

# TIPPS FÜR STIMMENHÖRENDE MENSCHEN

Angeregt durch eine Sammlung von Strategien des Umgangs mit störenden Stimmen, die Mitglieder des australischen Stimmenhören-Netzwerks erstellt haben, hat INTERVOICE OÖ-NETZWERK STIMMENHÖREN eine Auflistung von Strategien erstellt, mit der wir gute Erfahrungen gemacht haben und die geholfen haben, störende Stimmen zu beherrschen.

Die Sammlung der Strategien des Umgangs mit störenden Stimmen verstehen wir als Anregung zum bewussten Umgang mit den Stimmen und zum Handeln.

Bitte teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit. Was haben sie ausprobiert? Was hat ihnen geholfen? Was können sie anderen raten? Wovon raten Sie ab?

Wir möchten unsere Sammlung korrigieren und erweitern und sind für ihre Meinungen und Beiträge dankbar.

## Tipps für den Umgang mit störenden Stimmen

Sammlung der Arbeitsgruppe von Intervoice  
OÖ-Netzwerk Stimmenhören  
November 2014.

---

**Die Aufmerksamkeit gezielt auf die Stimmen richten,  
ihnen zuhören, sich mit ihnen beschäftigen**

- Die Stimmen akzeptieren:  
„Ja, ich höre Stimmen. Das heißt nicht, dass ich verrückt bin. So wie viele andere StimmenhörerInnen kann ich lernen, damit umzugehen.“
- mit den Stimmen sprechen, ihnen antworten, herausfinden, wie es den Stimmen geht;  
gezielt auf die positiven Stimmen hören, denn sie können deine Verbündete werden und dich schützen;
- hinterfragen, was die Stimmen sagen; überprüfen, ob es stimmt;
- den Stimmen widersprechen: „das ist nicht wahr!“-wenn die Stimmen etwas behaupten, was nicht zutrifft;
- den Stimmen Grenzen setzen, so ähnlich wie man auch Personen Grenzen setzt, z.B. „Ich will nicht, dass du so mit mir sprichst.“
- Vereinbarung mit den Stimmen treffen: „wenn ihr jetzt Ruhe gebt, höre ich euch später zu.“
- aufschreiben, was die Stimmen sagen. Man kann das Aufgeschriebene wegsenden, aufheben, zerreißen,...
- Erklärungen für die Stimmen suchen, etwas über den Zusammenhang der Stimmen mit dem eigenen Leben herausfinden;
- Herausfinden, in welchen Situationen, die Stimmen am häufigsten vorkommen. Versuchen, für diese Situationen Vorkehrungen zu treffen, etwas zu ändern,...
- Eine Liste der Gefühle machen, die Stimmenhören auslösen;
- Einen Zeitplan für die Stimmen machen, wo du die Zeiträume festlegst, wann du den Stimmen zuhörst. Ersuche die Stimmen, dass sie dich außerhalb der vereinbarten Zeiten in Ruhe lassen;
- sage den negativen Stimmen, dass du ihnen nur dann zuhören wirst, wenn sie dich respektvoll behandeln.

### **Die Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten**

- Aktivitäten ausführen, die die volle Aufmerksamkeit erfordern, wie z.B. Tanzen, Kochen, Handarbeiten, Hausarbeiten verrichten, Dinge ordnen, Freundschaftsbänder knüpfen, Töpfern, Nähen, sich mit Kindern beschäftigen, Pflanzen pflegen, mit Tieren spielen, Hobbys ausüben, z.B. Fotografieren, Sammeln, Modelleisenbahn bauen, Puzzle, Kartenspiele, Computerspiele;
- in einer Sache ganz aufgehen – Flow-Effekt;
- Qi Gong, Yoga, Entspannung;
- in einen philosophischen Gesprächskreis gehen;
- Reisen, Ausflüge, Wegfahren;
- gute Bücher lesen, Bücher über Stimmenhören, die Bibel;
- seine Kreativität entfalten, malen, Musik machen, singen, trommeln;
- Sport betreiben, baden gehen;
- mit Freunden oder Freundinnen telefonieren, Gespräche führen,
- Briefe schreiben, SMS, e-mails, Tagebuch schreiben,

- Ausdrücken, wie du dich fühlst, in einer Zeichnung, in einem Bild oder einer Geschichte.

### **Ablenken, die Stimmen übertönen**

**Beachte: Ablenkung ist nützlich, wenn die Stimmen belastend sind, dir sehr zusetzen und eindringlich sind. Wir empfehlen Ablenkung nicht als einzige oder lange andauernde Strategie.**

- Fernsehen, Videos anschauen;
- CDs hören, MP3 Player;
- beim Hören mit Kopfhörer nur einen Kopfhörer verwenden;
- laut lesen oder ein Lied für sich summen, Ohm-singen.

### **Was in einer Krise helfen kann**

- Ganz allgemein gilt: lieber früher als später Hilfe suchen;
- schon in guten Zeiten einen persönlichen Krisenplan erstellen;
- einen Ort ausfindig machen, wo man sich sicher fühlt;
- einer Vertrauensperson Medikamente, Messer oder ähnliche Dinge übergeben;
- anderen mitteilen, wie du dich fühlst;
- deine Sicherheit planen, Vorkehrungen treffen;
- sich an Situationen erinnern, die vorbeigegangen sind und daraus schließen „auch das wird vorbeigehen“;
- im Bett ausruhen;
- sich über seine Gefühle klar werden;
- wenn es schwer auszuhalten ist, wenn um einen herum und im Kopf Stimmengewirr ist, sodass die Stimmen nicht mehr unterscheidbar sind, kann es hilfreich sein, sich zurückzuziehen und einen ruhigen Ort aufzusuchen. Manchen hilft, die Stille zu suchen, in eine Kirche oder zu einem anderen ruhigen Ort zu gehen.

