

Der kleine Leitfaden zum Stimmenhören und ähnlichen Erfahrungen

Matthias Pauge
Netzwerk Stimmenhören Schweiz
Oana-Mihaela Iusco
Senait Debesay
Joachim Schnackenberg



In dankbarer Erinnerung an

Dr. Dr. Sandra Escher, Mitgründerin der internationalen
Stimmenhörbewegung.

Die Autorinnen und Autoren

Matthias Pauge ist ausgebildeter Heilerziehungspfleger, Fachkraft für Psychiatrie BA und Sozialwissenschaftler MA. Er arbeitet als Pflegeentwickler in der LWL-Klinik Dortmund und promoviert zum subjektiven Alltagserleben Psychoseerfahrener.

Das Netzwerk Stimmenhören Schweiz ist ein Zusammenschluss von Stimmenhörenden als Expertinnen und Experten aus Erfahrung und Fachpersonen mit und ohne Stimmenhörerfahrungen sowie weiteren, an diesem Thema interessierten Menschen.

Oana-Mihaela Iusco ist als Erfahrungsexpertin, Fortbildnerin sowie in der Peer-, philosophischen und efc-Beratung tätig. Sie arbeitet u. a. in einem Beratungszentrum des Landes Steiermark sowie für gemeinnützige Organisationen (z. B. Verein Achterbahn) und ist mit »littlevoice« selbstständig im efc Institut und in diversen Organisationen und Gremien engagiert. Zusätzlich steht sie gerade vor dem Abschluss ihres Biologie- und Philosophiestudiums.

Senait Debesay, efc-Fortbildnerin, Beraterin, Supervisorin mit dem efc Institut für Erwachsene und Kinder sowie Heilerziehungspflegerin und Diplom-Heilpädagogin, arbeitet in einer psychiatrischen Ambulanz für Kinder und Jugendliche in Hannover und gilt als Pionierin in der Stimmenarbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Dr. Joachim Schnackenberg hat in England Fachpflege für Psychiatrie und in Hannover Sozialpädagogik studiert und hat in Schottland seinen Doktor (PhD) zum Stimmenhören bekommen. Er ist die Leitung für »Stimmenhören und Recovery« in der Diakonie Kropp. Zudem ist er aktiv als freiberuflicher efc-Fortbildner, Forscher, Berater und Supervisor zum Stimmenhören mit dem efc Institut.

Wir bedanken uns herzlich für die großzügige finanzielle Unterstützung durch die DGSP Baden-Württemberg und die LWL-Klinik Dortmund, die die Veröffentlichung dieser Broschüre ermöglicht haben. Ein besonderer Dank geht auch an Thelke Scholz für ihre großzügige Unterstützung in Wort und Tat. Auch an den Angehörigen, der anonymisiert seinen Beitrag geschrieben hat, geht unser besonderer Dank.

Inhalt

Stimmenhören: eine zuversichtliche Perspektive	5
Was ist Stimmenhören?	6
Aktueller wissenschaftlicher Forschungs- und Praxisstand	6
Wie fühlt sich Stimmenhören an?	9
Stimmenhören ist normal	10
Die Bedeutung des sozialen Umfelds	11
Stimmenhören und ein erfolgreicher Alltag	11
Stimmen machen Sinn und haben Bedeutung	13
Warum Stimmen sich zu Wort melden	16
Die Themen der Stimmen	17
Stimmen können verunsichern	17
Was hilft bei Stimmenhören?	18
Kinder und Jugendliche	22
Angehörige	23
Weiterführende Informationen	25
Fachbücher zum Thema Stimmenhören	25
Internetseiten und andere Onlineangebote (teilweise auf Englisch)	25
Literaturquellen	26

Stimmenhören: eine zuersichtliche Perspektive

Diese Broschüre beschäftigt sich mit der Erfahrung des Stimmenhörens oder vergleichbaren Erfahrungen wie z.B. Visionen. Sie möchte Menschen, die diese Erfahrungen machen und unter ihnen leiden, deren Angehörigen und Begleitpersonen, Unterstützung bieten. Wir wünschen aber auch, dass Fachpersonen sich mit den Erfahrungen von Stimmenhörenden auseinandersetzen.

Wir möchten mit der Broschüre zeigen, dass diese Erfahrungen nicht ungewöhnlich sind und dass man gut mit ihnen umgehen kann. Aus der Zusammenarbeit mit Personen, die diese Erfahrungen haben, haben wir gelernt, dass viele einen Weg gefunden haben, mit diesen Erfahrungen gut zurechtzukommen. Dies trifft auch auf Personen zu, für die die Stimmen sich zunächst noch verängstigend und ungewöhnlich anfühlen können. Mit dieser Broschüre möchten wir Menschen Mut und Hoffnung machen, die diesen Weg bisher noch nicht finden konnten.

Für die Broschüre haben wir uns auf den Begriff »Stimmenhören« geeinigt. Das Stimmenhören und ähnliche Erfahrungen – z.B. Gespräche mit höheren Wesen wie Gott, Engeln oder Geistern, Gespräche mit Verstorbenen, Telepathie, Gedankenlesen, innerer Dialog, Gespräche mit Fernseh- oder Radiomoderatorinnen, Empfangen von Botschaften aus dem Internet oder aus Zeitungen, Gedankenlautwerden, Visionen, ungewöhnliche Gerüche und vieles mehr – werden sehr unterschiedlich erlebt. Es gibt noch weitere Erfahrungen, die wir gar nicht alle aufzählen können. Manchmal werden z.B. ungewöhnliche oder unerklärliche Gerüche, Geschmäcker oder Berührungen erlebt, etwas was mit Stimmenhören auf den ersten Blick nichts zu tun hat. Aber auch mit diesen Erfahrungen kann man auf ähnliche Weise umgehen wie mit dem Stimmenhören.

