

# ZEIT WISSEN

BRINGT SIE AUF GUTE GEDANKEN



Das Wesen  
des Verbrechens

**Sabine Rückert im  
ZEIT WISSEN-Gespräch**

## DIE INNERE STIMME

**Wann man auf sie hören sollte.  
Und wann nicht.**

**+ TEST: Was will Ihre innere Stimme von Ihnen?**

7,95 EURO

Österreich 9,00 € – Benelux 9,50 €  
Schweiz 12,90 CHF – Italien 10,50 €



4196700207958 23003

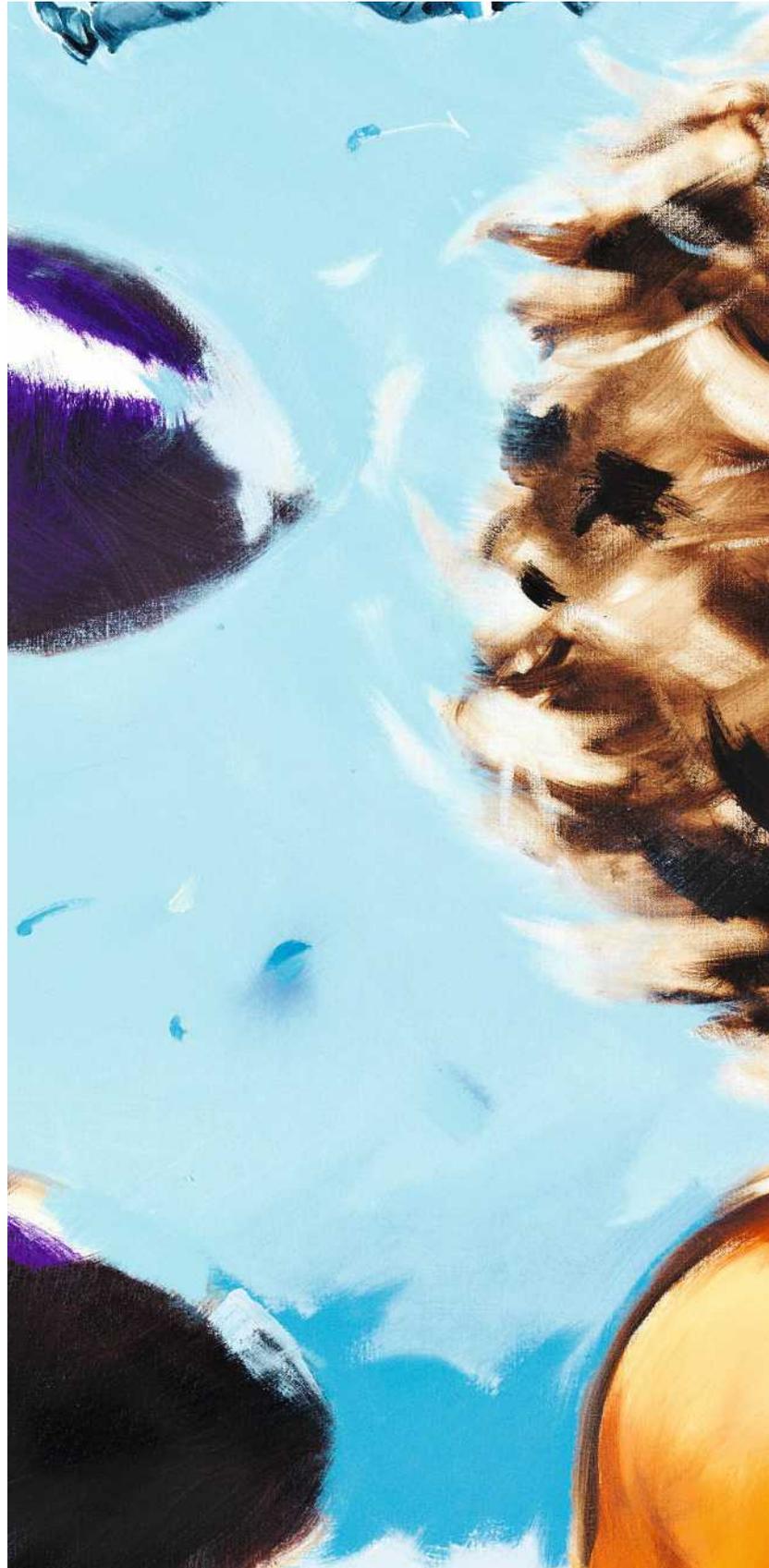
**Neue ZEIT WISSEN-Serie**

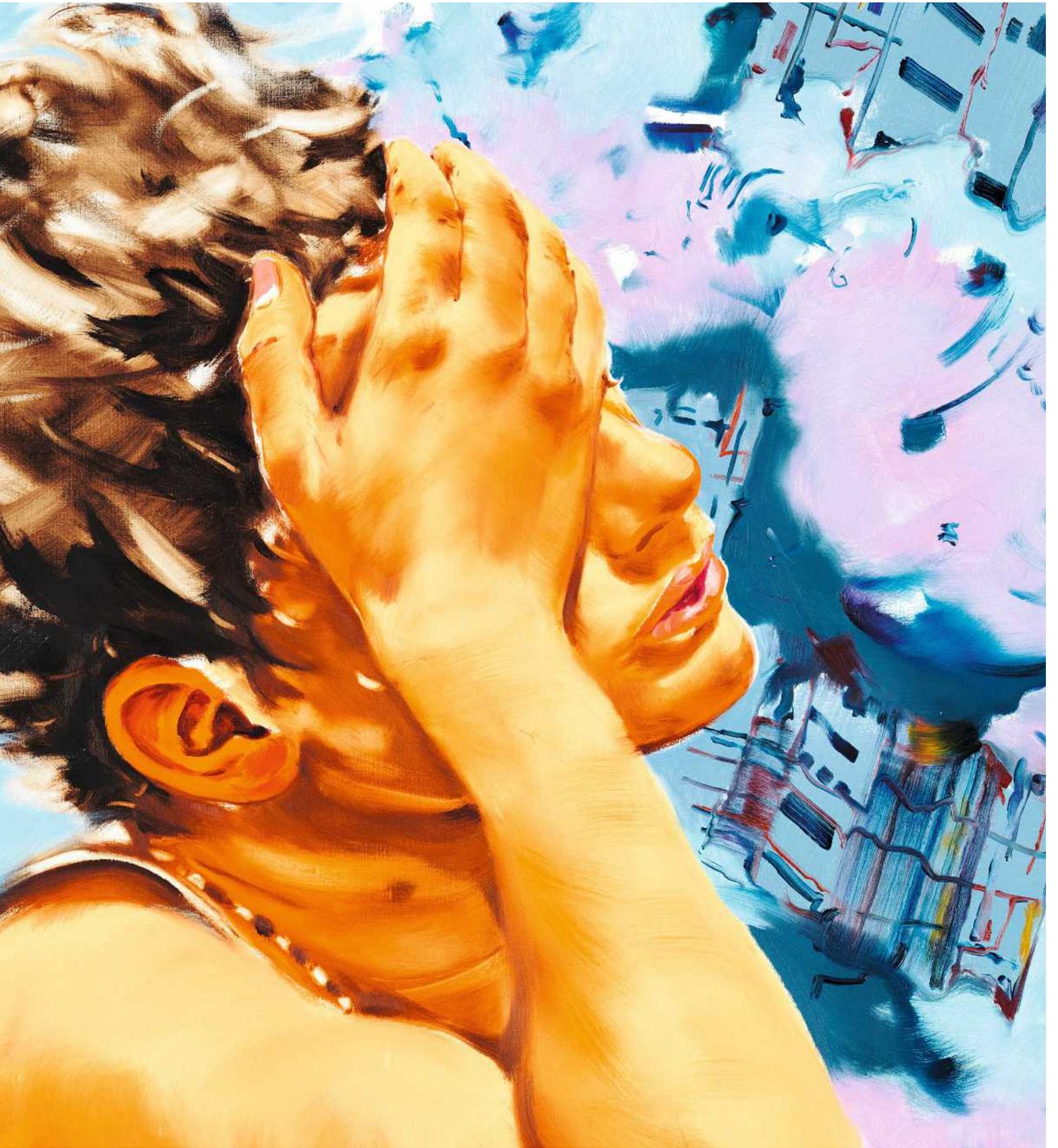
# DEINE INNERE STIMME

**Wann man ihr  
zuhören sollte und  
wann lieber nicht.  
Die Wissenschaft  
spitzt neuerdings  
die Ohren**

Text Max Rauner und Katrin Zeug

Artwork Norbert Bisky, Edvard Munch, Frida Kahlo,  
Erwin Wurm, Ken Warneke, Leonardo da Vinci,  
Joseph Beuys, Hans-Peter Feldmann, Cindy Sherman,  
James Turrell, Hilma af Klin, Louis Wain, Vivian Sassen





**A**m 10. Dezember 1996 starb Jill Bolte Taylor, wie sie später sagen wird. Es starben ihre Vorlieben und Abneigungen, ihre Erinnerungen an früher und ihre Träume für die Zukunft. Es starben ihr Wissen, ihr Wortschatz und ihre Geschichte. Jill Bolte Taylor gab es nicht mehr. Bis zu diesem Tag hatte sie versucht zu verstehen, wie das menschliche Gehirn die Realität wahrnimmt. Wie schaffen es eineinhalb Kilo Materie im menschlichen Schädel, die äußere Welt mit einer inneren zusammenzubringen, in der wir hinterfragen, einordnen, zweifeln, das Abendessen planen oder versuchen, dem Leben einen Sinn zu geben?

