

Er hat Freunde im Kopf

Freiwillig engagiert Seit dem Teenageralter hört Christian Feldmann Stimmen, die andere nicht hören. Mit seiner Erfahrung versucht der Burgdorfer jenen zu helfen, für die das Stimmenhören neu ist.



Christian Feldmann hat sich als junger Erwachsener fast das Leben genommen. Mittlerweile empfindet er die Stimmen im Kopf als bereichernd. Foto: Nicole Philipp

Dominik Galliker

In Christian Feldmanns Kopf sind Stimmen. Es sind Stimmen von Personen, die er kennt, denen er vertraut. «Sie führen am Abend im Bett Dialoge mit mir.» Das hilft ihm, das Tagesgeschehen zu verarbeiten. «Sie geben Hinweise, damit es mir besser geht, oder sie beruhigen mich, wenn ich an mir zweifle», erzählt der Burgdorfer. Was Christian Feldmann beschreibt, sind Symptome, die Ärzte der Schizophrenie zuordnen, einer Psychose, die oft Ängste verursacht und mit einer hohen Suizidrate verbunden ist. Doch wenn er heute davon erzählt, klingt das Stimmenhören schön, friedlich, gar bereichernd. Christian Feldmann hat Freunde im Kopf.

Stimmen taten gut

Feldmann hat eine bewegte Geschichte mit seinen Stimmen hinter sich. Vor Jahren versuchte er gar, Suizid zu begehen, weil die Stimmen ihm auf verführerische Art und Weise vom Paradies erzählten. Mittlerweile hat der 44-Jährige gelernt, mit den Stimmen umzugehen. Er arbeitet als Peer-Mitarbeiter für die Universitären Psychiatrischen Dienste Bern, daneben begleitet er als Freiwilliger Personen, für die das Stimmenhören neu ist.

Er selbst war 17 Jahre alt, als er zum ersten Mal Stimmen hörte. Feldmann erzählt von einer Pubertät mit starker Akne, wenig Selbstvertrauen, Neid auf andere. Und dann waren da plötzlich Stimmen. «Sie haben kurz meinen Namen gerufen.» Aufwühlend und verwirrend sei das gewesen, aber nicht bedrohlich.

«Ich habe mich begleitet gefühlt. Sie sagten mir, sie würden mich auf einen wichtigen Auftrag vorbereiten. Das tat mir unglaublich gut.» In der Berufsschule habe er Kollegen von der Mission erzählt. Und sei erst beim schulpsychiatrischen Dienst gelandet, dann in der Klinik in Münsingen.

Schöne Parallelwelt

Christian Feldmann beschreibt die Stimmenwelt nie als feindseelig. Im Gegenteil: «Euphorisierend» sei sie gewesen, ganz klar und frei von Zweifeln. «Die Stimmen schützten mich. Ich schaffte mir einen Raum, eine Parallelwelt mit ihnen», sagt Christian Feldmann. Die bis zu zwanzig Stimmen hätten manchmal für ihn gesungen. Und während des Golfkriegs habe er mit George Bush und Saddam Hussein verhandelt, sei von der Queen eingeladen worden. «Es war viel einfacher, in diesem Schutzraum zu bleiben, als mich rauszubewegen in die Verletzlichkeit. Ich bin für vier Jahre verstummt, habe den Leuten nicht in die Augen geschenken oder die Hand gegeben.» Die Außenwelt sei überfordernd gewesen, da gab es Gefühle wie Einsamkeit, Neid und Freudlosigkeit. Vier Jahre hat Christian Feldmann insgesamt in einer psychiatrischen Klinik und in einer therapeutischen Wohngemeinschaft verbracht.

Mit 33 Jahren war Christian Feldmann zurück in der Klinik, aber in einer anderen Funktion. Er hatte sich bei der UPD als Freiwilliger gemeldet. Er begleite Menschen zu Wohnungsbesichtigungen oder zum Zahnarzt, nahm an Psychoseminaren teil. «Ich war an einem Punkt, an

«Medis waren für mich für den Umgang mit den Stimmen extrem hinderlich.»

