

Stimmenhören – eine Krankheit?

Seit einigen Jahren organisieren sich Stimmen hörende Menschen, um der Fehlbehandlung und Stigmatisierung ihrer Störung entgegenzutreten. Zuerst in Holland, dann in Wales, Deutschland und vielen anderen Ländern legten Menschen Wert darauf, dass Stimmenhören und Schizophrenie nicht gleichgesetzt und nicht nur ohne tieferes Verständnis symptomatisch behandelt werden.

»Mir wurde erzählt: Deine Stimmen sind wirklich, weil du sie hörst. Das war das allererste Mal, dass jemand mir gestattet hat, den Stimmen zuzuhören. Das war ein echter Wendepunkt. Mir war erlaubt, mir meine Erfahrung zu Eigen zu machen. Ich konnte zum ersten Mal über die Stimmen reden, ohne dass sie als Teil einer Krankheit gesehen wurden. Sie wurden als Teil von mir, von dem, was mit mir passiert war, verstanden. Das machte es viel leichter, damit umzugehen.« Dieses Zitat von R. Coleman, dem »Vater« der walisischen Stimmenhörer-Bewegung, kennzeichnet den Ausgangspunkt der Bewegung und zugleich ihr Kontrastprogramm zur immer noch verbreiteten psychiatrischen Praxis: Die Stimmen sind als wie auch immer verschlüsselte Botschaft ernst zu nehmen. Es ist nicht hilfreich, sie zu ignorieren.

Wenn die Psychiatrie die Stimmen nur als ein Symptom, das es zu beseitigen gilt, und als formale Störung ohne inhaltliche Bedeutung begreift, dann bewirkt sie selbst das, was sie üblicherweise der Krankheit zuschreibt, nämlich Abspaltung und Entpersonalisierung. Und noch etwas

anderes macht Ron Coleman in seiner Feststellung deutlich: Entlastend ist die soziale Anerkennung, die erlaubt, mit der eigenen fremden Erfahrung aus der Isolation aufzutauchen. Der Austausch mit anderen in einer wohlwollenden, akzeptierenden Atmosphäre stärkt die eigene Person und schwächt quasi automatisch die Macht der Stimmen, allein schon weil diese in die dritte Position gerückt und zum Gegenstand einer Erzählung gemacht werden (ROMME/ESCHER 2002).

Auch aus psychopathologischer Sicht ist die Zuordnung des Stimmenhörens zu einer Diagnose falsch. Akustische Halluzinationen können im Rahmen verschiedener Erkrankungen vorkommen (Depression, Multiple Persönlichkeit, Delirien), aber auch im Rahmen von Grenzerfahrungen ohne Krankheitswert. Mit 3–5 Prozent aller Menschen in westlichen Industrienationen hören sehr viel mehr Menschen Stimmen als gemeinhin der Diagnose Schizophrenie zugeordnet werden. Etwa gleich viele Stimmenhörer kommen ohne psychiatrische Hilfe aus. Beide Gruppen unterscheiden sich kaum hinsichtlich der Quantität und Qualität der Stimmen, wohl aber hinsichtlich der Ressourcen, Bewältigungsstrategien und subjektiven Einstellungen.

Der Erfahrungsschatz der Netzwerke enthält wichtige Anregungen auch für die psychiatrische und psychotherapeutische Praxis.

1. »Die Stimmen sind wahr, denn du hörst sie ja.«
2. »Rede mit den Stimmen wie mit einem Nachbarn!«
3. »Werde aber wieder Herr im eigenen Haus!«
4. »Ob Schutzengel oder Stoffwechsel – jede Erklärung für das Stimmenhören ist besser als keine.«
5. »Bleibe nicht allein mit den Stimmen.«
6. »Sind die Stimmen ein Spiegel deiner eigenen Befindlichkeit?«
7. »Integriere die Stimmen in dein Leben!«

MERKE → Stimmenhören und Psychosen sind nicht gleichzusetzen. Doch es kann sein, dass die Nicht-Bewältigung von Stimmen in eine Psychose führt.

← Epidemiologie