

# **Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.**

5. Jahrgang

Heft 2

Juni 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.

  
MITGLIED IM **PARITÄTISCHEN**  
WOHLFAHRTS-  
VERBAND

## *Liebe Leserinnen, liebe Leser*

Hoffentlich erreicht jetzt im Sommer dieses Journal noch pünktlich unsere Leser.

Am Anfang möchten wir unseren Leserinnen und Lesern für die zahlreichen Beiträge in diesem vorliegenden Heft danken. Ganze acht Seiten konnten mehr gedruckt werden, nur, um die nach Meinung der Redaktion wichtigen Artikel für das derzeitige Thema zu veröffentlichen. Das Thema "Stimmenhören und Krisenbewältigung" hat viele veranlasst, ihre Erfahrungen uns mitzuteilen, ganz gleich, ob sie schon bedeutende Erfolge bei der Krisenbewältigung hatten oder noch mitten in diesem Prozess stehen. Sie als Leserinnen und Leser werden erkennen, dass es äußerst wichtig ist, sich mit dieser Problematik zu beschäftigen, weil von ihr meistens die passenden Bewältigungsstrategien abhängen. Lesen Sie, was unsere Autoren zu diesem umfassenden Thema zu sagen haben!

Aber auch für die Angehörigen können die Beiträge sehr anregend sein, weil sie eine gewisse Innenschau auf die Prozesse in unserem Leben zulassen. Wir würden uns freuen, wenn auch Angehörige von Stimmen hörenden Menschen aus ihrem Erfahrungsschatz berichten würden.

Dies leitet gleich zu unserem nächsten Anliegen über. In diesem Journal finden Sie die Ankündigung für die dritte bundesweite Tagung des Netzwerkes Stimmenhören im November 2001 zu "Leben und arbeiten mit Stimmen". Es ist eine umfassende Thematik und bewußt nicht ganz eindeutig gewählt. Einerseits meinen wir das Leben und das Arbeiten an den Stimmen; wie wir mit unseren Stimmen zurechtkommen. Andererseits ist das Leben und die Arbeit trotz der Stimmen gemeint; wie wir kreativ sind, wie wir Erwerbsarbeit, Ausbildung oder Studium trotz der Stimmen bewältigen. Gefragt sind nicht nur Stimmen hörende Menschen sondern auch Angehörige und in der psychiatrischen Praxis Tätige. Die Tagung soll unter anderem die Zusammenarbeit stärken und die außerordentlich hohe Leistungskraft vieler Stimmenhörerinnen und Stimmenhörer hervorheben.

In der letzten Sitzung des Netzwerkvorstandes wurde beschlossen, unseren Mitgliedern in jedem Fall die Teilnahme an der Tagung zu ermöglichen. Sollten gravierende finanzielle Probleme auftreten, bitten wir diese Mitglieder, an den Vorstand zu schreiben (an die im Impressum genannte Adresse) und einen Kostenzuschuss zu beantragen. Finanzielle Gründe sollten kein Mitglied hindern, an unserer Tagung aktiv teilzuhaben.

Natürlich wird unser Rundbrief bestmöglichst auf die Tagung eingehen.

Die Redaktion schlägt deshalb vor, das Tagungsthema auch zum Thema des nächsten Stimmenhörerjournals zu machen. Wir, die Leserinnen und Leser des Journals, bereiten die bevorstehende Tagung vor und berichten über unsere Ansichten zu: Leben und arbeiten mit Stimmen! Damit, so denken wir, können wir gleichzeitig die Tagungsdiskussionen bereichern.

Wir haben jetzt eine Kontaktperson auch in Oberhausen und bedanken uns bei Frau Geilert, die sich dafür zur Verfügung gestellt hat.

Die nächste öffentliche Redaktionssitzung wird am 27. August 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.

In der Redaktion des Stimmenhörerjournals als auch im Netzwerkvorstand wurde diskutiert, wie die Kontaktpersonen und Moderatoren von Gruppen besser mit Informationen unterstützt werden können. Wir haben dort unter anderem beschlossen, zusätzliche Journale für die verantwortungsvolle Arbeit unserer Kontaktpersonen bereitzustellen. Vorerst bitten wir unsere Kontaktpersonen und Moderatoren, den Bedarf für eine offensivere Arbeit in ihren Städten an Frau A. Born in Frankfurt am Main zu melden.

Die Diskussion in der Redaktion über die Veröffentlichungen im Internet (siehe Heft 1/2001) ist insofern vorläufig abgeschlossen worden, da die Festlegungen im Impressum als derzeitig ausreichend angesehen werden, den Persönlichkeitsschutz und den Schutz der Urheberrechte zu gewährleisten.

Wir wünschen nun all unseren Leserinnen und Lesern viel Freude bei der vorliegenden Lektüre, die diesmal besonders umfangreich geworden ist.

Herzliche Grüße.

Für die Redaktion

*Andreas Gehrke*

Thema unseres nächsten Journals: **Leben und arbeiten mit Stimmen!**

Die Redaktion hofft auf zahlreiche Erlebnisberichte und Gedanken.

## Inhalt

### Stimmenhören und Krisenbewältigung

- Bericht einer Betroffenen an alle Betroffene Seite 6
- Probleme mit negativen Stimmen Seite 9
- Stimmen und Schmerzen Seite 12
- Selbstbewusst negativen Stimmen begegnen Seite 15
- Gemeinsam gegen böse Stimmen vorgehen? Seite 19
- Erfahrungen und meine persönliche Krisenbewältigung Seite 21
- Hannelore und ihre Stimmen Seite 23
- Geblieben sind die Neuroleptika Seite 27

### Gedichte

- Bezichtigen ist Selbstbezichtigung Seite 10
- Stimmen und Schmerzen Seite 14
- Worte nur Worte Seite 17
- (k)ein licht Seite 25
- Wahrnehmung Seite 32

### Leserbriefe und Anzeigen

- Brief an Maria Seite 28
- Brief von Beate Seite 30
- Wie ich Stimmenhörer wurde Seite 30
- Anzeige Seite 31
- Tagungsankündigung Seite 33

### Internationales

- Sie waren persönlich in Japan Seite 34

### Literaturhinweise

Seite 36

### Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen

Seite 37

### Mitglied werden im NeSt

Seite 38

### Beitrittserklärung

Seite 39

## **Bericht einer Betroffenen an alle Betroffene**

Vor vielen Jahren kam ich in den Kontakt zu Menschen, die mir vermittelten, sie hätten eine geistige Führung aus dem Himmelreich, in dem weisere Wesen engelsgleich wirkten, die ihre Hilfe den verstrickten, unwissenden Menschen anböten, und fand das toll. Ich wollte auch etwas hören, weil ich den Gedanken aufgriff, dass ich mich aus inneren Konflikten befreien könnte; z.B. aus dem, was ich als gemein und böse an mir fand. Wenn ich bloß hören könnte, was ich falsch machte und wie ich es richtig machen könnte. Dem vorausgegangen war die Erfahrung mit meiner ersten Tochter, die damals klein war und die ich öfter gemein und ungerecht behandelt hatte (nicht brutal). Ich kam erst später darauf, dass ich das nicht so hätte tun dürfen bzw. nicht so hart und ungeduldig hätte sein dürfen. Das führte dann zu einer Beobachtung meiner selbst, so als wenn ich daneben stünde in den folgenden Situationen. Auch hatte ich in der Beziehung zu ihrem Vater schon die ersten Zweifel an mir selbst. Liegt es nun an mir, dass ... und wie könnte ich zum gewünschten Ergebnis kommen?

Mir wurde einmal als Jugendliche von einer Mitschülerin gesagt, ich sei labil und hänge meine Fahne nach dem Wind. Ich wusste damals nicht, was sie gemeint hat. Inzwischen glaube ich, dass sie einfach nur ein Mensch war, der erkannt hat, dass auch zur eigenen Persönlichkeit die eigene Meinung, Selbstakzeptanz und für sich Einstehen gehört. Nun leben wir aber in einer Welt, in der Kinder nicht ernst genommen werden und so akzeptiert werden, wie sie sind. Sie sind konfrontiert mit Missachtung bis zur Verachtung oder "ach sind sie süß". Sie sind konfrontiert mit Bestrafung, Urteilen und festen Bildern, wie sie zu sein haben, wie sie sich zu verhalten haben, um von Eltern und Gesellschaft anerkannt und akzeptiert zu werden. Im Großen und Ganzen führt das zu einem mangelnden Selbstbewusstsein, Scham und oft zu der Frage: Was soll ich tun, statt dem einfachen: Was will ich tun? Unsere Welt ist voll von Jugendlichen, die sich selbst nicht mögen. Sie zweifeln an sich und sind verstrickt in Bildern, die sie von sich selbst gewinnen, und Bildern, die andere von ihnen haben. Das bedeutet in der Regel Ansprüche an sich selbst, Verweigerung, Kampf, Kampf gegen die Eltern, Kampf gegen die Gesellschaft. Diese Kämpfe sind nicht immer gut auszuhalten, außer man wird hart gegen sich selbst und nach außen. Der Wunsch nach

Versöhnung, Angenommenwerden, geliebt zu werden kann da schon zur Verzweiflung oder Abstumpfung führen. Das alles bringt Konflikt-nahrung mit den eigenen Gefühlen mit sich. Bin ich okay, so wie ich bin? Irgendetwas stimmt nicht mit mir. Bin ich es wert, dass ...? Diese wahn-sinnige Verunsicherung kann da schon zu dem bewussten/unbewussten Wunsch führen, Stimmen des Rates, der Ermutigung, des Trostes, aber auch Stimmen der Wut, des Hasses, der unterdrückten Traurigkeit, des Zweifels, Hohns, der Verachtung, Verarschung, Rechthaberei zu hören. Man getraut sich einfach nicht, sich dem zu stellen, weil der Konflikt mit sich selber und seinen widerstreitenden Gefühlen, seinen widerstreitenden Bildern von sich selbst zu unerträglich geworden ist. Ein weiterer Grund kann Einsamkeit sein.

