

Welttag Stimmenhören 2019

Selbsthilfe schafft Raum für's Leben!

"Stimmenhören" ist für mich ein Erleben, das man mit den Erfahrungen von Menschen in allen Kulturen und Zeiten in Einklang bringen kann. Ich verbinde es besonders auch mit meinem spirituellen Fühlen und Denken, weil ich annehme, dass ein Leben nach dem Tod möglich ist, und die "Stimmen" die ich wahrnehme daher verstorbene Menschen sein könnten.

Die erste "Selbsthilfegruppe" in der ich mit anderen Betroffenen über dieses Phänomen sprechen konnte besuchte ich bei "pro mente Wien" vor über zwanzig Jahren. Hier bei "Intervoice OÖ" konnte ich in Fortbildungen mein persönliches Erleben durch Forschungsergebnisse der internationalen Bewegung "Intervoice" erweitern, wofür ich sehr dankbar bin!

Nach meinem Weltverständnis verfügt jeder Mensch über eine Sensibilität, welche auch als sechster Sinn für besondere Wahrnehmungen bezeichnet wird. Bewiesen ist diese Empfindsamkeit für mich dadurch, dass solche außersinnlichen Wahrnehmungen auch gewollt hervorgerufen werden können zum Beispiel als Meditationserfahrung. Aber es ist bekannt, dass auch in belastenden Lebenssituationen solche Phänomene ausgelöst werden, wodurch psychische Verunsicherungen verschiedenster Art zum Beispiel Depressionen entstehen können. Die vermeintlich nur durch die "Stimmen" hervorgerufenen Störungen der Persönlichkeit können, nachdem sie diagnostiziert wurden, während therapeutischer Gespräche bearbeitet werden.

Tritt das Hören der "Stimmen" aber plötzlich im Alltag auf dann ist es anfänglich schwer den Bezug des Gehörten zum eigenen Leben herzustellen, wodurch auch das notwendige Akzeptieren der "Stimmen" schwierig wird.

In der "Selbsthilfegruppe" kann über alle Aussagen, welche die "Stimmen" oft auch sehr verletzend aussprechen, vertrauensvoll gesprochen werden, da diese Erfahrungen aus der "Selbsthilfegruppe" nicht nach außen getragen werden dürfen.

"Selbsthilfegruppen" mit und ohne therapeutische Begleitung, in denen akustische, körperliche und visuelle Phänomene wie auch Geruchs- und Geschmacksveränderungen besprochen werden können, wären daher eine vorbeugende Maßnahme in Gesundheitseinrichtungen, um über diese Erlebnisse aufzuklären anstatt die gesellschaftlichen Ängste, besonders auch vor den Betroffenen, die trotz dieser Erfahrung ihr Leben gestalten müssen, immer weiter wirken zu lassen.

"Selbsthilfegruppen" informieren über Forschungsergebnisse dieser besonderen Wahrnehmungen. Unterschiedliche Weltbilder führen nämlich zu verschiedenen Deutungen über den Ursprung des Phänomens.

"Stimmenhören" ist zwar eine allgemein menschliche Erfahrung, aber dennoch ganz

auf die einzelne Person ausgerichtet. Die intimsten Grenzen der Persönlichkeit werden dabei überschritten, besonders da Gefühle und Gedanken durch die Äußerungen der "Stimmen" auch für andere Menschen hörbar erscheinen. Es werden durch sie Ängste geschürt und auch Konflikte mit unseren Mitmenschen von ihnen verdeutlicht. Das aber kann zu Rückzug und Vereinsamung führen oder sogar bis zu gewaltsamen Auseinandersetzungen im zwischenmenschlichen Bereich eskalieren. Deshalb ist es besonders wichtig innere Konflikte mit unseren Angehörigen, Freunden und Mitmenschen zu klären und nicht zu verdrängen.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe unterstützt den Kontakt zu unseren Mitmenschen. Die dort geführten Gespräche über das Erleben fördern, dass das schwer Erklärbare zumindest für die anderen Betroffenen einfühlbar ausgedrückt wird. Man versucht dabei das eigene von den "Stimmen" Gehörte zu ordnen und es in seinem Alltag sinnvoll zu integrieren.

