

Lorna Ritchie im Gespräch mit Ivan Barry, Patientenvertreter für psychische Gesundheitsthemen



Diese Stimmen, die nur ich hören kann ...

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist jeder Siebte von psychischer Beeinträchtigung betroffen, also rund eine Milliarde Menschen. Es gibt sehr unterschiedliche Symptome sowie Krankheitsbilder. Ein Symptom, das noch relativ unbekannt ist, ist das Hören von Stimmen. Laut Studien hören ca. 3-10 Prozent der Menschen regelmäßig Stimmen, die andere nicht hören. Diese Stimmen sind extern, kommen ungewollt und können sehr beunruhigen. Fachärzte beschreiben sie als Symptom einer neurologischen Erkrankung, die sie als „Schizophrenie“ bezeichnen. Stimmen zu hören unterscheidet sich sehr von unserem inneren intuitiven Lebenskommentar, unserem internen Lehrer, die im GFK-Training als innerer Wolf oder innere Giraffe bezeichnet werden.

Wie ist es, plötzlich eine Stimme zu hören, die man nicht als seine eigene erkennt?

Ivan Barry: Es kann sehr verstörend sein, plötzlich eine Stimme mit dir oder über dich

sprechen zu hören. Es kann als Reaktion auf Stress, Traumata und Krisen erscheinen, manchmal für längere Zeit. Oft sind diese Stimmen kritisch und sagen negative, bedrohliche Dinge. Die Betroffenen fühlen sich alarmiert, überrascht, abgelenkt, denken, sie seien verrückt. Psychiater interessieren sich weniger für den Inhalt der Stimmen, wenn Patienten von ihren Erfahrungen berichten. Die medizinische Behandlung ist oft nur medikamentös. Medikamente sind jedoch nur bei etwa einem Drittel der Patienten hilfreich.

Wie hat sich die Sichtweise auf das Phänomen „Stimmen hören“ verändert?

Seit der Pionierarbeit des Psychiaters **Professor Marius Romme** an der Universität Maastricht wissen wir, dass einige Menschen ihre Stimme als hilfreich und nützlich in ihrem Leben empfinden. Diese Menschen suchen keine Fachleute auf, können recht gut damit umgehen, auch mit schwierigen Stimmen. Die Stimmen deuten manchmal auf eine reale Erfahrung, die verstanden werden kann, wenn wir achtsam zuhören. Romme erfuhr, dass viele Stimmen-Hörende traumatisiert waren, ihre Stimmen sprachen

oft über diese Ereignisse. Seine Forschungen und Ergebnisse beeinflussten Veränderungen in den genesungsorientierten Ansätzen im Gegensatz zu der üblichen Gabe von Medikamenten. Stimmen-Hörende brauchen und wollen gehört werden. Es gibt jetzt einen spezifischen Rahmen dafür, das so genannte Maastrichter Interview.

Meine 20-jährige Arbeit in der Patientenvertretung in Krankenhäusern, Gefängnissen und Gemeinden wurde durch den Ansatz von Romme inspiriert. Ich stellte Fragen, gründete Selbsthilfegruppen, recherchierte berühmte historische Persönlichkeiten, die unsere Welt prägten, hielt Vorträge und besuchte Konferenzen zur psychischen Gesundheit. In Island wurde mir gesagt, dass der medizinische Ansatz nach meinem Besuch nun Gespräche und Zuhören vorsieht.

Wer macht diese Erfahrung?

Stimmen zu hören ist eine weit verbreitete menschliche Erfahrung. Wenn du zum Beispiel eine Gruppe von Menschen fragst, haben fast 70 Prozent von ihnen irgendwann ihren Namen rufen gehört, ohne dass jemand in der Nähe war und die Stimme wurde nicht als ihre

eigene kennt. Es kann jedem/r passieren. **Viele Stimmhörende sind nicht krank und brauchen keine professionelle Hilfe.** Sie sind nicht beunruhigt. Unzählige Menschen haben im Laufe der Jahrhunderte Stimmen gehört und ein wertvolles Erbe hinterlassen, zum Beispiel in der Kunst. Oder sie schenkten uns wissenschaftliche Erkenntnisse, die einen kostbaren Beitrag zur heutigen Welt geleistet haben. Nennen möchte ich Carl Jung, Paul McCartney, Zinedine Zidane, Brian Wilson, Gandhi, Moses, Hildegard von Bingen, Robert Schumann, Virginia Woolf und Sir Anthony Hopkins. Nur einige wenige, die ich in meiner Forschung gefunden habe.

