



Die Vögel, die mich riefen

Stimmen im Kopf Markus Eisendraut hat mit sechs Jahren zum ersten Mal Stimmen gehört. Heute unterstützt er als Co-Leiter einer Selbsthilfegruppe Stimmenhörer und kämpft gegen deren Stigmatisierung

VON NOEMI LEA LANDOLT

Markus Helveterix Eisendraut Unico Galaxico. Mit diesem Namen fühlt sich Markus Eisendraut wohl. Seit er sich so nennt, hat er kein «Gstürm» mehr im Kopf, keine Stimmen mehr, die ihn alle mit einem anderen Namen ansprechen.

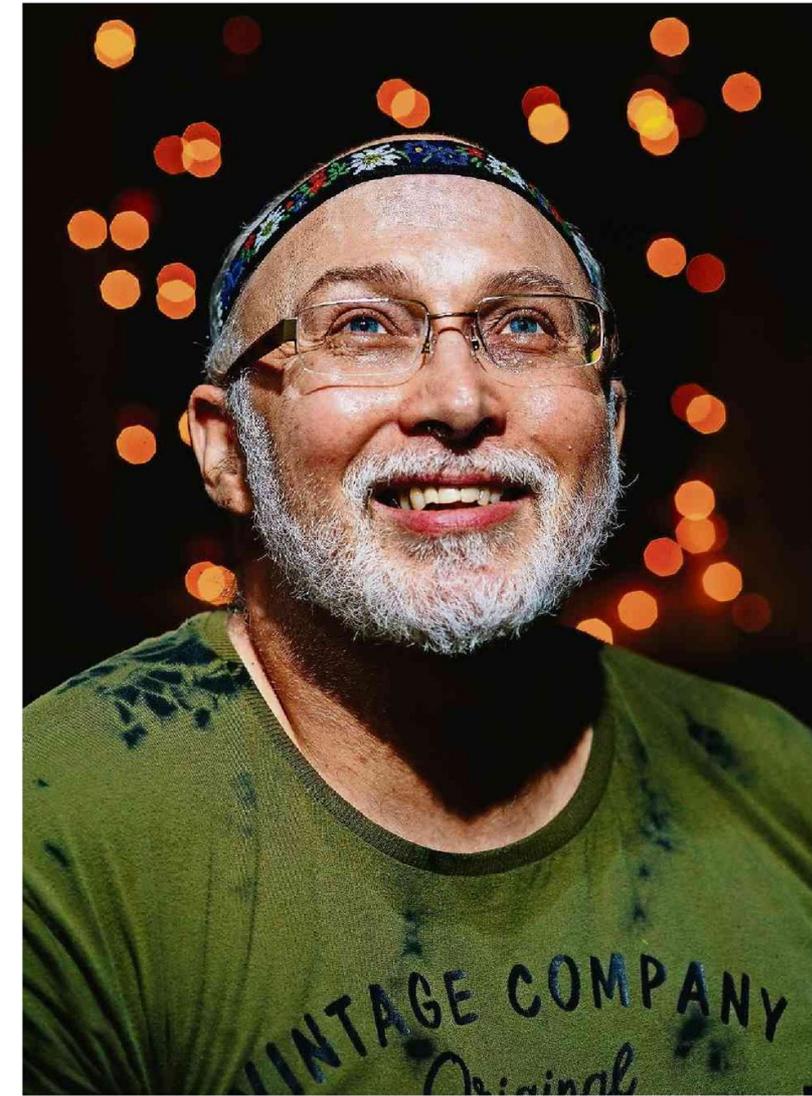
Eisendraut war etwa sechs Jahr alt - so genau weiss er es nicht mehr. Er stieg mit seinem Vater die Treppen zur Haustür hoch, es war Abend, das Licht im Treppenhaus brannte. Plötzlich rief ihn eine Stimme. Sie nannte ihn Ra. «Vater, wer ist Ra?» - «Das ist der ägyptische Sonnengott.» Der Bube war stolz, da sprach ihn jemand als Gott an. Er versank in Gedanken, dachte sich neue Götternamen aus, fragte seinen Vater, ob es noch andere Götter gebe. Mit der Zeit füllte sich sein Kopf mit immer mehr Stimmen. Sie nannten ihn Thor, Odin, Zeus, Ra. Das «Gstürm» im Kopf wurde grösser. Verzweifelt will er wissen: «Wer bin ich denn?» Eine mächtige Stimme, die alle anderen übertönte, antwortete: «Unico Galaxico.» Die Stimme hat die anderen verdrängt, es wurde ruhiger im Kopf.

Erfahrungen wie Markus Eisendraut machen 15 Prozent aller Menschen. Sie hören Stimmen. Stimmen, die niemand ausser ihnen hört. Stimmen, die sie warnen, rufen, beraten, beschimpfen, die Situationen kommentieren oder etwas befehlen. «Wenn jemand Stimmen hört, sind die genau gleichen Bereiche im Hirn aktiv, wie wenn wir reale Stimmen hören», sagt Christian Burr, wissenschaftlicher Mitarbeiter bei den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD). Das war eine wichtige Erkenntnis der neurobiologischen Forschung der letzten 15 Jahre.

Hört jemand Stimmen, kann das ein Zeichen einer psychischen Krankheit sein, zum Beispiel von Schizophrenie. Viele Stimmenhörer waren aber nie in psychiatrischer Behandlung, führen ein unauffälliges Leben. «Personen, die in die Behandlung kommen, sind in der Regel diejenigen, die negative Erfahrungen haben», sagt Burr. Sie gehen wegen ihrer Stimmen durch die Hölle: müssen sich anhören, sie seien wertlos, sollen von der nächsten Brücke springen. Viele leiden zusätzlich unter der Stigmatisierung, dem Ausschluss aus der Gesellschaft, weil sie anders sind.

