



monika@mikus.at

+43 1/325 6735

Die neue Sichtweise ist angekommen bei...

INTERVOICE

internationale Bewegung für Stimmen hörende Menschen

- **www.intervoiceonline.org**
 - www.stimmenhoeren.de
 - www.efc-institut.de
 - www.kinder.stimmenhoeren.de
 - www.stimmenhoeren.at
 - www.stimmenhoeren.info
- www.parapsychologische-beratungsstelle.de

Öffentlichkeitsarbeit



Öffentlichkeitsarbeit Tag der Selbsthilfe im Wiener Rathaus



Warum Öffentlichkeitsarbeit? (I)

Horormeldungen über Selbst- und Fremdgefährdung begünstigen Vorurteile!

Eine Erweiterung vom „Krankheitsbild der Schizophrenie“ hin zu Sichtweisen in anderen Kulturen, könnte vielleicht gesellschaftliche Ängste abbauen helfen und sogar Toleranz und Verständnis erhöhen.

Eine Alternative zum derzeitigen Schizophreniekonzept wurde von Herrn Prof. Dr. Dr. Marius Romme vorgeschlagen.

Leider wird diese über 100 Jahre alte Sichtweise, welche eine sie vereinfachende Entwicklung des Phänomens zum Symptom durchlaufen hat, auch sehr schnell zur Menschen stigmatisierenden Diagnose:

- Die Ursachen für das veränderte Verhalten werden dem Symptom untergeordnet!**
- Stimmenhören tritt auch bei psychisch nicht verunsicherten Menschen auf und kann psychischen Störungen aller Art begleiten.**

Warum Öffentlichkeitsarbeit? (II)

Da die **Angst vor dem Urteil der Gesellschaft** zusätzlich belastet, möchte ich, durch Information zu mehr Gesprächsoffenheit über das Phänomen und besonders mit den Betroffenen anregen.

Selbsthilfegruppen sind derzeit der einzige geschützte Raum für dieses besondere Phänomen, welches man auch als **außersinnliche Wahrnehmung** bezeichnen kann, wie z. B. Hellsehen und Hellfühlen.

Die heute bereits **internationale Bewegung „Intervoice“** bemüht sich die Lebensgeschichten, der ohne ersichtliche Tonquelle Hörenden, mit dem Erleben dieser Stimmen zu verbinden und zu erforschen.

- Dabei werden oft auch **Zusammenhänge zu psychischen Belastungen** wie: Depressionen, Traumata, Persönlichkeitsstörungen, Missbrauch und Gewalterfahrungen deutlich.
- **Therapien für PsychoseErfahrene** sind zwar umstritten aber es ist inzwischen belegt, dass es auch für solche Menschen möglich ist davon zu profitieren. Bisher wurde jedoch Psychotherapie im größeren Umfang als Alternative zur Therapie durch Medikamente noch nicht in Studien erfasst.

Warum Öffentlichkeitsarbeit? (III)

Da mein Erleben religiöse, parapsychologische und medizinische Aspekte enthält , erhoffe ich, dass **interdisziplinäre Forschung zwischen diesen von einander getrennten Fachbereichen** zukünftig weitere Einsichten in das Phänomen möglich macht.

Ich setze mich ebenso für die **Anerkennung der Realität von außersinnlichen Wahrnehmungen, besonders der geheimnisvollen Stimmen**, ein. Sie treten nämlich in allen Kulturen auf und sollten von Wahnvorstellungen unterschieden werden, um eine effektivere Behandlung zu gewährleisten.

Fortbildungsthemen

Expertin meiner Erfahrung wurde ich erst durch Fortbildungen:

Allgemeines zum Phänomen

Rollenspiel

Phasen des Stimmenhörens

Arbeitshilfe 14

Maastrichter Fragebogen

Stimmendialog

„Stimmenhören – Krankheit oder Normalität?“

6. November bis 8. November 2017 (Kurs 20/17)

Erklärungen zum Phänomen

- Stimmenhören ist eine sehr persönliche, gefühlsintensive Erfahrung. Das Phänomen ist vielfältig und kann beängstigend, aufdringlich und bedrängend, aber auch hilfreich sein. Die Stimmen haben keine offensichtliche äußere Quelle, sie werden aber so erfahren, als ob sie von jemandem oder von etwas anderem kommen.
- Psychiater beschreiben diese Erfahrungen als „akustische Halluzinationen“ und schenken dem, was die Stimmen zu sagen haben, oft wenig Aufmerksamkeit. Es wird sogar angenommen, dass die unerwünschte Fixierung der Hörenden auf ihre vermeintlich „unwirklichen“ Welten verstärkt wird, wenn man dem Inhalt Gehör schenkt.

