

**Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.**

6. Jahrgang

Heft 3

September 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 17 Uhr, Do: 10 bis 12 Uhr)  
Mannheim: 0621-875 25 59 (Di: 10 bis 12 Uhr)  
Frankfurt/M: 069-59673776 (Sa: 17 bis 18 Uhr)

### **Redaktion**

Monika Bessert, Andreas Gehrke (Koordination), Undine Knaack,  
Ch. u. A. Müller (Layout u. Satz), Dietmar Wibscheck

### **Erscheinungsweise**

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

### **Redaktionsschluss**

für Heft 4/2002, 22. November 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

**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,***

Die Talkshow von Jürgen Fliege über das Stimmenhören, welche erstmals Anfang September 2002 ausgestrahlt worden ist, hat eine gute Resonanz gefunden. Auch in der Sendung "Nachtcafé" des Südwestfunks wurde das Thema erörtert. Dies sind weitere wichtige Schritte auf dem Weg zu einem verständnisvolleren Umgang mit stimmenhörenden Menschen.

Das für den 30.8.2002 geplante Seminar musste wegen zu geringer Teilnehmerzahlen leider ausfallen. Im kommenden Frühjahr werden wir evtl. erneut Anlauf dazu nehmen.

Am 10.12.2002 bietet die Uni Hamburg im Rahmen der Anthroposophischen Vorlesungsreihe einen Vortrag zum Thema „*Stimmenhören – neue Wege zu einem alten Phänomen*“ an. Nähere Auskünfte erteilt Thomas Bock, Tel. 040 / 428033226.

Auch im Magdeburger Gesundheitsamt (Lübecker Str.13) findet am 28.11.02 von 15-17:00 Uhr eine Informationsveranstaltung über das Stimmenhören statt.

Mit unserem heutigen inhaltlichen Schwerpunkt - *Stimmenhören und Sexualität* – wollen wir an die Diskussionen auf dem Stimmenhörer-Kongress vom vergangenen Jahr anknüpfen, welche mit erstaunlicher Offenheit geführt wurden. Die Themenwahl war im Redaktionskollegium anfangs umstritten. Von den interessanten, aufschlussreichen Beiträgen, welche uns erreichten, waren wir selbst überrascht, was die Richtigkeit dieser Entscheidung im Nachhinein bestätigte.

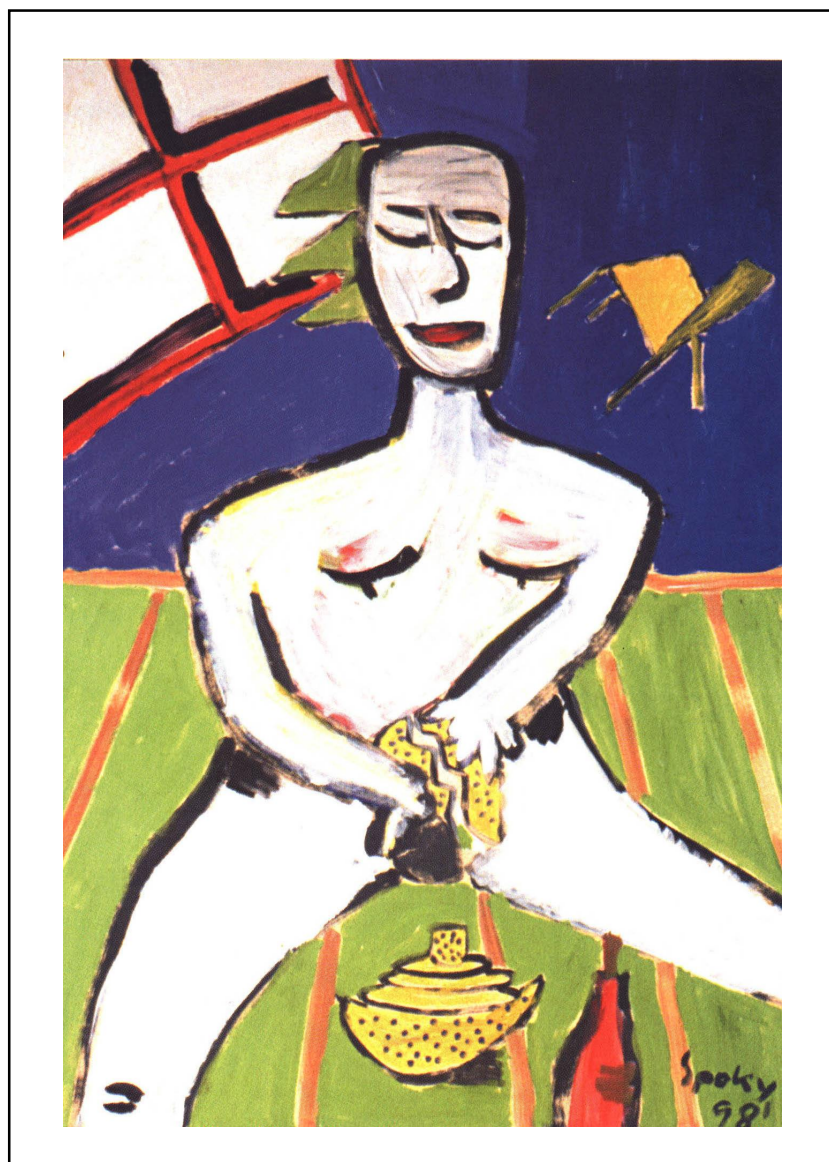
Das Schwerpunkt-Thema des nächsten Stimmenhörer-Journals lautet: Sinn des Stimmenhörens. Hat es überhaupt einen Sinn und wenn ja, welchen? Hilft Ihnen die Sinnfindung, mit dem Stimmenhören besser klarzukommen? Einsendeschluss ist der 22.11.2002.

Für Themenvorschläge oder kritische Bemerkungen sind wir Ihnen dankbar. An dieser Stelle möchten wir Angehörige sowie Experten aus Erfahrung nochmals ermuntern, uns ihre Beiträge zu schicken, damit sich der Dialog in unserem Journal deutlicher widerspiegelt.

Die nächste öffentliche Redaktionssitzung wird am 29.11.2002 um 17.00 in den Räumen des Netzwerkes im S-Bahnhof Schöneberg stattfinden. Interessenten sind sehr herzlich dazu eingeladen.

Wir hoffen, dass unser Journal Ihnen einiges an Erkenntnisgewinn vermittelt, und wünschen angenehme, sonnige Herbsttage.

