

**3. Welttag Stimmenhören 2008 << SICHTWEISEN >>
(Exitsozial Linz in OÖ)
Referat Monika Mikus**

Grüß Gott!

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen an diesem 3. Welttag Stimmenhören!

Meine „Stimmenfamilie“ und ich sind gerade aus Wien angereist. Und ich freue mich sehr, dass ich Ihnen heute Einsichten näher bringen darf, die ich durch mein Erleben mit „Stimmen“ gewonnen habe. Auch möchte ich gleich vorausschicken, dass jede für Sie vielleicht noch so eigenartig klingende Erklärung über den Ursprung der Stimmen für den stimmenhörenden Menschen selbst eine erste wichtige Bewältigungshilfe sein kann. Diese „Deutung“ sollte auch nicht als psychiatrisch-fachlicher „Wahnhalt“ unbeachtet bleiben, denn „persönliche Sichtweisen“ stehen in engem Zusammenhang mit dem Lebensweg jedes Stimmen- hörenden Menschen.

Während meiner ersten Lebenskrise 1982, ich war damals 40 Jahre alt, habe ich gleichzeitig zum ersten Mal mit einer unsichtbaren, männlichen Stimme gesprochen, die mir beim Duschen Waschanweisungen gab. Dass ich ganz unbefangen mit zwei Fragen diese „Anleitung aus dem Unsichtbaren“ unterbrach, führe ich heute darauf zurück, dass ich damals zusätzlich mit Parapsychologie in Berührung gekommen bin. Denn mein Mann hatte mich und meine Mutter spielerisch, mittels eines selber gebastelten „Tischchens“, mit dieser Wissenschaft bekannt gemacht. Aus gemeinsamen Diskussionen über religiöse Themen wusste mein Mann um mein gläubiges Empfinden und schenkte mir deshalb ein Buch über die dazugehörige „Lehre des Spiritismus“. Es enthielt Fragen von Menschen an Geistwesen, die uns angeblich aus höheren Welten belehren können. Es wird auch angenommen, dass man auf diese Weise mit Verstorbenen sprechen kann, und das hatten wir gemeinsam ein paar Mal versucht und auch Antworten erhalten.

Ergriffen und begeistert, denn ich konnte aus dem Spiritismus viel christliches Gedankengut heraushören, versuchte ich schließlich auch allein das „automatische Schreiben“, um mich von „Geistwesen“ beraten zu lassen. Ihre Antworten beruhigten meine mir damals unbewussten Existenzängste, so dass ich fast zwanghaft versuchte, meine scheinbar „mediale Begabung“ immer wieder auszuprobieren. Gleichzeitig wollte ich in einem Abendmaturakurs meine abgebrochene Ausbildung nachholen, um für einen eventuellen Neueinstieg ins allgemeine Berufsleben vorbereitet zu sein. Denn das Geschäft meines Mannes befand sich in einem Ausgleichsverfahren. Im Maturakurs erwachten in mir alte Prüfungsängste und ich sah mich in einer Unterrichtspause in einen Käfig verbannt, in dem ich als Häschen hinter dicken, schwarzen Gitterstäben verängstigt hockte. Im Geographieunterricht assoziierte ich sogar einen geheimnisvollen Beitrag über „Sphärenklänge“. Eine „Wiedergeburtsthese“, die ich als Botschaft von einer Stimme hörte, sie betraf meinen lieben, verstorbenen Stiefvater, rief sehr, sehr schnell, meine zutiefst besorgte Mutter aus dem zweiten Wohnsitz nach Wien zurück. Aus heutiger Sicht glitt ich langsam aber sicher in eine „Psychose“.

Für meine beiden Söhne, sie waren damals ungefähr 8 und 13 Jahre, hatte ich, nach der von mir angeregten Scheidung, die alleinige Vormundschaft übernommen, und auch diese Verantwortung belastete mich. Ich war sehr dankbar, dass meine Mutter uns bei sich aufgenommen hatte, aber trotzdem schmerzte mich der Verlust meines

eigenen Haushaltes. Dass ich damals viele seelische Belastungen zu verarbeiten hatte, habe ich erst Jahre später erkannt. Mein Zurückfallen in ein Leben als Tochter und Schülerin, die Verantwortung als Alleinerzieherin und das alles in Verbindung mit meinem geheimen „medialen Training“ wuchsen mir nämlich letztendlich über den Kopf.

Kurze Antworten aus dem Unsichtbaren hatte ich in Ruhe überdenken können, weil sie schriftlich vor mir lagen, aber diesen unbekanntem, mich bedrängenden, gedanklich hörbaren Redefluss wollte ich abwehren. Verzweifelt setzte ich Kopfhörer auf, um die mir fremde Hörbelastung musikalisch zu übertönen. Als ich dann meine Mutter beschuldigte, mir Gedanken zu übertragen, versuchte sie keine Hypnosebehandlung oder einen Exorzisten zu finden, wie ihr auch geraten wurde, sondern sie rief die Rettung. Mit sehr hoch dosiertem Haldol wurde ich in eine „lebende Tote“ verwandelt. Das Absetzen des Psycholeptikums nach fast zwei Jahren verdanke ich einem Arztwechsel, den meine Mutter anstrebte, nachdem sie in einer psychiatrischen Abteilung in Neunkirchen in NÖ über die zu hohe Dosierung des Haldols informiert worden war.

