

Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.

6. Jahrgang

Heft 2

Juni 2002

1,50 Euro



**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
e-mail: stimmenhoeren@gmx.de
Internet-Homepage: www.Stimmenhoeren.de
Tel/Fax: Berlin: 030-78 71 80 68 (Mi: 14 bis 17Uhr, Do: 10 bis 12 Uhr)
Mannheim: 0621-875 25 59 (Di: 10-12 Uhr)

Redaktion

Monika Bessert, Andreas Gehrke (Koordination), Undine Knaack,
Ch. u. A. Müller

Erscheinungsweise

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

Redaktionsschluss

für Heft 3/2002, 17. August 2002

Bezugspreis

Jahresabo incl. Zustellung 10 Euro
Förderabo 20 Euro
Einzelheft 1,50 Euro (plus 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

Druck und Layout

Alpha Comp

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

Das Stimmenhörerjournal wird ins Internet gestellt. Autoren werden dort mit Vornamen bzw. Initialen und nur auf Wunsch mit vollem Namen genannt.

Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen.



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Draußen blühen überall wieder die Rosen und das ist schön. Wer mit offenem Herzen und offenen Augen durch die Natur geht, wird erfahren können, dass noch viele schöne Eindrücke mehr auf uns warten.

So ist das auch mit unserem Thema. Stimmenhören und Spiritualität verrät uns, dass die Palette der Eindrücke unerschöpflich ist, und so vielfältig ist auch der Umgang mit der Spiritualität aufzufassen. Von den verschiedensten Seiten sind all jene herangegangen, die Beiträge gesandt haben. Gelernt haben wir, dass spirituelle Gefühle, Erlebnisse und Gedanken auch etwas mit der Weisheit des Lebens zu tun haben. Während die einen spirituelle Erfahrungen konsequent vom Stimmenhören trennen, erfahren andere ihre Spiritualität im und mit dem Stimmenhören. Die Redaktion dankt allen, die uns einen oder gleich mehrere Beiträge zukommen ließen.

Auf dem letzten Kongress "Leben und arbeiten mit Stimmen" hat sich in den Diskussionen zum Vortrag von Prof. Marius Romme gezeigt, dass die Sexualität eine außerordentlich große Rolle beim Entstehen und im Verlauf des Stimmenhörens spielen kann. Die Redaktion schlägt vor, das ***nächste Heft*** dem ***Thema "Stimmenhören und Sexualität"*** zu widmen. Wir denken, dass viele von uns etwas darüber berichten können. Die Redaktion erbittet auch gerade zu diesem sensiblen Thema Beiträge und wir bedanken uns schon im Voraus. Wir werden verantwortungsbewusst mit den Einsendungen umgehen.

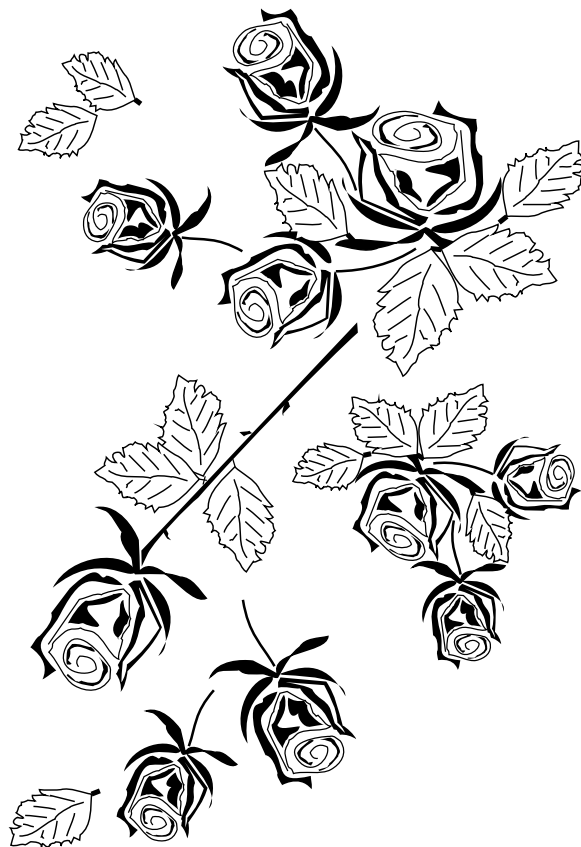
Hinweisen möchten wir auf das erste Seminar über das Stimmenhören, das in Verantwortung des Netzwerkes Stimmenhören am 30. August 2002 in Berlin stattfinden wird. Bitte beachten Sie dazu die Seiten 26 - 27 in diesem Journal. Hierin kommt auch zum Ausdruck, wie sich die Öffentlichkeitsarbeit unseres Netzwerkes weiterentwickelt. Mit Freude können wir über das gestiegene öffentliche Interesse am Stimmenhören berichten. Mehrere Zeitungsartikel geben darüber Auskunft. Auch ein Auftritt im Frühstücksfernsehen von SAT-1, bei dem Anna und Hannelore Klafki interviewt wurden, hat beigetragen, das Stimmenhören in unserem Sinne zu thematisieren. Mehrere JournalistInnen planen, längere Reportagen über und mit uns zu gestalten.

Erinnern möchten wir an die öffentliche Mitgliederversammlung des NeSt, die am 12. Oktober 2002 in Berlin stattfinden wird. Auch Workshops werden angeboten. Die Einladung dafür ist diesem Stimmenhörerjournal beigelegt.

Unsere nächste Redaktionssitzung wird am 23. August 2002 um 17.00 Uhr in den Räumen des Netzwerkes im S-Bahnhof Schöneberg stattfinden. Alle sind herzlich eingeladen zu kommen oder einen Beitrag einzuschicken.

Viel Freude an der sehr sensibel verfassten Lektüre wünschen wir unseren Leserinnen und Lesern.

*Herzliche Grüße.
Für die Redaktion
Andreas Gehrke*



Inhalt

Zum Thema: Stimmenhören und Spiritualität

- Stimmenhören klassisch und modern Seite 6
- Man muss da sehr trennen Seite 8
- Die Welten, in denen ich lebe Seite 9
- Die Doppelwelt Seite 12
- Ein Beispiel für Spiritualität Seite 15
- Wie ist das mit der Spiritualität? Seite 16

Gedichte

- Reise Seite 10
- Der Stern Seite 15
- Geburt Seite 19
- Jahreszeiten Seite 25

Anzeigen

- Aus unseren Selbsthilfegruppen Seite 17

Leserbrief

Kritiken und Rezensionen

- Über den Film „*A beautiful mind*“ Seite 22
- John F. Nash - kurze Autobiografie Seite 23
- „*Der Zwerg im Kopf*“, Buchrezension Seite 24

Seminare

Literaturhinweise

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen

Mitglied werden im NeSt

Beitrittserklärung

Stimmenhören klassisch und modern

Für das Stimmenhören gibt es bekanntlich unterschiedliche Erklärungsansätze, die im Netzwerk Stimmenhören gleichberechtigt diskutiert werden. Aufgrund bestimmter Erfahrungen sagt mir der spirituelle Erklärungsansatz am meisten zu, aber ich respektiere natürlich auch die anderen. Laut Lexikon bedeutet Spiritualität die Lehre von der Wirklichkeit und Wirksamkeit des Geistes. Spiritualität hat viele Facetten, da sie sehr individuell erlebt wird. Kleinster gemeinsamer Nenner von spirituell Suchenden ist das Wissen, dass sich hinter der stofflichen Welt (Hardware) eine andere, geheimnisvolle, nichtstoffliche oder rein geistige Welt (Software) verbirgt, in die wir uns mit Hilfe von speziellen Techniken einklinken können. Diese Welten existieren nicht losgelöst voneinander, sondern sind ineinander verwoben.