Wir, die Autorinnen und Autoren dieser Broschüre, sind selbst stimmenhörende und nicht stimmenhörende Fachpersonen, die besonderes Interesse an der Arbeit mit Stimmenhörenden haben. Wir sind der Überzeugung, dass die gegenwärtige psychiatrische Praxis und aktuelle, sehr

mutmachende, spezialisierte Praxis- und Forschungseinsichten über das Stimmenhören noch viel zu selten Berührungspunkte haben. Das wollen wir mit dieser Broschüre ändern. Wir möchten Antworten auf die Fragen geben, was Stimmenhören ist, wieso Menschen Stimmen hören, warum Stimmenhören nicht so schlimm bleiben muss, wie es sich manchmal anfühlen kann oder wie es häufig vermittelt wird, und welche Strategien es im Umgang mit Stimmen gibt.

Wir hoffen, den Weg einer recoveryorientierten Grundhaltung aufzeigen zu können. Recovery meint einen Weg des persönlichen Vorankommens, auf dem sich Schritt für Schritt ein individueller Umgang mit Krisen und schwierigen Lebensereignissen entwickelt. Das gelingt vor allem mit einer Ausrichtung auf eigene Stärken, Selbstbestimmung und der Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben.

Was ist Stimmenhören?

Für Menschen, die es selbst nie erlebt haben, kann es schwierig sein, sich vorzustellen, wie es ist, Stimmen zu hören. Und es mag erstaunen, dass diese Erfahrung gar nicht so selten ist. In einer zusammenfassenden Studie der renommierten Fachzeitschrift *Journal of Mental Health* wurde geschätzt, dass mindestens 13,2 % aller Menschen mindestens einmal in ihrem Leben Stimmen hören (1). Ein Großteil von ihnen ist oder wird dennoch nicht krank.

Aktueller wissenschaftlicher Forschungs- und Praxisstand

Stimmenhören, Visionen und andere ähnliche Erfahrungen sind schon aus sehr alten Zeiten überliefert und werden immer noch in vielen Kulturen als besondere Fähigkeit angesehen. In westlichen Kulturen wurden diese Erfahrungen über lange Zeit vor allem aus der christlichen Perspektive bewertet. Bekannte Beispiele sind das Reden mit Gott oder das Besessensein durch den Teufel. Erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts begannen diese Erfahrungen vornehmlich als Zeichen einer Erkrankung zu gelten.

Ab Mitte des 20. Jahrhunderts wurden sie als unmissverständliches Zeichen einer Psychose und einer Schizophrenie bewertet.

Diese Sichtweisen basierten allerdings nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern auf nicht wirklich überprüften Annahmen (3; 4). Diese wurden unter anderem durch die 1987 in Maastricht (Niederlande) entstandene internationale Stimmenhörbewegung hinterfragt. In den letzten 35 Jahren ist deshalb im Bereich des Stimmenhörens ungewöhnlich viel geforscht worden. Dadurch wissen wir mittlerweile, dass Stimmenhören, Visionen und ähnliche Erfahrungen, egal in welcher Form, in sich selbst kein Zeichen einer bestimmten Erkrankung sind. Sie kommen in verschiedensten psychiatrischen Diagnosen vor, aber auch im Alltag, auf der Arbeit, in der Schule, beim Familientreffen (13). Es ist sogar so, dass die meisten Personen mit diesen Erfahrungen keine psychischen Probleme haben oder nie in Kontakt mit der Psychiatrie kommen.

Der niederländische Psychiater und international sehr anerkannte Forscher Jim van Os hat mit seinem Kollegen Richard J. Linscott herausgefunden, dass nur ca. 20 % der Menschen, die solche oder ähnliche Erfahrungen haben, diese auch über längere Zeit machen. Nur ca. 7,4% bekommen im Lauf ihres Lebens eine Diagnose einer Psychose oder Schizophrenie (2).

Gleichzeitig wird in Fachkreisen entsprechend viel darüber diskutiert, ob es überhaupt noch Sinn macht, das Stimmenhören als ein ausreichendes Kriterium für eine solche Diagnose zu führen, wie es lange Zeit üblich war. Es wird sogar diskutiert, ob es die Schizophrenie überhaupt gibt. Eine Schizophrenie wurde und wird nämlich explizit als eine Erkrankung definiert, die nicht aus den Lebenserfahrungen der Person erklärbar ist, sondern vor allen Dingen durch biologische Prozesse im Gehirn. Deswegen wurden traumatische Erlebnisse über lange Zeit explizit als ursächlicher Faktor ausgeschlossen. Mittlerweile zeigen Forschungsergebnisse

Stimmenhören ist kein Zeichen einer Erkrankung.

aber klar, dass Trauma einen sehr wesentlichen und wahrscheinlich auch ursächlichen Faktor darstellt (13).

Aus der spezialisierten Praxis der erfahrungsfokussierten Beratung (die sich aus der internationalen Stimmenhörbewegung entwickelt hat) wissen wir auch, dass man die Stimmen aus der Geschichte einer Person sehr wohl verstehen kann, was einen Gegensatz zum herkömmlichen Verständnis darstellt (6; 15; 16). Zudem konnten wir feststellen, dass man auch mit Stimmen auf konstruktive Weise sprechen kann. Sie können und wollen sogar regelmäßig hilfreich für den eigenen Recoveryweg sein. Das gilt auch für die Stimmen, die als sehr negativ und feindlich wahrgenommen werden. Auch diese neue Erkenntnis, von der Fachpersonen und Stimmenhörende nach wie vor selten wissen, steht oft im Gegensatz zu dem, was in der Psychiatrie gelehrt wird und Praxis ist (6).

