

5 Über Stimmen reden

Die Notwendigkeit des Gesprächs

Menschen, die Stimmen hören, stellen fest, daß sie mit einer Welt zurechtkommen müssen, die sie vielleicht überwältigt und ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, alles andere ausschließt, etwa so, wie wir alle von Zeit zu Zeit von heftigen Gefühlen überwältigt werden. Als Folge davon können manchmal sämtliche Denkkräfte nahezu ausgeschaltet werden, zumindest zu Beginn, und es ist den Betroffenen nicht möglich, unbeeinflusst von dieser alles durchdringenden und überaus verwirrenden Erfahrung ihrer täglichen Beschäftigung nachzugehen.

In unseren zahlreichen Gesprächen und Diskussionen mit Stimmenhörern in den letzten Jahren wurde immer wieder deutlich, daß das offene Gespräch mit anderen eines der wichtigsten Mittel darstellt, um einen geordneten Rahmen für den Versuch zu schaffen, die Erfahrung des Stimmenhörens in den Griff zu bekommen. Vor allem haben wir gesehen, daß Kommunikation vielen dabei geholfen hat, zu einer Akzeptanz der Stimmen zu gelangen. Als Folge davon hat sich ihr Selbstvertrauen gesteigert, sie haben sich aus ihrer Isolation befreit und den Bezug zu ihrer Umgebung wieder hergestellt.

Leider müssen Stimmenhörer allzuoft feststellen, daß Familie und Freunde verlegen oder ängstlich reagieren, wenn sie mit ihren Erfahrungen konfrontiert werden, und es kann sich sogar als unmöglich herausstellen, jemanden zu finden, der sich aufrichtig für das interessiert, was die Stimmen zu sagen haben. Selbst wenn jemand bereit ist zuzuhören, ist das Phänomen doch so ungewöhnlich, daß es sehr schwierig sein kann, es Menschen zu vermitteln, denen derlei Erfahrungen gänzlich unvertraut sind. Eine praktische Lösung für dieses Problem ist der Austausch mit anderen Stimmenhörern. Das Sprechen über ähnliche Erfahrungen und das Benutzen einer gemeinsamen Sprache bietet allen Betroffenen die reale Chance, sich mitzuteilen und zu lernen.

Hierbei handelt es sich um einen zentralen Aspekt, und wir haben dieses ganze Kapitel den positiven Resultaten eines solchen Austausches gewidmet, die uns immer wieder von Menschen, die Stimmen hören, berichtet

werden. Die möglichen Vorteile des Gesprächs mit Betroffenen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- klareres Erkennen von Mustern,
- Nachlassen der Angst,
- das Entdecken alternativer theoretischer Perspektiven,
- bessere Akzeptanz der Stimmen,
- klareres Erkennen der Bedeutung der Stimmen,
- Anerkennen möglicher positiver Aspekte,
- bessere Strukturierung des Kontaktes mit den Stimmen,
- wirksamerer Gebrauch von Medikamenten,
- größere Toleranz und größeres Verständnis in der Familie sowie
- persönliche Reife.

Die Muster erkennen

Menschen, die Stimmen hören, weisen darauf hin, wie wichtig es für sie ist, ebenso über die Stimmen reden zu können wie zum Beispiel über unangenehme Verwandte. Im Verlauf solcher Gespräche ist es möglich, die Manöver und Eigenarten der Stimmen durchschauen zu lernen, ebenso wie ihre angenehmeren Aspekte und Muster zu identifizieren, die für bestimmte Situationen spezifisch sind. Solches Wissen kann dem Hörer helfen, besser auf die folgenden Hörerlebnisse vorbereitet zu sein. Eine 35jährige Frau, die regelmäßig in die Psychiatrie eingewiesen wurde, bemerkte dazu: »Die Fragen, die andere mir stellten, brachten mich zum Nachdenken über die Stimmen, die ich hörte, was ich noch nie richtig getan hatte. Zu meiner Überraschung entdeckte ich ein Muster: immer wenn ich negativ denke, höre ich eine negative Stimme.«