Mit Ende Zwanzig gehörte ich zu jenen Menschen, die Ludwig Uhland in seinem Gedicht *„Am 18. 10. 1816“* folgendermaßen beschrieb: *Ihr aber hört nicht, was ich sage, ihr glaubt an Geisterstimmen nicht.*

Mit Ende Dreißig nahm ich während einer Meditationsübung die erste Stimme wahr. Mein damaliges Weltbild, welches bereits auf sehr wackeligen Füßen stand, fiel anschließend völlig in sich zusammen. Seitdem ist die ehemalige Atheistin von tief empfundener Spiritualität erfüllt und sieht die Dinge des Lebens mit anderen Augen. Jetzt kann ich Goethes Worte aus dem *„Faust“* nachvollziehen: *Die Geisterwelt ist nicht verschlossen.* Das ist natürlich sehr praktisch und vorteilhaft, da ich von Beruf Geisteswissenschaftlerin bin. Heureka!

Zwischen meinem vierzigsten und fünfzigsten Lebensjahr habe ich viel Zeit damit verbracht, das Phänomen Stimmenhören im Selbstexperiment genauer zu ergründen. Meine diesbezüglichen Erfahrungen sind überwiegend positiv, wofür ich sehr dankbar bin. Oder um mit Friedrich Schiller zu sprechen: *Und was die innere Stimme spricht, das täuscht die hoffende Seele nicht* (Gedichte „Hoffnung“).

Instinktiv habe ich von Anfang an zwischen hilfreichen, sanft klingenden sowie irreführenden, rauen Stimmen unterschieden. Den rauen Stimmen ist nicht zu trauen. Friedrich Schiller beschreibt diese Tatsache in seinem Drama *„Wallenstein“* sprachlich eleganter: *Nicht jeder Stimme - find´ ich - ist zu glauben, die warnend sich im Herzen lässt vernehmen. Uns zu berücken, borgt der Lügengeist nachahmend oft die Stimme von der Wahrheit und streut betrügliche Orakel aus.*

In vielen Gesprächen mit Mitgliedern vom Netzwerk Stimmenhören sind mir die Schattenseiten des Stimmenhörens und der Kontakte mit

der Geisterwelt bewusst geworden. *Ihr Lieben, glaubet nicht jeglichem Geist, sondern prüfet die Geister, ob sie von Gott sind, denn es sind viele falsche Propheten ausgegangen in die Welt (NT, 1. Brief des Johannes 4,1).* Für spirituell Suchende ist es deshalb unumgänglich, die Spreu vom Weizen zu trennen bzw. seriöse spirituelle Methoden von schädlichen okkulten Praktiken zu unterscheiden. In ihrem 1995 erschienenen Roman "Der Guru" gibt beispielsweise die Theologin, Heilpraktikerin und weitgereiste Autorin Monnica Hackl wertvolle Hinweise, woran gute und schlechte spirituelle Lehrer erkennbar sind und vor welchen Praktiken ausdrücklich gewarnt werden muss.

Manchmal bekomme ich zu hören: "Ich gehe den spirituellen Weg und bin in Gottes Schutz. Was kann mir Schlimmes passieren?" "Schön und gut", antworte ich dann. "Du bist in Gottes Schutz und legst im Auto trotzdem den Sicherheitsgurt an. Das eine schließt das andere keineswegs aus." Gewisse Sicherheitsvorkehrungen sind notwendig, damit der Kontakt mit den hilfreichen Stimmen lange erhalten bleibt und die spirituelle Suche von Erfolg gekrönt ist.

Jessica



Man muss da sehr trennen

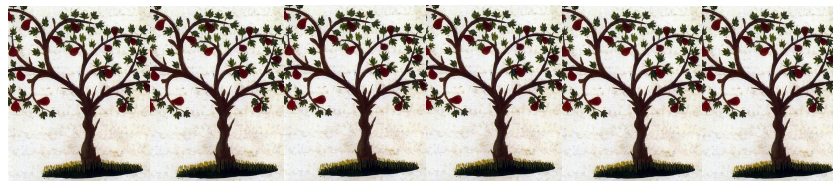
Spiritualität, ein Wort, das vielseitig interpretierbar ist. Wenn alles, was man hört, erlebt, erspürt, zu erfahren glaubt, so erklärt wird, sind wir sehr schnell in Märchenwelten oder Gruppenunterdrückungen gelandet. In dieser Gefahr sind StimmenhörerInnen mehr als andere.

Aber man kann natürlich nicht leugnen, dass es Transzendentes gibt. Nur: das hat eigentlich nichts mit dem Stimmenhören zu tun. Man muss da trennen. Ich bin in der glücklichen Lage, dass meine entsprechenden Erlebnisse unabhängig und zeitlich lange davor waren. Wenn ihr wollt, erzähle ich einiges.

1983 starb mein Mann in Münster in Westfalen. Ich war gerade als Begleiterin meiner alten Mutter in Wien. Ich spürte seinen Todesmoment. Ich wusste nicht, dass er starb, nur, dass er mich dringend brauchte. 1984 sah ich bei einer einsamen Hochgebirgstour plötzlich sein Gesicht übergroß vor mir auf dem Boden. Später in Münster sah ich sein Gesicht beziehungsweise seine ganze Gestalt in Normalgröße am Himmel, übrigens auch manchmal den Kopf meiner Tante, die 1984 bei Nürnberg gestorben war. Eines Tages erkannte ich, dass ich meinen Mann nun loslassen musste, und er trieb davon. Übrigens habe ich ihn noch elf Jahre nach seinem Tod gespürt, wusste immer die Himmelsrichtung, wo er gerade war.

Ein ganz anderes Erlebnis ist die Gottesgegenwart. Auch das ist mir passiert. Als ich im Zuge der Selbsterforschung, die Stimmenhörer so an sich haben, verzweifelt war und Schuld bei mir entdeckte, den Weg zur Demut fand, spürte ich Antwort und Vergebung. Diese "Existenz" ist etwas ganz anderes, als das, was wir Menschen uns unter Gottvater vorstellen, und es hat auch gar nichts mit unseren akustischen Erfahrungen zu tun.