Traditionell wurden und werden Personen, die von ihren Stimmen berichten, vor allen Dingen Medikamente verschrieben, sogenannte Antipsychotika. Da diese Medikamente aber nur einigen Menschen ein wenig helfen und mögliche negative Langzeitfolgen durch die Medikamente zunehmend deutlich werden, gibt es immer mehr Initiativen, die sich um Alternativen bemühen (5; 12). Laut der Leitlinien der Fachgesellschaften und Berufsverbände soll es auch akzeptierte Praxis werden, dass Personen, die Medikamente reduzieren oder absetzen möchten, dabei unterstützt werden (7-11).

Es gibt mittlerweile einige Gesprächsansätze und auch andere nichtmedikamentöse Zugänge zum Stimmenhören (12). Solche Ansätze wurden über viele Jahrzehnte hinweg nicht für möglich gehalten. All diesen nichtmedikamentösen Ansätze ist gemein, dass sie nicht die Stimmen als das Hauptproblem sehen, sondern den nicht gelungenen Umgang mit ihnen.

Der Ansatz der erfahrungsfokussierten Beratung, von dem wir hier u. a. berichten, beruht auf den Erfahrungen, die Stimmenhörende im Umgang mit den Stimmen machen. Dabei wurde deutlich, dass es wichtig

**Stimmen sind
verstehbar und
positiv nutzbar.**

sein kann, zu erkennen, was die Stimmen sagen und was sie wollen. Die nationalen und internationalen Stimmhörbewegungen (siehe Hinweise am Ende der Broschüre) diskutieren diese Erfahrungen weiter und entwickeln daraus verschiedene Strategien, von denen wir einige im Kapitel »Was hilft beim Stimmhören?« vorstellen.

Wie fühlt sich Stimmhören an?

Wenn jemand Stimmen hört, mag das so sein, als ob er oder sie die Stimmen wie andere Geräusche mit den Ohren hört. Es ist nur nicht immer so leicht auszumachen, woher die Stimmen kommen. Und es kann irritierend sein, dass andere Menschen sie nicht hören. Für die Stimmhörenden ist es aber ganz real, was sie hören.

Es kann auch sein, dass die Stimmen nicht gehört werden, sondern dass sie so erlebt werden, als ob die Stimmen Gedanken wären, die von außen in den eigenen Kopf gelangt wären. Das kann sich dann z.B. anfühlen wie Telepathie. Manchmal werden die Stimmen auch irgendwo anders im eigenen Körper verortet.

Menschen, die Stimmen hören, denken oft, dass die Stimmen nicht zu ihnen gehören. Sie haben auch nicht das Gefühl, dass sie die Stimmen beeinflussen können. Was die Stimmen sagen, kann dann manchmal eine böse, manchmal aber auch eine positive Überraschung sein (6).

Es gibt Stimmhörende, bei denen sind Stimmen den ganzen Tag präsent. Bei anderen kommen sie nur zu bestimmten Zeiten. Unserer Erfahrung nach scheinen sie auf alle Fälle regelmäßig durch gewisse Erlebnisse oder emotionale Zustände hervorgerufen oder verstärkt zu werden. Wenn man z.B. eigene unangenehme Gefühle verdrängt, dann können die Stimmen diese ausdrücken.

**Stimmhören
kann ganz
verschieden sein.**

Axel, 27 »Stimmenhören fühlt sich an, als ob man gleichzeitig mit mehreren Personen in einem Raum ist. Sie diskutieren, sprechen manchmal näher, manchmal weiter entfernt. Die anfängliche Verwirrung legte sich, als ich anfing, die einzelnen Stimmen kennenzulernen und zu unterscheiden.«

* Dieser und alle weiteren Namen wurden anonymisiert.

Manche Menschen hören Stimmen nur vereinzelt oder sogar nur ein einziges Mal in ihrem Leben. Die Lautstärke kann variieren und es kann sich um eine einzelne Stimme oder auch um mehrere handeln.

Die Erfahrung, Stimmen zu hören, kann Angst machen und Krisen auslösen. Sie kann aber auch als etwas Angenehmes, Hilfreiches erlebt werden und beispielsweise das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein, verstanden zu werden oder hilfreiche Tipps zu bekommen. Die Inhalte der Stimmen können alles Mögliche ansprechen. Dies schließt negative, sogar bössartige, aber auch positive Kommentare über die stimmenhörende Person selbst oder jemanden aus ihrem Umfeld mit ein. Die Stimmen können befehlen, etwas Bestimmtes zu tun, oder auch aufmunternde Bemerkungen und Lob geben. Sie können an einen vergessenen Termin erinnern oder Unterstützung beim Lösen einer Aufgabe bieten.

Stimmenhören ist normal

Stimmenhören ist ein normales Phänomen der menschlichen Erfahrungen, ähnlich etwa wie die Linkshändigkeit oder die Homosexualität. Das Phänomen »Stimmenhören« gehört in vielerlei Hinsicht zum menschlichen Erfahrungsspektrum dazu.

Es gibt Situationen, in denen man sich relativ leicht vorstellen kann, dass das Stimmenhören eine gewöhnliche Erfahrung darstellt. So berichten Menschen z. B. über Stimmen kurz vorm Einschlafen oder beim Aufwachen. Auch Extremsportler und Personen in anderen Extremsportarten wie Hochseesegeln berichten von Stimmenerfahrungen. Beim Verlust einer nahestehenden Person ist Stimmenhören besonders weit verbreitet.

Natascha, 35 »Mittlerweile empfinde ich meine Stimmen als Freunde und Berater, die mich in meinem Alltag unterstützen.«

Auch für Personen, die in Isolationshaft sind oder Erfahrungen von Folter oder Gewalt machen, gibt es Hinweise, dass Stimmenhören oder ähnliche Erfahrungen eine »normale« Reaktion darstellen können (3; 4). Man kann auch nachvollziehen, dass Menschen nach Traumatisierungen von Stimmen, Visionen und ähnlichen Erfahrungen berichten.