Die Angst vermindern

Die meisten Menschen, die Stimmen hören, denken zu Beginn, es erginge nur ihnen so. Das allein kann es schon zu einer beängstigenden oder unangenehmen Erfahrung machen, und oft entstehen Schamgefühle oder die Angst, verrückt zu werden. Ein gutes Beispiel für das Nachlassen der Angst gab uns ein 36 Jahre alter Mann, der als Referent auf dem ersten Kongreß sprach. Das erste Mal hatte er mit etwa zwanzig Jahren Stimmen gehört, und damals hatten sie ihm furchtbare Angst eingeflößt. Sechs Monate nach dem Kongreß verlor er seinen Arbeitsplatz, und zu seinem Erstaunen hörte er erneut Stimmen. Dieses Mal jedoch empfand er es als längst nicht so verstörend oder schockierend: Der Kongreß hatte ihm zu seiner Beruhigung gezeigt, daß er nicht allein Stimmen hörte, und das war eine sehr große Hilfe für ihn.

Angst führt oft zu Vermeidung von Situationen, die das Hören von Stimmen auslösen könnten, und diese Vermeidungshaltung stellt ein ernstes Hindernis für jede persönliche Weiterentwicklung dar. Manche Stimmenhörer wagen es nicht mehr, auf Partys zu gehen, mit dem Auto zu fahren oder ein Kaufhaus zu betreten. Ein solch hohes Maß von Angst schränkt die Betroffenen stark in ihrer Bewegungsfreiheit ein, und Vermeidungsstrategien scheinen das Problem oft nur zu verschärfen. Eine Frau erzählte: »Kaum sind die Stimmen verschwunden, mache ich mir Sorgen, daß sie wiederkommen.«

Diese Frau hat jetzt regelmäßigen telefonischen Kontakt mit einer anderen Stimmenhörerin, die sie ermutigt, gegen ihre Ängste anzukämpfen. Diese Ermutigung seitens eines Menschen, dem ihre Erfahrungen vertraut sind, ermöglicht es ihr, den Teufelskreis aus Panik und Furcht zu durchbrechen.

Eine theoretische Perspektive finden

Wie die Fachleute in diesem Bereich, so suchen die Stimmenhörer selbst nach theoretischen Erklärungen für die Existenz ihrer Stimmen. Eine 50jährige Frau, die seit fünf Jahren Stimmen hörte, berichtete uns:

»Nach dem Tod meines Sohnes begann ich seine Stimme zu hören. Aber was fängt man mit derlei Botschaften an? Ich dachte, Menschen mit ähnlichen Erfahrungen könnten mir vielleicht helfen, und machte mich auf die Suche nach ihnen. Zunächst blieb meine Suche jedoch vergeblich. Auf dem Kongreß lernte ich dann Menschen aus dem Umkreis des *Pfads* kennen [siehe dazu das Kapitel 8], einer spirituellen Bewegung, die den Lehren des Mediums Eva Pierrakos basiert. Diese Leute rieten mir, ihre Bücher zu lesen, und das tat ich. Ich erkannte sehr viel von mir in den Büchern wieder, was mir half, weiterzumachen.«

Persönliche Erfahrungen können von allergrößtem Nutzen sein, wenn man anderen raten will. Herr N. beispielsweise sagte im Gespräch mit einer anderen Stimmenhörerin: »Ich wurde als schizophren diagnostiziert, und ich höre Stimmen – warum verursachen sie mir solchen Schmerz?«

Die Frau antwortete mit einer Gegenfrage: »Wann fühlen sie den Schmerz?«

Er erzählte ihr, daß dies vor allem dann eintrat, wenn er von vielen Einzelpersonen in großen Räumen umgeben war, zum Beispiel in einem Kaufhaus. Die Frau half ihm zu erkennen, daß er dazu neigte, den Schmerz anderer zu absorbieren. Sie konnte ihn zwar nicht lehren, gegen den Schmerz immun zu werden, doch sie war in der Lage, ihm Übungen zu

empfehlen, die ihm halfen, sich zu verschließen und den Schmerz abzuwehren. Die Technik, sich zu verschließen – um sich anschließend wieder zu öffnen –, die Grenzen des eigenen Ich zu versiegeln, wird der Parapsychologie zugeschrieben. Herrn N. erschien die Erklärung der Frau für seine Situation sehr plausibel.