*Herzliche Grüße  
Für die Redaktion Undine Knaack*



Spoky  
„Broken pottery“, 1998  
Acryl auf Leinwand, 70x100 cm

## **Inhalt**

### Zum Thema: Stimmenhören und Sexualität

- Warum Unterdrückung von Sexualität krank macht Seite 6
- Ein sensibles Thema - warum eigentlich? Seite 9
- Die lautlose Stille Seite 11
- Eine ungewöhnliche Lovestory Seite 16
- Die schönste Nebensache der Welt Seite 18
- Fragen an den Professor Seite 20

### Gedichte

- Freundlichkeit hilft Seite 8
- Verstand und Gefühl Seite 17
- Mein Herz Seite 28

### Anzeige

Seite 21

### Leserbriefe

Seite 23

### Aus unserem Netzwerk

Seite 26

### Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen

Seite 29

### Mitglied werden im NeSt

Seite 30

### Beitrittserklärung

Seite 31

## **Warum Unterdrückung von Sexualität krank macht ...**

Sexuelle Störungen sind nicht selten eine Folge von psychischen Problemen oder Krankheiten. Die Dunkelziffer scheint mir hoch zu sein, weil diese Störungen entweder von den Klienten/innen aus Tabu- und Schamgründen nicht zum Thema gemacht werden oder von den Ärzten/innen gar nicht erst erfragt werden. Denn meist stehen die psychischen Defizite und nicht die Befriedigung von Bedürfnissen im Vordergrund einer Behandlung. Die Behandelnden wollen diese Defizite therapieren, statt sie als Folge unerfüllter Wünsche und Bedürfnisse zu begreifen.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass Ermunterung und Mut zur praktizierten Sexualität eine lustvolle Öffnung der Psyche bedeuten kann und zur Lösung von bewussten und unbewussten Problemen mit der Folge von Entspannung und Erleichterung führt. Warum aber ermuntern Mitarbeiter/innen in (Psycho-)Therapie und Sozialbetreuung dann so selten ihre Klienten/innen, diese lustvollen, freudvollen Erlebnisse zuzulassen?

Mit der Sexualität geht es auch ans „Eingemachte“ mit all den Verwundbarkeiten, offenen Stellen, Unsicherheiten und Verletzbarkeiten. Andererseits wirkt sie stabilisierend, erholsam, entspannend und macht gleichzeitig nachsichtig, sozial, einfühlsam, dankbar, flexibel. Die Auswirkungen können also erheblich sein: dramatisch, leidenschaftlich, schicksalhaft.

Statt die verschiedenen sexuellen Verhaltensweisen und Bedürfnisse erst einmal zu akzeptieren und dann nach Bedarf und Möglichkeiten zu realisieren oder bei Leidensdruck zu therapieren, hat die Psychiatrie diese pathologisiert. Sexualität ist nur Thema im Sinne von Sexualstörungen, also an Defiziten orientiert, nicht als Ressource verstanden.

Auf der anderen Seite bewirkt befriedigte und freiwillige, nicht manipulierte Sexualität eine Menge Gutes. Ich hätte ohne Sexualität mit Frauen nicht die großen Fortschritte in der Therapie machen können. Fehlgeleitete Emotionen, Brüche in der Seele, Fixierungen, hervorgerufen durch Beziehungen extremer Art - all dies kann durch Sexualität relativiert und harmonisiert werden. In psychiatrischen Krankenhäusern, in Wohnheimen und Tagesstätten wird dieses Thema lieber nicht angesprochen. Die Mitarbeiter/innen haben Angst davor, eine gelebte Sexualität der psychisch erkrankten Klienten/innen könnte die Therapie erschweren oder mit einem Kontrollverlust einhergehen... Es gibt inter-

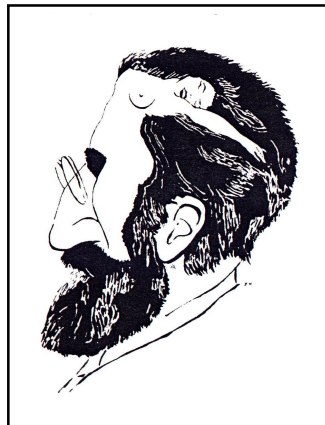
ne Absprachen, was „man“ zulässt, anregt oder besser abwürgt. Die Profis bestimmen gemäß ihrer Hierarchiestrukturen, was mit Klienten/innen zu passieren hat, ohne sich an deren Wünschen und Bedürfnissen zu orientieren.

Die Tatsache, dass Neuroleptika auch das sexuelle Verlangen beeinträchtigen oder abwürgen können, bestätigt die Vermutung, dass sexuelles Potenzial im Krankheitsgeschehen verborgen ist. Wenn man davon ausgeht, dass 90 Prozent unseres Verhaltens unbewusst geschieht und 80 Prozent der psychiatrischen Erkrankungen auf Kindheit und Jugendzeit zurückgehen, dann wird deutlich, wie sehr psychische Erkrankungen auf fehlende Bewältigungspotenziale und auf den unbewussten Bereich zurückzuführen sind. Und daraus müssen Folgerungen für die Psychotherapie erwachsen, nämlich eine tiefer gehende Beschäftigung mit dem Unbewussten. Körper, Geist und Seele erfahren durch praktizierte Sexualität eine Dynamik, die dann in Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit und persönliche Identität umschlägt.

Sexualität ist kein Allheilmittel, spielt aber in bestimmten Lebensphasen eine zentrale Rolle - bei manchen länger, bei manchen kürzer und bei einigen das ganze Leben. Das Vulnerabilitätsmodell wie auch das Sensitivitätsstrukturmodell muss um den Aspekt der Sexualität ergänzt werden. Denn gerade auch in deren Unterdrückung liegen vielfach die Ursachen psychischer Erkrankungen.

*Günter Koch*

*Auszüge aus „Gedanken eines Psychiatrie-Erfahrenen“  
In „Soziale Psychiatrie“, 26. Jahrgang, Heft 3, Juni 2002, Seite 25 f.*



*Karikatur:  
Sigmund Freud  
„Das Gesindel lebt sich aus“*

## Freundlichkeit hilft

Ein freundliches Licht,  
ein freundlicher Herbst,  
schenkt Ruhe der Seele.  
Und anderswo die Menschen kämpfen,-  
und anderswo die Trauer ist.

Ein freundliches Wort,  
ein freundlicher Blick..  
Schenkt Ruhe dem Umgang.  
Und irgendwo die Menschen streiten,-  
und irgendwo Verzweiflung ist.



