

Metakognitive Therapie



THERAPIEEINHEIT 12: STIMMENHÖREN

Was sind Halluzinationen? Was ist Stimmenhören?

Versuch einer Definition

Halluzinationen werden von unterschiedlichen Personen und Berufsgruppen verschieden definiert. Hier die Definition des amerikanischen Psychiatrieverbands (APA, DSM-5):

„Halluzinationen sind wahrnehmungsähnliche Erfahrungen, die ohne adäquate externe Reize auftreten. Halluzinationen erscheinen den Betroffenen eindeutig und klar, können durch den Betroffenen nicht kontrolliert werden und treten mit der gleichen Intensität und Wirkung auf wie normale Wahrnehmungen.“ (APA 2015, S. 118)

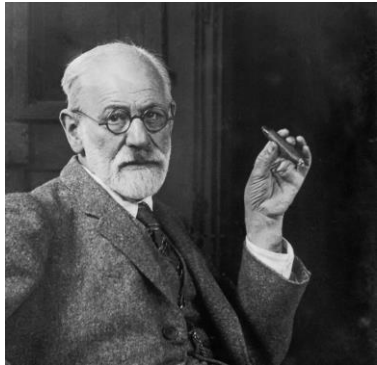
Halluzinationen können alle Sinne betreffen (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tastsinn). Am häufigsten sind jedoch akustische Halluzinationen, wie z.B. Stimmenhören.

Was denken Sie? Teilen Sie die Definition von Halluzinationen?

Woher kommen Halluzinationen und wer hat so etwas?

- 15% der Allgemeinbevölkerung hören während ihres Lebens Stimmen. Stimmenhören bedeutet nicht, „verrückt“ zu sein.
- Halluzinationen, wie z.B. Stimmenhören, können verschiedene Ursachen haben (z.B. Migräne, Schlafentzug, Einnahme bestimmter Medikamente, Drogenkonsum, Symptom einer psychischen Erkrankung).
- Bei Menschen mit psychischen Erkrankungen kommt Stimmenhören häufiger vor: ca. 70% der Betroffenen mit Psychose hören Stimmen; ca. 50% der Betroffenen mit Depression hören ihre Grübeleien stimmlich – bei Menschen mit Zwängen sogar 70%.
- Das Stimmenhören wird von Betroffenen als unterschiedlich belastend empfunden; einige Personen berichten auch von keinerlei Beeinträchtigung.
- Stimmenhören wird von den Betroffenen unterschiedlich interpretiert, z.B. als eigene laute Gedanken oder als von außen kommende Stimme (z.B. übertragen durch einen im Kopf angebrachten Sender).

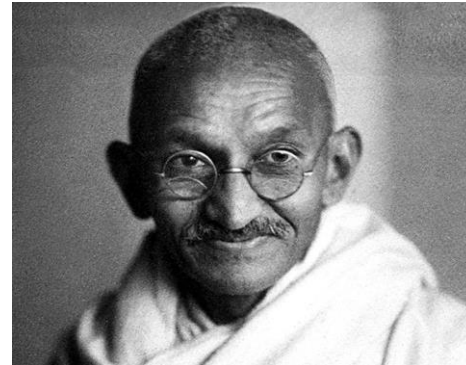
Was haben die folgenden Personen gemeinsam?



Sigmund Freud
Arzt/Psychoanalytiker



Eleanor Longden
Psychologin



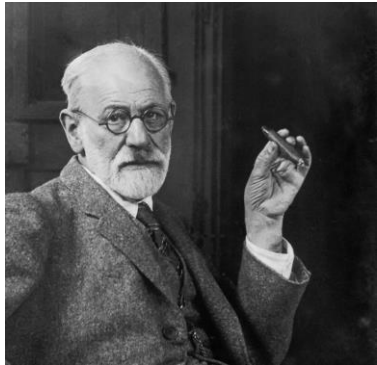
Mahatma Gandhi
Politiker



Enid Blyton
Schriftstellerin

...erfolgreich, kompetent, einflussreich... noch etwas?

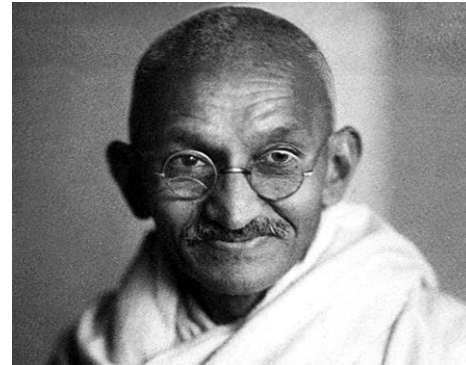
Was haben die folgenden Personen gemeinsam?



Sigmund Freud
Arzt/Psychoanalytiker



Eleanor Longden
Psychologin



Mahatma Gandhi
Politiker



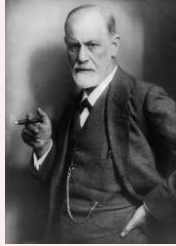
Enid Blyton
Schriftstellerin

...erfolgreich, kompetent, einflussreich... noch etwas?

AUSSERDEM: Alle von diesen Personen hören/hörten Stimmen!

Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

Sigmund Freud (1856-1939)



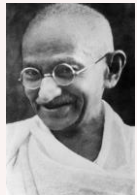
Der berühmte Psychoanalytiker Sigmund Freud berichtete in seinem Buch „Psychopathologie des Alltagslebens“, gelegentlich Stimmen zu hören: „In den Tagen, als ich als junger Mann in einer fremden Stadt lebte, hörte ich häufiger, wie mein Name in einer unverwechselbaren und geliebten Stimme gerufen wurde.“ Doch als er sich umschaute, war diese Person nirgendwo zu sehen.

Eleanor Longden (geboren 1986)



Die Britin Eleanor Longden hat gelernt, mit ihren Stimmen umzugehen. Sie spricht mit ihnen und kontrolliert sie. 11 Jahre, nachdem sie das erste Mal Stimmen hörte, machte sie ihren Master in Psychologie, forscht erfolgreich zu dem Thema und hat viel beachtete Auftritte.

