

7 Erfahrungen von Nicht-Patienten

Einführung

Im Laufe unserer Forschungen stießen wir auf eine ansehnliche Zahl von Männern und Frauen, die Stimmen hörten, jedoch nie Patienten der Psychiatrie waren oder sich nicht als seelisch krank betrachteten. Übrigens wurden sie auch nicht von Familie oder Freunden als seelisch krank eingestuft.

Als wir diesen Leuten zum ersten Mal begegneten, staunten wir, denn wie die meisten Psychiater und mehr noch die meisten Laien waren auch wir es gewohnt, jeden, der Stimmen hört, als unter schwerem seelischen Druck stehend zu betrachten. Wir mußten unsere Vorstellungen zwangsläufig revidieren, als wir uns ausgeglichenen, gesunden Menschen gegenüber sahen, die einfach zufällig Stimmen hörten: Stimmen, die ihre Umgebung nicht hörte und die sie als von außen kommend erfuhren.

Die von diesen Menschen gehörten Stimmen erfüllen die in der Psychiatrie angewendeten Kriterien zur Definition akustischer Halluzinationen; einfach ausgedrückt, handelt es sich darum, daß das Individuum Stimmen hört und diese als nicht zu sich gehörig erlebt. Der Begriff der akustischen Halluzination ist unglücklich gewählt, insofern er die Existenz einer Pathologie, einer Krankheit voraussetzt; deshalb wäre es vielleicht weniger abträglich, Stimmen als außersinnliche Wahrnehmungen zu bezeichnen. Dies ist übrigens einer der Gründe, warum in diesem Buch die Erfahrungen von Menschen, die Stimmen hören, sich jedoch nie als Patienten der Psychiatrie empfanden oder als solche etikettiert wurden, veröffentlicht werden.

Ein zweiter Grund für die Veröffentlichung der Erfahrungsberichte ist, daß Betroffene, Angehörige und professionell Tätige aus ihnen lernen können: zum Beispiel, wie es möglich sein kann, mit dem Hören von Stimmen zurechtzukommen, ohne zu einem Patienten der Psychiatrie zu werden, und wie manche Menschen nach einem ersten schwierigen Stadium diese Stimmen als eine Quelle der Inspiration (was C. G. Jung »Berufung« nannte) oder einfach als nützliche Ratgeber entdecken können. Diese Erfahrungen können uns vieles darüber lehren, wie man im Prozeß der Integration der Stimmen mit diesen selbst sowie im Leben insgesamt zurechtzukommen

kann. Die Betroffenen ließen sich offenbar vor allem von fünf Grundsätzen leiten, um ihre Stimmen zu integrieren:

- sich streng an den gewohnten Tagesablauf zu halten;
- sich auf seine positiven Attribute zu konzentrieren;
- sich selbst kennenzulernen und auf diese Weise das Negative in sich zu akzeptieren;
- die Existenz eines außerhalb seiner selbst liegenden Einflusses zu akzeptieren, jedoch klar zu begreifen, daß er nicht über mehr Macht verfügt als man selbst;
- alle Anstrengungen zu unternehmen, um die Unterstützung und Akzeptanz der Umgebung zu erlangen und mit anderen über seine Erfahrungen zu sprechen.

Ein weiterer Grund für die Veröffentlichung dieser Berichte ist, zu zeigen, daß das eigentliche Problem nicht so sehr das Hören von Stimmen selbst ist als vielmehr die Unfähigkeit, mit ihnen zurechtzukommen (siehe insbesondere Kapitel 8). Die Fallgeschichten lassen ganz unterschiedliche Grade des erfolgreichen Umgangs und eine gleichermaßen große Auswahl individueller Bezugsrahmen erkennen.

Allen sechs Autoren ist es gelungen, ihre Stimmen zu akzeptieren. Wichtig ist, daß sie auch die Existenz einer anderen, nicht-materiellen Welt akzeptieren: Alle nehmen eine parapsychologische oder spirituelle Perspektive in der Deutung ihrer Stimmen ein.

Marius Romme

6 Stimmenhören bei Kindern

In unserer Fragebogenaktion mit erwachsenen Stimmenhörern stellten viele der Befragten fest, daß ihre Stimmen bereits in der Kindheit eingesetzt hatten. Bei 6 % von ihnen setzten die Stimmen vor dem 6. Lebensjahr ein, bei 10 % zwischen dem 10. und 20. und bei 74 % nach dem 20. Lebensjahr. Das Einsetzen der Stimmen in der Kindheit war einer der Gründe für uns, die Erfahrungen des Stimmenhörens mit Kindern zu untersuchen. 1996 begannen wir mit unserer Studie zu diesem Thema. Wir befragten 80 Kinder zwischen 8 und 16 Jahren, die Stimmen hörten, und werden sie vier Jahre lang begleiten. Forschungsrelevante Daten liegen noch nicht vor, wir verfügen jedoch über 80 Fallgeschichten, von denen wir zwei Beispiele ausgesucht haben: den Fall eines Mädchens, das Patientin der Psychiatrie ist, und den eines Mädchens, das nicht behandelt wird, was sich im Laufe der Zeit natürlich noch ändern kann. Unter anderem werden wir die Kinder auch deshalb vier Jahre lang begleiten, weil wir noch nicht wissen, welche Faktoren dazu führen, daß Kinder zu Patienten werden.