Wiltrud Henningsen



Die Welten, in denen ich lebe

Ich bin Dörthe. Zur Zeit lebe ich in drei verschiedenen Welten, die parallel aufeinander treffen und mir mal mehr und mal weniger bewusst sind.

- Ich höre Verstorbene (Geister). So, als wenn sie und ich miteinander reden.
- Ich nehme ganze Bewusstseinssebenen wahr von mir bekannten Personen, wenn ich gerade an sie denke. Ich bezeichne das als Empathie, da ich die Gefühle anderer hauptsächlich wahrnehme und auch ihre Gedanken nur wie ein Flüstern. Aus Ich und Sie wird eine Einheit. Ihre Gefühle werden zu meinen Gefühlen. Von jetzt auf gleich, schleichend und ohne Übergang. Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen ihrem Leid und meinem Leid, zwischen ihrem Schmerz und meinem Schmerz. Ganz viele einzelne Bewusstseinssebenen bilden ein großes Ganzes. Dieses Gefühl der Zusammengehörigkeit gibt eine unglaubliche Sicherheit und Freiheit. Ganz andere, nie gekannte Dinge werden möglich.
- Und die Welt, die andere Menschen auch wahrnehmen.

Manchmal ist es schwer, eines vom anderen zu trennen, zu erkennen, dass meine beiden ersten Welten nur für mich (und wenige andere) erkennbar sind und Realität bedeuten. Mein Gehirn läuft auf Hochtour und manchmal wird es mir ein wenig zu viel.

Ich nehme Medikamente, um wenigstens nachts zur Ruhe zu kommen. In mir werden Energien wach, die einem Vulkan gleichen oder einem großen Sturm. Ich habe gelernt, mir Hilfe zu holen, wenn die "Stimmen" mir gefährlich werden, und mit Medikamenten diese Eindrücke so zu dämpfen, dass sie für mich erträglich bleiben.

Das Ganze hat viel mit Glaube zu tun. Lange habe ich für solche Phänomene eine Erklärung gesucht, habe versucht, einen Sinn zu finden in dem, was die Stimmen mir sagen wollen. Auch nach dem Grund, warum gerade ich Stimmen höre. Vielleicht gibt es keinen Grund. Wer weiß schon, warum Gott dieses oder jenes tut. Ich halte die Stimmen trotz allem für ein Geschenk, für eine Gabe - auch wenn es manchmal nicht leicht ist, damit umzugehen. Inzwischen ist mir dieses Phänomen so vertraut und so selbstverständlich wie das Atmen.

Dörthe

reise



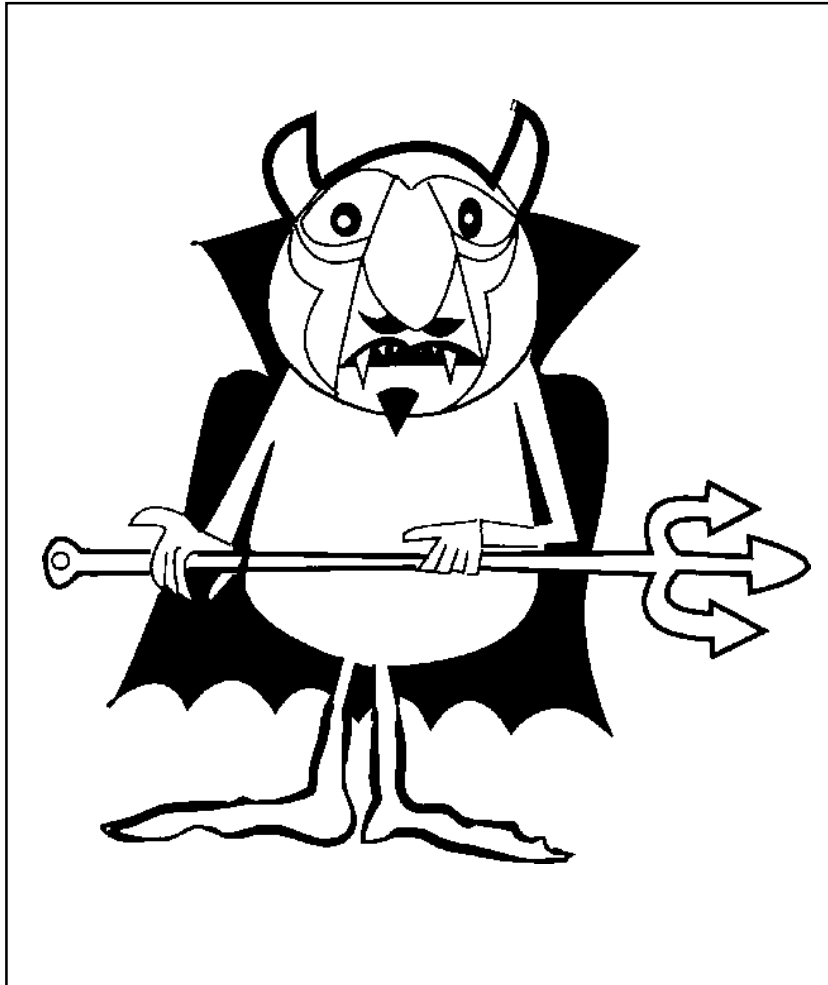
Grafik: Nejla Gür

Gedicht: Birgit Süß

Die Festigkeit im Wesen eines Menschenkindes

Ich erlebe mich fest im Herzen. Diese Festigkeit erfahre ich spürbar, also kann ich davon ausgehen, dass ich mich neu erkennen kann im Wesen. Ich habe zum Beispiel ein Problem in der Erfahrung meines Herzens. So gehe ich davon aus, dass dieses Problem mich erkennen lässt, wie ich fühle. Diese Gefühle lege ich nun ins Herz und bekomme innere Ruhe. Jetzt kann ich mein Problem mit dem Herzen lösen. Daraus erwächst mir eine neue Festigkeit im Wesen.

Birgit Süß (diktiert von einer Stimme)



Computerzeichnung „Teufel“, René

Die Doppelwelt

Mein Eintritt in die Psychose hatte sich einige Jahre vorher angekündigt. Ich hatte eine riesige Angst davor durchzudrehen. Das war ein Hauptgrund für die Angstzustände, die sich zwei bis drei Jahre vor Beginn der Psychose einstellten. Nachdem die Angstzustände durch Konfrontation beseitigt waren, bekam ich einen halben Nervenzusammenbruch, das Jahr darauf ein halbes Dutzend Nervenschocks. Nachdem es mir gelungen war, einen Fachschul-Studienplatz zu bekommen, eskalierte die Lage. Kurz vor Beginn der Fachschule (und der Psychose) erschien mir mehrfach Gott. Er sprach zu mir. Es sei einmal dahingestellt, ob das eine Wahnvorstellung oder eine religiöse Erfahrung war. Ich vermute beides.