Zudem gibt es verschiedene Beispiele aus Religion, Philosophie, Kunst und Kultur. Stimmen gehört haben sollen z.B. Sokrates, Moses, Jesus, der Prophet Mohammed, Jeanne d'Arc, Teresa von Ávila, Hildegard von Bingen, Nicola Tesla und viele mehr. Auch heutzutage berichten viele spirituelle Menschen in unseren Kulturkreisen vom Stimmenhören als gewöhnliches Erleben, z.B. in Form eines Kontakts mit einem höheren Selbst oder mit Engeln (3; 4). In Kulturräumen, in denen schamanistische Bräuche und Riten verbreitet sind, kann das Stimmenhören auch als eine gewöhnliche Erfahrung gelten, die sogar als Privileg empfunden wird: Danach ist etwa die Kommunikation mit Ahnen und Geistern nur manchen auserwählten Menschen möglich.

Mittlerweile werden solch unterschiedliche Zugänge sogar in der aktuellen psychiatrischen Forschung diskutiert (5).

Die Bedeutung des sozialen Umfelds

Ein wertfreies, verständnisvolles Umfeld kann beim Umgang mit den Stimmen und schwierigen Lebensumständen unterstützen (6). Wie in allen schwierigen Lebenslagen ist es auch bei einem Recoveryweg hilfreich, wenn

**Ein akzeptierender
Umgang ist
hilfreich.**

das soziale Umfeld Schritt für Schritt den Weg der Betroffenen in ihrem Tempo mitgeht und sie begleitet.

Wenn kein offener, normaler und akzeptierender Umgang mit dem Stimmenhören im Umfeld der stimmenhörenden Person vorhanden ist, kann dies zu Scham, Angst und schließlich zur Unterdrückung der Stimmen führen. Das kann die Probleme der Person verstärken. Denn nach allem, was wir aus der Forschung und eigener Erfahrung wissen, scheinen Stimmen häufig mit schwierigen Lebensumständen verbunden zu sein. Zumindest suchen diese Menschen dann unter Umständen Unterstützung in der Psychiatrie.

Stimmenhören und ein erfolgreicher Alltag

Viele Stimmenhörende haben keine Psychiatrieerfahrung. Es gelingt ihnen, ihren Alltag erfolgreich zu bewältigen, obwohl oder auch gerade weil sie Stimmen hören. Unserer Erfahrung nach sind Stimmenhörende ohne Psychiatrieerfahrung gegenüber dem Stimmenhören meist viel offener, unter anderem weil das Stimmenhören in der psychiatrischen Behandlung nicht selten tabuisiert, stigmatisiert und als krank dargestellt wird. Ein weiterer Grund ist wahrscheinlich, dass sie das Stimmenhören aufgrund einer größeren Akzeptanz viel positiver erleben, die Stimmen ihnen somit weniger Angst machen und der Umgang entsprechend einfacher ist. Dabei ist zu bedenken, dass es immer gute Gründe dafür gibt, warum ein konstruktiver Umgang bisher vielleicht noch nicht gelungen ist.

Ein neuer und konstruktiver Umgang mit möglichen schwierigen Lebensumständen kann, falls dies aus Sicht der Stimmenhörenden gewünscht oder erforderlich scheint, möglich werden. Einen solchen Weg einzuschlagen, kann dabei helfen, einen Weg aus dem psychiatrischen Unterstützungssystem herauszufinden.

Thomas, 44 »Stimmenhören hat mich grundlegend dazu herausgefordert, mich mehr mit mir selbst auseinanderzusetzen.«

Stimmen machen Sinn und haben Bedeutung

Das Stimmenhören wird von vielen Menschen als fremde, irritierende oder sogar als beängstigende Erfahrung wahrgenommen. Einrichtungen wie die Psychiatrie oder auch Familie, Freunde oder Arbeitskollegen bewerten die Erfahrung meist als krankhaft oder nicht »normal«. Dies liegt nicht nur daran, dass das Verständnis fehlt. Leider haben sich zu viele nicht hilfreiche Annahmen über das Stimmenhören verbreitet, die für viele Stimmenhörende verunsichernd sein können, wie z. B., dass Stimmenhören ein Krankheitssymptom sei, oder dass man keine ausgeglichene Beziehung mit den Stimmen haben könne (13).

Aus Sicht der Person wird die Erfahrung, Stimmen zu hören, sogar oft abgewertet. In der Psychiatrie trauen sie sich dann oft nicht, über ihre Erfahrung zu reden, weil sie Angst haben, auf eine Weise behandelt zu werden, die ihnen nicht gefällt und die ihnen nicht guttut. Auch wenn das nicht in jedem Fall zutrifft, kann es so wirken, als wären die Stimmen ohne Sinn und Bedeutung – ein Symptom einer Krankheit, das wegmuss. Das setzt die stimmenhörende Person natürlich unter Druck (13).

Was die meisten aus Unsicherheit, fehlendem Wissen oder Angst dabei übersehen, ist, dass die auftretenden Stimmen sehr wohl einen Grund haben, sich zu Wort zu melden (6). Sie sollten eben gerade auch nicht mehr als ein Zeichen von Krankheit gedeutet werden (1, 2, 13). Sehr wohl aber kann eine Person von diesen Erfahrungen überwältigt werden, wenn sie noch keinen guten Umgang mit den Stimmen gefunden hat (14). Diese Einsicht wird aber in der Psychiatrie bisher zu selten berücksichtigt.

Warum Stimmen sich zu Wort melden

Die Erfahrung zeigt, dass man Stimmen aus der Geschichte und Situation der stimmenhörenden Person gut verstehen kann (12). Gibt man sich selbst und den Stimmen die Chance, sie besser »kennenzu-

**Ein akzeptierender, offener
kreativer Umgang mit sich
kann eine gute Beziehung**



r, mitfühlender und oftmals
selbst und den Stimmen
zu den Stimmen fördern.



