

Mit verschiedenen Arten von Stimmen unterschiedlich sprechen

Vortrag auf dem 5. Stimmenhörerkongress in Berlin am 22.10.2005

Benjamin B.

Wer sich für ein Leben mit einer geliebten Person entschieden hat, lässt sich damit darauf ein, sein Leben in äußerer Kommunikation – im Reden und/oder Schreiben – mit diesem Partner zu gestalten. Sehr viele Menschen entwickeln bei diesem Schritt im Leben große Ängste vor dem, was da auf sie zukommen wird. Man gibt einen Teil Selbständigkeit, einen Teil Eigenverantwortung auf, um sie jemandem anderen zu überlassen und gleichzeitig trägt man ein Stück Verantwortung für den anderen mit.

Würde man vor der Entscheidung stehen, sein Leben mit einer oder mehreren Stimmen, die man in der Regel noch nicht einmal liebt, zu bestreiten und die Innere Welt mit ihnen zu gestalten, so sieht das ganz anders aus, wie ich im Folgenden zeigen möchte. Beim Stimmenhören übergibt man einen Teil des Denkens an etwas Unkontrollierbares, sofern man sein Denken als kontrollierbar bezeichnet. Dabei verliert man die Möglichkeit, sich zurückziehen zu können, denn oft kommen die Stimmen unangemeldet und bleiben so lange, wie es ihnen passt.

Nebenbei bemerkt, habe **ich** den Stimmen gegenüber eine gewisse Verantwortung entwickelt. Ich wollte nicht, dass ihnen etwas Schlimmes passiert. Außerdem wollte ich sie nicht belästigen. Ein Problem während der Zeit, als ich an Telepathie glaubte, war, dass ich rund um die Uhr mit meiner Umwelt telepathisch Kontakt hatte und manchen Stimmen dabei gelinde gesagt auf den Wecker gefallen bin. Ich stellte mir vor, dass gesunde Menschen auch in ihren Gedanken allein sein können und wollte diese Fähigkeit unbedingt wieder erlangen, hatte aber die Hoffnung darauf schon fast aufgegeben.

Wie das Unkontrollierbare in mir als Stimmenhörer aussieht, möchte ich im folgenden beschreiben.

Stufe: Das wortlose Denken

Da meiner Meinung nach Stimmenhören eine besondere Form des Denkens ist, möchte ich an erster Stelle in dieser Auflistung das "wortlose Denken" nennen. Es ist eine Form des Denkens, bei der ich eigentlich gar nicht merke, wie ich denke und mein Denken auch nicht als vorgestellt-Gesprochenes wahrnehme. Wichtig ist bei mir, dass ich dabei stets das Gefühl habe, mein eigener Herr im Hause zu sein, und dass dieses Denken voll und ganz von mir (also von irgend etwas in mir, das ich "ich" nenne) gelenkt und gesteuert wird. Ein alltägliches Beispiel von etwas, was nicht von mir gesteuert ist, wäre z.B. ein Ohrwurm – also ein Lied, das mir ständig durch den Kopf geht und das ich nicht abstellen kann.

Stufe: Der innere Dialog

Eine weitere Form des Stimmenhörens ist der innere Dialog. Hier stelle ich mir vor, wie ich zu jemand anderem spreche, und erhalte eine vorgestellte Antwort. Dabei geht es meist eindeutig um ein bestimmtes Thema oder um einen bestimmten Sachverhalt, der von mir

bestimmt ist. Die Personen verhalten sich dabei in Gedanken so, wie ich es von ihnen erwarte oder wie ich es mir in meiner Fantasie vorstelle. Der innere Dialog läuft in etwa so ab wie in der wirklichen, einer gewünschten oder einer befürchteten Realität.

Stufe: Die Gedankenstimmen

Als nächste Wahrnehmungsform folgen die von mir so bezeichneten “Gedankenstimmen”. Mit in die Betrachtung ziehe ich sie vor allem deshalb, weil mir eine Mitpatientin diese Art der Wahrnehmung bei sich beschrieb und mich fragte, ob dies Stimmenhören sei.

Gedankenstimmen sind Gedanken, die eindeutig als Worte wahrgenommen werden. Diese Worte und Sätze werden meist von anderen Personen als mir selber gesprochen. Teilweise habe ich Probleme, mich mit meiner eigenen Stimme an diesen Gesprächen zu beteiligen. Es treten auch im normalen Leben völlig unbekannte Personen auf.

