

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

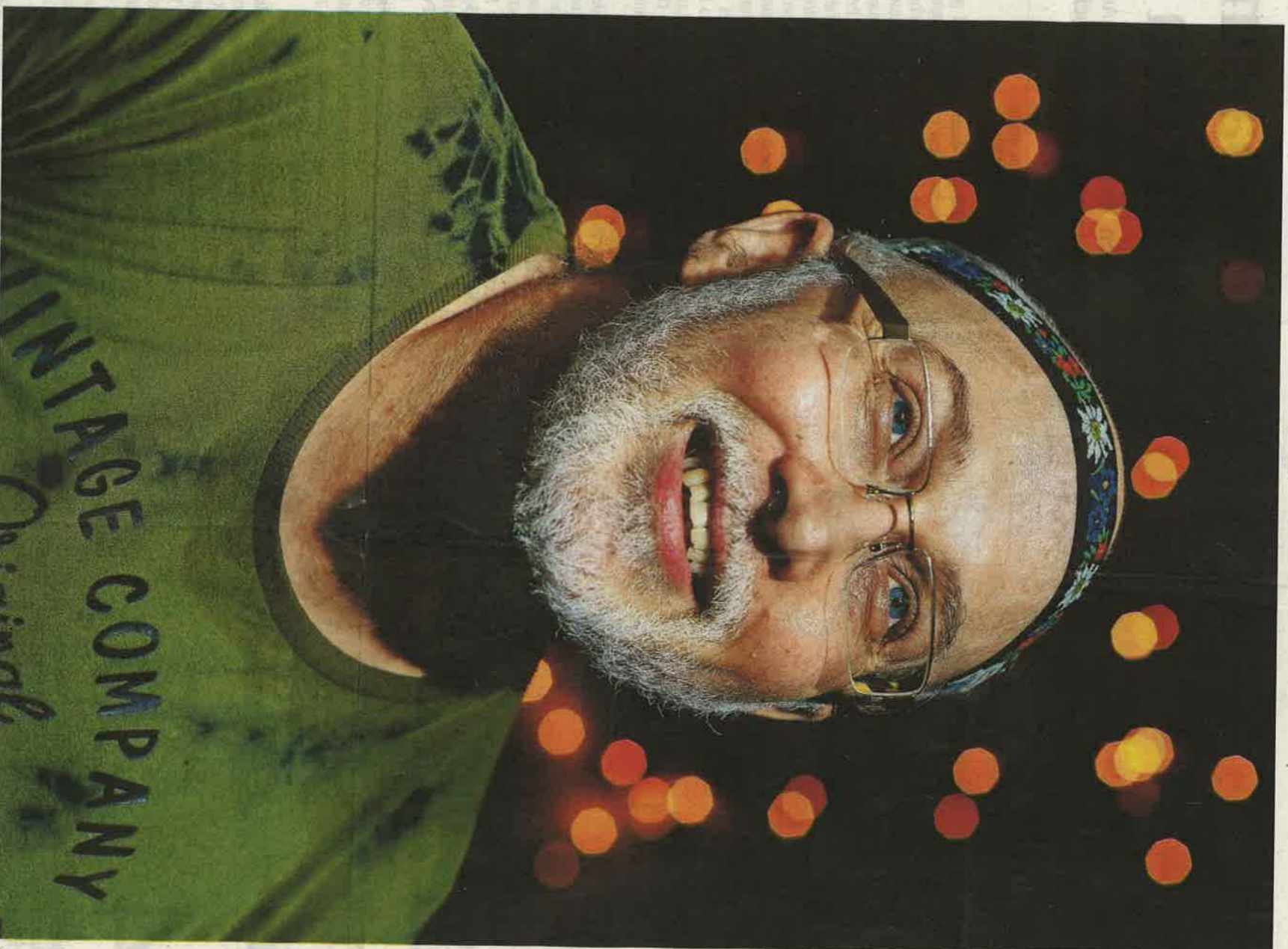
Eisendraut war etwa sechs Jahr alt - so genau weiss er es nicht mehr. Er stieg mit seinem Vater die Treppen zur Haustür hoch, es war Abend, das Licht im Treppenhaus brannte. Plötzlich rief ihn eine Stimme. Sie nannte ihn Ra. «Väter, wer ist Ra?» - «Das ist der ägyptische Sonnengott.» Der Bub war stolz, 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 «Gstümm» im Kopf wurde grösser. Verzweifelt will er wissen: «Wer bin ich denn?» Eine mächtige Stimme, die alle anderen überlörnte, 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 unklar. 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 Ansehn im Quartier zwischerten ihm zum Beispiel «Guete Tag, Brüederli!», fragten,



Mit dem Namen «Markus Helvetrix 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, grünete 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 «Artschloch». Sogar die Ansehn 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, verschrrieben 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 Betreuervertreter in Selbsthilfegruppen oder als Dozenten in der Peer-Ausbildung. So 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 Helvetrix vor: Markus Helvetrix Eisendraut Unico Galaxico. Warum eigentlich nicht? «So komme ich nicht Versuchsung, einen anderen Götternamen zu suchen.» Der Name ist stattdessen 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 Christa Burr die Selbsthilfegruppe «Stimmen hören». 2013 schloss Eisendraut die Ausbildung für Psychiatrie-Erfahrer ab (siehe Infobox oben). Seither leitet er die Gruppe. Andere Stimmenhörer sollen von seiner Erfahrung profitieren. Kurz vor fünf kocht er Chaï-Tea, stellen 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. Ihn muss niemand erklären, wie es sich anfühlt, etwas zu hören, das andere nicht hören - auch wenn es unterschieden still ist in seiner Kopf. Seit bald zwei Jahren wünschen ihm nicht einmal mehr die Ansehn einen schönen Tag. Es habe aufgehört als er die Ausbildung machte und anfing, die Gruppe zu leiten. Während er von seinen Stimmen erzählte, sich mit ihnen auseinandersetze, 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, wirkt der Druck grösser und die Stimmen lauter und mächtiger.

Samsung fordert Apple mit neuer Uhr heraus

Smartwatch Mit der Gear S3 will Samsung sowohl Android- als auch Out-door-Freaks ansprechen. Die neue Grösse dürfte aber nicht allen gefallen.

Computer fürs Handgelenk das Aussehen einer edlen Armbanduhr zu verleihen.

Wuchtiger

Im Vergleich zur letztjährigen Gear S2 ist die Uhr etwas wuchtiger geworden - für ein zartes Frauenhandgelenk ist sie gar etwas zu gross geraten. An-

Wiederum gibt es die Smartwatch von Samsung in zwei verschiedenen Versionen. Da wäre zum einen die Classic Edition, die sich eher an Android-zugträger richtet, und zum anderen die Frontier Edition, die Outdoor-Freaks ansprechen soll. Letztere ist etwas robuster und fällt mit ein paar Gramm mehr ins Gewicht. Was das



macht die Uhr anders als etwa die Apple Watch, unabhängig vom Smartphone. Man kann das Handy also auch mal zu Hause lassen und für alles - auch fürs Telefonieren - die Uhr nutzen. Allerdings wird das vorerst nur in den USA und in Südkorea möglich sein.