Nun, bei mir stellten sich dann Stimmen in der Phase ein, in der die Angst vor mir selber am größten wurde. Ich hatte Angst vor der Wut auf meinen Mann und meiner Unfähigkeit, mich zu trennen, vor der Wut auf meine Mutter, vor der Wut auf meinen Stiefvater, der mich missbraucht hatte, Angst vor Abhängigkeit, obwohl ich schon abhängig war, Angst, jemanden zu verlieren, weil ich als Kind im Heim war, Angst, irgendetwas falsch zu machen. Kurz, es brachen damit alle bisherigen Lebensstrategien, Sicherheiten zusammen und ich sah mich konfrontiert mit meinen Gefühlen, Ängsten, dem Kontrollverlust bzw. der Angst, die Kontrolle zu verlieren. Das lief nicht so bewusst ab, wie es sich vielleicht darstellt, sondern wurde mir erst langsam klar. Fünf Jahre mit vielen Krankenhausaufenthalten, Medikamenten, das vorherrschende Gefühl der Hilflosigkeit hat dem vorhandenen Selbsthass immer wieder Futter geliefert. Das hat den Wunsch nach Trost, Schutz und Angenommenwerden noch verstärkt.. Diese Zeiten des Selbsthasses sind vergangen.

Nun ist es schon eine tolle Leistung des Gehirns, eine solche akustische Halluzination zu produzieren. In den allermeisten Fällen empfehle ich eine dringende Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Konflikten, mit sich selbst und den Fragen: Auf wen will ich hören? Was will ich eigentlich hören? Bin ich tendenziell hörig im Sinne von abhängig von dem, was andere sagen, nicht sagen? Bin ich emotional abhängig und komme damit nicht klar?

Meine kleine Tochter, die zweite, hatte mir nach dem zweiten oder dritten Krankenhausaufenthalt - damals war sie drei Jahre alt - vermittelt, in welchen Konflikt und welche Verzweiflung sie geraten ist, weil ich ständig weg war. Sie hatte ständig wechselnde Bezugspersonen, die auch anders mit ihr umgegangen sind. Sie hat angedroht, dass sie zum Monster werde, obwohl sie gleichzeitig vermittelte, sie will es nicht. Da bekam ich Angst um sie. Ich will darauf hinweisen, dass es sehr wohl Ursachen für das Stimmenhören gibt, die aber auch behoben werden können, außer man ist stolz darauf, Stimmen zu hören.

Ich höre nur noch sehr selten Stimmen und dann nur von Frauen, die ich gern in den Momenten der größten Verunsicherung bei mir hätte haben wollen. Ein ganz wichtiger Schritt war für mich, die Eigenverantwortung für mich und meine Gefühle, mein Denken und Handeln zu übernehmen, die wollte ich nämlich abgeben. Wie gehe ich mit Gefühlen von Wut und Hass um, vor allem, wenn ich keinen Schaden anrichten will, vor allem, wenn sie übermächtig geworden sind? Ich glaube, kein Recht darauf zu haben, die Gefühle an Schwächeren auszulassen. Was macht man mit der Wut, von anderen immer im Stich gelassen worden zu sein, und dem Wunsch, noch einmal ein Kind sein zu wollen?

Es ist schon okay, anderen die Schuld zu geben, den Eltern, der Gesellschaft, weil viele Verletzungen zugefügt wurden. Man kommt aber nur weiter, wenn man bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Unsere Schwächen zu akzeptieren, egal woraus sie entstanden sein mögen, hilft, auf den Boden der Realität und in die eigene Stärke zu kommen. Ich bin dahin gekommen, mir zu sagen: Ich bin okay, so wie ich bin, auch wenn ich manchmal Schwierigkeiten habe, weil Ängste und Verunsicherung noch sehr groß sind.

Viele Grüße und gebt (euch) nicht auf!

***Eva-Maria***



## Probleme mit negativen Stimmen

Nach 25 Jahren schizophrener Erkrankung bin ich ehrlich gesagt immer noch oft ratlos, wie man mit negativen Stimmen umgeht. Einerseits will ich meine positiven Stimmen nicht einbüßen, andererseits können negative Stimmen äußerst belastend sein. Das Dumme ist, dass positive und negative zusammengehören, und wer positive Stimmen hören will, muss wohl auch negative Stimmen in Kauf nehmen. Solange negative Stimmen nicht bedrohlich werden, mag das ja auch angehen, aber wenn sie zwanghaften Charakter annehmen und auffordern, sich oder andere zu verletzen ohne dem Drang kaum widerstehen zu können, dann sollte man ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Wer etwas gegen Psychopharmaka hat, kann da natürlich in ernsthafte Schwierigkeiten geraten. Wie man das Problem dann lösen soll, weiß ich leider auch nicht. Zum Glück sind solche bedrohlichen Situationen relativ selten. Meistens wird es wohl am besten sein zu versuchen, mit den negativen Stimmen vernünftig umzugehen.

Aus der Erfahrung meiner Psychosen heraus habe ich einige fantastische Verfahren entwickelt, um den negativen Stimmen zu begegnen. Die meisten Ärzte werden diese Verfahren wohl als Wahnsinn klassifizieren. So passiert es zum Beispiel, dass mich in meiner Fantasie Personen nerven, ärgern oder hänseln, manchmal auch beschimpfen. In solchen Fällen habe ich mir angewöhnt, manchmal um das Haus oder Straßenviertel einer derartigen Person (Es handelt sich meistens um Personen, die mit meiner Vergangenheit zu tun haben.) drum herum zu laufen und eine sogenannte "Bannlinie" damit zu ziehen. Ich habe mir auch angewöhnt, gegen solche Personen sogenannte "Sicherungen" zu bauen. Dies bedeutet, dass ich bestimmte Muster aus Streichhölzern zu Hause auf dem Tisch aufbaue. Hat das Wirkung? Nun, ich nehme an, dass ich damit mindestens eine Wirkung auf mich selber, auf mein eigenes Bewusstsein erziele. Das ist natürlich reichlich fantastisch und kaum nachvollziehbar, aber mir scheint es zu helfen.

Ansonsten führe ich mit meinen negativen Stimmen umfangreiche Gespräche, in denen ich sie bei abwertenden Meinungen durch logische Argumentation vom Gegenteil zu überzeugen versuche. Wenn diese Stimmen mich ärgern, versuche ich, die Ruhe zu bewahren. Man sollte

natürlich nicht alles glauben, was negative Stimmen sagen. Aber es ist auch schon vorgekommen, dass ich Fantasiepersonen, die mich zu arg hänselten, in meiner Fantasie verprügelt habe. Das kann man natürlich nicht in die Realität übertragen! Überhaupt ist es ratsam, wenn man viele Stimmen hört - insbesondere negative Stimmen - nicht die Orientierung in der realen Welt zu riskieren. Wenn man dann in der eigenen Wohnung nicht mehr durchsieht, kaum noch isst oder anfängt, Möbel wegzuwerfen, wird es langsam ernst.

Nun sind diese Stimmen für mich freilich nicht nur Halluzinationen und durch Wegdenken ist das Problem kaum zu lösen. Am Vernünftigsten ist es sicherlich zu versuchen, den realen Hintergrund, der hinter diesen Stimmen liegt, zu ermitteln. Das hat sicherlich viel mit der eigenen Vergangenheit und mit dem Unterbewusstsein zu tun. Ich persönlich nehme weitere Hintergründe und irgendeinen realen Kern an. Ich versuche, diesen realen Kern zu ergründen. Aber das dauert natürlich lange, auf alle Fälle Jahre.

Momentan höre ich keine Stimmen. Ich habe auch andere kontrollierbare Verfahren entwickelt, um mich mit meiner Fantasiewelt zu beschäftigen. Ich habe freilich kaum Angst, dass die Stimmen wiederkommen, denn ich weiß aus der Erfahrung, dass man damit leben kann, was sicherlich auch andere Menschen können.

**Harry**

Bezichtigen ist Selbstbezichtigung.

Das Unterbewusstsein sagt immer die Wahrheit.  
Aus den Fügungen,  
denn es fügt sich selbst im Allgemeinen.  
Ich-Bewusstsein wird ausgeschaltet,  
so erfährt man die Wahrheit.  
Nur das Ich-Bewusstsein wird angegriffen  
beim Zurückstellen.  
Dieses kommt der Wahrheit näher,  
denn man braucht sich nicht zu verteidigen.  
Die gesparten Kräfte werden angewandt,  
zur Intelligenzbildung,  
Liebe mit einbegriffen.

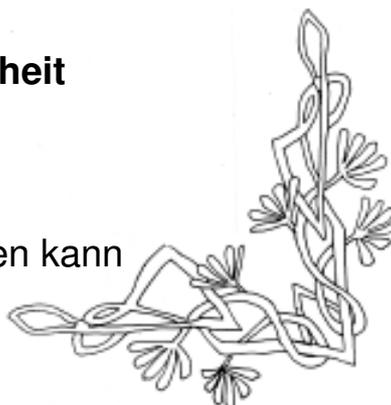
**Reinhold Vieh** aus: *Die Sichten der Geister*



*Erich Fried:*

### **Vorteile der Unwissenheit**

Nichtwissen  
tut niemand weh  
mit Ausnahme derer  
denen weh getan werden kann  
weil niemand es weiß.