Mahatma Gandhi (1869- 1948)



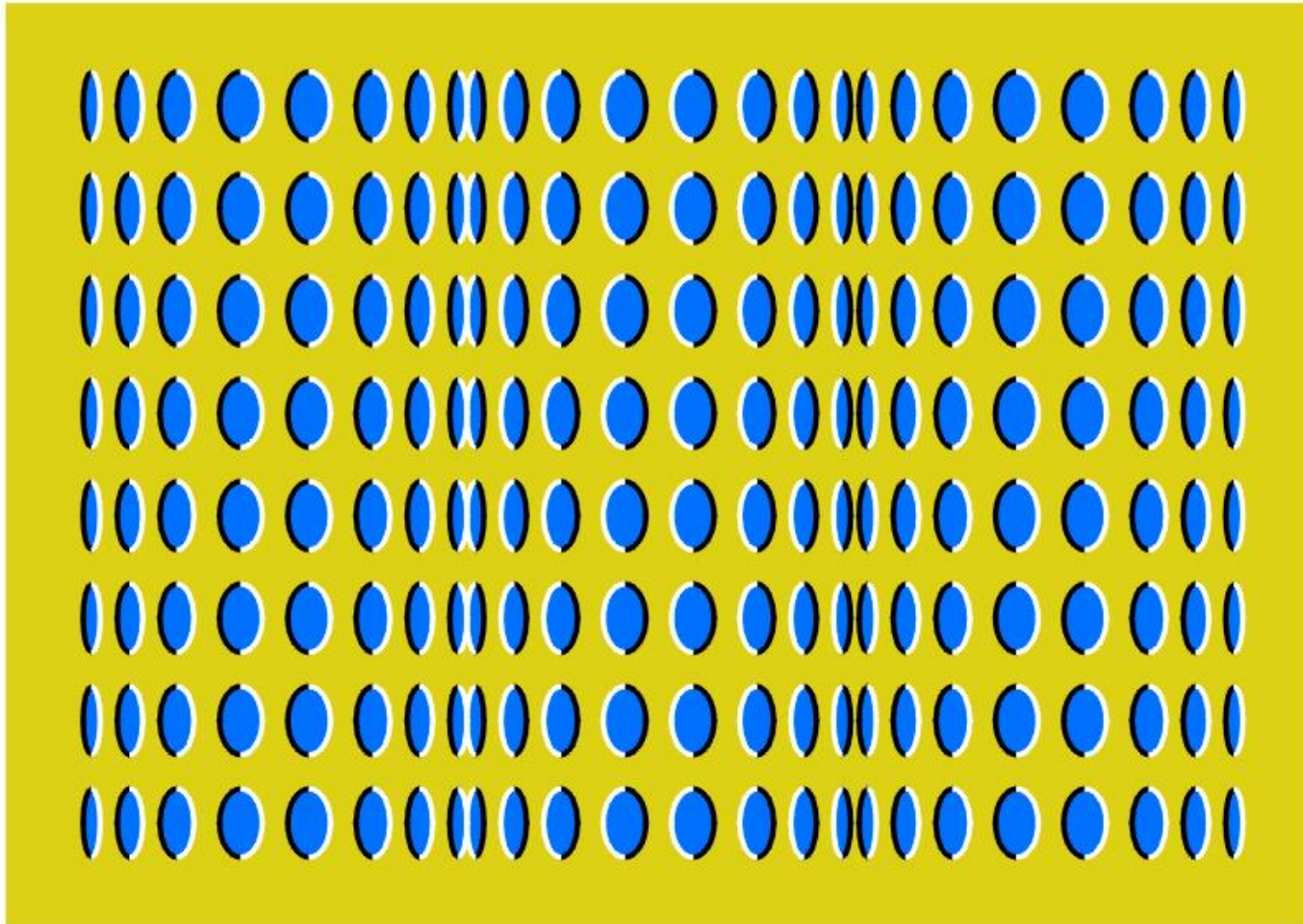
Der indische Rechtsanwalt, Widerstandskämpfer, Revolutionär und Pazifist vertraute auf eine innere Stimme. Er glaubte, dass dies die Stimme Gottes sei, die ihn leiten würde.

Enid Blyton (1897-1968)



Die Schriftstellerin Enid Blyton hörte ihre Figuren „reden und lachen“, und während sie mitschrieb, dachte sie: „Darauf wäre ich in hundert Jahren nicht gekommen!“ Zu ihren bekanntesten Werken zählen unter vielen anderen die „Hanni und Nanni“ und „Fünf-Freunde“-Reihe.

Was sehen Sie?



Was sehen Sie?

- Optische Täuschungen, wie die zuvor gezeigte, kennt so gut wie jeder.
- Unser Gehirn fehlinterpretiert manchmal Informationen. Wir sehen (z.B. „sich bewegende“ Punkte) oder hören etwas, das nicht real ist (z.B. vermeintliches Handyklingeln; den eigenen Namen wie bei Freud). Unser Gehirn vervollständigt oft Eindrücke aufgrund von Vorerfahrungen.
- Typische Beispiele für Fehlwahrnehmungen: Tinnitus (Rauschen oder „Piepsen“ im Ohr), vermeintliches Hören des eigenen Namens, im Halbschlaf eine Gestalt sehen, Fata Morgana...
- Welche Beispiele für Fehlwahrnehmungen fallen Ihnen noch ein? Welche kennen Sie eventuell von sich selber?

Was sehen Sie?

Im Folgenden wird Ihnen ein Beispiel gezeigt, bei dem ungefähr die Hälfte aller Personen Fehlwahrnehmungen aufweist.

Was sehen Sie?

Welche Farbe hat dieses Kleidungsstück?
Wie sicher sind Sie sich?
Woran könnte es liegen, wenn jemand etwas
anderes sieht?



Was sehen Sie?

Rot & sicher? – korrekt!

Woran könnte es liegen, wenn jemand etwas anderes sieht?

→ Unaufmerksamkeit, Sehschwäche,
schlechte Beleuchtung...
Fehlwahrnehmung?

Was sehen Sie?

Welche Farbe hat dieses Kleidungsstück?
Wie sicher sind Sie sich?
Woran könnte es liegen, wenn jemand etwas
anderes sieht?



Was sehen Sie?

Blau-schwarz oder gold-weiß?

In einer Befragung von 57 Teilnehmer (zumeist Psychologinnen) waren sich fast alle Teilnehmer sicher mit ihrer Einschätzung, wobei nahezu die Hälfte *eindeutig* ein blau-schwarzes Kleid sah und die andere Hälfte *eindeutig* ein gold-weißes Kleid (nur 4 hatten Mischwahrnehmungen).

Wer hat Recht?

Was sehen Sie?

Das Kleid ist blau!



Dasselbe Kleid bei anderer Belichtung

Optische Täuschung

Wie kommen die unterschiedlichen Wahrnehmungen zustande?

So ganz genau weiß man das noch nicht!

Mögliche Erklärung:

- Das Auge hat Schwierigkeiten, blaue Farbspektren wahrzunehmen im Vergleich zu gelben Tönen.
- Bei schlechtem oder diffusem Licht (wie in der Schaufensterscheibe) nehmen wir Farben durch automatische Berechnungsvorgänge im Gehirn unterschiedlich wahr.

Was die Übung mit Halluzinationen zu tun hat und was nicht!

- Optische Täuschungen sind „Fehlwahrnehmungen“, die praktisch alle Menschen gleichermaßen erleben, da sie auf einer typischen Verarbeitungsweise unseres Gehirns basieren. Fast alle Menschen sehen z.B. die sich bewegenden Punkte; ein großer Teil sieht das Kleid in einer anderen Farbe, als es eigentlich ist und ist sich sicher dabei.
- Optischen Täuschungen und Halluzinationen ist gemeinsam, dass es sich um eine Wahrnehmung handelt, die nicht auf einem nachweisbaren externen Reiz basiert.
- Durch optische Täuschungen werden bei den meisten Menschen Fehlwahrnehmungen ausgelöst.
- Das Gehirn produziert im Falle von Halluzinationen Wahrnehmungen, die jemand anderes in diesem Moment jedoch nicht teilt.