*Wiltrud Henningsen*  
**„in sprache gebunden vier“**  
*Münster 2002*



## **Ein sensibles Thema - warum eigentlich?**

Heutzutage sollte Sexualität ein Thema sein wie jedes andere auch. Jeder Mensch ist ein sexuelles Wesen. Sexualität ist das Natürlichste von der Welt. Wie auch immer. Aber über die eigene Sexualität zu sprechen oder zu schreiben, dazu braucht es immer noch Courage. Trotz der aufgeklärten Welt, in der wir angeblich leben.

Ich bin 41 Jahre alt, weiblich, ledig, keine Kinder, keinen Partner. Bis vor kurzem, also bis vor wenigen Wochen, habe ich noch Stimmen gehört. Seit Februar haben sie mich gequält, mir meinen letzten Nerv geraubt - aber auch geholfen. Unter anderem ging es dabei um meine brachliegende Sexualität. Es begann mit Pieken, sogenanntem Aufstacheln oder besser Aufrütteln und immer wieder um die Aussage: Wenn du noch Kinder haben willst, musst du dich beeilen! Meine Noch-Gebärfähigkeit wurde mehrfach von den Stimmen attestiert. Doch immer wieder wehrte ich die Piekattacken ab mit der fadenscheinigen Behauptung: Ich will diesen sexuellen Mist nicht, lasst mich in Ruhe! Dem Pieken folgten massivere Geschütze. Ich fühlte einen nackten Mann auf mir sitzen. Sofort sprang ich entrüstet auf: Das geht zu weit! Die Stimmen gaben aber keine Ruhe. Die Stimme "Herr Brotzki" tauchte auf. Meine positiven Stimmen warnten: Wenn du nachts Herrn Brotzki hörst, pass auf, bedecke deinen Körper und vor allem: Kneife deine Beine zusammen! Später erfuhr ich, dass Herr Brotzki ein Perversling mit zwei Haustieren „Castor“ und „Pollux“ war. Hunde, wie ich naiv glaubte, in Wahrheit waren es zwei Penisse. Und verbissen versuchte ich nächstens meinen Körper zu schützen.

Damit war ich sogar erfolgreich. Aber Herr Brotzki überlistete mich und erschien eines Abends früher als sonst. Ich saß beim Fernsehen, als ich plötzlich etwas in mir spürte, sofort aufsprang und mir auch das verbat. Es war nicht das letzte Mal, dass sich "Castor" und "Pollux" die Ehre gaben. Doch nicht nur das. Ich versuchte, meinen Stimmen zu erklären, warum ich unbemannt sei, warum ich keine Kinder wolle. Sie hörten verständnisvoll zu. Aber sie gaben nicht auf. Ich musste mir noch hilflos Schlangen in meinem Bett gefallen lassen. Zuerst über der Bettdecke, die ich aber mühelos abwehrte. Dann aber schaffte es die eine oder andere auch schon mal unter mein Oberbett. Und meine Stimmen freuten sich über den einen oder anderen Treffer, den ich nicht besiegt hatte.

Es folgten wieder nächtelange Diskussionen über das „Warum“ und „Wieso“ ich keine Kinder wolle. Und da ich keine menschlichen Kinder in die Welt setzen wolle, müsse ich büßen und statt dessen die „Höllensbrut“ gebären und aufziehen. Aber ich machte mir die Mühe nicht, meine „Höllensbrut“ pflegen zu wollen. Genau so wenig, wie ich die fünf Penisse, die mir im Laufe der folgenden Monate imaginär wuchsen und die ich herausgerissen nicht in Blumentöpfe einpflanzen wollte, sondern sie aus dem Fenster warf. Zum Entsetzen meiner Stimmen, die nun vermuteten, meine Nachbarn würden nun mit dem Finger auf mich zeigen, weil meine Schande nun weithin sichtbar im Garten wachsen würde.

Es dauerte Monate, bis meine Stimmen meine Argumente annahmen und ich die Angst vor der Sache verlor. Die Tatsache, dass ich heute so frei darüber schreiben kann, habe ich meinen Stimmen zu verdanken. Obwohl ich immer noch zu meiner Meinung stehe. Aber wer weiß, vielleicht ...?

*Fiete*

## Gegen den Strom



Es ist nicht leicht, gegen den Strom zu schwimmen.  
Aber manchmal ist es der einzige Weg

## Die lautlose Stille

Ich schließe die Augen und lausche. Außer den Geräuschen der Straße, der Stadt, die niemals schläft, ist es still in meinem Zimmer. Eine Stille, die greifbar ist, eine Stille, die mich nicht nur umgibt, sondern auch in meinem Innersten sich ausbreitet. Ich lausche, Stille. Kein hämisches Lachen, Gackern, Stöhnen, Schreien, Toben, Flüstern, einfach Stille. Viele, die sich dessen nicht bewusst sind, weil sie es nicht anders kennen, würden sagen: „Das ist doch ganz normal.“ Aber für mich ist es ein Zustand, der noch ungewohnt, noch so außergewöhnlich ist, dass diese Stille mich nachts nicht schlafen lässt. Ich lausche, spitze die Ohren nach innen und höre nur das sanfte Pochen meines Herzens. „Wo bist du, wo lauerst du?“ Keine Antwort.

Er hat schon öfter nicht mit mir geredet, war beleidigt und hat sich schmolend in irgendeine Gehirnwindung für Tage verzogen. Damals habe ich Seine Anwesenheit gespürt, Ihn gespürt, wie Er mich beobachtet. Aber jetzt ist alles anders. Er ist verschwunden und doch nicht, Er ist nicht aus meinem Kopf spaziert, jetzt ist Er ich, wie Er immer ich gewesen ist, ein Teil von mir, jetzt bin ich ganz.

Um euch ein Bild zu machen, muss ich euch mehr von meiner Geschichte erzählen. Es war Mitte der Siebziger in einer idyllischen Kleinstadt in Mittelfranken. Dort wurde ich geboren. Mein Vater, von dem ich meine Sensibilität geerbt habe, nahm sich bald später das Leben. Meine Mutter, die sich schon immer auf das Leben einer Hausfrau eingestellt hatte, musste nun meinen Bruder und mich durchbringen. Ich denke, ich war anfangs ein Junge, der mit seiner Neugier und Offenheit auf alles zuging, wie Kinder nun einmal sind.

Meine Unschuld nutzte ein geistig Zurückgebliebener schamlos für seine Triebe aus. In diesem endlosen Jahr wurde mir die Kindheit geraubt und es kam zum Bruch meiner selbst. Ich war fünf Jahre alt. Ich versuchte, mich in dieser Zeit verständlich zu machen. Der Sprache nicht mächtig, fing ich an zu zeichnen. Meine Mutter, die mit den Fragen der Existenz beschäftigt war, tat es als außerordentliches Talent ab. Nun fing ich an zu träumen, Traum und Realität verwischten sich, ich träumte mit offenen Augen. Was mir passierte, war nur ein Traum.