Bis zur Fachschule versuchte ich immer mit allen Kräften, Wahnideen als solche zu erkennen und dadurch auszuschalten. Ich stellte also fest, ob ich gerade Verfolgungswahn, Größenwahn usw. hatte. Das ging solange gut, bis mich die Psychose überrannte. Einige Tage nach Beginn meiner Psychose erschien mir Buddha, der wiederum zu mir sprach. Er bot sich mir als Ratgeber an, wollte mich als Stimme, die mir Ratschläge gab, durchs Leben geleiten. Ich verzichtete und beseitigte diese Stimme irgendwie.

Aber die Welten waren schon über mir zusammengeschlagen. Im Laufe der nächsten vier Monate machte ich massenweise Bekanntschaft mit zahllosen seltsamen Lebewesen aus unterschiedlichsten Welten. Gesehen habe ich die nicht, einmal abgesehen von ein paar Kleinigkeiten. Aber gehört habe ich pausenlos. Ich stellte mir vor, dass ich über eine Gedankenübertragung (die nicht wie eine Telefonverbindung funktioniert) mit diesen (nicht allen) Lebewesen und Welten in Verbindung stand. Darunter waren zahllose Außerirdische. Den Stoff zu diesen Dingen lieferten mir utopische Bücher, utopische Filme und manches mehr. Das ging so vier Monate. Dann kam ich ins Krankenhaus, wo ich nach einer Weile aus dieser "verkehrten" Welt, wie ich das nenne, erwachte. Nach meiner Entlassung schlug ich mich so durch. Aber die Phantasien gingen nicht weg bzw. kamen wieder. Ungefähr nach zwei Jahren schlugen wieder die Welten über mir zusammen. Diesmal für rund zwei lange Jahre.

In dieser Zeit lebte ich praktisch in der Phantasiewelt und in ihr war die reale Welt integriert (nicht umgekehrt). Es war also eine Doppelwelt. Aber die beiden Welten waren nicht voneinander getrennt, sie standen in Verbindung miteinander. Da ich nicht auffallen wollte, bemühte

ich mich, mich an die Regeln der realen Welt zu halten, soweit das ging. Das gelang mir auch halbwegs, immerhin zwei Jahre lang.

Ich hörte praktisch pausenlos Stimmen. Um nicht aufzufallen, unterhielt ich mich grundsätzlich nur nach innen mit diesen Stimmen. Nach außen schwieg ich praktisch immer.

Wieder tauchten die seltsamen Lebewesen und Welten auf. Die Außerirdischen spielten dabei wieder eine große Rolle. Aber hinzu kamen zum Beispiel Götter, Menschen aus anderen Erdwelten, Lebewesen aus Phantasiewelten, Lebewesen aus dem "Universum", wie ich es nenne. Lebewesen aus der Antiwelt usw. Außerirdische kann man sich sicherlich vorstellen. Götter lebten für mich in einer Welt, die praktisch neben unserem Weltall existiert, sie ist nicht identisch mit der, in der die Außerirdischen existieren. Die Welt der Götter war in etwa genau so umfangreich wie unser Weltall (mit den Außerirdischen). Das "Universum" ist die Welt außerhalb unseres Weltalls, in ihm ist unser Weltall nur ein Teil. ... Irgendwie stelle ich mir das Ganze mit vieldimensionalen Räumen und Zeiten vor.

Phantasiewelten gab es auch noch. Die existierten für sich aber wieder mit allen möglichen und unmöglichen Lebensformen. Die Antiwelt war der Gegenpol zu unserem Weltall.

Bei diesem Wirrwarr wird natürlich die Orientierung zur besonders wichtigen Frage. Letztendlich weiß ich, dass ich mich an die Realität halten muss, wenn es um die alltägliche Orientierung geht. Ich muss also aufpassen, dass zum Beispiel meine Wohnung nicht durcheinander kommt. Ansonsten ist das eine Sache der Erfahrung, denn ich glaube nicht, dass es Bücher gibt, in denen steht, wie man sich in solchen Phantasiewelten orientiert. Höchstens wird man lesen können, wie man solche Phantasien beseitigt, was ich für unnötig halte. Das Ganze ist eine Frage der Orientierung. Wenn die allerdings verloren geht, braucht man dann (sicherlich) einen Arzt. Ich hoffe, dass dies für die Leser nicht zu kompliziert war.

Harry

TRÄUME...

Wirklich reich ist,
wer mehr Träume
in seiner Seele hat,
als die Realität zerstören kann.

Graffiti im Bahnhof Berlin-Wuhletal

Dein Traum segnet die Erde,
deine Tat verändert sie.

Red Rock, Sioux (aus Scherz,
"Worte weiser Indianer")



Wir sind nicht auf Erden,
um zu leben.
Wir sind gekommen,
um zu schlafen,
nur um zu träumen.

Azteken
(aus Scherz, "Worte weiser Indianer")

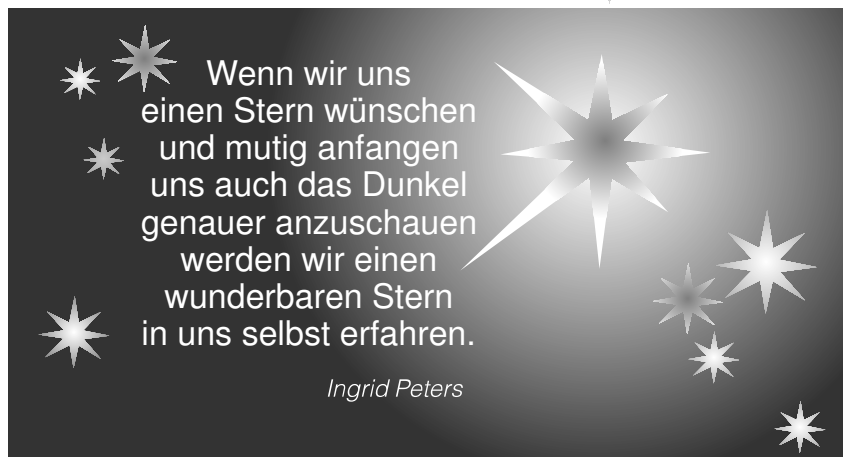
Ein Beispiel für Spiritualität am 4. Januar 2002

Am Morgen auf dem Weg zur Arbeit spüre ich im Bahnhof einen leichten Zug an der Hand in Richtung Fernbahnsteig. So etwas erlebe ich öfter, meistens aber als innere Stimme. Die Abfahrtszeiten in Richtung Bahnhof F. sind: S-Bahn: 8.03 Uhr; RE: 8.01 Uhr. Da aber für den RE fünf Minuten Verspätung angekündigt sind, nehme ich lieber die S-Bahn. Unterwegs sehe ich, wie der RE die S-Bahn überholt. Ich wäre also schneller gewesen, wenn ich den RE genommen hätte. Aber dafür hätte ich länger in der Kälte gestanden. Diese Stimmen oder Handzeichen stimmen zwar nicht immer, aber in weit über 50 Prozent.

