

Das Wissen

Die innere Stimme - Was sie uns sagen will und wie man ihr zuhört

Von Max Rauner

Sendung vom: Freitag, 17. Januar 2025, 08.30 Uhr
(Erstsendung: Mittwoch, 6. Dezember 2023, 08.30 Uhr)

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2023

Weise Freundin, unerbittlicher Kritiker oder Ausdruck einer Krankheit?
Wissenschaftler*innen erforschen die innere Stimme mit Hirnscannern, tragbaren Diagnosegeräten und Fragetechniken.

SWR Kultur können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIFT

Autor:

Die Journalistin und Tagesschausprecherin Judith Rakers stand vor einiger Zeit vor einer schwierigen Entscheidung: Sollte sie die Großstadt verlassen und aufs Land ziehen?

O-Ton 01, Judith Rakers:

Meine Freundinnen sagten alle: Du kannst doch nicht DAHIN ziehen. So weit draußen. Da ist noch nicht mal eine Straßenbeleuchtung. Was ist denn, wenn was passiert? Hast du denn keine Angst?

Autor:

Es gab viele Stimmen gegen diesen Schritt. Es gab aber eine Stimme, die mächtiger war als alle anderen.

O-Ton 02, Judith Rakers:

Die Stimmen von außen waren extrem laut, aber meine innere Stimme war einfach noch lauter.

Ansage:

„Die innere Stimme – Was sie uns sagen will und wie man ihr zuhört“. Von Max Rauner.

Autor:

Folge deiner inneren Stimme, heißt es. Ist das nur eine Redewendung? Oder spricht da wirklich etwas im Kopf? Die Wissenschaft will es genauer wissen und hat den großen Lauschangriff gestartet – mit Hirnscannern, tragbaren Diagnosegeräten und ausgefeilten Fragetechniken. Die innere Stimme entpuppt sich als verborgene Macht, die wir in Maßen beeinflussen können. Für Judith Rakers ist sie wie eine unbequeme Freundin, die manchmal sehr direkt sein kann.

O-Ton 03, Judith Rakers:

Es ging eigentlich los, als ich auf die 40 zugeing. Da hat sich meine innere Stimme erst ganz leise gemeldet und dann wurde sie immer lauter, und sie hat gesagt: „Du lebst nicht das Leben, das dich glücklich macht. Und Du weißt das.“

Autor:

Die Stimme kam beim Zähneputzen, beim Kaffeetrinken, beim Spaziergehen. Bis Judith Rakers ihr folgte. Sie ließ sich scheiden, kaufte ein Haus auf dem Land, stellte ihr Pferd in den Garten und begann, Gemüse anzubauen und darüber zu schreiben. Ihre Bücher über Homefarming sind Bestseller.

O-Ton 04, Judith Rakers:

Ich bin überhaupt nicht esoterisch veranlagt. Wirklich nicht. Ich bin eine totale Pragmatikerin. Aber ich weiß, dass es diese innere Stimme gibt. Und dass es mir guttut, wenn ich auf sie höre. Vielleicht könnte man diese innere Stimme auch als

eine Art Gewissheit beschreiben. Gewissheit darüber, was gut für mich ist. Ein innerer Kompass.

Autor:

Die innere Stimme zu erforschen, ist gar nicht so einfach. Weil sie sich eben nicht so verständlich artikuliert wie eine Nachrichtensprecherin. Sie hat keine Untertitel. Sie ist scheu.

O-Ton 05, Charles Fernyhough:

I've been interested in this phenomenon for most of my career.

Autor:

Charles Fernyhough, Professor für Psychologie an der Durham University in England, ist diesem Phänomen fast seine ganze Karriere auf der Spur.

O-Ton 06, Charles Fernyhough:

Where does that come from and what are those words doing there? And what's it like to have that kind of thing going on in your head the whole time?

Autor:

Wo kommt die innere Stimme her und was machen die Wörter in unserem Kopf?, will Charles Fernyhough wissen. Wie erleben Menschen ihre innere Stimme? Seit 2012 leitet er das Forschungsprogramm „Hearing the Voice“. Mit Beteiligten aus Philosophie, Hirnforschung, Sprachwissenschaft, Medizin und Literatur. Alle Disziplinen kennen Aspekte der „inneren Stimme“: die Medizin als Ausdruck einer psychischen Störung, die Literatur als „stream of consciousness“, einer Schreibtechnik, in der die unkontrollierten Gedanken des Erzählers aneinandergereiht werden. Über die Erkenntnisse hat er das Buch „Selbstgespräche“ geschrieben.

