

Leonardo - Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 23. September 2008

Schwerpunkt: Stimmenhören **Wenn die Seele sich zu Wort meldet**

von Sandra Uredat

Sprecherin: Neukölln – Berlin. Die neue Mitte der Stadt ist weit entfernt. Ein etwas heruntergekommenes Haus zwischen Karl-Marx-Strasse und Sonnenallee. Hier treffen sich Antje, Rolf und Ingrid. Alle drei hören Stimmen. Stimmen, die ihnen gut zureden, sie beschimpfen oder bedrohen. Niemand außer ihnen selbst kann diese Stimmen wahrnehmen und doch sind sie für jeden der drei ganz real.

O-Ton Müller:

„Für mich ist es ganz doll so, dass ich Informationen von außen dazu bekomme zu den eigenen Denkprozessen oder auch Sprechprozessen. Ganz unabhängig von meinen Gedanken, die ich im Kopf habe, kriege ich Zusatzinformationen.“

O-Ton Fahrenkroog-Peterson:

„In meinem Fall ist es so, dass ich beschimpft werde und ja, mich ständig einer Beobachtung dieser Stimmen ausgesetzt fühle.“

O-Ton Kumink:

„Bei mir war es von außen. So wie früher meine Mutter mich tyrannisiert hat, verbal. Das war auch dieselbe Stimme.“

Sprecherin: Drei Berliner unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft. Sie treffen sich regelmäßig beim „Netzwerk Stimmenhören“ - einer Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und Therapeuten. Der Verein besteht seit zehn Jahren. Stimmenhören – sofort denkt man an vor sich hin brabbelnde Menschen - Verrückte. Dieses Bild möchte der Verein korrigieren. Denn keiner der drei entspricht diesem Bild. Keiner von ihnen wirkt krank. Ingrid hört die Stimme ihrer Mutter.

O-Ton:

„Die Sätze, die sie gebracht hat, die hat sie mir schon als Kind eingebleut, dass ich nichts taue.“

Sprecherin: Die Stimme redet ununterbrochen auf Ingrid ein. Den ganzen Tag. Auch Nachts. Ein normales, selbstbestimmtes Leben ist fast nicht mehr möglich. Einkäufe im Supermarkt werden zur unüberwindbaren Hürde. Auch nachts im Schlaf wird sie von der Stimme attackiert. Ingrid ist außerdem schwer rheumakrank. Nervlich und körperlich ist sie irgendwann am Ende. Sie sucht sich ein betreutes Wohnheim. Dort verbringt sie viele Jahre, bevor sie sich wieder ein eigenständiges Leben zutraut. Auch Antje und Rolf fühlen sich von ihren Stimmen tyrannisiert.

O-Ton:

„Die haben mich von morgens bis abends terrorisiert. Die haben mich bedroht, die haben mich geschimpft, die haben mich kommentiert.“

O-Ton:

„Für mich sind die Stimmen eine Bedrohung. Sie beschimpfen mich in den obszönsten, gemeinsten und fiesesten Sachen, sie negieren eigentlich alles, was ich tue. Alles, was ich sage, jede Handlung, egal, ob ich in der Küche was koche, aufs Klo gehe oder unter der Dusche stehe, sie finden immer was, was sie negieren können an meinen Handlungen. Das ist eine ständige Konfrontation im Grunde genommen mit dem, was ich gerade tue.“

Sprecherin: Rolf kann nicht mehr. Er entscheidet sich, freiwillig in eine psychiatrische Klinik zu gehen. Antje geht eher nüchtern mit ihren Stimmen um. Es sind Halluzinationen, es gibt eine biologische Ursache, also werden Medikamente die Stimmen beseitigen. Doch die Medikamente schlagen nicht an. Nach Abitur und Ausbildung verbringt Antje in den folgenden 12 Jahre immer wieder lange Zeit in der Psychiatrie. Ohne Erfolg.

O-Ton:

„Kein einziges Medikament war in der Lage, die Stimmen zu beseitigen oder wegzumachen. Das ging nicht.“

Sprecherin: Auch Rolf fühlt sich in der Klinik nicht gut aufgehoben.

