

Vorwort zur deutschen Übersetzung

Mit Bekanntwerden der bahnbrechenden niederländischen Arbeiten von M. Romme und S. Escher Anfang der neunziger Jahre intensivierte sich auch in Deutschland eine gerade beginnende, neue Auseinandersetzung mit dem Phänomen »Stimmenhören«. Viele Stimmen hörende Menschen fühlten sich zum ersten Mal ermutigt, selbstbewusst zu ihren Erfahrungen zu stehen, und Professionelle, die in den traditionellen psychiatrischen Definitionen für das Stimmenhören keine ausreichenden Erklärungen für die beobachtbaren Erscheinungen finden konnten, ließen sich von diesen Denkansätzen zur Erweiterung ihrer theoretischen Konzepte anregen. In der Folge wurden und werden auch im deutschsprachigen Raum Bücher veröffentlicht, die Erscheinungsformen, Ursachen und Erklärungsansätze sowie Verlaufsformen des Stimmenhörens beschreiben (z.B. BOCK/DERANDERS/ESTERER 1992 und 1994, BOCK 1997, KNUF/GARTELMANN 1997, STRATENWERTH 1997, ROMME/ESCHER 1997, STRATENWERTH/BOCK 1998).

Mit dem vorliegenden Arbeitsbuch von Ron Coleman und Mike Smith erscheint zum ersten Mal eine Veröffentlichung, die nicht nur versucht Stimmen hörende Menschen zu einer selbstbewussten Auseinandersetzung mit ihren Stimmen und gegebenenfalls zu einer Neubewertung ihrer Erfahrung anzuregen, sondern die sie darüber hinaus bei dieser Arbeit mit strukturierenden Arbeitsvorschlägen begleitet.

Um dieses Arbeitsbuch auch deutschen Stimmen hörenden Menschen und professionell Tätigen zugänglich zu machen, wurde es übersetzt und inhaltlich an hiesige Bedingungen angepasst. So wurden die englischen Literaturangaben durch deutsche ergänzt und bei fehlenden Literaturangaben deutsche eingefügt. Eine Reihe von deutschen Expertinnen und Experten des Stimmenhörens haben eine Rohfassungen der Übersetzung auf ihre Auseinandersetzung mit den Stimmen angewendet und anschließend wertvolle Hinweise zur Überarbeitung gegeben. Ohne diese engagierte Zuarbeit und diese großzügige Arbeitshilfe wäre die Übersetzung in der vorliegenden Form nicht möglich gewesen. Vielen Dank also an Hannelore Klafki, J. Noon, W.H. und ungenannt bleiben wollende Stimmen hörende Menschen.

Monika Hoffmann, Januar 2000

Vorwort der englischen Autoren

Auf Anfrage von Stimmen hörenden Menschen und von Professionellen nach Arbeitsmaterialien zum Umgang mit Stimmen haben wir uns dazu entschieden, dieses Arbeitsbuch zu verfassen. Wir wollen es aus getrennten Perspektiven mit einer Vorbemerkung versehen.

Vorwort des Stimmenhörers

Nach vielem Lesen kam ich zu dem Schluss, dass über Stimmenhören bisher meistens im Fachjargon und eingeengt auf klinische Zusammenhänge geschrieben worden ist. Diese Form der Sprache ist für die meisten Stimmen hörenden Menschen unverständlich. Eine Freundin von uns, Sharon Le Fevre, versteht etwa Selbstverletzungen als eine Form von Mitteilungen an andere. Ihr Buch *Killing me softly* (1996) machte mir bewusst, dass es auch bei anderen psychischen Problemen – besonders bei den Psychosen – Verhaltensformen gibt, die einer Sprache ähneln. Die meisten Professionellen benutzen im Zusammenhang mit Stimmenhören eine Sprache der Krankheit, der Hoffnungslosigkeit, des chronischen Krankseins. Für Stimmen hörende Menschen übersetzt sich diese medizinische Tradition dann in eine Sprache der Apathie, Angst, Verzweiflung und manchmal in Handlungen wie Selbstverletzungen oder sogar Suizid.

Ich glaube auch an eine Sprache, an eine andere. Es ist die Sprache des Sich-Wehrens, der Freiheit, des Sieges, der Entwicklung vom Opfer zum Sieger. Ich lasse nicht mehr länger zu, dass andere mir Macht in kleinen Dingen zuschreiben, ich beanspruche Macht in allen Dingen.