Persönlichkeiten

Gotthold Ephraim Lessing – Er berichtet über Stimmen, die ihn mitten in der Nacht weckten und ihm schreckliche Vorwürfe machten.

Johann Wolfgang v. Goethe pflegte ausgiebige Diskussionen mit imaginären Gesprächspartnern zu führen.

Hl. Franz von Assisi – Eine Stimme befahl ihm das verfallene Haus Gottes wieder aufzubauen.

Martin Luther warf seinen Federkiel nach einer Stimme.

Robert Louis Stevenson – Er erschuf als Schriftsteller Dr. Jekyll und Mr. Hyde. Und unterhielt sich mit kleinen, charakterlosen Gesellen, die er Brownies nannte.

Jeanne d'Arc – Sieg über die englische Belagerung als sie Frankreichs Heer führte und wurde aus politischen Gründen verbrannt.

Mohamed, Jesus Christus, Sokrates, Hildegard v. Bingen, Theresa v. Avila

Socrates, Plato, Isaac Newton, Friedrich Nietzsche, Nicolaus Copernicus

C. G. Jung, M. Gandhi, Vincent van Gogh, Paul Gauguin, Edvard Munch, Michelangelo

Andy Warhol, Virginia Woolf, Charles Dickens, Herman Hesse, Alexandre Dumas ...

Weg mit dem Stempel psychisch krank!

- 2 – 6% aller Menschen hören Stimmen, nur 1/3 bekommt Probleme
- Ereignisse, in deren Zusammenhang Stimmenhören „normal“
- Stimmenhören = Störung und Kompensation

Prävalenz „akustischer Halluzinationen“

Lebenszeitprävalenz

Allgemeinbevölkerung 10%

(Tien, 1991)

obdachlose Jugendliche USA 31%

incest survivors 27% (Mundy et al, 1990)

Personen mit affektive Psychosen 28%

Personen mit Schizophrenie 53% (Haddock & Slade 1996)

Stimmen im Rahmen nicht-psychiatrischer Erkrankungen

Parkinson

Demenzen

Infektionen, Intoxikationen

links-temporale Läsionen

Kognitive Defizite bez. Sprache

Hörstörungen

psychoaktive Substanzen

Stimmen in Gesundheit

Spirituelle und religiöse Erfahrungen

im kulturellen Kontext

Trauer, Verlusterlebnisse

Trauma

Übermüdung, hypnagoge Halluzinationen

Sensorische Deprivation

Kindheit

Wie werden Stimmen wahrgenommen

- von außen / im Körper
- bekannte / unbekannte Stimmen
- eine / mehrere Stimmen
- freundlich / unfreundlich
- kommentierend / dialogisch /
befehlend / bedrohend /
beschimpfend

Erklärungsmodelle von Stimmenhörern (I)

- psychodynamische
- spirituelle, mystische Erklärungen
- Telepathie
- parapsychologische Erklärungen

Erklärungsmodelle von Stimmenhörern (II)

- Symptom einer Krankheit
- technische Erklärungen (z.B. Radiowellen)
- religiöse (Teufel, böser Geist, Gott)

Ursprung und meine Überzeugungen

Die Stimme ist ein **höheres Geistwesen** und hilft mir meine Probleme zu bewältigen.

Ich könnte als **Medium** arbeiten und deshalb diese Praxis einüben.

1999 die Stimme ist ein **Verstorbener**, der sehr viel spricht, weil er mich schon Jahre fast schweigend begleitet.

Beim Auftreten eines **hochfrequenten Tones (Tinnitus)** konnte ich mir auch die Erklärungen Betroffener, die Stimmen wären **Außerirdische von einem anderen Planeten** vorstellen.

Aber ein **zartes Streicheln** an meiner Wange, Rieseln den Rücken hinunter, Druck auf der Brust, Schwindelgefühle und spätere **schmerzhafte Impulse** empfand ich als Versuche eines feinstofflichen Körperwesens, das seine Wirkmacht erproben will.

1. Phase des Erschreckens

- Die Betroffenen sind überwältigt durch die fremdartige und neue Erfahrung.
- Die Stimmen werden manchmal als allmächtig erlebt, sodass das Stimmenhören das Leben behindert.
- Der Beginn wird als plötzliches, erschreckendes und Angst einflößendes Ereignis wahrgenommen.
- Das Alter ist beim ersten Auftritt verschieden.
- Als **Begleitumstände** sind (Romme & Escher, 1993):
 1. unerträgliche oder unbefriedigende Lebenssituationen
 2. aktuelle Traumata
 3. Kindheitstraumata
 4. und emotionale Übersensibilität zu nennen.