An dieser Stelle muß darauf hingewiesen werden, daß nicht alle Ratschläge anderer Stimmenhörer automatisch brauchbar sind. Von manchen Betroffenen erfuhren wir, daß Ratschläge anderer ihre Probleme noch verschärften. Unsere Forschungen und Gespräche lassen darauf schließen, daß die Teilnahme an spiritualistischen Versammlungen oder daß Kontakte mit Medien die unerfahrenen Stimmenhörer manchmal in noch größere Verwirrung stürzen können. Einige Betroffene schilderten auch, wie gutgemeinte Hilfe in Form von Unterbringung in Isolierstationen psychiatrischer Kliniken zum Hören von Stimmen führte oder aber die Aggressivität der Stimmen steigerte, statt den beabsichtigten Schutz zu bieten. Im allgemeinen sollte man gegenüber Ratschlägen oder Erklärungen, bei denen es sich um rein persönliche Überzeugungen handelt und die keine andere Deutung zulassen, stets vorsichtig sein. Es ist außerordentlich wichtig, sich der ganzen Bandbreite individueller Gegebenheiten und Umstände bewußt zu sein. Der sicherste Rat ist dadurch gekennzeichnet, daß er hilft, den Einfluß des Betroffenen selbst auf seine oder ihre Stimmen zu erhöhen, und nicht zu seiner Ohnmacht beiträgt.

Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung sind hier die Schlüsselworte.

Akzeptanz

Eine 38jährige Frau erzählte uns: »Als ich mit anderen über ihre Erfahrungen mit Stimmen sprach, stellte ich fest, daß ich mit meinen Stimmen besser umgehen konnte, wenn ich sie anerkannte und nicht leugnete. Ich habe aufgehört, gegen die Stimmen anzukämpfen. Ich könnte trotzdem nicht behaupten, daß ich glücklich über sie bin, aber mein Leben ist um vieles leichter geworden.«

Im Prozeß der Entwicklung eines eigenen Standpunkts und der Übernahme von Verantwortung ist der fundamentale erste Schritt die Akzeptanz der Stimmen als zu sich gehörig. Dies ist von allergrößter Bedeutung und zugleich einer der am schwersten zu vollziehenden Schritte.

Die Bedeutung erkennen

Eine junge Frau berichtete uns von mehreren Beispielen, daß sie laut aussprach, was ihr Mann gerade dachte. Oft war dies angesichts ihrer beiderseitigen intimen Kenntnis der Situation und der Stimmungen des an-

deren nicht weiter bemerkenswert, aber manchmal kam das sogar vor, wenn jeder offenkundige Hinweis auf seine Gedanken fehlte. Das irritierte ihren Mann, aber er ließ sich seine Verärgerung nicht anmerken. Seine Frau fing seine Wut dennoch auf; die Stimme, die sie hörte, intensivierte das Gefühl, sie sagte ihr, ihr Mann wolle sie töten. Folglich bekam sie zu seiner großen Verwirrung Angst vor ihm. Im Falle dieser Frau drückten die Stimmen aus, was sie selbst fühlte: Aggressivität war ein besonderes Problem in ihrer Beziehung, und sie hatte Angst davor.

Wenn Stimmen auf diese Weise Informationen geben, ist die Herausforderung, die ihre schlichte Existenz darstellt, oft weniger bedeutsam als die in ihnen widergespiegelten oder anklingenden Probleme in der betreffenden Beziehung. In Fällen wie dem hier beschriebenen, in denen die Stimme Informationen über die Gefühlslage des Hörers übermittelt, ist es besonders hilfreich, über den Charakter der Botschaften zu sprechen. Auf diese Methode gehen wir in dem Abschnitt über funktionelle Analyse, Kapitel 10, näher ein.