In diesem Arbeitsbuch geht es darum, wie man Kontrolle über eigene Erfahrungen erlangen kann, statt an sie ausgeliefert zu bleiben. Es stellt kein Allheilmittel dar, in ihm wird vielmehr eine Arbeitsform vorgestellt, mit deren Hilfe man seine Erfahrungen überprüfen kann. Es verspricht keine magische Heilung, sondern eher harte Arbeit, die uns hoffentlich voranbringen wird. Wir verbringen viele Stunden damit, über nötige Veränderungen zu reden, wir sollten uns lieber fragen, wie viele Stunden wir darauf verwenden, diese Veränderungen tatsächlich voranzutreiben. Wir freuen uns immer, wenn wir von Menschen, die mit dem Arbeitsbuch gearbeitet haben, Rückmeldung bekommen. Daher befindet sich hinten ein Einschätzungsbogen. Wenn Sie die Zeit finden uns Ihre Kommentare und Erfahrungen mitzuteilen, kann uns das helfen, dieses Arbeitsbuch weiter zu entwickeln.

Ron Coleman

Vorwort des Professionellen

Diskussionen über die Entwicklung einer sozialen und demokratischen Psychiatrie verwiesen in der letzten Phase des 20. Jahrhunderts im Allgemeinen auf die Notwendigkeit eines Paradigmawechsels als Voraussetzung jeder bedeutsamen Veränderung von Werten und von der Art und Weise, in der Unterstützung für Menschen mit psychischen Störungen angeboten wird.

Unter Paradigmawechsel versteht man in einfachen Worten den Wechsel von Denkmustern oder Grundannahmen, der dann zu einer veränderten Weltsicht führt. Th. KUHN (1962) führte die Idee des Paradigmawechsels ein. Er ging davon aus, dass alle revolutionären Veränderungen durch einen Bruch mit alten Denkweisen eingeleitet wurden, sodass dann die Welt, basierend auf einem neuen Denkmuster, anders interpretiert werden konnte. In Fachdiskussionen wird der Paradigmawechsel oft als eine Art heiliger Gral dargestellt, mystisch in der Erscheinungsweise und in der Realität kaum greifbar. Ich frage mich oft, ob das Argument der schweren Fassbarkeit nicht eine bequeme Entschuldigung ist, ob ein Paradigmawechsel nur um den Preis der Bereitschaft, die Welt anders zu sehen, zu haben ist und ob nicht eher diese Bereitschaft und weniger die Gelegenheit zu einer anderen Sichtweise fehlt.

Veränderungen der Sichtweise der Welt beruhen auf neuen Informationen. Die Stimmenhörerbewegung hat etwas Einleuchtendes und die persönliche Erfahrung mit ihrem phänomenologischen Ansatz hat mir einen neuen Erkenntnisrahmen für psychisches Leiden vermittelt. Ich weiß, dass dieser neue Erkenntnisrahmen von vielen Kollegen geteilt wird.

M. Romme hat einmal in einem unveröffentlichten Artikel geschrieben: »Wenn ein Paradigma sich nicht als wissenschaftlich valide erwiesen hat, ist es nicht sinnvoll, es weiter anzuwenden und so zu forschen, als ob es noch immer valide sei. Aber das Problem der Professionellen besteht dann darin, was sie nun tun sollen.« Er vertritt die Ansicht, dass Professionelle durch ihre berufliche Ausbildung und durch die Nutzung des Krankheitsmodells eingeengt sind. Die Nutzung des Krankheitsmodells verführt sie zu einer Sichtweise, nach der alle Symptome als Teile von Krankheiten erst einmal unbekannter Ursache zu verstehen sind, obgleich die Symptome Reaktionen auf Situationen sein können, die erst zu einer »Krankheit« führen. Deswegen sind wir unfähig, neue Erkenntnisse mit den traditionellen Paradigmen anzusehen.

Für die Professionellen besteht heute die Chance, neue Unterstützungsformen für ihre Klientel zu nutzen, die vom bisherigen psychiatrischen Vorgehen grundlegend abweichen. Diese Unterstützungsformen existieren schon seit einigen Jahren, bisher wurde aber wenig unternommen, um Umgangsformen zu entwickeln, die eine Kooperation und nicht eine Kontroverse mit den Stimmen hörenden Menschen anstreben.