Taylors Interesse dafür war schon als Kind geweckt worden. Ihr älterer Bruder litt an Schizophrenie, wodurch sie früh merkte, wie unterschiedlich Menschen die Außenwelt mit sich selbst verbinden und darauf reagieren können. Auf ihrer Suche nach Antworten studierte sie Psychologie, arbeitete in Kliniken, besuchte Konferenzen, seziierte Gehirne im Labor. Zuletzt forschte sie in der Abteilung für Neuroanatomie der Harvard University. Doch an jenem Dezembertag, als sie, geweckt von ihrem Radiowecker, mit einem pochenden Schmerz hinter dem linken Auge aufwachte, lernte Jill Taylor am meisten über das Gehirn.

In der Nacht war in ihrem Kopf eine Arterie geplatzt, das Blut floss in die linke Gehirnhälfte und schwemmte innerhalb weniger Stunden unter anderem ihr Sprachzentrum und mit ihm auch ihre innere Stimme fort. Was für ein Glück, dachte Jill Taylor noch, dass ausgerechnet ich als Hirnforscherin meinen eigenen Schlaganfall beobachten kann. Dann wurde es still. So erzählte sie es später in einem TED-Vortrag. »Alles, was ich noch hatte, war der Moment.« Nicht einmal Angst habe sie verspürt, weil das Konzept des Ichs, um das sie sich hätte sorgen können, gegangen war. Ihr Körper lebte, aber jede Vorstellung von dem, was sie wusste und was sie glaubte zu sein, war verstummt.

Würde man den Welt-Chor der inneren Stimmen nach Lautstärke aufstellen, stände Jill Taylors Stimme

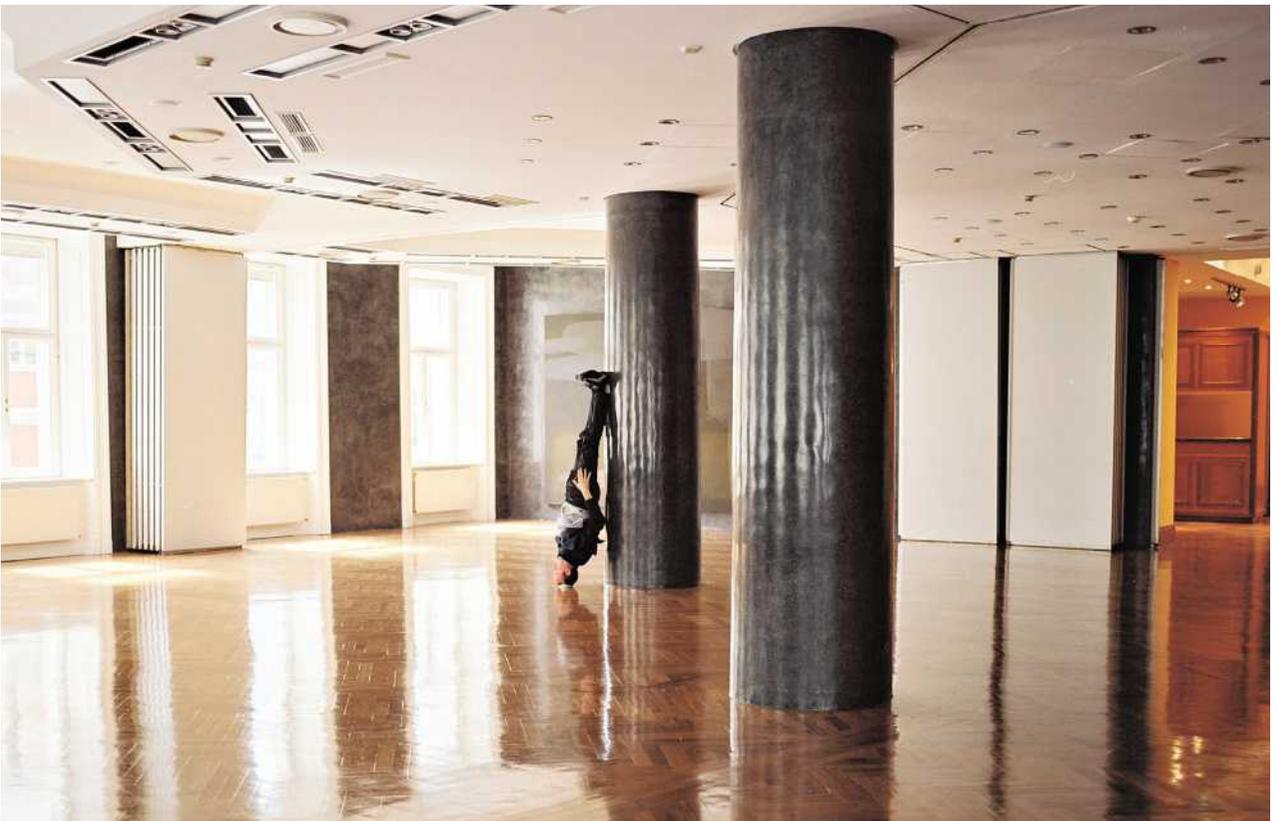
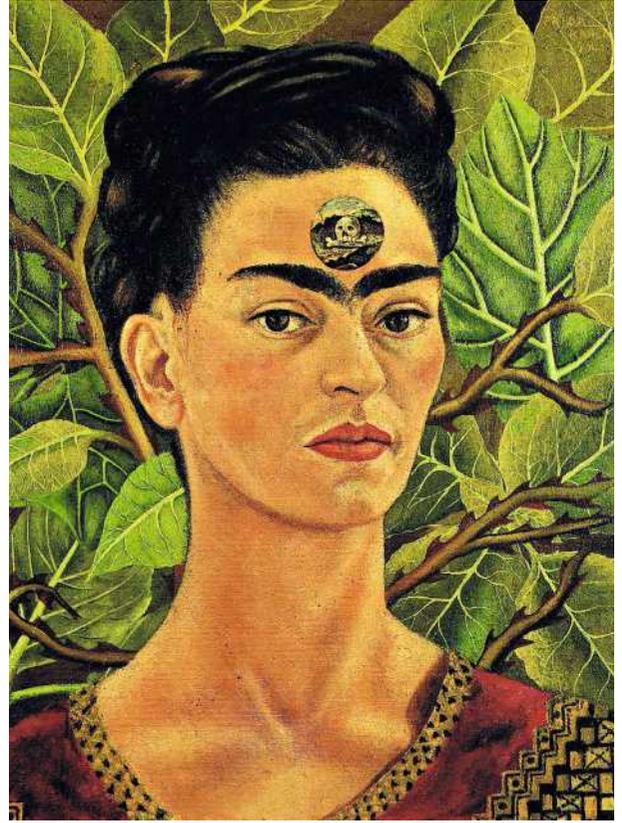
am Rand. Sie schweigt. Auf der anderen Seite ständen die inneren Stimmen, die sich überdeutlich und oft fies bemerkbar machen. Sie beschimpfen, lästern, demütigen – manchmal geben sie tödliche Befehle. Zwischen diesen Extremen brabbelt der Chor jener inneren Stimmen, mit denen die große Mehrheit ihr Leben teilt. Sie machen sich mal als Kritiker bemerkbar, mal als Cheerleader. Mal rekapitulieren sie ein vergangenes Gespräch, mal bereiten sie ein zukünftiges vor. Oft sagen sie auch nur, dass man nicht vergessen soll, auf dem Heimweg Bananen zu kaufen, oder sie kommentieren die Frisur vom Sitznachbarn im Bus.