Was hören Sie?



Sollte das oben abgebildete Video bei Ihnen nicht abspielbar sein, öffnen Sie bitte den folgenden Link in Ihrem Browser:

https://www.youtube.com/watch?v=7X_WvGAhMIQ

Was hören Sie?

Yanny oder Laurel?

In einer Befragung auf Twitter waren sich fast alle Teilnehmer sicher mit ihrer Einschätzung, wobei nahezu die Hälfte *eindeutig* „Yanny“ und die andere Hälfte *eindeutig* „Laurel“ hörte.

Was hören Sie?

Wie kommt die unterschiedliche Wahrnehmung zustande?

Auch dieses Phänomen ist nicht ganz entschlüsselt.

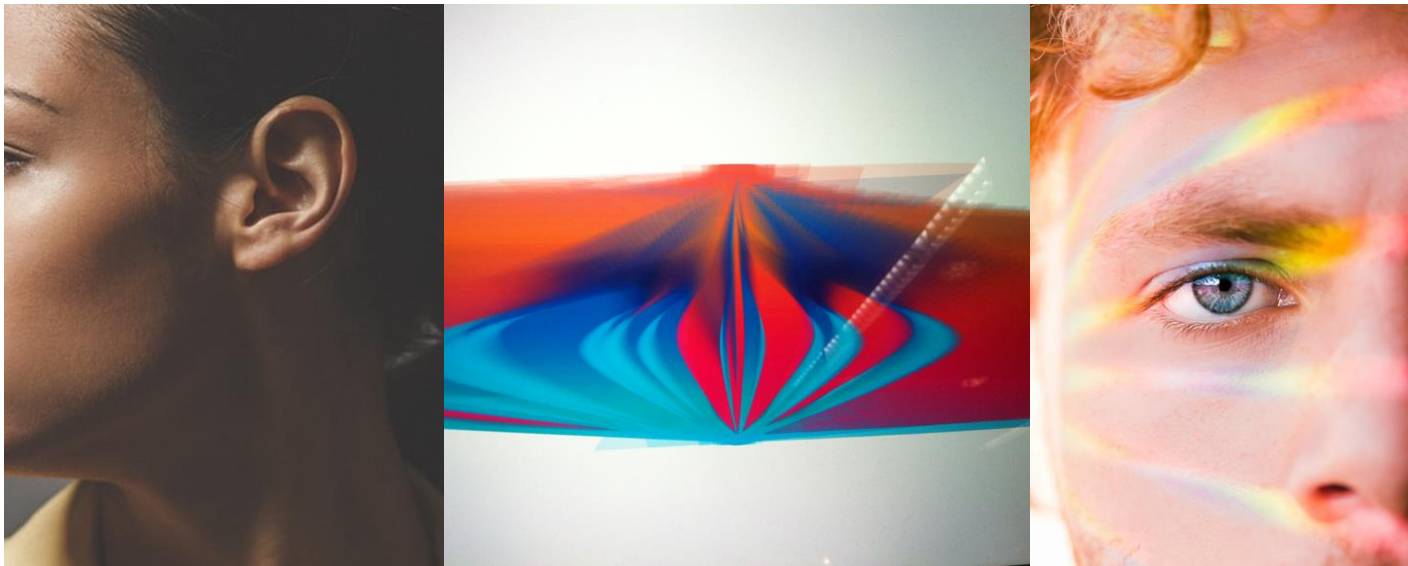
Die Wörter „Laurel“ und „Yanny“ sind phonetisch ähnlich. Es wird angenommen, dass es für die Wahrnehmung von „Laurel“ oder „Yanny“ wichtig ist, welche Frequenzbereiche eine Person beim Hören unbewusst bevorzugt wahrnimmt.

Was soll das Ganze?

- Fehlwahrnehmungen können durch bewusstes „Austricksen“ des menschlichen Gehirns gezielt hervorgerufen werden (z.B. optische Täuschungen). Sie treten bei unklaren Reizsituationen vermehrt auf (Kleid; Yanny und Laurel Beispiel).
- Fehlwahrnehmungen sind ein häufiges Phänomen, das praktisch jeder kennt.
- Einige Menschen hören Stimmen oder Geräusche, oder berichten über andere Wahrnehmungen, für die es keinen äußeren Auslöser gibt und die andere Menschen nicht teilen.
- Viele Menschen, die Stimmen hören (aber nicht alle!), empfinden diese als sehr belastend.
- Diese Therapieeinheit soll Informationen, mögliche Erklärungen und Strategien vermitteln, die helfen, mit belastenden Stimmen besser umzugehen. Einiges wird Ihnen eventuell bekannt sein, vieles aber sicherlich auch neu.

Halluzinationen: Erklärungen

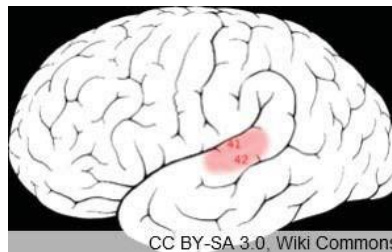
Im Folgenden werden Ihnen verschiedene Erklärungsansätze für Halluzinationen vermittelt. Entscheiden Sie selbst, welche Erklärungen Sie für plausibel halten.



Halluzinationen: Biologische Erklärungen

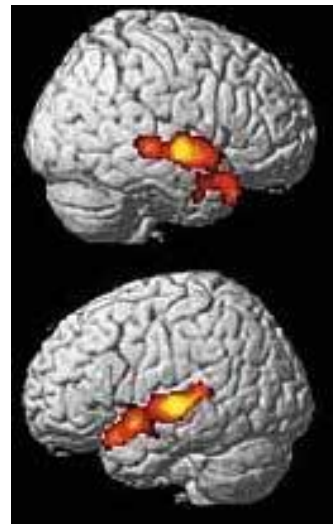
Zunächst eine sogenannte biologische Erklärung - psychologische Erklärungsansätze folgen.

- Im Gehirn ist der Botenstoff Dopamin bei Stimmenhörern möglicherweise „überaktiv“.
- Dieser Dopaminüberschuss führt dazu, dass „innere Vorgänge“ (z.B. Gedanken) verstärkt wahrgenommen, und sogar „laut“ werden.
- Der Dopaminüberschuss kann außerdem dazu führen, dass eigene Gedanken wie von außen kontrolliert erscheinen.
- Dies ist aber nur eine Annahme, die noch nicht bewiesen ist.



Halluzinationen: Biologische Erklärungen

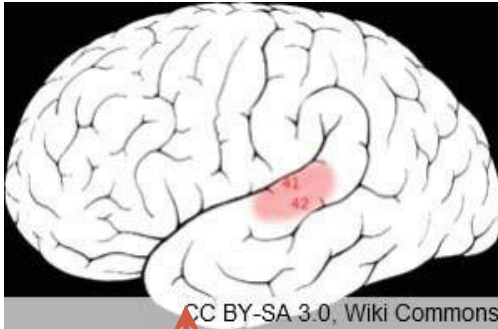
- Durch sogenannte bildgebende Verfahren wie die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) konnte gezeigt werden, dass während des Stimmenhörens ähnliche Regionen im Gehirn aktiv sind, wie während echten Hörens (u.a. sensorisches Sprachzentrum, sogenannte Hörrinde).
- Durch eine gleichzeitige verminderte Aktivierung von Hirnarealen, die für die Steuerung und Bewertung des „inneren Sprechens“ verantwortlich sind, kann es dazu kommen, dass Gedanken als fremd und von außen kommend *gehört* werden.