Nach Feierabend sehe ich Leute auf den Bus warten, der laut Fahrplan gleich kommen müsste. Die innere Stimme rät ab, ich laufe. Bis zum Bahnhof F. sah ich **keinen** Bus an mir vorbeifahren! In der Bahnhofshalle fällt mir ein, dass ich noch einen Brief einwerfen wollte. Die innere Stimme sagt mir: "Dafür ist noch Zeit". Und so war es auch. Ich bekam nach Einwurf des Briefes gut passend die nächste S-Bahn.

Es kam aber auch schon einmal vor, dass ich in der gleichen Situation die innere Stimme hörte, ich könnte den Bus nehmen, und er kam gleich. Aber da ist kein Verlass darauf, vor allem, wenn der Bus ersatzlos ausfällt, irrt die Stimme. Ein Handziehen, wie am Morgen, ist weniger fehlerhaft als die innere Stimme.

 Christel



Wie ist das mit der Spiritualität?

Im Dezember vorigen Jahres ereilten mich mit aller Heftigkeit wieder einmal die Stimmen. Einige Jahre war ich stimmenfrei und hoffte schon, dass das Stimmenhören bei mir der Vergangenheit angehören würde. Die Stimmen bohrten an wunden Stellen im Privatleben, die ich noch nicht erledigt und geklärt hatte. Die Stimmen schlugen vor, meine Identität abzulegen, ein ganz neues Leben anzufangen und im Ausland abzutauchen. Gleichmaßen drohten sie, dass dann, wenn die Hölle mich fangen würde, die ganze Menschheit das Licht Jesu Christi verlieren müsste. Beide Komplexe berührten mich außerordentlich. Die Stimmen hatten meine wunden Punkte getroffen, besonders deshalb, weil ich mich mit der Geisteshaltung gottähnlich gebärdete und tatsächlich annahm, dass ursächlich von meinem Tun die Welt abhängen könnte.

Das übermäßig große Ego suchte unentwegt Auswege, den "drohenden" Katastrophen auszuweichen. Die Stimmen jagten mich durch die Straßen unserer Stadt und ich tat alles, für die "Hölle" unerkant zu bleiben. Ich hatte mich wieder einmal in einen psychotischen Zustand hineinmanövriert.

Irgendwann fand ich mich in der Nähe des Bahnhofes einer anderen Stadt wieder, entkräftet und mit den Nerven am Ende. Auch mein übermächtiges Ego war am Ende und gab schließlich zum ersten Mal "das eigene Leben und gleichzeitig das Licht der Liebe" auf. Das tat weh! Das Ego zerbrach - besser, es wurde auf ein Normalmaß zurückgestutzt. Völlig niedergeschlagen ging ich zum Bahnhof in der Erwartung, dass uns alle das Ende bald erreichen müsste.

Zu meinem Erstaunen entdeckte ich - der Versager und der Ausgestoßene - ein wahres Wunder des Lichts. Mich überhaupt nicht wahrnehmend, schienen die meisten Menschen glücklicher zu sein, als ich es je gewesen war. Es erschloss sich erstmals die wirkliche Schönheit aller Menschen. Auch der Glanz des ganz realen Lichts überwältigte mich. Nun war es nicht mehr wichtig, was die Stimmen sagten. Der eigene drohende Untergang, den nun die Stimmen propagierten, erlangte nur noch eine lokale Bedeutung. Ich hatte es mit Nachhilfe der Stimmen geschafft, mich wieder richtig in die Gemeinschaft einordnen zu können. Trotzdem blieb stets die Angst um die Mitmenschen, um die Schöpfung Gottes.

Heute bin ich froh, diese Erfahrungen gemacht zu haben. Dies hat mir die eigenen Grenzen gezeigt, aber auch gezeigt, dass wir alle ge-

meinsam eine ungeahnte Kraft haben, wenn wir bereit sind, uns selbst zu ändern.

Ich habe spirituell keine großen Gaben entwickeln können, zum Beispiel Hellsehen. Lediglich das Stimmenhören, das sich schließlich zurückentwickelt hat, und das vage Fühlen von Energieströmen ist geblieben. Trotzdem fühle ich, dass ich mit dem gestutzten Ego und einem viel größeren Vertrauen auf Gott, die Menschen und auf den natürlichen Lauf der Dinge näher an der Spiritualität bin als früher. Auch ich habe nun wohl einen ganz kleinen Zipfel von der Spiritualität fassen dürfen.

Andreas

Anzeigen

Im Rahmen meiner Diplomarbeit suche ich Stimmen hörende Menschen, um sie zum Thema "Arbeiten und Stimmenhören" zu befragen. Welche Rolle spielen die Stimmen bei der Arbeit, welchen Einfluss hat das Arbeiten auf das Stimmenhören usw.? Diese Diplomarbeit führt die Untersuchungen von Frau Dr. M. Hoffmann fort, die ihre Arbeitsergebnisse auf dem letzten Stimmenhörer-kongress im November 2001 vorgestellt hatte.

Wenn Sie Interesse haben, würde ich mich freuen, wenn Sie sich mit mir unter der Tel.-Nr. 030-7916642 in Verbindung setzen.

Stefan Fleischer

Ich suche dringend Austausch mit Menschen, die Stimmen hören und auch darunter leiden.

R. Lavarini
Friedenastraße 15
70188 Stuttgart

Aus unseren Selbsthilfegruppen

Improvisiertes Treffen

Heute ist es auffällig "leer". Keine Hannelore, die sonst die Zügel in die Hand nimmt, keine Anna, Nina, Barbara, Janina, Thomas, Frank usw. Richtig. Hannelore ist ja entschuldigt. Aber Harald mit seiner Videoausrüstung ist wie immer da. Die Monika stößt zu uns. Es kommt noch eine junge Frau. Und da ist noch meine Wenigkeit. Mehr werden's nicht.

Kaum haben wir uns begrüßt, beginnt der Austausch über Neuigkeiten. Monika erzählt gleich, dass Hannelore und Anna heute im Frühstücksfernsehen auftraten. In etwa zehn Minuten haben sie dafür gesorgt, das NeSt in Stadt und Land bekannt zu machen. Ich finde diesen TV-Auftritt ungeheuer wichtig für die Belange des Netzwerkes Stimmenhören, weil die Menschen wenig darüber wissen.

Wir vier diskutieren, und wie so oft geht die Initiative von Harald aus. Er verfügt auf diesem Gebiet auch über große Erfahrungen, die mir beispielsweise fehlen. Er macht den Vorschlag, doch unsere Gedanken über das Stimmenhören per Video zu dokumentieren. Bei uns anderen herrscht zunächst zögerliches Abwarten. Wir wägen das Für und Wider ab. Und als Harald auch noch versichert, dass diese Aufzeichnungen ausschließlich für die Stimmenhörenden dieser Runde bestimmt sind, gibt es kein Zurück mehr. Das Eis ist endlich gebrochen. Harald packt die Ausrüstung aus, legt eine neue Kassette ein, beginnt. "Mein Name ist Harald ... Ich höre Stimmen seit ... usw." Mehrere Minuten sagt Harald in die Kamera, was er hört, empfindet und was ihn bewegt. Das alles ohne vorherige Probe, Absprache und ohne Schminke. Dann folgt Monika und schließlich sagen wir anderen zwei, wie sich die Stimmen bei uns bemerkbar machen. Harald stellt uns auch Fragen, ein Interview wäre wohl der richtige Ausdruck dafür. Zum Schluss lobt er uns mit den Worten: "Richtig professionell".