1. Phase des Erschreckens

- Stimmenhören hat zweierlei Wirkung:
 1. Ein positiver und verständlicher Aspekt (Vertrautheit, hilfreich, bestärken)
 2. Negativer Aspekt (feindliche Kräfte)
Beides wird als Grenzüberschreitung wahrgenommen.
- Das Reden über das Stimmenhören ist während dieser Phase nicht/kaum möglich.
- BeraterIn/ TherapeutIn muss zeigen, dass er/sie Erfahrung und keine Angst vor den Stimmen hat.
- **Schwerpunkte** in dieser Phase:
 1. Angstmanagement
 2. Vermittlung von Informationen
 3. Medikamente ausprobieren
 4. Den Betroffenen und ihren Familien Unterstützung anbieten.

Aus meiner Biographie

Geburt Sommer 1942 in Düsseldorf

Vater im Krieg vermisst

Heirat meiner Mutter/Künstler in Österreich

Kindheit verbringe ich bei meiner Großmutter in Thüringen (Halle/Saale)

1948 Flucht aus der russischen Ostzone

über Salzburg nach Wien

Klosterschule/Lese- u. Rechtschreibschwäche!!!

häufige Schulwechsel/ Schulabbruch ohne Matura / Handelsschule

Bankbeamtin (ohne Abitur daher mit Protektion)

Heirat mit 25 Jahren

zwei Söhne/Thomas 1969, Marcell 1974

beruflicher Wechsel / Bürotätigkeiten im Geschäft meines Mannes

Scheidung mit 40 Jahren (1. Lebenskrise)

Meine Lebenssituation 1982 – 1984

Scheidung wegen Eheproblemen:

- Umzug zu meiner Mutter mit beiden Söhnen (13 / 8 Jahre)
 - alleinige Verantwortung für unsere Söhne
- Ausgleichsverfahren des Geschäftsmeines Mannes
- berufliche Neuorientierung wird für mich notwendig
 - Abendmaturakurs
 - Schulängste/Kursabbruch
- Berührung mit spiritistischer Praxis/Medium
 - Nervenzusammenbruch
 - überdosiertes Haloperidol

starke Nebenwirkungen daher Suizidgedanken aber kein Stimmenhören

Spiritistische Praxis

„Tischrücken“, Ouijabrett/ Skriptoskop
„Das Buch der Geister“ Allan Kardec

parapsychologische Phänomene:

automatisches Schreiben
Knacken im alten Bauernkasten

Fragen an meinen lieben Stiefvater Anton /schriftliche Antworten

„ Wie soll man leben?“
„Leute seid gut!“
„Was machst Du dort?“
„Schauen und schweben!“

Frage meiner Ängste: „Wie wird es finanziell weitergehen?“

schriftliche Antwort: „Du wirst immer Geld haben!“

Frage als Alleinerzieherin: „Welche Berufe werden meine Söhne haben?“

schriftliche Antwort: „Biologe und Chemiker“ (Symbolbedeutung!)



Mein Stimmenerleben 1982

Eine männliche Stimme gibt mir Waschanweisungen
und ich stelle zwei kurze Fragen:

„Was machst Du bei mir?“

„Ich soll bei Dir lernen!

„Was machst Du wenn Du nicht bei mir bist?“

„Ich störe andere Leute beim Beten!“

Ohne Stimmendialog eingegeben empfing ich die Botschaft:

„Dein Vater ist in Amerika wiedergeboren worden und lebt dort mit zwei Kindern!“

Aus Erzählungen meiner Mutter erklärte ich mir viel später diese Eingebung.

Nächtliche Wirklichkeit

Um die Gesundheit meiner Mutter besorgt, saß ich ängstlich eines Nachts vor ihrem Zimmer!

„Bring deine Mutter um, dann bist du deine Sorgen los!“

Für diesen Satz entschuldigte sich 1999 dieselbe Stimme

Mein verwirrter Alltag wird zur Psychose? (I)

Existenzängste
Abendmaturakurs (Sphärenklänge!)
zwanghaftes Befragen der Geistwesen
Knacken im alten Bauernkasten
ängstliches Beten für verstorbene Angehörige
automatisches Schreiben einer Botschaft
meiner verstorbenen Tante an ihre Tochter.
Botschaft über meinen im Krieg vermissten Vater
Stimmenhören mit meinen drei Fragen
Halluzination im Abendmaturakurs



Mein verwirrter Alltag wird zur Psychose? (II)

Kopfhörer gegen das mich überfordernde Hören
Rettung / „Meine Mutter überträgt mir Stimmen!“

Kurzbesuch in der Psychiatrie der Uniklinik Wien

Achtung! Fürsorge für die Söhne

Überweisung zum Psychiater/ hohe Dosierung Haloperidol

Selbstdiagnose „mediumistische Psychose“ nach einem Buch über
Hilfestellung für den Umgang mit paranormalen Erlebnissen

Mediumistische Psychose

1919 Psychiater Henneberg: Störung nicht organischen Ursprungs
akustische oder visuelle Phänomene/ erstes Vorkommen bei Medien

