

3. Welttag Stimmenhören 2008 in Linz

Marlene Weiterschan: Meine persönliche Sichtweise des Stimmenhörens

1.

In Gesprächen über das Thema Stimmenhören werde ich oft gefragt, was ich persönlich meine, dass Stimmenhören ist. Eine schwer zu beantwortende Frage. Denn beim Stimmenhören handelt es sich um ganz persönliche und außerordentlich vielgestaltige Erfahrungen, sodass ich denke, dass es nicht eine mögliche Erklärung, sondern zahlreiche gibt. Ich meine, es gibt viele Anlässe, Hintergründe und Ursachen des Stimmenhörens. Diese Vermutung finde ich in einem Artikel des Psychiaters Volkmar Aderholt¹ bestätigt. Er schreibt, dass es bisher lediglich psychologische Theorien gibt, die Teilbereiche der beobachtbaren Stimmenphänomene erklären, d.h. es wurde bisher keine psychologische Theorie des Stimmenhörens gefunden, die die Gesamtheit der Phänomene erklären könnte.

Beim Hören von Stimmen handelt es sich um Erfahrungen, die sich schwer in Worte fassen lassen. Die Inhalte haben manchmal mit Tabuisiertem zu tun, mit schrecklichen Erlebnissen, Schmerz, großer Not, mit erlebter Hilflosigkeit, mit etwas, das man schwer erträgt, das man nicht wissen soll oder nicht wissen will. Sicher ist: das Phänomen Stimmenhören beruht auf einer Voraussetzung, die allen Menschen eigen ist. Etwa 3-5 % der Menschen in westlichen Industriegesellschaften hören Stimmen. Menschen in nicht-industrialisierten Gesellschaften hören vermutlich viel häufiger Stimmen (nach verschiedenen Berichten bis zu 60%) und der Wissenschaftler J. Jaynes meint, dass in der Frühgeschichte, bis vor etwa 3.000 Jahren, alle Menschen Stimmen gehört haben. Er vergleicht die Halluzinationen von Menschen, die gegenwärtig als schizophrene diagnostiziert werden, mit den göttlichen Lenkungen in der Antike, den Stimmen von Propheten und Heiligen und den Stimmen, die Jean d'Arc hörte.

2.

Julian Jaynes meint, dass Stress der physiologische Auslöser für Stimmenhören ist.

„Bei normalen Menschen istdie Stressschwelle zur Halluzinationsauslösung extrem hoch, den meisten von uns müssten die Sorgen über dem Kopf zusammenschlagen, wenn wir anfangen sollten, Stimmen zu hören. Bei Menschen mit Psychose-Neigung ist diese Schwelle jedoch deutlich niedriger.....Die Ursache ist, wie ich glaube, darin zu suchen, dass diese Menschen aus genetischen Gründen Abbauprodukte von stresserzeugtem Adrenalin nicht mit der gleichen Geschwindigkeit wie normale über die Nieren ausscheiden können, sodass diese Stoffe im Blut angereichert werden.“²

Auch gegen diesen Erklärungsversuch wurden Einwände erhoben und zahlreiche weitere Theorien wurden formuliert, die Aussagen über Vorgänge im Gehirn machen, die an der Entstehung von Stimmen beteiligt sein könnten. Nicht geklärt ist allerdings, wieso diese

¹ Volkmar Aderhold, 1997, S.2

² Julian Jaynes, 1993, S. 120

Mechanismen in Gang kommen. Was war zuerst: der psychische Ausnahmezustand oder die biochemische Fehlsteuerung des Gehirns?

3.

Stimmenhören ist eine Erfahrung, Stimmenhören an sich ist keine Krankheit. Stimmenhören kann aber krank machen, wenn die Stimmen destruktiv werden und Menschen einengen und beherrschen, sodass sie den Bezug zur Wirklichkeit verlieren und in wahnhafte Welten fliehen. Marius Romme, einer der BegründerInnen von Intervoice, in einem Vortrag 2003:

„Also nicht das Hören von Stimmen an sich ist krank, sondern das Unvermögen, sich mit den Stimmen auseinander zu setzen. Die durch die völlige Auslieferung an die Stimmen hervorgerufene Angst und Dysfunktion und das kritiklose Ausführen dessen, was die Stimmen verlangen, oder das Sich-ohnmächtig-Erklären gegenüber den Aufträgen der Stimmen führt letztlich zu Krankheitsbildern. Stimmenhören an sich ist kein Symptom einer Krankheit. Wenn man nicht weiß, wie man mit dieser Erfahrung umgehen muss, resultieren daraus Verhaltensweisen wie Angst, Verwirrung, Konzentrationsstörungen, Inaktivität, Mangel an Initiativen oder ein Übermaß an Initiativen, die Neigung sich zu isolieren und die Suche nach Erklärungen, die den Menschen selbst oder andere belasten (Wahn, wie in der Psychiatrie die merkwürdigen Erklärungen der Stimmenhörer für die Stimmen genannt werden). Also das Unvermögen, sich mit den Stimmen auseinander zu setzen, führt zu vielen sekundären Reaktionen, die das vollständige Bild einer (kognitiven) schizophrenen Psychose nachahmen können, aber auch andere psychotische Bilder aufzeigen können. Die Symptome des Störungsbildes sind also nicht die Folge einer zentralen Störung des Funktionierens, sondern sie setzen sich zusammen aus der primären Reaktion „das Stimmenhören“ und der sekundären Reaktion, also dem Unvermögen, sich mit den Stimmen auseinander setzen zu können.“³

Die Stimmen können einen verrückt machen, wenn der/die Betreffende nicht mit ihnen umgehen kann und sich den Stimmen hilflos ausgeliefert fühlt. In solchen Situationen können Medikamente hilfreich sein, die die Stimmen zum Schweigen bringen oder so weit abschirmen, dass man besser leben kann und wieder Herr im eigenen Haus wird. Um die Stimmenwelt in Grenzen zu halten und die Macht der Stimmen zu beschränken, ist es hilfreich, über die Stimmen und ihre Botschaften sprechen, ihre/seine Erfahrung anderen mitzuteilen und sich jemandem anzuvertrauen. Forschungen von Prof. Romme und seinen MitarbeiterInnen zeigen, dass stimmenhörende Menschen, die über ein soziales Netz und unterstützende Kontakte verfügen, seltener ernsthafte psychische Probleme haben.

4.

Die Stimmen melden sich oft in Zeiten äußerster Not und Anspannung. Sie sind Überlebenshelfer und weisen auf Probleme hin, die es zu lösen gilt. Sie kommen in Zeiten der Umbrüche und Veränderungen. Sie ersetzen etwas Fehlendes und helfen über Verluste hinweg. Es ist wichtig, für eine sichere Umgebung zu sorgen, notfalls für Schutz vor zerstörerischen Stimmen, auch mittels medikamentöser Abschirmung. Um überhaupt Kraft dafür zu haben, sich mit den Stimmen auseinanderzusetzen, müssen die Lebensbedingungen gesichert sein, und es müssen Räume vorhanden sein, um sich zu verwirklichen, aktiv zu werden und das Selbstwertgefühl zu stärken. Es ist sinnvoll, nach dem Zusammenhang mit der Lebensgeschichte und der Lebenssituation zu suchen. Und vor allem geht es darum herauszufinden, was stimmenhörenden Menschen hilft, ein besseres und Leben zu führen.

³ Marius Romme, 2003, .S. 1f

5.

Es ist mir wichtig, Stimmenhören in einem größeren Zusammenhang zu sehen, nicht nur als Angelegenheit von Medizin und Psychotherapie. Früher waren stimmenhörende Menschen geachtet, man schätzte ihre Fähigkeit als Gabe. KünstlerInnen sprechen von inneren Stimmen. Die diesjährige Klangwolke (Linzer Brucknerfest) erzählte die Geschichte eines Mannes, der auf seine innere Stimme vergaß und sich erst in einer Lebenskrise wieder an sie erinnerte. Ronald Mundhenk, der voriges Jahr beim Welttag Stimmenhören in Linz gesprochen hat, meint, dass stimmenhörende Menschen ein Ohr entwickelt haben, um Dinge zu hören, die wir in einer lärmenden Welt der Äußerlichkeiten oft überhören.⁴

6.

Die Erfahrung des Stimmenhörens führt viele Betroffene zur Auseinandersetzung mit Religion, Philosophie, Esoterik, Spiritualität, mit dem Transzendenten, mit Engeln und Teufeln. Ohne Scheu und mit faszinierender Selbstverständlichkeit nähern sie sich diesen Themen, während wir TherapeutInnen und BetreuerInnen ungern den Boden überprüfbarer Tatsachen und des wissenschaftlich Erwiesenen verlassen. Wir ziehen uns gern auf anerkannte wissenschaftliche Theorien zurück und wollen nichts mit Engeln oder Geistwesen zu tun haben. Aber ich glaube den stimmenhörenden Menschen, die mir erzählt haben, dass es ihnen hilft zu beten und Gott um Hilfe zu bitten.

