinden kann. Medikamente zu reduzieren bedeutet häufig, dass die anderen Möglichkeiten, wie man mit seinen emotionalen Zuständen umgehen kann, gestärkt werden.

ALTERNATIVEN ZUR REIN MEDIKAMENTÖSEN BEHANDLUNG

Besuch von Selbsthilfegruppen: Eine der wichtigsten Alternativen ist der Besuch von Selbsthilfegruppen. Dadurch sind der Austausch und die Unterstützung durch Menschen mit ähnlichen psychischen Erfahrungen möglich. Menschen, die einen religiösen Zugang haben, sehen ihre psychische Krise häufig auch als spirituelle Krise. Sie versuchen diese Krise anzunehmen und durch sie hindurchzugehen.

Psychotherapie: Psychotherapie ist eine weitere Alternative. In vergangenen Jahrzehnten, ungefähr vor 1980, wurde Psychotherapie viel häufiger auch während psychotischer Krisen angeboten. Seit einiger Zeit gibt es jedoch den Zugang (Anmerkung der Re- ▶



Will Hall
studierte Prozessarbeit am Process Work Institute in Portland. Er ist heute als Psychotherapeut tätig. Bei ihm selbst wurde Schizophrenie diagnostiziert. Er fand für sich jedoch einen guten Umgang mit seiner Erkrankung, ist heute als Psychotherapeut tätig und eine Leitfigur in der amerikanischen Selbsthilfebewegung.



daktion: Dies betrifft vor allem die USA), dass nur durch Medikamente unterstützt werden kann.

Systemische Familientherapie: Eine weitere Alternative ist die „Systemische Familientherapie“, in der die Familie als System gesehen wird. Die Person, die psychotische Symptome entwickelt, drückt damit nur Probleme aus, die im Familiensystem bestehen. Im Rahmen der Familientherapie wird versucht, der ganzen Familie zu helfen und dadurch auch jedem einzelnen Familienmitglied.

Rückzug und normaler Schlafrhythmus: Wenn man sich frühere Forschungsergebnisse ansieht, - vor 1970/1980 - , wird ersichtlich, dass viele psychotische Erlebnisse als vorübergehende Erlebnisse gesehen wurden. Das bedeutet, dass viele Probleme sich auch wieder von selbst lösen können, wenn eine gewisse Zeit verstreicht. Wenn Menschen in ein psychiatrisches Krankenhaus gehen, ist es auch wichtig, dass sie sich dort eine Zeit lang erholen können. Das kann den natürlichen Heilungsprozess unterstützen. Ein großer Vorteil eines stationären

Aufenthalts ist, dass Menschen wieder einen normalen Schlafrhythmus bekommen. Denn sehr häufig ist Schlafentzug ein Auslöser für psychotische Krisen.

Bewegung bei Depression: In Großbritannien gibt es ein eigenes Programm, das sich mit dem Umgang mit „Depressionen“ auseinandersetzt. Früher war es so: Wenn jemand mit der Diagnose „Depression“ zum Facharzt ging, wurde ihm ein Antidepressivum verschrieben. Doch hier hat sich etwas verändert. Das erste, was FachärztInnen nun ihren PatientInnen verschreiben, ist, dass sie körperliche Bewegung machen sollen.

ANFÄNGE DER BEWEGUNG DER STIMMENHÖREN- RENDEN (HEARING VOICES MOVEMENT)

Entstehung der Bewegung: Die Geschichte der „Bewegung der Stimmenhörenden“ wurde durch den niederländischen Psychiater Dr. Marius Romme, der einen ausgeprägten humanistischen und sozialen Zugang zur Psychiatrie hatte, begründet: Ungefähr vor 20 Jahren kam eine Patientin namens Patsy Hague, die Stim-