Positive Aspekte

Wenn Menschen böartige Stimmen hören – die andere lächerlich oder verächtlich machen oder gar die Hörer beschimpfen, bis diese sich selbst verletzen –, kann es begreiflicherweise schwierig sein, sie dazu zu bewegen, die Existenz einer positiven, nützlichen Dimension ihrer Erfahrung anzuerkennen. Der Kontakt mit anderen kann zu der überraschenden Entdeckung führen, daß es durchaus positive Stimmen gibt, und zu der Erkenntnis, daß diese als Ergebnis echter Akzeptanz der eigenen negativen Seite erst entstehen oder aber wahrgenommen werden können. Eine 40jährige Frau lieferte uns ein Beispiel dafür:

»Durch die Kommunikation mit anderen mußte ich lernen zu akzeptieren, daß ich sowohl eine positive wie eine negative Seite habe. Es ist schwer zu erklären, aber durch die Akzeptanz meiner negativen Seite kann ich meiner positiven Seite mehr Aufmerksamkeit widmen. Ich kann lernen, mich zu mögen.«

Den Kontakt strukturieren

Eine 28jährige Frau, die ursprünglich den ganzen Tag Stimmen hörte, berichtete:

»Ich habe ein Abkommen mit den Stimmen getroffen, ich halte meine Abende für sie frei. Nach acht Uhr abends bin ich für niemanden sonst verfügbar, ich habe meine Freunde gebeten, nach dieser Zeit nicht mehr anzurufen. Mein Mann akzeptiert dieses Abkommen zum Glück. Der Vor-

teil dieses Systems ist, daß mir die Stimmen tagsüber selten Schwierigkeiten machen und ich viel besser klarkomme.«

Eine derartige Strukturierung der Beziehung zu den Stimmen kann helfen, das weitverbreitete Gefühl der Ohnmacht auf ein Minimum zu reduzieren. Sie kann äußerst wertvoll sein, indem sie den Betroffenen aufzeigt, daß sie selbst Grenzen setzen und die Stimmen an übermäßiger Einmischung hindern können.

Wirksamerer Gebrauch von Medikamenten

Durch einen Erfahrungsaustausch kann man außerdem erfahren, welche Medikamente andere einnehmen, wie nützlich sie sind und welche Nebenwirkungen auftreten können. Wichtig ist zum Beispiel, ob eine spezielle Medizin dazu verhelfen kann, die Stimmen einzudämmen oder die begleitende Angst und Verwirrung zu mildern. Es können Fragen gestellt und Reaktionen beurteilt werden, wie es im Gespräch mit Ärzten vielleicht nicht möglich ist, wo die Standpunkte oft übertrieben polarisiert sind und beide Seiten Schwarzweißmalerei betreiben. Beide Seiten müssen stets im Auge behalten, daß Wirksamkeit und Akzeptabilität eines jeden verschriebenen Medikaments eine Frage individueller Erfahrung ist. Eine junge Frau, die noch in ambulanter Behandlung war, berichtete:

»Eine Zeitlang habe ich Neuroleptika genommen, doch dann entschied ich mich, sie abzusetzen, weil ich mir wie ein Zombie vorkam. Ich konnte nicht mal mehr ein Buch lesen. Ich nehme noch Medikamente ein, aber momentan in minimaler Dosierung, so daß weniger Nebenwirkungen auftreten. Wenn die Stimmen mich zu überwältigen drohen, erhöhe ich die Dosierung vorübergehend.«

Verständnis der Familie

Eine 30 Jahre alte Frau erzählte uns:

»Nach dem Kongreß akzeptierten sowohl meine Eltern als auch mein Mann endlich meine Stimmen, und dadurch ist mein Leben sehr viel leichter geworden. Mein Umgang mit anderen Menschen hat sich allgemein gebessert, weil meine Umgebung jetzt erkennt, daß ich manchmal wegen der Stimmen nicht offen für die Kommunikation mit ihnen bin. Meine Familie unterstützt mich und akzeptiert mich jetzt eher, wenn sich mein Verhalten ändert.«

Persönliche Reife

Nahezu alle Stimmenhörer, die gelernt haben, sich auf ihre Erfahrungen einzustellen, berichten in der Rückschau, daß dieser Prozeß zu ihrer per-

sönlichen Reife beigetragen habe. Persönliche Reife läßt sich definieren als die Erkenntnis dessen, was man braucht, um ein erfülltes Leben zu führen; das Wissen zu erlangen, wie man dieses Ziel erreichen kann, könnte als Prozeß der Emanzipation bezeichnet werden.