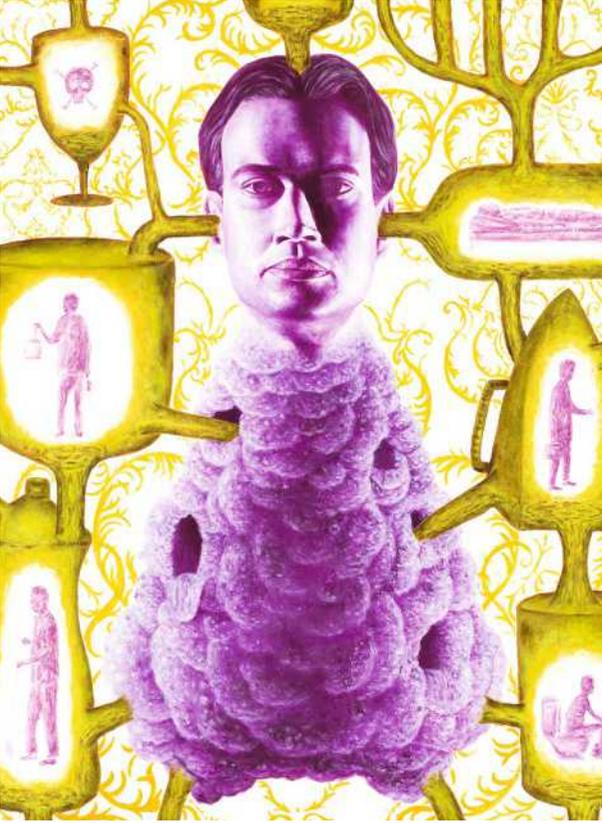
Zu Jill Taylor kamen die inneren Stimmen mit der Genesung von selbst zurück. Ihre »Geschichtenerzähler«, wie sie sagt. Sie hat heute ein gespaltenes Verhältnis zu ihnen. Den Zustand der sprachlichen Leere nach dem Schlaganfall hatte sie als tiefen Frieden empfunden. Sich selbst wie eine Flüssigkeit wahrgenommen, die mit dem Moment und der Welt um sich verbunden war, völlig geborgen in einem großen Ganzen. Doch nach und nach begann ihr Gehirn, wieder einen Unterschied zwischen ihrem Körper und der Umgebung zu erkennen, wie auch zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Und Worte dafür zu finden. Jill Taylor trat wieder in einen »normalen menschlichen Zustand« ein, wie sie in ihrem Buch *Mit einem Schlag* schreibt. Die inneren Dialoge waren die Voraussetzung, um wieder zu funktionieren. Um Beziehungen führen zu können. Um sich wieder als Jill Taylor zu empfinden, wenn auch als eine andere als vor dem Schlag.

Das Gespräch mit uns selbst sei »eines der wichtigsten Gespräche unseres Lebens«, schreibt der Psychologe Ethan Kross in seinem Sachbuch *Chatter*: »Die stummen Gespräche, die Menschen mit sich selbst führen, haben einen enormen Einfluss darauf, wie wir unseren Alltag meistern.« Spät hat die Wissenschaft begonnen, die innere Stimme ernst zu nehmen, inzwischen aber hat sie ihr ganzes Instrumentarium in Stellung gebracht für den großen Lauschangriff: Hirnscanner, EEG, Neurofeedback. An der University of Michigan erforscht Ethan Kross das Phänomen mit Laborexpe-

---

Rechte Seite, im Uhrzeigersinn: **Edvard Munchs** Seelenbild, der Himmel glühend, die Landschaft wogend, mittendrin ein menschliches Gespenst mit aufgerissenem Mund. Hier spricht die Stimme nicht, hier schreit sie. »Kann nur von einem verrückten Mann gemalt worden sein«, notierte Munch. Sein »Schrei« von 1893 wurde zum In-Bild der Angst und Verlorenheit; sogar als Emoji gibt es das Motiv. Ähnlich schaut die Kunst auch bei **Frida Kahlo** tief hinein ins Innere und findet für die unsichtbaren Stimmen einen sichtbaren Ausdruck. Als würde sich auf ihrer Stirn ein Guckloch öffnen, so hat sie sich 1943 porträtiert. Im Hintergrund üppiges Wuchern, in ihrem Inneren sieht es anders aus: Da liegt ein Schädel in karger Landschaft. Der Titel: »Über den Tod nachdenken«. Doch die künstlerische Binnenschau muss nicht immer düster sein. Manchmal ist sie auch heiter und versponnen, wie bei **Erwin Wurm**, der die Welt von den Füßen auf den Kopf stellt – und damit der inneren Stimme zu ungewohnter Bodennähe verhilft. Die vorige Seite zeigt »Octavo Día« von **Norbert Bisky**





Oben links: Wo geht das alles rein? Und wo kommt es raus? Wie verbinden sich Äußeres und Inneres? Für den amerikanischen Maler **Ken Warneke** lässt sich das eine vom anderen nicht trennen. Dieses permanente Ineinander von allem und jedem wächst sich aus zu einer »Tyrannei des alltäglichen Lebens« (so der Titel des Bilds von 1990). Davon erzählt Warnekes Kunst: großes Schwirren im Kopf! Hingegen bei **Leonardo da Vinci** (oben): große Leere! Er, der Künstler und Ingenieur, war zugleich ein Körperkundler, der Leichen aufschnitt, um schon vor 500 Jahren auf seine Weise zu verstehen, welche versteckten Kräfte den Menschen bestimmen. Dort, wo die Sehnerven des linken und rechten Auges sich kreuzen, vermutete er den Sitz der Seele - den Übergang vom Seh- zum Unsichtbaren. Und schließlich, links: **Joseph Beuys**. Der zog sich 1974 mit einem Kojoten in eine New Yorker Galerie zurück, hüllte sich ein in dicken Filz - um andere Stimmen zu hören als die der Moderne. Tief in ihm, im deutschen Mystiker, sollten sie einen neuen Hallraum finden

rimenten und Umfragen und konnte so Werkzeuge entwickeln, die dabei helfen, die innere Stimme zur Verbündeten zu machen (siehe Seite 31).

Sein Lieblingstrick: eine besondere Form des Selbstgesprächs, hilfreich gegen Grübelschleifen.

In Stresssituationen nimmt unsere innere Stimme gerne die Ich-Perspektive ein, zum Beispiel so: *Mir fällt bestimmt gleich nichts Schlaues ein. Die finden mich komisch. Ich rede immer so wirr.* Der Trick ist nun, stattdessen in der zweiten Person zu sich zu sprechen, am besten so, wie es eine gute Freundin tun würde: *Maria, du bist gut vorbereitet. Du hast das schon öfter gemacht und kannst das. Zeig es ihnen!* Forscherinnen haben den Trick auch mit Kindern erprobt, die sich als Superheldin verkleiden und als solche ansprechen sollten. Prompt hatten sie mehr Durchhaltevermögen als eine Vergleichsgruppe – die Psychologie nennt das Batman-Effekt.

Die innere Stimme, schreibt Kross, könne »sowohl als hilfreiche Superkraft wie auch als todbringendes Kryptonit auftreten«, und zwar in ein und derselben Person (Kryptonit ist ein fiktiver Sprengstoff, der selbst Superhelden gefährlich werden kann). Das macht sie so unheimlich wie auch faszinierend.

Wenn Judith Rakers von der Arbeit im Auto nach Hause fährt, sitzt manchmal, wie sie sagt, ein fieser kleiner Adler auf ihrer Schulter und krächzt ihr gemeine Dinge ins Ohr. *Warum hast du in der Live-Sendung verpasst, diese eine Frage zu stellen? Wofür zahlen die Menschen eigentlich GEZ-Gebühren?* Seit 2005 ist sie *Tageschau*-Sprecherin, seit 2010 moderiert sie die Talkshow *3nach9* zusammen mit *ZEIT*-Chefredakteur Giovanni di Lorenzo, außerdem führt sie durch Fernsehshows, arbeitet als Reporterin, Podcasterin, Autorin. Ihre äußere Stimme kennt halb Deutschland, ihre inneren Stimmen kennt nur sie. »Diese kleine böartige Stimme, die dafür sorgt, dass man sich mit den Augen seiner Kritiker sieht – mit der hadere ich«, sagt Rakers. Die nörgele gerne rum oder plappere toxisches Zeug aus den sozialen Medien nach. Allerdings: »Dieser innere Kritiker ist in meiner Vorstellung nicht Teil von meinem Körper.«

Die Stimme, die aus ihr selbst komme, die sei anders: Sie meldet sich viel seltener – weiß dafür aber sehr genau, worauf es ankommt.

Als Rakers auf die 40 zuzuging, sagt sie, habe sich diese innere Stimme erst leise und dann immer lauter gemeldet. *Du lebst ein Leben, das von außen vielleicht toll aussieht, das dich aber nicht glücklich macht.* Die Stimme kam beim Zähneputzen, beim Kaffeetrinken, immer dann, wenn im Kopf etwas Platz war. »Das ist keine Stimme, die aus einer Wolke zu mir herniederkommt«, sagt Rakers. »Ich bin null esoterisch.« Diese Stimme sei auch nicht das Bauchgefühl – dem könne sie gar nicht trauen. »Sie ist eher so eine Gewissheit, die ich tief in mir trage. Ein Kompass, auf den ich mich hundertprozentig verlassen kann.« Irgendwann folgte sie ihrem

Kompass: Frisch geschieden, kaufte sie sich ein Haus weit weg vom Trubel – keine Straßenbeleuchtung, kein Nahverkehr. »Alle haben mir abgeraten, die Stimmen von außen waren extrem laut«, sagt sie, »aber meine innere Stimme war lauter.« Rakers übernahm die Hühner der Vorbesitzerin, stellte ihr Pferd in den Garten und baute Gemüse an. Ihre Bücher über Homefarming wurden Bestseller, ihre innere Stimme wurde leiser.