Ein Charakteristikum der Gedankenstimmen ist, dass sie nicht mehr von mir kontrolliert werden. *Nicht mehr ich denke, sondern “es denkt in mir”*. Inhaltlich beschäftigen sie sich meist mit Dingen, die ich momentan befürchte. Dies sind oft Befürchtungen, die bei mir beim Hören anderer Stimmenformen völlig fremd sind. Die Gedankenstimmen treten meist in Situationen auf, in denen ich mich sehr gequält fühle, bzw. ich fühle mich durch die Gedankenstimmen oft sehr gequält.

In ganz schlimmen Situationen sagt eine Stimme nur ein paar Wörter und gleich setzt die nächste ein. Dabei wechselt auch die Situation sehr schnell, an die ich denke und die ich befürchte. Vielleicht ist dies eine Ursache für ein schlechtes Gedächtnis, da so schnell von einer Situation an die nächste gedacht wird – eine schlimmer als die andere. Ein Erinnern, ein Reflektieren, ein Kontrollieren, sind hier fast unmöglich.

Stufe: Das eigentliche Stimmenhören

Die eigentlichen Stimmen werden von mir real gehört – also über die Ohren. Bei mir treten die Hörstimmen als wie von weit weg herüberschallende Wörter und Sätze auf. Fast immer bin ich es, der die Stimmen etwas sagen läßt. Manchmal drängen sich aber auch einzelne Sätze auf, die die Stimmen dann herausschreien und die sich oft wiederholen. Ich vermute, dass bei vielen Menschen mit Hör-Stimmen ähnliches gilt wie für das, was ich unter “Gedankenstimmen” beschrieben habe. Bei mir ist es allerdings eine ganz andere Struktur des Denkens und der Denkwahrnehmung.

Stufe: Die Sprechstimme

Eine Möglichkeit für mich, Stimmen wahrzunehmen ist, wenn ich meine eigene gesprochene Stimme einsetze, um auszusprechen, was die gedachten Personen sagen wollen. Oft habe ich erlebt, dass ich anderen gedachten Personen meine gesprochene Stimme leihe. Ich kann aber auch laut sagen, was **ich** denke. Dies war aber nicht immer so. Ich habe bereits erlebt, dass alles, was ich sagte, mir von anderen quasi in den Mund gelegt wurde.

Dies waren die *fünf Grundformen des Stimmenhörens* – fünf Grundformen.

Mimikri oder Stimmen, die sich verstellen

Nun ist es aber möglich, dass sich eine Stimme hinter einen zweiten versteckt. Eine gedachte Person spricht das aus, was eine andere gedachte Stimme – aber auch ich selbst - sagen will. Z.B. habe ich mit einer Mitpatientin gedanklich lange Unterhaltungen aufgrund von Telepathiewahrnehmung geführt, und immer wieder kam es vor, dass wir feststellen mussten, das über lange Zeit in Wirklichkeit ich mit ihrer Stimme geredet habe. In meiner Welt wurde das *“Spiegelung”* genannt. Diese Spiegelung hat die Mitpatientin in meiner Telepathiewahrnehmung sehr gestört, da sie mir lieber etwas gesagt hätte, das von ihr stammt. Ich hielt das Ganze dann für ein Thelepathie-Medizinisches Symptom und erhoffte mir von dem Krankenhausaufenthalt eine Besserung dieses Symptoms.

Geht man nun davon aus, dass ich nicht nur durch mich selber sprechen kann, sondern auf jede Art der fünf Grundformen des Stimmenhörens auch durch die Stimme von jemand anders, so verdoppelt sich schon die Anzahl möglicher Formen der Kommunikation. Die Zahl an unterschiedlichen Arten, wie ich etwas in einer bestimmten Art sage und darauf geantwortet wird, verdrei- und vervierfacht sich sogar, wenn ich davon ausgehe, dass eine gedachte Person durch jemand anders spricht bzw. sich meiner eigenen Stimme bedient.

Folie 1

Hier sehen sie die zutreffende Matrix, wenn ich davon ausgehe, dass ich mit einer der fünf Grundformen etwas sage und über eine der fünf Grundformen antworte.

Fünf Grundformen zum Reden mal fünf Grundformen zum Antworten ergibt 25 verschiedene Kommunikationsformen.