O-Ton 07, Charles Fernyhough:

You know, there's more and more ... to inner speech.

Overvoice Sprecher 1:

Von Jahr zu Jahr erscheinen mehr Fachartikel zu diesem Thema. Es ist spannend zu sehen, wie etwas, das scheinbar unmöglich zu erforschen ist, weil man es nicht beobachten kann, eben doch untersucht werden kann. Es gibt die unterschiedlichsten Methoden, mit denen wir der inneren Stimme jetzt auf die Spur kommen können.

Autor:

Um das Gehirngeplapper zu dokumentieren, gibt Charles Fernyhough Versuchspersonen ein kleines Gerät mit Zufallsgenerator auf den Weg. Im Laufe eines Tages ertönt etwa sechsmal ein Piepton.

Atmo: Piep

Autor:

Bei jedem Piep sollen sie notieren, was ihnen in diesem Augenblick durch den Kopf gegangen ist. Nach einem Tag werden die Personen befragt – und angeleitet, auf die kleinsten Details zu achten. „Descriptive Experience Sampling“ heißt die Methode. Fernyhough hat sie von Russell Hurlburt übernommen, einem Psychologieprofessor aus den USA. Die beiden sind sich 2014 am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin begegnet – und haben gleich losgelegt.

O-Ton 08, Charles Fernyhough:

People were walking around Berlin ... in that moment of experience.

Overvoice Sprecher 1:

Die Leute sind mit unseren Geräten am Gürtel durch Berlin gelaufen, sind mit der U-Bahn und der S-Bahn gefahren, und wurden gelegentlich angepiept. Dann sind sie stehen geblieben und haben sich Notizen gemacht. Am Max-Planck-Institut haben wir sie ausführlich befragt, was in den Momenten direkt vor dem Piepton in ihnen vorging. Die meisten werden ziemlich gut darin, wenn sie ein paar Tage üben. Wer am Anfang noch etwas ungenau war, konnte am Ende messerscharf seine innere Erfahrung rekapitulieren.

Autor:

Die Daten der Berliner Teilnehmenden gehören nun zu einem Datenschatz von 40 Jahren Innere-Stimme-Protokollen. Sie zeigen, wie vielfältig das Phänomen der inneren Stimme ist. Sie ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.

O-Ton 09, Charles Fernyhough:

We found, for example, that people seem to vary on how dialogic their inner speech is, how much it has this quality of a conversation of a to and fro between different perspectives.

Autor:

Manche Teilnehmenden berichten von inneren Dialogen, in denen regelrecht Argumente abgewogen werden. Eine Art Pro und Contra. Die innere Stimme hilft so, die Perspektive zu wechseln.

O-Ton 10, Charles Fernyhough:

People vary on how much their inner speech is condensed or abbreviated relative to typical speech.

Autor:

Viele empfinden die innere Stimme als verdichtet oder irgendwie verkürzt im Vergleich zu normaler Sprache. Ein Kollege von Charles Fernyhough hat Versuchspersonen Sprechaufgaben lösen lassen und schätzt, dass die innere Stimme etwa zehnmal schneller sprechen kann als die äußere. Sie muss ja auch keine Stimmbänder in Schwingung versetzen.

O-Ton 11, Charles Fernyhough:

People vary on how much their inner speech contains other voices, you know, other people speaking in their inner speech.

Autor:

Manche hören nur eine Stimme, andere hören mehrere, sagt Fernyhough. Außerdem plappert die innere Stimme nicht ununterbrochen. Im Durchschnitt meldet sie sich bei jedem vierten Piep zu Wort. Und was sagen die Stimmen so? Ein paar Beispiele aus den Studien: Angela fährt gerade an einem neu eröffneten Restaurant vorbei, als ihr Gerät piept.

Atmo: Piep**Sprecherin 1:**

Thai Food!

Autor:

... sagt ihre innere Stimme.

Brian sitzt vor dem Fernseher und erwartet den Anruf eines Freundes, mit dem er verabredet ist.

Atmo: Piep**Sprecher 1:**

Ich will nicht hingehen.

Autor:

Christina betrachtet ihre Füße.