Helen

Das erste Beispiel ist Helen. Sie wurde bereits wegen ihrer Stimmen zur Patientin.

Helen ist 15 Jahre alt. Sie lebt zu Hause bei ihren Eltern und ihrer älteren Schwester in einem sehr kleinen Dorf.

Helen hört seit rund zwei Jahren Stimmen. Damals wurde sie von dem Sohn der Nachbarn mit Hilfe von zwei Freunden, die sie festhielten, vergewaltigt. Sie war zutiefst schockiert. Ihr Vater veranlaßte sie, zur Polizei zu gehen und Anzeige zu erstatten. Während ihres zweiten Termins bei der Polizei fing sie an, Stimmen zu hören, als man sie zu Einzelheiten des sexuellen Mißbrauchs befragte. Obwohl beide Polizisten sich sehr freundlich und professionell verhielten, waren die gestellten Fragen unangenehm. Man wollte wissen, welche Hand der Junge benutzt hatte, ob sie den Vorfall provoziert hatte etc.

Es begann mit 14 Stimmen, jetzt sind es mittlerweile 20. Die Stimmen gehören Jungen und jungen Männern zwischen 16 und 20 Jahren, etwa das

Alter des Jungen, der sie mit Hilfe seiner Freunde vergewaltigte. Helen hört die Stimmen den ganzen Tag lang: von dem Augenblick an, wenn sie aufsteht. Die Stimmen verfolgen stets das gleiche Ziel: »Daß ich mich umbringen soll.« Gewöhnlich sind sie so laut wie normale Stimmen, manchmal schreien sie. Die Stimmen quälen sie und sind meist wütend. Seit Helen Medikamente einnimmt, sind sie sogar noch wütender geworden. Sie glauben, daß Helen sie so töten will. Die Stimmen intensivieren ihre Gefühle, ob sie wütend, ängstlich oder traurig ist. Auch wenn sie ruhig ist oder sich schämt, verstärken sie diese Gefühle.

Helen hört manchmal Klopfen und Musik. Sie sagt: »Es ist, als säße ich in einem Kino. Die Musik ist laut und hämmernd, eine Art *House*.«

Manchmal sieht Helen Auren, und sie ist manchmal in der Lage, die Zukunft vorherzusehen oder Gedanken (ihrer Freunde) zu lesen, hat jedoch das Gefühl, daß dies nichts mit dem Stimmenhören zu tun hat.

Einfluß der Stimmen

Die Stimmen erteilen Helen Verbote, zum Beispiel als Helen auf eigenen Wunsch hin Medikamente verschrieben wurden. Sie kommentieren ihre Handlungen: »Wenn ich zum Beispiel etwas zeichne, sagen die Stimmen, daß es nach nichts aussieht. Es sähe aus wie das Bild einer Hure.« Die Stimmen unterbrechen, wenn Helen etwas tut, das ihr Spaß macht, zum Beispiel mit einer Freundin telefoniert.

Sie hört die Stimmen in ihrem Kopf, deshalb fällt es ihr schwer, eigene Gedanken zu entwickeln. Sie verwirren sie so sehr, daß es ihr schwerfällt, sich in der Schule zu konzentrieren und ihre Hausaufgaben zu machen. Sie veranlassen sie dazu, zu streiten oder Dinge zu tun, die ihre Eltern gegen sie aufbringen, so daß diese sie bestrafen. Die Stimmen geben ihr ein, sie solle ausreißen.

Die Stimmen geben Helen Befehle: Sie solle sich von der Treppe stürzen oder sich vor ein Auto werfen. Bisher hat sie derlei Befehle noch nicht befolgt.

Helen ist imstande, mit den Stimmen zu reden. Sie sagt ihnen, sie sollten weggehen, aber die Stimmen hören nicht auf sie und sagen nur »halt den Mund«. Sie beherrschen sie, weil Helen nicht den Mut hat, ihnen zu widersprechen.

Bewältigungsformen

Ihre am meisten benutzte Strategie ist das Zuhören.