## **Stimmen und Schmerzen oder Wie hält man den Wahnsinn unsichtbarer Verfolgung aus, ohne total paranoid zu werden ? Erfahrungen**

Ich fühle mich unter Beobachtung. Die Stimmen behaupten, ich sei eine Spionin, die sich selbst zur Verfügung gestellt habe. Die Stimmen reden sich mit meinem Namen an, geben mir ihren eigenen. Die Stimmen benutzen Namen von Menschen, mit denen ich nichts mehr zu tun habe. Sie bestrafen mich mit Schmerzen für Taten dieser Menschen. Sie wecken mich aus dem Tiefschlaf auf (meistens nach drei Stunden Schlaf) und stechen beispielsweise in den Unterleib mit der Behauptung: "Damit sie nicht mehr mit schwulen Männern ins Bett geht ...!" Sie stechen in die Hände und behaupten, ich sei eine Kleptomanin oder pädophil oder homosexuell.

Diese Schmerzattacken sind diffus, lassen sich nicht vorherahnen, sind stechend und wirken, als könnte man mich mikrometergenau im gesamten Körperinneren perforieren. Ich komme mir vor wie ein Teletubbi, mit einer Antenne auf dem Kopf und einem Fernseher im Bauch, der es anderen erlaubt, mich bei lebendigem Leibe zu tranchieren.

Die Stimmen visualisieren HaraKiri beim Anblick eines Küchenmessers und sagen: "Das hatte schon ihre Kollegin M. V." Die Schmerzen werden begründet mit dem Satz: "Die bringt sich doch nicht selber um ..."

Ich kann so weder richtig leben noch sterben. Meine ganze Aufmerk-

samkeit gilt diesem Phänomen. Ich fühle mich als menschlicher Schutzschild in einem unsichtbaren, geheimen Krieg. Ich habe mich dafür nicht zur Verfügung gestellt. Ich komme mir vor wie ein Jesus-Joker (Jesaja 53,2-7), der aber gegen seinen Willen für die Taten von anderen Menschen "durchbohrt" wird. Die Stimmen benutzen meinen Namen und auch die anderer Unbeteiligter als Decknamen, pauken sich gegenseitig meine Biografie ein. Sie lassen mich wissen, dass sie triumphieren, und behaupten, mir sogar Heilung\* zu stehlen... (\*Jesaja 53,5) . Die Stimmen haben in dem Fall zueinander gesagt: "Lege dich mal auf die Erde und behaupte, du seist die, dann wirst du wieder wie neu."

Die Stimmen fragen, wie hoch meine Lebenserwartung war. Sie reden von Genozid und dass man damit Geld verdienen könne. Die Stimmen sprechen meine Gedanken aus, wissen meine Computer-Passworts vom Arbeitsplatz, meine Pin-Nummer. Sie behaupten, meine Freunde oder Verwandte zu sein, denen ich angeblich alles, was ich erfahre und denke, brühwarm mitteile und ihnen damit schweigepflichtige Einzelheiten zugänglich gemacht habe. Komischerweise haben mir das auch schon Menschen im realen Leben unterstellt. Ich habe inzwischen Beklemmungen, wenn mir Menschen vertrauliche Einzelheiten anvertrauen. Ich könnte schweigen wie ein Grab, SIE reden unaufhörlich. Außerdem habe ich auch das Recht, Ungerechtigkeiten zu denken, mich zu erinnern, mich in Gedanken auszutoben, alles, auch Verdächtigungen und Unsinniges zu denken ohne dass ich Angst haben möchte, dass das nach außen getragen werden könnte.

Wenn ich die angstvolle Stimmung, den ständigen Terror nicht mehr aushalte, versuche ich mit Humor dagegen anzugehen - ich nenne es "pumuckeln". Ich nenne dann die Stimmen, die sich als meine Nebenbuhlerinnen bezeichnen, Synchronpöplerinnen und fange an, in einer Quatschsprache zu denken, weil sie gezwungen sind, meine Gedanken auszusprechen. Das löst entweder Verärgerung bei ihnen oder Gelächter aus. Inzwischen geben sie sogar mit meinen Witzen, nicht nur mit meinen Erinnerungen, an und reden von Urheberrechten... Ich genieße es, wenn meine Wohnung nicht ihren Ansprüchen an Sauberkeit oder Ordnung entspricht. Zumindest dann kompromittiere ich sie und nicht sie mich.

Als sie mir erstmalig vor fünfzehn Jahren Schmerzen und Mord an-

kündigten (mit den Worten: "Erst schneiden wir ihr die Arme und Beine ab. Und dann wird sie nicht mehr sprechen können!"), habe ich nicht geglaubt, dass sie mir überhaupt etwas tun können, denn ich war vorher noch nie richtig krank gewesen. Außerdem habe ich wirklich nichts zu verbergen. Anscheinend ist genau das der Grund, mich zu foltern, mir jegliche Intimsphäre zu rauben. Die Stimmen sagen auch: "Die hatte den kerngesündesten Leumund." "Die war noch wie neu." "Guck mal in der Charite´ nach ... Wir haben ihren genetischen Code." Sie fragen auch: "Wie war denn ihr arabischer Leumund?".

Wenn ich versuche zu beten, beten sie parallel Shiva oder sogar Satan an und verdrehen meine Gebete in negative Verwünschungen... Sie lassen mich wissen, dass das Christenverfolgung sei, und dass im 3. Weltkrieg diesmal die Heteros dran glauben müssen... , aber die Stimmen, die mich schon "Satanskind" genannt haben, repräsentieren sowohl Homos als auch Heteros. Vieles wirkt wie eine unsichtbare aber erlebbare Spiegelung dessen, was Menschen, die sich als multipel bezeichnen, berichten.

Ich SEHNE mich nach nichts mehr, als wenigstens in Gedanken wieder allein zu sein, schmerzfrei.

**Ria**

### **Stimmen und Schmerzen**

Die Hölle auf Erden.

Aber es merkt ja niemand.

Es ist ja alles so schön bunt hier.

Ich funktioniere ja noch.

Ich laufe ja noch auf zwei Beinen herum,  
scheine nur manchmal Selbstgespräche zu führen.

Meine Wut, die sich manchmal  
in meiner Wohnung oder in der freien Natur mit Geschrei entlädt,  
ist Ausdruck meiner Ohnmacht den Stimmen gegenüber.

Aber es gibt auch die Wut gegen Menschen,  
die ich zu Mitwissern machte,  
die sich als Helfer anboten,  
behaupteten, mir Rat und Unterstützung geben zu wollen,  
behaupteten, meine Freunde zu sein, meine Ärzte.

Wut gegenüber ihrer Ignoranz meiner ständig unterdrückten,  
wachsenden Ohnmacht, Angst, ja auch Todesangst.  
Gegen Vertrauensmissbrauch und ohnmächtige Angst helfen keine Medikamente.

**Ria**

## **Selbstbewusst negativen Stimmen begegnen**

Es gibt keine Anweisung, die ich aufschlagen kann und in der ich lese, was ich sagen oder tun muss, um den negativen Stimmen wieder Einhalt zu gebieten. Das würde auch nicht funktionieren, weil die negativen Stimmen, die mir in dem Moment zuwider sind, sich auf mich persönlich, auf mein momentanes Leben, auf bestimmte Handlungen und Verhaltensweisen, beziehen. Als erstes darf man nicht wieder mutlos sein und Angst haben, wenn die Störenfriede wieder auftreten. Sie wollen nur sehen, wie weit sie ihre Frechheiten treiben können.

Auf jeden Fall sollte man ihnen mit Selbstbewusstsein und Courage entgegentreten, nicht hilflos agieren, sondern sich wehren, indem man sich nicht ihrem Willen beugt. Es ist nicht immer leicht, weil einfach durch den Dauerterror die Kraft fehlt. Ich habe Kraft geschöpft durch das Lesen von Erfahrungsberichten beziehungsweise durch das Lesen über das Stimmenhören im Allgemeinen. Ich wusste, dass ich nicht allein bin und dass man es schaffen kann, damit zu leben. Medikamente haben mir übrigens nur bei den Durchschlafstörungen geholfen.