So wird es schließlich auch möglich sein diese Erfahrung als zu sich selbst gehörig anzunehmen und zu einem Umgang zu finden, der es möglich macht, dass die Belastung durch die "Stimmen" die Lebensqualität nicht zu sehr beeinträchtigt. Diese Akzeptanz, dass die "Stimmen" im Leben der Betroffenen bedeutungsvoll sind und Verbindung zur Lebensgeschichte haben hilft den Umgang zu verbessern indem nützliche Verhaltensweisen entwickelt werden, welche auch in der Gruppe angesprochen und die Erfahrungswerte darüber ausgetauscht werden können. Der Umgang mit den "Stimmen" wird je nach der persönlichen Veranlagung verschieden sein. Dabei gestaltet er sich ähnlich, wie sich auch Begegnungen mit unseren Mitmenschen positiv oder negativ entwickeln können, das haben die Forschungen der internationalen Bewegung „Intervoice“ für "Stimmen" hörende Menschen bereits deutlich gemacht.

Gefühle von Ohnmacht den "Stimmen" vis à vis, die aus der persönlichen Lebenssituation heraus erklärbar sind, können, wie gesagt zu psychischen Problemen führen, die auch therapeutischer Hilfe bedürfen, aber dennoch kann das eigene Selbstvertrauen am Beispiel der anderen Betroffenen auch während der Gruppengespräche schon gestärkt werden, wenn man dadurch den Mut gewinnt zu seinem Erleben und besonders zu sich selbst mit den eigenen Stärken und Schwächen zu stehen.

Aggressionen, welche durch die "Stimmen" aufgewühlt werden und nicht nach außen dringen, können im Austausch über die verschiedenen Umgangsformen vielleicht entschärft werden, sodass es zu keinen Eskalationen mit unseren Mitmenschen im Alltag kommt.

Zusätzlich können Ängste, welche vielleicht vorher eher unbewusst waren aber sozusagen "Stimme" in verschlüsselter, oft symbolischer Sprache bekommen haben, zu einer weniger beängstigenden Sichtweise hin interpretiert werden.

In der "Selbsthilfegruppe" kann man seine Ängste und die eigene Sichtweise ausdrücken ohne unglaublich zu wirken, denn dieses sehr real Erlebte kann der gesellschaftlichen Meinung über solche Phänomene durchaus widersprechen und als Verrücktheit abgestempelt werden. Gläubige Menschen meinten hingegen schon immer, dass durch dieses Phänomen beides möglich wäre, das heilig oder das

verrückt Werden. Die eigene Deutung der Erfahrung ist aber wichtig für die Akzeptanz des Phänomens im Alltag. Sie vermindert die Ängste der Betroffenen und bleibt nicht als Wahnidee unausgesprochen im Dunkel des Erlebens, um sich dort unter Umständen sogar aggressiv zu entwickeln und sich im Außen dann manchmal spontan negativ auszuwirken! Durch mehr Aufklärung in den Medien und ein breiteres "Selbsthilfegruppen" Netzwerk wäre wahrscheinlich so manche Horrormeldung zu vermeiden.

Das sich so im gemeinsamen Gespräch bildende Verständnis für die verschiedenen Erfahrungen, welche einander aber dennoch ähnlich sind, kann sich organisierend und schließlich auch stabilisierend auf die Psyche auswirken. Statt ängstlicher Verdrängung der eigenen Gefühle und Gedanken, welche durch die "Stimmen" bewusst gemacht und real erfahrbar wurden, fördert das sich Aussprechen können die persönliche Entwicklung auf ganz natürliche Weise. Ein regelmäßiger Besuch der Gruppe ist keine Bedingung wäre aber sicher von Vorteil, um so die gewonnen Einsichten immer mehr zu festigen. Durch das Überdenken der Aussagen der "Stimmen" ist es nämlich möglich, dass die Betroffenen tieferen Zugang zu sich selbst bekommen und dass dadurch vielleicht sogar eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit in Gang gesetzt wird. Für mich könnte das "Mensch erkenne dich selbst" als Einsicht von Sokrates, der ebenfalls "Stimmen" hörte, zu dem Phänomen in Verbindung stehen. Dass auch andere bekannte Persönlichkeiten, die das Phänomen erlebten, ihr Leben sogar erfolgreich gestalten konnten gibt uns heutigen "Stimmen" Hörenden die Hoffnung, dass wir unsere Lebensqualität durch die Gespräche in der Gruppe verbessern oder erhalten können.