

Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.

7. Jahrgang

Heft 1

März 2003

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

Erscheinungsweise

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

Redaktionsschluss

für Heft 2/2003, 16. Mai 2003

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 und Leser

Die Redaktion wünscht, wie sicherlich auch alle unsere Leserinnen und Leser, einen beständigen Frieden überall auf der Welt.

Nun zu unseren Themen, die etwas bescheidener ausfallen. Das Verhältnis von begleitenden Menschen zu den Stimmehörenden ist ein großes Thema, weil sehr viel Menschlichkeit in den Beziehungen liegt. In den nachfolgenden Beiträgen können Sie davon lesen. Auch die Stellung der Stimmehörenden zu Angehörigen bedarf einer differenzierten Betrachtung. Wir denken, einige der wichtigsten Facetten in unseren Beiträgen erfasst zu haben. Dafür gilt unser Dank den Autorinnen und Autoren.

Im zweiten, dem nächsten Heft in diesem Jahr möchten wir uns dem sensiblen Thema des Erlebens in und mit der Psychiatrie befassen. In positiven wie negativen Erlebnisberichten könnten wir eine vorläufige Bestandsaufnahme unserer aller Beziehungen zu Psychiatern, Psychotherapeuten und zu entsprechenden Facheinrichtungen aufstellen. Wir möchten gern ein ausgewogenes Bild zeichnen; so sind erst einmal die Vorstellungen der Redaktion dazu. Bitte stellen Sie Ihre Erfahrungen zur Verfügung.

Seit geraumer Zeit bereitet eine Kommission den nächsten Kongress im Herbst diesen Jahres vor. Der Kongress wird am 24. und 25. Oktober 2003 wieder in Berlin unter dem Thema: "Stimmenhören - (k)eine Katastrophe" stattfinden. Die Kommission bittet, diesen Termin schon vorzumerken und auch Vorschläge zu unterbreiten, welche Themen die einzelnen Arbeitsgruppen auf dem Kongress behandeln könnten.

Der Dank des Vorstandes gilt dem Psychiatrie Verlag, der die Rechte zur einmaligen Veröffentlichung an unserem Standardwerk von M. Romme und S. Escher "Stimmenhören akzeptieren" kostenlos zur Verfügung gestellt hat. Das gleiche gilt für die Autorinnen und Autoren. Somit konnte dieses Buch im NEUNPLUS1 Verlag unter günstigsten Bedingungen neu aufgelegt werden. Diesem Verlag und der Druckerei gilt gleichermaßen unser Dank. Ab März 2003 kann dieses Werk beim Verlag, im Buchhandel und gegebenenfalls auch im Netzwerk Stimmenhören bestellt werden.

In der Anlage zu diesem Heft werden Sie den Aufruf des Paranus Verlages finden, der für die Veröffentlichung im "Brückenschlag" von Lebensgeschichten der Menschen interessiert ist, die mit der Psychiatrie in Berührung gekommen sind. Jede/r Betroffene kann sich unabhängig und zwanglos daran beteiligen.

Nicht zuletzt möchten wir auf Seminare und Weiterbildungsveranstaltungen hinweisen. Für das Seminar "Stimmen verstehen" in Leipzig am 25. April 2003 werden noch freie Plätze angeboten (siehe Heft 4/2002, Seite 24).

In Köln können Sie am 13. Mai 2003, 20 Uhr einen Vortrag unter dem Thema: "Stimmenhören - (k)ein Handicap?" besuchen. Er findet im VHS-Studienhaus am Neumarkt, Josef-Haubrich-Hof 2, Raum 504 statt.

Einen eintägigen Kursus zum Stimmenhören wird Frau Hannelore Klafki in der Wannsee-Akademie am 24. Juni 2003 halten. Bitte beachten Sie die Vorankündigung auf der Seite 28 in diesem Journal.

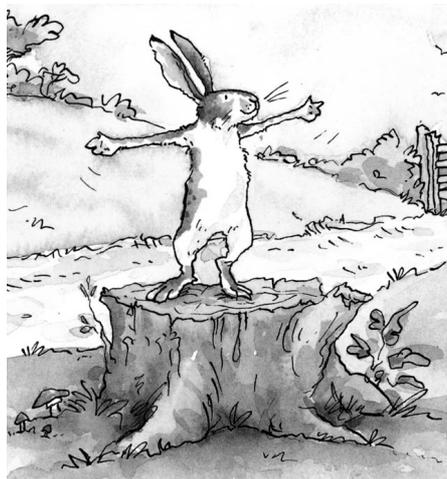
In Berlin wird am 21. Juni 2003 um 19 Uhr der Film "Hören Sie Stimmen?" gezeigt. Veranstaltungsort ist das KommRum in 12159 Berlin, Schnackenburgstraße 4.