### **Nicht aufgeben**

**Manchmal ist es auch ratsam, sich damit abzufinden, dass die Stimmen nur begrenzt zu steuern sind, bzw. dass man bisher noch kein geeignetes Mittel gefunden hat, sie zu steuern. Das heißt nicht, dass man aufgeben soll, es zu**

**versuchen. Man soll sich über kleine Schritte freuen, sich nicht zu viel auf einmal erwarten und sich nicht entmutigen lassen.  
Man kann auch zeitweise versuchen, die Stimmen nicht zu beachten, sie vorbeiziehen lassen wie Hintergrundmusik, sie nicht beachten, so tun, als ob sie nichts mit einem zu tun haben. Man sagt sich: „das betrifft mich nicht.“**

### **Was dir Trost spenden kann**

- Blumen kaufen oder selbst pflücken;
- dein Lieblingsessen genießen;
- deine Lieblingsmusik hören, Lieblingslieder singen, ein Instrument spielen;
- Gebet, Meditation, kreative Visualisierungen;
- ein Haustier streicheln oder bürsten;
- sich mit gutem Duft umgeben; Parfum, Duftöle verwenden, oder ein warmes Bad nehmen;
- ein Tagebuch schreiben oder mit jemandem über deine Gefühle sprechen;
- ein Sackerl mit trostspendenden Dingen für den Notfall zusammenstellen (z.B. Süßigkeiten).

### **Was meist nicht hilfreich ist und was du lieber vermeiden solltest**

- wenn andere dir einreden, dass es keine Stimmen gibt;
- der Rat oder das Verbot, über die Stimmen zu reden;
- wenn die Professionellen einem einreden wollen, dass sie sich besser mit den Stimmen auskennen wie du;
- Schlafmangel;
- wenn man schlaflos ist und den Schlaf erzwingen will;
- negatives Denken;
- Isolation, Fehlen von Freunden, Freundinnen und Bezugspersonen;
- Überdosierung von Medikamenten;
- Nebenwirkung der Medikamente.

### **Lebensweise**

- Eine gesunde Mischung aus Distanz und Nähe zu den Mitmenschen finden;
- **Rückzug:** sich zurückziehen, wenn die Stimmen heftig sind. z.B. wenn die Stimmen nicht mehr von den Worten der GesprächspartnerInnen unterscheidbar sind; wenn einem oder einer alles zu viel wird, bringt der Rückzug Erleichterung;

- lernen **STOPP** zu sagen, wenn man bemerkt, dass es zu viel wird, wenn es mehr ist, als einem oder einer gut tut;
- Freundschaften pflegen und Kontakte aufrechterhalten, ausgehen;
- im Leben nach Ausgewogenheit und Ausgeglichenheit trachten, man sollte wissen, was man will;
- auf guten Schlaf achten, sich pflegen;
- sich selbst wichtig nehmen;
- realistisch einschätzen, was man erreichen kann, seine Ziele kontinuierlich verfolgen;
- sich nicht mit Selbstvorwürfen plagen, wir alle machen Fehler;
- eine Liste deiner Leistungen und Erfolge erstellen;
- positive Selbstgespräche führen;
- sich selbst vergeben, sich von Schuldgefühlen verabschieden;
- Entspannungstechniken erlernen, vorzugsweise von einer Person, die über viel Erfahrung darin verfügt, z.B. die Aufmerksamkeit auf den Atem richten, gelenkte Phantasiereisen, Yoga, Autogenes Training, Muskelentspannung, Qi-Gong; Tai Chi, Akupunktur, etc.;
- versuchen, dir Angst, Sorgen und Stress einzugestehen, bewusst loszulassen und gelassen zu werden,
- nachsichtig mit sich selbst sein, es mit Humor versuchen;
- jeden Tag etwas Gutes für dich und andere tun;
- gutes Essen;
- aufwärts schauen, den Überblick behalten, den Körper strecken und beugen;
- den Tag planen, darauf achten, dass die Zeiträume, wo nichts geplant ist, nicht zu lang sind;
- danach trachten, auch die grauen Bereiche zu sehen – nicht nur schwarz/weiß.

### **Mit Hilfe anderer gezielt am Umgang und der Bewältigung der Stimmen arbeiten**

- Mit jemandem, dem man vertraut, über die Stimmen sprechen;
- mit Personen mit therapeutischer Erfahrung über seine Gefühle sprechen;
- an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen;
- mit dem Arbeitsbuch „Working with Voices II“ von Ron Coleman und Mike Smith – ev. mit Hilfe einer Vertrauensperson arbeiten;
- Anzahl und Geschlecht der Stimmen, Häufigkeit der Stimmen, Auslöser herausfinden, Steckbrief der Stimmen erstellen;
- Beratungsgespräche, Stimmenhören-Telefon-Beratung, Gesprächstherapie;
- Fachliteratur lesen;
- Stimmendialog – eine Vertrauensperson, ein Freund, Therapeut sprechen direkt mit den Stimmen;

- Mit einer BeraterIn das Maasticht-Interview machen (Anfrage beim Stimmenhören-Telefon).

Vielleicht erkennt man dann, dass nicht die Stimmen an sich das Problem sind, sondern Folgen eines Problems, etwa dass die Stimmen mit schwierigen Lebenserfahrungen zusammenhängen, z.B. Missbrauch, Trauma, erlebte Gewalt, soziale Schwierigkeiten, schlechte Erfahrungen in der Kindheit...  
Man kann dann an seinen Problemen arbeiten und sich dabei helfen lassen.

erstellt und zusammengefasst von den  
**Mitgliedern der Linzer Arbeitsgruppe**  
Eva, Peter, Hans, Hermine, Marlene