1 Einführung

Dieses Buch ist zunächst einmal für diejenigen gedacht, die selber Stimmen hören. Unser Hauptziel besteht darin, diesen Menschen zu ermöglichen, die Erfahrungen anderer Stimmenhörerinnen und -hörer kennenzulernen, um die eigenen Erfahrungen besser verstehen und bewältigen zu lernen. Stimmenhörer und andere an diesem Phänomen Interessierte werden wissen, daß es nicht leicht ist, in unserer Alltagsumgebung solch ein Thema anzusprechen, es ist praktisch tabu. Wir sind daher den Menschen, die bereit waren, ihre Erfahrungen mit Stimmen in diesem Buch zu beschreiben, und sich dadurch Risiken ausgesetzt haben, überaus dankbar. Dies ist vermutlich der einzige Weg, um für diese Form der Wahrnehmung breiteres Verständnis und breitere Akzeptanz zu erlangen.

Verschiedene Personen beschreiten auch verschiedene Wege des Umgangs mit ihren Stimmen. Wer selbst Stimmen hört, wird beim Lesen feststellen, daß der bisherige Weg des Umgangs mit ihnen nicht unbedingt der einzig mögliche Weg ist. In den Kapiteln 7 und 9 erzählen Stimmenhörer mit eigenen Worten ihre Geschichte. Aufmerksames Lesen dieser Beiträge zeigt, daß der Sammelbegriff »Stimmenhören« eine Bandbreite divergierender Erfahrungen umfaßt.

Personen, die mit ihren Stimmen nicht zurechtkommen, nehmen letztlich irgendwann psychiatrische Hilfe in Anspruch. Das Behandlungsangebot basierte lange Zeit auf der Ansicht, das beste Ergebnis für die Patienten sei die völlige Auslöschung der Stimmen. Diese Sichtweise beginnt sich jedoch allmählich zu wandeln. Man sieht zunehmend ein, daß das eigentliche Problem nicht so sehr die Stimmen selbst sind als vielmehr die Unfähigkeit, mit ihnen umzugehen.

Teile dieses Buchs werden zeigen, daß es Menschen gibt, die eine sehr positive Beziehung zu ihren Stimmen entwickelt haben und auf jede psychiatrische Behandlung oder Hilfe verzichten können. Diese haben einen theoretischen Bezugsrahmen (etwa Parapsychologie, Reinkarnation, Metaphysik, das kollektive Unbewußte oder die Spiritualität eines höheren Bewußtseins) übernommen, der sie mit anderen verbindet, statt sie zu isolieren. Sie haben eine Perspektive gefunden, die ihnen eine Sprache zur Verfügung stellt, um ihre Erfahrungen mitteilen zu können. Sie fühlen sich

akzeptiert, ihre Rechte werden anerkannt, und sie entwickeln eine Identität, die ihnen dabei helfen kann, ihre Erfahrungen zu ihrem und zum Nutzen anderer konstruktiv anzuwenden. Einige dieser Menschen beschreiben ihre Erfahrungen in Kapitel 7.

Außerdem erzählt das Buch die Geschichte von Menschen, die in die Psychiatrie gehen mußten, weil sie nicht in der Lage waren, mit dem Hören von Stimmen und den damit verbundenen Problemen im Alltag umzugehen. Kapitel 9 stellt ihre Berichte über diese Erfahrungen vor. Wir haben Menschen ausgewählt, denen es im Laufe der Zeit gelungen ist, individuelle Wege zu finden, wie schmerzhaft auch immer, mit ihren Stimmen und Wahrnehmungen umzugehen. Vom psychiatrischen Standpunkt aus könnten sie als schwerkrank bezeichnet werden; sie wurden alle irgendwann einmal in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Wer ihnen heute begegnet, würde empfinden, daß sie Wärme, Energie und Kraft ausstrahlen. Keiner von ihnen wäre vielleicht soweit gekommen, hätten sie nicht Partner, Freunde oder Familie, die bereit waren, die Stimmen und verwandte Wahrnehmungen anzuerkennen und zu akzeptieren.