Christian Feldmann

Angebote für Stimmenhörende

Laut Studien haben sechs bis acht Prozent der Bevölkerung schon Erfahrungen mit dem Stimmenhören gemacht – in den meisten Fällen ohne gravierende negative Folgen. Bei den Universitären Psychiatrischen Diensten gibt es eine Gruppe Stimmenhörenden, die sich wöchentlich trifft und offen ist für alle, die betroffen sind. Ziel ist unter anderem, Erfahrungen auszutauschen und die Verunsicherung zu vermindern, die das Stimmenhören auslösen kann. Auskunft: ambimite@upd.ch oder 079 957 69 72 (Christian Burr, Co-Leiter der Gruppe).

Mehr Informationen zum Netzwerk Stimmenhören, zu dem auch Christian Feldmann gehört: www.netzwerk-stimmenhoeren.ch

dem ich etwas weitergeben konnte.» 2014 und 2015 besuchte er eine Weiterbildung zur qualifizierten Peer-Arbeit. Seither ist er sowohl als Profi als auch als Freiwilliger ein Begleiter von Menschen, die Stimmen hören. Er besucht sie zu Hause, um mit ihnen über das Erlebte zu sprechen und zuzuhören, wie sie die Stimmen erleben. Wer will, kann mit ihm über die Website des Netzwerks Stimmenhören Schweiz Kontakt aufnehmen.

Vorbilder sind wichtig

Zuversicht. Das sei ein Schlüsselbegriff für ihn als Begleiter, sagt Christian Feldmann. «Als ich selber in der Klinik war, habe ich nach einem Gegenüber gesucht.» Ein Gegenüber, das ihn versteht, aber ihm auch ein Vorbild sein konnte. Gefunden habe er solche Vorbilder in Menschen, die mit sich im Reinen waren, in einem Freund zum Beispiel, der selbst schwierige Zeiten durchgemacht und zu neuem Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit gefunden hatte. «Er hat mich als vollkommene Person anerkannt.»

So habe er gelernt, das Stimmenhören an sich nicht als einen Fehler zu sehen. Zwei Drittel der Stimmenhörenden hätten nie Kontakt zur Psychiatrie. Denn nicht das Stimmenhören allein führe zur Diagnose Schizophrenie, sondern erst die Emotionen und das Leiden, das sie auslösen könnten, erklärt Christian Feldmann.

«Erst mit diesem Wissen ist es mir gelungen, die Stimmen anzunehmen, und ich habe bemerkt: Es gibt Wege für mich.» Hoffnung gibt Kraft. Als Begleiter sei es deshalb eine seiner

wichtigsten Aufgaben, Zuversicht zu vermitteln.

Nicht den Pöstler töten

«Medis», sagt Feldmann, «waren für mich für den Umgang mit den Stimmen extrem hinderlich.» Sie hätten in verwirrenden Zeiten zu einem gewissen Grad geholfen, nicht aber, wenn es darum ging, die Botschaften der Stimmen ernst zu nehmen und anzunehmen. «Wenn der Pöstler einen Brief bringt, dann bringt es nichts, den Pöstler zu töten. Der Brief mit der wichtigen Botschaft ist immer noch da», sagt Christian Feldmann. Er habe gelernt, zu verstehen, warum die Stimmen in seinem Leben sind und was sie ihm mitteilen möchten. «Ich musste mir die Macht zurücknehmen. Nicht meine Stimmen durften über falsch und wahr urteilen. Ich selbst sollte diese Verantwortung tragen.»

Als Begleiter sei er kein Dolmetscher. Er könne seinem Gegenüber nicht sagen, welche Botschaft die Stimmen ihm überbrächten. «Aber mir ist wichtig zu sagen: Ich glaube dir, dass du das hörst. Auch wenn ich deine Stimmen nicht wahrnehmen kann: Es stimmt, du hörst das wirklich.» Im besten Fall könne er so ein Gegenüber sein, das dabei hilfe, die Stimmen besser einzurunden und die Botschaften zu entschlüsseln.