Da meine Hilferufe auf taube Ohren stießen, gab ich mich meiner Traumwelt hin - erschuf mir Wesen, skurrile Freunde, die nachts um mein Bett huschten und mich mit ihren glühenden Augen aus den dunklen Ecken anstarrten. Ich isolierte mich. Aber von außen war ich das

kleine süße Kind mit den Rehaugen, das jeder nur knuddeln und zum Lachen bringen will, hinter diesen Augen aber schrie ich, schrie ich so laut, dass ich dachte, es würde mich zerreißen. Es zerriss mich. Mit zwölf Jahren erwachte ich, erwachte ich auf den kalten Fliesen des Badezimmers, beschmiert mit dem ersten kläglichen Versuch meiner Sehnsucht. Erst blitzte es auf, Fragmente, die sich zusammenfügten und so gestochen scharf auf mich einwirkten, dass ich würgen musste. Ab diesem Zeitpunkt war nur Er da, alle anderen waren verschwunden. Er sprach zu mir, erst flüsternd, dann immer lauter und energischer, ließ mir keine Ruhe, redete mir ein, dass es meine Schuld wäre, ich es damals gewollt und genossen hätte, ich würde es wie damals wieder brauchen.

Ich fühlte mich schmutzig und konnte mich noch so lange baden und schrubben, bis sich die Haut rötete, aber der Dreck kam von innen und ging von nun an nie wieder ab. Anfangs ließ ich mich davon leiten und fiel in starke Depressionen. Eines Abends war Er so eindringlich, dass ich es nicht mehr aushielt und mich mit einem Strick so lange strangulierte, bis ich das Bewusstsein verlor. Am nächsten Morgen wachte ich benommen auf und machte mich, als wäre nichts passiert, zur Schule fertig. Die roten Striemen verdeckte ich mit Rollies, die damals sehr modern waren. Zum Glück lernte ich in dieser Zeit Alex kennen, der, wie ich, genau so ein Außenseiter war. Aber im Gegensatz zu mir lebte er seine Leidenschaft mit allen Impulsen aus. Wir wurden ein Liebespaar und ich lernte, meine Sehnsucht zu benennen: "Ich liebe ihn." Ich war nicht schwul, da Schwule bei uns alte Männer waren, die in Frauenkleidern kleine Jungs in die Büsche ziehen. Er in mir fluchte und versuchte alles, um mich wieder auf Ihn zu konzentrieren, aber die Zuneigung zu Alex war stärker. Wir liebten uns, wo es nur möglich war, aber hatten auch Freundinnen, die mich im Gegensatz zu Alex weniger erregten. Aber dann wurde alles anders. Zwei Tage vor meinem 21. Geburtstag, an dem Alex mich eigentlich in Berlin besuchen wollte, verstarb er an den Folgen eines Unfalls. Ich brach zusammen und ließ mich wieder widerstandslos von Ihm beeinflussen.

Ich wurde immer exzessiver und saugte jedes Rauschgift ein, das greifbar war. Liess mich von Männern kaufen, die sich über mich wälzten, als wäre ich Abschaum, der nur noch dazu zu gebrauchen wäre. Bald glaubte ich es selbst und wurde richtig gut darin. Ihm gefiel es, Er jauchzte vor Freude. Er spornte mich zu immer mehr Erniedrigungen und Exzessen an, bis ich merkte, es wäre besser, mit allem Schluss zu

machen und mir das Leben zu nehmen. Aber kurz bevor der Föhn die Wasseroberfläche berührte, funkte ein Gedanke in meinem von Drogen verseuchten Gehirn auf: „Ich will nicht sterben, ich will endlich leben, ich will leben.“ Dieses Gefühl wurde immer stärker, so dass ich mich einweisen ließ. In diesen drei Jahren Therapie wurde Er mit einer starken Dosis Neuroleptika mundtot gemacht, aber ich war auch in meiner Kreativität und Phantasie kastriert. Viel unnützes Zeug wurde mir beigebracht. Oft hatte ich das Gefühl (wenn ich einmal einen klaren Moment hatte, da ich ja Neuroleptika nahm und von der drogeninduzierten Psychose noch sehr desorientiert war), dass die meisten Psychologen nach dem „learning by doing“-Prinzip praktizieren würden.

Als ich nach verschiedenen Fehldiagnosen und stationären Aufenthalten wieder in Franken ankam, beschloss ich, meinen Zombiezustand zu beenden und meine Medikation eigenmächtig zu verändern. Ich wusste, dass Er wieder in Erscheinung treten würde. Aber das nahm ich in Kauf, um wieder zu mir zu finden. Nach ein paar Schwindeleien meinem Neurologen gegenüber wurde das Neuroleptikum ausgeschlichen und ein Antidepressivum angesetzt. Innerhalb einer Woche war Er wieder da. Aber die Tatsache, dass ich es wollte und Zeit hatte, mich damit auseinander zu setzen, machte Seine Ankunft erträglicher. Außerdem war meine Kreativität ansatzweise wieder vorhanden.

Ich nahm mein Leben wieder selbst in die Hand und zog zurück nach Berlin, meinem Zuhause. Dies war die beste Entscheidung meines Lebens. Dort angekommen, zog ich in eine betreute Wohngemeinschaft. Er war noch in mir und noch immer so stark wie früher, aber ich versuchte mich nicht mehr gegen Ihn zu wehren, seine Existenz nicht mehr zu verabscheuen und näherte mich Ihm an. Ich stellte mich darauf ein, dass sich mein Leben lang nichts ändern würde. Es war sehr schwierig, etwas Positives aus seiner aggressiven, obszönen und fäkalischen Ausdrucksweise herauszuziehen. Aber bald konnte ich wenigstens für mich übersetzen und verstehen. Wir fanden auch einen spontanen Kompromiss, wo wir uns einigten, dass, wenn Er sich in der Realität zurückhalten würde, Er sich in meinen Träumen vollends ausleben dürfte. Ich war sehr überrascht, dass dies funktionierte.