„Geister sind auch nur Menschen“ Dr. rer. nat., Dr. phil. W. von Lucadou
Leiter der Parapsychologischen Beratungsstelle in Freiburg

Lebenssituation 1984 – 1998

Durch das Vorurteil der „**schizophrenogenen Mutter**“ zurück zur Lebensfreude:

„Wie kann ich meiner Tochter helfen?“

Psychiater: „Lassen sie sie in Ruh! An allem sind die Mütter schuld!“

Nach anderthalb Jahren Haloperidol Gabe bei einem Arztwechsel, sofortiges Absetzen von Haldol/ Behandlung mit Coenzym-1 NADH

Rückkehr meiner Gefühle!

- Berufsunfähigkeitspension finanzielle Absicherung
- Mütterseminare (Anima-Seminare) in meiner Pfarre
- Bildungshaus (kath.) Neuwaldegg („inneres Kind“ – Zen Meditationsseminar)
- 1998 Tod meiner Mutter an Krebs, während bei mir ein Analkarzinom diagnostiziert wird.

Eingebungen 1988/1994 – emotionale Situationen

1988 Erwachsenenfirmung – Insel Krk - Sonnenaufgang – religiöse Stimmung – archaische Natur – Worte ähnlich der Initiation von Jesus, als er sich taufen ließ: **„Du bist meine geliebte Tochter, an dir hab ich mein Wohlgefallen!“** (Hinwendung zu Gott besonders nach meiner Scheidung!)

1994 Umzug nach Buchbach : **„Komm nicht ins Chaos!“** – Hupsignale, in der Nacht auf der Straße, geben Zeichen. (Ich löse meine starke Mutterbindung bewusst!)

Nach einem Zen Meditationsseminar falle ich auf eine TV-Werbung herein: **„Alles ist Eins!“** **„Wenn Feuer und Wasser zusammenkommen!“** (paradoxe Denkaufgabe eines Zen Meisters – Koan? ; Ablenkung von meinem Ärger über einen Reifall auf eine teure Haushaltshilfe?)

Organisationsphase

Umgang mit den Stimmen steht im Mittelpunkt

- Wer Stimmen hört, wird häufig von Ihnen so verwirrt, dass er/sie fliehen möchte.
- Will man sich mit den Stimmen arrangieren und erfolgreich in sein Leben integrieren, dann erfordert das eine bewusste Akzeptanz.
- Die Leugnung der Stimmen gelingt nicht.
- In der Organisationsphase kann man:
 1. die Stimmen überhöhen (sich ablenken)
 2. selektiv hören
 3. aktiv in den Dialog eintreten
 4. sich mit den Stimmen verabreden

Organisationsphase

- Anfängliche Panikreaktionen und Gefühle der Hilflosigkeit werden von Wut abgelöst, ein Zwischenziel bevor die Trauerarbeit beginnen kann.

Das beste Verfahren besteht darin, gezielt auf die Stimmen zu hören, ihnen zu antworten, sie zu verstehen versuchen. Art der Kommunikation, wie mit einem Mitmenschen.

Die Erfahrung wird allmählich vertrauter: Betroffene können Erfahrungen organisieren. **Die Gestaltung einer Beziehung zu den Stimmen beginnt.**

- Suche nach Wegen im Umgang mit den Stimmen
- Wesentlich für den erfolgreichen Umgang ist es, sie bewusst zu akzeptieren.
- Dies steht im Zusammenhang mit dem eigenen Reifungsprozess, der darin besteht, für sich selbst verantwortlich zu sein.

Ziel führend ist es, den Kontakt mit den Stimmen einzugrenzen und zu strukturieren, mitunter eine Art persönliches Ritual zu finden.

Meine Lebenssituation 1999

Meine Mutter war im August 1998 an Krebs verstorben, während bei mir ein Analkarzinom diagnostiziert wurde, welches im Jänner 1999 bei der Nachsorge verschwunden war.

Teilung der Erbschaft mit meinen Söhnen

Lebensfreude

Pläne für einen neuen Lebensabschnitt /Investitionen meines Anteils in Antiquitäten und spontane Wünsche

(Zeitungsverkäufer/ 500,- Schilling/ Ampel zwang mich weiterzufahren)

Narrentag 1. April 1999

Großeinkauf im Papiergeschäft mit drei Eingebungen:

„ Kauf dir was du willst du musst nur ein Motiv haben!“

„Der Himmel will wohl die beiden Damen belohnen!“

„Jetzt kannst du schon langsam aufhören!“

Wegen dieser Ausgabe von ca. 3.000.- Euro veranlassen meine Söhne und mein Exmann eine gerichtliche Untersuchung (Betreuung, Entmündigung, Sachwalterschaft)