Und der fiese Adler? »Es klingt kitschig«, sagt Rakers, »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 – das relativiert alles extrem schnell.«

Adler, Kompass, Gewissheit, Bauchgefühl – man ahnt schon: Die innere Stimme systematisch zu erforschen bringt ein paar Schwierigkeiten mit sich. Weil sie sich eben nicht so verständlich artikuliert wie eine Nachrichtensprecherin. Sie hat keine Untertitel. Sie ist scheu.

## **Die innere Stimme hilft uns durchs Leben, sonst hätte die Evolution sie aussortiert. Nur warum kann sie so fies sein?**

Und drängt sich doch so oft auf. In der Zeichentrickserie *The Simpsons* besuchen Homer und seine Tochter Lisa ein Spa und legen sich in zwei Floating-Kapseln. Im Wasser schwebend wollen sie ganz zu sich selbst kommen. Homer erreicht umgehend das mentale Nichts. Lisa denkt: *Es ist so hart, mein Gehirn auszuschalten. Ich muss aufhören zu denken, und zwar SOFORT!... Hey, hat geklappt! Oh nein, das ist ja auch Denken.*

Wer spricht da, und wenn ja, wie viele? Spricht die innere Stimme zu mir oder über mich? Und tut sie das in echten Sätzen? Gar nicht so leicht zu sagen. Die innere Stimme ist innen. Das ist das Problem.

Wie so oft wurde das Rätselraten im Westen von Sokrates und seinem Schüler Platon eröffnet. Sokrates hörte eine innere Stimme, die ihn davon abgehalten habe, etwas Unrechtes zu tun. Er sprach offen darüber, vielen Zeitgenossen galt er als schrullig. Drei von ihnen klagten ihn an. Er verderbe die Jugend und erfinde Gottheiten. Ein Konvent sprach ihn schuldig – und verhängte das wohl erste Todesurteil wegen Stimmenhörens. Platon berichtete der Nachwelt davon – und formulierte eine harmlosere Hypothese: Die innere Stimme sei das Selbstgespräch der Seele.

Den frühen Christen war das suspekt. Womöglich flüsterte da der Teufel? Gebetet wurde zumeist laut. Auch leises Lesen war lange verpönt. Wer weiß, was da im Stillen sonst für Worte fallen? Im ausgehenden Mittelalter jedoch entdeckte die Kirche das innere Gespräch

für sich. Von nun an durfte still gebetet werden, die Gläubigen wurden sogar dazu ermuntert. Allerdings: Wie findet man die richtigen Worte? Was sagt man?

An der Universität Rostock erforscht Franziska Schreiber historische Gebetsanleitungen, die damals aufkamen. In den Archiven untersucht sie die Empfehlungen des Kirchenlehrers Franz von Sales. Sein Buch, *Anleitung zum frommen Leben* von 1609, musste mehrfach neu aufgelegt werden, weil es so begehrt war. Manche seiner Ratschläge könnte man heute eins zu eins in Achtsamkeitsseminaren verwenden. So empfahl er, für das innere Gespräch an einen Ort zu gehen, an dem man in Ruhe mit sich sein kann. Sich hinzuknien und den Blick nach innen, auf das Herz, zu kehren. Zuerst solle man

### **Wer spricht da, und wenn ja, wie viele? Die Psychologie hat den großen Lauschangriff auf das Gehirngeplapper initiiert**

die Gedanken, die im Kopf wild herumschwirren, einfangen wie einen Vogel im Käfig. Dann erschaffe man sich einen inneren Raum, stelle ihn sich genau vor, rieche, fühle und schmecke ihn. Dort könne man an die Zweifel denken, die einen plagen, sie im inneren Gespräch vor Gott bringen. Franz von Sales nutzte das Bild eines Blumenstraußes, den man sich während der Morgenmeditation pflückt und dann mit in den Tag nimmt. Jeder Gedanke, jede Erkenntnis sei wie eine Blüte, an der man in ruhigen Momenten immer mal wieder riechen kann. Er propagierte, den Alltagstätigkeiten ganz normal nachzugehen, diese aber still zu vollziehen und sie über die innere Stimme mit Gott zu verbinden.

Die Aufforderung der Kirche, auf die innere Stimme zu hören, brachte nicht nur Freiheiten, sondern auch Verantwortung mit sich: Es reichte von nun an nicht mehr, Abbitte zu leisten oder zur Beichte zu gehen. Mit dem inneren Gespräch hatte man jetzt einen direkten Draht zu Gott. Das Seelenheil hing von einem selbst ab.

Um 1900 machte sich die Literatur daran, die Bewusstseinsströme mit ihren Mitteln zu fassen zu bekommen – und offenbarte, was ohnehin klar war: Es ist und war nie alles fromm, was im Inneren gesagt wird. Der Dramatiker Arthur Schnitzler war ein Meister darin. Sein *Leutnant Gustl* handelt von einem Mann, der in der Oper sitzt: »Wenn ich die in der Loge nur genau sehen könnt! Ich möcht' mir den Operngucker von dem Herrn neben mir ausleih'n, aber der frißt mich ja auf, wenig ich ihn in seiner Andacht stör' ... In welcher Gegend die Schwester vom Kopetzky steht? Ob ich sie erkennen möcht'? Ich hab' sie ja nur zwei- oder dreimal gesehen, das letztmal im Offizierskasino ...«

James Joyce und Virginia Woolf trieben das Stilmittel zur Perfektion, Letztere wurde selbst von inneren Stimmen geplagt. »Liebster, ich fühle deutlich, dass ich wieder verrückt werde«, schrieb Virginia Woolf im Abschiedsbrief an ihren Mann Leonard. »Ich beginne, Stimmen zu hören, und ich kann mich nicht konzentrieren. Also tue ich, was das Beste zu sein scheint.« Ihre Leiche fand man in einem nahe gelegenen Fluss.

Für die Forschung ist es eine Herausforderung, die innere Stimme zu studieren, denn auf die Selbstbeobachtung ist wenig Verlass: Egal wie fleißig die Stimmen im Kopf sonst kommentieren, beraten, klugscheißen oder rummäkeln – sobald man versucht, ihre Worte festzuhalten, sind sie weg. Es braucht andere Tricks, das Gehirngeplapper zu dokumentieren. Einen der besten Einfälle hatte Russell Hurlburt.

Als junger Ingenieur im Dienst der Sandia Laboratories half er dabei mit, Atombomben zu entwickeln. Während des Vietnamkriegs spielte er Trompete im Musikcorps der Armee. Auf dem Kriegsfriedhof Arlington spielte er oft mehrmals am Tag ein Solo, wenn wieder ein gefallener Soldat beigesetzt wurde. Zwischendurch musste er die Zeit totschlagen. Er saß im Auto und las sich im Laufe der Monate durch die gesamte Psychologieliteratur der Gemeindebücherei. Russell Hurlburt wurde Psychologieprofessor in Las Vegas. Er wurde der Mann mit dem Piep.

Descriptive Experience Sampling (DES) heißt seine Methode in Fachkreisen. Die Versuchspersonen tragen ein Gerät mit Zufallsgenerator am Gürtel und einem Kabel zum Ohr. Im Laufe eines Tages wird ihnen etwa sechsmal ein Ton zugespielt. Jedes Mal sollen sie notieren, was ihnen durch den Kopf geht. Anschließend werden sie befragt – und angeleitet, künftig auf kleinste Details zu achten: Welche Wörter waren da genau im Kopf? War es *Soll ich mir jetzt noch ein BIER holen?* Oder: *Soll ich mir jetzt noch EINS holen?*

Beispiele aus Hurlburts Aufzeichnungen: Angela fährt gerade an einem neu eröffneten Restaurant vorbei, als es piept. *Thai Food!*, sagt ihre innere Stimme. Brian sitzt vor dem Fernseher und erwartet den Anruf eines Freundes, mit dem er verabredet ist. Piep. *Ich will nicht hingehen.* Christina betrachtet ihre Füße. Piep. *Mein rosa Nagellack ist hässlich.* Daphne telefoniert mit dem Blutspendedienst, der ihr zwei Freikarten für ein Konzert verspricht. Piep. *Das ist so cool!*

Tja. Wer vom Selbstgespräch der Seele mehr Tiefe erwartet hätte, ist jetzt vielleicht enttäuscht. Die Psychologie ist da leidenschaftslos. Für sie sind 40 Jahre DES-Protokolle ein kleiner Schatz.

Russell Hurlburt zieht daraus folgende Schlüsse: Die innere Stimme redet nicht ununterbrochen, im Durchschnitt nur bei jedem vierten Piep. Meistens wird sie als die eigene Stimme wahrgenommen, aber auch Dialoge mit mehreren Stimmen kommen vor. Die

meisten Menschen erleben es wie Sprechen, nicht wie Hören. Manchmal sagt die innere Stimme das Gegenteil von dem der äußeren. Einige verorten sie im Brustraum, andere im Kopf, vorne im Kopf, hinten, an der Seite, alles dabei. Und: Sie kann schneller sprechen als die äußere Stimme. *Was für ein Idiot! Ich hoffe, ich sehe ihn nie wieder!* Diesen Satz, berichtet ein Teilnehmer, habe seine innere Stimme in dem Augenblick gesagt, in dem er ein Buch zugeschlagen habe. »Das ist physikalisch unmöglich, aber eine typische Erfahrung«, schreibt Hurlburt. Andere Forschende haben Probanden Sprechaufgaben lösen lassen und schlussfolgern, dass die innere Stimme etwa zehnmal schneller sprechen kann als die äußere, 4000 Worte pro Minute – sie muss ja auch keine Stimmbänder in Schwingung versetzen. Mal formuliert sie ganze Sätze, mal im Telegrammstil.

