

Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.

5. Jahrgang
Heft 1
März 2001
DM 3,-



Unser kleines Stimmenhörer journal

Impressum

UNSER KLEINES STIMMENHÖRERJOURNAL
Rundbrief des Netzwerks Stimmenhören e.V. (NeSt)

Herausgeber

Netzwerk Stimmenhören e.V. c/o Pinel
Ebersstraße 67, 10827 Berlin
Tel/Fax: 030-78718068 (mittwochs von 14 bis 17 Uhr)

e-mail: stimmenhoeren@gmx.de
Internet-Homepage: www. Stimmenhoeren.de

Redaktion

-akoe-, Monika Bessert, Andreas Gehrke, Hannelore Klafki,
Ch. u. Antje Müller, Imke Skierlo

Koordination

Andreas Gehrke

Erscheinungsweise

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

Redaktionsschluss

für Heft 2/2001, 19. Mai 2001

Bezugspreis

Jahresabo incl. Zustellung 20 DM
Förderabo 40 DM
Einzelheft 3 DM (plus 1,50 DM Porto)
Für NeSt-Mitglieder ist Unser kleines Stimmenhörerjournal
im Mitgliedsbeitrag enthalten

Bankverbindung

Postbank Berlin BLZ 10010010 Kto-Nr. 809101-103

Titelbild

Fluke & Black Elephant Grafix

**Sämtliche persönlich gekennzeichneten Beiträge entsprechen nicht unbedingt
der Meinung des Vorstands oder der Redaktion**

Das Stimmenhörerjournal wird ins Internet gestellt. Autoren werden
in der Internet-Ausgabe mit Vornamen bzw. Initialen
und nur auf ausdrücklichen Wunsch mit vollem Namen genannt.

Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der Frühling bricht sich nun langsam Bahn und die Tage werden wieder deutlich länger. Sie haben sich vielleicht schon gewundert, dass unser erstes Heft im Jahre 2001 etwas anders aussieht, aber wir haben das Druckverfahren verändert. Die Redaktion hofft auf ein wohlwollendes Echo.

Sie möchte sich herzlich bei Hannelore Klafki bedanken, die über vier Jahrgänge das Bild unseres Kleinen Stimmenhörerjournals als Koordinatorin entscheidend mitgeprägt hat. Wir sprechen diesen Dank auch stellvertretend für Sie, liebe Leserinnen und Leser, aus. Natürlich bleibt Hannelore der Redaktion mit ihrem Erfahrungsschatz noch eine Weile erhalten; sie kann jetzt - wie sie selbst geschrieben hat - mehr Zeit und Kraft für andere Aufgaben innerhalb des Netzwerkes einsetzen.

In gewisser Weise ist dieses vorliegende Journal ein Novum, in dem wir mit Hilfe unserer Leserinnen und Leser ein thematisch gestaltetes Heft zusammenstellen konnten. Das Echo auf das Thema "Beziehungen zwischen Psychiatrie/Psychotherapie und Stimmen hörenden Menschen" war schließlich so groß, dass wir nicht alle Beiträge untergebracht haben. Vielleicht gestalten wir bald wieder ein weiteres Journal zu diesem Thema. Uns würde auch interessieren, wie die Beiträge und Briefe gefallen haben, so dass gewissermaßen eine kleine Nachschau möglich wird.

Die vielen Vorschläge zeigen der Redaktion auch, dass großes Interesse an komplexeren Themen vorhanden ist. Die Redaktion schlägt für das nächste Journal vor, das Thema "Stimmenhören und Krisenbewältigung" aufzugreifen. V.a. könnte die Frage im Mittelpunkt stehen, was Stimmen hörenden Menschen hilft, wenn die Stimmen laut, negativ und ausgesprochen nervend sind.

Die dann folgenden Themen sollten schon zur Vorbereitung unserer Tagung mit dem Titel "Leben und arbeiten mit Stimmen" im November 2001 dienen, u.a. "Stimmen und die Alltagsbewältigung" usw..

Sie sehen, liebe Leserinnen und Leser, dass wir uns eine Menge vorgenommen haben; dies geht aber nur, wenn Sie weiterhin so engagiert mitarbeiten, wenn wir ein richtig großes Team bilden. Unsere nächste öffentliche Redaktionssitzung wird am 21. Mai 2001 um 17.00 Uhr in

den Räumen des Netzwerkes im S-Bahnhof Schöneberg stattfinden. Alle sind herzlich eingeladen zu kommen oder auch einen Beitrag einzuschicken.

Das im Januar 2001 im Kulturkanal Berlin gesendete Feature "Als ich merkte, da war gar keiner" von Roswitha Weck hat die Selbsthilfegruppe in Berlin sehr beeindruckt und kann beim Netzwerk Stimmenhören in Berlin gegen Einsendung von DM 6,- in Briefmarken angefordert werden.

Da das Kleine Stimmenhörerjournal auch ins Internet gestellt wird, hat es in der letzten Redaktionssitzung erste Diskussionen gegeben, ob durch die weltweite Verbreitung einerseits die Persönlichkeitsrechte (Schutz der Autoren) und andererseits die Urheberrechte unter bestimmtem Voraussetzungen verletzt würden. Die Nennung des vollen Namens der Autoren ist insofern problematisch, weil dadurch Missbrauch möglich wird. Läßt man aber beispielsweise den Nachnamen weg, sind garantierte Urheberrechte in Gefahr. Ein abschließendes Ergebnis der Diskussion wird in einer der nächsten Redaktionssitzungen erwartet. Wir schlagen deshalb vor, vorläufig bei Beiträgen anzugeben, ob die Nennung des vollen Namens im Internet ausdrücklich gewünscht wird.

Wir wünschen nun all unseren Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre.

Herzliche Grüße.
Für die Redaktion
Andreas Gehrke

Inhalt

Beziehungen zwischen Psychiatrie/Psychotherapie und stimmenhörenden Menschen

- Das Haus des Schreckens Seite 6
- Meine Erfahrungen mit der Praxis in Psychiatrien Seite 12
- Was Psychiatrie auch bewirken kann Seite 13
- "Kannste nich - schaffste nich" einander verstehen Seite 15
- Unser NeSt und die Psychiatrie Seite 19

Gedichte

- Wer nichts ist Seite 11
- Die Sehnsucht nach Harmonie Seite 18

Leserbriefe

- Tims Problematik Seite 21
- Die Stimmen im Alltag einbeziehen Seite 22

Bücher und Themen

- Buchbesprechung Seite 26
- Vorschläge zu neuen Themen Seite 27

Anzeigen

Seite 24

Literaturhinweise

Seite 28

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen

Seite 29

Mitgliedwerden im NeSt

Seite 30

Beitrittserklärung

Seite 31

Das Haus des Schreckens

Seit einiger Zeit nun bin ich Mitglied im Netzwerk und verfolge immer mit großem Interesse die Beiträge, die im Journal erscheinen. Ich höre seit ca. fünfeneinhalb Jahren Stimmen und bin heilfroh, dass es das Netzwerk gibt, dessen Journal Plattform für so viele verschiedene Ansichten bietet und immer interessante Buchtipps weitergibt. Besonders hilfreich sind für mich immer die Erfahrungsberichte, die vom persönlichen Umgang mit den Stimmen berichten. Und die Gedichte von Imke Skierlo bringen Erfahrungen, in denen ich mich wiederfinden kann, in eine wunderbare Form.

Es ging mir lange Zeit sehr schlecht, besonders mit den verschiedenen Neuroleptika, die mir verabreicht wurden, und ich habe mich selbst verloren. Im letzten Jahr wurde mir ein großer Teil von mir selbst zurückgeschenkt, wofür ich ausgesprochen dankbar bin.