Nach dem Kiffen sangen Engel

Markus Eisendraut ist 54 Jahre alt, ledig, wohnt in Bern. Er trägt ein dünnes Stirnband mit Edelweissmuster. Seine Geschichte erzählt er nicht chronologisch. Die Jahre verschwimmen, werden zu Episoden, einzelnen Anekdoten. Wann genau etwas war, ist unwichtig. Am Anfang waren die Stimmen einfach da und völlig normal. «Ich wusste ja nicht, dass andere Menschen das nicht haben.» Damals waren die meisten seiner Stimmen positiv. Die Amseln im Quartier zwitscherten ihm zum Beispiel «Guete Tag, Brüederli», fragten,



Mit dem Namen «Markus Helveterix Eisendraut Unico Galaxico» hält er anderen Götternamen stand. SANDRA ARDIZZONE

wie es ihm gehe. Es waren einzelne Worte, kurze Sätze. Geschichten haben ihm die Stimmen nie erzählt. Er hat mit ihnen auch keine Gespräche oder Diskussionen geführt.

In der Pubertät änderte sich vieles. Die Pickel sprossen, er schämte sich, blieb zu Hause, wurde einsamer. Später fand er auf der Strasse Kollegen, gründete mit ihnen eine Band, zog an Joints, die bis in die frühen Morgenstunden die

Runde machten. Das Hasch weckte neue Stimmen: Im Kopf sangen Engel, die Hunde der Punks bellten «Arschloch». Sogar die Amseln wurden mühsam, sodass er keinen anderen Ausweg sah und mit dem Luftgewehr auf sie schoss. Er war rastlos, aufgekratzt, konnte nicht schlafen. Sein Leben war ausser Kontrolle. In den 1990er-Jahren war er Dauergast in der psychiatrischen Klinik. Er war Anfang dreissig

Die Ärzte diagnostizierten Schizophrenie, verschrieben ihm Medikamente, die er, kaum draussen, absetzte und stattdessen wieder am Joint zog. Die Engel sangen lauter, die Stimmen riefen ihn Zeus, Ra, Odin und Thor. Erneut will er wissen: «Wer bin ich denn?» Die Stimme, noch mächtiger als beim letzten Mal, wiederholte: «Unico Galaxico.» Irgendwann traute er sich und fragte die Direktorin der Klinik, ob er nicht

PEER-ARBEIT

Austausch statt Ausgrenzung

Idee der Peer-Arbeit ist es, dass Menschen wie Markus Eisendraut, die Erfahrung mit psychischen Krankheiten haben, mit ihrem Wissen anderen psychisch Kranken helfen. In der Schweiz werden seit 2007 von Pro Mente Sana und dem Verein Ex-In-Bern Peers ausgebildet. Nach der Ausbildung arbeiten sie zum Beispiel in psychiatrischen Kliniken, als Betroffenenvertreter in Selbsthilfegruppen oder als Dozenten in der Peer-Ausbildung. Seit Kurzem gibt es auf der Website von Pro Mente Sana den Peer Pool: Eine Plattform, auf der ausgebildete Peers ein Profil erstellen können. Über ein Formular kann man sie anschreiben, sich austauschen. Das Angebot richtet sich nicht nur an Menschen mit psychischen Krankheiten, sondern auch an Angehörige und andere interessierte Personen.

ein Namensschild mit diesem Namen bekommen könne. Er konnte. Endlich fühlte er sich fast komplett. «Aber ich wollte unbedingt noch etwas Schweizerisches sein.» Eine Psychologin schlug Helveterix vor. Markus Helveterix Eisendraut Unico Galaxico. Warum eigentlich nicht? «So komme ich nicht in Versuchung, einen anderen Götternamen zu suchen.» Der Name ist stark und schützt ihn vor den Stimmen, die ihm alle einen anderen Namen gaben.

Er spricht aus Erfahrung

Immer am Freitagnachmittag kommt Markus Eisendraut ins Ambulatorium Mitte der UPD. Er ist hier nicht Patient, sondern leitet zusammen mit Christian Burr die Selbsthilfegruppe «Stimmenhörer». 2013 schloss Eisendraut die Ausbildung für Psychiatrie-Erfahrene ab (siehe Infobox oben). Seither leitet er die Gruppe. Andere Stimmenhörer sollen von seiner Erfahrung profitieren.

Kurz vor fünf kocht er Chai-Tee, stellt den Krug zu den Gläsern auf den runden Holztisch. Es kommen nicht jede Woche die gleichen Leute in die Gruppe. Meistens sind es etwa vier, fünf. Anmelden muss sich niemand.

Markus Eisendraut sitzt am Tisch, hört zu, nickt. Ihm muss niemand erklären, wie es sich anfühlt, etwas zu hören, das andere nicht hören - auch wenn es unterdessen still ist in seinem Kopf. Seit bald zwei Jahren wünschen ihm nicht einmal mehr die Amseln einen schönen Tag. Es habe aufgehört, als er die Ausbildung machte und anfang, die Gruppe zu leiten. Während er von seinen Stimmen erzählte, sich mit ihnen auseinandersetzte, wurden sie leiser. Das zeige, wie wichtig es für Stimmenhörer ist, sich mitzuteilen. So lange die Betroffenen sich nicht trauen, über die Stimmen zu sprechen, wird der Druck grösser und die Stimmen lauter und mächtiger.