Folie 2

Hier sieht man wieder die fünf Grundformen, in zwei bzw. drei Unterkategorien:

- ich spreche durch mich selber
- ich spreche durch jemand anders

- jemand anders spricht durch sich
- jemand spricht durch jemanden Dritten
- jemand spricht mit meiner Stimme

Wenn man annimmt, dass alle Kombinationen möglich wären – bei mir ist dies definitiv nicht der Fall –, so käme man auf 2 mal 5 mal 3 mal 5 gleich 150 verschiedene Kombinationen aus Rede und Antwort, 150 verschiedene Arten, sich mit den Stimmen zu unterhalten.

Ich möchte hierzu zur Verdeutlichung gleich ein paar Beispiele zu diesem komplizierten System geben.

Ich spreche durch eine gedachte Person in der Stufe der Hörstimmen und eine andere antwortet als Gedankenstimmen

Ich lasse die Hörstimmen etwas zu jemand Drittem sagen, der dann als Gedankenstimme antwortet.

Jemand bemächtigt sich meines Körpers, steuert also meine Körperbewegung (wortloses Denken), und ich antworte ihm mit meiner Sprechstimme.

Ich denke etwas Wortloses und die Hörstimmen antworten

Oft ist es so, dass die Hörstimmen auf etwas antworten, was ich noch gar nicht sprachlich gedacht habe. Sie geben dadurch Antworten auf Fragen, von denen ich noch nicht mal wußte, dass ich sie stellen würde.

Die Hörstimmen sprechen zu mir und ich antworte mit meinen Gedanken

Ich kann mit meiner gedachten Stimme den Hörstimmen antworten. Dies ist bei mir der Normalfall, wenn ich etwas zu den Hörstimmen sage.

Ich spreche mit meiner Stimme, die eine Hörstimme ist und die Hörstimme antwortet

Diese Konstellation tritt bei mir nicht auf, da ich nicht mit einer Hörstimme sprechen konnte. Die Hörstimmen waren stets zwei Frauen aus meinem realen Leben zugeordnet.

Ich spreche mit meiner Sprechstimme und die Stimmen antworten als Hörstimme

Ich ging einmal davon aus, dass die Hörstimmen und alles von mir Gedachte telepatisch praktisch von jedem anderen auf der Welt mitgehört werden könnte. Also antwortete ich den Hörstimmen mit meiner mündlich Sprechstimme. Wenn ich aufpasste, konnten nur die Hörstimmen meine Worte wahrnehmen.

Ich spreche mit meiner Sprechstimme und zur Antwort spricht eine gedachte Person ebenfalls durch meine Sprechstimme

Das mit Stimmen sprechen über die mündliche Sprache ähnelt dem Selbstgespräch. Diese Konstellation tritt auch bei dem Alfred Hitchcock-Klassiker "Psycho" auf, wo jemand in der Stimme seiner Mutter spricht und ihr auch mit der eigenen mündlich gesprochenen Sprache antwortet.

Was bringt mir dieses System?

Das Gefühl, mit den Stimmen auf einer Einbahnstraße zu fahren, wird abgemildert und ich sehe wieder mehr Wege und Möglichkeiten der inneren Kommunikation.

Ich hoffe, dass die Stimmen sich verlaufen, nicht mehr quälend sind, wenn ich neue Arten, mit ihnen zu reden, überhaupt erst einmal sehe. Dadurch kann ich ein neue Möglichkeiten zu Denken erkennen, verschiedene Erlebnisse auf eine neue Art und Weise einordnen.

Ich bringe für mich Licht ins Dunkel, ins Dickicht der Inneren Welt. Während im Krankenhaus in der Regel nur danach gefragt wird, ob man Stimmen hört, habe ich nun begonnen zu verstehen, warum das Leben mit den Stimmen sich oft als so schwierig gestalten kann.

Die immense Zahl an Möglichkeiten, mit den Stimmen zu sprechen, zeigt mir, dass ein Leben mit Stimmen mehr als der Versuch sein sollte immer nur die Hörstimmen wegzubekommen. Ich kann sehen, wo in meiner Inneren Kommunikation noch Besserungsbedarf besteht und ich

habe viel schneller Erfolgserlebnisse, da sich bei mir die nicht-Hörstimmen wesentlich leichter unter Kontrolle bringen lassen als die Hörstimmen. Ich kann also mit viel kleineren, leichter zu bewältigenden Schritten beginnen, ein Leben mit Stimmen zu gestalten.