So wurden die ersten Kontakte in diese außersinnliche Welt und meine Begeisterung über meine vermeintliche „mediale Gabe“ leider immer mehr zum „Symptom“, und es dauerte fast zwei Jahre bis ich wieder am Leben teilnehmen konnte.

Heute weiß ich, dass der Nervenzusammenbruch, der mich schließlich in Behandlung brachte, als „mediumistische Psychose“ bezeichnet werden könnte. Das ist ein besonderes „Okkultsyndrom“, das die meisten Psychiater überhaupt nicht kennen.

Manch heilsame Einsicht für mein Seelenleben sowie auch diese Selbstdiagnose habe ich aus Büchern gewonnen. Herr Walter von Lucadou beschreibt die „mediumistische Psychose“ in seinem Buch „Geister sind auch nur Menschen“.

Schon der Titel zog mich an, denn er verstärkt mein Empfinden, dass Stimmen wirklich von verstorbenen Menschen stammen könnten. Und nachdem ich fast zwanghaft die „Geister“ benützt hatte, um meine Existenzängste zu beruhigen, ist es mir heute wichtig, mit den Stimmen zu einer Beziehung zu finden, die diese Geistwesen nicht benützt, ihnen aber Grenzen zu setzen vermag. Denn erst als ich 17 Jahre später, 1999 und ebenfalls in einer Krisensituation, wieder von einer männlichen Stimme ins Gespräch gezogen wurde, begann sich mein Weg zur „Stimmenhörerin“ deutlicher zu entwickeln.

Ohne Ängste oder sonstige Schwierigkeiten sprach ich abermals ins Unsichtbare hinein, denn eine menschliche Stimme ist für mich immer ein „Gesprächs-vis à vis“, selbst wenn es außersinnlicher Natur ist, das ich gerne verstehen möchte! Ich halte Stimmen auch nicht für Engel oder Dämonen, denn wir Menschen sind weder im Guten noch im Bösen vollkommene Wesen. Es liegt mir auch fern, irgendeine Stimme für die Stimme Gottes zu halten, selbst wenn die Stimme versucht, meine Gefühle und Gedanken allwissend zu kommentieren. Denn ich fühle mich von einem „inneren Hören“ angeregt, das mir ohne laut zu werden zur Seite steht.

Zu einer besonderen Sichtweise fand ich, als ADONIS einen hohen Frequenzton, der vielleicht einer Tinnitusempfindung ähnlich ist, verwendete, um meine Reaktion

darauf zu testen. Seit damals halte ich ein Besendetwerden von Außerirdischen nicht mehr für ganz unmöglich. Aber ich empfände Lebewesen eines anderen Planeten zumindest uns Menschen ähnlich und könnte auch ihnen, wie ich hoffe, ohne zu große Angst begegnen.

Auch in den Jahren zwischen dem Ende der Haldol-Behandlung und meiner zweiten großen Krise, die nach einer Krebstherapie begann, habe ich noch vereinzelt „Eingebungen“ mir fremder Gedanken wahrgenommen. Einen sinnvollen Zusammenhang zu meinen dazugehörigen überaus emotionalen Lebenssituationen konnte ich erst herstellen, als sich die männliche Stimme zu erkennen gab, die mich seinerzeit aus dem Duschkopf angesprochen hatte.

Meine Frage nach seinem Namen und seine Antwort: „Du kannst mich ADONIS nennen!“ knüpfte zwischen uns ein sehr persönliches Band!

Obwohl ADONIS auch Rücksicht nehmen konnte, bemühte ich mich schließlich, mir mit seiner Umbenennung in „Die Stimme“ ein wenig mehr Freiraum zu schaffen, der mir heute hilft, meine Gefühlswelt besser zu schützen. Die Rückführung vom Persönlichen ins Allgemeine unterstützt mich besonders beim Weghören, und ich kann so einer gedanklichen Überforderung eventuell besser begegnen. Nach 7 Jahren war dies mein bisher letzter Versuch mich gegen seine Grenzüberschreitungen zu wehren, die mich sehr stark bedrängt hatten. Aber auch das ewig gleiche Muster parapsychologischer Phänomene half mir, unsere Beziehung bewusst zu lösen.

