



Björn Schlier
Annika Bremenkamp

Ratgeber Stimmenhören und andere akustische Halluzinationen

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Stimmenhören und andere akustische Halluzinationen

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 55

Ratgeber Stimmenhören und andere akustische Halluzinationen
Dr. Björn Schlier, Annika Bremenkamp

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Björn Schlier
Annika Bremenkamp

Ratgeber Stimmenhören und andere akustische Halluzinationen

Informationen für Betroffene und Angehörige

Dr. Björn Schlier, geb. 1988. 2009–2014 Studium der Psychologie in Hamburg. 2014–2019 wissenschaftlicher Mitarbeiter Arbeitsbereich klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Hamburg. 2019 Promotion. 2015–2021 Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (VT). 2018–2019 klinische Tätigkeit im Zentrum für Psychosoziale Medizin am Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg. Seit 2019 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Hamburg.

Annika Bremenkamp, geb. 1988. 2006–2009 Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin. Seit 2009 auf einer akut psychiatrischen Station im Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg im Zentrum für Psychosoziale Medizin tätig. 2018–2021 akademische Fachweiterbildung zur Psychiatriefachpflegerin am Klinikum Bremen Ost. Seit 2021 freiberuflich als Dozentin tätig.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © Getty Images/mmataasic

Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2023

© 2023 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3076-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3076-9)

ISBN 978-3-8017-3076-5

<https://doi.org/10.1026/03076-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhalt

Vorwort	9
1 Stimmenhören und akustische Halluzinationen – Was ist das?	11
1.1 Wie äußern sich Stimmen und andere akustische Halluzinationen?	12
1.2 Wie häufig treten Stimmen/Halluzinationen auf?	13
1.3 Bei wem treten Stimmen und andere akustische Halluzinationen auf?	15
1.4 Einmaliges Erlebnis oder ständige Begleiter – Wie entwickeln sich Stimmen/Halluzinationen über die Zeit?	17
1.5 Wann werden Halluzinationen zum Problem?	18
1.6 Ich, die Halluzinationen und der Rest der Welt – Reaktionen von anderen	21
2 Wie kommen Stimmen/Halluzinationen zustande und was führt dazu, dass sie bleiben und belastender werden?	23
2.1 Ursachen – Wie Stimmen/Halluzinationen entstehen	23
2.1.1 Risikofaktoren	24
2.1.2 Das Gehirn feuert von selbst – Welche biologischen Abläufe stecken hinter den Stimmen/Halluzinationen?	26
2.1.3 Stressor – Stein des Anstoßes für Stimmen/Halluzinationen	28
2.2 Was führt dazu, dass Stimmen/Halluzinationen bleiben oder stärker werden?	29
2.2.1 Trigger – Auslöser für immer neue Stimmen/Halluzinationen im Alltag	29
2.2.2 Die eigenen Gedanken über die Stimmen/Halluzinationen als schützende oder aufrechterhaltende Faktoren	30
2.2.3 Hilfreiche und weniger hilfreiche Reaktionen auf Stimmen/Halluzinationen	32
2.2.4 Warum Stimmen/Halluzinationen stärker werden – Das Teufelskreismodell von Triggern und aufrechterhaltenden Faktoren	33

3	Strategien und Hilfsmittel für den Umgang mit Stimmen/ Halluzinationen	37
3.1	Hilfreiche Bewältigungsstrategien – ohne Nachteile	37
3.2	Stress reduzieren – Selbstfürsorge und ein gesunder Lebensstil . . .	41
3.2.1	Entspannungstechniken	43
3.2.2	Achtsamkeit als Mittel zur Stressreduktion	43
3.2.3	Gesunder Lebensstil	45
3.2.4	Regelmäßiger Schlaf und Tagesstruktur	45
3.2.5	Positive Einstellung zur eigenen Person	47
3.2.6	Vertrauenspersonen und andere Menschen mit Stimmen/ Halluzinationen	48
3.3	Hilfreichere Gedanken und Bewertungen in Bezug auf Stimmen/ Halluzinationen finden	48
3.3.1	Gedanken und Bewertungen prüfen – Indizien sammeln	52
3.3.2	Sich für oder gegen Überzeugungen entscheiden – Das Vier-Felder-Schema	54
3.3.3	Für Stimmenhörende: Neue Bewertungen und Bedeutungen entdecken	56
3.4	Selbstbewusst mit den Stimmen in Kontakt treten	58
3.4.1	Stimmen als Interaktionspartner	58
3.4.2	Interaktion mit Stimmen – Selbstbewusst den eigenen Standpunkt vertreten	59
3.4.3	Eine selbstbewusste Reaktion auf Stimmen in fünf Schritten entwickeln	60
4	Unterstützung – Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?	64
4.1	Nicht allein – Stimmenhörenden-Communities	64
4.2	Möglichkeiten einer medikamentösen Therapie	65
4.3	Psychotherapie	67
4.4	Die richtige Wahl treffen – Was ist die passende Unterstützung für mich?	68
5	Wie können Freunde, Partner und Verwandte helfen?	70
5.1	Hilfreiche Gesprächshaltung für Freunde und Angehörige	70
5.2	Praktische Unterstützung	72
5.3	Hilfe für Freunde und Verwandte – Umgang mit eigener Belastung	73

Anhang	74
Zitierte Literatur.....	74
Literaturempfehlungen und hilfreiche Internetlinks	76
Arbeitsblätter	77

