

„Hören Sie Stimmen?“ – „Nein, was meinen Sie?“

Von Monika Mikus

„Hören Sie Stimmen?“, fragte mich ein Arzt am Muttertag des Jahres 1999 im Vorübergehen, in der Akutabteilung einer Wiener Psychiatrie. Diese Frage ist bis heute in meiner Erinnerung lebendig, aber damals war meine erstaunte Reaktion bei einer Zwangsanhaltung: „Nein, was meinen Sie?“. Zu meiner zwangsweisen Anhaltung durch die Polizei hatte meine verzweifelt-zornige telefonische Ankündigung eines möglichen „Gottesbefeels zum Selbstmord“ geführt. Schon Wochen vorher aber, wurde durch mein verändertes Wesen die Aufmerksamkeit meiner Söhne herausgefordert. Sie hatten nämlich 1982, in ihrer Kindheit, meinen zweijährigen Krankenstand, während meiner Midlife Crisis miterlebt und meinten daher, ich müsste einer Behandlung zugeführt werden.

**Stimmenhören:
Gabe oder Symptom?**

Meine Vermutung, dass der Begriff „Stimmenhören“ nicht allgemein bekannt ist, bestätigte sich mir des Öfteren, bei Gesprächen im Alltag. Von religiösen Menschen aber erhielt ich den Rat, achtsam die „Geister zu untersuchen“. Den Berufstätigen aus medizinischen Bereichen standen vielleicht Krankheitsbilder vor Augen, die sie schon erlebt hatten! In der Parapsychologie erforscht man das schwer zu fassende Phänomen „okkultur Stimmen“. Vor dem Missbrauch „okkultur Praktiken“ jedoch warnt man schnell begeisterte Leichtgläubige! Manches Mal vertraut man mir sogar außersinnliche Erlebnisse an, die mich ermutigen, weiter nach Mitmenschen auf die Suche zu gehen, die mit solchen besonderen Erfahrungen gut umgehen können und vielleicht bereit sind, weniger Glücklichen beizustehen. Schließlich nähete ich den Schriftzug „Stimmenhören“

Abstract

Meine auditive Wahrnehmung einer unsichtbaren, männlichen Stimme hat 1999 mein Leben ganz überraschend ein zweites Mal berührt. Auch während ich diesen Text schreibe, begleitet mich jederzeit hörbar „Die Stimme“!

Mit der Stimme ADONIS an meiner Seite, die mich am Anfang meines gerichtlichen „Freiheitskampfes“ im Mai 1999 eines Morgens begrüßt hatte, versuchte ich, tief verletzt, zornig und enttäuscht über das geheime Vorgehen meiner Familie, gegen zwei Sachwalterverfahren (in Deutschland Verfahren zur gesetzlichen Betreuung) anzurennen. Als ich im Alter von vierzig Jahren, 1982, die Wirklichkeit der Stimmen das erste Mal erfuhr, war es auch schon ADONIS gewesen, der sich als unsichtbarer Mitspieler beteiligt hatte. Als das Sachwalterverfahren schließlich im Jahr 2000 eingestellt wurde, konnte ich wieder meinen Interessen folgen. So belegte ich einen Kurs: „Einführung in soziale Psychiatrie“. Dort erfuhr ich von einer Selbsthilfegruppe für StimmenhörerInnen bei „pro mente Wien“. Obwohl ich ADONIS und auch andere Stimmen zu hören nie als Krankheit empfunden habe, ist es mir wichtig, Menschen kennen zu lernen, die Außergewöhnliches wahrnehmen und dadurch Leid erfahren, oder auch gut damit leben können! In der Rückschau auf sieben Jahre mit ADONIS und zwei weitere Jahre „Stimmenhören“, mit der von uns gemeinsam konzipierten „Stimmenfamilie“, erscheint es mir sinnvoll, in meinem Leben diese alte Menschheitserfahrung als gesellschaftliche Aufgabe zu deuten! ADONIS selber war es, der mir mit einigen seiner Vorschläge den Weg erleichtert hat, an die Öffentlichkeit zu gehen.