Atmo: Piep**Sprecherin 2:**

Mein rosa Nagel ist hässlich.

Autor:

Daphne telefoniert mit dem Blutspendendienst, der ihr zwei Freikarten für ein Konzert verspricht.

Atmo: Piep**Sprecherin 3:**

Das ist so cool!

Autor:

Ellen schaut eine Krimiserie.

Atmo: Sirene. Piep

Sprecherin 1:

Schaltet diese Sirenen AUS!

Autor:

Was die innere Stimme sagt, reicht von Banalitäten über endlose Grübelschleifen bis zu existenziellen Gedanken. Woher kommt das alles? Was passiert da im Kopf? Um das herauszufinden, hat Charles Fernyhough mit seiner Forschungsgruppe zahlreiche Freiwillige im Hirnscanner untersucht.

O-Ton 12, Charles Fernyhough:

We didn't give people any instructions ... included inner speech.

Overvoice Sprecher 1:

Wir haben den Leuten keine Anweisungen gegeben, was sie im Hirnscanner tun sollten. Wir haben sie nur in zufälligen Zeitabständen angepiept. In einigen dieser Momente hatten sie unweigerlich ihre innere Stimme gehört.

Autor:

Die Forscher interessierten sich vor allem für jene Erlebnisse, in denen die innere Stimme ein Dialog ist.

O-Ton 13, Charles Fernyhough:

We were the first to ask: ... or theory of mind.

Overvoice Sprecher 1:

Wir waren die ersten, die fragten: Wenn es diese inneren Dialoge gibt, was passiert dabei im Gehirn? Wie arbeiten verschiedene Gehirnregionen zusammen? Wenn man einen Dialog führt, muss man in der Lage sein, eine andere Sichtweise einzunehmen. Und dafür braucht man etwas, das nicht mit Sprache zu tun hat, wir nennen das „soziale Kognition“ oder „Theory of Mind“.

Autor:

Mit „Theory of Mind“ beschreibt die Psychologie die Fähigkeit des Menschen, sich in andere hineinzusetzen. Wir verstehen die Motive, Absichten und Bedürfnisse unseres Gegenübers. Dabei sind bestimmte Areale im Gehirn aktiv, das „Theory of Mind“-Netzwerk. Fernyhoughs Forschungsteam beobachtete nun, dass dieses Netzwerk auch dann aktiviert war, wenn die Versuchspersonen im Hirnscanner von inneren Dialogen berichteten. Diese Erkenntnis ist eine kleine Sensation. Charles Fernyhough sieht darin den Beweis für eine hundert Jahre alte Theorie über den Ursprung der inneren Stimme. Sie geht auf den russischen Psychologen Lew Wygotski zurück.

Sprecherin 2:

Lew Wygotski äußerte die Vermutung, dass die innere Stimme sich während der Kindheit entwickelt. Kinder lernen ihre Muttersprache im sozialen Hin und Her mit Eltern, Geschwistern und anderen Bezugspersonen. Sobald sie Worte beherrschen,

sprechen sie auch laut mit sich selbst, etwa beim Spielen. „Egozentrisches Sprechen“ nannte Wygotski das. Das Kind thematisiert zum Beispiel ein Hindernis, vor dem es steht.

Kinderstimme:

„Wo ist der Stift? Ich brauche jetzt einen blauen Stift. Macht nichts. Dann mal´ ich jetzt mit rot und mache Wasser drauf. Das wird dunkler und wie blau aussehen.“

Sprecherin 2:

Das Selbstgespräch ist dabei nicht nur der Soundtrack zum Spielen. Es hilft dem Kind, sein Ziel zu erreichen. „Das egozentrische Sprechen wird zum Werkzeug der Gedanken, indem es für das Problem eine Lösung sucht.“ schreibt Wygotski. Solche Selbstgespräche hören auf, wenn Kinder ins Schulalter kommen. Aber sie sind nicht weg. Sie sind nur nicht mehr hörbar. „Die Stimme geht in den Untergrund“, so Wygotski. Er war überzeugt: „Die innere Stimme von Erwachsenen hat dieselbe Funktion wie das egozentrische Sprechen von Kindern“. Sie dient dazu, Pläne auszubrüten und Probleme zu lösen. Sie ist ein Instrument, das uns hilft, das Leben zu meistern.