Tanja, 45 »Die Stimmen und ich sind ein eingespieltes Team. Wenn was mit mir nicht stimmt, dann machen die mich darauf aufmerksam und wir versuchen dann, eine Lösung für das Problem zu finden.«

Daria, 30 »Meine Stimmen haben mich immer wieder daran erinnert, wie wichtig es ist, meine schwierigen Gefühle und Lebensabschnitte aufzuarbeiten. Meine Stimmen haben mich auch in diesem Prozess begleitet.«

lernen«, wird mitunter sehr schnell deutlich, dass die Stimmen auf etwas Wichtiges aufmerksam machen. Das können Themen sein, welche die stimmenhörende Person möglicherweise vergessen oder verdrängt hat oder gar nicht mehr wissen oder sich daran erinnern möchte. Einen guten Umgang mit dem jeweiligen Thema hinzubekommen, wäre oftmals von großer Bedeutung für die Lebensqualität der stimmenhörenden Person. Nicht ohne Grund haben die Stimmen ein bestimmtes Geschlecht oder Alter. Nicht ohne Grund können sie die Stimme von bekannten Personen, von Angehörigen oder Freunden sein. Nicht ohne Grund können sie aber auch unbekannte Personen oder sogar berühmte Personen sein. Sie spielen auf Ereignisse in der Vergangenheit, in der Zukunft oder in der Gegenwart an. Jede Stimme hat eine bestimmte Funktion. Diese Verbindung und Bedeutung der Stimme zum eigenen Leben und Erleben herauszuarbeiten, ist für die stimmenhörende Person möglich und möglicherweise hilfreich, sofern sie dies möchte (6; 15; 16).

Die Themen der Stimmen

Die Stimmen sprechen also Themen an, die für die stimmenhörende Person bedeutsam sein können. Auch wenn die Stimmen Beleidigungen, Provokationen oder Unsinn zu äußern scheinen, können sie bei näherem Hinhören auf ein wichtiges Thema hinweisen. Die stimmenhörende Person kann sich dann z.B. fragen, warum die Stimmen immer wieder

bestimmte Gefühle auslösen, oder auch, warum die Stimmen immer wieder durch bestimmte nicht gewollte Gefühle ausgelöst werden.

Wenn die stimmenhörende Person den Eindruck hat, dass die Stimme in Bezug zu einem bestimmten Thema steht, dann kann es hilfreich sein, Mut zu fassen und sich mit der eigenen Geschichte und den dazugehörigen Gefühlen auseinanderzusetzen. Häufig wollen die Stimmen auf eine Sache aufmerksam machen, die belastend war und bis heute negative Einflüsse auf den Alltag der stimmenhörenden Person hat. Sobald die Stimmen ausreichend verstanden sind, können sie auch als unterstützend erlebt werden.

Stimmen können verunsichern

Es kann passieren, dass die Stimmen beleidigender, provokativer oder gar fordernder werden als gewohnt. Auch ihre Anzahl kann zunehmen. Dies ist dann vielleicht vergleichbar mit einer Situation, in der viele Menschen zur gleichen Zeit auf einen einreden. Dann kann es schwerfallen, sich zu konzentrieren oder den roten Faden zu behalten. Der stimmenhörenden Person ist es dann vielleicht nicht mal mehr möglich, mit anderen Menschen zurechtzukommen oder alltäglichen Dingen nachzugehen.

Dies kann nicht nur die Person selbst verunsichern, sondern auch die nähere Umwelt. Außenstehende Personen sollten sich in solchen Situationen immer bewusstmachen, dass das Erleben für die stimmenhörenden Personen anstrengend und unangenehm sein kann. Dies kann helfen, selbst einen besseren Umgang in jenen Momenten zu finden.

Nicole, 38 »Die Reizüberflutung war am Anfang sehr schwierig für mich, eine Änderung trat ein, als ich angefangen habe, meinen Stimmen zuzuhören, statt sie nur zu hören.«

Was hilft bei Stimmenhören?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ein akzeptierender und konstruktiver Umgang mit den Stimmen langfristig zu mehr Lebensqualität führen kann. Auch in Beziehungskonflikten stellt Vermeidung ja selten eine gute Lösung dar. Wir sagen also: Genauso wie in zwischenmenschlichen Beziehungen ist die aktive Auseinandersetzung mit den Stimmen sinnvoll, d.h., zuhören, ernst nehmen, aufeinander zugehen, Kompromisse finden, sich offen für Lösungen zeigen und vor allem auf die Botschaften achten, die das Gegenüber mitteilen möchte.

Was in Beziehungen mit Menschen weniger hilfreich ist, z.B. nicht miteinander zu reden, wenn etwas angegan-

gen werden muss, alles besser zu wissen oder über andere Personen bestimmen zu wollen, ist auch in der Beziehung mit Stimmen nicht hilfreich.

Und wie bei allen Beziehungen ist es besonders wichtig, auf die eigenen Grenzen zu achten. Dies können andere nur bedingt für einen tun. Man sollte also immer nur so viel angehen und so lange über ein Thema sprechen, wie es sich gerade richtig anfühlt. Entsprechend sollten die folgenden Möglichkeiten und Strategien ausprobiert werden und eine Einladung für weitere Ideen darstellen, wie man den Umgang konstruktiv angehen kann. Geben Sie sich Zeit. Und es kann hilfreich sein, sich Unter-

Was im Umgang mit Menschen hilfreich ist, ist regelmäßig auch in Beziehungen zu Stimmen hilfreich.

Simone, 21 »Durch die Stimmenhörergruppe habe ich gemerkt, dass ich damit nicht alleine bin, und ich habe gelernt, dass ich vor dem Stimmenhören keine Angst haben muss, da das normal ist.«

stützung für die Auseinandersetzung mit einigen Stimmen zu holen, wenn man sich überfordert fühlt.

Den Stimmen antworten, mit ihnen sprechen, nachfragen.