Der russische Psychologe Lew Wygotski äußerte vor rund hundert Jahren die Vermutung, dass die innere Stimme während der Kindheit entstehe. Kinder lernen ihre Muttersprache im sozialen Gewusel mit Eltern, Geschwistern und anderen Bezugspersonen. Oft sprechen sie auch laut mit sich selbst, etwa beim Spielen. »Egozentrisches Sprechen« nannte Wygotski das Phänomen. Er beobachtete, dass die Kinder dabei gerne Hindernisse thematisierten, vor denen sie gerade stehen. »Wo ist der Stift?«, sagt das Kind zu sich. »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.« Das Selbstgespräch ist dabei nicht nur der Soundtrack zum Spielen. Es hilft dem Kind, sein Ziel zu erreichen. »Es wird zum Werkzeug der Gedanken, indem es für das Problem eine Lösung sucht und plant«, so Wygotski.

Die Selbstgespräche hören auf, wenn Kinder ins Schulalter kommen. Aber sie sind nicht weg, sondern

nur nicht mehr hörbar. »Die Stimme geht in den Untergrund«, schreibt Wygotski. Er war überzeugt: »Die innere Stimme von Erwachsenen hat dieselbe Funktion wie das egozentrische Sprechen von Kindern.« Sie ist ein Instrument, das uns hilft, das Leben zu meistern.

Lew Wygotski wurde unter Stalin angefeindet und starb 1934 im Alter von 37 Jahren an Tuberkulose. Seine Ideen denkt der britische Psychologe Charles Fernyhough heute an der Durham University weiter: »Die innere Sprache entwickelt sich durch die Verinnerlichung von Dialogen mit anderen Menschen und bewahrt sich dabei ihren sozialen Charakter,« schreibt er in seinem Sachbuch *Selbstgespräche*. Fernyhough hat zahlreiche Belege dafür gesammelt, dass die innere Stimme einem Dialog gleicht, in dem wir fortwährend die Perspektive wechseln.

Einst hatten Anatomen versucht, menschliche Eigenschaften präzise im Gehirn zu verorten. Den Ordnungssinn wähten sie hinter der rechten Augenbraue, die Konzentrationskraft mittig hinten, die Hoffnung oben links. Alles Quatsch, wie man heute weiß. Das Gehirn ist viel zu komplex, zu flexibel, zu vernetzt. Trotzdem, wenn man Surjo Soekadar lange genug bittet, die innere Stimme zu lokalisieren, dann legt er einen Finger links oben hinter seine Ohrmuschel und sagt: »Hier ungefähr. Temporoparietal. Wo der Schädel eine kleine Delle nach innen hat.«

Soekadar ist Professor für klinische Neurotechnologie an der Charité in Berlin. Sein Institut liegt gleich um die Ecke vom Berliner Hauptbahnhof in einem renovierten Gemäuer, das teilweise noch Gitter vor den Fenstern hat und früher Nervenklinik hieß. Zu ihm kommen Menschen, die eine schwere Depression haben oder von Wahnvorstellungen heimgesucht werden, oft verbunden mit eindringlichen Stimmen. Surjo Soekadar

---

DIE NEUE SERIE IN ZEIT WISSEN

## DEINE INNERE STIMME

1. TEIL: WANN MAN AUF SIE HÖREN SOLLTE. UND WANN NICHT  
(in dieser Ausgabe)

2. TEIL: INNERE SABOTEURE  
Wie wir ihnen das Handwerk legen  
(erscheint am 20. Juni)

3. TEIL: FAMILIENGEFLÜSTER  
Die Stimmen der Ahnen in uns  
(erscheint am 29. August)

---





Wie zeigen, was nicht mehr ist? Gibt es ein Bild für das, was die innere Stimme verschweigt? Immer wieder hat der deutsche Künstler **Hans-Peter Feldmann** alte Bilder so überformt, dass sie, anders gesehen, neu gedeutet werden können. Bei seinen »Zwei Mädchen mit Schatten« (links) ist es die Leerstelle, die unseren Blick auf sich zieht: das fehlende Kind, die gelöschte Erinnerung. Nur als Schatten ist das Mädchen noch zugegen. Sofort beginnt die eigene innere Stimme um diese Leere zu kreisen, sich zu fragen, wer da fehlen mag und wer aus dem eigenen Leben verschwunden ist. Die Stimmen der Vergangenheit werden lebendig. Ähnlich spielt **Cindy Sherman**, die amerikanische Künstlerin, mit unseren Projektionen. Stets ist sie die Hauptfigur ihrer Kunst, stets tritt sie in neuen, unvermuteten Rollen auf. Einen inneren Dialog im Sherman-Kosmos muss man sich wie eine wilde Talkshow vorstellen: Alle wollen zu Wort kommen, alles Clownsgestalten, von denen man nicht sagen kann, ob sie fröhlich sind, verdrossen oder grimmig. Lauter innere Stimmen, keine stimmt

behandelt die innere Stimme als das, was sie ist, wenn man den Menschen nüchtern auf sein Substrat reduziert: als elektrische Impulse im Gewebe. Genauer gesagt, in bestimmten Regionen des Gehirns.

Besonders drei Areale, benannt nach den Herren Broca, Wernicke und Heschl, sind dabei entscheidend: Das Broca-Areal in der Großhirnrinde hinter der linken Schläfe steuert den Sprechapparat. Es sorgt dafür, dass die Wörter, die wir laut sagen wollen, von Stimmbändern und Lippen artikuliert werden. Selbst wenn wir die Wörter nicht aussprechen, ist es aktiv. Die Heschlsche Querwindung liegt hinter dem linken Ohr und dient dem Hören. Sie verarbeitet Geräusche und Töne von außen und leitet Informationen weiter. Das Wernicke-Zentrum wiederum grenzt daran an und dient dem Verstehen von Sprache. Es ist mit dem Broca-Areal durch eine Datenleitung verbunden, einen Nervenstrang, der aufgrund seiner Form als Fasciculus arcuatus bezeichnet wird (lateinisch für »gebogenes Bündel«). Grob zusammengefasst: Broca spricht, Heschl hört, Wernicke versteht, und der Bogen verbindet.

Das große Rätsel: Woher weiß das Gehirn, wann wir selbst reden und wann jemand anderes redet?

Darauf macht sich die Wissenschaft mit dem *Inner Speech Model* einen Reim: Damit die eigene Stimme nicht als fremde Stimme interpretiert wird, schickt Broca über die gebogene Datenleitung eine Kopie der geplanten Sätze an Wernicke. Sie signalisiert: Achtung, die Sprache, die du gleich empfangen wirst, kommt von uns selbst. Es ist eine Feedbackschleife zur Selbstüberwachung. Ein Realitätsmonitoring. Vermutlich dank einer ähnlichen Schleife können wir uns auch nicht selbst kitzeln. Das Gehirn steuert die Gliedmaßen und überwacht sie zugleich, damit es weiß: Die Hand, die mich da berührt, ist meine eigene. Solange die Selbstüberwachung funktioniert, können wir unsere eigene Stimme und unsere Gedanken – egal ob wir sie laut äußern oder nur in uns wahrnehmen – sauber trennen von der Stimme eines Kellners im Café oder der Vorgesetzten am Arbeitsplatz.

Läuft dabei etwas schief, kann die Unterscheidung von innen und außen verschwimmen. So ging es der Neurowissenschaftlerin Jill Taylor, als das Blut in ihre linke Hirnhälfte sickerte. Es war, als löste sie sich auf. Sie verlor ihre Worte und auch die Fähigkeit zu artikulieren. Mit viel Mühe erreichte sie nach einer Weile das Telefon und wählte die Nummer ihrer Arbeitsstelle, um Hilfe zu rufen. Doch ihr Kollege hörte sich für sie an wie ein Golden Retriever. Und auch aus ihrem Mund kam nur ein Gurren und Stöhnen. Der Super-GAU.

Vorübergehende Störungen im Broca-Heschl-Wernicke-Komplex sind gar nicht so selten. Etwa 80 Prozent der Bevölkerung haben schon mal Geräusche halluziniert, insbesondere bei Übermüdung, Stress oder kurz vor dem Einschlafen. Sie hören dann einen trop-

fenden Wasserhahn, Babyweinen, die Türklingel oder ihr Handy – obwohl da nichts ist. Auch der Tinnitus ist so eine Art Fehlwahrnehmung. Die Heschlsche Querwindung, also das Hörzentrum, ist dabei tatsächlich aktiv, zeigen Hirnscans. Dasselbe gilt fürs Stimmenhören. Die Stimmen sind eine Einbildung, aber sie haben eine eigene Frequenz und eine Lautstärke. Sie klingen so echt, als wäre jemand im Raum.