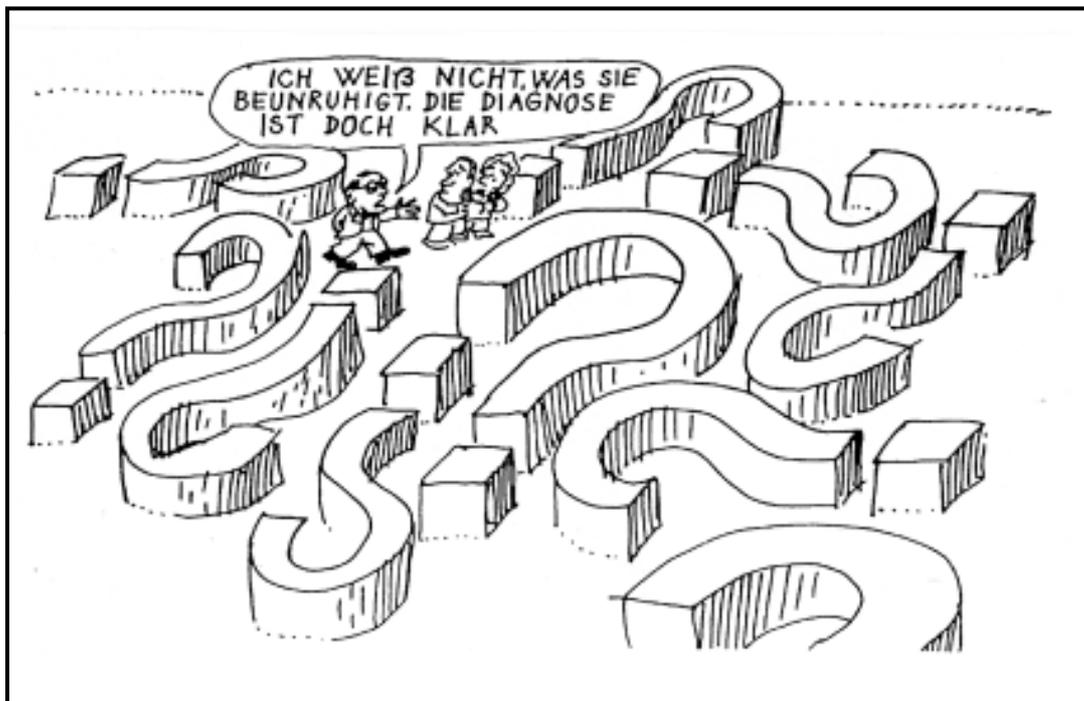
Man muss sich verbal wehren, das heißt, wenn die negativen Stimmen laut sind, und um Ruhe bitten. Man sollte auch mal seine Wut verbal an ihnen auslassen und keine Angst vor der Gegenreaktion haben. Bei mir hat das geholfen, sie haben gemerkt, dass ich mich wehre gegen ihre ständigen Bosheiten. Sie sind dann leiser und zugänglicher geworden. Plötzlich traten dann positive Stimmen auf (oder waren es vorher negative?). Diese positiven Stimmen haben dann die restlichen negativen Stimmen verbal attackiert und ich habe zeitweise wie bei einem Hörspiel zugehört. Nur ab und zu habe ich meinen Kommentar abgegeben. Dadurch sind die negativen Stimmen in den Hintergrund getreten und ich empfinde sie nur noch selten nervend. In dem Moment sind aber auch zumeist gleich positive Stimmen da, die sie in die Schranken weisen. Die negativen Stimmen haben fast keinen beleidigenden, verletzenden Charakter mehr, sondern sind nach kurzer Zeit wieder zu einem harmonischen Miteinander bereit.

Ich bin der festen Überzeugung, dass positive Stimmen bei jedem Stimmenhörer über kurz oder lang auftreten. Man muss sie in dem Moment für sich nutzen. Man sollte aber nicht darauf warten, sondern sich

mit den negativen Stimmen auseinandersetzen. Auch bei mir sind aus böartigen, zickigen Stimmen weniger nervige geworden. Ich habe ihnen deutlich gemacht, dass sie bestimmte Grenzen nicht zu überschreiten haben. Sie haben nach gewisser Zeit eingesehen, dass sie sich respektlos verhalten haben.

Man sollte auch versuchen, gegenüber den Stimmen mit Humor und Ironie aufzutreten, und nicht alles so ernst zu nehmen. Das mögen sie auch, diese Erfahrung habe ich gemacht. Denn manchmal benehmen sie sich wirklich kindisch oder foppen nur. Ich bin der Auffassung, dass man negative Stimmen auch zu einem friedlichen Miteinander bewegen kann. Auch dann, wenn sie das nicht immer einhalten. Aber damit lebe ich.

**Elke**



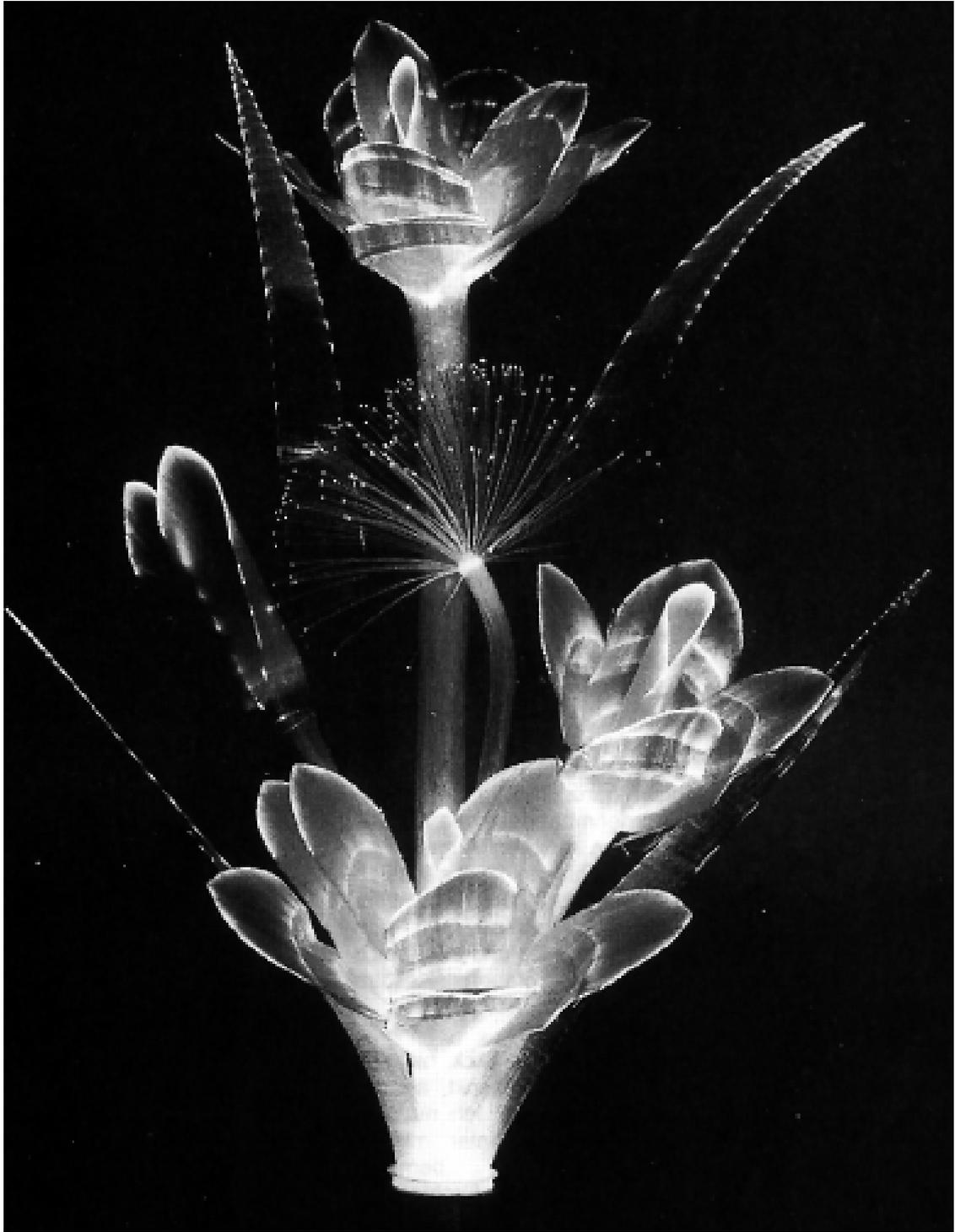
### *Worte nur Worte*

Worte, ausgesprochen,  
nicht mehr rückgängig zu machen.  
Worte, lapidare Worte,  
wohl treffend und doch so leicht verletzend.  
Worte, aggressive Worte,  
laut dahingeworfen,  
den Anderen klein machende Worte.  
Worte, die Macht demonstrieren wollen,  
den Anderen einschüchternde Worte.

Worte, so sinnlose Worte,  
so überflüssige Worte,  
die nur zerstören.  
Worte, warum so wenig gute Worte,  
warum so selten?  
Worte, die aufbauen und trösten.  
Worte, verständnisvolle Worte;  
Worte, die besser nicht gesagt sein sollten,  
warum nicht verstehen,  
ohne Worte!

### **Elke**

Erstveröffentlichung in der "Klinke" Nr. 26  
Jan. 2001  
Herausgegeben vom Psychosozialen Zentrum  
Münster



## **Gemeinsam gegen böse Stimmen vorgehen?**

Seit ich zurückdenken kann, hatte ich in der ersten Hälfte meines Lebens mit sehr guten Stimmen zu tun. Auch sie riefen zuerst meinen Namen zweimal auf der Straße, während ich im Bett lag. Ich ging zum Fenster, aber es war nichts zu sehen. Es entstand eine heftige Diskussion um meine Person, danach war Stille. Keine Stimmen, keine körperlichen Spürbarkeiten, aber sichtbare Ergebnisse, je nachdem, was meine Wünsche waren. Ich konnte unter diesen Bedingungen ein ganz normales Leben führen bis 1995. Dann traten andere Stimmen in mein Leben, wie mein Bericht "Unsichtbarkeit für jedermann" zeigt! Nur wenige gute Stimmen sind geblieben, der große Rest ist bösartig.

Auch ich hatte eine schlimme Erfahrung mit Haldol! Nicht genug damit, dass man sich von den bösartigen Stimmen quälen lassen muss, nein, dann wird man auch noch mit Medikamenten vollgestopft. Eine Untugend, die noch mehr Qualen erzeugt. Heute bekomme ich ein mildernendes Medikament, das nur noch meine Nerven schont, aber die Stimmen und Spürbarkeiten sind geblieben. Kein Wunder, schließlich sind es Menschen wie wir alle, nur mit dem Unterschied, dass sie sich unsichtbar machen können, wir aber nicht, solange wir nicht zu ihnen gehören. Ich möchte alle Stimmenhörer aufrufen, die örtliche Zeitung und die Polizei zu informieren, damit endlich mehr Druck ausgeübt wird, uns und jedem anderen Menschen zu helfen.