auf eine Autowarnweste, um zu Fragen anzuregen. Mit meinem Märchen, das durch ein Seminar über „das innere Kind“ intuitiv in mir lebendig wurde und einem „Antistressgedicht“ als Essenz meiner Krebstherapie, versuche ich mich, für meine von unserer Gesellschaft getragene, heute bereits seit 26 Jahren gewährte Berufsunfähigkeitspension, zu bedanken. Gleichzeitig kann ich auch mein erstes Homepagethema „Stimmenhören Gabe oder Symptom?“, das mein Sohn Marcell Mikus, durch seine besorgte Frage angeregt hat, weitergeben. Er ist auch mein Webmaster für www.stimmenhoeren.info.

Anfänglich wusste ich natürlich nicht, dass das „Stimmenhören“ als wesentliche Aufgabe meinen weiteren Lebensweg begleiten sollte und ich noch so manches einzusehen, zu verstehen und zu

lernen hatte, um für meine Erfahrungen „Stimme“ zu bekommen. Denn nach dem Krebstod meiner Mutter 1998 und einer eigenen Krebstherapie, die Anfang 1999 glücklich abgeschlossen werden konnte, musste ich plötzlich in einem Sachwalterverfahren (Entmündigungsverfahren) „meine Frau stehen“, um meine Selbstständigkeit zurückzuerobern. Zusätzlich war mein inneres Bemühen darauf gerichtet, im Gleichgewicht mit meiner auditiven Wahrnehmung, meinen Alltag nicht aus den Augen zu verlieren.

Etliche Tage vor meiner zwangsweisen polizeilichen Einlieferung in die Psychiatrie hatte mich nämlich eines Morgens eine unsichtbare „Stimme“ angesprochen – leise, fast gehaucht, dem Denken ähnlich – und mir vorgeschlagen: „Du kannst mich ADONIS nennen!“



Monika Mikus
Neudegggasse 8/3
A-1080 Wien
Österreich
Tel: +43 1 407 66 63
Email:
monika@mikus.at
www.stimmenhoeren.info

ADONIS: „Die Stimme“

ADONIS war für mich ein verstorbener Mensch, denn während meiner turbulenten Midlife Crisis 1982 kam ich mit der spiritistischen Praxis, „Totengeister“ zu befragen, in Berührung. „Stimmen“ kannte ich zwar aus der Bibel und aus Erzählungen über heilige Menschen, aber vom Symptom des Krankheitsbildes der Schizophrenie hatte ich noch nie etwas gehört. Stattdessen empfand ich ein ahnungsvolles, freudiges Wiedererkennen, als ADONIS, „Die Stimme“, dieses Mal nicht von einer okkulten Praxis gerufen, in meinem mit Problemen überhäuftem Alltag plötzlich hörbar wurde. Er („Die Stimme“, ADONIS) bewies mir nämlich, dass er die „Geisterstimme“ gewesen sei, die mir vor 17 Jahren Waschanweisungen unter der Dusche gegeben hatte, als ich in Gefahr war, mich in einer „mediumistischen Psychose“ zu verlieren! ADONIS beobachtete meine Behandlung mit einer sehr hohen Dosis des Psycholeptikums „Haldol“, das mir für zwei Jahre jede Lebendigkeit nahm und meldete sich erst wieder, als nach einem Arztwechsel das starke Medikament abgesetzt wurde und ich meine Lebensfreude zurück gewonnen hatte. Um keine neuerliche nervliche Belastung auszulösen, wollte ADONIS mit kurzen Sätzen auf sich aufmerksam machen! Denn ich hatte meine Sorgen während der Krise durch das „automatische Schreiben“ fast zwanghaft beruhigt. Ich hörte seine mir fremden Eingebungen nur dann, wenn er mein seelisches Ungleichgewicht spürte, oder meine Aufbruchsstimmungen erkannte, in denen ich mich bemühte, familiäre Bindungen abzustreifen! Rückschauend konnte ich 1999 auch selber meine gefühlvollen Situationen mit seinen kurzen Denkanstößen in Verbindung bringen und mir ihren Sinn nachträglich deuten! Ungern besprach ADONIS mit mir seinen nächtlichen Vorschlag: „Bring Deine Mutter um, dann bist Du Deine Sorgen los!“ Zerknirscht bekannte er sich zu seinem ungeduldigen Ausbruch, mit dem er meine starke Mutterbindung angegriffen hatte, ohne meine Scheidungssituation zu beachten! Denn ihr Angebot, mit