Es geht nicht darum, mit den Stimmen zu streiten, sondern ehrlich zu antworten. Wenn man sich traut, kann man auch offen nachfragen, bis man eine gute oder nachvollziehbare Antwort bekommt.

Zeitpunkt und Dauer festsetzen, wann man den Stimmen zuhören will: Stimmensprechstunde.

Diese Technik funktioniert besser, wenn die stimmehörende Person nicht mehr so viel Angst vor den Stimmen hat. Sie kann ein wenig Übung brauchen. Man verabredet sich mit den Stimmen für einen bestimmten Zeitraum und hört dann auch bewusst zu und fragt nach, wie die Stimme etwas meint.

Stimmen für eine bestimmte Zeit wegschicken.

Die Stimmen werden für einen vereinbarten Zeitraum weggeschickt. Diese Zeit kann genutzt werden, ungestört einer Tätigkeit nachzugehen. Am Ende dieser Zeit sollte es den Stimmen gestattet werden, wiederzukommen.

Aufschreiben, was die Stimmen sagen und fordern.

Gerade wenn Stimmen sehr beängstigend sind, kann dies helfen, überhaupt richtig zuzuhören.

Den Stimmen Grenzen setzen.

Es geht nicht darum, komplett über die Stimmen zu bestimmen, sondern ein ausgewogenes Miteinander zu fördern – so, wie man es auch gerne mit Menschen erreichen würde. Dies könnte z.B. so aussehen: »Wenn du so mit mir redest, werde ich dir nicht zuhören« (wenn die Stimme schimpft). Wenn dies konsequent durchgeführt wird, kann es sein, dass die stimmehörende Person immer stärker die Bedingungen für das Erscheinen der Stimmen bestimmen kann.

Die Forderungen der Stimmen nicht sofort ausführen.

Durch das Aufschieben wird der Druck reduziert und die durch die Forderung entstandenen Gefühle werden etwas gemildert. Das Ziel ist, abzuwarten und zu sehen, was passiert, wenn die stimmenhörende Person gar nichts tut. Je länger man die Ausführung der Befehle hinauszögern kann, desto besser. Es kann mit einer Minute Wartezeit beginnen und diese dann langsam gesteigert werden.

Auch hier geht es nicht darum, die Stimmen zu vermeiden, sie zu ignorieren oder ihnen aus dem Weg zu gehen. Vielmehr geht es darum, zu verstehen, dass die Stimmen nicht so viel Macht haben, wie manchmal angenommen wird. Die Auseinandersetzung soll aktiv und konstruktiv bleiben.

Starke Ausdrücke oder Inhalte als mögliche Übertreibungen, Symbole oder Metaphern erkennen oder behandeln.

Genauso wie auch Menschen Übertreibungen oder eine bildhafte Sprache nutzen und bestimmte Ausdrücke nicht buchstäblich meinen, nutzen auch Stimmen Übertreibungen oder symbolische oder bildhafte Sprache, um sich Gehör zu verschaffen. Wenn man z.B. sagt: »Ich könnte dich umbringen« (wenn man mit jemandem verärgert ist), dann bedeutet dies normalerweise nicht, dass man wirklich die andere Person umbringen möchte.

Stimmen benutzen entsprechend besonders dann Übertreibungen, Symbole oder bildhafte Sprache, wenn die stimmenhörende Person den Stimmen wenig Aufmerksamkeit schenkt. Je mehr Interesse die stimmenhörende Person zeigt und je öfter sie ihr auch mal ernsthaft zuhört, desto eher wird die Stimme anfangen, auf normalere Weise mit ihr zu sprechen. Bekanntermaßen kann dies auch in Beziehungen mit Menschen hilfreich sein.

Die Gefühle hinter den Stimmen verstehen und eine angemessenere Reaktion finden.

Sprechen die Stimmen bedrohliche, beunruhigende Befehle aus, wie zum Beispiel die Verletzung oder Tötung anderer Menschen, können solche Forderungen z.B. damit zu tun haben, dass die stimmenhörende Person keinen Ärger äußern mag und ihn stattdessen hinunterschluckt.

Auch hier ist es wieder gut, sich daran zu erinnern, dass Stimmen – ähnlich wie Menschen – Übertreibungen nutzen können, um auf etwas aufmerksam zu machen. Hier kann es helfen, genau zuzuhören, was die Stimme sagt, es dann aufzuschreiben und anschließend zehn alternative Reaktionen zu notieren. Es geht darum, sich zu überlegen, wie man den Ärger auf sozial akzeptable Weise ausdrücken kann.

Denken Sie daran, dass Stimmen erfahrungsgemäß dann im Alltag auftreten, wenn man zuvor eigene, vor allem unangenehme, aber auch positiv erlebte Gefühle nicht wirklich zulassen konnte oder mochte. Wenn man hier einen Weg findet, diese Gefühle auszudrücken, dann brauchen die Stimmen es nicht mehr zu tun. Dabei ist es natürlich hilfreich, wenn dies auf sozial verträgliche oder akzeptierte Weise passieren kann.

Mit anderen Menschen über die Stimmen sprechen.

Wenn stimmenhörende Menschen mit anderen, ihnen vertrauten Menschen, die weder die Stimmen noch die Stimmenhörer verurteilen, über ihre Stimmen sprechen, können sie lernen, Gefühle der Angst und Scham zu überwinden. Es kann das Gefühl, mit den Stimmen allein zu sein, nehmen und helfen, die Stimmen zu reflektieren. Zu Anfang verstärken sich manchmal die Stimmen, doch langfristig tut ein Austausch meist gut. Erfahrungsgemäß bleiben die Stimmen nicht so stark, sondern werden sogar weniger. Allerdings ist es dabei wichtig, auf seine Grenzen zu achten.

Sich gemeinsam mit den Stimmen mit etwas anderem beschäftigen.