Autor:

Lew Wygotski betonte vor allem den sozialen Ursprung und die konstruktive Funktion der inneren Stimme. Sie kann sich aber auch von einer ganz anderen Seite zeigen. Unangenehm, abwertend und destruktiv.

O-Ton 14, Judith Rakers:

Diese kleine böartige Stimme, die dafür sorgt, dass man sich mit den Augen seiner Kritiker sieht – mit der hadere ich.

Autor:

Manchmal, wenn Judith Rakers nach einer Talkshow-Moderation nach Hause fährt, fängt sie an zu grübeln. Hat sie die richtigen Fragen gestellt? Hätte sie in dieser oder jener Gesprächssituation nachhaken sollen? Die innere Stimme wird zum inneren Kritiker.

O-Ton 15, Judith Rakers:

Also, in meiner Vorstellung sitzt der innere Kritiker immer auf meiner Schulter. Der ist nicht Teil von meinem Körper. Der sitzt hier wie ein Adler, guckt mich an und sagt mir, was ich alles nicht kann und warum ich nicht genüge und so weiter. Und die positive innere Stimme, die ist in mir drin. Die ist stark und die ist mutig und die will gehört werden. Aber sie schafft es vielleicht nicht immer.

Autor:

Der innere Kritiker erinnert an ein Konzept aus der Psychoanalyse von Sigmund Freud: das Über-Ich. Es ist unser moralisches Gewissen, geprägt durch die Erziehung und die Gesellschaft. Das Über-Ich ist eine Instanz, an der wir unser Verhalten messen. Und wenn wir seinen Ansprüchen nicht gerecht werden, entstehen Scham- und Schuldgefühle. In den sechziger Jahren entwickelten Psychologen daraus das Modell der „inneren Antreiber“ – gemeint sind fünf

Grundüberzeugungen: Sei perfekt! Beeil Dich! Streng Dich an! Sei stark! Sei beliebt. Beide Konzepte – das Über-Ich und die inneren Antreiber – überschneiden sich mit den neuen Erkenntnissen zur inneren Stimme. So hat eine polnische Studie mit rund 200 Studierenden vier Typen von inneren Stimmen gefunden: Treue Freundin. Hilfloses Kind. Stolze Konkurrentin. Ambivalente Eltern. Das sind Versuche, dem Ganzen ein System zu geben. Die große Frage ist: Wie kann man mit den kritischen inneren Stimmen einen guten Umgang finden? Das ist das Forschungsgebiet von Ethan Kross, Psychologieprofessor an der University of Michigan.

O-Ton 16, Ethan Kross:

We also use ... get people into trouble.

Overvoice Sprecher 2:

Wir benutzen unsere innere Stimme auch, um uns selbst zu kritisieren. Das ist keine schlechte Sache. Manchmal ist es gut, ein wenig selbstkritisch zu sein. Gestern habe ich drei Stunden unterrichtet, und einige Dinge liefen wirklich gut, andere aber nicht. Anschließend denke ich darüber nach: Warum hat dies oder jenes nicht geklappt? Was hätte ich besser machen können? Ein bisschen Kritik durch die innere Stimme kann hilfreich sein. Man will nur nicht, dass daraus eine dauerhafte kognitive Belastung wird.

Autor:

Wenn der innere Kritiker sich ständig wiederholt, sprechen Fachleute von „Rumination“, dem Wiederkäuen negativer Gedanken. Ethan Kross hat das Phänomen an amerikanischen High Schools erforscht und einen ganzen Werkzeugkasten gegen solche Grübelschleifen entwickelt. Einer seiner Lieblingstricks:

O-Ton 17, Ethan Kross:

Distant self-talk, which involves using your name and the second person pronoun "you" to coach yourself through a problem.

Autor:

Das selbst-distanzierende Selbstgespräch. Der Trick besteht darin, sich selbst mit „Du“ anzusprechen. In Stresssituationen nimmt unsere innere Stimme nämlich gerne die Ich-Perspektive ein.

Sprecher 1:

Mir fällt bestimmt gleich nichts Schlaues ein. Die finden mich komisch. Ich rede immer so wirr.

Autor:

Wer sich selbst dagegen mit „Du“ anredet, schafft Distanz.

Sprecherin 1:

Du bist gut vorbereitet. Du hast das schon öfter gemacht und kannst das. Zeig es ihnen!

O-Ton 18, Ethan Kross:

The tennis player, Djokovic, actually did this in the last Wimbledon. You got this.