Seit jüngster Zeit ist Helen wegen des erlittenen sexuellen Mißbrauchs in Behandlung bei einer weiblichen Psychiaterin. Auf eigenen Wunsch nimmt

sie Medikamente ein. Bisher hat ihr die Psychiaterin verboten, sich dem herkömmlichen polizeilichen Verfahren bei Mißbrauchsdelikten zu unterziehen, sie hat ihr verboten, mit ihren Eltern über die Behandlung zu sprechen, und sie hat Helen verboten, über die Stimmen zu sprechen. Sie reagierte positiv auf Helens Wunsch nach Medikamenten. Helen gibt zu, daß sie erstmals nach der Vergewaltigung Stimmen hörte, sieht jedoch keinen Zusammenhang zwischen beiden Vorfällen.

Helen hat ein sehr kleines soziales Netz. Sie hat kaum Perspektiven und lebt in einem sehr kleinen Ort mit eigenen Regeln. Eine dieser Regeln besagt, daß man Mitglied einer Gruppe oder Gang sein und den dort geltenden Kodex übernehmen muß, oder man ist nicht willkommen, man wird schikaniert und blockiert. Nach Jahren gelang es Helen, Mitglied der Gruppe des Nachbarjungen zu werden. Ihre und seine Eltern gingen freundschaftlich miteinander um. Wenn eine Familie nicht zu Hause war, kümmerte sich die andere um die Blumen und Tiere. Als Helen zur Polizei ging, um Anzeige wegen des sexuellen Mißbrauchs zu erstatten, zerbrach die Beziehung zwischen den Nachbarn. Auch andere Dorfbewohner reagierten unfreundlich. Die Familie ist isoliert. Helens Eltern nehmen ihre Geschichte sehr ernst, sie zweifeln nicht an ihr und unterstützen ihre Tochter. Sie sind sehr besorgt, weil Helen immer öfter von Selbstmord spricht.

Das zweite Jahr

Als ich Helen nach längerer Zeit wiedersehe, hat sich der Druck durch Veränderungen in ihrer sozialen Umgebung reduziert. Ihre Psychiaterin hat Helen zu weiterer Behandlung in einer Tagesklinik untergebracht. Das bedeutete, daß Helen die Schule wechseln mußte; sie besucht jetzt die Schule des Krankenhauses. Hier fühlt sie sich sicher. Außerdem ist Helens Unterrichtsplan ihren Fähigkeiten angepaßt. Wenn sie sich nicht wohlfühlt, darf sie das Tempo reduzieren.

Seit sechs Monaten ist Helen heftig verliebt. Sie hat ihren Freund im Krankenhaus kennengelernt, als er dort als Patient eingewiesen wurde. Er hat sich inzwischen erholt. Er betet Helen an, beschützt sie und gibt ihr Ratschläge, wie sie sich verhalten soll. Sie erzählt mir, sie habe im Laufe des vergangenen Jahres gelernt, mit Aggressivität umzugehen, was im vorangegangenen Jahr noch ein Problem gewesen war. Das Verhältnis zu ihren Eltern hat sich verändert. Sie gehen viel entspannter miteinander um. Helen hat wieder das Gefühl, daß es sich lohnt zu leben. Der Inhalt der Botschaften der Stimmen hat sich gewandelt. Die Stimmen befahlen ihr nicht mehr, sich zu schädigen oder Selbstmord zu begehen. Helen nimmt immer noch Medikamente, und das merkt man ihr auch an.

Sonja

Zum Zeitpunkt der Befragung ist Sonja 11 Jahre alt; sie lebt bei ihren Eltern und ist ein Einzelkind. Sie war nie in psychiatrischer Behandlung.

Sonja hört Stimmen, seit sie drei Jahre alt war. Sie kann sich nicht erinnern, wann oder wie es begann. Zu einem bestimmten Zeitpunkt merkte sie, daß sie zwei Stimmen hörte. Sie war nicht besorgt, weil sie dachte, jeder Mensch höre Stimmen. Die Stimmen waren freundlich, und sie hatte nie das Bedürfnis, über sie zu sprechen, bis sie sieben Jahre alt war. Zusammen mit den Eltern sah sie sich eine Fernsehsendung über ein Kind an, das Stimmen hörte. Zum Erstaunen ihrer Eltern sagte sie: »Wie schön. Ich habe dasselbe erlebt.« Die Reaktion ihrer Eltern ließ Sonja erkennen, daß nicht jeder Stimmen hört. Ihr wurde bewußt, daß Stimmenhören nicht so normal ist, wie sie dachte. Das ängstigte sie, und Sonja begann, Ungeheuer zu sehen und zu hören. Anders als die ersten Stimmen waren die Ungeheuer böse, und sie hatte keine Kontrolle über sie. Sie hörte die Ungeheuer zunächst mit den Ohren, dann in ihrem Kopf. Die Stimmen wurden von allem aktiviert, was Ähnlichkeit mit einem ihrer Ungeheuer aufwies, zum Beispiel einer bestimmten Farbe. Sie klangen metallisch. Die Ungeheuer waren gewöhnlich wütend, und Sonja konnte sie nicht weg-schicken. Sie verschwanden, als Sonja zehn Jahre alt war.