In unserer Serie «freiwillig» stellen wir Leserinnen und Leser vor, die unbezahlt Arbeit leisten und andere mit ihrem Einsatz unterstützen. Engagieren Sie sich? Erzählen Sie uns davon. Schreiben Sie uns eine Mail an: redaktion@bernerzeitung.ch (Vermerk: Freiwillig).

Pinnwand

Zu verschenken

- **Chinaschiff-Stöcke.** 079 326 67 19
- **Goldmelissesetzung.** 034 497 11 84
- **1 Bauernbuffet** (Breite 180cm, Tiefe 55cm, Höhe 165cm). Abzuholen Nähe 3550. Nur SMS / WhatsApp. 079 563 57 27
- **Teutonia-Kinderwagen** mit Babyschale. 079 518 12 47
- **1 Liege**, rot, geeignet für Erholung zwischendurch, auch für Terrasse. 079 771 31 78
- **Spielhaus** aus Holz, gebraucht, muss abgebaut und abgeholt werden. 079 361 71 08
- **8 Gartenstühle** aus Plastik, müssen abgeholt werden. 031 731 18 97
- **Matratze**, neu, Grösse 90 x 200 cm, leicht, Nähe Fraubrunnen. 031 767 79 69
- **16'500 BEA-Punkte**, können auch in kleineren Mengen verschenkt werden. 079 513 54 13

Gratis gesucht

- **Hühnerstall/ Hühnerhaus** für 3 - 5 Hühner. 079 529 25 57
- **Viele bunte Lego-Steine.** 078 843 38 97
- **Altes Wand- oder Tischtelefon**, schwarz, mit Wähl scheibe. 079 396 68 72
- **Noch spielbare Musikinstrumente.** 079 243 67 83
- **Ein Sypoba** für meine Tochter. 079 578 96 47
- **Benzin-Rasenmäher** oder **Benzin-Kettensäge** in gutem Zustand. 076 370 87 83
- **Alles aus Zinn.** 079 518 83 81
- **Tischtennistisch** für Outdoor, für unser Pflegekind. 079 503 26 33
- **Bülacher-Gläser** 2lt und 0.5lt. Mit 8cm Öffnung. 079 290 09 88
- **Kleine Mäuschen** von Ikea, bitte nur SMS. 076 529 28 47
- **Altes, gut erhaltenes Kleinkinderbettchen.** 076 529 28 47
- **Gartenbodenplatten** 25 x 50 cm. 077 403 89 40
- **Eine Nähmaschine**, Raum Thun, damit ich mich beschäftigen kann. 076 738 73 23

Diverses

- **Vermisst** in Münsingen/Unterdorf: siamfarbige **Katze**. Braun/beige, langhaar. Blaue Augen. Könnte evtl. verletzt sein. 076 405 84 34
- **Gefunden:** **Sonnenbrille** bei den Glütschbach-Höhlen. 033 437 42 79

Weitere Pinnwand-Inserate finden Sie auf unserer Website unter: bernerzeitung.ch/bzforum/pinnwand. Hier können auch Sie Ihre Beiträge aufgeben. Was wir nicht publizieren, sind Verkaufs- und Kontakt-Inserate. Zudem vermitteln wir keine Tiere.

Witzkiste

Kennst du den?

Bei einem Akademikerpaar: «Schatz, wollen wir am Wochenende mal wieder ausgehen.» – «Wovon?»

Treffen sich zwei Rechtsanwältinnen. Fragt die eine ihre Kollegin: «Wie gehts Dir?» Antwortet die andere: «Schlecht. Ich kann nicht klagen.»

Annalena Grossenbacher
Bern

Welcher Witz bringt Sie zum Lachen? Senden Sie ihn an: redaktion@bernerzeitung.ch (Vermerk «Witzkiste»).