Overvoice Sprecher 2:

Der Tennisspieler Djokovic hat dies in Wimbledon tatsächlich getan. Im Halbfinale hatte er gegen einen viel jüngeren Spieler ziemlich zu kämpfen. Er hat dann eine Auszeit genommen und ist auf Toilette gegangen, und als er wieder rauskommt, ist er ein anderer Mensch. Er gewinnt das Match. Später wird er gefragt, was auf der Toilette passiert ist. Das war ein bisschen indiskret, aber er sagt, er habe sich selbst angefeuert. Er hat zu sich gesagt: „Komm schon, du Champion, du schaffst das! Du kannst das!“

Autor:

Forscherinnen haben den Trick auch mit Kindern erprobt. Diese sollten sich als Superhelden verkleiden und als solche ansprechen. Prompt hatten sie mehr Durchhaltevermögen als eine Vergleichsgruppe – die Psychologie nennt das den „Batman-Effekt.“ Seinen Werkzeugkasten gegen Grübelschleifen hat Ethan Kross kostenlos ins Netz gestellt. Darin findet sich auch die „mentale Zeitreise“:

O-Ton 19, Ethan Kross:

Another tool is temporal distancing or mental time travel, which involves thinking about how you're going to feel about something sometime down the road in the future.

Autor:

Man stellt sich vor, wie man in der Zukunft über den jetzigen Moment nachdenken wird.

O-Ton 20, Ethan Kross:

When you're experiencing ... down on our chatter.

Overvoice Sprecher 2:

Wenn wir Gehirngeplapper erleben – so nenne ich die dunkle Seite der inneren Stimme –, dann neigen wir dazu, uns nur auf das Negative zu fokussieren. Wir verlieren dabei etwas Wichtiges aus den Augen, nämlich dass wir ständig alle möglichen Arten von Gehirngeplapper erleben und sie alle überstanden haben. Negative Erfahrungen kommen – und gehen auch wieder. Wenn man sich das in Erinnerung ruft, verstummen die Grübeleien. Man wird zuversichtlich, dass die Dinge sich zum Besseren wenden. Indem wir an die Flüchtigkeit unserer Erlebnisse denken, wird das Gehirngeplapper leiser.

Autor:

Zu den einfachsten Werkzeugen gegen Grübeleien gehört ein Spaziergang. Raus ins Grüne. Ethan Kross nutzt es selbst häufig.

O-Ton 21, Ethan Kross:

I will go for a walk in a green space. Exposure to natural spaces can help restore our ability to manage our emotions.

Autor:

Die Naturerfahrung helfe dabei, negative Emotionen im Griff zu behalten. Eine Erkenntnis, die auch Judith Rakers für sich entdeckt hat.

O-Ton 22, Judith Rakers:

Es klingt kitschig, aber wenn ich auf meiner kleinen Farm ankomme und mir die Katzen entgegenlaufen, wenn die Hühner gackern und mich das Pferd mit seinen warmen Nüstern begrüßt – in dem Moment bin ich auf Nulllinie. Das ist etwas, was die Natur bei mir zu leisten vermag, und der Umgang mit meinen Tieren vor allen Dingen. Es relativiert sich dann alles extrem schnell.

Autor:

So wie Judith Rakers und Ethan Kross können die meisten ihren inneren Kritiker in Schach halten. Das Geplapper im Kopf nervt dann zwar ab und zu, ist aber keine dauerhafte Belastung. Manchen Menschen gelingt das nicht. Die innere Stimme zermartert ihnen den Kopf. Sie wird zum Folterinstrument.

Atmo: Tapasbar**O-Ton 23, Thomas:**

Hörst du immer die gleiche Stimme oder sind das verschiedene Personen?

Sandra:

Also ich höre insgesamt drei Leute, meistens aber eine Person, die immer spricht und dann noch zwei weitere Stimmen.

Autor:

Ein Tapas-Restaurant in der Nähe des Hamburger Hauptbahnhofs. Jeden Mittwochmittag trifft sich hier die Selbsthilfegruppe Stimmenhören.

O-Ton 24, Thomas:

Und das sind fremde Personen? Oder sind das auch Personen, die du im realen Leben kennst?

Autor:

Thomas ist ein Vater, der mit seinem 33-jährigen Sohn gekommen ist. Der Sohn hört seit zehn Jahren Stimmen und sagt während des zweistündigen Treffens kein Wort. Der Vater unterhält sich mit einer Frau, die hier Sandra heißen soll.