Ganz wichtig ist es mir hier, dass auch meine Ärzte und Therapeuten das System zumindest nachvollziehen können. Denn das Auftreten von bestimmten Kommunikationsstrukturen kann bei mir auch als Indikator gelten, ob es mir gerade gut geht oder ob eine Krise bevorsteht oder schon eingetreten ist. Außerdem läßt es sich dann für mich präziser über mein Inneres Erleben sprechen.

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Folie 1: Fünf mal Fünf Grundformen, mit Stimmen zu sprechen

| Gedachte Person spricht als... | Ich spreche als... | | | | |
|--------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|------------|--------------|
| | wortloses Denken | Innerer Dialog | Gedankenstimmen | Hörstimmen | Sprechstimme |
| wortloses Denken | | | | | |
| Innerer Dialog | | | | | |
| Gedankenstimmen | | | | | |
| Hörstimmen | | | | | |
| Sprechstimme | | | | | |

Folie 2: 150 Arten, mit Stimmen zu kommunizieren

| | | Ich spreche durch mich als... | | | | | Ich spreche durch jemand anders als... | | | | |
|---|------------------|-------------------------------|----------------|-----------------|------------|--------------|--|----------------|-----------------|------------|--------------|
| | | wortloses Denken | Innerer Dialog | Gedankenstimmen | Hörstimmen | Sprechstimme | wortloses Denken | Innerer Dialog | Gedankenstimmen | Hörstimmen | Sprechstimme |
| Jemand spricht durch sich als... | wortloses Denken | | | | | | | | | | |
| | Innerer Dialog | | | | | | | | | ■ | |
| | Gedankenstimmen | | | | | ■ | | | | ■ | |
| | Hörstimmen | ■ | ■ | | | ■ | | | | ■ | |
| | Sprechstimme | ■ | | | | | | | | | |
| Jemand spricht durch einen anderen als... | wortloses Denken | ■ | | | | | | | | | |
| | Innerer Dialog | | | | | | | | | | |
| | Gedankenstimmen | | | | | | | | | | |
| | Hörstimmen | | | | | | | | | | |
| | Sprechstimme | | | | | ■ | | | | | |
| Jemand spricht durch mich als... | wortloses Denken | | | | | | | | | | |
| | Innerer Dialog | | | | | | | | | | |
| | Gedankenstimmen | | | | | | | | | | |
| | Hörstimmen | | | | | | | | | | |
| | Sprechstimme | | | | | | | | | | |

Beitrittserklärung

| | |
|---|---|
| An das NeSt e.V. Schudomastr. 3 12055 Berlin E-Mail: stimmenhoeren@gmx.de http://www.stimmenhoeren.de | Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Kto-Bezeichnung: Netzwerk Stimmenhören e.V. Bankleitzahl: 100 205 00 Kto-Nummer: 33 10 500 |
|---|---|

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Netzwerk Stimmenhören

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ/Ort: _____
Bundesland: _____ Telefon: _____
Ich bin _____

- Stimmenhörer/in
 in der Psychiatrie Tätige/r (Zutreffendes bitte ankreuzen)
 Angehörige/r
 Interessent/in

Ich zahle einen Jahresbeitrag von Euro:

Heimbewohner/innen, die nur ein Taschengeld bekommen: 6,-; Sozialhilfeempfänger/innen oder Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II bzw. entsprechender Rente: 15,-; sonst mindestens: 32,- und ab einem Einkommen von netto Euro 1000,-: 47,-. (Der Jahresbeitrag wird bei Eintritt und in den folgenden Jahren im April fällig.)

Datum/Ort. Unterschrift.

Ich habe meinen Jahresbeitrag in Höhe vonEuro auf o.a. Konto überwiesen

Datum/Ort..... Unterschrift.....

Mit der Weitergabe meiner Anschrift an Vereinsmitglieder bin ich einverstanden Ja/Nein

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden Ja/Nein.

Ich bin bereit, als regionale Kontaktperson für das Netzwerk tätig zu werden und damit einverstanden, dass meine Anschrift mit/ohne Telefonnummer auch an Interessierte weitergegeben wird Ja/Nein.

Ich verfüge über folgende Kenntnisse, Fähigkeiten oder Erfahrungen, die ich in eine Mitarbeit beim Netzwerk Stimmenhören einbringen kann (bitte Rückseite benutzen):

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag für das Netzwerk Stimmenhören e.V. jährlich in Höhe von Euro..... von meinem

Konto..... einzuziehen.

Konto-Nr.....BLZ.....

bei.....

Wenn das angegebene Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Ort.....Datum.....

Name.....

Anschrift.....

Unterschrift des Kontoinhabers:.....