Ich höre, wie vorher erwähnt, seit fünfeneinhalb Jahren Stimmen und anfänglich bin ich durch meine ganz persönliche Hölle gegangen. Die Stimmen kamen erst langsam, ohne dass ich es merkte, aber dann waren sie urplötzlich mit einer so geballten Präsenz da, dass sie mir keine Sekunde Ruhe ließen. Sie hinderten mich am Schlafen. Und an ihrem abgrundtiefen Hass, den sie mit Freude und Genuss gegen mich richteten, drohte ich zu zerbrechen.

Ich landete recht bald in der Psychiatrie, davon "nur" zweieinhalb Monate in einer Klinik, die ich als seelisches Wrack verließ und anschließend in ambulanter Behandlung, in der ich mich bis heute befinde. In der Klinik wurde mir gesagt, ich sei krank. Alle dort waren krank. Und es gab nur zwei Stempel, die dort verteilt wurden: Psychose oder Depression. Die Psychotiker waren unschwer an den Nebenwirkungen der Neuroleptika-Bomber, die verabreicht wurden, zu erkennen: Zombies. Ich hatte eine junge Ärztin, die nur ein paar Jahre älter war als ich. Dafür war sie hart, kalt und hatte keine Ahnung. Das einzige, was sie tat, wenn sie meinen Erzählungen von meinen Erlebnissen und meinen Stimmen gelauscht hatte, war, jede Woche das Haldol hochzusetzen. Ich nehme an, sie hatte große Angst. Vor mir. So landete ich in kürzester Zeit bei einer Dosis von 20 mg Haldol täglich, und damit ging es mir jeden Tag schlechter. Ich wurde depressiv, heulte den ganzen Tag und der ewiggleich monoton und unpersönlich verlaufende Klinikalltag wurde mir im-

mer unerträglicher. Schließlich wurde es so schlimm, dass ich es dort nicht mehr aushalten wollte und auf eigene Verantwortung mein Kofferchen packte, was meine Vertrauensschwester natürlich "fatal" fand. Ich setzte mich durch und ging. Nichts konnte schlimmer sein als dieses Haus des Schreckens, wo letztlich niemand gesund wurde. Oder wie wird man gesund (vorausgesetzt man ist überhaupt krank), wenn man schon als aussortiert betrachtet und nur mit einer Nummer versehen wird? Ich habe mich dort sehr alleingelassen gefühlt. Echtes Verständnis und Auseinandersetzung mit meiner Situation habe ich dort jedenfalls nicht erlebt.

Ich ging. Nach Hause, aber nicht zu mir, denn allein konnte ich nicht mehr für mich sorgen, sondern zu meinen Eltern, die sich in den folgenden Jahren mit aller Kraft um mich bemühten (erfolgreich, um das schon mal vorwegzunehmen). Seitdem bin ich bei einem (einfühlsamen) Arzt in Behandlung, dessen Adresse mir noch von der Klinik vermittelt wurde. Dieser Arzt bemühte sich sehr, das passende Medikament für mich zu finden.

Aber es ging mir nicht gut. Ich bekam orange, blaue, rosa, gelbe und grüne Tabletten und erlebte zu den mich peinigenden Stimmen eine zusätzliche Hölle: die der Nebenwirkungen. Speichelfluss oder Mundtrockenheit, verschwommenes Sehen, nächtliche Inkontinenz, Kreislaufkollapse, bleierne Müdigkeit und die obligate Körpersteifheit nahm ich ohne Diskussion in Kauf, in der Hoffnung, dass die Stimmen weggehen würden. Ich glaube, ich brauche nicht zu erwähnen, dass sie das natürlich nicht taten. All diese schönen bunten Pillchen, die ich so fleißig und gehorsam schluckte, bewirkten eigentlich nur eines: ich verlor mich selbst. Ich sah in den Spiegel und sah eine Frau, deren Glanz in den Augen erloschen war. Und ich wusste es. Ich wusste, wie ich früher gewesen war, und jetzt war ich tot, tot, tot. Himmel, ich war erst 25, aber diese Medikamente nahmen mir jegliche Lebensfreude und ich vegetierte vor mich hin wie eine gefühllose Maschine. Vorher war ich aus ärztlicher Sicht, vielleicht völlig durchgeknallt, aber ich lebte wenigstens. Komischerweise kam es mir nie in den Sinn zu rebellieren oder die Tabletten eigenmächtig abzusetzen. Dazu wollte ich die Stimmen viel zu sehr loswerden. Das war mein Dilemma: die Stimmen traktierten mich erbarmungslos, aber die Tabletten löschten meine Persönlichkeit aus. Das Leben zog an mir vorbei und mir wurde alles egal. Die Depression, die

im Krankenhaus begonnen hatte, hielt an, verschlimmerte sich vielleicht noch, und es machte mich wahnsinnig, vor einer roten Ampel zu warten. Alle sagten mir, wie schwer krank ich sei. Ich war unselbstständig und menschen-scheu geworden. Ich hatte Angst vor den Stimmen. Ich hatte Angst vor dem Leben. Und ich flüchtete mich in den Schlaf. Meine Eltern versuchten alles, um diesen Prozessen entgegenzuwirken. Ich kam mir mit den wechselnden Tabletten, zu denen lange Zeit auch ein Parkinsonmittel und ein Antidepressivum gehörten, vor wie ein Versuchsobjekt. Und mal so betrachtet: welcher Arzt weiß schon, was er da verschreibt? Wer probiert es denn an sich selbst aus und die "Symptome", die so vehement bekämpft werden, kennt er oder sie wohl kaum aus eigener Erfahrung. (Meine Ärztin in der Klinik meinte ja auf meine Frage, was passieren würde, wenn sie diese Medikamente schlucken würde, sie würde lediglich müde werden...)

Schließlich bekam ich, nachdem ich die Spektralfarben durch hatte, eine weiße Tablette und, oh Wunder, die begann zu helfen. Eineinhalb Jahre hatte ich tagein tagaus quälende Stimmen gehört und nun wurden sie weniger, ich bekam mehr und mehr "Verschnaufpausen" und die Nebenwirkungen waren weniger offensichtlich. Mit Zyprexa hatte ich sechs Wochen keine Stimmen. Dann kamen sie wieder, obwohl die Dosierung des Medikaments gleich geblieben war. Aber es hatte sich etwas geändert: eine gute, liebevolle Stimme war hinzugekommen, die mich unterstützte. Diese Stimme ist heute immer noch da und ein essentieller Teil meines Lebens geworden. Es gesellten sich auch noch einige andere weniger "böse" Stimmen hinzu, und insgesamt unterstützte diese Entwicklung meine Grundhaltung, dass alles im Leben einen Sinn hat und dass auch diese Stimmen, ob nun quälend oder positiv, etwas Wichtiges in meinem Leben bewirken würden. Auch wenn ich es anfänglich nicht auf diese Art und Weise an mir geschehen lassen wollte und alles tat, um dieses "Fremde" zu unterbinden.