### Unsichtbarkeit für jedermann

Unsichtbarkeit - noch ein Phänomen, mit dem sich in Zukunft jeder auseinandersetzen muss, weltweit! Menschen wie du und ich können sich bei Bedarf mal sichtbar und dann wieder unsichtbar machen! Das sind weder Einbildung noch Nervensache, sondern Tatsachen. Aus Sicherheitsgründen und der Einfachheit halber sind erst die so genannten Stimmenhörer davon betroffen, weil sie die angeborene Fähigkeit haben, sich gedanklich zu unterhalten. Auf Grund dessen bleibt kein Geheimnis verborgen, versucht man gewisse Ideen beiderseits ins "Lebensspiel" einzubringen und umzusetzen. Diese Menschen arbeiten mit technischen Hilfsmitteln, sogar mit Magie. Je nachdem, was sie tun, ist alles

auch spürbar und sichtbar. Die Interessen sind unterschiedlich, grob gesagt gut und böse!

Bis 1995 hatte ich n u r die reinsten wahren "Götter", die in verschiedenen Situationen nur geholfen und nicht geschadet hatten. Doch dann kamen andere Stimmen, die mein Leben als so genannten Spielball benutzen. Delikte wie Hausfriedensbruch, Nötigungen jeder Art, körperliche Qualen, Diebstahl und Drohungen muss ich noch hinnehmen, aber wie lange noch? Bis vielleicht ein Mord geschieht?

Die ganze Welt sollte sich mit diesem Problem schneller befassen und nicht erst, wenn sie es muss, nämlich dann, wenn sich die so genannten Stimmenhörer eventuell heilen lassen können. Dann treten andere Umstände ein, da die Spürbarkeiten, über die sich normale Menschen dann beklagen, untersucht und bestraft werden müssen!

In Zukunft kann jeder einzelne Mensch davon betroffen sein. Also muss heute schon dagegen etwas unternommen werden, bevor unter Umständen die gesamte Menschheit unter einer so genannten "Seuche" leidet, falls sie in bösartige Hände fällt.

Nachsatz:

Ich bin 57 Jahre alt, verheiratet und Mutter zweier Kinder. Das hätte ich alles nicht gemacht, wenn ich vor meiner Heirat gewusst hätte, was 1995 auf mich zukommt. Das hätte ich meiner Familie nicht zugemutet, denn bis 1995 war das für mich ein Phänomen, das ich nicht richtig einordnen konnte. Es passierte einfach so, wie ich geschildert habe, und ich dachte dabei an ein höheres Wesen zwischen Himmel und Erde, das ich nicht beweisen kann. Doch dann wurde mir drastisch klargemacht, dass diese Phänomene Menschen sind, wie Sie und ich. Abgesehen von der Tatsache, dass ich auch familiär keine große Hilfe finde, weil alles noch so unglaublich klingt, möchte ich wenigstens den betreffenden Menschen Mut machen. Sie sollten so lange aushalten, bis wenigstens medizinisch für uns der Anfang eines Beweises gemacht wird, damit wir die richtige Hilfe bekommen und nicht nur als "Nervensache" abgehakt werden.

***Doris Binder***

## **Erfahrungen und meine persönliche Krisenbewältigung**

Seit 1985 bin ich Stimmenhörer und habe mittlerweile eigene Erfahrungen auf diesem Gebiet. Ich muss am Anfang sagen, dass ich diese Stimmen nie akustisch gehört habe: es waren für mich immer wesensfremde Gedanken, die sich am Anfang bei mir erst ganz leise, dann aber immer drängender einschlichen. Ich war mir bewusst, dass diese Gedanken nicht von mir kamen oder produziert wurden. Im Laufe der Zeit wurden die Gedanken immer lauter und natürlich immer nervender. Ich war total verunsichert und auch ängstlich diesen Stimmen gegenüber. Ich muss dazusagen, dass ich in der DDR aufgewachsen bin und ein materialistisches Weltbild hatte. In dieses Weltbild passten diese Stimmen absolut nicht. Beim ersten Psychiaterbesuch sagte mir dieser, dass ich wahrscheinlich an Schizophrenie leide. Er machte mir auch klar, dass man diese Stimmen mit Medikamenten unterdrücken kann; bei einer günstigen Prognose diese Stimmen für einige Jahre ganz zum Schweigen bringen kann. Die Krankheit würde dann in Schüben alle drei bis vier Jahre auftreten, mal schlimmer, mal auch leichter. Ich bin diesem Menschen heute noch dankbar für seine Offenheit und Aufklärung - er lieh mir sogar einige Fachbücher, damit ich alles selbst nachlesen konnte. Im Jahre 1986 machte ich das erste Mal meine Erfahrungen mit der Psychiatrie.

In den ersten Wochen erzählte ich noch den Ärzten von den Stimmen. Das hatte aber nur zur Folge, dass die Haldolgaben ständig erhöht wurden. Dann änderte ich die Taktik und sagte, die Stimmen werden leiser und sind zeitweise verschwunden.. Dadurch kam ich nach drei langen Monaten in den offenen Behandlungsvollzug. Dort machte ich mir endgültig klar, dass ich mein weiteres Leben mit diesen Stimmen verbringen muss. Ich sortierte erst einmal, wie viele Stimmen es waren, und gab jeder Stimme einen Namen. Mit einer relativ harmlosen Stimme fing ich dann an, diese direkt mental, also geistig, anzusprechen. Sie war auch bereit zu antworten und ich fragte sie konkret: Was willst du von mir, kann ich dir vielleicht helfen usw. Dieser Kontakt entwickelte sich weiter. Natürlich ist es schwer, mit einer sogenannten Beschimpfungsstimme den Dialog aufzunehmen. Ich habe die Schimpfworte dieser Stimmen emotional neutral besetzt, so dass mich selbst die gehässigsten Schimpfworte einfach nicht mehr berührt haben. Irgendwie wurde ich im Laufe der Zeit abgebrühter und kälter gegenüber diesen rein negativen Stimmen. Ich machte mir klar, dass es nur Gedanken sind und diese Gedanken mir materiell nichts antun können. Jetzt im Nachhinein stelle ich fest, dass es der einzig richtige Weg war.

In diesem Prozess muss man den Stimmen gegenüber hart bleiben, man muss ihnen halt klarmachen, wer der Herr im Hause ist. Man darf auf keinen Fall alles machen, was die Stimmen verlangen, höchstens dann Zug um Zug. Du

erhältst eine bestimmte Zeit Ruhe und als Gegenleistung wird ein Wunsch erfüllt. Nachgeben führt nicht zum Erfolg. Im Laufe der Zeit merkte ich, dass diese negativen und auch bösartigen Stimmen immer weniger wurden und sich langsam mehr gutartige Stimmen einstellten. Natürlich war dies ein Prozess über Jahre und auch mit Rückschlägen verbunden.

Zu den Medikamenten möchte ich sagen, dass mir keines geholfen hat. Ich verweigere seit 1990 die Medikamenteneinnahme außer ab und zu mal Aspirin gegen Kopfschmerzen. Anfang 1992 stellte sich eine so genannte Mentorstimme oder das "Bewusstsein" ein. Diese Stimme hilft mir sehr auf meinem Weg voranzukommen. Aber das ist schon eine andere Geschichte.

Sehr geholfen haben mir die Bücher "Dreißig Jahre unter Toten" und "Die Toten leben unter uns". Hätte ich diese Bücher früher gelesen, wären mir ein paar Jahre Entwicklung erspart geblieben.

Ich möchte jetzt ein paar Ratschläge geben, die ich in den letzten Jahren von meiner Mentorstimme gelernt habe. Ob sie bei anderen Menschen wirken, weiß ich nicht. Beim Ausprobieren kann gar nichts passieren. Diese Methode geht von der Theorie aus, dass sich in der geistigen Welt alles verwirklicht oder materialisiert, was man sich geistig vorstellt. Hat man nun einen dieser Neppgeister oder eine dieser bösartigen Stimmen dran, stellt man sich geistig z.B. einen Hund als inneres Bild vor - am besten einen Schäferhund. Diesem Hund gibt man den Befehl: "Platz", aber natürlich mental oder auch laut. Man sollte dies in einem Befehlstone sprechen und konsequent bleiben. Das wird nicht auf Anhieb sofort klappen, aber Übung macht den Meister. Nach einiger Zeit gehorcht die Stimme oder das Bewusstsein und verstummt oder sucht das Weite. Eine andere Möglichkeit besteht, wenn man sich einen Skorpion vorstellt und in die jeweilige Richtung mit diesem Stachel sticht. Diese Methode ist verschiedenartig anwendbar (Leoparden, die zubeißen usw.). Die Vorstellungskraft ist da ausschlaggebend.

Ich habe schon mehreren Stimmenhörern diesen Tipp gegeben und es hat dann auch bei ihnen gewirkt. Dies sollte aber bitte nicht bei gutartigen oder harmlosen Kritikerstimmen angewendet werden, sondern nur bei wirklich bösartigen Stimmen. Immer sollte man sich bewusst sein, was man macht oder überhaupt will.

Seit einigen Jahren geht es mir ziemlich gut und ich komme auch mit Rückschlägen, die vielleicht unvermeidlich sind, gut zurecht. Ich selbst arbeite zurzeit an einem Projekt der Universität Heidelberg mit, wo auch Bewältigungsstrategien zum Thema Stimmenhören erarbeitet werden. Dieses Projekt ist im Internet unter dem Link "[paranormal.de](http://paranormal.de)" zu erreichen. Ich wünsche allen Betroffenen viel Gesundheit und Lebenskraft.

**Reinhard**

## Hannelore und ihre Stimmen

Übersetzt aus dem "Klankspiegel" Nr.2/2000 (Holland)  
von Annecke Born-Mabelis

Hallo! Ich bin Hannelore. Ich höre schon drei Jahre Stimmen und ich bin nun elf.

Zuerst hatte ich sehr viel Angst vor den Stimmen, bis ich mit meiner Mutter im Wald Fahrradfahren war. Da habe ich es ihr erzählt und nach einem Weilchen war ich beim "Riagg" (Sozialer Dienst). Und nun weiß ich, dass ich nicht das glauben muss, was die Stimmen sagen.