Frau N. ist ein anschauliches Beispiel dafür. Im Jahr 1980 hörte sie im Alter von 26 Jahren zum ersten Mal Stimmen. Sie lebte bei ihren Eltern, ging selten aus und war extrem unselbständig. Nach einem von mehreren Selbstmordversuchen wurde sie in eine psychiatrische Klinik eingewiesen; nach 24 Stunden begann sie Stimmen zu hören, die sie schnell beherrschten und ihr zum Beispiel verboten zu essen, zu trinken und zu schlafen. Sechs Monate später wandelte sich das Bild überraschend; sie hatte den Entschluß gefaßt, selbständig zu werden. Jetzt hatten die Stimmen einen hilfreichen Einfluß auf sie, unterstützten sie in ihrer Identitätskrise. Sie vermittelten ihr Erkenntnisse, förderten ihr Bewußtsein und ermöglichten es ihr, ein reicheres Leben zu führen. Vier Monate später verließ sie die Klinik und baute sich ein unabhängiges Leben auf; sie lernte und arbeitete.

Wir lernten diese Frau 1987 kennen, als wir sie als mögliche Referentin unseres ersten Kongresses zu einem Gespräch einluden. In diesem Stadium wurde sie noch ambulant behandelt und konnte noch nicht einer Berufsarbeit nachgehen. Sie erzählte uns, daß sie in drei Schüben Stimmen gehört hatte und dachte, es sei am besten, sie zu ignorieren. Im Verlauf unserer Befragungen und Gespräche mit anderen Stimmenhörern begann sie diese Methode zu überdenken und sich neue Fragen zu den Stimmen zu stellen. Nach dem Kongreß wurde sie aktives Mitglied der *Resonance Foundation* und arbeitete in der dortigen Telefonberatung für Menschen, die Probleme mit dem Stimmenhören haben. Als wir einige Monate später noch einmal mit ihr sprachen, hatte sich ihre Einstellung den Stimmen gegenüber merklich gewandelt: »Ich habe gelernt, sie als Warnsignal aufzufassen; wenn sie auftauchen, weiß ich, daß es für mich nicht gut läuft und daß ich aufpassen muß.«

Im vorangegangenen Jahr hatte sie sich leidenschaftlich in einen Mann verliebt, der ihre Gefühle erwiderte. Frau N. begann, die Stimme ihres Freundes zu hören, die sie beleidigte und beschimpfte. Diesmal ließ sie sich nicht von Panik überwältigen, sie war geistesgegenwärtig genug, nicht in den Fehler zu verfallen, die gehörte Stimme mit der Stimme der realen Person zu verwechseln; sie stellte ihren Freund zur Rede, fragte ihn, ob er jemals solche Dinge über sie gedacht habe, und er konnte ihr glaubhaft versichern, daß es nicht so war. Durch die Nachfrage gelang es ihr, ihre Probleme besser zu erkennen. »Es gibt einen Teil in mir, der es nicht akzeptieren kann, wenn andere nett zu mir sind, und der mich zerstören will.«

Sie gelangte zu der Einsicht, daß ihre Stimmen Teil einer Paranoia waren, der Vorstellung, daß alle über sie sprachen, bis zu dem Grad, daß sie, wenn sie im Fernseher jemanden lachen sah, dachte, man lache über sie. Wenn heutzutage so etwas geschieht, schaltet sie den Fernseher einfach aus. Mit Hilfe ihrer vielfältigen Aktivitäten ist es Frau N. gelungen, ihre Stimmen hinter sich zu lassen. Sie kann jetzt viel besser mit ihren Gefühlen umgehen, die früher extrem unbeständig waren und für andere den Umgang mit ihr erschwerten. Sie ist nach wie vor extrem sensibel – zum Beispiel paßt sie sich sogleich den Stimmungen anderer an –, bricht jedoch nicht mehr beim ersten Anzeichen einer Bedrohung in Tränen aus.