Gibt es kulturelle Unterschiede?

Interessanterweise gibt es tatsächlich kulturbedingte Unterschiede und auch unterschiedliche Interpretationen. In einer vergleichenden Studie mit Menschen mit der Diagnose „Schizophrenie“ an der Stanford University (Tanya Luhrmann) gab es überraschende Unterschiede.

Stimmen-Hörende in Indien und Afrika berichteten, dass ihre Stimmen oft unterstützende Dinge sagten und sie an Alltagsaufgaben und Selbstversorgung erinnerten. Diese Stimmen waren oft erkennbar als Familienmitglieder, viele davon in fernen Ländern. Die in den USA Befragten hörten eher gewalttätige und dominante Stimmen. Diese Patienten fühlten sich hilflos und waren völlig auf Medikamente angewiesen. Dieses Ergebnis wirft Fragen nach der Art der Kulturen auf, die wir gemeinsam erschaffen.

Wie bist du zu diesem Thema gekommen?

In den 90er-Jahren war ich fasziniert von den Erfahrungen meiner Klienten und gründete eine Selbsthilfegruppe, um einen gemeinsamen, sicheren Raum für Gespräche zu schaffen. Das medizinische Personal steht in der Regel unter Zeitdruck und das Fachgespräch über Stimmen führte in der Regel zu einer Zunahme psychiatrischer Medikamente, aber nicht in dieser Gruppe.

Es gab einfache Regeln: Zuhören, Respekt, keine Urteile. Wir sprachen über ihre Erfahrungen, konnten Auslöser identifizieren und diskutierten ihre Bewältigungsstrategien. Sie begannen sich gestärkt zu fühlen. Ich erlebte eine Menge empathische Verbindungen.

Es gibt jetzt weltweit ca. 450 Selbsthilfegruppen.

Welche sind hilfreiche Methoden für Stimmen-Hörende?

In den Gruppen probierten wir hilfreiche Strategien aus und im Grunde genommen war der sichere Rahmen des empathischen Zuhörens in der Gruppe essentiell.

Hilfliche Strategien:

- Stimmen-Tagebücher: Identifizierung potenzieller Auslöser und Botschaften
- Externes Mapping (gemeint ist die externe Darstellung innerer Erfahrungen)

- Benennen von Merkmalen jeder Stimme: Gestalt, Geschlecht, Name, Größe, Alter, Aussehen
- Achtsame Selbstforschung: Wann hat diese Stimme begonnen? Wo hast du diese Kommentare schon einmal in deinem Leben gehört? Geht es um ungelöstes Trauma/ notwendige Heilung? Wie fühlst du dich aufgrund der Stimme?

- Timesharing: Schaffung von Freiräumen zum Lernen, Entspannen, Arbeiten, Hobbys, Lesen, Schreiben

- Ignorieren der Stimmen: Dies funktioniert eher selten und oft nur kurz

- Fokussiertes Zuhören: Wenn eine Person mehrere Stimmen hat und eine ist eher positiv, dann mehr Aufmerksamkeit für diese

- Geografische Grenzen setzen: Wo und wann man zuhören/ignorieren möchte.

- Grenzen aufstellen: Befehlen/ „Zappen“ von Stimmen (imaginäre Laserpistole)

- Mit den Stimmen sprechen: Durch eine vermittelnde Person Fragen stellen, beispielsweise Warum bist du hier? Was ist deine Absicht? Was würde es mich kosten, wenn du weggehen würdest?

- Und schließlich eine leicht zu stellende, aber schwer zu beantwortende Frage: Willst du diese Stimmen behalten oder sie verschwinden lassen?