O-Ton 25, Sandra:

Ich höre die Stimme eines Kinderarztes, der mit mir mal zur Schule gegangen ist. Früher.

Thomas:

Der jetzt Kinderarzt ist?

Sandra:

Ja. Also er sagt, er wäre Kinderarzt. Dann höre ich die Stimme meiner Oma und die Stimme eines Kindes. Das Kind meines Ex-Freundes, ...

Thomas:

Das heißt, das sind alles bekannte Menschen.

Sandra:

Die ich im realen Leben kenne.

Max Rauner:

Was sagen die so?

Sandra:

Nicht so schöne Sachen, da möchte ich jetzt nicht darauf eingehen, aber auch sehr viele negative Sachen.

Autor:

Sandra hat Spanisch und Biologie auf Lehramt studiert, konnte aber nie als Lehrerin arbeiten. Sie lebt in einer Wohngruppe für psychisch kranke junge Menschen.

O-Ton 26, Sandra:

Ich versuche dann manchmal, mich selbst auch zu beschimpfen, um dem zu antizipieren. Und dann sagt die Stimme: „Ja, jetzt machst du dich ja selber fertig.“ Ich komme dem schon zuvor, weil die mich so stark beleidigen, dass ich da richtig dran kaputt gegangen bin. Ja, und die kommen mir schon sehr real vor.

Autor:

Eine andere Frau in der Runde ist fest davon überzeugt, dass unsere Gedanken in Wirklichkeit nicht unsere eigenen sind, sondern uns von verborgenen Mächten in den Kopf gespielt werden. Und da ist noch ein junger Mann, 26 Jahre alt.

O-Ton 27, Klaus:

Leider, die sind jeden Tag da. Leider. Von morgens bis abends immer da.

Autor:

Die Stimmen hört er, seit er 16 ist. Seit zehn Jahren.

O-Ton 28, Klaus:

Ich nehme auch Tabletten. Aber bringt nichts.

Max Rauner:

Was sagen die Stimmen?

Klaus:

Ja, die beleidigen einen. Die sagen immer schlimme Wörter zu jemandem.

Max Rauner:

Gibt es auch mal Momente, wo die Stimmen freundlich sind?

Klaus:

Nee, die sind nicht freundlich. Niemals. Die Stimmen sind nie, nie, nie freundlich, die sind immer schlimme Wörter, immer schlimme Wörter, immer schlimme Wörter.

Autor:

Viele der Anwesenden haben die Diagnose Schizophrenie. Während gesunde Menschen wissen, dass ihre innere Stimme aus ihnen selbst kommt, glauben viele Menschen mit Schizophrenie, dass die Stimmen real sind. Dass also wirklich jemand anderes spricht. Ganz außen am Tisch sitzt Gert Bruß, 75, er organisiert den Stammtisch. Früher hat er ein Pendel nach Ja-Nein-Antworten befragt. Irgendwann bekam er mehr zu hören als nur Ja und Nein.

O-Ton 29, Gert Bruß:

Also sozusagen die Geister, die ich rief, die werde ich nicht mehr los. Und das sind jetzt schon über 35 Jahre, wo ich intensiv Stimmen höre.

Max Rauner:

Wie viele sind das?

Gert Bruß:

Ja weit über 100, die ich namentlich kenne. Also es sind auch Verstorbene, mit denen ich spreche, und ich habe viele Stimmen, die mir sehr vernünftige, sehr kluge Gedanken mitgeben. Und wir haben gute Gespräche. Es ist also auf einem Niveau, wie ich es mir wünschte, dass ich mehr Menschen habe, so mit ihnen reden zu können.

Autor:

Nicht jede Person, die Stimmen hört, leidet darunter. Aber so gut wie alle leiden unter der Stigmatisierung ihrer Krankheit. Wer reale Stimmen hört, gilt als verrückt.

O-Ton 30, Surjo Soekadar:

Man sagt, so ein bis drei Prozent der Bevölkerung hören Stimmen, ohne dass sie schizophren sind. Und etwa 50 Prozent der Patienten, die eine Diagnose einer Schizophrenie bekommen, hören Stimmen.