A D O N I S

„Ich bin Gott und du bist Jesus im Außendienst“

„Nun leb deinen traurigen Tag“

„Schreib doch dein Gedicht auf das viele Briefpapier“



Zusammenleben mit Höhen und Tiefen (I)

Erstes Kennenlernen:

- Erwachen mit Adonis im Mai/ bis heute tägliche Gespräche
- Das Misstrauen meiner Söhne macht mich zornig und empört.
„Nun leb deinen traurigen Tag!“
- Am Muttertag spricht Adonis mit mir über Selbstmord
- Streit mit Marcell / Verbindung beider Gespräche:
Meine zornige Selbstmorddrohung!
- Polizei Zutritt über den Balkon/ „Versteck dich unter dem Tisch“ „Zieh die Vorhänge vor“/

Zusammenleben mit Höhen und Tiefen (II)

- Vorführung beim Amtsarzt /Zwangsanhaltung
- Psychiatrie:/„Würden sie jetzt auch aus dem Fenster springen? “Hören sie Stimmen“
- Zwangsspritze/ Medikation spukte ich ins Klosett/ nach 12 Tagen Entlassung
- Adonis unterhält und beruhigt mich in dieser Zeit **„Es kommt alles wieder in Ordnung!“**
- Ausgang fürs Gericht /gedankliche Unterhaltung „Zungenreden“
- Konfrontation mit dem Gerichtsgutachter (Briefwechsel!)
- Begutachtung schließlich beim Richter als Zeuge ohne polizeiliche Vorführung

Zusammenleben mit Höhen und Tiefen (III)

„Nun leb deinen traurigen Tag“ verschwindet bei meinen Recherchen

- Informationen von Ärzten, Richtern, Gutachtern, Anwälten und der Polizei, sowie des Sachwaltervereins
- männliche Übermacht/ Herrengarderobe
- „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir mangeln“ Ochsenziemer (Bullenpenis/KZ-Schlagstock) und andere Stöcke
- „Sei bitte von einer Straßenecke bis zur nächsten ruhig!“
- Pensionsversicherung/Berufsunfähigkeit wegen „Geisteskrankheit“

Zusammenleben mit Höhen und Tiefen (IV)

- Adonis ist sehr nachtaktiv/ Zähneknirschen/ Ärger möglichst vermeiden/ Beschäftigungen in der Nacht/ veränderter Schlafrhythmus
- nächtliche Abenteuer (Frage an eine Dirne; Tanzlokal lesbischer Frauen;
- Stress durch seine Dauerreden bei den schriftlichen Gerichtseingaben
- Balkongespräche /Liebhaber, Sekretär, mediale Ausbildung
- soziale Kontakte/Betreuungsprobleme berühren mich
- Wunsch bekannt zu werden, um für solche Probleme einzutreten (Autorin)
- „Schreib doch dein Gedicht auf das viele Briefpapier“
- Sein Vorschlag wird umgesetzt „Antistress-Gedicht“ und Märchen („inneres Kind“)
- Anregungen wodurch ich auf meine Mitbürger zugehe (Post, Visitenkarte) oder auch Vorschläge, welche zu Schwierigkeiten führen könnten. (Barfuß nach Hause gehen/ Blumen im Park ausgraben)

Zusammenleben mit Höhen und Tiefen (V)

„Du wirst nie wieder ein Gedicht schreiben können“

„Du wirst nie wieder Ruhe haben“

„Ich halt‘ dich aus!“

Meine Antwort auf seine letzte Drohungen, welche mich ängstlich gemacht hatte, hält er mir im 14. Jahr und meint, dass er mich weiter belästigen oder trainieren müsse, um mir zu beweisen, dass er der Stärkere ist und ich sowieso sonst ein zu ruhiges Leben hätte. Ich sehe ein, dass ich voreilig war!

Zusammenleben mit Höhen und Tiefen (VI)

- Selbstgefährdung wird Fremdgefährdung
- Besuch von zwei Polizisten /Erkundigung wegen Waffen
- Besuch bei der Polizeidirektion/ Aussage wegen der Waffen
- Polizeiauto/alte Waffen werden sichergestellt
- Gespräch über die Morgenzigarette , welche ich meiner Mutter , knapp vor ihrem Tod vorenthalten habe.
- Ich erzähle einer Freundin, sie ist Zeugin Jehovas, von Adonis (Dämon)
- Meine Küche wird zum „kleinen Welttheater“ indem mir mit „Ho! Ho! Ho!“ Beifall geklatscht wird.

Verbindung zur Vergangenheit – „Intervoice“

Erst als die männliche Stimme für mich zu einer **realen Person mit Namen** wurde, erahnte ich, durch seine Bemerkung: „**Du bist mein Versuchstierchen!**“, dass er schon meine Halluzination in der Maturaschule miterlebt haben könnte. Und die Eingebung 1994: „**Komm nicht ins Chaos!**“, bei meinem Umzug aufs Land, verstand ich als seine Warnung vor einem neuerlichen Nervenzusammenbruch, wie beim „Tischrücken“.