Als ADONIS anfangs mit mir über vergangene Ereignisse sprach, vermutete ich, dass er auch nach meiner Midlife Crisis 1982 meinen Lebensweg beobachtet haben könnte. Auch war es mir jetzt möglich, einzelne Einflüsterungen als Denkanstöße zu verstehen und sie mit meinen ehemaligen Lebenssituationen in Verbindung zu bringen. Auch mein Bedürfnis, zu mehr Selbständigkeit zu finden, das mich des öfteren zu spontanen Handlungen verleitet und meine Familie sehr beunruhigt hatte, wurde einmal von ADONIS mit den Worten: „Komm nicht ins Chaos!“ begleitet.

1999, als ADONIS seine eigene Verbindung zu mir hergestellt hat, war er für mich nicht sofort hörbar gewesen, dennoch hatte er die Sorglosigkeit meiner Ausgaben beobachtet. Mir erschien es lange Zeit so, als hätten mich die glücklich beendete Krebstherapie und der beginnende Frühling übermütig gemacht und so meine „leichte, finanzielle Hand“ gefördert. Warnend fügte ADONIS abermals seine Gedanken zwischen die meinen: „Kauf Dir was Du willst, Du musst nur ein Motiv haben!“ hörte ich da, kurz bevor ich eine besonders hohe Summe in einem Papierwarengeschäft investierte. Leider war die Warnung von ADONIS in diesen Augenblicken für mich nur ein flüchtiger Gedanke, da vielleicht nach der schweren Krankheit glückliche Botenstoffe in meinem Gehirn ihr eigenes Spiel trieben. Diese Vermutung stieg in mir bei einem Vortrag auf, den ich an unserer Universitätsklinik hörte. Die Einsicht aber, dass ich zu Psychosen neige, gewann ich erst in einem Seminar zum Thema „Mit psychotischen Menschen in Beziehung sein“ bei der Angehörigenvereinigung HPE.

Obwohl ich nun um meine Psychose-Neigung weiß, sehe ich heute keinen Grund, außer im Notfall und nur als vorsichtige Begleitung, Medikamente dagegen einzunehmen.

Die Überdosierung des Psycholeptikums Haldol hat meinen Umgang mit Tabletten auch allgemein vorsichtiger gemacht. Psychosen empfinde ich als Hilfe, mich selbst, besonders auch religiös, tiefer zu erfahren. Deshalb würde ich wieder, wie ich es besonders 1999 nahezu intuitiv begonnen habe, versuchen, meinem psychotischen Drängen vorsichtig Sprache zu geben. Selbst wenn ich dadurch abermals gegen den Strom der allgemeinen Meinung schwimmen müsste.

Durch meinen Großeinkauf am 1. April 1999 wurde ich, für mich nur wegen des Datums, zur Aprilnarrin, denn ich habe meinen „himmlischen Einkauf“ nie bereut! Für meine entsetzte Familie jedoch, wurde ich zum „behandlungs-unwilligen Fall“. In der Hitze unserer Familienkrise wollte man mich durch einen Entmündigungsantrag möglichst bald einer Behandlung zuführen und vor weiteren Ausgaben bewahren. Aber meine tiefe Verzweiflung am Muttertag, auf die ADONIS mit einem Gespräch über Selbstmord einging, und mein Zerwürfnis mit meiner Familie, wegen des mich sehr verletzenden Antrags bei Gericht, führten zur Verschärfung meiner Lage durch eine „Zwangsanhaltung“. In der psychiatrischen Akutabteilung begegnete ich dann zum ersten Mal dem Symptombegriff „Stimmenhören“, als mich ein Arzt fragte: „Hören Sie Stimmen?“

Heute möchte ich mit meiner „Stimmenhör-Warnweste“ im Alltag zu Fragen anregen. Denn ich weiß jetzt, dass Stimmenhören bestimmt keine Krankheit ist, wenn nicht körperliche Einflüsse oder psychische Verunsicherungen die Situation eskalieren lassen.

Jedem Menschen, dem Außersinnliches begegnet, könnte mehr Wissen um diese Phänomene helfen, sich seinen Ängsten zu stellen. Auch im Zusammenleben mit unserer Gesellschaft fiele es ihm dann leichter, den Unglauben und vielleicht sogar Stigmen der anderen Menschen zu ertragen.

Vielleicht wird es schließlich irgendwann möglich sein, das Stimmenhören als Einzelphänomen therapeutisch abzuklären, anstatt es undifferenziert als Symptom dem Krankheitsbild „Schizophrenie“ zu zuordnen.

Mein Aufbäumen gegen das Sachwalterverfahren, das schließlich eingestellt wurde, und meine Akzeptanz der Stimmenwelt haben mir viel Selbstvertrauen und ein Leben mit neuen Zielen eröffnet. Ich hatte ohne Scheu sowohl ADONIS als auch das Sachwalterverfahren keinen Moment verheimlicht und setzte dadurch, ohne mir dessen bewusst zu sein, meine ganz persönliche „Gesellschaftstherapie“ in Gang, die ich heute mit Ihren Fragen jetzt oder den ganzen Welttag sehr, sehr gerne fortsetzen würde

Ich danke Ihnen von Herzen für Ihre Aufmerksamkeit!