Autor:

Surjo Soekadar ist Professor für klinische Neurotechnologie an der Charité in Berlin. Zu ihm kommen Menschen, die eine schwere Depression haben oder von Wahnvorstellungen heimgesucht werden, oft verbunden mit eindringlichen Stimmen. Er weiß, was dabei im Kopf passiert.

O-Ton 31, Surjo Soekadar:

Es gibt die motorischen Areale, die die Artikulation des Kopfes und der ganzen Muskeln, die für das Sprechen wichtig sind, organisieren. Die sind eher links, frontal, inferior.

Autor:

Hinter der linken Schläfe in der Großhirnrinde liegt das sogenannte Broca-Areal. Das steuert den Sprechapparat.

O-Ton 32, Surjo Soekadar:

Das heißt, wenn Sie sich vorstellen: ich muss jetzt hier zum Interview und ich möchte diesen Satz sprechen und Sie bereiten den vor und möchten ihn gleich sagen, dann sehen Sie dort eine Aktivierung. Da wird praktisch vorbereitet: Was sage ich jetzt.

Autor:

Selbst wenn wir die Worte nicht aussprechen, ist das Broca-Areal aktiv. Die anderen beiden Areale, die für das Verständnis der inneren Stimme wichtig sind, sind die Heschlsche Querwindung und das Wernicke-Zentrum. Die liegen hinter dem linken Ohr und dienen dem Hören und Verstehen.

(O-Ton 33, Surjo Soekadar:

Und jetzt ist es so – so stellt man sich das vor –, dass es immer eine Kopie gibt von dem, was sie vorhaben zu sagen. Die wird in dieses Areal übertragen, damit man weiß: Was sagt man jetzt selber, was ist sozusagen innen, und was ist außen?

Autor:

Zwischen dem Sprechzentrum und dem Hörzentrum gibt es eine Art Datenleitung, einen Nervenstrang. Mit der Kopie der geplanten Sätze signalisiert das Sprechzentrum dem Hörzentrum: Achtung, die Sprache, die du gleich empfangen wirst, kommt von uns selbst. Es ist eine Feedbackschleife zur Selbstüberwachung.)

O-Ton 34, Surjo Soekadar:

Wenn da jetzt eine Störung der Koordination der Hirnareale ist, dann kann es sein, dass nicht mehr klar ist, ob das Ihre innere Stimme ist. Sondern Sie nehmen die Stimme außen wahr.

Atmo: Schritte. Klopfen**Autor:**

Im Zimmer nebenan steht ein verstellbarer Stuhl, ein bisschen wie beim Zahnarzt. Auf Kopfhöhe befindet sich eine schwenkbare Magnetspule. Patientinnen und Patienten, die unter Stimmenhören leiden, werden im Stundentakt starken Magnetimpulsen ausgesetzt. Volle Breitseite gegen Sprech- und Hör-Areal, acht Stunden am Tag, fünf Tage in Folge.

Autor:

Das sind ganz starke Magnetfelder, so wie im Magnetresonanz....

O-Ton 35, Surjo Soekadar:

2 bis 3 Tesla sehr stark. Also ich würde jetzt nicht meine Kreditkarte, mein Handy daranhalten, das geht schlecht aus.

Autor:

Die Magnetimpulse sind jeweils kürzer als eine Millisekunde. Sie sollen die Nervenzellen dazu anregen, unheilvolle Verbindungsmuster aufzulösen und neue zu knüpfen. Wenn sich das Gehirn neu sortieren muss, so die Hoffnung, werden die aufdringlichen Stimmen leiser. Die Therapie ist noch in der Versuchsphase. Die Daten, die jetzt gesammelt werden, müssen zeigen, ob die Stimmen dauerhaft leiser werden oder sogar verschwinden – und welche Nebenwirkungen es gibt.

Atmo: Stimmencollage**Autor:**

Einen ganz anderen Ansatz verfolgen Psychologinnen an der Universität Hamburg. Hier wird nicht mit Magneten experimentiert, sondern mit Worten. Die Methode heißt Relating-Therapie und wird seit 2023 von mehreren Universitäten in einer Studie erprobt.

O-Ton 36, Prof. Tania Lincoln:

Die Annahme, die dahintersteckt, ist schon, dass die Stimme ein Teil von einem ist...

Autor:

Tania Lincoln. Psychologieprofessorin an der Universität Hamburg.