Auch wenn es mir manchmal schwer fällt, versuche ich mich an den Grundsatz von Intervoice zu halten, die Erklärungen und Theorien, die stimmenhörende Menschen gefunden und erarbeitet haben, zu respektieren und zu schätzen, auch wenn sie fremd und seltsam anmuten. Schon aus kurzer geschichtlicher Distanz betrachtet, muten viele Theorien, die früher als wissenschaftlich fundiert galten, heute verwunderlich an. Und wer weiß, wie man in fünfzig Jahren über das denken wird, was wir heute für wissenschaftlich gesichert halten.

Der österreichische Psychiater Leo Navratil betont, dass Annahmen und Erklärungen, die im nüchternen Alltagsbewusstsein höchstens eine Denkmöglichkeit sind, für Menschen in veränderten Bewusstseinszuständen eine unverrückbare Gewissheit darstellen.

„Der Glaube an das Böse ist eine Kreation des bedrohten Menschen, wie der Glaube an schützende und helfende Mächte eine Kreation der Hoffnung ist. Die Inhalte veränderter Zustände des Bewusstseins können subjektiv als Erfahrung einer Transzendenz erlebt werden. Für die anderen, die sich im gewöhnlichen Bewusstsein des Alltags befinden, können solche Inhalte aber nur Hinweise auf eine mögliche Transzendenz und eine mögliche Wahrheit sein.“⁵

⁴ Ronald Mundhenk, 2007, S.8

⁵ Leo Navratil, 1992, S. 112

Seit 16 Jahren arbeite ich mit meinem Kollegen Chuck Schneider im Projekt Intervice Oberösterreich von Exit-sozial. Im Rahmen dieser Arbeit habe ich sehr viele stimmenhörende Menschen kennen gelernt. Und bei vielen, die die Auseinandersetzung mit ihren Stimmen begonnen haben, habe ich eine beeindruckende Entwicklung verfolgen können, die mich ermutigt, weiterzuarbeiten. Großen Respekt habe ich vor den Leistungen stimmenhörender Menschen, die trotz der anstrengenden Stimmenwelt Referate schreiben und halten, reisen und sich in aufregende Situationen begeben. Ich bin froh und dankbar, dass ich durch diese Arbeit viele mutige, humorvolle, kreative und vor allem liebenswürdige Menschen kennen gelernt habe.

Marlene Weiterschan, 13. Sept. 2009

Literatur

Aderhold, Volkmar(1997): Den Stimmen auf der Spur. Von der Psychologie bis zur Hirnforschung. zit. nach www.stimmenhoeren.de → downloads → Den Stimmen auf der Spur...(zuletzt aufgerufen 1.10.2008)

Jaynes, Julian: Der Ursprung des Bewusstseins. Rowohlt Verlag. Reinbek bei Hamburg 1993

Mundhenk, Ronald (2003): Stimme Gottes – Religion und Stimmenhören. Vortrag, zit. nach <http://8ung.at/stimmenhoeren/> → Archiv/Presse → Welttag Stimmenhören 2007 → gesamtösterreichisches Treffen.. → vollständiger Text des Referats von R. Mundhenk (zuletzt aufgerufen 1. 10.2008)

Navratil, Leo: Schizophrenie und Religion. Verlag Brinkmann&Bose, Berlin 1992

Romme, Marius (2003): Stimmenhören – was ist normal, was ist krank? zit. nach www.stimmenhoeren.de → downloads → Stimmenhören – Was ist krank...(zuletzt aufgerufen 1.10.2008).

Intervice Oberösterreich – Netzwerk Stimmenhören

ist eine Gruppe von StimmenhörerInnen und MitarbeiterInnen von Exit-sozial.

Wir [fördern Selbsthilfe](#), [beraten Betroffene](#), [Angehörige und ProfessionistInnen](#), [veranstalten Kurse und Fortbildungen](#) und machen Öffentlichkeitsarbeit für die Anliegen stimmenhörender Menschen.

Intervice Oberösterreich verdankt seine Entstehung 1992 vor allem Anregungen aus den Niederlanden und Großbritannien, wo ForscherInnen, StimmenhörerInnen und TherapeutInnen sich seit über einem Jahrzehnt bemühen, zu einem umfassenderen Verständnis dieser Wahrnehmungsform zu gelangen