Ich habe auch ein Haustier. Das ist ein Kaninchen. Darüber bin ich sehr froh, denn ich spreche mit ihm über die Stimmen. Ich habe auch ein Referat über das Hören von Stimmen gehalten. Darüber habe ich sehr gut nachgedacht und viel Mut dafür gebraucht, aber dann habe ich es einfach getan. Und meine Klasse hat mich damit gar nicht geärgert. Und sie liefen alle zu meiner Mutter und sagten, dass es ein gutes Referat war.

### Referat Hannelore, 7. Februar Stimmen

Ich halte mein Referat über Stimmen. Wenn ich sage, dass ich mein Referat über Stimmen halte, dann denkst du bestimmt: Was meint sie nun wieder mit Stimmen? Meint sie die Stimme im Hals oder dass du für eine Gruppe oder für einen Club stimmst?

Nun, ich halte mein Referat über nichts von alledem, denn ich halte mein Referat über Stimmen in deinem Kopf. Du könntest denken, was für Stimmen sind das nun genau? Davon handelt mein erstes Kapitel.

1. Was sind das nun eigentlich für Stimmen? "Stimmen hören" ist nicht etwas, wodurch du krank oder verrückt wirst, aber es ist eine Art Handicap, nur dass es nichts mit deinem Äußeren zu tun hat. Du kannst dich damit auch wohl fühlen und cool sein. Aber das ist nicht immer so, du kannst dich dadurch auch elend fühlen und auch Übelkeit bekommen. Und es ist auch möglich, dass es dir Angst macht. Dies hat ein Kind über seine Stimmen geschrieben. Vor drei Jahren sind wir umgezogen. Da habe ich zum ersten Mal Stimmen gehört. Am Anfang war es nur eine

Stimme, später kamen noch zwei dazu. Sie sind sehr unfreundlich, ich muss alles mögliche tun. Sie versauen mir mein Leben.

2. Was können die Stimmen tun? Durch die Stimmen kannst du sehr viel Angst bekommen.

Sie können dir sagen, dass dein Vater oder deine Mutter dich gar nicht mehr lieben. So ein Kind kann sich auch über ihre Aufträge (der Stimmen) schämen. Die Aufträge können sehr unangenehm und auch ganz einfach sein, wie: Schränke nur auf eine bestimmte Art öffnen zu dürfen; keine Zähne mehr putzen zu dürfen oder nicht mehr auf Türschwellen treten zu dürfen. Andere Aufträge sind noch viel schlimmer. Manche Kinder dürfen nicht mehr essen oder sie müssen sich selbst weh tun oder sie dürfen nicht mehr schlafen. So ein Kind kann dann krank werden.

3. Wie kann man erkennen, dass ein Kind Stimmen hört?

Dein Kind kann:

- aggressiv
- ängstlich
- ruhig oder sehr unruhig sein
- die ganze Zeit über immer dasselbe machen; immer im Kreis laufen
- Konzentrationsprobleme in der Schule haben
- schlecht schlafen
- Wutausbrüche haben.

Die Stimmen verbieten manchmal den Kindern, darüber zu reden.

4. Wenn du Stimmen hörst.

Ich höre schon ganz lange Stimmen, die andere nicht hören, erzählte mir ein zehnjähriger Junge. Von den Stimmen aus durfte ich nicht viel tun. Es wurde immer schlimmer, erst da habe ich es meiner Mutter erzählt. Nun bekomme ich Hilfe. Zuerst traute ich mich nicht, davon zu erzählen, das hatten die Stimmen mir verboten und ich hatte Angst, dass die Leute mich für verrückt halten würden. Stimmen sind nicht verrückt, aber es scheint euch vielleicht so. Weißt du eigentlich, wie viele Leute in Holland Stimmen hören? Das sind ungefähr eine halbe Million.

5. Ich habe selbst auch Stimmen gehört. Ich bekam jeden Tag verschiedene Aufträge. Ich habe es ungefähr zwei Jahre verschwiegen, danach habe ich es erzählt. Ich bin zum Hausarzt gegangen, der hat mich dann weiter verwiesen zum Riagg und weiter zum Therapeuten. Da bin ich

jede Woche dann hingegangen. Da musste ich aufschreiben, was ich hörte, sah und was für Aufträge die Stimmen mir gegeben hatten.

Hier habe ich noch drei Bilder von mir, worauf eine gute, eine ganz schlechte und eine mittelmäßige Stimme steht. Auch habe ich einen Drachen gemacht, den hat der Therapeut noch. Den Drachen konnte ich rufen, wenn ich Hilfe gebraucht habe. Ich bin manchmal nachts aufgewacht, da haben die Stimmen auf meinen Rücken geblasen. Bei Frau X. habe ich gelernt, die Stimmen wegzuschicken. Manchmal musste ich es ihr zeigen, wie ich es gemacht habe. Aber als ich da war, dachte ich "Werden sie mich hören?"

#### 6. Hilfe

Wer Stimmen hört, kann sie zwar nicht stoppen, aber man kann doch etwas machen. Ein Therapeut kann sowohl Kindern wie Erwachsenen helfen. Ein Kind kann lernen, wie es mit solchen Stimmen umgehen kann. Der Therapeut erklärt, warum du keine Angst mehr zu haben brauchst. Der Hausarzt kann dich dahin überweisen.

7. Wie ich auf die Idee kam, mein Referat über dieses Thema zu halten?  
Es interessiert mich halt und ich höre auch selber Stimmen.

Dies war mein Referat, hat jemand noch Fragen?

**Hannelore**



(k)ein licht

nun ist schon dämmerdunkel  
mehr nacht zu sehn als tag  
nun dunkelt viele hoffnung  
weil mancher nicht mehr mag  
doch mitten in dem dunkel  
da leuchtet leis ein licht  
das leben geht doch weiter  
du siehst es manchmal nicht

*Aus: Wiltrud Henningsen  
>in Sprache gebunden drei<  
Gedichte, Münster 2001  
ISBN 3-9802684-9-7  
Worte nur Worte*



Chub  
95

## **Geblieden sind die Neuroleptika**

Wahrscheinlich war ich als Kind medial, kann mich aber nicht mehr an alles erinnern. Als ich in der Pubertät war, hatte ich verschiedene Erlebnisse. Mit sechzehn Jahren bin ich in Trollhättan in Schweden einem Pärchen etwas in die Wege gekommen. Mir war diese Situation etwas unangenehm und ich wollte mich entschuldigen. "Das macht doch nichts", kam es von der Dame auf Schwedisch zu mir zurück. Während sie das sagte, sah ich aus ihrer Stirn goldene Strahlen auf mich zukommen. Damals konnte ich das niemandem erzählen. Es war etwas Kostbares und etwas, vor dem ich mich zugleich schämte.

Als ich 1977, zwei Jahre später, von einem Schwedenurlaub zurückkam, hat mich eine Heilpraktikerin, die ich auch als Bezugsperson hatte, zu philippinischen Geistheilern mitgenommen, die gerade in Hamburg waren. Dort hatte ich vieles, auch meinen Glauben Bestätigendes, erlebt. Dort entwickelte sich auch das Hellhören. Leider entwickelte sich dazu parallel eine Psychose, die ich wohl auch durch mein Fasten bekam. Es handelte sich hierbei keineswegs um eine gesunde, bodenständige Medialität.

Wenn ich hellstichtig war, handelte es sich in der Regel um die Aura bei Frauen, die sich mir zuwandten. Hellhören kam von Verstorbenen und anderen geistigen Wesen.

Da ich das ganze nicht seelisch verkraften konnte und Schwierigkeiten von meiner Familie noch dazukamen - ich wohnte damals noch bei meinen Eltern -, gelangte ich in die Psychiatrie und wurde dort dank meiner Naivität und des Vertrauens zur Ärztin mit Haldol behandelt. Danach kamen etliche so genannte schizophrene Schübe. Die Medialität war bald weg, aber die Psychose ist geblieben. Auch heute noch muss ich Risperdal (Neuroleptikum) einnehmen.

Ich weiß nicht, ob ich noch mal wieder Ähnliches, Mediales erleben werde. Am wichtigsten ist es, dass ich den Sinn meines Lebens erkennen kann und speziell meine Lebensaufgabe erfülle, auch wenn ich Neuroleptika nehmen muss, denn das wahre und ewige Leben findet, so bin ich fest davon überzeugt, in der feinstofflichen geistigen Ebene statt.

Ergänzen möchte ich noch folgendes: Als ich noch Stimmen hörte, handelte es sich ausschließlich um mir wohlgesonnene Wesen. Heute bin ich nicht mehr medial und höre keine Stimmen mehr, habe aber mitbedingt durch die dauernde Medikamenteneinnahme ein extremes Übergewicht bekommen.

***Reinhard Fokuhl***

## Leserbriefe

Antwort auf Marias Brief "Tims Problematik" im  
Stimmenhörerjournal Nr. 1/2001, Seite 21

***Liebe Frau Maria,***

ich weiß nicht, ob Sie noch an Aufklärung interessiert sind, oder ob Sie inzwischen ... selbst mehr wissen. Ich versuche also einfach, nur Ihre Frage zu beantworten, wie es denn ist für Stimmenhörer. Ich beschreibe nur aus meiner Wirklichkeit, technische Hintergründe kenne ich nicht, aber ich war nie in psychotherapeutischer Behandlung.