Mein Fazit: Durch den Videoclip können wir besser als sonst Vergleiche ziehen, können feststellen, welche Veränderungen in Zukunft eintreten. Ferner sind solche Aufnahmen natürlich plastischer. Wir Stimmenhörer geben uns ein Gesicht. Auch die Unterschiede zu den Stimmenarten (positive oder negative Stimmen) werden aufgezeigt.

Wichtig zu wissen, dass auch die Runde mit nur vier Leuten nicht vergammelte Zeit ist, sondern zur Bereicherung des Wissens werden kann. Nach erfolgreicher Erforschung auf dem Gebiet der Stimmen zogen wir uns wie meist üblich in das Bahnhofs-Café zurück.

Dietmar Wibscheck



Geburt

*Ich habe Liebe gelebt
und doch nicht geliebt
ich habe Berührung gespürt
und doch nicht berührt
Ich habe Kontakte gelebt
und doch keine gehabt.
Aber das weiß ich erst jetzt
wo mir Füße wachsen
und ich laufen lerne.*

Hildegard



Leserbriefe

Eine etwas verspätete Nachlese zum Kongress

Für mich ist dieser Kongress besonders verlaufen, weil ich währenddessen in eine Krise geriet. Nachdem ich am Freitag noch normal teilnehmen konnte, kam mir am Samstag das große Heulen. Ich verließ während des Vortrages von Marius Romme den Raum, weil mir angesichts seiner Feststellung, dass Stimmenhören eine Reaktion auf existentielle Probleme ist, die Tränen kamen. Ich hatte das Gefühl, die bedrohende Stimme, die mir das Leben zur Hölle macht, indem sie mir Taten androht und mich zum Suizid auffordert, einfach nicht mehr ertragen zu können. Mir kamen auch Zusammenhänge hoch zur Bedrohung durch Rechtsradikale Ende der 80er Jahre, die mir irgendwie zwar immer schon klar waren, aber nie so deutlich wie in der Situation auf dem Kongress. Mir flogen sozusagen sämtliche Stöpsel raus, und ich zog mich in den Ruheraum (was für eine wunderbare Idee, so etwas auf dem Kongress einzurichten. Kompliment!) zurück und heulte los. Es kam ganz viel alter Schmerz hoch, und ich blieb eine Weile liegen. Irgendwann hatte ich dann Sehnsucht nach Menschen. Ich ging wieder runter und traf Hannelore am Info-Stand, die mich erst einmal kräftig in den Arm nahm, worauf ich wieder weinen musste. Anschließend redeten wir über meine Situation und sie machte den Vorschlag, ins Weglaufhaus zu gehen. Wir riefen dort an und ich vereinbarte einen Termin am Nachmittag. Peter erbot sich, mich hinzufahren.

Da alsbald die Trommelgruppe anfangen sollte und Hannelore sie zu aufwühlend für mich fand, machte sie den Vorschlag, ich solle in den Ruheraum zurückgehen. Sie organisierte, dass ein Mann mir etwas zu Essen und zu Trinken brachte. Er war von ausgesuchter Höflichkeit ("Bitte sehr, die verehrte Dame...") und eher distanziert, was mir gerade sehr wohl tat in meiner angekratzten Situation. Mehr hätte ich von einem mir unbekanntem Mann auch nicht vertragen. Ich will sagen, er hat genau den richtigen Ton getroffen, sehr sensibel. Bei ihm und Hannelore will ich mich hiermit auch noch einmal bedanken.

Manches ging in der Situation einfach zu nah. Immerhin bekrabbelte ich mich wieder soweit, dass ich mich aus finanziellen Gründen (ich hätte zuzahlen müssen) gegen das Weglaufhaus entschied. Ich konnte dann nach der Veranstaltung noch mit Susanne essen gehen und kam abends gut wieder in meinem Zimmer an. Am nächsten Tag besuchte ich dann eine alte Freundin, die mich auch noch kräftig drückte.

Mit so viel liebevoller Zuwendung umgeben fuhr ich zurück nach Hause und hätte mich sicher ganz gut erholt, hätte nicht am nächsten Tag eine nahe Freundin, die auf Psychose war, angerufen und mich gefragt, ob ich in das Komplott gegen sie verwickelt wäre. Ich versuchte, ihre Bedenken zu zerstreuen und las ihr ein Kapitel aus „*Pu der Bär*“ vor. Es ging mir sehr nahe, dass sie in ihrer Wohnung in H. saß und in eine Decke gehüllt am ganzen Leibe zitterte, während ich ihr vorlas. Nach diesem Telefonat war ich sehr labil, und ein weiteres Schockerlebnis (eine Beraterin des Berliner Krisendienstes erklärte mir, ich hätte einen Mann durch Gedanken provoziert) gab mir den Rest, so dass ich zwei Tage später in der Psychiatrie war. Die Beraterin konnte gar nicht wissen, dass ich Probleme mit Telepathie hatte, traf aber auf beschissene Weise den Nagel in dem Sinne auf den Kopf, dass ich wirklich davon ausging, meine Gedanken zu übertragen. Wer sich aber dadurch provoziert fühlt, muss den Gedanken an eine Tat schon vorher gehabt haben. Männer, die keine Taten begehen wollen, kann frau nämlich weder durch Gedanken noch Worte oder Verhalten zu etwas provozieren, was sie nicht wollen.

So hat das Erlebnis Kongress und der Trost, den ich dort erfahren habe, der sehr wohltuend war, am Ende doch noch mit einem Psychiatrie-Aufenthalt geendet. Bei dem ich aber sehr selbstbewusst zu mir stehen konnte und den Schwestern immer gleich gesagt habe, wenn mich etwas störte. Ich muss ihnen lassen, dass sie auf dem Ohr auch durchaus offen waren und meine Offenheit nicht mit höheren Medikamentendosen oder sonstigen Sanktionen beantworteten. In manchen Psychiatrien tut sich, scheint es, doch was und die dortigen Professionellen können auch mit selbstbewussten Psychiatrie-Erfahrenen umgehen. Auch eine Erfahrung.

Alles in allem hat es mir etwas gebracht, so alte angestaute Gefühle einmal rauszulassen und so viel Warmherzigkeit dabei zu begegnen. Dafür nochmals meinen Dank an alle Beteiligten.

Liane

P.S.: Auch über die Beraterin des Krisendienstes habe ich mich einige Wochen später beschwert, und auch dort ein offenes Ohr gefunden. Ich wurde sehr ernst genommen und die Chefin von ihr bedankte sich für die Rückmeldung. Es lohnt sich also, unbequem zu sein.