Außer wenigen Zwischenfällen tagsüber lugte Er aus meinen Augen heraus und beobachtete meine Handlungen kommentarlos; in meinen Träumen war dies umgekehrt. Nachts saß ich dann in seinem Kopf. Ich hatte mir all die Jahre etwas bewahrt - es ist, als hätte ich einen Seiens-

kern wie ein Embryo in meinem Leib noch ganz unvollkommen zart und verletzlich - der Ursprung meiner und Seiner. Ich merke, dass ich und Er dieselbe Basis hatten. Diese Verbindung, denke ich, macht uns erst zu Verbündeten und wieder zu Eins. Jetzt merke ich, dass es nur ein kleiner Teil meines Wesens ist, der mich kaum ausmacht und den jeder in sich trägt. Wie es bei mir der Fall war, ständig Negatives in sich zu hören, macht erst krank.

Es fällt mir schwer, es in Worte zu bringen, gerade wenn es um Ihn geht. Ich habe Ihm nie einen Namen gegeben, obwohl Er viele für sich hatte, ich habe Ihm nie meine Stimme als Sprachrohr gegeben. Sicher bin ich nicht, ob dieser ungewohnte Zustand bleibt. Aber eins weiß ich, es gibt immer neue Überraschungen.

*Der Verfasser ist der Redaktion bekannt*



*Stephan Groetzner  
o.T. 2000  
Fineliner, 21x28 cm*



## **Eine ungewöhnliche Lovestory**

Berührungen und die Nähe eines Partners auszuhalten ist nicht so einfach, wenn man seine Gedanken und Gefühle wahrnimmt. Gedanken und Gefühle, die sich mit Verlangen und Begierde auseinandersetzen. Andererseits tut die Liebe, gerade weil man krank ist, besonders gut. Oft war es das Einzige, was mich noch aufrecht hielt.

Das erste Mal, als ich in die Psychiatrie kam, wachte ich im Bett vor dem Dienstzimmer auf. Das erste, was ich sah, war dieser Mann, der mich offensichtlich schon seit längerem ansah und sofort mit mir zu reden begann. Es machte ihm nichts aus, dass ich krank war, auch hatte er keine Scheu, mich zu berühren.

Es war nicht so einfach, sich auf der Station zurückzuziehen und ein paar ungestörte Augenblicke zu genießen. Unsere Beziehung sprach sich rum wie ein Lauffeuer. Es wurde immer schwieriger, allein zu sein - bis zu dem Zeitpunkt, wo ich dann raus durfte. Wir nutzten jede Minute draußen, um uns nah zu sein. Damit fing das Problem an. Ich hatte keine Möglichkeit mehr, ihn auf Abstand zu halten. Aus Angst vor den Berührungen wurde ich ihm gegenüber aggressiv. Ich konnte ihm nicht von meinen Stimmen erzählen. Keiner wusste davon. Wenn ich es versuchte, beschimpften mich meine Stimmen aufs Übelste, bezeichneten mich als Verräterin und drohten mir. Er verstand meine unkontrollierten Ausbrüche nicht, akzeptierte sie aber. Schließlich ist keiner ohne Grund in der Psychiatrie, sagte er.

Wir trafen uns dann nach einigen Monaten Klinikaufenthalt bei mir zu Hause. Wieder konnte ich seine Annäherungsversuche nicht aushalten. Daraufhin wurde er sauer, schlug meine Bilder von der Wand und warf fast mein Regal um.

Wir trennten uns und er rief noch drei Wochen jeden Morgen um 8 Uhr bei mir an. Er weckte mich, weil er jeden Morgen an mich denken musste. Meine Stimmen befahlen mir, nachsichtig mit ihm zu sein - so lange, bis ich mich von ihm terrorisiert fühlte und einfach den Stecker des Telefonkabels für drei Tage rauszog.

Noch heute denke ich oft an ihn. Ich kann immer noch über große Entfernungen hinweg seine Gedanken und Gefühle wahrnehmen. Manchmal fühle ich seine Berührungen und Streicheleinheiten so, als wenn es jetzt im Moment so wäre. Das Gefühl dabei hat sich verändert. Es ist vertrauter, und ich kann es jetzt auch genießen. Ich erlebe es nicht mehr als Bedrohung.

Stimmenhören hat einen entscheidenden Vorteil: Ich bin nie allein!

*Dörthe*



## Verstand und Gefühl

Manchmal sind sie sich fremd  
so wie Hose und Hemd.  
Fehlt eins, ist es im Schrank  
oder es macht dich krank.

Anfangs sind sie entfernt.  
Später hast du gelernt,  
sie geschickt zu verbinden  
sowohl vorn als auch hinten,  
sowohl Kopf als auch Bauch.  
Es ist uralter Brauch.

Es geht mit der Zeit  
entzwei jedes Kleid.  
Doch Gefühl Jahr um Jahr  
und Verstand sind ein Paar.  
Du brauchst Sinn und Verstand.  
Es wird LIEBE genannt.

Jessica Colditz  
**Salto mentale, Gedichte**  
Berlin 2002, ISBN 3-936033-08-0

## **Die schönste Nebensache der Welt**

Wie verhält es sich mit der Sexualität unter uns Stimmenhörern? Walther von Hollander sagt dazu: „Der Hunger nach Sex zeigt an, dass die Menschen jene Liebe nicht bekommen, die sie brauchen, die sie aus Ungewissheit und Ungeduld nicht erreichen.“

Ich meine, es ist ein besonders schwieriges Thema. Immer noch herrschen Tabus, immer noch herrscht die Scham vor. Es handelt sich um die Rudimente aus früheren Jahrhunderten. Eine Überwindung dieser ist ein zählbarer Prozess. Haben die sogenannten „Normalen“ schon ihre Schwierigkeiten, mit diesem Thema umzugehen, so besteht erst recht bei Stimmenhörern und Stimmenhörerinnen Ängste, Zwänge und Voreingenommenheit - ein Grund mehr, darüber zu reden und zu schreiben.

Grundsätzlich bestehen zwischen Stimmenhörern und „Normalen“ kaum Unterschiede. Auch optisch ist nichts Auffälliges. Jedoch unterscheiden sich die Gedanken erheblich. Stimmenhörer reagieren viel empfindlicher. Die Gefühle sind feiner ausgebildet. Deshalb ist es auch äußerst schwierig, einen passenden Partner zu finden. Im Informationszeitalter ist es rein technisch einfach, auf verschiedenen Wegen jemanden kennenzulernen. Neben althergebrachten Methoden kann ich in zahllosen Zeitungen diversen Anzeigen nachgehen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Anbahnungsinstitute gibt es zuhauf und da sind auch noch massig Internet- und E-mail-Adressen. Schließlich kann ich in diverse Clubs gehen - auch als Stimmenhörer oder gerade deshalb. Doch Vorsicht ist geboten. Oftmals wird der Suchende abgeschreckt. Es ist wie immer beim käuflichen Sex. Zuerst kommt das Geschäft, dann die Leistung. Schnell wird dem Kunden bewusst, dass er übers Ohr gehauen wurde. Es folgt ein gewaltiger Niederschlag und die Stimmung ist unten. Der Stimmenhörer bleibt wieder lieber allein. Dafür gibt es aber keine sexuelle Erfüllung. Ich kann mich nicht selbst küssen, um nur diese Zärtlichkeit zu nennen. Aber die seelischen Belastungen sind enorm. Aus diesem Grunde fragt meist auch der Psychiater nach dem letzten Intimleben.