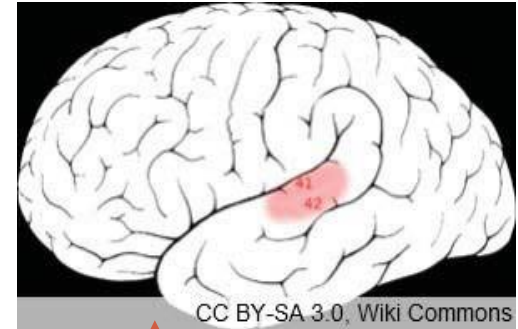
Hier sehen Sie eine beispielhafte fMRT Aufnahme einer Versuchsperson, die gerade tatsächlich etwas hört!

Halluzinationen: Biologische Erklärungen

Stimmenhören



Hören einer echten Stimme



Ähnliche
Hirnregionen sind
aktiv

BlaBlaBla

BlaBlaBla



Halluzinationen: Psychologische Erklärungen

- Stress (z.B. Schlafentzug, sehr belastende Lebensereignisse) kann auch bei gesunden Menschen Halluzinationen auslösen. Bei Menschen mit psychischen Problemen wie einer Psychose verstärkt Stress die Symptomatik häufig.
- Uneindeutige Geräusche (z.B. leise Gespräche im Hintergrund, Rauschen der Heizung) können Halluzinationen begünstigen. Reale Geräuschquellen werden so zu „Trägern“ der Stimmen.

Halluzinationen: Psychologische Erklärungen

- Viele Menschen, die Stimmen hören (aber nicht alle), neigen dazu, die Ursachen negativer Ereignisse (dazu gehören auch negative, belastende Gedanken) anderen Personen zuzuschreiben. Statt „Pech gehabt“ oder „Hätte ich doch besser aufgepasst“! lauten die Erklärungen eher „Das kann doch kein Zufall sein“ oder „Das war Person X“. Dieser Erklärungsstil kann dazu führen, dass normale innere Phänomene, wie laute lästige Gedanken, dem Einfluss anderer Personen oder sogar Verschwörungen zugeschrieben werden.
- Dies ist nur eine Theorie und muss nicht auf Sie zutreffen. Geben Sie der Möglichkeit aber bitte ein bisschen Raum und sprechen Sie darüber eventuell mit Menschen, die Sie gut kennen und deren Urteil Sie schätzen.

Übung

Denken Sie mal eine Minute lang NICHT an einen rosa Elefanten....

Gedankenunterdrückung

Klappt das? Nein!



Sie werden vermutlich entweder direkt an einen Elefanten gedacht haben oder an etwas, was mit einem Elefanten in Verbindung steht (z.B. Zoo, Savanne).

Der Effekt ist noch stärker, wenn wir versuchen, unangenehme Gedanken wie Selbstvorwürfe („Ich bin ein Versager“ etc.) aktiv zu unterdrücken. Die Gedanken können dann manchmal so stark werden, dass sie wie fremde oder sogar laute Gedanken wirken!

Gedankenunterdrückung Klappt das? Nein!



Es ist nicht möglich, (unangenehme) Gedanken oder innere Stimmen aktiv zu unterdrücken. Etwas bewusst nicht denken oder hören zu wollen, verstärkt die störenden Phänomene eher.

Die Gedanken sind frei – Gedanken unterliegen nicht voll unserer Kontrolle – Beispiele

- Geistesblitze & Einfälle
- spontane Gags, von denen man selbst überrascht ist, dass man sie „auf Lager“ hat
- man benutzt plötzlich ein Fremdwort, von dem man gar nicht wusste, dass es im eigenen Wortschatz existiert
- Blackouts während einer Prüfung
- „Freud’sche Versprecher“ (z.B. Ex-Kanzler Helmut Kohl nach einem Krisengespräch: „...wenn wir pfleglich miteinander untergehen ...“, wobei natürlich gemeint war: „umgehen“)
- Ohrwürmer
- Verhaspler/Versprecher
- eine auswendig gelernte Formulierung wird am Ende anders gesagt als geplant

Die eigenen Gedanken sind lenkbar, aber unterliegen nicht voll unserer willentlichen Kontrolle.

Die Gedanken sind frei – Gedanken unterliegen nicht voll unserer Kontrolle

- Ähnlich wie mit negativen Gedanken verhält es sich auch mit lästigen oder unangenehmen Stimmen.
- Der Versuch, diese aktiv zu unterdrücken, ist kaum möglich.
- Es ist daher sinnvoll, neue Methoden zu nutzen, mit dem Stimmenhören umzugehen. Später werden Sie verschiedene Strategien kennenlernen.

Stimmenhören vs. Gegenüber spricht

Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Stimmenhören und echten Stimmen?

Was hilft Ihnen, dies zu unterscheiden?

- Unterschiedliche Lautstärke?
- Sagen die Stimmen z.B. bevorzugt Dinge, die Sie in ähnlicher Art und Weise denken oder die Sie früher bereits von anderen gehört haben?
- Können Sie die Stimmen auf irgendeine Art und Weise beeinflussen? Ist das bei Dingen, die andere Personen sagen, auch auf diese Art möglich?

Häufige Annahmen über das Stimmenhören

Viele Betroffene empfinden ihre Stimmen als sehr real. Darum kann es schwer sein, diese als reine Fehlwahrnehmung oder Halluzination zu betrachten. Unten sind verschiedene Argumente aufgeführt, die zunächst für den Realitätsgehalt der Stimmen sprechen.

Aspekt	Argument	Gegenargument
Lautstärke	<i>„Ich höre das ja laut und deutlich. Das kann also nur eine reale Quelle haben.“</i>	???
Spontaneität/ Mangelnde Beeinflussbarkeit	<i>„Das kommt aus heiterem Himmel. Wenn ich mir das selbst sagen würde, wüsste ich das doch, oder?“</i>	???
Mangelnde Übereinstimmung mit eigenen Werten und Gedanken	<i>„Die Stimmen sagen Dinge, die ich absolut nie denken würde.“</i>	???
Allwissenheit	<i>„Die Stimme weiß über alles Bescheid. Der kann man nichts vormachen. Die ist klüger als ich.“</i>	???
Realitätsgrad	<i>„Die Stimme klingt total echt. Das kann ich mir doch nicht einfach ausdenken.“</i>	???

Fallen Ihnen Gegenargumente ein?