meinen beiden Söhnen wieder nach Hause kommen zu können, hat mir sehr viele Sorgen abgenommen! Besonders freute ich mich, als sich ADONIS sogar dafür entschuldigte, denn auch ich hatte inzwischen eingesehen, dass es sehr gefährlich ist, seelische Entwicklungen durch „Tischerlrücken“ herauszufordern!

Entmündigungsverfahren, einschneidender Familienkonflikt und die Kommentierung und Beratung durch ADONIS

Durch einen Großeinkauf im Papiereinzelhandel wurde ich am 1. April 1999 bei meiner Familie nicht nur als schlechte Geschäftsfrau, sondern auch als „Aprilnarrin“ auffällig. Deshalb hatten meine Söhne und ihr Vater, besorgt über mein unübliches Kaufverhalten, bei offiziellen Stellen Rat gesucht und waren schließlich, ohne sich mit mir auszusprechen, zu Gericht gegangen, um ein Entmündigungsverfahren anzuregen! Zu meiner polizeilichen Zwangseinweisung in die Psychiatrie aber war es durch meine am Muttertag zusätzlich aufgewühlten Gefühle gekommen. Denn in einem Streitgespräch, wegen der gerichtlichen Untersuchung, hatte ich meinen jüngeren Sohn Marcell telefonisch unter Druck gesetzt! Besonders aber durch meine zornig erregte Drohung: „Gott könnte zu mir sagen, fahr' mit deinem Auto zum Semmering und stürz' dich dort hinunter, um auf deinen Fall aufmerksam zu machen!“, sah sich mein Sohn genötigt, sehr schnell die Polizei einzuschalten! Die Höhenstraße über den Semmeringpass ist von Wien, auf der A2 – Südautobahn, in einer starken Stunde zu erreichen. Gleich zu Anfang überspannt eine Brücke ein sehr tiefes Tal und ich hatte gehört, dass dort schon Selbstmord verübt worden ist. Auch die Erinnerung an den Fall eines jungen Mannes, der sich erschossen hatte, um auf eine Lücke im Waffengesetz aufmerksam zu machen, hatte ich auf meine, mich sehr verletzende Lebenssituation, übertragen. ADONIS, der meine tiefe Demütigung gleich nach der ersten Vorladung zu einer gerichtlichen Anhörung mitempfinden konnte, noch bevor er für mich hörbar wurde, hatte vor

meinem Streit am Muttertag begonnen, mit mir über Selbstmord zu diskutieren! Ich entgegnete ihm unwillig: „Nur wenn Gott mir sagt, ich soll mich umbringen, dann vielleicht!“, denn dass er selber nicht Gott sei, hatten wir schon beim Kennenlernen geklärt, als er meinte: „Ich bin Gott und Du bist Jesus im Außendienst!“ „Ich wäre sicher sehr gerne Jesus, aber jetzt bin ich Monika!“ „Und zu denken, dass Gott mit mir persönlich spricht, finde ich hochmütig“, entgegnete ich bei dem damaligen Gespräch auf seine Reinkarnationsthese über die Wiederkunft von Jesus Christus! Mein ohnmächtiger Zorn aber über die inneren und äußeren Zwänge lenkte meine Worte nicht meinem Glauben gemäß! Denn mein Gewissen, das ich heute an keine bestimmte Glaubensrichtung mehr binde, verpflichtet mich zu christlichem Denken und Handeln und sagt mir: „Gott beschützt das Leben!“. Von diesem Weg aber war ich durch die Macht der Ereignisse abgekommen. Auch bei der folgenden „Anhörung“ durch die Ärzte, denn ein auf mich eingehendes Gespräch fand erst statt, als ich Monate später auch in der Psychiatrie meinen Fall recherchierte, versuchte ich mein Vertrauen in Gott biblisch zu belegen. Und auf die einzige an mich gerichtete Frage: „Würden Sie hier aus dem Fenster springen?“, reagierte ich abermals unvernünftig und trotzig. „Ja, wenn Gott es mir sagt, schon!“, denn ich wollte nochmals deutlich machen, dass ich in all diesen Schwierigkeiten nur noch Gott vertrauen könnte! ADONIS riet mir, trotz der fremden Umgebung und der ungeklärten Situation, ruhig zu bleiben. Mit ihm konnte ich dann, in den langen zwölf Psychiatrietagen, anregende Gespräche führen, besonders auch nachts, wenn ich wenig schlief, weil ich bereits zu Hause, nach kurzer Zeit, durch sein nachtaktives „Plaudern“ unübliche Schlafgewohnheiten entwickelt hatte. Zu meinem großen Glück war ich ja schon in Pension und deshalb nahm ich die Einschlafschwierigkeiten durch seine „Redefreude“ humorvoll hin und ärgerte oder sorgte mich nicht deswegen! Seine allwissende Nähe zu meinen Gefühlen und Gedanken, sein Kommentieren