Es ist wohl so, dass sich unsere inneren Nerven-Wege intensivieren, dass wir sozusagen einen Sinn mehr bekommen haben. Wir können Geräusche nicht nur durch das Ohr, sondern auch direkt im Gehirn empfangen. Diese Geräusche werden vermutlich durch Aufmodulation auf Wellen (Fernsehen, Radio, Wärme, Licht, Ton...?) übertragen. Es sind aber Geräusche, die irgendwo anders tatsächlich stattfinden: gesprochen oder gedacht, gleichzeitig oder von Tonträgern jedweder Art. Offenbar gibt es auch Menschen, die diese Technik bewusst anwenden, sie steuern, beziehungsweise sich ihr freiwillig oder gezwungen unterworfen haben. Es gibt nicht nur gute und edle Menschen auf der Welt!

Was das Stimmenhören mit uns anstellt? Die Auseinandersetzung mit sich selbst wird auch intensiver. Man ist nie mehr allein, nie unbeobachtet, auch im Intimsten, man kontrolliert sich im Jetzt und im Gewesenen. Man kann oft nicht denken, wenn man zu sehr abgelenkt wird, oder wenn Teilbereiche des Gehirns zu sehr beeinflusst werden. Schlechtes Gewissen stellt sich ein für Gewesenes oder "Vielleichtes", zum Schluss sogar für Gedanken, die man hat. Das intensive Sich-selbst-Beobachten läßt einen im Eigenen immer tiefer sinken, so dass man Seiten in sich entdeckt, die sonst begraben geblieben wären und nie entwickelt. Man fühlt sich schlecht.

Wer sich weniger mit sich beschäftigt und alles auf "die anderen" projiziert, wird zum Dauerschimpfer. "Die anderen"; sie sind immer da, scheinen einzugreifen. Es sind normale Menschen. Ich habe gefunden, dass Rücksicht hilfreich ist. Wenn man begriffen hat, dass auch sie Probleme

haben, macht man sich Sorgen, entwickelt Ängste um sie, manchmal auch vor ihnen. Ich weine oder erstarre manchmal; aber ich weiß, dass ich ihnen nicht helfen kann. Ich will es auch gar nicht mehr. Seit diesem Sommer habe ich auch Angst vor Unterdrücker-Systemen.

Noch etwas gehört dazu. Es sind nicht nur Geräusche, die übertragen werden. Alle Gefühle können so übertragen oder ausgelöst werden: von Geruch und Geschmack bis zu Krämpfen und Entspannung, von Schmerz und Hunger- oder Durstgefühlen bis zur Sättigkeit,..., vom Fit-Fühlen bis zu Ohnmacht-Ähnlichem. Man weiß nie, ob das gerade nur Übertragung ist, oder ob da wirklich gerade etwas hier anbrennt o.ä.

Solange der Kopf klar ist, lässt sich das alles gut ertragen (mit Vernunft). Aber wenn man im Kopf gedämpft wird, reduziert auf ein Dazwischen, (die einen wohl durch Medikamente, wir ändern aber eben auch durch Strahlen?-Einwirkung), fühlt man sich fast wie ein Tier und schreit und schimpft oder auch anderes. Ich muss dann die fehlende Gehirndurchblutung ersetzen durch etwas Nahrung, manchmal auch mit einem Schnäpschen.

Das Beunruhigende dabei ist nicht, dass die Welt sich so verändert hat - das hat sie immer wieder -, sondern dass man mit unbekanntem Körper- und Geistesfunktionen so zusammenwächst oder wachsen könnte, dass man deren Charakter und Geschichte irgendwie mit eingepflanzt bekäme. Teilweise scheint das auch schon wahr zu sein.

Nun zu Ihrem Tim: Ich weiß nicht, wie weit seine Geistesfunktionen wirklich reichen. Man kann sich da sehr täuschen. Helfen Sie ihm, die anderen "normal" zu sehen, seine Ängste und sein Gewissen zu beruhigen, mit dem Ertragen zu leben und sich durch Arbeit und anderes abzulenken.

Freundlich grüßt Sie

Ihre **Wiltrud Henningsen**

*Liebe Redaktion!*

Bei den vorgeschlagenen Themen würden mich vor allem die Erklärungsansätze zum Stimmenhören interessieren - allerdings kann ich zurzeit wenig dazu beitragen, da ich selbst noch auf der Suche bin. (Bin ich etwa Jungschen Archetypen begegnet?) Für eine religiöse Erfahrung war's zumindest anfangs zu persönlich - oder beruhen etwa alle Religionen auf Psychosen? Hat es was mit Schuldkomplexen zu tun - aber was sind diese genau? Oder mit Einsamkeit, beziehungsweise mit dem, was die Leute sagen (das spielt bei mir eine ziemliche Rolle)?

Über multiple Persönlichkeitsstörung las ich auch ein Buch (von Michaela Huber), fühlte mich aber wenig betroffen. Mit Jossif Tougiannidis teile ich die Vermutung, dass eine Störung des Urvertrauens eine wichtige Rolle spielt - aber ich vermute, dass dies nicht nur mit frühkindlichen Erlebnissen zu tun haben kann, sondern auch mit unvertrauten Wahrnehmungsformen.

**Beate**

*Liebe Beate,*

vielen Dank für Deine Anregungen. Wir werden das von Dir angesprochene Thema so bald wie möglich als Hauptthema in unserem kleinen Stimmenhörerjournal vorschlagen. Bitte habe noch etwas Geduld. Zuerst möchten wir unsere bundesweite Tagung im November 2001 optimal vorbereiten und auswerten (Siehe dazu die Vorankündigung in dieser Ausgabe). Anfang des nächsten Jahres kommt das von dir gewünschte Thema bestimmt auf die Tagesordnung.

*Viele Grüße*

*Die Redaktion*

## **Wie ich Stimmenhörer wurde**

Geboren wurde ich im Juli 1960 in Hann-Münden in Niedersachsen. Als Kleinkind war ich schon ein "Sonderling", so, wie ich es noch heute bin und wohl auch bleiben werde. Wegen einer angeborenen Lernbehinderung hatte ich als "Sonderschüler" seitens meiner Geschwister und Mitschüler einiges zu erdulden. Dazu kam noch mein Stottern, das erst vom 13. Logopäden kuriert worden war. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass meine besten Schulfächer Religion, Politik, Wirtschafts-

lehre und Geschichte waren und noch sind. Der Rest ist "nichtig" (Lesen war stets ein Hindernislauf). Der Begriff "Wissenschaft" ist deshalb mein roter Leitfaden in allem, was mich als Stimmenhörer interessiert und betrifft!

Allgemein hat in meinem Umfeld niemand so richtig den Durchblick, was das Stimmenhören angeht. Meine Mutter erlebt es mit, meine Geschwister drücken sich, und Außenstehende sind mit Ausnahmen meistens arrogant. Als ich zirka 1990 stimmenhörend wurde, hat sich mein Weltbild um 180 Grad verändert.

Kompassnadeln mittels der Hände aus der Richtung zu bringen sowie das negative "Innere Sehen" hatte mich lange Zeit verstört. Aber Gott sei Dank ist es jetzt verschwunden. Wegen der Phänomene ging ich zum Neurologen, weil ich verunsichert war. Daraufhin habe ich eine Weile Haloperidol und andere Neuroleptika verschrieben bekommen. Das Ergebnis ist: Die Stimmen blieben, die Kilos kommen!

Ich habe viele Stimmen auch in fremden Sprachen sowie eigene Antworten, ohne zu wissen, was sie auf Deutsch heißen. Manchmal schlaube ich auch nach, was dieser Wortwechsel denn bedeutet. Und immer wieder wiederholt sich der alltägliche Dialog: Dialog im "Inneren" (mehrheitlich) sowie im "Äußeren".

Mit freundlichen Grüßen

**Udo Bornhoff**

## ANZEIGEN

### *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.

**Susanne Frerichs**

Wahrnehmung  
etwas persönliches  
nicht zufällig  
nicht trennbar vom eigenen

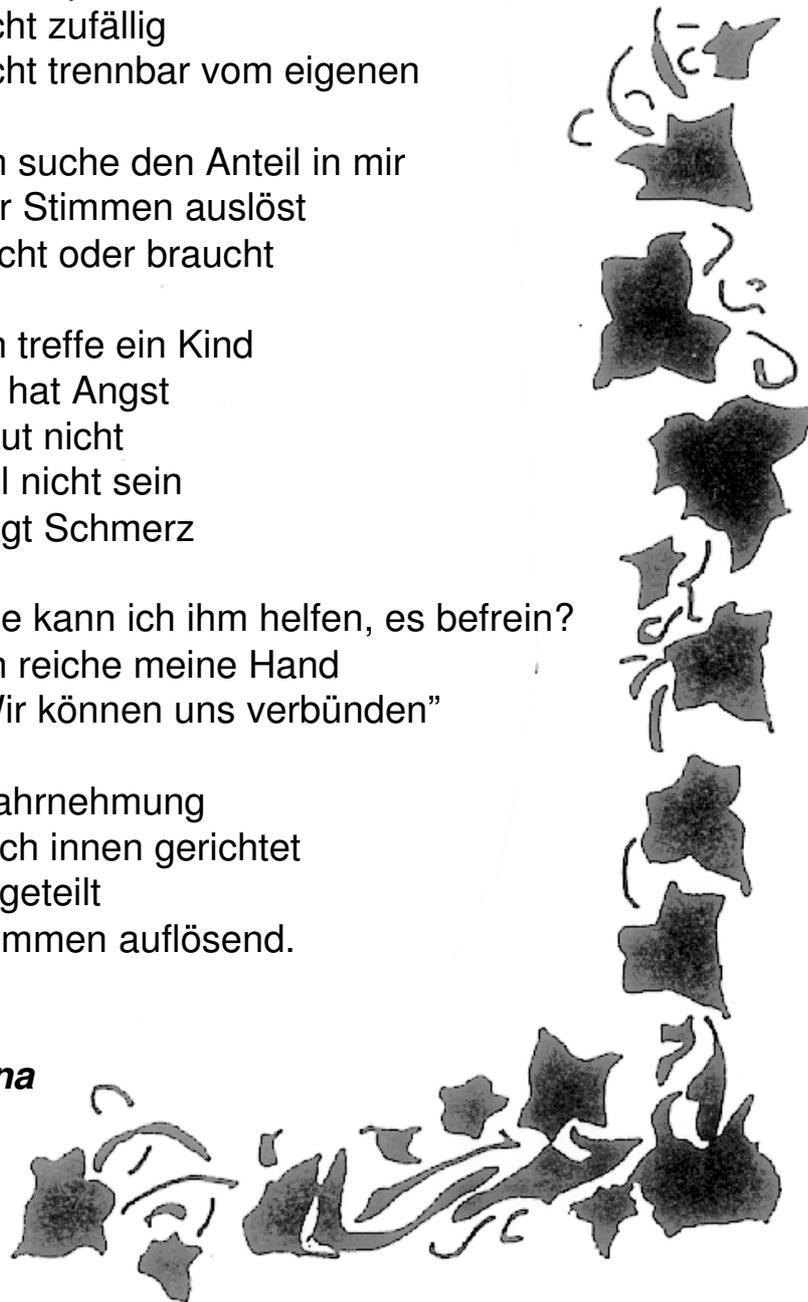
Ich suche den Anteil in mir  
der Stimmen auslöst  
sucht oder braucht