Eine **Verbindung zu den Waschanweisungen** der männlichen Stimme 1982 und auch zu der Eingebung 1988 (Erwachsenenfirmung) wurde für mich denkbar! Ebenso könnten die **Fragen an meinen Stiefvater** von ihm beantwortet worden sein. Ob das **automatische Schreiben** innere Prozesse waren oder Adonis meine Hand führte und er die schriftlichen Antworten gab, kann ich nicht unterscheiden. Ich erlebte aber öfter, dass er meine Hand durch sein unhörbares Diktat lenken konnte, wenn ich unkonzentriert mein „Antistressgedicht“ schrieb.

„Hören sie Stimmen?“

Adonis ist für mich ein Mensch wie Du und Ich.

„Krankheitsbild der Schizophrenie“,

Diese Frage bei der Zwangsanhaltung führte mich,
als das Betreuungsverfahren beendet war,

2002 in einen Kurs **„Einführung in soziale Psychiatrie“**

von Pro mente Wien einer Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit.

Besuch einer Selbsthilfegruppe

Begleitung dieser Gruppe für Stimmen hörende Menschen

Seminare bei der Gesellschaft für Angehörige psychisch Erkrankter

Exitsozial / Intervoice OÖ

Stabilisierungsphase

- Die Beziehung zu den Stimmen wird ausgeglichener. Die Angst ist nicht mehr so groß, die Betroffenen haben mehr Kontrolle über die Stimmen und erleben diese als zu einem selbst gehörend. Ziel ist es nun zu lernen, mit den Stimmen zu leben.
- In diesem Stadium der inneren Ausgeglichenheit betrachten die Betroffenen die Stimmen als Teil ihres Selbst und ihres Lebens, der auch einen guten Einfluss haben kann.
- In dieser Phase können die Betroffenen entscheiden, ob man dem Rat der Stimmen oder den eigenen Vorstellungen folgen will.

Stabilisierung – mein Reifungsprozess

- Stärkere Akzeptanz , dass die Stimme sich verändert, wenn ich etwas ändere, statt eines Systems für Gut- und Schlechtpunkte.
- Sich selbst bekriegen ist der schwerste Krieg, sich selbst besiegen ist der allerschönste Sieg. (Freiherr von Logau)
- Der mir fehlenden Freiraum , und meine Angst vor Überforderung führt dazu, dass ich Adonis in „Die Stimme“ umbenenne.
- Enttäuscht vom Misserfolg schreibe ich meinen Beitrag zu „Höllengabe oder Himmelsgabe ?“ aber unter dem Titel: „Adonis, irgendeine Stimme...“ und spreche nur mehr von der Stimme die ich höre.
- In einem weiteren Schritt erlerne ich das Schweigen, denn der Satz der Stimme: „**Du wirst schweigen und ich werde immer reden**“ fordert mich heraus. Man kann trotzig, beleidigt oder gleichmütig schweigen!
- Auch durch seine Äußerung „**Ich bin kein Guter!**“ wird er für meine Weltanschauung nicht zum „Dämon“, wie eine Freundin meinte, die Adonis seinerzeit religiös deutete. Menschen haben Schwächen und Stärken, ob sie nun verstorben sind oder nicht. (Nahtoderfahrungen)

Angstabbau

- Auch durch meine Mitmenschen erlebe ich Angenehmes und Unangenehmes, daher akzeptiere ich auch im Zusammenleben mit der Stimme Belastungen.
- Ich befürchtete eine neuerliche Überforderung, wenn zur Stimme auch das Familienleben und die Öffentlichkeitsarbeit mein Leben wieder bereichern sollte, sodass ich die Stimme nicht mehr mit Namen ansprach. Durch jahrelanges hineinwachsen in meine heutige Arbeit aber benötige ich diese Distanzierungshilfe nicht mehr.
- Psychosomatische Schmerzen und die Schmerzimpulse, die Stimmen zu verursachen scheinen sollten untersucht werden. Man kann nicht sicher sein, ob ein körperliches Problem vorliegt oder nicht. Regelmäßige „Vorsorgeuntersuchungen“ geben Sicherheit und mindern Ängste!
- Ein hochfrequenter Ton, vielleicht „Tinnitus“ ähnlich, führt zu nervlicher Anspannung. Mich beruhigt besonders das „Jesusgebet“ oder auch „Herzensgebet“, der orthodoxen Kirche. Aber auch Entspannungsübungen bauen ungesunden Stress ab.

Was ich gehört habe 1999 – 2017 (I)

Bring die Sachen von Thomas in Sicherheit.