Man kann z.B. mit den Stimmen zusammen Kreuzworträtsel lösen oder Sudoku spielen. Dies kann bewirken, dass sich die Stimmen gemeinsam mit der stimmenhörenden Person auf etwas fokussieren und dadurch Befehle oder wiederkehrende Aussagen der Stimmen wegbleiben.

Einen Raum für Stimmen schaffen.

Wenn man den Stimmen einen Raum gibt, z.B. in Form eines Fantasieraums, kann die stimmenhörende Person lernen, diesen Raum zu betreten oder zu verlassen, wenn sie möchte.

Genauer bei den Stimmen nachfragen, was sie meinen.

Wenn man die Stimme lange beiseitegeschoben hat, dann funktioniert die Kommunikation mit ihnen meist nicht auf Anhieb und es können Missverständnisse entstehen. Bei furchteinflößenden oder anderwärtig schwierigen Inhalten kann eine Nachfrage, was genau gemeint ist, helfen.

> Ein »ABC der Bewältigungsstrategien« kann auf der Webseite des Schweizer Netzwerkes Stimmenhören (netzwerk-stimmenhoeren.ch) heruntergeladen werden.

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche können genauso wie Erwachsene lernen, mit Stimmen, Visionen und ähnlichen Erfahrungen umzugehen. Dabei gilt es natürlich, möglichst kindgerecht und spielerisch vorzugehen. Auch hier sollte die Botschaft sein, wie normal es ist, Stimmen zu hören. Wir wissen nämlich, je normaler wir mit dem Stimmenhören gerade auch bei Kindern und Jugendlichen umgehen und je mehr wir es als eine persönliche Wachstumsmöglichkeit sehen, umso seltener werden die Stimmen zu einem Problem.

Als Eltern können Sie Ihr Kind unterstützen, indem Sie selbst die Stimmen als etwas Normales behandeln und mit dem Kind über seine Erfahrungen sprechen (17; 18).

Angehörige

Auch andere Angehörige und nahestehende Menschen sollten sich nicht scheuen, mit Stimmenhörenden über ihre Stimmen zu sprechen. Im gemeinsamen Gespräch können vielleicht auch Gefühle wie Ärger genauer erkundet werden und man kann gemeinsam überlegen, wie das, was zu dem Ärger geführt hat, anders gelöst werden kann.

Nicht zuletzt können sie der stimmenhörenden Person Hoffnung machen, einen Weg mit den Stimmen zu finden. Der folgende Bericht eines Angehörigen gibt einen Eindruck, wie ein solcher Weg aussehen kann.

»Mein Sohn hatte sich so verändert in den letzten Monaten. Er war extrem reizbar, konnte kaum schlafen, zog sich zeitweise in eine Traumwelt zurück. Ich war hilflos und verzweifelt und fing an, meinen geliebten Sohn abzulehnen. Und dann kam die Diagnose: Er hört Stimmen! Das Urteil schien gefällt: Schizophrenie. Ich war am Boden zerstört. Es folgten: Psychiater – Klinik – Medikamente mit Nebenwirkungen, aber unser Sohn schien weit weg in seiner eigenen Welt zu bleiben. Alles schien so aussichtslos. Aber tief in meinem Herzen wusste ich, es gibt Hilfe jenseits von Neuroleptika und Heimunterbringung.

Im Internet fand ich den efc-Ansatz (erfahrungsfokussierte Beratung) und das Netzwerk Stimmenhören. Die ersten Beratungsgespräche und Schulungen machten mir und meiner Frau Hoffnung: Der Ansatz, dass die Stimmen letztendlich Gefühle transportieren und oft im Zusammenhang mit Traumata stehen, leuchtete uns ein. Im Alltag und in der Begleitung in Krisensituationen hatten wir endlich eine Möglichkeit, ihn zu unterstützen. Im Verlauf eines halben Jahres lernte unser Sohn, mit belastenden Stimmen umzugehen. Ich kam aus meiner ablehnenden und richtenden Haltung mehr und mehr heraus und konnte wieder eine liebevolle Beziehung zu ihm aufbauen. Manchmal konnten wir sogar zusammen mit den Stimmen lachen. Ich hatte auch keine Angst mehr vor ihnen. Durch den efc-Ansatz habe ich verstanden, dass die belastenden Stimmen auf Punkte hinweisen wollen, die Heilung brauchen oder wo mein Sohn zu sich stehen sollte und

mehr auf sich achten kann. Als Angehöriger kann ich nach Jahren sagen: Glaubst nicht an vernichtende Diagnosen und schaut liebevoll auf eure ganze Familie. Habt auch nicht so viel Angst, eure Angehörigen zu verwöhnen, sie machen unglaublich schwere Zeiten durch. Sie brauchen Hilfe und keine Erziehung.

Auch ich selbst und meine Frau haben unglaublich viel für uns selbst gelernt. Liebe, Achtsamkeit, Geduld und Neugier und alles gut sein lassen. Aushalten von schreien und weinen und nicht sofort alles reparieren wollen. Viel Mut und Kraft Ihnen allen!«

Weiterführende Informationen

Fachbücher zum Thema Stimmenhören

- Coleman, R. & Smith, M. (2014): Stimmenhören verstehen und bewältigen. Psychosoziale Arbeitshilfen. Psychiatrie Verlag: Köln.
- Escher, S.; Romme, M. & Runte, I. (2015): Die Stimmen und ich. Hilfen für jugendliche Stimmenhörer. BALANCE buch + medien verlag: Köln.
- Parker, I.; Schnackenberg, J. & Hopfenbeck, M. (2021): The practical handbook of hearing voices. Therapeutic and creative approaches. PCCS Books: Monmouth.
- Romme, M. & Escher, S. (2013): Stimmenhören verstehen. Der Leitfaden zur Arbeit mit Stimmenhörern. Psychiatrie Verlag: Köln.
- Schnackenberg, J. & Burr, C. (2017): Stimmenhören und Recovery. Psychiatrie Verlag: Köln.