Der lange erwartete Paradigmawechsel wird dann deutlich, wenn Professionelle akzeptieren, was Stimmen hörende Menschen ihnen schon seit Jahren mitzuteilen versuchen. Nämlich, dass die Erfahrungen real sind und dass die Entwicklung positiver Strategien, die den Weg der betroffenen Person vom Opfer zur Beherrscherin ihrer Erfahrungen unterstützen, ein Arbeiten voraussetzen, das diese Realität anerkennt. Nur die betroffene Person selbst kann sich zur Beherrscherin ihrer Erfahrungen entwickeln. Unser Arbeitsziel sollte es sein, den Stimmen hörenden Menschen auf dem Weg vom Ausgeliefert-Sein an die eigenen Erfahrungen zur Kontrolle über diese Erfahrungen zu unterstützen.

Ich hoffe, dass die Arbeit mit diesem Buch den Professionellen und den Stimmen hörenden Menschen hilft, die Welt anders zu sehen. Ich habe in der Vergangenheit – und tue es auch heute noch – darum gerungen, die Schleier abzuwerfen, die mir meine Ausbildung vor die Augen gezogen hat. Ich hoffe, dass dieses Arbeitsbuch anderen dabei helfen kann neue Arbeitssysteme auszuprobieren und ihre dabei gewonnenen Erfahrungen auszuwerten.

Herausforderung der psychiatrischen Orthodoxie?

Denkt man im traditionellen Rahmen der biomedizinischen und sozialen Forschungen, dann erhält man wenig Anleitung zum Umgang mit den Stimmen. Das einzige Bindeglied all dieser Forschungen scheint zu sein, dass die Stimmen hörende Person etwas erlebt, was unter bestimmten Umständen verstörend wirkt.

Die meisten traditionellen Methoden im Umgang mit Stimmen

- behandeln Stimmen als Symptome von Krankheiten,
- verleugnen die Stimmen oder
- verleugnen die Erfahrung des Stimmenhörens.

Trotz dieser eingeschränkten Sichtweise scheinen die traditionellen Methoden für einige Menschen funktioniert zu haben.

Ein anderes, zur Zeit in Erprobung befindliches Vorgehen versteht Stimmen als Teil des Lebens der betroffenen Person und versucht zu begreifen, was die Stimmen mitteilen. Dieses Vorgehen scheint eine effektive Alternative für eine Reihe von Menschen darzustellen und vor allem benutzen es die meisten jener Menschen, die als schwer psychisch krank etikettiert worden waren und die sich heute selbst als wieder hergestellt betrachten.

Dieses Arbeitsbuch stellt eine Art Handwerkskasten dar. Es ist kein Allheilmittel, weil es keine magischen Kuren gibt. Wir gehen jedoch davon aus, dass Stimmen hörende Menschen und Professionelle mit diesem Arbeitsbuch zum ersten Mal die Gelegenheit haben wirklich miteinander zu kooperieren. Die hier vorgestellte Form der Zusammenarbeit wurde von Menschen entwickelt, die den Stimmen zuhören wollten und konnten, und solchen, die bereit waren den Stimmen hörenden Menschen Unterstützung bei der Gestaltung ihres Lebens mit den Stimmen anzubieten.

In diesem Buch geht es nicht um hohe Wissenschaft. Hier geht es um menschliches Verhalten, das aus unserer westlichen Welt weitgehend heraussozialisiert wurde, nämlich dass wir unsere Freunde in Zeiten der Not unterstützen und uns zurückziehen, wenn wir nicht mehr gebraucht werden.

»Empowerment« ist ein Wort aus der Sprache der Professionellen. Es hat eine passive Bedeutung, es gibt Macht, aber Macht wird nicht gegeben, sie wird genommen. Ron und ich glauben nicht an Empowerment, wir glauben an Freiheit und Emanzipation. Wir hoffen, dass dieses Arbeitsbuch einigen Menschen dabei helfen kann, Kontrolle und Freiheit wieder zu erlangen.

Ron und ich haben als Bündnispartner zusammengearbeitet. Wir lügen uns nicht gegenseitig vor, dass wir dieselben Vorstellungen haben. Das stimmt so nicht und wird auch in Zukunft nicht stimmen. Wir verfügen allerdings über einige Gemeinsamkeiten, in denen wir uns begegnen. Ich hoffe, dass sich auch andere Menschen in solchen Gemeinsamkeiten begegnen und dass sie dann versuchen von den Erfahrungen der Stimmen hörenden Person ausgehend zu arbeiten, statt dass der Stimmen hörende Mensch in die professionelle Verstehenswelt gezwungen wird.

Mike Smith