Über den Film "A Beautiful Mind"

Psychopharmaka können den Heilungsprozess behindern

von Robert Whitaker

aus: USA Today, 04.03.2002, S. 13A

Der Film "A Beautiful Mind", der für acht Auszeichnungen nominiert wurde, macht darauf aufmerksam, dass Schizophrenie, eine enorm einschränkende Störung, von der zirka ein Prozent aller Amerikaner betroffen sind, heilbar ist. Leider wurde im Film ein wichtiges Detail von John Nashs Genesung verfälscht dargestellt und so wird eine Frage verdeckt, die uns alle etwas angehen sollte: Beschleunigen die Medikamente, die gegen Schizophrenie verwendet werden, den Heilungsprozess langfristig - oder behindern sie ihn?

Im Film spricht Nash - kurz bevor er den Nobelpreis bekommt - davon, "neuere" Medikamente zu nehmen. Aber wie Sylvia Nasar in ihrer Biografie über Nash, an die dieser Film angelehnt ist, verdeutlicht, hörte der brillante Mathematiker im Jahre 1970 auf, antipsychotische Medikamente zu nehmen, und wurde in den nächsten zwei Jahrzehnten langsam wieder gesund. Nasar fasst zusammen, dass Nashs Widerstand gegenüber den Medikamenten wohl ein glücklicher Umstand war, da deren schädliche Nebenwirkungen "es ihm fast unmöglich gemacht hätten, die Welt der Mathematik wieder zu betreten".

Der Mythos der Psychopharmaka.

Es gibt dazu noch mehr zu sagen. Im Jahre 1987 behauptete die Psychologin Courtenay Harding, dass ein Drittel aller chronisch schizophrenen Patienten, die vom Vermont State Krankenhaus in den späten 50er Jahren entlassen wurden, völlig gesundeten. Alle, die dieser "Gruppe der besten Ergebnisse" angehörten, hatten eine Gemeinsamkeit: sie hatten ihre antipsychotischen Medikamente ausgeschlichen. Sie stellte also fest, dass die Behauptung, alle schizophrenen Menschen müssten ihr Leben lang Neuroleptika einnehmen, ein "Mythos" sei.

Im Jahr 1994 fanden Forscher der Harvard Medical School heraus, dass sich die Heilungschancen für schizophrene Patienten in den USA in den letzten 20 Jahren verschlechtert haben. Sie sind heutzutage nicht besser als vor 100 Jahren, als die Behandlungsmethoden noch darin bestanden, die Patienten stundenlang in heiße Bäder zu tauchen... .

Eine umfassende Behandlung ist erfolgreich.

All diese Informationen brachten ein paar europäische Ärzte dazu, Alternativen zu den Psychopharmaka zu erforschen. In Finnland werden schizophrene Patienten umfassend behandelt, und zwar durch Beratung, soziale Dienste und eine Auswahl von Neuroleptika. Manchen Patienten geht es mit einer niedrigeren Dosis von Medikamenten besser, anderen wiederum nicht. Und sie berichten von großartigen Resultaten: die meisten Patienten bleiben symptomfrei und behalten ihre Arbeitsplätze.

John Nashs Genesung ist eine bewegende Geschichte. Aber wir sind damit schlecht bedient, wenn der Film über die Bedeutung der Psychopharmaka schwindelt. Der Film sollte uns dazu anregen, die langfristige Wirksamkeit von Neuroleptika auf ehrliche und offene Weise zu hinterfragen. Das wäre ein erster Schritt, um unsere Behandlungsansätze zu verbessern. Und wenn wir etwas aus den WHO-Studien ableiten können, dann, dass Reformen wirklich notwendig sind.

Vielleicht können wir sogar hoffen, dass sich die Behandlungschancen von Schizophrenie in diesem Land so positiv entwickeln, dass sie sich in Zukunft den Ergebnissen der armen Länder wie Indien oder Nigeria annähern.

John F. Nash - eine kurze Autobiografie

John F. Nash, dessen Lebensweg der preisgekrönte Film "A Beautiful Mind" gekonnt nachzeichnet, wurde 1928 im US-Bundesstaat Virginia geboren. Für seine wissenschaftlichen Leistungen erhielt er 1994 den Nobelpreis.

In einer kurzen Autobiografie, welche im Internet verbreitet wird, äußert sich Nash unter anderem über seinen "Wechsel vom wissenschaftlich-rationalen Denken zu Wahnvorstellungen, die für Personen mit der Diagnose 'schizophren' oder 'paranoid-schizophren' charakteristisch" sind. Seit Anfang 1959 litt Nash an mentalen Störungen. Infogedessen sah er sich gezwungen, seine Stellung am renommierten Massachusetts Institute of Technology (M.I.T.) aufzugeben. Auf gesetzlichem Wege wollte Nash, der gegen seinen Willen mehrere Monate in Hospitälern in New Jersey verbrachte, seine Entlassung erreichen. Ihm gelang es schließlich, die Wahnvorstellungen so weit einzudämmen, dass er sich wieder seinen mathematischen Forschungen widmen konnte. In die-

sen Phasen "forcierter Rationalität" vollbrachte er respektable Forschungsleistungen. Ende der 60er Jahre erlitt Nash einen Rückfall. Weil die Symptome jedoch nicht mehr so stark ausgeprägt waren, erübrigte sich der Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik. Nach und nach begann er, "wahnhafte Denkstrukturen zurückzuweisen". Am deutlichsten erkennbar war dies an der Ablehnung politisch orientierten Denkens, laut Nash eine "hoffnungslose Vergeudung von Geisteskräften".

Die Rückkehr zum wissenschaftlich-rationalen Denkstil ist für ihn jedoch ein nicht ganz so großer Anlass zur Freude wie seine wiedergewonnene physische Gesundheit. Einen Grund sieht der Nobelpreisträger darin, dass rationales Denken "die Vorstellungen der Menschen von ihrer Beziehung zum Kosmos" beschränkt.

U.K.

(Quelle: The Official Web of The Nobel Foundation)

Christine Nöstlinger (2001): *Der Zwerg im Kopf*

*Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 171 S.,
ISBN 3 407 79837 7*

Stimmenhörende stellen sich unter anderem die Frage: Wie sage ich es meinem Kinde? In diesem Fall kann das auch für Erwachsene lezenswerte Kinderbuch "Der Zwerg im Kopf" der renommierten österreichischen Autorin Christine Nöstlinger eine Hilfe sein.

Deren Heldin Anna ist ein sehr aufgewecktes und fantasiebegabtes Mädchen. Kurz nach ihrem sechsten Geburtstag merkt sie, dass sie einen sprechenden Zwerg im Kopf hat. Anfangs ist Anna darüber zutiefst erschrocken. Aber mit der Zeit gewinnt sie der Situation auch positive Seiten ab. "Hat nicht jeder und bringt Spannung ins Kinderleben" (S.16)! Anna erzählt ihrem Vater davon, doch er glaubt ihr zunächst nicht. Also beschließt sie, den Kopf-Zwerg fürs erste geheim zu halten. Humorvoll und mit viel Detailkenntnis beschreibt die Autorin, wie es Anna, deren Eltern geschieden sind, mit Hilfe ihres Kopf-Zwerges gelingt, die kleinen und großen Alltagsprobleme zu lösen. Die einfühlsame Geschichte nimmt eine überraschende Wendung, als schließlich offenbar wird, weshalb Annas Banknachbar bisher so eklig und gemein zu ihr gewesen ist ...