Hast du Beispiele dafür, wie Menschen ihr Wohlbefinden mit den Methoden steigern konnten?

Fallbeispiel eins

Durch das Tagebuchschieben erkannte Harry, dass seine Stimmen mittwochs um 16.00 Uhr lauter waren. Dies war die Zeit, in der er mit seinem Sozialarbeiter einkaufen ging. Der Laden war groß, fünfzig Kassen! „Es ist schrecklich, ich bin sehr empfindlich auf Geräusche.“ Wir fanden für ihn eine Lösung – er kauft jetzt um 19 Uhr mit dem Sozialarbeiter ein. Der Laden ist ruhiger, nur wenige Kassen sind geöffnet. Seine Stimmen wurden viel leiser, er war nicht mehr gestresst vom Einkaufen.

Jedoch sind nicht alle Stimmen leicht zu interpretieren und zu analysieren. Bei David staune ich immer noch, welche Erfahrung er machte.

Fallbeispiel zwei

David hörte ständig „Dämonenstimmen“. Er begann zu denken, dass er besessen sei und versuchte, den Lärm zu übertönen, indem er Marihuana rauchte und Whisky trank. Er schlief tagsüber und sah die ganze Nacht fern. Er hasste sein Leben und wollte alles zum Stillstand zu bringen. Er beschrieb seine Stimmen als „Geplapper“. Ich ließ ihn aufzeichnen, nachsprechen, was er hörte. Ich konnte es nicht verstehen aber gab die Aufnahme einer Freundin



Ivan Barry (I.) und Prof. Marius Romme

der linguistischen Abteilung der Edinburgh University, die sie an die Experten für „alte Sprachen“ weitergab.

Ergebnis: Davids Stimmen waren in der Tat eine „verlorene“ aramäische Sprache, die zuletzt im 13. Jahrhundert gesprochen wurde.

Niemand weiß, warum er dies hörte, aber David war motiviert, einige Bewältigungsstrategien mit mir zu erlernen. Ein Jahr später fuhr er mit mir zum Internationalen Kongress für Stimmen-Hörende in Wales, wo er einen inspirierenden Vortrag über seine persönliche Reise hielt. David hat an Selbstvertrauen gewonnen, hält Vorträge und ist zu einem „Botschafter“ der Genesung geworden.

Seit 2015 habe ich das Privileg, GFK zu erlernen, die Haltung und die Werkzeuge für meine Arbeit zu nutzen, insbesondere in meinen Online-Support-Sitzungen und in unseren Britischen „Wilderness Recovery Camps“.

Was sind diese „Genesungs-Retreats“ genau?

In den letzten vier Jahren gab es drei Treffen in einer wunderschönen ländlichen Umgebung. 70 Teilnehmende, die an ihrer persönlichen Genesung arbeiten und Fortschritte machen wollten, reisten aus ganz Europa an, um an fünf Tagen an etwa 20 Workshops als Gemeinschaft teilzunehmen, umgeben von Natur und Ruhe.

Nicht selten haben die Trainer und Trainerinnen eigene Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen gemacht. Es entsteht ein Gleichgewicht zwischen TrainerIn und Teilnehmenden, das in Kliniken aufgrund der Machthierarchien nicht offensichtlich existiert. Zum Beispiel leitete ein Arzt, der schon früher unter schwerer Depression litt, einen beliebten Workshop zu diesem Thema. Eine Psychologin, die selbst Stimmen hört, aber gut zurecht kommt, sprach über „das gesunde Gespräch“ mit ihren Stimmen.

Zu den interessanten Mitwirkenden gehörte ein Psychiater mit amerikanischem „First People“ Hintergrund, der Rituale als wesentlichen Bestandteil der kraftvollen Heilung einsetzt. Es

gibt morgens und abends Gemeinschaftstreffen, gesundes Essen, Live-Musik und Poesieaufführungen, die das Retreat jeden Abend abrunden. Am Ende gibt es auch Tränen der Dankbarkeit. Ich sah beim Abschluss oft ein tiefes persönliches Wachstum, gestärkte Menschen mit mehr Selbstvertrauen, mehr Hoffnung.