O-Ton:

„Ich habe die Psychiatrie so satt gehabt. Ich habe mich dann auch richtig krank gefühlt. Ich kam mir vor wie ein Versuchskaninchen der Chemieindustrie.“

Sprecherin: Wie Antje nimmt Rolf verschiedene sogenannte Neuroleptika. Diese Medikamente werden bei Psychosen eingesetzt und sollen die Stimmen beseitigen. Keines davon hilft Rolf.

O-Ton:

„Wer behauptet, Neuroleptika helfen jedem, hat von Wissenschaft keine Ahnung. Nein, Neuroleptika helfen der großen Vielzahl der unter Stimmen leidenden Menschen und sind von daher sinnvoll, aber es gibt immer auch wieder eine Gruppe, wo man den Eindruck hat, das hilft wenig.“

Sprecherin: ...erklärt Dr. Manfred Lütz vom psychiatrischen Alexianer Krankenhaus in Köln.

O-Ton:

„Medikamente sind nicht notwendig.“

Sprecherin: So die radikale Auffassung von Prof. Marius Romme. An der Universität von Maastricht beschäftigt er sich seit über 20 Jahren mit dem Phänomen Stimmenhören.

O-Ton:

„Als normales menschliches Phänomen sind die Stimmen in der Regel Ratgeber oder weisen auf Probleme und deren Lösungsmöglichkeiten hin.“

Sprecherin: Seine Untersuchungen zeigen, nur ein kleiner Teil der Betroffenen wendet sich an einen Arzt. Nur bei jedem Sechsten sind die Stimmen Teil einer

Schizophrenieerkrankung. Die überwiegende Mehrheit der stimmenhörenden Menschen lebt friedlich mit ihren körperlosen Gästen. Für Marius Romme ist das Stimmenhören kein Symptom einer Krankheit. Mit dieser Ansicht stand der niederländische Psychiater lange Zeit allein da. Erst langsam setzen sich seine Untersuchungsergebnisse in der alltäglichen Anwendung durch.

O-Ton:

„Das wäre, als ob man Linkshänder als behindert betrachten würde.“

Sprecherin: Nur eine bestimmte Gruppe von Menschen leidet unter ihren Stimmen. Traumata können die Ursache für solche negativen, belästigenden Stimmen sein.

O-Ton:

„Bei Patienten sehen wir häufig sehr negative Erfahrungen in der jüngeren Vergangenheit oder Kindheit, wie Traumata, sexueller Missbrauch, körperliche Misshandlungen, emotionale Vernachlässigung oder permanentes Kritisiertwerden.“

Sprecherin: Für Marius Romme ist besonders wichtig, was die Stimme sagt. In welcher Situation meldet sie sich? Nur so können sich Menschen wehren, denn die Stimmen spiegeln die Ängste und seelischen Verletzungen der Stimmenhörer.

O-Ton:

„Alles, was ich an solchen Sätzen in meinem Leben von meiner Mutter zu hören gekriegt habe, die habe ich dann nachher als Stimme zu hören gekriegt, zusätzlich. Ich wollte irgendwohin, dann hieß es: ‚Schaffst Du nicht, kriegst Du nicht, kannst Du nicht, brauchst Du gar nicht erst machen.‘“

Sprecherin: Ingrid verschweigt aus Angst und Scham ihren Ärzten die Stimme, die sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Viele Jahre verbringt sie im Heim. Dort findet sie für sich Wege, immer mal wieder für ein paar Stunden Ruhe zu bekommen.

O-Ton:

„Ich konnte keine Zeitung lesen oder ein Buch, ich musste dann andere

Sachen machen. Wenn es sehr extrem war, dann habe ich versucht zu basteln oder andere Tätigkeiten zu machen, wo mich das nicht so behindert. Ich habe dann gelernt, über diese Konzentration, was ich da gemacht habe, immer mal ein bisschen Ruhe reinzukriegen. So dass es nicht permanent war, sondern dass ich auch mal drei, vier Stunden in Ruhe schlafen konnte, ohne dass ich hochgefahren bin.“

Sprecherin: Erst nach vielen Jahren fasst sie Vertrauen zu einer Therapeutin. Mit ihrer Hilfe beginnt sich Ingrid gegen die Stimme zur Wehr zu setzen. Sie zieht in eine eigene Wohnung und führt wieder ein eigenständiges Leben. In Rollenspielen stellen die beiden nach, was die Stimme gesagt hat. Immer häufiger setzt sie ihren Willen gegen die Stimme ihrer Mutter durch. Langsam überwindet sie ihre Ängste.