Auf jeden Fall wollte ich mich nicht mit der Meinung der Psychiater zufrieden geben, die da kundtaten, dass alles nur eine Stoffwechselstörung im Gehirn ist ("Dopamine, wissen Sie"), und mir sagten, ich sollte nichts darauf geben, was die Stimmen mir sagten. Das sei zu vernachlässigen, da sinnentleert. (Wie wollen diese Ärzte das beurteilen, frage ich mich?) Also las ich, was ich über dieses Thema in die Finger kriegen konnte, auch wenn es sich bei manchen Werken vielleicht nur entfernt

um das Stimmenhören selbst handelte: medizinische Ansichten über Psychosen, Stimmenhörer-Ratgeber, Besessenheit, Schizophrenie, Engel, Erfahrungsberichte, esoterische Werke zur geistigen Welt etc. Mit Hilfe dieser Literatur lernte ich nach und nach meine Erfahrungen mit den Stimmen in ein für mich logisches Weltbild einzuordnen. Ich kam zu der Überzeugung, dass wir nicht zu glauben brauchen, dass etwas, nur weil wir es vielleicht nicht sehen können, nicht da ist, und dass diese "andere" Welt mit uns existiert (und uns auch sehr hilfreich ist, auch wenn unser Hirn nicht alles begreift). Oder wie eine meiner Stimmen es mal formulierte: "Es gibt Dinge zwischen Himmel und Erde, die du nicht begreifen kannst." Zugegeben, der Satz ist nicht neu, und sie hat ihn vermutlich irgendwo geklaut, aber er fasst knapp und präzise zusammen, worum es eigentlich geht: Wir wissen nicht alles und die "moderne" Medizin schon gar nicht. Und das ist auch gut so.

Übrigens: Für mich war und ist es wichtig zu beachten, was die Stimmen sagen, auch wenn ich nicht alles verstehe. Sie haben viele Prozesse in meinem Leben in Gang gesetzt und somit viel Positives bewirkt.

So schaffte ich es in einem langwierigen Prozess, mich aus einer Lage herauszuschälen, in der ich nicht sein wollte. Ich hatte immer ein Ziel vor Augen: ich wollte wieder leben. Dies ließ sich natürlich nur Schritt für Schritt umsetzen und am Anfang waren es ganz kleine, die z.B. die Organisation des täglichen Lebens betrafen, aber auch den Umgang mit den Stimmen. Der Versuch, sie einzuordnen (Freund oder Feind? Oder sind die "Feinde" vielleicht auch ganz hilfreich?), ist wichtig und natürlich jemanden zu finden, mit dem man vorurteilsfrei über sie reden kann, der keine Angst vor dem Nicht-Greifbaren hat - kurz: hilfreich für mich war und ist, mich mit mir selbst und der Situation intensiv auseinanderzusetzen und sie anzunehmen. Aber es gilt auch an mir zu arbeiten, zu lernen und meine Muster immer wieder neu zu überdenken.

Mit der Zeit ging es mir besser. Ich lernte mich verbal gegen die Stimmen zu wehren (etwas, was ich im "realen" Leben nie gekonnt hatte, insofern boten mir die Stimmen einen prima Übungsparcours, den sie bis heute aufrecht erhalten - nicht, dass das bisweilen nicht nervt...) und dadurch zu meinen Bedürfnissen zu stehen, von denen ich manche jahrelang außer Acht gelassen hatte. Ich machte die Aufgaben, die mir das Leben bot, auch wenn ich Angst vor ihnen hatte und sie mich zum Teil

große Überwindung kosteten, fasste neues Vertrauen zu mir und wurde wieder selbstständiger. Ich kann mich allerdings nicht erinnern, dass die Klinik mir diesen Weg gewiesen hätte. Mein Arzt, der den Körper von der biochemischen Position aus betrachtet und dessen Weltbild meinem sozusagen diametral entgegensteht (...aber wir haben uns aneinander gewöhnt), gab nicht auf, zu versuchen, mir auf seine Weise zu helfen, mit Medikamenten und Zuspruch. Und es war mein (deutlich geschrumpftes) soziales Umfeld, das mir Mut machte, nicht locker zu lassen. Letztes Jahr bekam ich einen großen Teil von mir selbst zurück-geschenkt. Ich kann wieder lachen, auf andere Menschen zugehen und fühle mich wohl. Natürlich habe ich auch schwarze Tage oder das "rote Grausen", wie es Holly Golightly im *Frühstück bei Tiffany* formuliert, aber so etwas hat jeder und die Erfahrung zeigt, dass ich aus diesen Situationen wieder herausfinden kann. Heute geht es mir gut und ich hoffe, dass dem weiterhin so sein wird. Ich weiß, ich habe sehr viel Unterstützung und Glück gehabt und dafür bin ich ausgesprochen dankbar.

Ich höre Stimmen und betrachte es meistens als große Bereicherung. Ich nehme Medikamente, damit es nicht ausufert, und bin froh, dass es sie gibt (und dass ich einen Arzt habe, der sich der hohen Kosten wegen mit der Krankenkasse herumschlägt). Letzten Endes haben mir alle die oben genannten Komponenten ein Überleben ermöglicht (ich meine auch die guten und besonders die liebevolle Stimme), denn ohne die vielfältige Hilfe, die mir zuteil wurde, wäre ich zweifellos untergegangen. Mein Fazit die Psychiatrie betreffend (Ausnahmen ausgenommen) fällt - abgesehen davon, dass ich ihre Medikamente benütze - aber eher ernüchternd aus, um es mal vorsichtig zu formulieren. Es gibt dort viel menschlichen und fachlich erweiterten Fortbildungsbedarf, auch mal über den eigenen Tellerrand zu schauen und andere Ansichten gelten zu lassen. Das Haus des Schreckens habe ich jedenfalls in der allerschlechtesten Erinnerung.

Kris

Wer nichts ist,
fühlt,

der

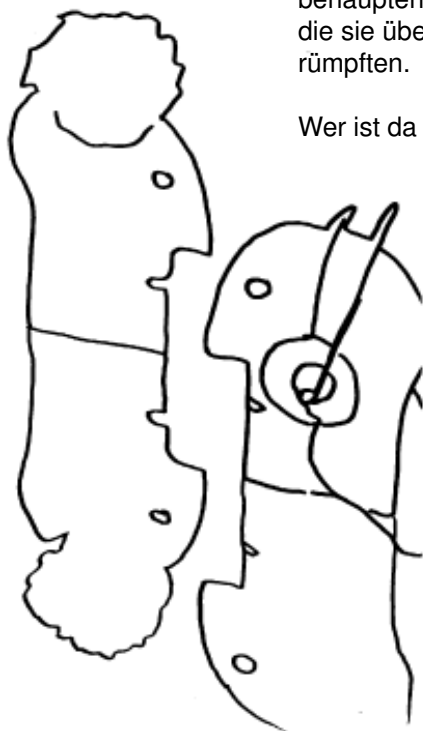
KOPIERT...

Plötzlich fühlen die,
die noch nie fühlten - UNS,
die sie ein Nichts nennen.

Sie waschen unsere Gedanken,
schwemmen sie in ihre Gehirne,
behaupten UNS gelebt zu haben,
die sie über UNS die Nase
rümpften.

Wer ist da schizophren?

Imke Skierlo



Meine Erfahrungen mit der Praxis in Psychiatrien

Wer schon einmal in der Psychiatrie war, der weiß doch, wie es da abgeht. Zuerst muss man eine Einverständniserklärung unterschreiben, damit man dem Gutdünken der Ärzte ausgeliefert ist. Ganz schlecht sieht es aus, wenn man ein Psych-KG aufgebremst bekommt, denn das hat eine Zwangsunterbringung zur Folge. Und das Fatale dabei ist auch noch, dass man genau so aus der Klinik rauskommt, wie man reingeht!