Es ist auch bedeutsam, daß diese Menschen sich bis zu einem gewissen Maß weiterhin mit ihren Stimmen identifizieren, doch ohne daß dies ein Hindernis für normalen sozialen Austausch darstellt. Der Charakter und der Grad solcher Identifikationen ist breit gefächert. Viele Menschen, die Stimmen hören, sind zu der Entscheidung gelangt, auf jede weitere psychiatrische Hilfe zu verzichten. Dies ist gewöhnlich darauf zurückzuführen, daß Stimmenhören ausschließlich als Krankheitssymptom aufgefaßt wurde und daß die psychiatrische Intervention der möglichen Bedeutung der Stimmen innerhalb der Lebensgeschichte der Patienten keine Beachtung geschenkt hat. Diese Behandlungsform läßt einer Identifikation mit den Stimmen keinen Raum, die jedoch ein entscheidender erster Schritt zu effektivem Umgang ist; der Begriff der »Krankheit« schließt alles andere aus.

In der klassischen Psychiatrie wird eine Halluzination in erster Linie als Symptom der schweren seelischen Krankheit Schizophrenie betrachtet. Dies war die Perspektive fast aller Väter der Psychiatrie, wie Kraepelin, Griesinger und Schneider. Diese Interpretation wurde jedoch zum Teil von späteren herausragenden Psychiatern modifiziert, der bekannteste darunter war vielleicht Carl G. Jung. Das traditionelle Modell ist auch im Licht der Schilderung von in Extremsituationen erlebten Halluzinationen fraglich geworden: 80 % der Folteropfer halluzinieren laut *Amnesty Intenational* während der Folterprozedur, und das Phänomen wurde von Bennet 1972 ebenso bei Hochseeseglern festgestellt. In solchen Fällen gibt es keinen

Hinweis auf das Vorhandensein einer seelischen Krankheit, ja, oft das genaue Gegenteil.

Die bisherige Forschung – ein großer Teil davon inspirierte uns zu diesem Buch – wird in Kapitel 2 rekapituliert, wo auch geschildert wird, wie die Unfähigkeit so vieler Menschen, mit dem Stimmenhören zurechtzukommen, uns den Anstoß gab, nach jenen zu suchen, die erfolgreiche Strategien gefunden hatten.

Für diese deutsche Ausgabe wurde ein Kapitel von Thomas Bock (Kapitel 3) eingefügt, in dem die Entwicklung in Deutschland dargestellt wird. Durch die Besonderheit der Psychose-Seminare unterscheidet sich die Entwicklung zwar von der in den Niederlanden oder England, aufschlußreich ist aber, daß vieles in einer gemeinsamen Perspektive zusammenläuft. Auch in Deutschland organisieren sich Stimmenhörer inzwischen.

In Kapitel 4 liefert Gerda de Bruijn einen kurzen historischen Überblick über die unablässige menschliche Suche nach Wegen des Verständnisses und der Erklärung ungewöhnlicher Erfahrungen und Wahrnehmungen. Dieser Bericht beleuchtet die Probleme sowohl der Betroffenen als auch ihrer Umgebung, die es erschwert, solche Phänomene zu akzeptieren.

Gegenseitige Unterstützung ist in solch einer Situation, die extrem schwierig und schmerzhaft sein kann, von enormer Bedeutung. Das andauernde soziale Tabu rund um das Hören von Stimmen war ein wesentlicher Anstoß zur Gründung von Organisationen, die Stimmenhörern helfen, miteinander in Kontakt zu kommen. Die Ermutigung und Förderung der Kommunikation zwischen den Menschen, die Stimmen hören, ist das erklärte Ziel von Netzwerken, ebenso wie für Therapeuten und Sozialarbeiter. Der gegenseitige Austausch hat sich als sehr nützlich für viele Menschen erwiesen, wie Sandra Escher in Kapitel 5 zeigt.