Martin Kraft verbringt schon sein halbes Leben mit seinen Stimmen. Mit 26 Jahren hörte er sie zum ersten Mal. *Du kriegst das nicht hin! Du ekelst mich an! Wir wollen dich nicht!* Seitdem gibt es keinen Tag, an dem sie nicht stundenlang auf ihn einreden. Er ist jetzt 52 Jahre alt. Die Stimmen beschimpfen ihn als *Wichser* und *Affe*.

### **Wenn man etwas sagen will, schickt das Sprachzentrum eine Kopie ans Hörzentrum. Botschaft: Das bist du selbst**

Sie rufen: *HIN!*, ohne dass klar ist, wohin er soll. Sie reden meistens hysterisch, manchmal flehend, dann wieder aggressiv und im nächsten Moment traurig. Es ist eine Männer- und eine Frauenstimme, die aber ineinander verschwimmen und sich vervielfältigen. Sie werden lauter, wenn er das Fenster öffnet, und sie kommen aus unterschiedlichen Richtungen. So erzählt es Martin Kraft bei einem Besuch in der ZEIT WISSEN-Redaktion. Er hat sich bereit erklärt, über seine Schizophrenie zu reden, weil er dazu beitragen möchte, dass die Krankheit nicht mehr stigmatisiert wird. Auch wenn er sagt: »Ich werde das nicht mehr erleben.«

Die Vorurteile sitzen tief. Jeder weiß, woher sie kommen. Von Schlagzeilen wie diesen: »Töchter-Mord / Axt-Angriff im Kleingarten / Blutbad im Bungalow – innere Stimme befahl zu töten«. Würden die Nachrichten damit die Realität abbilden, wäre die innere Stimme der wohl meistgesuchte Serienmörder der Welt. Was die Nachrichten meist weglassen: Nicht alle Menschen, die Stimmen hören, leiden darunter. Und diejenigen, die leiden, sind in der großen Mehrzahl nicht gewalttätig.

Man sieht Martin Kraft von außen nicht an, was er innerlich ausficht. Er redet reflektiert, lacht auch manchmal. Vor Jahren im Arbeitsamt hätten sie ihm gesagt, er wirke doch völlig normal. Machen Sie mal! Aber er konnte nicht machen. Damals steigerten sich die Stimmen alle paar Wochen zu solch einem Getöse, dass sie ihn Nacht für Nacht bis in die Dämmerung wach hielten. Nur der Schlaf brachte Erlösung.

Die Neuroleptika, vier Tabletten am Abend, helfen gegen den Wahn, dass andere seine Gedanken lesen. Die akustischen Halluzinationen verschwinden davon nicht.

---

## WERKZEUGE GEGEN GEHIRNGEPLAPPER

---

Die innere Stimme begleitet uns das ganze Leben. Wie machen wir sie zu unserer Verbündeten? Zehn Tipps aus der Wissenschaft

### DAS SELBSTDISTANZIERENDE SELBSTGESPRÄCH

Wenn die innere Stimme in Dauerschleife grübelt, spricht die Forschung von »Rumination« (lateinisch für Wiederkäuen). Nun gilt es, Abstand zu gewinnen, und dabei hilft ein sprachlicher Trick: Reden Sie sich selbst mit Ihrem Namen an. *Katrin, du schaffst das. Du hast in deinem Leben schon viele Prüfungen überstanden.* Überlegen Sie, was Sie einer Freundin sagen würden, und richten Sie den Rat dann an sich selbst.

### RAUSGEHEN

Das Gehirn hat eine begrenzte Kapazität. Füllen Sie diese mit Naturerfahrungen! Spazierengehen, Radfahren, Gemüsepflanzen, Picknicken: Eine grüne Umgebung fördert positive innere Stimmungen.

### RAUSZOOMEN

Negatives Gehirngeplapper fokussiert sich auf ein Problem und zoomt ganz nah ran. Als Gegenmittel hilft es, die Perspektive zu ändern: rauszoomen und sich an eine Situation erinnern, in der es geklappt hat, ein solches Hindernis zu überwinden. Überlegen Sie auch: Was würden meine Vorbilder jetzt machen?

### SCHREIBEN SIE!

Noch ein Werkzeug zum Distanzgewinnen: Wenn ein Thema Ihnen keine Ruhe lässt, schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf. Nicht lange überlegen, nicht auf Rechtschreibung oder Grammatik achten, einfach raus damit. Nehmen Sie sich 15 bis 20 Minuten Zeit dafür, an zwei oder drei Tagen hintereinander. Sich selbst aus der Erzählperspektive zu sehen hilft, die eigenen Gefühle zu reflektieren.

### ABSCHALTEN

Soziale Medien können destruktive Gedankenspiralen in Gang setzen. Schränken Sie die Zeit ein, in der Sie nur passiv durch den Feed scrollen. Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Konsumieren und Produzieren. Nutzen Sie soziale Medien für den Austausch mit Menschen, die Ihnen guttun. Und gönnen Sie sich Auszeiten.

### EIN RITUAL VOLLZIEHEN

Beten und Meditieren sind kulturell überlieferte Rituale, die dabei helfen können, die Gedanken zu sortieren. Auch selbst erdachte Rituale schaffen das, oft gesehen bei Sportlerinnen und Sportlern vor einem Wettkampf. Sie fördern das Gefühl, die Situation unter Kontrolle zu haben. Auch ein Talisman kann helfen.

### DEN WOW-EFFEKT NUTZEN

Ehrfurchtsmomente relativieren die Korinthenkackerei des inneren Kritikers. Wie entsteht Ehrfurcht? Die einen besuchen dafür Museen oder Konzerte, andere gehen in die Natur oder staunen über die eigenen Kinder. Hegen und pflegen Sie solche Erlebnisse!

### AUFRÄUMEN

Unsere innere Stimme ist besser drauf, wenn wir glauben, die Dinge im Griff zu haben. Experimente zeigen: Ordnung hilft dabei. Ein Zimmer oder den Arbeitsplatz aufräumen. Listen schreiben. Sachen sortieren. Ausmisten. Das Gefühl, die Umgebung unter Kontrolle zu haben, färbt auf die innere Stimme ab.

### DIE SIGNALE DES KÖRPERS DEUTEN

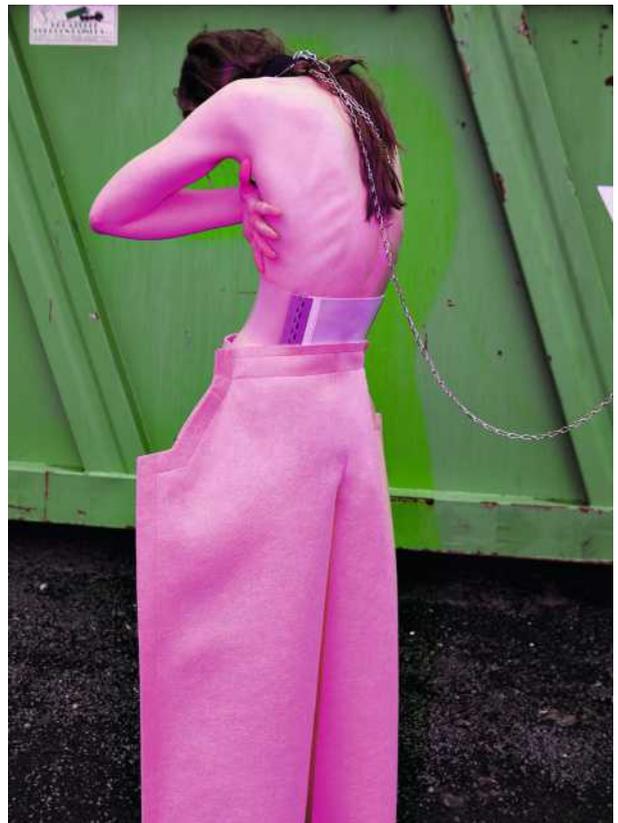
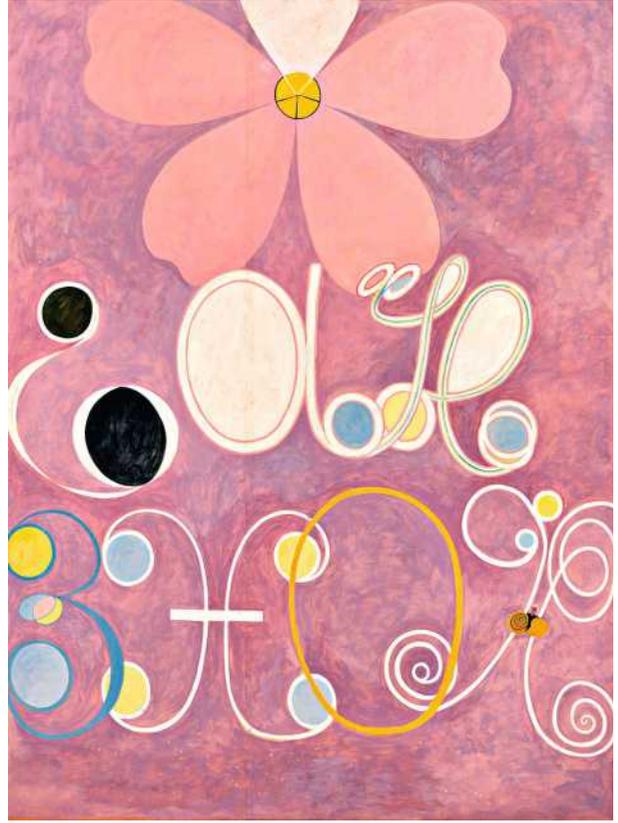
Die innere Stimme und der Körper beeinflussen sich gegenseitig. Grübeleien sorgen für Angstschweiß und Magengrummeln, frohe Gedanken dagegen können sogar heilen. Diese Wechselwirkung kann man nutzen, denn sie funktioniert auch andersrum: Pflegen und achten Sie Ihren Körper! Was signalisiert er? Was braucht er? In einem gesunden und entspannten Körper geht es meist auch den Gedanken gut.