Häufige Annahmen über das Stimmenhören

Aspekt	Argument	Gegenargument
Lautstärke	<i>„Ich höre das ja laut und deutlich. Das kann also nur eine reale Quelle haben.“</i>	Gedanken können durchaus laut sein – viele Menschen (mit oder ohne psychische Erkrankung) hören eigene abwertende Gedanken teilweise wie fremde Stimmen (sie sind sich aber im Klaren darüber, dass das nur eine akustische Unterlegung der eigenen Gedanken ist).
Spontanität/ Mangelnde Beeinflussbarkeit	<i>„Das kommt aus heiterem Himmel. Wenn ich mir das selbst sagen würde, wüsste ich das doch, oder?“</i>	Unsere Gedanken kommen weniger geplant als wir oft glauben oder als uns lieb ist. Geistesblitze oder auch Grübelattacken sind, wie eben dargestellt, nur einige der vielen Beispiele, wo Wörter wie aus dem Nichts unvermittelt auftauchen. Stimmenhören kann als eine Variante dieser Erscheinungen angesehen werden.
Mangelnde Übereinstimmung mit eigenen Werten und Gedanken	<i>„Die Stimmen sagen Dinge, die ich absolut nie denken würde.“</i>	Unsere Gedanken sind nicht so rein oder moralisch wie wir es gerne hätten. Eine Menge peinliches „Zeug“ geht uns durch das „Kopfkino“, welches wir so nicht aussprechen würden. Solche Gedanken zu haben bedeutet noch lange nicht, sie auch zu befürworten.
Allwissenheit	<i>„Die Stimme weiß über alles Bescheid. Der kann man nichts vormachen. Die ist klüger als ich.“</i>	Bedenken Sie die Möglichkeit, dass die Stimme einen Teil Ihrer eigenen Gedanken zum Ausdruck bringt und daher dasselbe Wissen wie Sie hat. Stellen Sie die Stimme auf die Probe und fragen Sie sie Dinge, die Sie selbst nicht wissen (z.B. Hauptstadt von Bhutan). Kennt die Stimme die Antwort?
Realitätsgrad	<i>„Die Stimme klingt total echt. Das kann ich mir doch nicht einfach ausdenken.“</i>	Während des Stimmenhörens sind ähnliche Regionen im Gehirn aktiv, wie während realer Hörvorgänge (u.a. sensorisches Sprachzentrum, sog. Hörrinde), was dafür spricht, dass die Stimmen selbst erzeugt sind. Das Gehirn produziert Sprache, die von dem Betroffenen dann wahrgenommen wird.

Zwischenfazit

- Viele Menschen aus der Allgemeinbevölkerung hören Stimmen und/oder haben gelegentlich andere Fehlwahrnehmungen.
- Stimmenhören bedeutet nicht automatisch, „verrückt“ zu sein.
- Für das Phänomen Stimmenhören gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze.
- Es gibt wissenschaftliche Befunde, die nahelegen, dass das Gehirn beim Stimmenhören Sprache produziert. Dieser Vorgang erfolgt nicht bewusst, so dass die wahrgenommenen Äußerungen oft anderen Personen zugeschrieben werden.
- Jeder nimmt die Stimmen anders wahr und auch die Belastung dadurch ist individuell verschieden.
- Viele Betroffene können echte Wahrnehmungen (z.B. wenn ein Gegenüber spricht) von Stimmenhören unterscheiden.
- Gedanken und Stimmenhören sind hingegen oft schwer zu unterscheiden.

Wann treten die Stimmen auf?

- Gibt es typische Situationen, in denen die Stimmen bei Ihnen vermehrt auftreten?
- Wann sind die Stimmen nicht da oder seltener/leiser?




Wann treten die Stimmen auf? Beispiel

Situation	Möglicher Auslöser	Stimmen	Reaktion	Langfristige Folgen
<p>Wann? morgens</p> <p>Wo? U-Bahn</p> <p>Wer anwesend? Andere Fahrgäste</p> <p>Was ist passiert? Jemand setzt sich mir gegenüber</p>	<p>(z.B. <i>Lautstärke, Stress, Einsamkeit</i>)</p> <p>Ich fühle mich in der U-Bahn oft unwohl. Zudem habe ich schlecht geschlafen und bin gerade nervös.</p>	<p>Inhalt: „Pass bloß auf!“</p> <p>Wessen Stimme: männliche Stimme, Ähnlichkeit zu strengem, eigenem Opa oder Lehrer</p>	<p>Gedanken: „Ich bin hier nicht sicher. Was, wenn die Stimme Recht hat?“</p> <p>Gefühle: Nervosität, Angst</p> <p>Verhalten: Ich starre aus dem Fenster und vermeide Blickkontakt mit anderen</p> <p>Körperreaktion: Herzklopfen, schwitzige Hände</p>	<p>Gefühle: Unsicherheit</p> <p>Verhalten: Ich vermeide U-Bahn Fahrten</p>

Wann treten die Stimmen auf? Eigenes Beispiel

MKT+ Individualisiertes Metakognitives Therapieprogramm

Arbeitsblatt 12.1 Therapieeinheit 12: Stimmenhören Seite 1

 **Wann treten die Stimmen auf?**
 Versuchen Sie, in den nächsten Tagen zu beobachten, wann die Stimme(n) üblicherweise auftreten, was sie sagen und welche Reaktionen sie bei Ihnen hervorrufen. Die Stimmen besser zu verstehen kann hilfreich sein, um konstruktiver mit ihnen umgehen zu können.

Situation	Möglicher Auslöser	Stimmen	Reaktionen	Langfristige Folgen
Wann?	(z.B. Lautstärke, Stress, Einsamkeit)	Inhalt:	Gedanken:	Stühle:
Wo?			Stühle:	
anwesend?		Wessen Stimme:	Verhalten:	Verhalten:
Was ist passiert?			Körperreaktionen:	

Arbeitsblatt

→ Arbeitsblatt 12.1: Wann treten die Stimmen auf?

Bewertung und Umgang mit den Stimmen

- Wie Sie die Stimmen bewerten und wie Sie mit ihnen umgehen, entscheidet, wie viel Macht die Stimmen über Sie haben und was für Gefühle sie in Ihnen auslösen.
- Wir stellen Ihnen im Folgenden verschiedene Strategien vor, wie Sie besser mit den Stimmen umgehen können!




Gedanken/Bewertung, Gefühle und Verhalten - Beispiel

Frau T. hört eine Stimme, von der sie sicher ist, dass sie dem Teufel gehört. Sie ist daher in großer Angst. Wie würde Frau T. sich fühlen, wenn sie die Stimme anders bewerten würde?