Vielleicht wird man medikamentös neu eingestellt, das ist es dann aber auch schon. Oft kommt es dabei auch vor, dass die Medikamente eine gewisse Abhängigkeit erzeugen, und deshalb zu Hause gar nicht eingesetzt werden dürfen. Also besteht doch zu Recht Angst, eingeliefert zu werden. Kranker unter Kranken, ärztlicher Willkür ausgesetzt, therapeutische Maßnahmen ohne Sinn und Zweck - das ist das, was die Psychiatrie zu bieten hat. Ein Armutszeugnis - nicht wahr! Dann kommt nach einiger Zeit das Betteln um eine möglichst baldige Entlassung, wenn man die Psychiatrie so richtig satt hat. Die Hygiene läßt meist auch zu wünschen übrig, ganz zu schweigen von dem Drangsalieren, Diebstahl, verbalen Attacken und Intrigen einiger Mitbetroffener durch Unmut oder Ähnliches.

So ist die Psychiatrie nur eine Notlösung, wenn es gar nicht anders mehr geht. Das ist vielleicht ein Widerspruch, der aber so stimmt. Und wir als Stimmenhörer sind gleich doppelt bestraft, denn ich möchte denjenigen sehen, der einmal gründlich von seinen Stimmen erlöst wurde - oder wenigstens eine Zeit lang. Und zum zweiten wird man als Stimmenhörer sowieso gleich in eine Schublade gesteckt.

So bleibt einem selbst nur zu wünschen, möglichst lange stabil zu bleiben. Denn wer weiß schon, wie lange man die Tretmühle der Psychiatrie übersteht?

Mein persönliches Fazit: Tabletten können sein!

Psychiatrie nur wenn es überhaupt nicht anders geht.

Mein Tipp:

Hoffen auf die heilende Kraft der Zeit, die einen manchmal auch die schlimmsten Krisen überstehen lässt.

Gerd

Was Psychiatrie auch bewirken kann

Seit 1980 bin ich ein genervter Stimmenhörer und habe seither die wahre Hölle erlebt. Eine Stimme sagte mir damals, wo ich in der Mittagspause hinfahren solle, und hat mich zu dem Treffpunkt dirigiert, wo ich meine damalige Frau mit ihrem Liebhaber antraf. Es dauerte nicht lange, dass ich in der Psychiatrie landete, die ich seither 24 mal "besuchte" und eine Unmenge an Medikamenten verabreicht bekam. Inzwischen habe ich über 15 Diagnosen; von der Depression angefangen bis zur paranoiden, halluzinatorischen schizophrenen affektiven Psychose.

Nachdem ich das erste Mal aus der Psychiatrie kam, hatte ich überhaupt kein Selbstvertrauen mehr und war das Misstrauen in Person. Danach fing es mit dem Stimmenhören erst richtig an. Im Radio hörte ich Dinge, die ich meinem damaligen Psychiater anvertraut hatte, und er empfahl mir das Buch *Depressionen, Melancholie und Manie*. Darin stand u.a., dass manche Stimmenhörer Dinge über ihre behaupteten Untaten hören würden. Nun hatte ich überhaupt kein Vertrauen zum damaligen Psychiater und wurde stattdessen immer mehr abgefüllt. Danach hieß es, ich hätte eine Psychose und bekam von ihm die Broschüre *Behandlung von Psychosen*. Durch dieses Buch hat man mich erst richtig in den Wahnsinn getrieben.

Laut Aussage des Chefarztes einer Nervenklinik würden Familienangehörige an ihrem Arbeitsplatz überprüft. Daraufhin habe ich zusätzliche Angst um meine ganze Familie bekommen und das hält der gesündeste Mensch nicht aus. Nach vier Jahren legte mein damaliger Psychiater die Behandlung mit den Worten nieder: Ich würde vor Selbstmitleid zerfließen und er würde mir den Staatsanwalt auf den Hals hetzen.

Ich verlor meinen Arbeitsplatz. Durch die Medikamente war ich zu nichts mehr fähig und konnte mich auch gegen die Kündigung (ich arbeitete fast 15 Jahre als Lohnbuchhalter) vor dem Arbeitsgericht nicht wehren. Danach konnte ich lange Zeit nicht mehr sprechen bzw. ich habe mich bewusst nicht mehr geäußert. Insgesamt verbrachte ich alles in allem drei Jahre im Bett - der einzige Wortschatz betrug damals nur zwei Buchstaben "JA"! Erst als ich im Mai 1986 mich selbst aus dem ZIG in Mannheim entlassen ließ, bekam ich erstmals das Schwerbeschädigtengesetz in die Hand. Mit halbjähriger Verspätung ging dann die Rente durch.

Damals war ich überall ausgesteuert und hatte meine 3-Zimmerwohnung längst verloren.

Ich kann nur sagen, das, was ich erlebt habe, das wünscht man seinem schlimmsten Feind nicht. Aus eigener Tasche habe ich einige Tausend Mark investiert, um meine Gesundheit wieder zu erlangen. Im Moment möchte ich anderen Menschen weiterhelfen, dass sie nicht in so eine Lage kommen, in die man mich hineinmanövriert hat. Wenn ich daran denke, dass ich mit Autokennzeichen wieder Wörter zu bilden gelernt habe und mir den Wortschatz wieder aneignen musste, dann kann ich von mir behaupten, dass ich schon eine große Energie hatte. Leider höre ich nach wie vor Stimmen aus dem Radio, die nach meiner Meinung mich betreffen. Dazu kommt, dass ich Ausschnitte aus meinen Briefen im Radio hörte.

Jahrelang war ich allein und keiner hat mir etwas geglaubt. Immer wieder hat man mich in die Psychiatrie gebracht. Der ganze ehemalige Freundeskreis ist weg und ich komme mir vor, als hätte ich Aussatz. Doch zum Glück habe ich jetzt einige Leute gefunden, die Ähnliches durchmachen mussten, v.a. das mit den Stimmen. Zeitweise habe ich geglaubt, ich lebe auf einem anderen Planeten, nach dem, was ich so alles erlebt habe. Ich könnte noch sehr viel dazu schreiben.

Zeitweise habe ich immer noch kleine Schübe. Ich gehe aber voll dagegen an, nur um nicht wieder in der Psychiatrie zu landen. Im Moment bin ich sehr zuversichtlich, den Schlüssel zu finden, damit sich dieses mir oft Angst einflößende Phänomen auflöst.

Ein durch die Hölle gangener Stimmenhörer.