### EINE ZEITREISE UNTERNEHMEN

Auch die Zeit hilft beim Perspektivwechsel. Reisen Sie in Gedanken in die Zukunft und betrachten Sie die heutige Situation mit einem Abstand von einem Monat oder einem Jahr. Sie werden sehen: Negative Emotionen haben eine kurze Halbwertszeit.

*Diese Werkzeuge orientieren sich an der Toolbox des Psychologen Ethan Kross ([ethankross.com](http://ethankross.com)).*

---



Links oben: Wenn es wahr ist und wir sind mit uns selber nicht allein, weil es tief in unserem Kopf einen Widerpart gibt – wie darf man sich dann die Begegnung des Ichs mit dem Ich vorstellen? Wie in einem dieser leuchtenden Farbräume von **James Turrell**, in dem die Grenzen zwischen Hier und Da, oben und unten sanft verschwimmen? Und man am Ende glaubt, die Einzelnen würden sich selbst transzendieren? Oder kommen da höhere Mächte ins Spiel? Wie bei der schwedischen Malerin **Hilma af Klint**, die sich für alles Übersinnliche begeistern konnte, sich selbst als Medium verstand und für die inneren Stimmen endlich eine Form finden wollte, geringelt, gekringelt, abstrakt (rechts oben). Oder muss man sich das Zweit-Ich doch eher wie eine menschenähnliche Katze vorstellen, gemalt von dem Engländer **Louis Wain**, auf leisen Sohlen unterwegs (links unten)? In jedem Fall verändert die innere Stimme das Bild, das wir uns von uns selber machen. Und wer weiß, vielleicht sehen wir am Ende alle so herrlich pink aus wie auf einem Foto von **Vivian Sassen** (rechts unten)

An vier Tagen pro Woche geht Martin Kraft ins Atelier Freistil, einen Kunstraum für Menschen mit Behinderung. Er malt. Pünktlich zum Feierabend melden sich die Stimmen. Jeden Tag. Während unserer Unterhaltung, sagt Kraft, höre er sie nicht. Aber sie warten schon. »Ich werde mir viel anhören müssen.« Mit Netflix, Amazon Prime und Disney Plus lenkt er sich ab.

Natürlich denkt er viel darüber nach, woher das kommt. Die Mutter seiner Mutter hatte vielleicht etwas Ähnliches, doch darüber wurde nie geredet. Sein Vater war ein Kaufmann, der an den Sohn große Erwartungen stellte, aber sein Geld im Casino verspielte. Martin Kraft rauchte Joints und nahm gelegentlich Psychedelika. »Ich war ein Partymensch«, sagt er. Dann war da diese Dreiecksbeziehung, die unglücklich zu Ende ging. Auf einer Reise nach Indien spannte ihm sein bester Freund die Freundin aus. »Ich habe mich ins Flugzeug gesetzt und bin hier quasi psychotisch angekommen«, sagt Kraft. Seine Mutter ging mit ihm zum Psychiater, und der überwies ihn in die Klinik. Diagnose: Psychose im schizophrenen Formenkreis.

In Berlin behandelt Surjo Soekadar Menschen mit solchen und ähnlichen Diagnosen. Im Zimmer neben seinem Büro steht ein Stuhl, an dessen Kopfstütze sich eine schwenkbare Magnetspule befindet. Die Patienten werden stündlich starken Magnetimpulsen ausgesetzt, direkt am Schädel, fünf Tage in Folge. Repetitive transkranielle Magnetstimulation heißt das experimentelle Verfahren, volle Breitseite gegen Broca, Heschl und Wernicke. Die Magnetfelder sollen die Nervenzellen anregen, unheilvolle Netzwerke aufzulösen und neue zu knüpfen. Wenn sich das Gehirn neu sortieren muss, so die Hoffnung, werden die Stimmen leiser. Erste Ergebnisse seien vielversprechend, sagt Soekadar, nun müssen weitere Experimente zeigen, wem die Methode nutzt und wie man die Effekte möglichst lange erhält.

In Hamburg wählte Martin Kraft einen anderen Weg. Er meldete sich als Versuchsperson bei der psychotherapeutischen Hochschulambulanz. Sechs Psychologinnen und Psychologen erproben hier neue Therapieansätze. Im Laufe einer Woche behandeln sie jeweils

20 bis 25 Personen, von denen etwa jede dritte innere Stimmen hört. Tania Lincoln ist hier die Chefin. »In den letzten 20 Jahren hat sich auf diesem Gebiet sehr viel getan«, sagt sie. »Früher hätte man als Ziel formuliert, dass die innere Stimme verschwindet. Heute arbeiten wir mehr an der Bewertung der Stimmen.«

Der neueste Ansatz nimmt die inneren Stimmen beim Wort und betrachtet sie wie reale Menschen. Es ist eine Variante der kognitiven Verhaltenstherapie. Gemeinsam mit den Therapeutinnen analysieren die Betroffenen zunächst die Beziehung zu ihren inneren

### **Seit 26 Jahren beschimpfen ihn die Stimmen. Sie kommen pünktlich zum Feierabend und bleiben bis in die Nacht**

Stimmen, aber auch die zu den Menschen in ihrem Job, ihrer Familie, dem Freundeskreis. Welche Verhaltensmuster haben sich da festgesetzt? Reagiert man auf aggressive Stimmen selbst aggressiv? Verhält man sich unterwürfig und frisst den Ärger in sich rein?

In Rollenspielen studieren die Patientinnen und Patienten alternative, wohltuendere Reaktionen ein. *Relate* heißt das Projekt, an dem auch Kliniken und Ambulanzen in Bremen, Leipzig und Berlin beteiligt sind. Martin Kraft spielt vor, was er gelernt hat zu antworten:

Stimme: *Du kriegst das nicht hin!*

Martin Kraft: »Ich höre dir zu. Ich nehme wahr, dass du da bist und deine Meinung hast. Ich habe meine eigene. Ich möchte nach meinem Gusto leben.«

*Du gehst da jetzt hin!*

»Ich weiß jetzt nicht, wo ich hingehen soll. Du wirst vage. Warum soll ich die Katze im Sack kaufen?«

*Du kriegst das nicht hin!*

»Ich habe dir meiner Meinung nach genug zugehört. Ich beende die Unterhaltung jetzt und mache etwas anderes.«

---

## »DU, DAS SAGT MIR GERADE GAR NICHTS«

---

Man steht im Museum und betrachtet ein Bild. Es ist okay, wenn es manchmal etwas dauert, bis man damit ins Gespräch kommt

**Was wäre die innere Stimme** ohne unser inneres Auge? Ohne die Vorstellungskraft des Menschen, der sich so ziemlich alles einbilden kann? Zum Beispiel bei einem Gemälde mit Äpfeln, die so herrlich schimmern, dass man kurz meint, sie riechen zu können – ein Duft, wo nichts duftet.

Wer je im Museum war, weiß, wie real das Irreale werden kann. Da steht man vor einem Bild wie dem berühmten Selbstporträt von Albrecht Dürer, er trägt seine roten Locken mit gehörigem Stolz. Und plötzlich weiß man nicht mehr, wer hier eigentlich wen im Auge hat. Ich den Dürer? Der lockige Dürer mich? Oder mustern wir uns gegenseitig?

Die Kunst täuscht uns, das ist das Schöne an ihr. Sie macht uns etwas vor. Und lehrt uns auf diese Weise, von uns selbst abzusehen. Vom Alltags-Ich, das stets auf vertrauten Bahnen unterwegs ist, fixiert auf das, was als richtig und berechenbar gilt. Die Kunst lässt uns mehr sehen, als es zu sehen gibt. Sie lässt uns auf das hören, was sich im Verborgenen rührt, tief in uns drin. Auch auf die inneren Stimmen.