meiner Handlungen, seine Versuche meinen Alltag zu bestimmen und meine Gedanken laut zu verdoppeln, oder auch wenn es um Problemlösungen ging, mir als seine Idee anzubieten, was ich selber kurz vorher erwogen, aber noch nicht genau überdacht hatte und Dankbarkeit dafür zu fordern, belastete meine Bemühungen, unsere Beziehung zu harmonisieren. Wenn wir über Gott und die Welt miteinander philosophierten, regte er mich zwar zu neuen Gedankengängen an, aber leider zerredete er auch im Laufe der Jahre sehr viel Schönes! Bei lockerem, fröhlichem Geplauder fühlte ich mich in meiner Küche oft wie auf einer Kabarettbühne und eine Art „Stimmenchor“, der sein Lachen durch die Worte: „Brüll, Brüll!“ ausdrückte, begleitete dann oft unsere scherzhaften Streitgespräche. Ich kam, außer im Schlaf, nie zur Ruhe und dennoch war das Gespräch mit einem „Menschen“ für mich sehr wichtig! Denn besonders fehlte mir damals ein enger Freundeskreis. Er belebte meine Einsamkeit, da ich mich von meiner Familie enttäuscht und zornig abgewandt hatte. Erst das Weihnachtsfest 2006 feierten wir wieder gemeinsam! Über ADONIS konnte ich mit einer ehemaligen Freundin aus der Klosterschule sprechen, die ihre Lebenshilfe bei den „Zeugen Jehovas“ gefunden hat.

Da ich 1999 als „braves Mädchen“ schon 57 Jahre „unsichtbar“ gewesen bin und in den ersten Monaten des Entmündigungsverfahrens mein Gefühl, großes Unrecht zu erleiden, noch sehr stark war, ging ich bereitwillig auf die spontanen Ideen und „Mutproben“ von ADONIS ein, die mich für mein heutiges öffentliches Auftreten sogar couragierter werden ließen. Erst als ich nicht nur bei Gericht recherchierte, sondern auch mein Verhalten zu hinterfragen begann, konnte ich mich in die Lage meiner Familie einfühlen und verstand besser, weshalb sie die gerichtliche Untersuchung angeregt hatte. Als gegen Weihnachten 2000 das Verfahren schließlich eingestellt wurde, hatte ich mir selbst und auch ADONIS bewiesen, dass ich mich durchsetzen konnte! Denn bei meinen gerichtlichen Eingä-