O-Ton:

„Wenn ich Bus fahren wollte, kam die Stimme: ‚Schaffst Du nicht, kriegst Du nicht auf die Reihe!‘ Ich bin dann tapfer in den Bus rein. Auch wenn ich nur drei Stationen gefahren bin, egal, ich hab’s ihr gezeigt. Es war ein permanentes Arbeiten.“

Sprecherin: Die Selbsthilfegruppe im Stimmenhörer Netzwerk stärkt Ingrids Selbstvertrauen. Sie ist nicht alleine. Auch andere kämpfen gegen ihre inneren Peiniger. Diese Erfahrung hilft ihr. Auch Antje erfährt von der Gruppe. Zunächst ist sie jedoch skeptisch.

O-Ton:

„Gruppe, mh, ja, da kann ich mich als 10. Verrückte zu den anderen Verrückten dazu setzen. Dann können wir uns über unsere Verrücktheiten austauschen. Da brauche ich ja die Klinik gar nicht zu verlassen.“

Sprecherin: Doch sie überwindet sich und ist bestürzt. Im Netzwerk trifft sie Menschen, die sich mit ihren Stimmen unterhalten.

O-Ton:

„Stimmen waren für mich eine akustische Halluzination. Wieso sollte ich mit einer Halluzination sprechen? Wieso sollte ich mit einem Trugbild meines Gehirnstoffwechsels irgendwie Kontakt aufnehmen?“

Sprecherin: Nach zwei Monaten spricht Antje ihre akustischen Peiniger doch an. Die Folge: Statt in der dritten Person über Antje zu schimpfen, beschimpfen sie Antje jetzt direkt. Aber zum ersten Mal hat sie die Stimmen beeinflusst. Es hilft Antje, sich mit dem Inhalt der Stimmen auseinanderzusetzen. Sie erkennt, wie die Stimmen in manchen Situationen ihren unterschwelligen Gefühlen laut Ausdruck verleihen. Mit Hilfe einer anderen Stimmenhörerin und einer Psychologin schafft sie es, einen inneren Frieden mit ihren Ängsten und ihren Stimmen zu schließen. Dann passiert das Unerwartete: die Stimmen verabschieden sich von Antje.

O-Ton:

„Die haben sogar auf Wiedersehen gesagt.“

Sprecherin: Doch die Stille ist keine Erleichterung.

O-Ton:

„Und dann habe ich gedacht, ich werde verrückt, weil dann war es still. Es war ja 12 Jahre so laut. Dann war das ganz unerträglich.“

Sprecherin: Auch Rolf hilft der Austausch mit anderen Stimmenhörern. In der Selbsthilfegruppe fühlt er sich ernst genommen. Das gibt ihm Mut und Selbstvertrauen. In der Psychiatrie hat er vermisst, über den Inhalt der Stimmen sprechen zu können. Dort war die Beseitigung der Stimmen das einzige Ziel.

O-Ton:

„Ich kam dann in die Psychiatrie, aber ich habe den Eindruck gehabt, die Leute wollen das gar nicht wissen mit den Stimmen. Ich hatte manchmal den Eindruck, sie glauben mir nicht.“

Sprecherin: Rolf ist als Kind missbraucht worden. Stimmenhörer in ärztlicher Behandlung berichten oft von traumatischen Erfahrungen. Dieser Anknüpfungspunkt scheint Rolf mehr zu helfen als die Medikamente. Das Haus des Netzwerkes in Berlin-Neukölln ist für Rolf ein Schutzraum geworden. Hier schweigen die Stimmen.