Würdest du deine Söhne ins Gefängnis bringen?

Lass uns weggehen./ Sprich die Dirne an.

Lass meine Tochter in Ruh./Lass die Frau in Ruh./Komm wir gehen.

Du wirst nie wieder Ruhe haben!

Du wirst nie wieder ein Gedicht schreiben können.

Ja, bring dich um./ Stich dich in den Hals.

Kannst du sie nicht mehr stimulieren? Nein, das will ich nicht.

Brav, dass du jetzt das Licht aus machst und schläfst. Da freut sich der Opa.

Jetzt wird sie ein Kiesel.

Ich kann dir Schmerzen machen! Verkauf doch dein Auto.

Der Marcell könnte auch wieder einmal anrufen.

Wer glaubst du bin ich?

Unsere Mama ist ein Hammer...

Wir sind (E) Bengelchen

Freude schnurr, schnurr!/Du stinkst!/ Kicher, kicher...Lacht sie? Umpf!

Ich geh jetzt.

Sprich wieder mit mir ich bin sooooo brav./Ist sie offen? Was macht sie jetzt?

Das wird nichts.

Was ich gehört habe 1999 – 2017 (II)

Du kommst mir zu nah!

Ich hasse dich! Ich hasse Jesus!

Du nimmst mir meine Welt weg!

Ich bin nie zufrieden!

Was ist mit deiner Dankbarkeit.

Du sollst doch lieb sein. (Liebe deinen Nächsten, wie...)

Ich gehe erst, wenn das Sachwalterverfahren beendet ist.

Ich gehe erst, wenn mit deiner Familie alles wieder in Ordnung ist.

Ich gehe erst wenn du nicht mehr weinst.

Ich lebe mein Leben du lebst Dein Leben!

Denk dir nichts in mich hinein.

Es geht ausschließlich um dich.

Leb deine Bedürfnisse.

Unterstützende Ansätze

Rone Coleman (2007) beschreibt, dass für das Gesunden 4 Bedingungen nötig sind:

1. **Hinwendung zu anderen**, weil man Ratschläge braucht, Hoffnung, Unterstützung und Freundschaft.
2. **Arbeit an sich selbst**, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbsterkenntnis, sich selbst annehmen, wie man ist. z.B.: Selbsthilfegruppen
3. **Entscheidungen treffen**, die Verantwortung für sein Leben übernehmen, einen Sinn finden, ein Ziel finden.
4. Eigentümerschaft, akzeptieren, dass die Stimmen in Verbindung zum eigenen Leben stehen. Mit dem **Maastrichter Interview** wird versucht diese Zusammenhänge zu klären.

„Die drei W's“

Wer
sind die Stimmen?

Wann
treten die Stimmen auf?

Was
sagen die Stimmen?

Unterstützungsangebot für in der Pflege Tätige (I)

Nehmen Sie bitte eigene Vorstellungen, besonders von Krankheitsbildern, zurück und **akzeptieren Sie die Berichte der Betroffenen als persönliche Realität**. Sie hilft Ängste zu bewältigen!

Wenn Sie achtsam zuhören, ohne über die Existenz der Stimmen zu diskutieren, entsteht ein **Klima des Vertrauens**.

Sie erhalten durch **einfühlsame Fragen** dann wichtige Informationen, welche die Lebensgeschichte der Betroffenen erhellen und eine mögliche Verbindungen zu den Stimmen herstellen könnten.

Mit Fragen ob auch positive Stimmen gehört werden helfen Sie die negativen abzuschwächen.

Unterstützungsangebot für in der Pflege Tätige (II)

Man kann helfen **Ängste** abzubauen, **Freiräume** zu erschließen, **Schlafstörungen** zu mindern.

Persönliche positive oder negative Haltungen der Betroffenen können sich auf die Äußerungen der Stimmen auswirken.

Durch **Gespräche** erschließt sich für die Betroffenen der **Zugang zum Erleben**.

Die Sprache der Stimmen ist oft auch **Symbolsprache**, dann sind besondere Deutungen wichtig.

Ihr eigener Umgang mit Gefühlen wie Freude, Trauer, Zorn oder auch mit Konflikten, Spott und Scham, mit Ängsten und Schlaflosigkeit, sowie besonderen Tiefpunkten in Ihrem Leben, wie auch Situationen, wo Sie auf Grenzen stießen oder sie selber ziehen mussten, könnte helfen neues Verhalten auszuprobieren.