Situation:	Ich mache einen Spaziergang und höre eine Stimme, die mir befiehlt: „ <i>Beschimpfe andere Fußgänger!</i> “	
Gedanken/ Bewertung:	Automatische Gedanken: „ <i>Das ist die Stimme des Teufels.</i> “ „ <i>Er wird mich verrückt machen, wenn ich ihm nicht gehorche.</i> “ „ <i>Er ist allmächtig und allwissend.</i> “	Hilfreiche Gedanken: „ <i>Die Stimme kommt ja öfter mal. Die kenne ich schon.</i> “ „ <i>Diese Stimme wird von meinem Gehirn erzeugt, sie kann mir nichts anhaben, abgesehen davon, dass sie nervt.</i> “ „ <i>Der Teufel hat sicher besseres zu tun und klingt mir außerdem zu sehr nach Onkel Ralf.</i> “ „ <i>Das ist ein lästiger Gedanke, mehr nicht.</i> “
Konsequenzen: Gefühle und Verhalten	Angst, Verzweiflung, Ärger. Ich schimpfe mit der Stimme und gehorche nicht. Allerdings höre ich der Stimme dennoch zu.	Gelassenheit, leicht genervt – eventuell auch Gleichgültigkeit. Ich lasse die Stimme reden und setze den Spaziergang fort.

Gedanken/Bewertung, Gefühle und Verhalten – Eigenes Beispiel

MKT+ Individualisiertes Metakognitives Therapieprogramm		
Arbeitsblatt 12.2	Therapieeinheit 12: Stimmenhören	Seite 2
	Gedanken/Bewertung, Gefühle und Verhalten	
	Wie Sie die Stimmen bewerten und wie Sie mit ihnen umgehen, entscheidet, wie viel Macht die Stimmen über Sie haben und welche Gefühle sie in Ihnen auslösen. Versuchen Sie, in den nächsten Tagen zu beobachten, wie Sie die Stimmen gedanklich bewerten und welche Konsequenzen daraus resultieren.	
	Situation	
	Wann? Wo? Wer anwesend? Was ist geschehen? Was sagt die Stimme?	
	Gedanken/Bewertung	
	Automatische Gedanken:	Hilfreiche Gedanken:
	Was sind typische/automatische Gedanken über die Stimme?	Was sind hilfreiche Gedanken über die Stimme?
	Konsequenzen	
	Gefühle und Verhalten:	Gefühle und Verhalten:
	Wie fühlen oder verhalten Sie sich in der Regel?	Wie würden Sie vermutlich fühlen oder sich verhalten, wenn Sie einen hilfreicherer Gedanken über die Stimme hätten?

Arbeitsblatt

→ Arbeitsblatt 12.2: Gedanken/Bewertung, Gefühle und Verhalten



Zwischenfazit und weiteres Vorgehen

- Wie man sich mit den Stimmen fühlt, hängt nicht so sehr davon ab, was die Stimme(n) sagt/sagen, sondern v.a., wie man sie bewertet und damit umgeht.
- Auch wenn es Ihnen vielleicht zunächst schwer fällt, alternative Bewertungen im Umgang mit den Stimmen zu finden, kann dies durch Übung erreicht werden. Dies benötigt jedoch Zeit. Erwarten Sie keine schnellen Wunder. Alte Bewertungen sind oft so verfestigt, dass es zunächst darum geht, diese zu bemerken und dann bewusst gegenzusteuern.
- Verschiedene Strategien der Bewältigung können helfen, die Stimmen auszublenden und ihre Macht zu reduzieren. Diese möchten wir Ihnen im Folgenden vorstellen.

Teufelskreis Stimmenhören und ungünstige Bewertung


Der Teufelskreis Stimmenhören am Beispiel von Frau T.



Wenn Frau T. die Stimme des Teufels hört, denkt sie sofort, er mache sie noch ganz verrückt. Dies führt dazu, dass sie sich ängstlich und verzweifelt fühlt und gleichzeitig ärgerlich reagiert. Sie schimpft mit der Stimme und schenkt ihr Aufmerksamkeit. Das begünstigt allerdings das Stimmenhören: Je angespannter Frau T. reagiert, desto lauter und mächtiger scheint ihr die Stimme.

Teufelskreis Stimmenhören – Eigenes Beispiel

MKT+ Individualisiertes Metakognitives Therapieprogramm		
Arbeitsblatt 12.3	Therapieeinheit 12: Stimmenhören	Seite 3

 **Teufelskreis Stimmenhören**

Erstellen Sie ein persönliches Modell zu Ihrem Stimmenhören. Gibt es einen „Teufelskreis“ aus dem Auftreten der Stimmen, Ihrer gedanklichen Bewertung und daraus resultierenden Konsequenzen?

Verhalten:

Gefühle:

Körperreaktionen:

Inhalt der Stimme(n):

Auftreten von Stimmenhören

Gedankliche Bewertung

Konsequenzen

→ Arbeitsblatt 12.3: Teufelskreis Stimmenhören

Arbeitsblatt



Was hält das Stimmenhören aufrecht?


- Viele Stimmenhörer erleben die Stimmen nicht immer als negativ oder unerwünscht. Häufig werden auch positive Seiten wahrgenommen (Stimmen als Ratgeber oder Freunde).
- Solche positiven Überzeugungen können das Stimmenhören verstärken (z.B. wenn man die Stimmen als „Berater“ hinzuzieht).
- Stimmen können durch ungünstige Bewältigungsmaßnahmen lauter werden (z.B. Gedankenunterdrückung).
- Stimmen stehen bei vielen Betroffenen mit Stress in Zusammenhang (z.B. Schlafmangel, belastende Lebenssituation).

Umgang mit den Stimmen

Was kann man gegen das Stimmenhören tun?

- Die meisten Menschen, die das Stimmenhören als belastend empfinden, entwickeln Strategien, um damit umgehen zu können.
- Welche Bewältigungsstrategien haben Sie im Laufe der Zeit entwickelt? Das Ignorieren der Stimmen ist übrigens auch eine Bewältigungsstrategie!

Arbeitsblatt Bewältigungsstrategien - welche Bewältigungsstrategien haben Sie schon genutzt und welche würden Sie gerne ausprobieren?


MKT+ Individualisiertes Metakognitives Therapieprogramm		
Arbeitsblatt 12.4	Therapieeinheit 12: Stimmenhören	Seite 4
	Bewältigungsstrategien	
	Welche der folgenden Bewältigungsstrategien haben Sie bereits genutzt? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Welche möchten Sie vielleicht neu ausprobieren?	
	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Ablenkung (aufräumen, jemanden anrufen, malen etc.)<input type="radio"/> Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelentspannung)<input type="radio"/> Über Kopfhörer interessante Podcasts, Radioreportagen oder Musik hören<input type="radio"/> Ohrstöpsel tragen<input type="radio"/> Lautes (Vor-)Lesen<input type="radio"/> Summen oder laut singen<input type="radio"/> Sport machen<input type="radio"/> Sich auf Radio- oder Fernsehsendung konzentrieren<input type="radio"/> Stimmen ignorieren<input type="radio"/> Mit anderen ein Gespräch anfangen<input type="radio"/> Schlafen<input type="radio"/> Spazieren gehen<input type="radio"/> Rätsel lösen<input type="radio"/> Den Stimmen mit dem Kopf wegschlagen (z.B. "Laja, sagtest Du bereits. Ich bin ja nicht taub.")<input type="radio"/> Stimmen mit Worten entgegen sagen<input type="radio"/> Spiele auf dem Smartphone, dem PC oder der Konsole spielen<input type="radio"/> Rätsel auf dem Smartphone lösen<input type="radio"/> Nicht auf die Stimmen reagieren - einfach abwarten, bis es vorbei ist<input type="radio"/> Sich auf Objekte in der unmittelbaren räumlichen Umgebung konzentrieren und diese innerlich benennen und beschreiben<input type="radio"/> Beobachten und Beschreiben der Stimmen bezüglich Ton, Inhalt, Geschlecht, Lautstärke, usw.<input type="radio"/> Austausch mit Anderen<input type="radio"/> Anderes: _____	