men hörte, zu ihm. Sein Zugang zu Beginn der Behandlung war der standardmäßige Zugang, dass er seiner Patientin klarzumachen versuchte, dass ihre Stimmen nicht „real“ – eine Halluzination – wären und sie ihnen nicht zuhören sollte. Patsy jedoch fand ihre Stimmen interessant. Die Stimmen verschwanden auch nicht während der Behandlung. Patsy war mit ihrem Arzt sehr unzufrieden. Und einmal während einer Behandlung sagte sie zu ihm: „Sie glauben an Gott, den Sie nicht sehen können. Warum können Sie nicht akzeptieren, dass ich an die Stimmen glaube, die ich höre?“ Und danach begann Dr. Romme seiner Patientin zuzuhören, was sie über ihre Stimmen berichtete: „Was sagen Ihnen Ihre Stimmen? Lassen Sie uns eine Unterhaltung mit Ihren Stimmen führen.“

Zu Gast in einer niederländischen Talkshow: Patsy war öfter im Krankenhaus und Dr. Romme beobachtete, dass es für seine Patientin erleichternd war, sich mit anderen Menschen zu unterhalten, die ebenfalls Stimmen hörten. Dieser Austausch schien ihr mehr zu bringen als die Gespräche mit ihm. Dr. Romme veränderte wirklich seinen Zugang und als Ergebnis ging es seiner Patientin besser.

Die beiden wurden in eine niederländische Talkshow eingeladen, um über verschiedene Behandlungen zu sprechen und darüber, wie wertvoll es war, die eigenen Stimmen zu respektieren, ihnen zuzuhören, mit den Stimmen zu kommunizieren und die Erfahrung des Stimmenhörens anzunehmen. Am Ende dieser Talkshow wurden die ZuschauerInnen eingeladen, die TV-Station anzurufen, wenn sie selbst Stimmen hörten. Und es langten hunderte Telefonanrufe aus dem ganzen Land ein. Was wirklich interessant daran war, war der Umstand, dass die Mehrheit jener AnruferInnen keine Menschen waren, die die Diagnose Schizophrenie hatten oder die je in einem psychiatrischen Krankenhaus gewesen wären. Es waren auch viele Menschen dabei, die mit ihren Stimmen gar keine Probleme hatten. Die Stimmen waren ein normaler Teil ihres Lebens. Dr. Romme begann mit einer groß angelegten Forschungsarbeit über die Erfahrung des Stimmenhörens. Ihm wurde bewusst, wie verbreitet und normal Stimmenhören sein kann. Und gleichzeitig wusste er, dass Stimmenhören in der Schulmedizin als wichtiges Leitsymptom betrachtet wurde, um jemanden mit Schizophrenie zu diagnostizieren.



Entwicklung der Bewegung der Stimmenhörenden: Zu Beginn bildeten sich in den Niederlanden und in Großbritannien Selbsthilfegruppen zum Thema „Stimmenhören“. (In Österreich gibt es seit 20 Jahren eine Gruppe für Stimmenhörende in Linz, die vom Verein „exit sozial“ gegründet wurde. Anm. d. V.) In den USA gibt es derzeit 30 bis 40 Gruppen. Die Bewegung wächst sehr schnell. Weltweit nehmen verschiedenste Organisationen und Gruppen an der Bewegung der Stimmenhörenden teil. Es gibt jedes Jahr einen Kongress in einem anderen Land. 2011 fand er z.B. in Italien statt und es nahmen über 300 Personen mit unterschiedlichstem Hintergrund teil: Menschen mit psychiatrischen Erfahrungen, Angehörige, PsychiaterInnen, TherapeutInnen, WissenschaftlerInnen. Begonnen hat alles mit der Bewegung der Stimmenhörenden. Es geht mittlerweile jedoch nicht mehr nur um das Phänomen des Stimmenhörens, sondern um den Austausch über jedes außergewöhnliche psychische Erleben – um paranoide Erfahrungen, um selbstverletzendes Verhalten, um extreme Gefühlszustände usw.