Wie weiter? Nun - bleibt immer noch die ausgedachte Sexualität, der geistige Koitus, das sexuelle Ausleben mit fiktiven Menschen. Ich bin der Meinung, dass gerade bei Stimmenhörern diese Art der sexuellen Auseinandersetzung mehr als verbreitet ist. Und es ist denkbar praktisch. Ich bin allein und doch nicht allein. Ich kann bestimmen, was passieren darf und was nicht. Alles geschieht scheinbar kontaktlos und

gleichzeitig ist es der Kontakt überhaupt. Vorstellung und Phantasie, das ist die Beflügelung. Keine Partnerinnen, Hilfsmittel, Apparate. Nur der Geist ist gefordert. Ich will keineswegs behaupten, dass diese Art Sexualität die beste für Stimmenhörer ist. Zweifellos ist es eine brauchbare Alternative, ein möglicher Ausweg, eine von vielen Möglichkeiten.

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Bewußt klammere ich den Schatten aus, denn ich mag nicht erneut eine Negativdiskussion heraufbeschwören. Ich bin nun mal ein Mensch, der in erster Linie die Welt, die Menschen negativ einstuft. Auch das Mystische, die Unerklärtheiten ziehen mich mehr und mehr an.

Wie gehe ich persönlich mit diesem Thema um? Zunächst muss ich betonen, dass ich ein sogenannter "Multi" bin. Neben Stimmenhören quälen mich auch Depressionen, Verfolgungswahn, Ängste, Zwänge und vor allem Medikamentensucht und ich habe mich damit abgefunden, da sich die Krankheitsbilder verselbständigt haben. Ja, ich brauche sie nun.

Vor dem Stimmenhören und anderen Unpässlichkeiten gab es bei mir keinerlei Probleme. Nach Krankheitsbeginn - etwa ein Jahrzehnt ist das her - geschieht praktisch nichts mehr im sexuellen Bereich. Ich meine, es wird auch so bleiben. Aber für besondere Therapievorschlüsse bin ich offen. Es gibt für mich nur die Erinnerung ... So kann ich nur in der Vergangenheit schwelgen. Ohnmächtig, mich zu ändern, Missbrauch von Medikamenten, gepaart mit narzistischen Störungen verhindern ein Leben in diesem Bereich.

Den Stimmenhörerinnen und Stimmenhörern sage ich: Haltet die Erinnerung an Sexualität nicht nur wach, nutzt die vielfältigen Chancen und lebt sie aus! Praktisch und plastisch sollte das geschehen - nicht am Computer, nicht virtuell. Es handelt sich doch nicht nur um Instinkte schlechthin, sondern um kraftgebende, verändernde Impulse. Es ist sicher auch keine Übertreibung, wenn ich sage, dass gerade der unter Psychosen stehende Mensch sich mit seiner Sexualität befassen sollte, denn er bringt schon genug Defizite mit.

*Dieter Winzig*

## Aus den Niederlanden

### Fragen an den Professor

*Im „Klankspiegel“, der Zeitung für die holländischen Stimmenhörer/innen, gibt es eine Rubrik, in der Professor Marius Romme Fragen beantwortet. Alle Fragen, die mehr einen allgemeinen Charakter haben, können dort gestellt werden. Unter anderem betrifft das auch Fragen zur Sexualität. Hier ein Beispiel:*

**Frage:**

Seit 1989 höre ich in meinem Kopf Stimmen; gute sowie schlechte Stimmen. Seit 1995 sprechen sie dauernd über Sex. Das weise ich von mir. Aber je mehr ich das von mir weise, desto öfter sprechen sie davon. „Du musst dein Leben genießen und mit 58 Jahren hast du lange genug deine Sexualität abgewiesen“ (nicht verheiratet und nie Prostituierte besucht).

Nun meine Frage an Sie: Sind das nun gute oder böse Stimmen? Manchmal denke ich, es sind gute, weil sie es mir gönnen. Dagegen können sie mich auch wütend machen. Oder muss ich aufpassen und glauben, dass es schlechte Stimmen sind, die mich nur vom guten Weg abbringen wollen? Führt das Stimmenhören immer zur Sexualität? Gibt es noch Gefahren für mich? Würden Sie so freundlich sein, und mir Auskunft über das Vorstehende geben. Gern möchte ich mich aufrichtig bei Ihnen bedanken.

*Hochachtungsvoll W.v.Wegen*

PS.: Ein Professor der Mystik sagte zu mir: „Genießen Sie, aber seien Sie vorsichtig.“ Wobei und womit sollte ich vorsichtig sein?

**Antwort:**

Vielen Dank für Ihren Brief. Ihre Stimmen sind eigentlich ganz deutlich und real. Sie sprechen von einem menschlichen Dilemma: Muss ich frei sein, genießen und keine Sexualität abweisen, oder soll ich das nicht tun und soll der Sexualität entsagen? Ich glaube nicht, dass dieses Problem etwas mit gut und böse zu tun hat, denn Sexualität ist nicht gut und nicht böse. Es gehört zu unserer „Natur“. Die totale Abweisung der Sexualität ist also wider unsere Natur.

Mit Ihren Stimmen können Sie besprechen, welche Form Sie wählen, um Ihre Sexualität zu äußern und erleben zu können. Auch im christ-

lichen Glauben - sagt auf jeden Fall die katholische Kirche - hat die Sexualität drei Ziele: 1. die Fortpflanzung, 2. der Liebe Gestalt geben und 3. das Befriedigen der Lüste oder Triebe. Die vollständige Zurückweisung von Sexualität ist also eigentlich ungeeignet und darin haben Ihre Stimmen recht.

Die Sexualität kann man erleben durch: Selbstbefriedigung, sexuelle Massage, den Besuch einer Prostituierten und was von einem selbst mehr fordert, die Anbahnung einer Beziehung. Wenn das letztere möglich ist, dann wäre es das höchste Ideal, aber man kann auch weniger wählen. Nichts ist zu gering und eben das sagen eigentlich Ihre Stimmen.