Dieter Frangenheim

“Kannste nich - schaffste nich” - einander verstehen

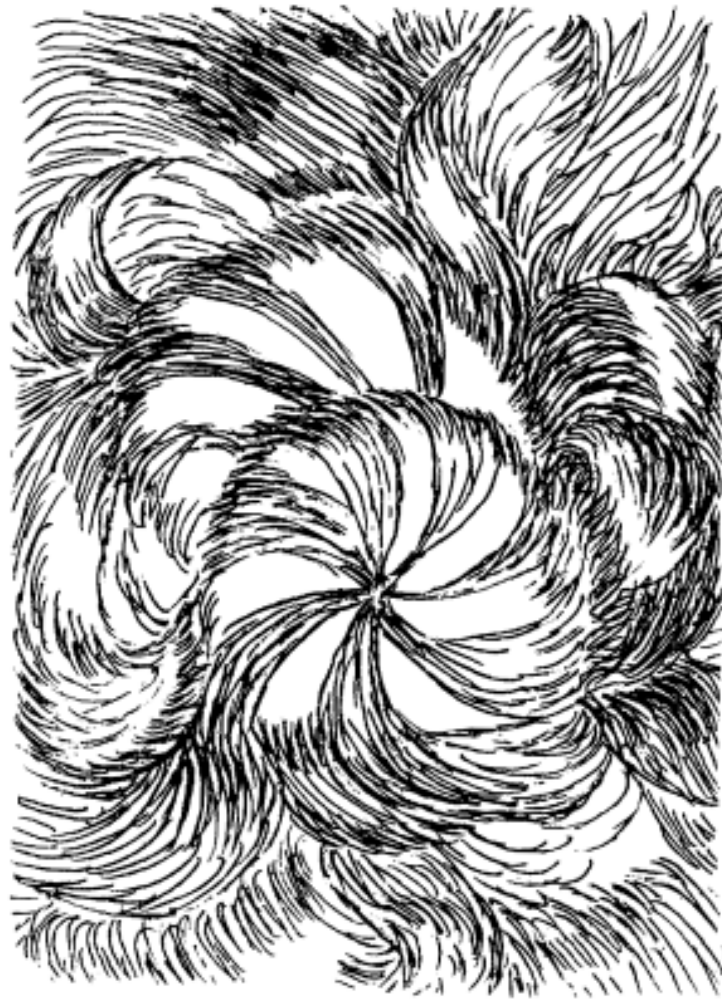
“Und, hat die Stimme Recht?” Diese Frage, aus meinem Bauch heraus gestellt, blieb vorerst ohne Antwort, sorgte jedoch für Verunsicherung bei meiner Klientin und dafür, dass bei uns beiden ein anderes Denken und ein anderer Umgang mit dem Stimmenhören einsetzte. Wir wandten uns dem inneren Geschehen zu, welches sie ablehnt und am liebsten loswerden will. “Stell dir vor, du hast einen Stöpsel im Ohr, lässt einen Radiokommentar laufen und dann musst du dich noch darauf konzentrieren, was du gerade von deinem Gesprächspartner hörst, und darauf reagieren.”

Dass Ingrid Krumik Stimmen hört, hatte sie mir schon vor Jahren gesagt. Ich maß dieser Aussage kaum Bedeutung bei, weil es damals wichtigere Dinge zu klären gab. Da waren diverse Ängste, die ihr den Alltag schwer machten, nachdem in ihrem Leben alles Gewohnte zusammengebrochen war und sie schließlich in der Psychiatrie “landete”, wo wir uns kennen lernten. Einem wohlwollenden Arzt ist es zu verdanken, dass wir in einem therapeutischen Setting zusammenarbeiten konnten. So begann sie, ihrer Seele die Tür zu öffnen..., Hoffnung zu schöpfen... und irgendwann verkündete sie: “Nächstes Jahr werde ich 50, dann will ich hier ausziehen.”

Heute lebt sie wieder “draußen”. Alle äußeren Bedingungen für ein zufriedenes Leben sind wieder da: Lebenswille, eine eigene gemütliche Wohnung, Freunde, Kontakte, Helfer, Hobbys, Interessen, Neugier, Unternehmungslust “Der Tag könnte 48 Stunden haben.” Mühelos würde sie diese füllen - wäre da nicht die Stimme.

“Die Stimme peitscht mich.” “Sie hat mich.” “Sie überfällt mich.” Dies sind die häufigen Klagen meiner Klientin. Ihre Stimme im Kopf, eine ihr bekannte Stimme, ist bei Wachheit immer da, mal lauter, mal leiser, kreischend oder keifend, oft aggressiv, beleidigend. “Und sie nimmt mir viel Lebensqualität.”

Angeregt durch einen Fernsehbericht über Stimmen hörende Menschen wurden die Stimmen langsam unser Thema. Auch die Berichte anderer betroffener Stimmenhörer, die wir bei einem Psychoseseminar kennen lernten, waren wichtig und ermutigten. Schließlich besuchten wir die Trialoggruppe beim “Netzwerk Stimmenhören e.V.” All das nahm die Hürde, darüber zu sprechen, was innen abläuft. Kürzlich sagte sie: “Früher war das anders, die Stimme hat mir die Sprache genommen, ich



Ingrid Krumik, „Wir sind zwei“, 2001

Die Sehnsucht nach Harmonie

Die Symbole
derer sich meine inneren Stimmen
bedienen
sind Knackpunkte.

Sie sind richtig schlau und spitzfindig
beim Heraussuchen
was mich in welchem Moment am meisten trifft
und wie sie mir Angst einflößen können.

Die Harmonie
zu der sie mich scheinbar führen wollen
ist nicht möglich, solange ich mit ihnen
keine Freundschaft schliessen
und eine echte Kommunikation
stattfinden lassen kann.

Aber auch die äußere Wirklichkeit
erlebe ich als
bedrohlich
gesichtslos und
kalt.

Bei diesem gestörten Harmoniegefühl
werde ich es nicht schaffen
weder mit der Außenwelt, noch mit meiner Innenwelt
Frieden schließen zu können.
Die inneren Stimmen kamen
als ich mein Urvertrauen verloren habe.

Jossif Tougiannidis

Unser NeSt und die Psychiatrie

Wenn die Stimmen sehr negativ, laut und alles beherrschend im Vordergrund stehen, bleibt vielen von uns oft nichts anderes übrig, als Hilfe in der Psychiatrie zu suchen. Doch hier wird unser Erleben leider fast ausschließlich als Symptom einer psychischen Krankheit angesehen. Uns wird mitgeteilt, dass die Ursache für das Stimmenhören ein entgleister Dopaminstoffwechsel sei, der mit Neuroleptika aber wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann. Logische Konsequenz dieser Sichtweise ist, dass fast alle Stimmen hörenden Menschen in einer psychiatrischen Klinik diese Medikamente verabreicht bekommen. Auf die Stimmen wird nur am Rande eingegangen, um die Diagnose festzulegen und um zu überlegen, ob jemand auf die geschlossene oder offene Station kommt. Sehr viele Stimmen hörende Menschen sagen aber, dass die Medikamente die Stimmen nicht beeinflussen und auch verschiedene Untersuchungen sind inzwischen zu diesem Schluss gekommen. Natürlich gibt es auch Menschen, denen die Medikamente helfen - sei es, dass die Stimmen verstummen oder die Angst eingedämmt wird, so dass sie wieder zur Ruhe und zum Schlafen kommen können. So muss jede(r) letztlich selbst entscheiden, ob etwas eingenommen wird oder nicht. Tatsache ist, dass die psychiatrische Klinik für eine gewisse Zeit eine Art Schutzraum sein kann, wenn man mit sich und dem Leben nicht mehr zurechtkommt. Hätten wir so etwas wie Zufluchtsorte mit Notschlafplätzen, wo wir wieder zu uns selbst finden könnten, bräuchten viele von uns die Klinik sicher nicht.

Die biologische Sichtweise erwartet von uns eine Krankheitseinsicht - die so genannte "Compliance". Die Widersprüche gerade an diesem Punkt wurden in einem der Treffen unserer Trialoggruppe in Berlin sichtbar. Während die in der Psychiatrie Tätigen der Meinung waren, Krankheitseinsicht würde bedeuten, dass man Verantwortung für sich übernimmt, meinten fast alle der Stimmen hörenden TeilnehmerInnen, dies würde heißen, dass man Verantwortung abgibt. Es besteht die Gefahr, dass man resigniert, sich aufgibt und Hilfe nur noch von außen erwartet.

Welche Einstellung ein Mensch auch immer haben mag, wie auch immer er sich entscheidet, ob mit psychiatrischer Hilfe oder ohne, ob mit Medikamenten oder ohne; beide Einstellungen bestehen gleichberechtigt nebeneinander in unserem Netzwerk.