Als Sie begann, die Ungeheuer zu hören, waren es anfangs nur zwei Stimmen, aber allmählich vergrößerte sich die Anzahl. Gegenwärtig hört sie 20 Stimmen. Diese Stimmen sind positiv. Manche der Stimmen bezeichnen sich als Helfer, wollen ihr jedoch nicht ihre Namen verraten; andere bezeichnen sich als Berater, und ihre Namen kennt sie.

Sonja hört nicht nur Stimmen und merkwürdige Geräusche, die andere nicht hören können, sie sieht auch Dinge, die andere nicht sehen. Von Geburt an sieht Sonja Auren. Sie hat gelernt, damit umzugehen. Sie weiß jetzt, was die Farben bedeuten: Rot etwa steht für Wut. Gegenwärtig sieht Sonja die Auren von Pflanzen und Tieren.

Sonja hat auch Visionen verschiedener Art. Sie sieht Menschen, aber sie haben nicht immer eine Stimme. Sie sieht und hört die Berater anderer Menschen. Außerdem sieht sie Gegenstände, die sie als kleine Kugeln mit Licht im Innern beschreibt. Die Kugeln zerteilen sich, ein Licht kommt heraus, und in diesem Licht erscheint eine menschliche Gestalt. Sie hat keine Kontrolle darüber und möchte deshalb wissen, warum es existiert.

Einfluß der Stimmen

Vor den Ungeheuern hatte Sonja Angst, aber die anderen Stimmen mag sie überwiegend und hört ihnen zu. Fast alle Stimmen sind freundlich. Sonja kann mit ihnen reden. »Wenn sie etwas sagen, wozu ich eine andere Meinung habe, antworte ich ihnen.« Gewöhnlich spricht sie in Gedanken; manchmal spricht sie auch laut zu ihren Stimmen.

Die Stimmen sprechen über alltägliche Dinge. Sie sagen zum Beispiel »schlaf gut« und »du siehst hübsch aus«. Manchmal machen sie eine Bemerkung über die Kleidung, die Sonja trägt, oder sie sagen, daß Sonja etwas nicht richtig macht.

Die Stimmen verwirren Sonja nie. Sie beherrschen sie nicht, sondern geben ihr Ratschläge. Manchmal helfen sie ihr bei der Lösung eines Problems, sie raten ihr zum Beispiel, wie sie mit Schulgefährten umgehen soll. Einmal folgte ihr ein Mädchen überall hin, was Sonja nicht gefiel. Die Stimmen gaben ihr einen Rat, wie sie das Mädchen loswerden konnte: »Geh in die Spielburg. Das Mädchen hat Angst und wird dir nicht nachkommen.« Sie behielten recht.

Obwohl Sonja meist positive Stimmen hört, sind sie ihr nicht immer recht. Gegenwärtig hat sie das Gefühl, daß sie nicht sehr gut zurechtkommt. Sie ist in dem Alter, in dem die Menstruation beginnt, und empfindet deshalb ihre ungewöhnlichen Erfahrungen als große Belastung. Sie will ein normales Kind sein.

Bewältigungsformen

Sonja verhält sich meist wie folgt, wenn sie die Stimmen hört: »Ich höre ihnen erst zu und entscheide dann, ob ich die Informationen benutze.« Sie hat das Gefühl, daß sie die Herrin über ihre Stimmen ist: »Wenn ich keine Lust habe, auf sie einzugehen, schicke ich sie weg. Anfangs mußte ich mich erst daran gewöhnen, aber ich merkte bald, daß ich die Kontrolle haben mußte.«

Sonja hat nicht sehr viele enge Freunde. Ihre Kontakte finden eher während der Unterrichtszeit statt. Sie bleibt vorrangig für sich.

Sie identifiziert sich mit ihren Stimmen. In der Schule ist einer der Lehrer zu ihrem Mentor geworden. Inzwischen ist sie zufriedener und fühlt sich sicherer. In der letzten Zeit hat sich der Einfluß der Stimmen auf ihr Leben verändert, nicht allerdings der Inhalt, die Botschaften. Sie betrachtet die Stimmen jetzt ausschließlich als positiv. Ihr soziales Netz hat sich entwickelt, und sie hat den Eindruck, daß sie jetzt mehr enge Freundschaften aufgebaut hat als zuvor.

Sandra Escher