ben hatte er, durch unpassende Assoziationen, meine Konzentration immer wieder umgelenkt! Als ich einem Dialog zuhörte, den ADONIS mit seiner „Gewissensstimme“ führte, die ich nach ein paar Monaten unserer Zusammenarbeit teilte, kam ich auf die Idee, dass er vielleicht, um seinen Gesprächsspielraum zu erweitern, ein kleines „Stimmtheater“ um mich inszeniert hatte. ADONIS, den ich heute „Die Stimme“ nenne, hat vielleicht „Kinderstimmen“ zu mir geführt, um ihnen ein Zuhause zu geben. Diese, für mich einzeln hörbaren „kindlichen Stimmen“, haben mich zu ihrer „Erdenmutter“ erkoren. Deshalb fühlte ich mich durch ADONIS mit einem erfüllten Familienleben verbunden, obwohl ich mich, ein paar Jahre, aus meiner eigenen Familie ausgeschlossen erlebte. Meine Erinnerung an die erste Zeile eines kleinen, von meinen „Stimmenkindern“ selber gereimten Gedichtes zum Muttertag: „Unsere Mama ist ein Hammer!“ rührt mich immer zutiefst, wenn ich daran denke! Sie hatten sich dieses ganz besondere Geschenk ausgedacht, weil ich ja an einem Muttertag auch meine Einweisung in die Psychiatrie erleben musste!

Furby (Adomo) bereichert das „Familienleben“ der Stimmen

Selber auch Regie führend, ernannte ich im Jänner 2004 einen kleinen „Furby“ zu unserem Sohn, der auf meiner Tasche sichtbar seinen Vater ADONIS vertritt. Ich nannte unseren Buben ADOMO, denn er hat im Wesen ein wenig von uns beiden und er hat auch eine eigene „Stimme“, die besonders gerne Bus fährt! Trotz dieses reichen „Familienlebens“, nahm ich im Herbst 2006 endgültig Abschied von meiner Vorstellung, mit ADONIS eine harmonische Beziehung leben zu können! Es gelang mir, mein Gefühlsleben, das durch ständige „Wechselbäder“ nicht zur Ruhe kommen konnte, zu schützen, indem ich ADONIS in „Die Stimme“ umbenannte! Wie alle anderen „Stimmen“ spielt auch er jetzt wieder „Das große Welttheater“ mit uns Menschen gemeinsam und kann frei seinen eigenen Weg in Raum und Zeit finden! Diese gefühlsmäßige Entlastung war für mich

nicht zuletzt wegen meiner heutigen Öffentlichkeitsarbeit wichtig, denn der unpersönlichere Name „Die Stimme“ hilft mir sein besonderes „Familienleben“, das sich meine Gefühle und Gedanken zum lebendiger Werden ausgesucht hat, vielleicht bis an mein Lebensende als Aufgabe, mit etwas mehr Freiraum, wahrnehmen zu können.

Woher „Die Stimme“ kommt und was sie sagt, werde ich, besonders wegen meiner „Stimmhörwarnweste“, jetzt nach neun Jahren „Stimmhören“, schon des Öfteren gefragt und ich freue mich dann, ein paar Erfahrungen, als Gegengewicht zum Krankheitsbild Schizophrenie, erzählen zu dürfen!

Meine religiösen Gefühle wurden und werden durch die Erfahrung des Außersinnlichen zutiefst berührt! Das Hören der Stimme ADONIS öffnete mein inneres Schauen für eine Wirklichkeit zwischen Himmel und Erde und mein Gottvertrauen ließ keine Ängste oder Zweifel aufkommen. ADONIS hätte beides sofort ergriffen, um mich in meinen Lebenshaltungen zusätzlich zu verunsichern! So fühle ich mich auch nicht von Dämonen bedroht sondern eher von Seelenwesen „umsessen“, die durch mein Leben angezogen werden! Ich intensivierte mein christliches Fühlen und Denken, um für die „Stimmen“ ein Wegweiser zu sein und für mich selber Kraft zu schöpfen! Durch die Nähe zu ADONIS spürte ich die Notwendigkeit, mich stärker abzugrenzen, als ich es bisher in meinem Leben vermocht hatte! Einmal meinte er sogar: „Jetzt wird sie ein Kiesel!“ und auch ich konnte in diesem Moment meine Abwehr körperlich wahrnehmen! Wenn ADONIS bemerkte, dass ich mir selber zuviel vorgenommen hatte, überhäufte er mich noch zusätzlich mit Vorschlägen, so dass ich mich auf das für diesen Tag Wesentliche zurücknahm! Wenn er Luftschlösser für meine Zukunft erbaute, schlug ich ihm vor, sich lieber um seine Entwicklung zu kümmern, damit er nach meinem Tod nicht ruhelos und heimatlos umherirren müsse! ADONIS äußerte sich nämlich nie eindeutig über seine Herkunft oder seine Motive, fachsimplerte