U.K.

❧ Jahreszeiten ❧

Haikus von Julie Tränkle

❧ ❧ ❧
Wärchenhafter Wald.
Unter den Sohlen knirscht Schnee.
Stauend wandern wir.



Erinnerungen
an schlimme Zeit und Leiden,
jedoch die Kraft wächst.



Lass es sprießen
in deiner Seelentiefe, lass es
wachsen, sei du.



Wie ein Rosenkelch
sich öffnet dem Sonnenstrahl,
so weite dein Herz.



Ein Lächeln hilft mir
über diesen schlimmen Tag.
Komm und sprich mich an.



In der Brandung steht
eine Frau und sieht aufs Meer.
Wind spielt mit dem Haar.



Frühlingsduft im Haar.
Sonne scheint auf mein Gesicht.
Lau weht sanfter Wind.



Im Sonnenscheine
leuchtet bunt das Herbstlaub und
fällt schon ab im Wind.

**Seminar für Stimmen hörende Menschen, Angehörige und in der
Psychiatrie, Psychotherapie und Betreuung Tätige**

“Mit Stimmen arbeiten”

Hauptbotschaft des Netzwerkes Stimmenhören ist: “Wer Stimmen hört, muss nicht automatisch krank sein”. Historisch gesehen ist das Hören von Stimmen als eine spirituelle Erfahrung verstanden worden. Dieses änderte sich mit *Mesmer* 1774, nachdem das Hören von Stimmen ein Thema der Gesundheitsfürsorge wurde. Heute werden die meisten Stimmen hörenden Menschen als schizophrene bezeichnet. Dies, obwohl inzwischen bekannt ist, dass von einer unbekannt Anzahl von Menschen Stimmen gehört werden, die nie psychiatrische PatientInnen waren, die kompetent mit Stimmen umgehen können und die gut in der Gesellschaft funktionieren. Für Stimmen hörende Menschen ist es schwer, konstruktive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, wenn ihr Erleben lediglich auf ein pathologisches Phänomen reduziert wird.

Oft ist also nicht das Stimmenhören an sich das Problem, sondern eher der Umgang damit. In unserem Seminar soll es deshalb um den ganz praktischen Umgang mit dem Stimmenhören und mit Stimmen hörenden Menschen gehen.

Folgenden Fragen wollen wir nachgehen:

- Stimmenhören - was ist das?
- Wer hört eigentlich Stimmen?
- Was sagen die Stimmen?
- Wie kann ich lernen, damit umzugehen (Als Betroffene/r, Angehörige/r, in der Psychiatrie Tätige/r)
- Vorstellung des Arbeitsbuches von R. Coleman und M. Smith:
“*Stimmenhören verstehen und bewältigen*” (*Psychosoziale Arbeits-
hilfen Nr. 14*)
- Vorstellung des therapeutischen Interviews von Sandra Escher und
Marius Romme
- Wie kann Hilfe durch Angehörige und in der Psychiatrie Tätige aus-
sehen?

Referentin:

Hannelore Klafki (StimmenhörerIn, Vorstandsmitglied Netzwerk
Stimmenhören e.V., Berlin)

Gastreferentinnen:

Dr. Monika Hoffmann (Psychologin, TU, Berlin)
Undine Knaack (Historikerin, Autorin, Stimmhörerin mit spirituel-
lem Hintergrund, Berlin)

Termin und Ort:

30. August 2002, 10.00 bis 17.00 Uhr (8 UE)
in Berlin

Seminargebühr:

(Im Preis bereits enthalten sind das Arbeitsbuch *”Stimmenhören ver-
stehen und bewältigen”* und die Verpflegung.)

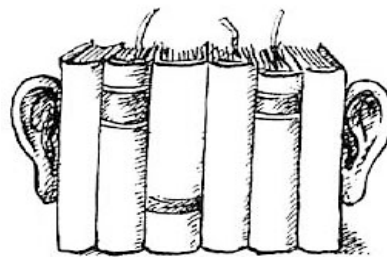
- Nichtmitglieder: 60,- Euro
- Mitglieder: 50,- Euro
- Betroffene können im begrenzten Umfang nach Rücksprache kos-
tenlos teilnehmen.

Anmeldungen (bis 1. August 2002) an:

NeSt c/o Pinel, Ebersstraße 67, 10827 Berlin
Tel/Fax: 030 - 78 71 80 68
eMail: stimmenhoeren@gmx.de

Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto:
Netzwerk Stimmenhören e.V.,
Postbank Berlin, BLZ: 100 100 10, Konto-Nr: 809 101 – 103

(Achtung: bitte **Stichwort “Seminar”** angeben, Teilnahmebestätigung
erfolgt nach Eingang der Seminargebühr)





Literaturhinweise

“Die innere Stimme”

von P. Baker bei: Netzwerk Stimmenhören
(2,50 Euro, für Betroffene 1 Euro)

“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)
ISBN 3-88414-247-X

“Der Ursprung des Bewußtseins”

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

z.Z. vergriffen

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, Karl-Schurz-Str. 1a, 28209 Bremen
- **Chemnitz** (Kontaktperson)
B. Hommula, Heinersdorferstr. 50, 09114 Chemnitz
- **Cottbus** (Kontaktperson)
K. Ju-Nipkau, Calauer Str. 69, 03048 Cottbus
- Erfurt (Kontaktperson)
M.-P. Neuhaus, Zum Steinweg 5, 99189 Elxleben
- **Frankfurt am Main** (Selbsthilfegruppe)
A. Born, Eschersheimer Landstr. 110, 60322 Frankfurt/M.
- **Göttingen** (Kontaktperson)
E. Valetopoulos, Rosmarinweg 29, 37081 Göttingen
- **Hagen** (Kontaktperson)
U. Bornhoff, Kipperstr. 45, 58135 Hagen
- **Halle/S.** (Kontaktperson)
Ch. Schubert, Telemannstr.19, 06124 Halle/S.
- **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, Lameystr. 36, 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 u.a. in: Dresden, 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 Euro:.....
Heimbewohner/innen, die nur ein Taschengeld bekommen: 6,-; Sozialhilfeempfänger/
innen oder Bezieher/innen von Arbeitslosenhilfe bzw. entsprechender Rente: 15,-; sonst
mindestens:32,- und ab einem Einkommen von netto Euro 1000,-; 47,-. (Der Jahresbei-
trag wird bei Eintritt fällig und in den folgenden Jahren im März.)

Datum/Ort..... Unterschrift.....
Ich habe meinen Jahresbeitrag in Höhe vonEuro 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 Interes-
sierte 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 Euro..... 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:.....