O-Ton 37, Tania Lincoln:

... dass die Stimme als solche auch etwas Wichtiges zu sagen hat, was nicht einfach komplett ignoriert oder weggedrückt werden kann, aber dass sie eben auch nicht in allem Recht hat und insbesondere nicht in diesen abwertenden Sachen.

Autor:

Die Idee der Relating-Therapie ist es, die Stimmen, die man hört, so zu betrachten wie echte Personen. Man stellt in einer der ersten Sitzungen gemeinsam mit der Therapeutin eine Liste auf.

O-Ton 38, Tania Lincoln:

Man ordnet die Schwierigkeit der Beziehung nicht nur zu den Stimmen – wenn jetzt Patienten verschiedene Stimmen hören, dann kann es ja schwierigere und einfachere geben –, sondern auch zu anderen Menschen. Und mit dem einen hatten wir mit seinem Chef angefangen. Sein Chef, der ihm immer sagt, dass er wieder nicht genug geschafft hat und nichts richtig macht. Und so weiter und in so einer nörgelnden Stimme und dem erst mal was entgegensetzen.

Autor:

Die Patienten üben dann Verhaltensweisen ein, die sie sowohl gegenüber Menschen als auch gegenüber den Stimmen abrufen sollen. Auf Aggression nicht aggressiv reagieren, aber auch nicht unterwürfig und den Ärger in sich reinfressen. Sondern versuchen, mit einer selbstsicheren Haltung zu widersprechen. Ein Teilnehmer der Studie ist Martin Kraft.

O-Ton 39, Martin Kraft:

Es wird immer der Satz wiederholt, dass ich das nicht hinkriege, was auch immer das sein mag, und dass ich irgendwo hingehen soll. Oder ich werde, was halt einfach auch fällt, ich sage es einfach: „Wichser“ und es ist schon relativ negativ. Ich werde jetzt also schon so quasi beleidigt.

Autor:

Er ist 52 Jahre alt und hört schon sein halbes Leben lang Stimmen. Jeden Tag mehrere Stunden lang. Er nimmt Psychopharmaka gegen seine Wahnvorstellungen, aber die Stimmen gehen davon nicht weg.

O-Ton 40, Autor und Martin Kraft:

Max Rauner: Wenn ich jetzt die Therapeutin wäre und sagen würde: „Du kriegst das nicht hin.“

Martin Kraft:

Ja, dann sollte ich sagen zum Beispiel: Ich höre dir zu, ich nehme wahr, dass du da bist, dass du deine Meinung hast. Ich habe meine eigene Meinung. Ich möchte nach meinem Gusto leben. Und dann irgendwann, weil es halt immer weitergeht: Wir haben das jetzt öfters dargelegt. Wir hatten unsere Unterhaltung. Ich habe dir meiner Meinung nach genug zugehört. Ich beende die Unterhaltung jetzt und mach was anderes.

Autor:

Die Stimmen reden meistens zwar trotzdem weiter. Aber Martin Kraft wird nicht mehr so wütend.

O-Ton 41, Martin Kraft:

Und da ist es dann irgendwie einfach nur die Sache, dass ich jetzt auch mal sage: Ja, du redest halt das, was du immer redest, und das geht uns allen auf die Nerven. Aber wir hören auch heute wieder zu.

Autor:

In der Pilotstudie mit 70 Teilnehmenden hat die neue Therapie vielversprechende Ergebnisse erzielt. Die Belastung durch das Stimmenhören nahm deutlich ab – stärker als bei einer Patienten-Vergleichsgruppe, die eine Standard-Verhaltenstherapie bekommen hatte. Nun soll die Methode mit einer größeren Anzahl von Betroffenen getestet werden.

Atmo: Stimmencollage**Autor:**

Die Stimmen in uns, sie sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Sie können beste Freundin sein oder die größten Idioten. Es gibt nicht die eine Strategie, wie wir eine gute Beziehung zu ihnen aufbauen. Es braucht, wie mit echten Menschen, Beziehungsarbeit. Die Wissenschaft kann dabei helfen. Das gelingt nicht immer, aber wenn es gelingt, wird aus der Nörgeltante eine Verbündete.

Abspann Das Wissen über Bett:

„Die innere Stimme – Was sie uns sagen will und wie man ihr zuhört“. Autor und Sprecher: Max Rauner. Redaktion: Sonja Striegl. Ein Beitrag aus dem Jahr 2023.

* * * * *