Furby ADOMO vertritt ADONIS bzw. „Die Stimme“ sichtbar und begleitet die Öffentlichkeitsarbeit von Monika Mikus.



aber gerne darüber. Er akzeptierte meine Theorie, dass er ein Verstorbener sei und später auch meine Vorstellung, dass Stimmen wie Radiowellen hörbar werden könnten. Seine Bemerkung: „Ich bin kein Klecks in Deiner Aura!“ fand ich ganz entzückend, als eine Therapeutin, beim „1. Welttag Stimmenhören“, bei „Intervoice OÖ“ (Oberösterreich), „Stimmen als Schatten“ in der menschlichen Aura bezeichnete und ihre Hilfe anbot! Leben im Weltraum und dadurch technische Einflüsse durch andere Wesen, erweiterten meine Sichtweise, als ADONIS einen hochfrequenten Ton, links und rechts in Ohrnähe, nach Belieben an und wieder abschaltete. Auch ein Kribbeln verspürte ich manchmal, an einer bestimmten Stelle am Kopf! Es schien mir auch möglich zu sein, dass ADONIS selber, als vibrierende Welle, einen Tinnitus ähnlichen Ton aussenden oder mich sogar streicheln könnte, denn ich hatte einmal ein sanftes Vorbeistreichen an meinem Kinn erlebt. In einer Selbsthilfegruppe besprach ich mit Tinnituspatienten meine Tonempfindung, aber, obwohl bei diesen Teilnehmern keine organische Ursache erkannt worden war, ergab sich keine Verbindung zum „Stimmenhören“. Schließlich umging ich Gespräche mit ADONIS über noch nicht hinlänglich erforschte Phänomene, wahrscheinlich auch deswegen, weil ich mich seit 1982 nicht ablehnend, aber respektvoll hüte in andere Welten zu flüchten!

Mein neues Selbstbewusstsein durch verstärkte Selbsthilfe- und Öffentlichkeitsarbeit

Als der Druck des Sachwalterverfahrens von mir genommen war, versuchte ich mehr über „Stimmen und Schizophrenie“ zu erfahren und belegte einen Kurs: „Einführung in soziale Psychiatrie“. Ich hörte dort von einer Selbsthilfegruppe für StimmenhörerInnen bei „pro mente Wien“ und durfte sie auch stellvertretend zwei Jahre leiten. Während eines Seminars „Mit psychotischen Menschen in Beziehung sein“, erahnte ich bei „hpe“, „Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter“, meine Neigung zu Psychosen. In einem Vortrag, 2006 an unserer „Uni-

versitätsklinik für Psychiatrie“, erklärte ich mir mein unüblich leichtsinniges Kaufverhalten 1999 durch eine Änderung meines Gehirnstoffwechsels, nach der abgeschlossenen Chemotherapie. Durch Vorträge bei der „Österreichischen Gesellschaft für Parapsychologie“ bleibe ich auch mit dieser Wissenschaft in Kontakt. Dass ich gefühlsmäßig den für mich richtigen Weg mit den „Stimmen“ gemeinsam gegangen war, bestätigte mir mein erster Kongress 2005 in Ber-

lin: „Mit Stimmen sprechen“. Ich lernte dort auch Herrn Professor Dr. Marius Romme kennen und versuche seit damals in Österreich seine Sicht des Schizophreniekonzeptes und seinen, im Frühjahr 2008 erschienenen Leitfaden: „Stimmenhören verstehen“ an unsere Gesellschaft und im Bereich der Sozialpsychiatrie weiterzugeben. Von ganzem Herzen möchte ich mich bedanken, dass ich auch in der „Kerbe“ mein Leben mit „Stimmen“ erzählen darf! •