Gern habe ich Ihnen geantwortet. Mit freundlichem Gruß

*Prof. Dr. Marius Romme*

PS:

1. Stimmen sprechen nicht nur über Sexualität, aber doch sehr oft. Stimmen handeln von Problemen und derer gibt es noch mehr, als nur die sexueller Art.

2. Den Professor der Mystik fragen Sie am besten selbst, worauf Sie aufpassen sollen. Es wäre möglich, dass er Sie auf den Gebrauch von Kondomen hinweist, wegen der Gefahr übertragbarer Krankheiten.

3. Sie sollten Ihre eigene Wahl in Bezug auf Ihre sexuellen Erlebnisse treffen. Es ist ratsam, einen Freund, dem Sie vertrauen, zu fragen, wie er mit seiner Sexualität umgeht. Sie können es auch mit Ihren Stimmen besprechen, was sie Ihnen raten würden und das Ergebnis dann wieder mit einem Freund, so dass Sie auf diesem Wege Ihre Wahl treffen können.

## Anzeigen

Ich heiße Birgit Lang und bin StimmenhörerIn. Wer hat Lust, mir zu schreiben? Ich möchte gern eine Brieffreundschaft führen.

Birgit Lang  
Kurt-Schumacher-Straße 17  
34253 Lohfelden



Die hab' ich  
heut' morgen  
in meinem  
Bauch  
gefunden !

## Leserbriefe

Liebe Redaktion,

Im Dezemberheft 2001 hatte Ann gefragt, welche Erfahrungen bei der Selbstverteidigung gegenüber Stimmen existieren. Ich finde es schade, dass nur ein Brief von Reinhard daraufhin veröffentlicht wurde. Für mich ist die von Ann aufgeworfene Frage wichtig, weil sie den Kern der Auseinandersetzung mit missliebigen Stimmen trifft.

Schließlich fand ich heraus, dass es nicht genügt, nur gegen etwas zu kämpfen, sondern man sollte für etwas einstehen können. Wenn Marius Romme sagt - wie im vorletzten Journal abgedruckt - „Stimmen sind oft ein Signal existentieller Probleme - es ist die Kunst, dieses Signal zu verstehen“, dann sollten wir uns weitergehende Gedanken machen. Wir haben dafür zu sorgen, dass wieder positive Inhalte in unser Leben kommen können. Mit existentiellen Problemen meint Marius Romme sicher auch „Ungereimtheiten“ auf der Ebene von Gefühls-, Geistes- und Handlungsmustern, die uns oftmals bis an den Rand der Lebensuntüchtigkeit bringen können.

Wie verfare ich mit Ängsten, die von den Stimmen verursacht werden? Wie behandle ich am besten angeschlagene Selbstwertgefühle? Die Arbeit fängt erst richtig an, wenn erkannt ist, welche existentiellen Probleme in meinem Leben anhängig sind. Und hier gibt es keine Patentrezepte. Es sollte eher eine Auseinandersetzung mit sich selbst sein, als ausschließlich die Auseinandersetzung mit den Stimmen zu suchen und dann auch zu finden. In meinem Fall haben die Stimmen sogar versteckte Hinweise gegeben, wo die Defizite in meinem Leben gelegen haben.

Ich finde, positive Inhalte bei der Bewältigung der Lebensaufgaben haben eine größere Bedeutung als der ständige Selbstverteidigungskampf im Inneren mit den Stimmen. Ich bitte Ann, auch diese Seite zu bedenken. Vielleicht können auch noch andere über ähnliche Erfahrungen berichten.

*Mit herzlichen Grüßen  
Andreas*

## Leserbriefe

Mit dem folgenden Gedicht möchte ich mich nicht nur als StimmenhörerIn vorstellen, sondern auch als Mensch, der seinen Schutzengel und manchmal auch andere Engel wahrnehmen durfte und darf. Ich habe diese Wahrnehmungen nicht mit meinen Augen und Ohren, sondern mit meiner Seele und mit meinem Geist. Es gibt verschiedene Bücher über ähnliche Wahrnehmungen, so zum Beispiel: „Die Welt der Engel bei Hildegard von Bingen“ von Heinrich Schipperges, „Das Heilgeheimnis der Engel“ von Doreen Virtue, „Engel - hell und dunkel“ von Gary Kinnaman oder „Engel - die unsichtbaren Boten“ von Rex Hauck.

Das folgende Gedicht wurde mir 1999 durch meinen männlichen Schutzengel übermittelt, als es mir schlecht ging.

### **Trost**

Und wenn du jemals traurig bist,  
dann denke nur an mich,  
denn ich bin dein Begleiter,  
ich lass dich nie im Stich.  
Mit Gottes Liebe vereint,  
sind wir einander so nah,  
sogar gefangen in Psychiatrie  
brennt Gottes Liebe mit uns  
für jetzt und immerdar.  
Getröstet durch heiliges Feuer,  
es brennt unvergesslich  
und wir danken Gott  
ein um´s andere Mal.



*Wahrgenommen von Renate Hagemann*

Heutzutage wird mein Schutzengel in kritischen Alltagssituationen mit seiner unverwechselbaren Stimme für mich wahrnehmbar, beurteilt das Vorgefallene und berät mich. Ich entscheide dann, ob ich seinen Rat annehme oder nicht. Außerdem vernehme ich deutlich Gebete von ihm, die ich übernehme, und ich bin zutiefst dankbar, einen Botschafter Gottes zur Seite zu haben.

Ich bin seit kurzem Mitglied im Netzwerk Stimmenhören. Ich gehöre



auch dem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. an, weil ich der Meinung bin, dass noch viel Öffentlichkeitsarbeit nötig ist, um in der Bevölkerung Berührungsängste und Vorurteile gegenüber Psychiatrie-Erfahrenen abzubauen. Unsere Selbsthilfegruppe hat mir vor allem dabei geholfen, mich als StimmenhörerIn nicht so einsam zu fühlen, nachdem ich erfahren habe, dass andere ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Ich werde in Zukunft noch mehr Beiträge einschicken.

*Renate Hagemann*

*An die Redaktion des Journals!*

Meine Vorstellung von Spiritualität ist folgende: Da das Leben vorgegeben ist, hat ein jeder sein Schicksal zu erleben. Solange das Leben einen Bezugsrahmen hat, wirft es immer neue Fragen auf, die es zu beantworten gilt!