Ein wichtiges Ziel unseres NeSt ist u.a., die Psychiatrie zum Umdenken zu bewegen: wer Stimmen hört, muss nicht automatisch krank sein und sehr oft hindern die Neuroleptika einen Menschen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Unsere Forderungen an die Menschen, die in der Psychiatrie arbeiten, sind deshalb:

- Sehen Sie das Stimmenhören nicht nur als Symptom einer Krankheit an. Überlegen Sie, dass drei bis fünf Prozent aller Menschen Stimmen hören und schon einmal in ihrem Leben Stimmen hörten. Die Stimmen haben meistens eine Funktion im Leben eines Menschen.
- Akzeptieren Sie unsere unterschiedlichen Erklärungsmodelle - jede Erklärung, die dabei hilft, mit den Stimmen umzugehen, ist besser als keine.
- Helfen Sie uns dabei, zu übersetzen, was uns die Stimmen sagen wollen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was die Stimmen sagen und falsch, sie um jeden Preis mit Medikamenten abtöten zu wollen. Professor Romme (Psychiater, Holland) hat schon 1991 gesagt: "Es ist sinnlos den Boten zu töten, der die Botschaft überbringt, wenn die Botschaft die gleiche bleibt."
- Helfen Sie uns dabei, die Stimmen als zu uns gehörend in unser Leben zu integrieren. Nur dann können wir Strategien zum Umgang mit ihnen entwickeln.
- Nicht das Stimmenhören an sich muss das Problem sein, oft ist es die Unfähigkeit, mit den Stimmen umzugehen. Machen Sie uns Mut, indem Sie uns mitteilen, dass es Menschen gibt, die das gelernt haben. Die Stimmen können sich zu einer Lebensbereicherung entwickeln, sie können in den Hintergrund rücken, oder auch wieder ganz verschwinden.

Wir möchten die Menschen, die in der Psychiatrie arbeiten, für unsere Thesen gewinnen. Deshalb gehen wir auch in Krankenhäuser oder andere Einrichtungen und bieten Fortbildungen zum Thema aus der Sicht der ExpertInnen in eigener Sache an. Nur gemeinsam können wir die leider oft sehr starre Grundhaltung der Psychiatrie durchbrechen. Reden Sie mit uns!

**Hannelore Klafki
(für das NeSt)**

Tims Problematik

Ich schreibe Ihnen als Mutter eines 32-jährigen geistig schwer behinderten Sohnes. Vor elf Jahren brach bei ihm die erste Psychose und der Beginn des Stimmenhörersymptoms aus.

Er war damals in einem weit vom Elternhaus entfernten Wohnheim, mit Elternbesuch alle vier Wochen, untergebracht. Wir konnten deshalb nicht so recht mitbekommen, wie sich seine Problematik zuspitzte, obwohl vegetative Symptome sichtbar waren: Schweißhände, leichte Magenschmerzen und geringe Belastbarkeit.

Es war die Zeit der Wende und des Golfkrieges. In der Einrichtung herrschten unter den Erziehern große Verunsicherungen und Existenzangst, so dass Tims Problematik teilweise verdrängt wurde. Wir erfuhren es erst, als er in ein psychiatrisches Krankenhaus mit der Diagnose Schizophrenie eingeliefert wurde. Die Symptome sprachen auch dafür: Wahnerlebnisse (das Begehen von Verbrechen wie Fernmord über unsichtbare Telefonleitungen), Verknüpfung von Gedanken mit objektiv einsichtsvollen Gegebenheiten der jüngeren Vergangenheit (Golfkrieg, Verantwortung für Spionage und Mord, Selbstbezeichnung einer Stasi-Vergangenheit, Selbstwertverlust und Verweigerung von Essen und Trinken, da er angeblich ein schlechter Mensch sei). Wir staunten nicht wenig, wie auf Grund seiner auf das elementarste Leben ausgerichteten Denkweise solche Gedanken entstehen konnten!

Nach Ruhigstellung durch Vollpumpen mit Neuroleptika und mit einer dadurch geschädigten Leber konnten wir unseren Sohn nach sechs Wochen nach Hause zur ambulanten Weiterbehandlung nehmen. Im Laufe der nun folgenden elf Jahre konnten Neuroleptika nie ganz abgesetzt werden. Unser Sohn ist jetzt in einem Wohnheim ganz in unserer Nähe unter geschützten Bedingungen (Einzelzimmer, reduzierte Arbeitszeit, jedes Wochenende Besuch im Elternhaus) untergebracht. Vor sechs Jahren wurde er noch einmal 14 Tage stationär wegen psychotischer Symptome mit wenig Erfolg behandelt. Zur Stimmungsaufhellung und Vorbeugung einer Psychose bekommt er jetzt ständig früh und abends ein Neuroleptikum und Antidepressivum in niedriger Dosierung. Daneben läuft seit Jahren, leider ein bisschen unregelmässig, eine auf Entspannung, Suggestion und Hypnose ausgerichtete Psychotherapie. Eine Gesprächstherapie zur Aufarbeitung seiner Problematik ist auf Grund

seiner geistigen Behinderung und Verständigungsschwierigkeiten nicht möglich.

Er bewältigt so schlecht und recht seinen Alltag. Eine äußerliche völlige Symptomfreiheit - Hören von Stimmen (die laut seiner Aussage immer mit einem Auto ankommen und auf ihn einreden) und verbale, lautstarke Auseinandersetzung oder Unterhaltung mit diesen, mehr oder weniger tags und auch nachts - konnte nicht erreicht werden.

Ich nehme an, dass diese nach außen wahrnehmbaren "Selbstgespräche" angesichts seiner geistigen Unfähigkeit, sich mental einzubringen, seine Art von Bewältigungsstrategie sind. Im Laufe der Jahre hat sich die äußerliche Ausdrucksform geändert: Erst war es ein ununterbrochenes verbales Schimpfen und Rechtfertigen; jetzt harmlose Mitteilung und auch lautes Lachen. Seine Lebensqualität wird dadurch sehr beeinträchtigt. Ich muss ständig der Außenwelt erklären, warum er sich zurückzieht und "Selbstgespräche" führt. Ihm selbst gehen durch das mehr oder weniger starke Abdriften in seine eigene Welt viele ungenutzte Angebote und Möglichkeiten verloren. Zum Glück reagiert er auf direktes Ansprechen sofort und inhaltlich korrekt.

Maria

Maria würde besonders interessieren, wie die Stimmen wahrgenommen werden; als fremde Gedanken, richtige verbale Stimmen? Wie erfolgt der Umgang mit den Stimmen, mental oder auch lautstark als Dialog? Sie wünscht sich Kontakte zu den genannten Themen. Bitte richten Sie Ihre Post an: NeSt c/o Pinel, Ebersstraße 67, 10827 Berlin, wenn Sie Maria antworten wollen. Die Redaktion leitet die Post dann weiter.

Die Stimmen im Alltag einbeziehen

Ich möchte zum Beitrag von Sandra etwas schreiben, da er mich bewegt hat. (Siehe Journal 4/2000 Seite 20 d.R.)

Das Stimmenhören muss kein unüberwindlicher Schicksalsschlag sein. Auch bei mir nahmen die Stimmen Bezug zu Handlungen und bewerteten sie negativ (tun sie ab und zu auch heute noch) bzw. lachten mich aus. Es kam mir vor, als wäre meine Wohnung eine Liveschaltung ins

Internet mit Sprechkontakt. Es gibt keinen anderen Weg, als mit den Stimmen in Kontakt zu treten. Falls das nicht als inneres Sprechen funktioniert wie bei mir, musst du vielleicht versuchen, laut mit ihnen zu reden, und dann abwarten, was die Stimmen darauf antworten. Es hat überhaupt keinen Sinn, die Stimmen zu ignorieren, denn sie sind ja hörbar da. Wenn die Stimmen jede Handlung mit "Spinnt die?!" kommentieren, dann würde ich mich davon nicht verunsichern lassen und ihnen mitteilen, dass mich das stört und du findest, dass das in Ordnung ist, was du tust. Fordere sie auf zu erklären, wieso sie solche abfälligen Kommentare abgeben.