GRUNDREGELN FÜR GRUPPEN STIMMENHÖENDER

Prinzipien der Gruppen für Stimmenhörende: Das Prinzip der Gruppen ist ein sehr einfaches: Es soll Raum für die Vielfalt psychischen Erlebens (mental diversity) gegeben werden. Die TeilnehmerInnen haben die Freiheit, den Grund für ihre Stimmen unterschiedlich auszulegen. – Eine Person kann ▶



der Überzeugung sein, dass ihre Stimmen aus religiösen Gründen zu ihr sprechen. Eine andere Person kann der Meinung sein, dass ihre Stimmen die Ursache in einem Trauma haben. Alle verschiedenen Perspektiven sind in der Gruppe willkommen und haben ihren Platz. Es ist den Menschen freigestellt, an ihre Stimmen zu glauben oder sie anzuzweifeln.

Eine weitere wichtige Regel ist, dass über die Erlebnisse einer anderen Person nicht geurteilt werden soll. JedeR ist eingeladen mitzuteilen, was für ihn real ist, und es wird nichts in Frage gestellt oder angezweifelt oder der Versuch unternommen, jemanden von einer anderen Ansicht zu überzeugen. Und viele Menschen, die zu diesen Gruppen kommen, sagen, dass es das erste Mal in ihrem Leben sei, wo sie offen über ihre Stimmen sprechen können.

Was ist normal? Wenn wir über Normalität sprechen, müssen wir uns eingestehen, dass wir eigentlich nicht wissen, was normal ist. Wenn eine Person psychotische Wahrnehmungen hat, wird sie als verrückt bezeichnet. Aber wenn hunderte Personen außergewöhn-

liche Wahrnehmungen haben, kann das der Beginn einer neuen religiösen Bewegung sein. Aus diesem Grund spreche ich gern von der „Vielfalt psychischen Erlebens“ (mental diversity), damit sich der oft enge Bereich, was unter „normal“ verstanden wird, erweitern kann.

HALTUNG ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Unterschiedliche Einstellungen zur Erkrankung: Wenn man jemandem mitteilt: „Du bist krank, dir wird es nie besser gehen“ ruft das eine negative Erwartung hervor. Eine andere Haltung ist, wenn man eine Person ermutigt, durch ihre psychischen Erfahrungen hindurchzugehen und diese Erfahrungen als Teil des eigenen Lebens anzunehmen. Wenn das gelingt, schafft das eine positivere Erwartung, dass Dinge auch in Zukunft besser verlaufen werden.

Recovery: Zum besseren Verständnis des Begriffs „recovery“, kann man auch an Menschen denken, die z.B. ein Erlebnis mit einer großen Gewalteinwirkung - wie einen Autoun-

fall - hatten. Es mag sein, dass diese Menschen sich von den Folgen dieses Unfalls nie mehr völlig erholen können. Aber sie finden im Idealfall zu einer Lebenshaltung, die ihnen eine gute Lebensqualität ermöglicht und einen guten Umgang mit sich selbst fördert.

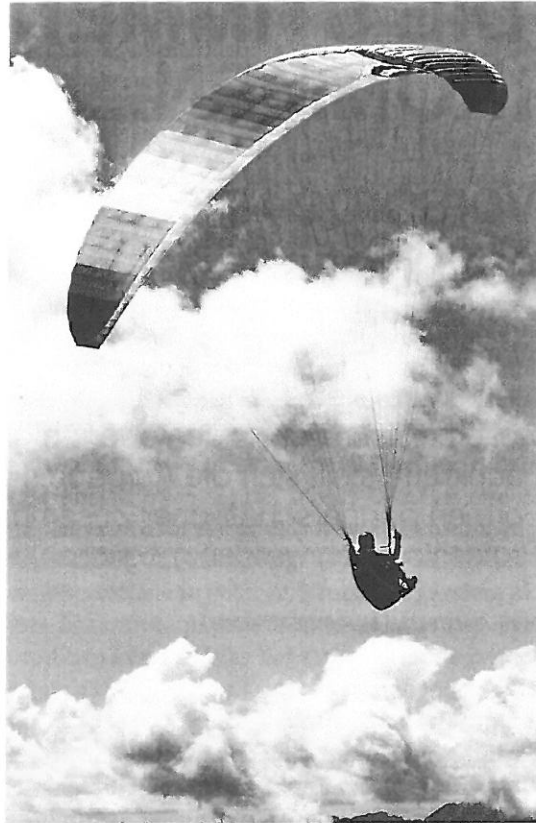
Das Verständnis von „recovery“ erweitert die herkömmlichen Kategorien „geheilt“ oder „nicht geheilt“.