Und wie integrierst du die GFK bei der Genesung?

Letztes Jahr gab ich eine Einführung in GFK. Ich legte laminierte Bedürfniskarten im Wald aus und lud die Leute zu einem Spaziergang ein, wobei sie die Bedürfnisse suchen, die sie ansprechen, vor allem ihre Sehnsüchte im Leben. Sie fanden es sehr hilfreich, sich mit ihren Bedürfnissen zu verbinden und darüber nachzudenken, anstatt in Gedanken und Überzeugungen stecken zu bleiben. Es gab Rollenspiele, Übungen zu Bitten und Gefühlen. Später am Abend nach dem Abendessen ging ich an der Küche vorbei und hörte zwei Teilnehmerinnen über „klare Bitten“ rund um die Küchenarbeit diskutieren.

Fallbeispiel drei

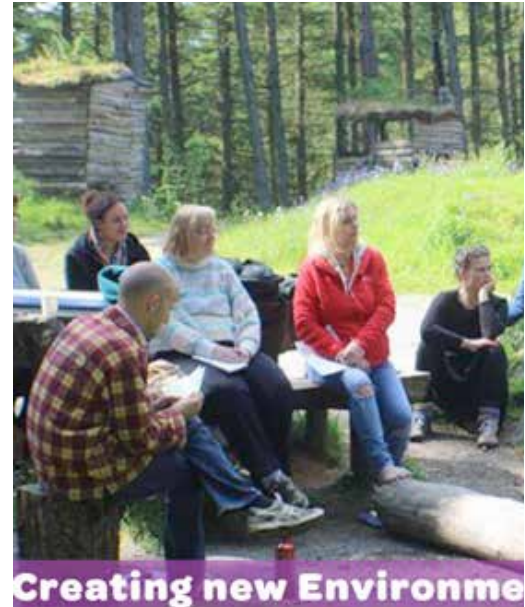
Sam: „Wenn du hier kochen willst und Töpfe und Pfannen für andere Leute zum Waschen zurücklässt, werden sie sich ärgern. Und wenn sie herausfinden, dass du es bist, wirst du nicht sehr beliebt sein.“

Susi: „Nun, ich habe ein Bedürfnis zu essen und das bedeutet Kochen, auch wenn es schon spät ist. Zu Hause bin ich eine Nachteule und schlafe tagsüber. Es ist eine Gewohnheit geworden. Was schlägst du vor, was ich tun soll?“

Sam: „Ja, mach die Töpfe sauber. Wir müssen alle hier mitmachen, wenn wir eine Gemeinschaft sein wollen. Ich habe es satt, morgens reinzukommen und eine Spüle voll mit ungewaschenen Tellern in kaltem, fettigem Wasser vorzufinden. Es entspricht nicht meinem Bedürfnis nach Sauberkeit, wenn ich in schmutzigem, kaltem Wasser graben, die Spüle leeren, reinigen und dann Dinge waschen muss, um sie benutzen zu können. Besonders, wenn ich noch im Halbschlaf bin.“

Susi: „Also, hast du eine klare Bitte an mich?“ (Lachend)...

Sam: „Ja. Kannst du bitte die Dinge abwaschen, die du benutzt, und wieder dahin zurückbringen, wo sie hingehören, damit andere sie morgens leicht finden können?“



Susi: „Ja, kann ich!“

Ich steckte meinen Kopf durch die Tür und sagte: „Ich bin sehr beeindruckt“. Die beiden brachen in Gelächter aus. Am nächsten Morgen war die Küchenspüle strahlend sauber und ordentlich.

Wie passt GFK für Dich in eine Fachwelt voller Diagnosen?

Im Jahr 2018 leitete ich – inspiriert von Frank Gaschler – einen Workshop über Etiketten, bei dem ich potenziell versteckte „Schätze“ hinter negativen Etiketten finden wollte. Es ging um die Transformation eines eigenen Etiketts, mit einfachen schriftlichen Übungen, Selbstreflexion, Austausch und Diskussion.