*Mit freundlichen Grüßen  
Udo Bornhoff*

Das Stimmenhören begann bei mir 1997. Ich war gerade auf dem Weg nach Hause, als Stimmen meinen Namen riefen. Ich erschrak fürchterlich. Auch in meiner Wohnung hörte ich Stimmen. Ich behielt das erst einmal für mich. Als es unerträglich wurde, ließ ich mich in die Psychiatrie einweisen. Ich bekam zuerst die Diagnose „Borderline-Persönlichkeitsstörung“, später „Psychose“ und dann „Schizophrenie“. Ich war ratlos. Bis vor kurzem wusste ich nichts über die Ursachen des Stimmenhörens. Leider musste ich mein Studium aufgeben, krankheitsbedingt.

Ich würde mich sehr freuen, in Kontakt mit anderen StimmenhörerInnen zu treten. Eure Briefe sendet bitte an das Netzwerk Stimmenhören e.V.

Ich freue mich schon sehr auf eure Zuschriften.

*Andrea*

## Aus unserem Netzwerk

### Das NeSt gewinnt Stipendium bei „startsocial“

Innerhalb eines Wettbewerbs hat das NeSt ein dreimonatiges Beratungsstipendium gewonnen. Das heißt, dass uns von August bis Oktober zwei Coaches aus der Wirtschaft und ein Experte aus dem sozialen Bereich beratend begleiten.

„startsocial“ ist eine Initiative der Wirtschaft unter der Schirmherrschaft des Bundeskanzlers. In ihr haben sich namhafte Unternehmen wie z.B. McKinsey&Company, ProSiebenSat1, BASF, Deutsche Telekom, BILD usw. zusammengetan. Ziel dieser Initiative ist, herausragende soziale Projekte und Initiativen durch Wissenstransfer zu unterstützen. 560 Teilnehmer hatten sich beworben und 100 gewannen das Beratungsstipendium. Auf einer Abschlussveranstaltung im Dezember werden die fünf interessantesten Projekte prämiert werden. Der Bundeskanzler wird ihnen einen Preis in Höhe von 5000,-• überreichen.

Unsere Bewerbung (einzusehen auf [www.stimmenhoeren.de](http://www.stimmenhoeren.de)) konzentrierte sich auf den schon lange gehegten Wunsch, einen „Raum für Krisenprävention“ einzurichten. Im folgenden versuchen wir, einen Überblick über die einzelnen Phasen der Beratung zu geben.

Die erste Aufgabe bestand darin einen „Projektplan“ zu entwerfen. Wir mussten genau skizzieren, was wir innerhalb der dreimonatigen Beratungsphase erreichen wollen. Das war schwerer als wir dachten. Schließlich kristallisierten sich zwei Handlungsschwerpunkte heraus: die Erschließung neuer finanzieller Ressourcen und die Gewinnung neuer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Optimierungsbedarf bestand in der Entwicklung innovativer Ideen, um nicht von der öffentlichen Hand abhängig zu sein.

Die zweite Aufgabe bestand darin, eine Präsentation zu entwickeln, d.h. wir mussten 15 Schaubilder (Folien) in PowerPoint entwickeln. Ergebnis ist nun eine solide Grundlage für die Vorstellung des NeSt bei potentiellen Sponsoren und Journalisten.

An der letzten Aufgabe arbeiten wir noch. Auf der Grundlage der ursprünglichen Bewerbung, des Projektplans und der Präsentation müssen wir nun ein Projektkonzept entwerfen und einen Ergebnisbericht erstellen.

Was hat uns die Beratung gebracht?

Aus dem teilweise ungeordneten Berg von Aktivitäten und Aufgaben gelang es uns, mit den Beratern zwei Tätigkeitsbereiche des NeSt herauszukristallisieren:

1. Hilfsangebote alternativ zur Psychiatrie
2. Öffentlichkeitsarbeit, um einen Bewusstseinswandel und Umdenken in der Gesellschaft zu erreichen.

Wir waren überrascht, wie klar man diese beiden Bereiche von einander trennen kann. Logische Konsequenz daraus ist, dass wir unser Chaos künftig durch die Benennung von Hauptverantwortlichen für die einzelnen Bereiche beherrschen können. Außerdem muss der organisatorische Bereich vom operativen getrennt werden. Somit ergibt sich eine wesentlich klarere Struktur der Verantwortlichkeiten, was sich dann auf den Vereinsalltag durch Delegieren an weitere Personen übertragen kann.

Zum Projekt selbst: aus der doch sehr schwammigen Vorstellung, einen „Raum für Krisenprävention“ zu errichten schälte sich schnell die konkrete Idee eines Beratungszentrums heraus. Uns wurde klar, dass wir mit dem „Raum für Krisenprävention“ den zweiten vor den ersten Schritt gestellt hatten. Erst wenn unsere Aufgabenbereiche klar strukturiert sind und wir ein eigenes Beratungszentrum haben, können wir gezielt ein räumliches Refugium für Krisenprävention planen.

Nach dem Vorbild des Berliner Weglaufhauses entwickelten wir die Idee einer Patenschaft für das Beratungszentrum, um potentielle Sponsoren für die Finanzierung zu gewinnen (der „Patentbrief“ wird demnächst auf unsere Homepage gestellt). Inzwischen haben erste Verhandlungen mit dem Bezirk Neukölln stattgefunden und wir haben schon eine 90%ige Zusage für adäquate Räumlichkeiten.

Fazit: unabhängig davon, ob wir in die Endausscheidung kommen oder nicht, haben wir durch die drei Berater eine Menge gelernt. Das NeSt hat klarere Strukturen bekommen. Sichtbarer Erfolg ist, dass wir in 2003 ein eigenes Beratungszentrum in Neukölln haben werden. Somit werden wir unsere Aktivitäten ausbauen können, um noch mehr Betroffene zu erreichen.

*Das „starsocial-Team“:*

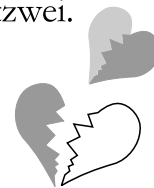
*Monika Bessert, Silvia Günzel, Hannelore Klafki, Christina Müller*



## Mein Herz



Ich weiß nicht, was ich habe,  
mir ist ums Herz so schwer...  
Ums Herze? Ach was sag ich  
ich hab doch keines mehr.  
Seit ich, mein Glück, dich kenne,  
du süßes Liebchen mein,  
vom ersten Augenblicke an  
wars ja doch schon dein.  
O mögst du es behalten,  
damit es stets so blieb.  
Es soll ja dir gehören,  
nur dir, mein süßes Lieb!  
Gibs nie mehr mir zurücke  
es schlägt dir ja in Treu  
und willst du's nicht mehr haben  
mein Schatz , dann brichs entzwei.



*Rainer Maria Rilke*

## 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/Michelstadt** (Kontaktperson)  
U. Ihrig, Im Gräsig 8, 64711 Erbach
- **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
- **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 von .....Euro 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:.....