Ich habe mich auch eine Zeit lang schikanieren lassen, bis ich es satt hatte, nach ihrer Pfeife zu tanzen, und genau das getan habe, was ich für richtig hielt. Das solltest du auch tun. Falls du mit ihnen reden kannst, musst du ihnen klar machen, was dich an ihnen nervt und stört. Im Gegenzug werden sie es dir gegenüber wahrscheinlich gleichtun und dann ist der Zeitpunkt gekommen, mit ihnen darüber zu diskutieren.

Da es bei mir ein inneres Sprechen ist, habe ich mich in der Anfangszeit darauf eingelassen, über alle möglichen aktuellen und vergangenen Themen zu reden und meinen Standpunkt dazu klargemacht. Das hat Eindruck auf sie gemacht. Wir haben auch über Verlauf und Probleme meines bisherigen Lebens geredet. Es war wie eine Psychotherapie mit unsichtbaren Ratgebern bzw. Zuhörern. Versuche mit ihnen zu diskutieren auch über dich. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sie das wollen.

Dadurch habe ich es geschafft, das Stimmenhören in meinen Alltag zu integrieren und in eine für mich positive Richtung zu lenken. Das kannst du auch schaffen. Es erfordert aber Geduld und Ausdauer, denn es geht nicht von heute auf morgen.

Auf jeden Fall haben die Stimmen mir ganz brauchbare Hinweise für mein persönliches Leben gegeben. Ich nehme mir aber die Entscheidungsfreiheit, wie ich handele. Es gibt auch noch negative Stimmen, die versuchen, mich zu schikanieren. Sie sind aber in der Minderheit und es tut ihnen meist nach einer gewissen Zeit leid, wenn ich sage, dass es mich stört.

Falls du nicht mit ihnen reden kannst, versuche, dich schriftlich zu verständigen. Vielleicht hilft das, um mit ihnen in Kontakt zu treten.

Heute ist es so, dass es sehr viel leiser zugeht und wir übereigekommen sind, dass sie nur noch zu bestimmten Zeiten zu mir in hörbaren Kontakt treten. Manche Tage höre ich sie überhaupt nicht. Es hilft auch, sich abzulenken und sich nicht ständig auf die Stimmen zu konzentrieren. Ich hoffe, dass ich ein paar brauchbare Tipps gegeben habe.

Elke

Anzeigen

Psychoseerfahrener (schizophrene Erkrankung) mittleren Alters und wohnhaft in Dresden sucht Briefpartner zum Gedankenaustausch über Psychose-Inhalte, Stimmen, Fantasien, Hintergründe usw.

Bitte richten Sie Ihre Post an: NeSt c/o Pinel, Ebersstraße 67, 10827 Berlin, wenn Sie an einem Briefkontakt interessiert sind. Die Redaktion leitet diese Post dann weiter.

INTERVIEWPARTNER GESUCHT!

Wenn Sie

- mit der Diagnose Schizophrenie konfrontiert wurden, nachdem Sie bereits eine Zeit lang Stimmen gehört hatten
- sich vorstellen können, über das Thema mit mir zu reden und einige Fragen zu beantworten,

dann würde ich mich freuen, wenn Sie mit mir Kontakt aufnehmen. Ich mache die Interviews im Rahmen meiner Diplomarbeit im Fachbereich Psychologie zum Thema Stimmenhören. Die Anonymität ist selbstverständlich gewährleistet. Schreiben Sie an die Redaktion oder rufen Sie an.

Is nix, wird nix, hat nix !



Buchbesprechung in den "Nachrichten von Intervoice" Juni 2000

Das Buch, um das es geht, ist im Moment nur auf Englisch erhältlich, aber das kann sich ja noch ändern!

Titel: *Voices of Reason, Voices of Insanity - Studies of Verbal Hallucinations*

(Stimmen der Vernunft - Stimmen des Wahnsinns - Studien über akustische Halluzinationen)

Autoren: Ivan Leudar und Philip Thomas

Verlag: Routledge/Psychological Press.

Der Psychiater Philip Thomas und der Psychologe Ivan Leudar verfolgen das Stimmenhören und die verschiedenen Interpretationsmodelle durch 2 800 Jahre Menschheitsgeschichte. Anhand von sechs Fällen von historischen und zeitgenössischen Stimmenhörern zeigen die Autoren auf, wie die direkte Erfahrung sich von einem Zeichen der Kraft zu einem Zeichen von Wahnsinn, das auf Psychose oder Schizophrenie hindeutet, gewandelt hat.

Sie kritisieren die Tendenz der zeitgenössischen Psychiatrie, viele normale menschliche Erfahrungen pathologisieren zu wollen, und nennen dabei auch das bizarre Beispiel der Koffeinabhängigkeit, die für kurze Zeit in psychiatrischen Lehrbüchern als Störung aufgeführt war, sowie die Homosexualität, die ganz klar aus Gründen der politischen Diskriminierung pathologisiert wurde.

Für das Stimmenhören sehen sie das auch so und stellen die Frage, ob diese Erfahrung nicht aus den Händen der Psychiater genommen werden sollte und als eine normale, aber ungewöhnliche menschliche Erfahrung rehabilitiert werden sollte. Sie listen eine beeindruckende Anzahl von Stimmen hörenden Menschen auf, die historische Bedeutung haben, einschließlich Sokrates und Pythagoras. Sie deuten darauf hin, dass Stimmen bei den religiösen Bekehrungen von St. Augustinus und Hildegard von Bingen eine Rolle spielten. Galileo hörte seine tote Tochter sprechen und der deutsche Richter Daniel Paul Schreiber hörte Stimmen, die ihn wild beschimpften.

Die Schlussfolgerung, zu der die Autoren in ihrer faszinierenden Studie kom-

men, lautet, dass das Stimmenhören nicht verrückter ist als andere psychologische Phänomene, wie Denken, Vorstellungsvermögen oder Sehen. Die Autoren sehen das Hauptproblem darin, wie die Stimmenhörer selbst mit der Erfahrung umgehen, zwischen "den Felsen des Mystizismus und der Pathologisierung" gefangen zu sein. Dann ist das Thema ein politisches und die Lösung besteht darin, das Stimmenhören zurück ins alltägliche Leben zu holen.

Vorschläge zu Themen

für zukünftige Ausgaben unseres kleinen Stimmenhörerjournals
von unseren Lesern

- Stimmenhören und Alltagsbewältigung
- Erklärungsansätze für das Stimmenhören
- Stimmenhören und Medikamente
- Was wünschen sich StimmenhörerInnen von Angehörigen, Freunden, Freundinnen und HelferInnen
- Stimmenhören und Krisenbewältigung: Was hilft mir, wenn die Stimmen vorwiegend laut und negativ auftreten?
- Stimmenhören und Kreativität
- Stimmenhören und MPS (multiple Persönlichkeitsstörung)
- Unser Netzwerk im Internet
- Stimmenhören und Therapie (Erfahrungen, Formen, Finanzierung ...)

Vielen Dank unseren Lesern!