Frau N. hat festgestellt, daß ihre Fähigkeiten als Telefonberaterin konstant gewachsen sind, und erwägt, eine Arbeitsgruppe aufzubauen. Außerdem ist es ihr gelungen, einen Ausbildungslehrgang für Leiter von Selbsthilfegruppen zu finden. Es hat sie verblüfft, ihr Potential zu entdecken, und sie hat allmählich gelernt, auf ihr eigenes Urteil zu vertrauen. Sie arbeitet jetzt regelmäßig, außerdem erwirbt sie sich unermüdlich neue Qualifikationen und sagt, daß es ihr besser gehe als je zuvor. Sie hat begonnen, sich ihrer Umgebung bezüglich des Stimmenhörens mitzuteilen: So hat sie Kopien des Kongreßberichts mit ihrer eigenen Geschichte an ihre Freunde verteilt und ihrer Mutter zum Geburtstag geschenkt. Sie versucht auch, mit ihrem Vater darüber zu sprechen: »Das Gespräch muß sich ja nicht immer nur um seine Fußball-Leidenschaft drehen.«

Nachteile

Die Kommunikation über das Hören von Stimmen hat natürlich auch ihre Nachteile. »Sich auf diese Weise preiszugeben kann dazu führen, daß man sich sehr verwundbar fühlt. Man kommt sich vor, als hänge man seine schmutzige Wäsche nach draußen.«

Manche Stimmenhörer empfinden es als sehr schwierig, offen über ihre Erfahrungen zu sprechen, wenngleich es vielen im Kreis von Betroffenen schon etwas leichter fällt. Besonders die Betroffenen ohne Psychiatrie-Erfahrung müssen viel Mut aufbringen, um sich einer Welt zu stellen, in der sie nur allzuoft als »verrückt« abgestempelt werden, wenn sie über ihr Leben sprechen. Menschen in dieser Lage kann es schwerfallen zu verstehen, was sie durch die Öffnung zu gewinnen haben sollen, und oftmals ist ihr einziges Motiv für Kommunikation, anderen zu helfen, die mit ihren Stimmen nicht umgehen können.

Ein weiterer möglicher Nachteil ist, daß die Stimmen hin und wieder vorübergehend an Intensität zunehmen. Eine 30jährige Frau berichtete

uns: »Immer wenn ich über das Stimmenhören rede, werden die Stimmen in der Nacht aktiver. Dennoch überwiegen auf jeden Fall die Vorteile.«

Schlußbemerkung

Wir haben viele Beispiele gesehen, die bestätigen, daß das Sprechen über Hörerlebnisse äußerst hilfreich für den notwendigen Prozeß der Akzeptanz und Versöhnung mit den Stimmen sein kann. Diejenigen, die gelernt haben, mit ihren Stimmen umzugehen, bezeugen, daß trotz aller Schwierigkeiten die positiven Auswirkungen die Nachteile überwiegen.

Manch einem, dem Stimmen das Leben unerträglich machen, wird es natürlich sehr schwerfallen, sich gleichmütig zu sagen, daß es ja nur vorübergehend so ist, oder damit zu beginnen, eine geordnetere Beziehung zu seinen Stimmen aufzubauen, oder auch nur eine klarere Zukunftsperspektive zu sehen. Wenn die Angst besonders groß ist, mag all dies unmöglich erscheinen. In diesem Fall könnten Strategien zur Angstbewältigung eine Lösung sein (siehe Kapitel 11).

Menschen, die erfolgreich mit ihren Stimmen umgehen, berichten, daß es unumgänglich ist, die Stimmen als getrennte Personen zu behandeln und zu lernen, nein zu sagen, wie man es bei jedem abstrusen Ansinnen machen würde.

Den Umgang mit den Stimmen zu erlernen ist ein komplexer innerer Prozeß, der nicht oder selten ohne Hilfe bewältigt werden kann. Die Menschen, die Stimmen hören, müssen eine Gelegenheit finden, darüber zu reden, sich über ihre Erfahrungen auszutauschen und auch darüber klagen zu können, um innere Stärke zu gewinnen.

Sandra Escher

Literatur

- CHAMBERLIN, J. (1988): On our own: patient-controlled alternatives to the mental health system. London.
- STRAUSS, J.S.; ESTROFF, S. E. (1989): Foreword in *Schizophrenia Bulletin*, 15, Nr. 2, S. 17-18.
- ROMME, M.; ESCHER, S. (1989): Hearing voices. In: *Schizophrenia Bulletin*, 15, Nr. 2, S. 209-216