O-Ton:

„Hier im Netzwerk habe ich noch nie eine Stimme gehört, auch in der Selbsthilfegruppe nicht. Da haben die keinen Zugang. Da haben die keine Macht, gar nichts.“

Sprecherin: Antje ist nach dem Verschwinden der Stimmen paralysiert. Sie sitzt wie festgewachsen an ihrem Schreibtisch. Da meldet sich eine neue Stimme und in der nächsten halben Stunde vier weitere. Freundliche Stimmen. Sie stellen sich mit Namen vor und bieten bei Bedarf ihre Hilfe an. Seitdem wird Antje von ihnen begleitet. Sie können nützlich und manchmal auch lästig sein. Aber inzwischen hat sie auch ein gewisses Maß an Kontrolle.

O-Ton:

„Ich kann wirklich sagen, ich treffe mich mit dir um 16 Uhr in der Küche und dann bin ich da und die Stimme auch.“

Sprecherin: Woher die Stimmen kommen, ist ihr inzwischen nicht mehr so wichtig.

O-Ton:

„Denn trotz Ausarbeitung der Stimmen sind bei mir Restbereiche geblieben, die ich bis heute nicht verstehe und die ich auch mit diesen Methoden nicht verstehe. Und dann habe ich mich auch damit entspannt, dass ich irgendwann gesagt habe, ok, es ist da, ich kann es einigermaßen handeln, aber ich muss nicht alles rauskriegen.“

Sprecherin: Antje hat sich mit ihren Stimmen arrangiert. Sie arbeitet für das Netzwerk Stimmenhören, hält Vorträge und schult Therapeuten im Umgang mit Stimmenhörern. Wie die meisten der 2 – 4 Millionen Stimmenhörer in Deutschland lebt Antje ein selbstbestimmtes, freies Leben – ohne Medikamente. Und sie kann sich ein Leben ohne ihre Stimmen nicht mehr vorstellen.

O-Ton:

„Die helfen mir ganz doll dabei, so ein gewisses Maß an Selbstreflexion zu haben. Ich habe das Gefühl, wenn die nicht da wären, dass ich dann so ein

Stück schutzlos wäre, weil ich dann vielleicht manche Dinge nicht rechtzeitig wahrnehme oder nicht mitkriege.“

Sprecherin: Für Außenstehende kaum nachvollziehbar. Doch auch Manfred Lütz machte diese Erfahrung als junger Assistenzarzt mit einer Patientin. Medikamente ließen die Stimme verstummen. Doch die Patientin ist nicht glücklich.

O-Ton:

„Und jetzt sei das Leben irgendwie so leer und sinnlos. Und dann habe ich einen Moment nachgedacht, warum bin ich eigentlich Arzt geworden, um die Leute unglücklich zu machen vielleicht nicht. Dann habe ich die Neuroleptika wieder schön reduziert und dann kamen die Stimmen wieder und dann war die Patientin glücklich und ich hatte sehr viel gelernt.“

Sprecherin: Durch die Selbsthilfegruppe hat Rolf einen Weg gefunden, sich immer besser mit seinen Stimmen zu arrangieren.

O-Ton:

„Ich habe in vier Monaten mehr erreicht als fünf Jahre rein und raus in der Psychiatrie. Das bestärkt mich natürlich darin, meinen Weg weiter zu gehen.“

Sprecherin: Sein nächstes Ziel ist es, Kontrolle über die Stimmen zu gewinnen. Dann setzt er vielleicht seine Karriere als Schauspieler und Mode-Designer fort.

O-Ton:

„Ich bin nicht krank, ich höre Stimmen.“

Sprecherin: Ingrid hat ihre Ängste überwunden. Ganz ohne Medikamente hat sie den Kampf gegen die Stimmen gewonnen. Bevor die Stimme endgültig verstummt hat sie sich mit ihrer realen Mutter gestritten. Zum ersten Mal in ihrem Leben behielt Ingrid die Oberhand.

O-Ton:

„Da habe ich mich nicht unterkriegen lassen. Ich habe gesagt: ‚So nicht

Mutti!' und habe ihr zum ersten Mal die Stirn geboten, widersprochen und nicht eingesteckt. Ich bin dann nach Hause gegangen und da war das ganz heftig. Ich habe dann mein Flöckchen genommen, ich habe eine kleine Katze, und habe dann mit Flöckchen gesprochen und dann irgendwann kam da nichts. Es war Ruhe. Es war einfach Ruhe.“