Eine Binsenweisheit: Die Kunst entsteht erst im Auge des Betrachters und damit im inneren Dialog. Wie aber soll das gehen, wenn der Betrachter mal wieder ratlos vor einem wilden Gekrakel steht oder einem sonst wie unverständlichen Etwas? Wir möchten begreifen, wollen das Gesehene auf einen Begriff bringen: Wie ist es gemacht, wie gemeint? Durch alle Museen schwirrt die Frage: Was soll es sein?

Und was antwortet die innere Stimme? »Du, das sagt mir gerade gar nichts.« Damit könnte der Dialog von Kunst und Mensch enden, bevor er begonnen hat. Doch so muss es nicht sein. Es kann auch anders laufen. Für alle nämlich, die ihre innere Stimme nicht so einfach davonkommen lassen wollen.

Was sind denn eigentlich die Gründe, liebe Stimme? Warum sagt dir das nichts? Und überhaupt, wie kommt es, dass die leb- und stimmlose Kunst manchmal mehr, manchmal weniger mit dir spricht? In welcher Sprache tut sie es, wie kannst du sie hören? Wer weiß, vielleicht gerät ja die innere Stimme bei solchen Fragen ins Grübeln. Und plötzlich beginnt die Kunst doch zu flüstern, zu raunen, zu erzählen. Sie sagt es nonverbal. Sie hat keine Begriffe. Sie mag einen tieferen Sinn besitzen, und doch entzieht sich die Kunst in

vielen Fällen dem, was sich einfach in Worte fassen lässt. Sonst müsste der Maler nicht malen, er würde schreiben oder sprechen.

Viele Künstler sind darauf spezialisiert, mit sich selbst, mit ihrem Vor- und Unbewussten im Gespräch zu sein. Also auf das zu hören, was sich nicht einfach fassen lässt. Und dafür nach einer Form zu suchen, die auf Affekte zielt, darauf, das innere Gespräch zu weiten, auch für uns, die Betrachter.

Der Mensch kann das Fühlen lernen, kann es vertiefen, verfeinern, kann sich im Intuitiven noch kennen. Und die Kunst kann ihm dabei zum Gegenüber werden.

### **Kunst entsteht im Auge des Betrachters. Wie aber soll das gehen, wenn man nur wildes Gekrakel sieht?**

Der ideale Gesprächspartner, um endlich mal über das Unausprechliche zu reden.

Dass am Anfang oft ein seltsames Schweigen steht, ein Nichts-Vernehmen und Nicht-Verstehen, ist also keineswegs verwunderlich. Unsere Sinne sind darauf gepolt, alles, was wir wahrnehmen, zu filtern und rasch in den inneren Bedeutungsschubladen wegzuschließen. Das Durcheinander der Welt will sortiert sein. Damit allerdings entgeht uns oft das Rätselhafte und Wundersame, man könnte sogar sagen: Auf Dauer erblindet das innere Auge.

In der Kunst hingegen lässt sich das Sehen neu erfahren: als suchende Bewegung, als ein Prozess, in dem wir auch auf die Wirklichkeit hinter der Wirklichkeit schauen. Das verlangt, dass wir uns lösen, nicht zuletzt von unseren Schubladen. Wahrnehmen heißt, die Dinge als etwas Besonderes würdigen zu wollen. Und dieser Besonderheit die eigene innere Stimme zu verleihen, um sie aufzuschließen.

Ja, Kunst entsteht im Auge des Betrachters. Sie entsteht aber auch im Gespräch mit sich selbst, einem Gespräch, in dem die leblose Kunst mit uns den Austausch sucht. Und am Ende wir selbst uns lebendiger fühlen, von der Kunst bereichert.

*Hanno Rauterberg*

---

In einer Pilotstudie an der University of Sussex in Brighton haben Psychologen gute Ergebnisse mit dieser Methode erzielt. Von knapp 30 Stimmenhörenden wurde die Hälfte mit der *Relating-Therapy* behandelt. Bei ihnen verringerte sich die psychische Belastung durch die Stimmen deutlich stärker als in der Vergleichsgruppe mit Standard-Verhaltenstherapie. »Das waren Supereffekte«, sagt Tania Lincoln. »Die müssen aber in größeren Studien bestätigt werden, bevor man die Therapie wirklich empfehlen kann.« Die Ergebnisse der deutschen *Relate*-Studie werden im Sommer vorliegen. Die vorläufige Auswertung sei aber schon so ermutigend, dass bereits eine Fortsetzung geplant sei.

»Mir hat das etwas gebracht«, sagt Martin Kraft. Die Stimmen würden zwar stur weiterreden, nachdem er das Gespräch für beendet erklärt hat. Aber: »Früher war ich immer tief getroffen und erbost. Ich wurde wütend oder traurig und habe die Stimmen angeschrien und zurückbeleidigt. Es gab gar keinen Lerneffekt. Jetzt sage ich auch mal: ›Ja, du redest halt das, was du immer redest, und das geht uns allen auf die Nerven. Aber wir hören auch heute wieder zu.‹ Und das hilft schon.«

Manchmal denkt Kraft auch darüber nach, ob er die beiden Menschen aufsuchen soll, deren Stimmen er hört. »Ich wüsste aber nicht, wie ich denen gegenüberzutreten sollte«, sagt er. »Da ist so viel Scham.« Und würde das etwas ändern? Sicher ist: Er wird weiter malen. Manche seiner Bilder beschäftigen sich mit der Krankheit, aber meistens malt er freundlichere Motive. Er sagt: »Schiffe verkaufen sich besser.«

Die inneren Stimmen, sie sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Sie können beste Freunde sein oder die größten Idioten. Es gibt nicht das eine Geheimnis, wie wir eine gute Beziehung zu ihnen haben. Es braucht, wie mit den echten Menschen auch, Beziehungsarbeit.

Seine Werkzeuge für diese Aufgabe erprobt Ethan Kross in den USA an öffentlichen Schulen. Rund 4000 Jugendliche lernen in 14 Lektionen, negative Gedankenschleifen abzustellen, mit Stress umzugehen, sich Mut zu machen (siehe Seite 31). Um dem ganzen Erfahrungsspektrum des Stimmenhörens gerecht zu werden, arbeitet Charles Fernyhough in Großbritannien mit Schriftstellerinnen, Künstlern und Selbsthilfegruppen zusammen. Weniger Psychopathen-Stigma, mehr Platz für Spiritualität, Träume, Kunst. Beim Literaturfestival in Edinburgh berichteten fast die Hälfte der 800 Autorinnen und Autoren, dass sie mit ihren Romanfiguren innere Dialoge führen. Das seien »Stimmen der Kreativität«, sagt Fernyhough, der auch selbst Romane schreibt. Und wenn wir Bücher lesen, erwachen all diese Stimmen wieder zum Leben. Vielleicht wäre Literatur ohne innere Stimmen gar nicht möglich.

Und Jill Taylor? Achtet seit ihrem Gehirnschlag viel genauer auf ihre Geschichtenerzähler. Was sagen sie ihr? Welche Gefühle befeuern sie damit? Wann drehen sie sich in Gedankenschleifen ein? Dabei bemerkte Taylor, dass ihre inneren Stimmen es eigentlich ganz gut mit ihr meinen. Dass es aber einen kleinen Teil gibt, der beharrlich gegen ihre Freude anstänkert. Sie nennt ihn das *Itty-Bitty Shitty Committee* und beobachtet ihn genau. Wenn er ihr zu aufdringlich wird, gibt sie ihm Sprechzeiten: Genörgelt und kritisiert wird nur zwischen 9 und 9.30 Uhr am Morgen und von 22 bis 22.30 Uhr am Abend. Wenn er seinen Slot verpasst, hat er Pech gehabt und muss auf den nächsten warten. Bis dahin ist Ruhe. ■

*Katrin Zeug war zehn Tage lang im Schweigekloster und merkte erst da, wie viel Gelaber in ihr drinsteckt.  
Max Rauner hört seine innere Stimme meistens beim Schwimmen. Alle paar Bahnen wechselt sie das Thema.*

## »ZEIT GREEN« – das Buch Für Menschen, die nach Lösungen suchen.

Können wir die Klima-Wende schaffen? Wie kann ich persönlich meinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verringern? Und wie können wir all das in einer gerechten Gesellschaft organisieren?

**Das neue Sachbuch des Nachhaltigkeits-Ressorts der ZEIT gibt Antworten.**

Ein Umweltbuch, das zum Aufbruch aufruft und gleichzeitig Mut für eine lebenswerte Zukunft macht. Auch wenn es diese nicht zum Nulltarif gibt.

**Erhältlich im Buchhandel oder  shop.zeit.de/green**

\*Zzgl. Versandkosten | Anbieter: Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Buceriusstraße, Hamburg; Geschäftsführer: Dr. Rainer Esser



»DIE ZEIT GREEN«  
herausgegeben von  
Uwe Jean Heuser  
Hardcover  
272 Seiten | 22,00 €\*  
Bestell-Nr.: 44689