Unterstützungsangebot für in der Pflege Tätige (III)

Fragen welche jeden berühren , aber Stimmen hörende Menschen besonders :

- Wie gestalte ich die Beziehung zu meinen Mitmenschen?
- Wie erlebe ich Konfliktsituationen?
- Kann ich mich vor verbalen Angriffen im Alltag schützen?
- Kann ich mich beherrschen oder lasse ich mich leicht provozieren?
- Welche Stärken und Schwächen habe ich und welche erkenne ich an meinen Mitmenschen an?
- Neige ich dazu, andere Menschen schnell zu kritisieren und zu verurteilen?
- Fällt es mir schwer mich zu verändern und Neues zu akzeptieren?

Löst die Kontrolle meiner Gefühle und Gedanken durch die Stimmen panische Angst aus, oder kann ich eine, vielleicht berechtigte Kritik meines Wesens für einen besonderen Entwicklungsweg nützen?

Friedrich von Logau: „Sich selbst bekriegen ist der schwerste Krieg, sich selbst besiegen ist der allerschönste Sieg!“

Zur Wirkung von Medikamenten

Die Stimmen sind verschwunden und ich bin froh.

Die Stimmen sind weg, aber ohne sie habe ich furchtbare Angst.

Die Stimmen sind gleich, aber meine Angst ist geringer.

Stimmen und Angst sind gleich, aber ich habe zusätzliche Beschwerden durch die Medikamente.

Die Hälfte der als schizophren diagnostizierten Menschen hören auch unter Medikation weiter Stimmen.
(Romme/Escher 1993; Bock 1998)

Positive Effekte wurden bei geringer Dosierung festgestellt.

Gefühle werden gedämpft – bessere Angstbewältigung und dadurch können Bewältigungsstrategien entwickelt werden.

Besonders **hochsensible Menschen** reagieren sehr stark auf zu hohe Dosierungen.

Wenn eine geringe Dosierung nicht wirkt hat es auch keinen Sinn sie zu erhöhen! Man sollte Absetzungsversuche nicht ohne Medizinische Betreuung vornehmen! Gehört man aber zu den mit Medikamenten „Genesenden“ dann sollte man diesen Erfolg durch plötzliches Absetzen nicht gefährden, um eine psychotische Episode nicht herauszufordern!

Dosierung - Absetzen

Neuroleptikadebatte – Fundament einer guten Psychosebehandlung

Studie zur Notwendigkeit und Möglichkeit minimaler Anwendung von Neuroleptika

Psychiater Dr. Volkmar Aderhold – Sozialpsychiatrie an der Uni Greifswald

Der Psychotherapeut und Coach Will Hall / Diagnose „Schizophrenie“

Harm Reduction

Leitfaden zum risikoarmen Absetzen von Psychopharmaka

www.stimmenhoeren.info Termine 2014

„Welttag Stimmenhören“/diverse Übersetzungen

Stimmenhören akzeptieren

Romme, M./Escher,S.

Stimmenhören verstehen und bewältigen

Coleman, R. /Smith, M. (Arbeitshilfe 14)

Stimmenhören verstehen

Romme, M./Escher, S.

Meine Stimmen-Quälgeister und
Schutzengel

Hannelore Klafki

„Living with Voices“

M. Romme, S. Escher, J. Dillon, D. Corstens,
M. Morris

Die innere Stimme

Paul Baker

Ratgeber für Stimmenhörer (Broschüre)

Unter **Literatur** möchte ich Sie besonders auf zwei Neuerscheinungen aufmerksam machen:

„Die Stimme und ich“

Hilfe für jugendliche Stimmenhörer und ihre Eltern
Sandra Escher/Marius Romme/Ingo Runte

„Höllenqual oder Himmelsgabe?“

Erfahrungen von Stimmen hörenden Menschen
Hartwig Hansen (Hg.) Paranus Verlag
meinen Beitrag „Adonis, irgendeine Stimme...“
finden Sie auch in der **Antistigmaspalte**

Unter **Downloads** können sie mehrere Diplomarbeiten einsehen.

www.stimmenhoeren.info / Tipp (I)

Unter *Tipp* möchte ich Ihnen, passend zum Workshop
„Stimmenhören – Krankheit oder Normalität“
im November 2017 folgende Themen empfehlen:

Verschiedene Videos, welche zur Erweiterung der
„Ersten Österreichischen Dokumentation“ „Die Stimmen“ dienen.

„Die Stimmen im Kopf“ (45 Minuten)
Video der kompletten TV-Sendung „Am Schauplatz“

Umgangsformen aus Australien
und dem Linzer Projekt „Intervoice OÖ“

Zehn Anhaltspunkte für Angehörige

*

Zehn allgemeine Tipps für psychische Gesundheit

*

Zehn Thesen zum Verständnis des Stimmenhörens

*

Welche Hilfe sollte das Gesundheitssystem
oder die Selbsthilfe den StimmenhörerInnen geben

Newsletter

www.Stimmenhoeren.info
präsentiert den ersten österreichischen
Stimmenhör-Newsletter

- Anmeldung
- Abmeldung
- Archiv

Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!