Zu dem Entstehen des Stimmenhörens in Kindheit und Jugend wollen wir in Kapitel 6 erste Anhaltspunkte bieten. Ein größeres Forschungsprojekt dazu ist noch nicht abgeschlossen, so daß erst in einigen Jahren differenziertere Ergebnisse vorliegen werden.

Die Kapitel 7 und 9 sind zweifellos die wichtigsten dieses Buches. Dort lernen wir die persönlichen Erfahrungen von Menschen kennen, die Stimmen hören oder hörten; Kapitel 7 konzentriert sich auf Betroffene aus den Niederlanden, die nie professionelle psychiatrische Hilfe in Anspruch nahmen, während Kapitel 9 den Erfahrungen eines holländischen und vier britischer Patienten und Ex-Patienten der Psychiatrie gewidmet ist.

Kapitel 8 untersucht einige nicht-psychiatrische Perspektiven zu diesem Thema, die das Hören von Stimmen nicht in ein Krankheitsmodell einordnen. In Kapitel 10 untersuchen wir verschiedene Methoden innerhalb der

Psychiatrie; diese sind aufgenommen worden, um mit der Unterschiedlichkeit der in der Psychiatrie angebotenen Erklärungsansätze bekannt zu machen.

In Kapitel 11 beleuchten wir einige Strategien, die den Stimmenhörern helfen können, ein gewisses Maß an Kontrolle aufrechtzuerhalten oder zurückzuerobern. Einige davon können vom Stimmenhörer selbst angewendet werden, so zum Beispiel das Führen eines Tagebuchs und die Teilnahme an Selbsthilfegruppen; andere, wie die Strategien zur Angstbewältigung, kognitive psychologische Interventionen (Fokussieren und andere Techniken) und Medikation, lassen sich mit Hilfe kompetenter Profis durchführen.

Kapitel 12 enthält eine kurze Zusammenfassung der Ziele und Inhalte des Buchs. Es erhielt Tiefe und Breite dadurch, daß sehr viele Personen daran mitgearbeitet haben, wofür wir uns an dieser Stelle noch einmal bedanken wollen.

Die wissenschaftliche Analyse wird aufgrund des Charakters dieses Phänomens stets von begrenztem Nutzen für das Verständnis des Stimmenhörens sein. Um mit C. G. Jung zu sprechen, der einmal auf Wissenschaft und Kunst bezogen meinte, daß Wissenschaft mit Durchschnittsbegriffen arbeite, die viel zu allgemein seien, um der subjektiven Vielgestaltigkeit eines individuellen Lebens gerecht zu werden. Die Essenz des Hörens von Stimmen, so wie von Kunst und Religion, ist Subjektivität. Die Ausübung von Entscheidungsfreiheit und freiem Willen in Situationen, in denen wir uns entweder äußern oder verlieren können, bietet uns die Chance, unsere Individualität zu erfahren. Wir müssen unser Vertrauen in die Stärkung dieser Individualität, durch die sich ein Menschen erst vom anderen unterscheidet, und in den Kampf setzen, sie zu einer kreativen Kraft zu entwickeln, die in unseren Alltag integriert ist.

Wir hoffen, daß diejenigen, die Stimmen hören, in diesem Buch Anregungen zu einer lebenspraktischen Beziehung zu den Stimmen finden. Wir hoffen, es hilft, die damit verbundenen Erfahrungen als positive, stimulierende Elemente der persönlichen Reife zu nutzen.

Außerdem hoffen wir natürlich, daß Familienangehörige, Freunde, Therapeuten und Sozialarbeiter zu einem klareren Verständnis dieses Aspekts im Leben anderer gelangen und fortan besser in der Lage sind, Einzigartigkeit zu verstehen und die Art der Unterstützung anzubieten, die für Stimmenhörer und -hörerinnen so wichtig ist.