

## Ich habe Wege gefunden, wie ich mir selbst helfen kann

Ein Interview von dem Buchautor Peter Mannsdorf mit Frank Dahmen

Frank Dahmen geht es vor allem darum, seelische Probleme so darzustellen, dass andere Menschen davon profitieren können.

Im Berliner KommRum habe ich einen Flyer aufgehängt, der Besucher auf mein Projekt aufmerksam machen soll. Nach einiger Zeit meldet sich Frank Dahmen bei mir. Seit sechs Jahren, sei er aktiver Mitarbeiter im Netzwerk der Stimmenhörer (NeSt). An einem Freitagnachmittag Ende August treffen wir uns im Café des KommRum und machen uns erst einmal bekannt. Frank wartet schon über eine Stunde auf mich und hat die Zeit lesend überbrückt. Beim Lesen müsse er sich konzentrieren, außerdem lenkt die Atmosphäre des Cafés ab – das helfe, die Stimmen zu vertreiben.

„Stimmen zu hören, kann ganz schön quälend sein“, sagt Frank, „besonders, wenn ich mich gerade schwach und hilflos fühle. Komisch, wenn ich stark bin, sind sie freundlicher zu mir. Besonders quälend ist, dass sie mir oft eine schlechte Zukunft voraussagen.“

„Erinnerst du dich später daran, was sie dir sagen?“

Frank überlegt. „Moment. Ja, genau, das sagen sie: ‚Pech gehabt!‘ und ‚Totgegangen‘, manchmal befehlen sie mir auch: ‚Geh in die Obdachlosigkeit!‘ Wenn ich mit Leuten zusammen bin, so wie mit dir jetzt, sind sie fast weg. Aber an sich kann ich sagen, dass ich regelmäßig Stimmen höre, besonders, wenn ich allein bin. Vor dem Einschlafen ist es meistens sehr schlimm.“

„Wie viele Stimmen reden auf dich ein?“, will ich wissen.

„Ich rede immer von den Stimmen, aber im Grunde genommen ist es nur eine. Obwohl es eine Männerstimme ist, will sie mir weismachen, dass sie die Stimme meiner verstorbenen Mutter ist.“

Frank erzählt mir, dass er Strategien entwickelt hat, die Stimme zu zähmen. Er spricht beispielsweise mit ihr, selbstverständlich in Gedanken, sonst würde er draußen anecken; er tritt mit seiner Stimme in den Dialog. Meistens gibt sie ihm keine Antwort, was ihn dazu zwingt, eigene Antworten auf wichtige Fragen und eigene Wege zu finden. Oft versucht er, die Stimme zu ignorieren, indem er enge Grenzen zieht.

„Frank, inwiefern hilft dir nun die Kunst dabei, mit deinem Problem umzugehen?

Und wenn es nicht die Kunst ist, was hilft dir sonst dabei?“

„Ich höre viel Musik. Sie hilft mir, in Kontakt zu meinen Gefühlen zu kommen, dabei lerne ich, mich auszutoben, zum Beispiel auch mal wütend zu werden. Musik bringt mich dazu, meine Probleme spielerisch verarbeiten zu können. Und Tanzen hilft“, fährt Frank fort. „Ich tanze viel zu Hause, auch im KommRum auf Festen, in Discos. Aber immer tanze ich für mich allein und genieße die Momente ohne Stimme im Kopf.“

Dann schwimmt Frank Dahmen viel, er fährt Rad, geht spazieren und wandert oft in den Alpen. Leider auch allein. Einen Partner hat er nicht, und von seinen Freunden hat keiner das Geld für die weiten Reisen in die Berge.

„Du siehst“, sagt Frank, „trotz meiner Probleme, nehme ich mein Leben in die Hand.“

Aber sein Hauptding sei das Schreiben geworden.

Wie er dazu gekommen ist, kann er nicht einmal genau sagen.

Er denkt eine Weile nach, dann sagt er: „Es war eigentlich die Popmusik, die mich dazu brachte. Ich hörte eine Zeitlang Songs von englischsprachigen Gruppen, die ich ins Deutsche gezottelt, das heißt, nicht Wort für Wort übersetzt habe, sondern nur sinngemäß. Daraus sind dann eigene Texte entstanden. So habe ich, wenn du es genau wissen willst, angefangen, nämlich mit Gedichten. Das war vor circa vier Jahren.“

Aber mit dem Schreiben angefangen hat Frank nun wirklich nicht wegen seines Stimmenhörens, sondern weil er über das Stimmenhören aufklären will. Inzwischen hält er Vorträge darüber, moderiert sogar den Dialog des Netzwerk ‚Stimmenhören‘ im Pinel.

Als ich ihn nach einem bestimmten ‚Schlüsselerlebnis‘ frage, das ihn zum Schreiben gebracht hat, schüttelt er den Kopf. „Nein, bedaure.“ Eine seelische Krise war es eher. Als Frank einmal in einem Tief war, hat er das Märchen von ‚Rapunzel‘ mit den Inhalten seiner Kindheit und Jugend verklärt. ‚Rapunzel‘ hat wie alle Märchen ein Happyend.

Ich frage Frank: „Wenn dein bisheriges Leben bis zum heutigen Tage ein Märchen gewesen wäre, hätte es jetzt auch ein Happyend?“

„Ja, denn ich habe Wege gefunden, wie ich mir selbst aus dem Dilemma helfen kann“, ist die klare Antwort.

Damals brauchte er das Schreiben zur Selbsterfahrung, erzählt Frank weiter. Jetzt nicht mehr, jetzt geht es ihm eher darum, seelische Probleme so darzustellen, dass andere Menschen davon profitieren können.

„Hast du bestimmte Botschaften in deinen Texten?“

„Ja, dass es Hilfe zur Selbsthilfe gibt. Das ist meine Message. Und dann schreibe ich viel über Beziehungen, Liebe, was Liebe für mich bedeutet.“

Frank Dahmen trägt seine Texte oft im ‚NeSt‘ vor, bald hat er auch eine Lesung in einer Schöneberger Kontakt- und Beratungsstelle. Er veröffentlicht in einigen Berliner Szenezeitungen und im überregionalen ‚Brückenschlag‘ und im ‚Irrturm‘.

Langweilig wird Frank während seines Alltags nicht. Er treibt Sport, tanzt, wie gesagt und orientiert sich in der Weltliteratur und in buddhistischer Philosophie. Oft geht er ins Kino und würde gerne eine kreative Schreibgruppe gründen. In dem Restaurant ‚Pinelli‘ arbeitet er im Zuverdienst im Service. Frank ist gelernter Krankenpfleger und hat sechs Semester Psychologie studiert.

Vielleicht ist es wahr:

Wenn Frank Dahmen jetzt Zwischenbilanz ziehen würde, hätte der erste Teil seines Märchens ein Happyend.