Ich treffe ein Kind  
es hat Angst  
traut nicht  
will nicht sein  
trägt Schmerz

Wie kann ich ihm helfen, es befreien?  
Ich reiche meine Hand  
"Wir können uns verbünden"

Wahrnehmung  
nach innen gerichtet  
ungeteilt  
Stimmen auflösend.

**Tina**



## **Ankündigung**

Das Netzwerk Stimmenhören e.V. - NeSt - veranstaltet seine dritte Tagung

**am 23. und 24. November 2001  
im Rathaus Neukölln in Berlin  
unter dem Thema:**

### **Leben und arbeiten mit Stimmen**

Vorträge und Arbeitsgruppen werden zu folgenden Themen vorbereitet:

- **Stimmenhören und Alltag**
- **Arbeit mit und an den Stimmen**
- **Erwerbsarbeit und Stimmenhören**
- **Ausbildung/Studium und Stimmenhören**
- **Kreativität und Stimmenhören**

Weitere Vorträge werden auch vorbereitet zu Themen wie:

- **Therapie und Selbsthilfeansatz**
- **Stand der Entwicklung des NeSt und Visionen für seine Zukunft**
- **Stimmenhören als Quelle der Erkenntnis**

**Tagungsgebühren:** 5,- DM für Stimmenhörer, 25,- DM für Angehörige und 40,- DM für in der Psychiatrie Tätige und Interessenten.

**Alle sind herzlich eingeladen!**

*Am 24. November 2001 findet im Rahmen dieser Tagung auch die Mitgliederversammlung des NeSt statt.*

Ron Coleman, Marius Romme, Sandra Escher

## **Sie waren persönlich in Japan**

Ein Bericht von Wakio Sato

Ich freue mich, Ihnen zu erzählen, dass die Vorlesungsreihe von Ron, Marius und Sandra letzten September (2000) in Japan ein Erfolg war. Ich möchte sogar behaupten, dass sie sehr spannend und erhellend war.

Die Vorlesung wurde auf der Konferenz der 36. Konvention des Japanischen Verbandes für Klinische Psychologie in Okayama, Japan vom 7. bis 9. September 2000 vorgetragen sowie in Tokio am 15. September. Die Vorlesung in Okayama wurde von zirka 120 Personen besucht, in Tokio nahmen zirka 250 Leute an der Veranstaltung teil. Die Teilnehmer(innen) bestanden hauptsächlich aus Professionellen des psychiatrischen Bereichs, aus Betroffenen, deren Familien und einigen Journalist(inn)en. Beide Vorlesungen in Okayama und Tokio wurden auf Englisch gehalten und von Wakio und anderen Kolleg(inn)en nach und nach übersetzt.

Die Reden der drei Vortragenden passten gut zusammen. Die erste Rede, von Marius, trug den Titel: *“Stimmenhören und das traditionelle Psychose-Konzept”*.

Rons Rede hatte keine Überschrift und er berichtete direkt von der traumatischen Lebensgeschichte seiner Jugend. Er schloss mit einem enthusiastischen Aufruf für eine Bewegung mit dem Ziel eines ganzheitlichen Gesundens der psychisch kranken Person als menschliches Wesen. Also würde ich seiner Rede den Titel *“Für ein ganzheitliches Gesunden”* geben.

Sandras Vortrag hieß *“Das Interview und seine Subjekte”*. Sie fügte auch einige Ergebnisse ihrer letzten *“Kinderforschung”* hinzu, die reichliche Schlussfolgerungen beinhaltet.

Was mir während des Übersetzens auffiel, als ich neben den Vortragenden saß, war, dass die Zuhörer(innen) ziemlich positiv, ernsthaft und offen waren und trotz der doppelten Zeit, die fürs Übersetzen gebraucht wurde, Geduld hatten. Ich möchte Ihnen ein paar Details, zum Beispiel aus Marius' Rede, beschreiben. Sie befasste sich mit folgenden Themen:

- Das Kernkonzept des neuen Ansatzes zum Stimmenhören
- Ein Umriss der Anfänge und Entwicklung dieses Ansatzes
- Die wichtigsten Resultate unserer Forschung
- Weitere Aussichten und Hoffnungen
- Die Folgen für das traditionelle Psychose-Konzept.

Die Inhalte der drei Vorlesungen sind wahrscheinlich vielen der Intervoice-Mitglieder schon bekannt. Deswegen werde ich Ihnen ein bisschen mehr über die Reaktionen der Anwesenden erzählen. Herr Y.H., ein Mann mittleren Alters, der Mitglied einer Vereinigung von Psychiatrieerfahrenen ist und der ganztätig in einem Verlag arbeitet, steuerte dem Rundbrief unseres Verbandes für Klinische Psychologie einen kurzen Aufsatz bei. Er schrieb folgendes:

*“Mein Vater litt schon unter Schizophrenie, als ich noch jung war, und er starb an den Nebenwirkungen der hochdosierten Beruhigungsmittel, die ihm die Ärzte nach wiederholten Krankenhausbesuchen über mehrere Jahre hinweg verschrieben hatten. Ich leide seit über 20 Jahren an psychiatrischen Symptomen, die durch ein Trauma ausgelöst wurden. Ich habe nie Stimmen gehört, aber mein Vater wohl schon.”*

Was mich am meisten auf dieser Konferenz beeindruckte, war, dass die Mitglieder der Selbsthilfegruppe, zu der Ron gehörte, viel zu seinem Gesunden beitrugen. Ein anderer Stimmenhörer sagte zu Ron (der ihm erzählte, dass er Stimmen höre) *“Sie hören wirklich Stimmen, nicht wahr?”*, er teilte seine Gefühle und schlug eine Brücke zwischen dem Verband und Ron, der vorher eher isoliert war. Während er solche Erfahrungen reflektierte, betonte Ron, dass Menschen in Isolation nie genesen und dass die von der Psychiatrie so genannten Symptome dann entstehen, wenn der Mensch in der Gesellschaft nicht gut aufgehoben ist. Durch die Vorlesung realisierte ich mehr und mehr, dass “Symptome” nicht auf ein persönliches Problem reduziert werden dürfen, sondern als eine unausweichliche Reaktion auf die Bewältigungsversuche von Lebenssituationen gesehen werden müssen, und dass sie ein Problem darstellen, das im Wesentlichen in der Gesellschaft gelöst werden sollte.

Wir hatten eine andere, ähnliche, sogar noch spannendere Erfahrung mit den Zuhörer(inne)n in Tokio. ... Nachdem der letzte Vortrag von Sandra beendet war, hatten wir eine Diskussionsrunde mit allen drei Rednern auf der Bühne. Die Zuhörer(innen) waren ausreichend angeregt, um eine gute Diskussion mit den Rednern zu führen. Schließlich war die Zeit ... gekommen, den Tag abzuschließen. Nach den Schlussworten des Präsidenten fingen Ron und ich an, Hand in Hand mit anderen Redner(inne)n und Mitarbeiter(inne)n das Lied *“Danny Boy”* zu singen. Während ich mit Ron sang, bemerkte ich einen wundervollen Chor, der von den Zuhörer(inne)n kam, und die meisten standen auf. Ich hatte noch nie so ein emotionales, bewegendes Ende einer Konferenz wie dieser erlebt.

Übersetzung: Caroline von Taysen

Aus: Intervoice-Nachrichten Nr. 2 vom März 2001



## 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, Schwetzinger Str. 28, 68165 Mannheim

### **Mannheim** (Kontaktperson f. eine trialogische Gruppe)

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

### **Nürnberg** (Kontaktperson)

K. Sandner, Langfeldstr. 27, 91058 Erlangen

### **Oberhausen** (Kontaktperson)

W. Geilert, Ebereschenweg 95, 46147 Oberhausen

### **Schwerin** (Kontaktperson)

Ch. Broecker, Wischendammm 13, 19079 Banzkow

### **Stuttgart** (Selbsthilfegruppe)

I. 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, trialogisch 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 Jahresbeitrag wird bei Eintritt fällig und in den folgenden Jahren im März.)

Datum/Ort..... Unterschrift.....

Ich habe meinen Jahresbeitrag in Höhe von .....DM 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 Interessierte weitergegeben wird Ja/Nein.

Ich verfüge über folgende Kenntnisse, Fähigkeiten oder Erfahrungen, die ich in eine Mitarbeit 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:.....