



Wer redet da mit mir? Die meisten Teenager empfinden halluzinierte Stimmen als tröstend und unterstützend.

Talkshow im eigenen Kopf

Stimmenhören kann Symptom einer schweren Psychose sein. Doch bei Kindern und Jugendlichen hat das Phänomen zumeist andere Ursachen. **Von Angelika Jacobs**

Die eigenen Eltern glauben mir nicht», schreibt ein Teenager, der an einer Online-Befragung über das Halluzinieren von Stimmen teilgenommen hat. Und das habe nicht nur ihn beunruhigt, sondern auch den Stimmen in seinem Kopf Angst gemacht.

Von Unglauben bis tiefer Sorge - diesem Spektrum an Reaktionen begegnen viele junge Menschen, die sich über ihr Stimmenhören Erwachsenen anvertrauen. Verbale Halluzinationen haftet etwas Krankhaftes an, sind sie doch eines der Grundsymptome von Schizophrenie. Wie sich aber in den letzten Jahren abzeichnet, ist das Stimmenhören im Kinder- und Teenageralter weiter verbreitet als lange gedacht und in den meisten Fällen nicht mit schweren psychischen Problemen verbunden.

Eine dänische Studie aus dem Jahr 2010 zeigte beispielsweise, dass neun Prozent von rund 3900 befragten Sieben- bis Achtjährigen Stimmen hörten, die sonst niemand wahrnahm. Die wenigsten fühlten sich jedoch durch die Stimmen gestört. Eine andere Studie aus Dänemark aus dem Jahr 2002 lieferte Hinweise, dass der Charakter der Stimmen und das Verhältnis, das die befragten Kinder zu ihnen hatten, entscheidend waren, ob sich daraus weiterreichende psychische Probleme entwickelten oder die Stimmen sich irgendwann verflüchtigten.

Hohes Fieber als Auslöser

Trotz solchen Studien weiss man noch relativ wenig über die Erfahrung von Kindern und Jugendlichen mit dem Halluzinieren von Stimmen. Auslöser können von einer Operation oder hohem Fieber über emotionale Nöte wie Einsamkeit bis hin zu traumatischen Erlebnissen reichen. Je nach Statistik und Altersgruppe schwanken aber die Schätzungen, wie häufig das Phänomen ist, wie lange es anhält und wie oft es tatsächlich mit psychischen Problemen einhergeht.

«Seit einiger Zeit nehmen das Interesse am Stimmenhören bei Erwachsenen und die Forschung darüber zu», sagt Sarah Parry, klinische Psychologin an der Manchester Metropolitan University (MMU). Kinder und Jugendliche standen bis jetzt jedoch viel

weniger im Fokus, betont die Forscherin, die mit Kollegen von der MMU und der Manchester University die «Young Voices Study» lanciert hat. Das Ziel: Aus erster Hand von jungen Menschen zu hören, die sich mit Stimmen in ihrem Kopf auseinandersetzen. «Wir wollen wissen, wie sie ihre Stimmen erleben, ob sie sich ihren Eltern oder Freunden anvertraut haben und welche Unterstützung sie bekommen», sagt Parry. «Dabei wollen wir insbesondere auch von Eltern hören, wie die Familie als ganze damit umgeht und wie wir sie dabei unterstützen können, ihrem Kind zu helfen.»

Die britische Studie ist noch in der Anfangsphase, aber das Beispiel des Teenagers, dem niemand glauben wollte und dessen Stimmen negativ darauf reagierten, deutet bereits auf einen zentralen Punkt hin: Die Reaktion von aussen kann entscheidend dafür sein, wie gut Jugendliche mit ihren Stimmen umgehen können.

Das professionelle Beratungsangebot aber scheint ungenügend zu sein. Denn auch unter Ärzten gebe es noch immer ein sehr traditionelles Bild vom Stimmenhören, berichtet Parry. Dass es sich um einen ganz normalen Bestandteil der Entwicklung handeln könnte, werde den betreffenden Eltern kaum vermittelt.

Dabei empfand die Mehrheit der Teenager die Stimmen sogar als tröstend und unterstützend. Nur ein Drittel bezeichnete sie als oft beängstigend. Die anderen berichteten von gemischten, aber vorwiegend positiven Erfahrungen.

«Es kann gut sein, dass wir in der ersten Studienphase eher von Teenagern hören, die ihre Stimmen vor allem positiv erleben, und von Eltern, die gut damit klarkommen», räumt Parry ein. Im weiteren Verlauf der Studie wollen die Wissenschaftler mehr stimmenhörende Jugendliche, die in psychiatri-

Wenn neben dem Stimmenhören noch andere Probleme auftreten, sollten Eltern sich aber Beratung suchen.

scher Behandlung sind, und deren Eltern befragen. «Möglich, dass wir dann von einer grösseren Bandbreite an Erfahrungen hören, positiven und negativen.»