→ Arbeitsblatt 12.4: Bewältigungsstrategien

Bewältigungsprotokoll – Beispiele

Was sagt die Stimme?	Situation (in der das Stimmenhören auftrat)	Belastung anfangs (0-10)	Wie habe ich reagiert? (Bewältigungsstrategie)	War das hilfreich? (0 = nicht hilfreich 10 = sehr hilfreich)	Belastung hinterher (0-10)
<i>„Pass bloß auf“</i>	Bei der Arbeit, kurz vor Weihnachten	6	Ich habe die Stimmen an mir vorbeirauschen lassen und versucht, sie nicht zu bewerten.	7	3
<i>„Du Nichtsnutz“</i>	Auf einer Zugfahrt	8	Ich habe meine Lieblingsmusik gehört und mich auf die Landschaft draußen konzentriert.	7	5

Bewältigungsprotokoll - eigene Bewältigungsstrategien

MKT+ Individualisiertes Metakognitives Therapieprogramm					
Arbeitsblatt 12.5		Therapieeinheit 12: Stimmenhören			Seite 5
 Bewältigungsprotokoll					
Notieren Sie, welche Strategien Sie im Umgang mit den Stimmen bisher angewendet haben und wie hilfreich diese für Sie waren. Probieren Sie zukünftig auch neue Strategien aus und beobachten Sie, ob diese Ihnen helfen.					
Was sagt die Stimme?	Situation (in der das Stimmenhören auftrat)	Belastung anfangs (0 – 10)	Wie habe ich reagiert? (Bewältigungsstrategie)	War das hilfreich? (0 = nicht hilfreich, 10 = sehr hilfreich)	Belastung hinterher (0 – 10)

Arbeitsblatt




→ Arbeitsblatt 12.5: Bewältigungsprotokoll



Umgang mit den Stimmen – Die gelbe Karte

- Drucken Sie sich die gelbe Karte aus oder notieren Sie sich die Inhalte auf einer Karteikarte.
- Das Kärtchen sollten Sie stets bei sich tragen, z.B. im Portemonnaie oder in der Jackentasche.
- Wenn die Stimmen etwas Unangenehmes, Bedrohliches oder Beleidigendes sagen oder Sie anderweitig stören, nehmen Sie die Karte hervor und stellen Sie sich die drei zentralen Fragen der Karte.
- Ziel ist es, die scheinbar übermächtigen Stimmen *mit kühlem Kopf* zu hinterfragen.

Die gelbe Karte können Sie beziehen unter:
www.clinical-neuropsychology.de/mkt_psychose_manual_deutsch/

Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“ ...wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle	
	1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?
	2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?
	3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!

Weitere Strategien: Inneren Abstand suchen

- Versuchen Sie, die Stimmen mit innerem Abstand zu betrachten, ohne sie zu bewerten.
- Versuchen Sie nicht, die Stimmen zu unterdrücken; das verstärkt sie oft nur (siehe die Übung mit dem rosa Elefanten). Versuchen Sie, eine neutrale und beschreibende Position einzunehmen, bis die Stimmen von selbst abnehmen, z.B. wie folgt:

„Das ist wieder die Stimme, die mich runtermacht. Diese Stimme tritt halt manchmal auf. Ich kenne das schon. Ich weiß, sie verschwindet aber auch wieder.“

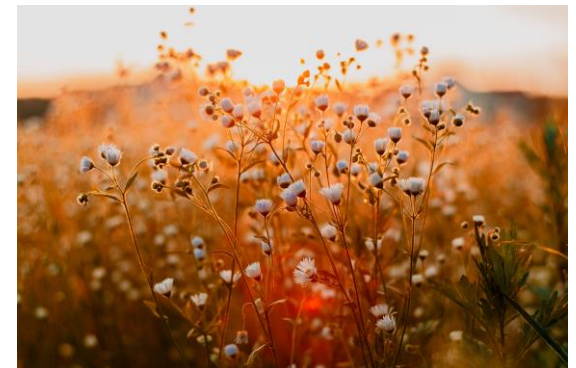
Weitere Strategien: Inneren Abstand suchen

- Einigen Betroffenen hilft es, ihre Stimmen gedanklich in einer Szene festzuhalten oder eine Metapher/ein inneres Bild dafür zu finden.
- Tiger-Beispiel: Stellen Sie sich einen Tiger hinter Gittern vor. Lassen Sie ihn nun toben. Betrachten Sie ihn dabei interessiert aus der sicheren Distanz. Im ersten Moment erschrecken Sie vielleicht, aber Sie wissen gleichzeitig, er ist hinter Gittern. Er kann Ihnen nichts anhaben. Ebenso gilt dies für ihre Stimmen: Vielleicht sind sie laut und toben, aber sie können Ihnen nichts tun.
- Oder stellen Sie sich einen alten, schäbigen Theatersaal vor. Setzen Sie sich in die hinterste Reihe, während Ihre Stimmen – dargestellt von überlaut sprechenden und übertrieben agierenden Schauspielern – die altbekannten Sachen zum Besten geben. Es ist kein faszinierendes Stück, das von Ihren Stimmen aufgeführt wird. Vielleicht müssen Sie sogar gähnen und gehen früher.



Weitere Strategien: Positive Selbstinstruktion

- Es kann hilfreich sein, der Stimme/den Stimmen etwas Positives entgegenzusetzen, gerade wenn diese negativ (z.B. beleidigend) sind. Wenn die Stimme z.B. sagt: „Gib Dir mehr Mühe! Das ist nicht gut genug!“, könnte es hilfreich sein, sich Folgendes zu sagen: „Ich mache es so gut wie ich kann. Es muss nicht immer alles perfekt sein.“ Nicht für jeden ist diese Strategie hilfreich. Falls die Stimmen durch Wiederrede stärker werden, versuchen Sie eine der vielen anderen Strategien.
- Vielleicht fällt Ihnen auch ein positives Vorstellungsbild ein, z.B. eine Erinnerung an einen schönen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen? Das kann die Stimmung verbessern und dazu führen, dass Sie sich durch die Stimmen weniger beeinträchtigt fühlen.
- Wenn die Stimmen auftauchen und unangenehm sind, könnten Sie an dieses positive Bild, diesen schönen Ort oder ihren hilfreichen Satz denken.