Isolation von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen: Die wirklich wichtigen Themen für mich im Zusammenhang mit psychischen Beeinträchtigungen sind Isolation und Einsamkeit. Die Gruppen für Stimmenhörende sind wirklich sehr wichtig, um Isolation überwinden zu können. Und auch in meinem recovery-Prozess war es von großer Bedeutung, um aus meiner Isolierung auszubrechen.

PROJEKTE DER AMERIKANISCHEN SELBSTHILFEBEWEGUNG

Madness Radio: Ich engagiere mich auch bei einer Radioshow, die Madness Radio heißt. Es gibt über hundert Interviews, die man gratis herunterladen und sich anhören kann. Es sprechen viele Menschen über ihre Erfahrungen mit Stimmenhören, aber auch Menschen, die sich immer wieder selbst verletzen, Menschen, die mit ihren paranoiden Wahrnehmungen kämpfen oder Menschen, die das DSM (Diagnostic and statistical manual of mental disorders) kritisieren.

Icarus Project: Dieses Projekt habe ich früher mitgeleitet und bin heute noch daran beteiligt. Das Projekt möchte vor allem junge und alternative Menschen, Punks, KünstlerInnen, MusikerInnen ... zusammenbringen. Der Name für dieses Projekt wurde nach der bekannten Geschichte aus der griechischen Mythologie



gewählt. Denn es ist ein großartiges Geschenk, fliegen zu können – man kann aus seinem eigenen Gefängnis ausbrechen. Doch man muss mit der Gabe des Fliegens weise umgehen. Man muss lernen, nicht zu hoch und nicht zu tief zu fliegen. Das Icarus Projekt existiert vor allem als eine online-community. Es gibt große Diskussionsforen. Leute sprechen über alle möglichen Themen – z.B. wie es ihnen gelingt, mit seltsamen Erlebnissen umzugehen. Dieses Forum wird von Menschen mit Diagnosen genutzt, von ProfessionistInnen, von Angehörigen. Menschen, die sehr isoliert leben, empfehle ich, diese Seite aufzusuchen, um so in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Abschließende Botschaft: Trotz meiner oft kritischen Haltung ist es mir wichtig darauf hinzuweisen, dass ich die Schulmedizin oder PsychiaterInnen nicht als mein Feindbild sehe, sondern ein Prinzip meiner Arbeit ist, dass ich wirklich Brücken bauen und zusammenarbeiten möchte, damit bessere Behandlungsmöglichkeiten für psychisch beeinträchtigte Menschen geschaffen werden können.

Die Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit und die Selbsthilfegruppe Achterbahn veranstalteten am 30. August 2012 einen Abendvortrag mit Will Hall. Der Artikel ist ein Auszug aus seinem Vortrag.

Will Hall hat beim diesjährigen Österreichweitem Treffen stimmenhörender Menschen anlässlich des Welttags Stimmenhören im September 2014 referiert.

Aus diesem Anlass wurde vom Veranstalter, dem Netzwerk Stimmenhören, ein Projekt von EXIT-sozial, mit ihm ein Interview für einen lokalen TV gemacht, das unter <http://dorftv.at/video/21180> nachzuhören ist. (in englischer Sprache)

KONTAKT
www.willhall.net
www.achterbahn.st

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Internationale Plattform für Stimmenhörende:
www.intervoiceonline.org
 Österreichische Gruppe für Stimmenhörende:
www.stimmenhoeren.at
 Icarus Project: www.theicarusproject.net
 Madness radio: www.madnessradio.net
 Freedom center: www.freedom-center.org/
 Leitfaden zum risikoarmen Absetzen von Psychopharmaka:
<http://theicarusproject.net/>
 HarmReductionGuideComingOffPsychDrugs