Literaturhinweise

“Die innere Stimme”

von P. Baker bei: Netzwerk Stimmenhören
(5 DM, für Betroffene 2 DM)

“Stimmenhören akzeptieren”

Romme, M./ Escher, S.
Psychiatrie Verlag ISBN 3-88414-209-7

*“Stimmen hören -
Botschaften aus der inneren Welt”*

Stratenwerth, I./ Bock, Th.
Piper Taschenbuchverlag ISBN 3-4922-991-3

“Die Bettelkönigin”

Stratenwerth, I./ Bock, Th.
Ein Buch für Menschen ab 8 Jahre
Kore-Edition (Göre bei Kore) ISBN 3-933056-01-2

“Stimmenhören verstehen und bewältigen”

Coleman, R. / Smith, M.
Psychiatrie-Verlag (Psychosoziale Arbeitshilfen, 14)
ISBN3-88414-247-X

“Der Ursprung des Bewußtseins”

Jaynes, J., Rowohlt Taschenbuch Verlag
ISBN 3-499-19529-1

Video

Zu Lehrzwecken kann das Video **“Hören Sie Stimmen?
Neue Erkundungen über ein uraltes Phänomen”**,
Autorin Irene Stratenwerth, Mitarbeit Thomas Bock,
produziert durch NDR 3, entliehen werden.

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen

Aachen (Selbsthilfegruppe)

Aachener Laienhelfer-Initiative e.V.(ALI), Südstr.6, 52064 Aachen

Berlin (geschl. u. offene Selbsthilfegruppe, trialogische Gruppe)

c/o Pinel, Ebersstr. 67, 10827 Berlin

Bremen (Selbsthilfegruppe)

T. Mährländer, Hamburger Str. 128, 28205 Bremen

Chemnitz (Kontaktperson)

B. Hommula, Heinersdorferstr. 50, 09114 Chemnitz

Cottbus (Kontaktperson)

K. Ju-Nipkau, Calauer Str. 69, 03048 Cottbus

Frankfurt am Main (Selbsthilfegruppe)

A. Born, Eschersheimer Landstr. 110, 60322 Frankfurt/M.

Hagen (Kontaktperson)

U. Bornhoff, Kipperstr. 45, 58135 Hagen

Hamburg (Selbsthilfegruppe, therapeutisch begleitete Gruppe)

Th. Bock, UKE, SPA, Martinistr. 52, 20248 Hamburg

Kassel (Kontaktperson)

A. Galli, Frankfurter Str. 141b, 35121 Kassel

Mainz (Selbsthilfegruppe)

U. Ihrig, Freiligrathstr. 7, 65474 Bischofsheim

Mannheim (Selbsthilfegruppe, teilweise therapeutisch begleitet)

Prof. Kick, Schwetzingen Str. 28, 68165 Mannheim

Mannheim (Kontaktperson f. eine trialogische Gruppe)

K. Römer, Beim Johankirchhof 16-18, 68219 Mannheim

München (Kontaktperson)

Th. Rodrich-Klein, Gubestr. 19, 80992 München

Nürnberg (Kontaktperson)

K. Sandner, Langfeldstr. 27, 91058 Erlangen

Schwerin (Kontaktperson)

Ch. Broecker, Wischendam 13, 19079 Banzkow

Stuttgart (Selbsthilfegruppe)

Peters, Silcher Str. 49, 71332 Waiblingen

Weitere Kontaktwünsche außerdem noch u.a. in:

Dresden, Halle, Hannover, Köln, Quedlinburg ...

Mitglied werden im Netzwerk Stimmenhören e.V.

Unsere Hauptziele sind, uns gegenseitig zu helfen und zu stützen und mehr Toleranz, Verständnis und Akzeptanz in der Gesellschaft für das Phänomen Stimmenhören zu erreichen.

Dabei setzen wir auf eine gleichberechtigte Zusammenarbeit und Partnerschaft von Stimmen hörenden Menschen, deren FreundInnen und Angehörigen und in psychiatrischer und psychotherapeutischer Praxis und Forschung Tätigen. Mitglied im NeSt kann jede/r werden, die/der unsere Ziele unterstützt und zur Verwirklichung beitragen möchte.

Das NeSt bietet:

Kommunikation

In Selbsthilfegruppen, triadisch besetzten und therapeutisch begleiteten Gruppen besteht die Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs und der aktiven Mitarbeit.

Unser kleines Stimmenhörerjournal

Mitgliederrundbrief des NeSt, informiert u.a. über Aktivitäten der Stimmenhörer-Bewegung im In- und Ausland, enthält Erfahrungsberichte, erscheint vierteljährlich und kann - unabhängig von der Mitgliedschaft - abonniert werden.

Fortbildungsseminare

Wir bieten zu unserem Thema ein- und zweitägige Seminare an, möglich ist aber auch der Besuch verschiedener Einrichtungen für eine zwei- bis dreistündige Kurzfortbildung. Damit möchten wir Verständnis wecken und einen neuen Zugang zum Stimmenhören vermitteln.

Koordination und Kooperation

Wir arbeiten mit anderen Verbänden zusammen, um die Diskussion zum Phänomen Stimmenhören auch dort voranzutreiben, indem wir u.a. auf ihren Veranstaltungen Vorträge halten und Arbeitsgruppen gestalten.

Veranstaltungen

Zu unserem Thema haben wir schon mehrere Tagungen durchgeführt und bieten diese auch weiter an.

Internet

Auf unserer Home-page im Internet finden Sie u.a. die bisher erschienenen Stimmenhörerjournale, sowie nationale und internationale Kontaktpersonen.

Beitrittserklärung

An das NeSt c/o Pinel Ebersstraße 67 10827 Berlin	Bankverbindung: Postbank Berlin Kto-Bezeichnung: Netzwerk Stimmenhören e.V. Bankleitzahl: 100 100 10 Kto-Nummer: 809 101-103
--	---

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Netzwerk Stimmenhören

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ/Ort: _____
Bundesland: _____ Telefon: _____
Ich bin:
 Stimmenhörer/in
 in der Psychiatrie Tätige/r (zutreffendes bitte ankreuzen)
 Angehörige/r
 Interessent/in

Ich zahle einen Jahresbeitrag von DM:.....
Heimbewohner/innen, die nur ein Taschengeld bekommen: 12,-; Sozialhilfeempfänger/
innen oder Bezieher/innen von Arbeitslosenhilfe bzw. entsprechender Rente: 30,-; sonst
mindestens:60,- und ab einem Einkommen von netto DM 2000,-; DM 90,-. (Der Jahres-
beitrag wird bei Eintritt fällig und in den folgenden Jahren im März.)

Datum/Ort..... Unterschrift.....
Ich habe meinen Jahresbeitrag in Höhe vonDM auf o.a. Konto überwiesen
Datum/Ort..... Unterschrift.....
Mit der Weitergabe meiner Anschrift an Vereinsmitglieder bin ich einverstanden Ja/Nein
Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden Ja/Nein.
Ich bin bereit, als regionale Kontaktperson für das Netzwerk tätig zu werden und ich bin
damit einverstanden, dass meine Anschrift mit/ohne Telefonnummer auch an Interessier-
te weitergegeben wird Ja/Nein.
Ich verfüge über folgende Kenntnisse, Fähigkeiten oder Erfahrungen, die ich in eine Mit-
arbeit beim Netzwerk Stimmenhören einbringen kann (bitte Rückseite benutzen):

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag
für das Netzwerk Stimmenhören e.V. jährlich in Höhe von DM..... von meinem
Konto..... einzuziehen.
Konto-Nr.....BLZ.....
bei.....

Wenn das angegebene Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens
des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Ort.....Datum.....
Name.....
Anschrift.....
Unterschrift des Kontoinhabers:.....