Internetseiten und andere Onlineangebote (teilweise auf Englisch)

Netzwerk Stimmenhören Deutschland, Informationen zu Selbsthilfe (auch Gruppen) und Angeboten von Fortbildungen

<http://netzwerk-stimmenhoeren.de/>

Netzwerk Stimmenhören Schweiz, Informationen zu Selbsthilfe (auch Gruppen) und weiteren Angeboten

<https://netzwerk-stimmenhoeren.ch/>

Stimmenhören Österreich, Informationen zu Selbsthilfe (auch Gruppen) und weiteren Angeboten

<https://stimmenhoeren.at>

Intervoice online: Dachorganisation der internationalen Stimmenhörbewegung, Informationen und Überblick zu Initiativen weltweit

<http://www.intervoiceonline.org/>

Hoffnung hilft heilen, Podcast für seelische Gesundheit

<https://hoffnunghilftheilen.de/>

efc Institut: international tätiger Anbieter von Fortbildungen in erfahrungsfokussierter Beratung für Stimmenhören und ähnliche Erfahrungen; Angebote von Beratung, Supervision, Forschung

<https://www.efc-institut.de/>

Aktuelle und interdisziplinäre Praxis- und Forschungseinsichten erstellt durch »Hearing the Voice« (internationales Forschungsprojekt) und Erfahrungsexpertinnen und -experten der internationalen Stimmenhörbewegung

<https://understandingvoices.com/>

voice collective, Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

<http://www.voicecollective.co.uk/>

Literaturquellen

- (1) Beavan, V.; Read, J. & Cartwright, C. (2011): The prevalence of voice-hearers in the general population: a literature review. *Journal of Mental Health*, 20 (3): 281-292.
- (2) Linscott, R.J. & van Os, J. (2013): An updated and conservative systematic review and meta-analysis of epidemiological evidence on psychotic experiences in children and adults: on the pathway from proneness to persistence to dimensional expression across mental disorders. *Psychological Medicine*, 43: 1133-1149.
- (3) Watkins, J. (2008): *Hearing Voices. A Common Human Experience*. Michelle Anderson Pty Ltd.: South Yarra.
- (4) Smith, D. B. (2007): *Muses, Madmen, and Prophets. Rethinking the History, Science, and Meaning of Auditory Hallucinations*. The Penguin Press: New York.
- (5) Machleidt, W. & Passie, T. (2018): Schamanismus und Psychotherapie. In: Machleidt, W.; Kluge, U.; Sieberer, M.; Heinz, A. (Hg.): *Praxis der interkulturellen Psychiatrie und Psychotherapie. Migration und psychische Gesundheit*. 2. Aufl. Elsevier: München. S. 521-530.
- (6) Schnackenberg, J. & Burr, C. (2017): *Stimmenhören und Recovery*. Psychiatrie Verlag: Köln.
- (7) Leucht, S.; Cipriani, A.; Spineli, L.; Mavridis, D.; Örey, D.; Richter, F. & Davis, J. M. (2013): Comparative efficacy and tolerability of 15 antipsychotic drugs in schizophrenia: a multiple-treatments meta-analysis. *The Lancet*, 382 (9896): 951-962.

- (8) Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN) (2019): S3-Leitlinie Schizophrenie. Langfassung. (S3-Guideline Schizophrenia. Long version). https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/038-009l_S3_Schizophrenie_2019-03.pdf (29.04.2022).
- (9) Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie (2018). Neuroleptika reduzieren und absetzen. 3. Aufl. DGSP: Köln.
- (10) Schlimme, J.; Scholz, T. & Theroka, R. (2019): Medikamentenreduktion und Genesung von Psychosen. Psychiatrie Verlag: Köln.
- (11) Moncrieff, J. (2020): A Straight Talking Introduction to Psychiatric Drugs. 2. Aufl. PCCS Books: Monmouth.
- (12) Parker, I.; Schnackenberg, J. & Hopfenbeck, M. (2021): The practical handbook of hearing voices. Therapeutic and creative approaches. PCCS Books: Monmouth.
- (13) Parker, I.; Schnackenberg, J. & Hopfenbeck, M. (2021): Introduction (S. 1 - 10). In: Parker, I., Schnackenberg, J., Hopfenbeck, M. (Hg.): The practical handbook of hearing voices. Therapeutic and creative approaches. PCCS Books: Monmouth.
- (14) Romme, M. & Escher, S. (2021). Foreword (S. ix - x). In: Parker, I.; Schnackenberg, J.; Hopfenbeck, M. (Hg.): The practical handbook of hearing voices. Therapeutic and creative approaches. PCCS Books: Monmouth.
- (15) Corstens, D. (2021): The Maastricht Approach: social and personal perspectives on hearing voices (S. 13 - 23). In: Parker, I.; Schnackenberg, J.; Hopfenbeck, M. (Hg.): The practical handbook of hearing voices. Therapeutic and creative approaches. PCCS Books: Monmouth.
- (16) Schnackenberg, J. K.; Iusco, O.-M. & Debesay, S. (2021): Experience focused counselling (Making Sense of Voices) (S. 180 - 193). In: Parker, I.; Schnackenberg, J. & Hopfenbeck, M. (Hg.): The practical handbook of hearing voices. Therapeutic and creative approaches. PCCS Books: Monmouth.
- (17) Escher, S.; Romme, M. & Runte, I. (2015): Die Stimmen und ich. Hilfen für jugendliche Stimmenhörer. BALANCE buch + medien verlag: Köln.
- (18) Debesay, S. (2017): Stimmenhören bei Kindern und Jugendlichen (S. 127 - 135). In: Schnackenberg, J. & Burr, C.: Stimmenhören und Recovery. Psychiatrie Verlag: Köln.

Stimmen men hören