Mary wurde immer gesagt, dass sie „zu langsam“ ist. In der Gruppe erhielt sie Ideen, dass sie eventuell einfach eine methodische, vorsichtige Person ist, die es nicht mag, Risiken einzugehen. Das als eine Fähigkeit zu sehen, die für bestimmte Aufgaben notwendig ist, ließ sie lächeln.

Anna nannte das Wort „faul“ und erzählte ein paar Geschichten. Sie fand Freude an diesen Vorschlägen für ihren „verborgenen Schatz“: „Vielleicht bist du ein neugieriger Mensch, der immer gerne zum nächsten interessantesten Thema übergeht und einfach die Dinge liegen lassen mag.“

„Vielleicht schätzt du wirklich deine Fähigkeit, deine eigenen Entscheidungen zu treffen, anstatt dass andere dir sagen, was zu tun ist.“

„Bist du ein freier Geist und willst deinen eigenen Weg durchs Leben finden?“

Anna meinte lächelnd: „Ich habe es noch nie so gesehen, aber... Ich denke, das ist richtig.“

Für mich als Trainer war der bewegendste Moment, als Alex sprach. Er hatte Nackentattoos



gestern war eine sehr starke Erfahrung. Und ich bin so froh, dass ich hierher gekommen bin.“

Alex arbeitet seitdem in seiner Stadt ehrenamtlich in einem Wohltätigkeitsverein, um seine soziale Kompetenz zu stärken und etwas zurück zu geben.

Wie ist der Unterschied zur gesunden inneren Stimme?

Die innere Stimme ist quasi ein Kommentar unseres Lebens, die wir als eigen erkennen. Stimmen-Hörende hören erkennbar fremde Stimmen. Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht ein

empathisches Hinhören, das eine neue angstfreie Beziehung zur Stimme ermöglicht, ein Verständnis für die Botschaft.

Ich bin überzeugt, dass es sehr wichtig ist, Kenntnisse über das Phänomen des Stimmenhörens zu haben. Die Frage „Was sagt Ihre innere Giraffe /Ihr Wolf?“ kann einem Stimmen-Hörendem suggerieren, dass du sein Erleben kennst. Wir brauchen Klarheit über den Unterschied zur inneren „Ich-Stimme“ und Stimmen im Aussen. Manchmal jedoch nimmt unsere innere Stimme sehr fremde, negative Eigenschaften an – wir können da achtsam weiter forschen.

Fallbeispiel vier

Petra hat mir aus Slowenien gemailt. Vor zwei Jahren wurde bei ihr Schizophrenie diagnostiziert, nachdem sie anfing, Stimmen zu hören und sozial isoliert war. Eine Auswirkung war ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, was durch die Medikamente verstärkt wurde.

Sie war zuvor eine aktive lebenslustige Studentin mit großem Freundeskreis gewesen, sie machte Yoga – und Tanz. Jetzt war sie hoffnungslos, lebte in ihrer Wohnung hinter geschlossenen Vorhängen, Freunde riefen nicht mehr an, weil sie selten ans Telefon ging. Immer lief das Radio und der Fernseher gleichzeitig, um die Stimmen zu übertönen. Sie ritzte ihre Arme, um den Schmerz der Erfahrung zu lindern und war verzweifelt. Zufällig fand sie meine Webseite.

Nachdem sie die Selbsthilfebroschüren erhalten hatte, suchte sie sich spezifische Strategien aus, die sie ausprobieren wollte (siehe obige Liste) und sie wollte ein Coaching haben.

Sie hatte eine positive Stimme, ihre verstorbene Großmutter, die sich um sie kümmerte, als

ihre Eltern durch eine schmerzhaft Scheidung gingen. Diese tröstende Stimme wollte sie unbedingt behalten. Zwei weitere Stimmen waren negativ und beschimpfend. Eine weitere Stimme klang wie ihre eigene und entstand, nachdem sie in ihrem Studium erkrankte und sich in der Folge etwas gehen ließ. Diese Stimme sagte ihr, dass ihr Leben bedeutungslos sei. Sie sei eine Versagerin und solle sich umbringen. Petra hatte auf dieses Kommando hin mehrmals schon eine Überdosis genommen und wachte jedesmal im Krankenhaus auf.