Dass derlei Halluzinationen bei Kindern und Jugendlichen häufiger sind als bei Erwachsenen, lässt sich indes neurologisch durchaus erklären. «Bei Erwachsenen kontrolliert und hemmt der Frontallappen des Gehirns die Hirnareale, die für die sensorische Verarbeitung und das Gedächtnis zuständig sind», erklärt Lutz Jäncke, Neuropsychologe an der Universität Zürich. «Bei Kindern und Jugendlichen ist diese Hemmung aber noch schwach ausgeprägt, weil der Frontallappen noch viel weniger vernetzt ist.» Ein Kind könne sich beispielsweise an ein Gespräch erinnern, es sich dabei lebhaft vorstellen und dann glauben, tatsächlich die Stimme zu hören.

Umbau im Gehirn

«Wir Erwachsene hören eigentlich sehr oft Stimmen, die nicht da sind, können das aber normalerweise sehr gut einordnen und kontrollieren.» Bei Kindern sei das Gehirn aber noch im Reifungsprozess, sagt Jäncke. Deshalb sei die Wahrscheinlichkeit für verbale Halluzinationen im Alter von 5 bis 18 Jahren höher. Insbesondere zwischen 11 und 14 Jahren, wenn die grössten Umbauprozesse im Gehirn stattfänden.

Aber auch das Denkkorgan von Erwachsenen ist in dieser Hinsicht keineswegs perfekt: Tatsächlich könne man auditive Halluzinationen bei Erwachsenen sogar sehr leicht künstlich auslösen, sagt der Neuropsychologe. In einer Studie beispielsweise zeigten er und sein Team Probanden einen Lichtblitz und spielten ihnen gleichzeitig Silben vor. Nach zehn Minuten dieses «Trainings» schalteten die Forschenden den Ton aus und zeigten nur noch die Lichtblitze. «Die Probanden fragten uns mitunter, ob wir den Lautsprecher nicht ein wenig lauter stellen könnten. Sie hörten die Silben noch, aber undeutlicher als vorher», erzählt Jäncke. Auch die Hirnaktivität der Teilnehmenden zeigte eine Aktivierung im Hirnareal für die Verarbeitung von auditiven Reizen, obwohl tatsächlich nur ein visueller Reiz vorhanden war.

Nicht nur das Wissen darum, dass sich das Hirn so einfach austricksen lässt, hat das

Sarah Parry



Sarah Parry ist klinische Psychologin an der Manchester Metropolitan University. In ihrer Forschung beschäftigt sie sich mit den Strategien, die Kinder und Erwachsene entwickeln, um psychische Traumata zu überwinden.

Stigma von Halluzinationen aufgeweicht. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass das Stimmenhören auch bei psychisch gesunden Erwachsenen weitverbreitet ist. Eine ganze Bewegung unter dem Titel «Hearing Voices» hat in den letzten zwei Jahrzehnten Stimmenhörende zusammengebracht und ihren Austausch untereinander und mit Fachleuten gefördert. «Für Erwachsene gibt es mittlerweile zahlreiche Gruppen, wo Stimmenhörende Unterstützung, Rat und Austausch mit anderen Betroffenen finden», sagt die Psychologin Parry. Für junge Menschen seien solche Gruppen aber weniger geeignet.

«Jugendliche scheinen Online-Beratung oder direkte Gespräche mit einer Einzelperson zu bevorzugen», sagt Parry. Wichtig sei dabei, das Stimmenhören nicht zu pathologisieren und das Stigma abzubauen, das solchen Halluzinationen anhaftet.

Aus einer ungünstigen Reaktion des Umfelds könne sich ein unheilvoller Kreislauf ergeben: «Wenn Jugendliche nach Hilfe suchen im Umgang mit ihren Stimmen, aber auf Ablehnung stossen oder das Gefühl haben, ihre psychische Gesundheit werde angezweifelt, bedeutet das eine noch grössere Belastung.»

Psychosen früh behandeln

Auch Lutz Jäncke empfiehlt, kein Drama aus solchen Phänomenen zu machen. «Das Stimmenhören an sich ist kein klinisches Problem», betont der Neuropsychologe. Wenn neben dem Stimmenhören noch andere Probleme auftreten wie Denkstörungen, Ängste oder Realitätsverwechslung, sollten Eltern sich aber Beratung suchen. Kinder- und Jugendpsychosen sollten früh behandelt werden, kämen aber relativ selten vor, bei rund ein bis fünf Prozent.

«In der absoluten Mehrheit der Fälle wächst sich das Stimmenhören einfach aus, wie andere Probleme auch», sagt Lutz Jäncke. Man müsse bedenken, dass die Pubertät der grösste Umbauprozess des Lebens sei. «Das geht mit vielen Ängsten und Sorgen einher, und Stimmen zu halluzinieren, kann in dieser Zeit auch sehr belastend sein.» Eltern empfehle er daher unbedingt einen entspannten, verständnisvollen Umgang mit ihren Kindern.