Weitere Strategien: Die Stimmen in die Schranken weisen

- Würden Sie alles tun, was jemand anderes Ihnen sagt? Vermutlich nicht. Warum also sollte dies in Bezug auf die Stimmen anders sein?
- Wenn Sie nicht einverstanden sind mit dem, was die Stimmen Ihnen sagen, ist es Ihr gutes Recht, nicht danach zu handeln!
- Hintergrund: „Gehorsam“ gegenüber den Stimmen führt oft nur kurzfristig zu einer Erleichterung, aber steigert längerfristig die Intensität der Stimmen.
- Es wird Ihnen vielleicht nicht immer gelingen, den Stimmen nicht Folge zu leisten. Das ist nicht schlimm. Versuchen Sie es aber so häufig wie möglich.
- Nur Sie selber entscheiden, was Sie tun möchten und was nicht! Nicht die Stimmen!



Weitere Strategien: Stress reduzieren

- Wenn die Stimmen häufig in Stresssituationen auftauchen, ist es sinnvoll, Ihren allgemeinen Stresspegel zu reduzieren.
- Welche Dinge/Situationen lösen in Ihnen Stress aus?
- Wie könnten Sie Stress in Ihrem Alltag reduzieren? (z.B. Termine reduzieren, mehr Schlaf, nicht zu viele Aufgaben auf einmal in Angriff nehmen).
- Kennen Sie Entspannungsübungen? Wenn ja: integrieren Sie diese bereits in Ihren Alltag?



Weitere Strategien: Stress reduzieren

Progressive Muskelentspannung

- Im Folgenden finden Sie eine Anleitung für die sogenannte „Progressive Muskelentspannung“. Dies ist eine einfach zu erlernende und sehr wirksame Entspannungstechnik, bei der Sie nacheinander verschiedene Muskelgruppen an- und dann wieder entspannen sollen.
- Jede Muskelgruppe wird maximal 7 Sekunden angespannt und dann wieder entspannt (mindestens 10 Sekunden lang).
- Zunächst können Sie den Text parallel lesen. Bald werden Sie die Übung jedoch verinnerlicht haben und sollten diese aus dem Kopf machen können.
- Die Übung kann jederzeit und überall angewendet werden und kann Ihnen helfen, Stress zu reduzieren und sich zu entspannen.
- Es gibt zahlreiche kostenlose Anleitungen zum Download, z.B.:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>

Arbeitsblatt Progressive Muskelentspannung

MKT+ Individualisiertes Metakognitives Therapieprogramm

Arbeitsblatt 12.6

Therapieeinheit 12: Stimmenhören

Seite 6



Progressive Muskelentspannung

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Schließen Sie die Augen, sofern Ihnen das lieber ist.
- Atmen Sie ein paar Mal tief durch.
- Jede der nachfolgenden Muskelgruppen sollen Sie nacheinander zuerst für ca. sieben Sekunden anspannen, anschließend dann etwa zehn Sekunden lang locker lassen und wieder entspannen. Danach folgt die nächste Muskelgruppe.
- Achten Sie bei der Übung auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung von je zwei Muskelgruppen.

1. Rechte Hand langsam zur Faust ballen.
2. Rechten Oberarm anwinkeln und anspannen.
3. Linke Hand zur Faust ballen.
4. Linken Oberarm anwinkeln und anspannen.
5. Augenbrauen nach oben ziehen.
6. Stirn runzeln und Nasenrücken anspannen.
7. Zäpfchen, Zungenwurzel und Mundwinkel nach oben hochziehen.
8. Schulterblätter zusammenziehen und Brust nach vorne drücken.
9. Oberen Oberschenkel anspannen (Fuß auf den Boden pressen).
10. Den rechten Fuß strecken und dabei die Zehen beugen.
11. Den linken Oberschenkel anspannen (Fuß auf den Boden pressen).
12. Den linken Fuß strecken und wieder die Zehen beugen.

→ Arbeitsblatt 12.6: Progressive Muskelentspannung

Weitere Strategien: Körperliche Ablenkung

Körperliche Aktivitäten oder Übungen können dabei helfen, sich von lästigen Stimmen abzulenken.

Beispiel für Körperübung:

1. Aufstehen.
2. Linke Hand auf rechte Schulter legen.
3. Rechte Hand auf linke Schulter legen.
4. Ein Bein anheben.
5. Bein kreisen lassen.
6. ...



- Solche Übungen können helfen, Grübeln oder Gedankenkreisen zu unterbrechen und das Stimmenhören abzuschwächen.
- Sie können natürlich auch andere „Ablenkungsmanöver“ ausprobieren (z.B. Tanzschritte, „Hampelmann“ machen).

Lernziele:

Stimmenhören ist weit verbreitet und bedeutet nicht automatisch, behandlungsbedürftig oder krank zu sein.

Problematische Überzeugungen bezüglich des Stimmenhörens (z.B. „Stimmen zu hören, bedeutet verrückt zu sein“) können das Stimmenhören (v.a. die Lautstärke und den Grad der Belastung) verschlimmern.

Probieren Sie einige der diskutierten Techniken aus (z.B. Stimmen wie einen Tiger im Käfig betrachten, persönliche Bewältigungsstrategien, Neubewertung der Stimmen mit der gelben Karte) und verzichten Sie v.a. auf ungünstige Strategien (z.B. Gedankenunterdrückung).

Was hat das mit Psychose zu tun?

Immerhin etwa 15% der Menschen aus der Allgemeinbevölkerung kennen Stimmenhören oder andere Fehlwahrnehmungen, die andere nicht teilen. Nicht alle empfinden diese als belastend. Wenn Sie aber belastend sind, ist es sinnvoll zu verstehen, wann und warum die Stimmen auftreten und wann sie weniger werden. Diese Therapieeinheit soll dabei helfen, ein größeres Verständnis für Ihre Stimmen zu entwickeln und Strategien zu vermitteln, mit diesen besser umzugehen.

Bitte überlegen Sie sich Folgendes:

Welche Punkte der Therapieeinheit Stimmenhören finde ich besonders hilfreich?

Wann und in welcher konkreten Situation könnte ich das Gelernte in nächster Zeit anwenden? Wobei könnte es hilfreich sein (z.B. um die Belastung durch die Stimmen zu reduzieren)?

Fallbeispiel

Herr M. hört seit mehreren Monaten fast täglich Stimmen. Zwei der insgesamt drei Stimmen kritisieren ihn für sein leichtes Übergewicht („Fettsack“) und kommentieren ständig negativ seine mangelnde Aktivität. Er hat das Gefühl, die Stimmen tauchen plötzlich und unerwartet auf. Bei genauerer Betrachtung erkennt er jedoch, dass die Stimmen meistens bei Stress auftreten oder wenn er sich unwohl fühlt.

Herr M. versucht, mit den Stimmen zu reden, und schreit sie teilweise an („Haltet endlich die Klappe!“), was die Stimmen aber noch verstärkt: Die Stimmen werden lauter und beleidigender. Wenn Herr M. mit anderen Menschen spricht oder abgelenkt ist (z.B. wenn er mit dem Hund spielt), werden die Stimmen dagegen leiser.

Herr M. beginnt, die negativen Stimmen wie dunkle Wolken vorbeiziehen zu lassen und nicht weiter zu beachten. Anfangs gelingt es ihm nicht, aber mit etwas Übung bemerkt er, dass die negativen Stimmen ihn weniger drangsalieren und er sich dadurch zunehmend wohler fühlt.