Wir erforschten diese Stimme und konnten sie als einen Aufruf zur Reform und Veränderung ihres Lebens übersetzen – nicht um sich selbst zu töten, sondern um das Leben, das sie lebte, zu beenden.

Das war eine große Offenbarung für Petra und ein großer Ansporn zum Handeln. Wir arbeiteten an einem Genesungsplan, der Schritt für Schritt zu einem erfüllteren Leben führte. Petra nutzte viele kleine Strategien, die gut zu funktionieren schienen. An einem Tag wurde die Stimme, die ihr sagte, sie solle sich selbst töten, noch dringlicher, angreifender. Die üblichen Strategien funktionierten nicht. Nach ein paar Stunden war sie erschöpft. Doch dann plötzlich wurde Petra so wütend, dass sie einen Moment der Macht hatte und fragte diese Stimme: „**Und wenn ich mich umbringe, was wird dann mit dir passieren, du Idiot? Was wirst du ohne mich machen? Du wirst aufhören zu existieren!**“ Es herrschte Stille.

Ein Jahr später ist Petra wieder am College, tanzt wieder, hat abgenommen, geht wieder zum Yoga. Sie ritzt sich nicht mehr die Arme, hat aber immer noch die Narben. Sie betrachtet sie einfach als Erinnerungen an eine schwierige Zeit in ihrem Leben. Petra rief mich an „Ivan, ich brauche dich nicht mehr. Jetzt lebe ich wieder ein normales Leben.“ Ich war ganz zufrieden damit, „gefeuert“ zu werden.

Welche Arbeit machst du weiter mit der GFK?

Retreats biete ich leider nicht mehr an, Online-Coaching mit Stimmen-Hörenden schon. Beim internationalen Kongress in Kanada im November halte ich wieder einen Vortrag (online), ansonsten in meinem neuen Job als Englischlehrer ist es wichtig, dass ich gesund bleibe.

Hilfreiche Links

<https://www.visionsandvoices.weebly.com>
<https://stanford.io/2qECDD1>
<https://www.hearing-voices.org/groups/hvn-cymru/>
<http://netzwerk-stimmenhoeren.de>

und eine Narbe, die ihm von seinem linken Ohr über das Gesicht lief. Das Etikett, das er für sich schrieb, war „Bully“ (Tyrann). Er erkannte, dass andere ihm diese Bezeichnung gegeben hatten und er es akzeptiert hatte. Er blickte mit Bedauern und Traurigkeit auf sein Leben zurück. Er hatte andere oft verletzt. Es hatte ihm ein Gefühl der Macht gegeben, wenn die Menschen Angst vor ihm hatten.

Er kämpfte darum, zu sehen, welche Bedürfnisse er sich als „Bully“ erfüllt hatte.

Ich grübelte wie ich helfen konnte, dann fragte ich mich laut, ob ein Tyrann jemand ist, der so viel Angst davor hat verletzt zu werden, dass er das Bedürfnis nach völliger Kontrolle über seine Umgebung verspürt. Ob er vielleicht zu einem früheren Zeitpunkt in seinem Leben verletzt worden war und sich entschieden hatte, dass dies nie wieder passieren würde. War das möglich?

Alex fing an zu weinen. „Ja. Mein Vater hat mich getrietzt. Er benutzte seine Gürtel. Manchmal, wenn er betrunken war, erfand er Gründe, um mich zu schlagen. Ich wurde in ein Heim für auffällige Kinder gesteckt, das von ehemaligen Armeeoffizieren geleitet wurde. Ich wurde auch dort schikaniert und geschlagen. Als ich das Heim verließ, traf ich eine Entscheidung, niemand würde mich je wieder verletzen, also wurde ich ein Tyrann (Bully). Und dafür hasse ich mich seitdem. Ich spüre tiefe Reue.“

Es gab viele gemeinsame Tränen in diesem Workshop. Am nächsten Tag fand ich ihn allein am See und checkte bei ihm ein:

Alex: „Mir geht es gut, danke. Etwas peinlich, die Tränen. Ich dachte, ich bin stark. Aber das