

# AUDIOGUIDE – INNERE STIMMEN HELFEN

von Martina Degonda

**N**ur das nicht! Fremde Stimmen im Kopf werden von vielen Menschen mit psychischer Krankheit, vornehmlich Schizophrenie, assoziiert. So erlebe ich in der Praxis immer wieder verängstigte Eltern, deren Kinder Stimmen hören. Doch ist das Hören fremder Stimmen unbedingt ein Zeichen von Geisteskrankheit? Die Antwort lautet nein. So ist aus der Geschichtsforschung bekannt, dass viele historische Persönlichkeiten mit ausserordentlichen Begabungen Stimmen hörten, wie z.B. Hildegard von Bingen, Theresa von Avila oder Rainer Maria Rilke. Auch in anderen Kulturen wird diese Fähigkeit als Ausdruck einer speziellen Beziehung zur Welt der Ahnen oder Geister verstanden und gilt als besondere Auszeichnung. Innere Stimmen können sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Wichtiger als das Phänomen selbst ist die Qualität derselben.

Werden sie als hilfreich und bereichernd oder als bedrohlich, abwertend empfunden? Gerade Kinder hören manchmal Stimmen, die sie begleiten. Sie erleben dies meist als normal. Nach dem Tod naher Angehöriger können Kinder diese zudem oft hören oder sogar sehen und fühlen sich dadurch getröstet. Solange das Gehörte als unterstützend oder tröstgebend wahrgenommen wird, ist keine Hilfe von aussen nötig. Wird es jedoch als quälend, beängstigend oder als Bedrohung erfahren, fühlen sich Kinder wie auch Erwachsene meist hilflos und ausgeliefert. Sobald das tägliche Leben von negativen Stimmen beherrscht wird, sinkt die Lebensqualität drastisch. Dann ist auch psychotherapeutische Hilfe angezeigt, um wieder Kontrolle und Sicherheit im Umgang mit solchen Stimmen zu erhalten.