Um auch dem organisatorischen Bedarf der Vereinsarbeit nachzukommen, möchten wir die Mitglieder erinnern, dass im April der Mitgliedsbeitrag fällig wird. Gleiches gilt für die Abonnements vom Journal (Für Mitglieder sind die Journale im Mitgliedsbeitrag enthalten.).

Die nächste öffentliche Redaktionssitzung findet am 23. Mai 2003 um 17 Uhr in den Räumen der Pinel-Gesellschaft im Bahnhof Schöneberg statt.

Nun, nach langer Vorrede, wünschen wir gute Unterhaltung beim Lesen und besonders viel Freude am Frühling.

*Für die Redaktion
Andreas Gehrke*



Inhalt

Zum Thema: Was wünschen sich Stimmenhörer und was wünschen sich die Menschen, welche uns begleiten von uns Stimmenhörern?

▪ Ulla, meine Freundin	Seite 6
▪ Erwartungen eines Buddhisten	Seite 11
▪ Wir haben es geschafft	Seite 14
▪ Gespräche sind wichtig	Seite 15
▪ Eltern	Seite 18
<u>Gedichte</u>	
▪ Erfahrung	Seite 12
▪ Tönendes Schweigen	Seite 13
▪ Kluges Schaf	Seite 17
<u>Leserbriefe</u>	Seite 20
<u>Anzeige</u>	Seite 24
<u>Buchvorstellungen</u>	Seite 26
<u>Seminar</u>	Seite 28
<u>Einladung: Therapeutisch begleitete Gruppe in Berlin</u>	Seite 29
<u>Aufruf des Bundesbeauftragten...</u>	Seite 30
<u>Internationales: Intervocetreffen und „White Paper“</u>	Seite 31
<u>Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen</u>	Seite 33
<u>Mitglied werden</u>	Seite 34
<u>Beitrittserklärung</u>	Seite 35

Ulla, meine Freundin

Vor drei Wochen bin ich in die geschlossene Psychiatrie eingeliefert worden - Diagnose "Schizophrenie".

Heute ist der 21. Juli 1986, ich bekomme ein paar Stunden Ausgang. Meine große Schwester nimmt mich in Empfang und fährt mit mir nach Wederath im Hunsrück.

Hier lerne ich Ulla kennen. "Ich werde von der Mafia verfolgt und... und die wollen mich vergewaltigen und... dann auf den Strich schicken", platzt es aus mir heraus, als ich ihr etwas von mir erzählen soll. "Das ist ja entsetzlich, da kann ich mir gut vorstellen, dass du so in Panik bist." Ich bin total überrascht, und ich spüre, wie ich losheulen könnte, wenn ich nicht mit Haldol vollgepumpt wäre. "Endlich glaubt mir jemand", seufze ich erleichtert. Ich kann mich ihr anvertrauen, ich vertraue ihr. Am liebsten würde ich gleich bei ihr bleiben, aber da muss erst noch die Sache mit der Klinik geregelt werden.

Schon am nächsten Tag ziehe ich bei meiner neuen Freundin ein. "Du, Ulla, die Medikamente machen mich so zu, ich will sie nicht mehr nehmen, aber der Arzt hat mich ausdrücklich davor gewarnt." "Was befürchtest du denn?", fragt sie. "Vielleicht, dass ich wieder alles fühlen kann ... aber, das will ich ja gerade." Als mir das klar wird, schmeiße ich das Zeug in den Müll.

In der vierten Nacht schrecke ich plötzlich aus dem Schlaf auf und bin hellwach. Ich höre ein Auto mit laufendem Motor, das vor dem Haus steht. Jetzt haben sie mich entdeckt! Mein Herz schlägt mir bis zum Hals, meine Beine zittern. Ich atme ganz flach und lausche angespannt in die Dunkelheit. Wie komme ich jetzt zu Ulla, ohne dass die Mafiosi mich hören? Ich schleiche mich aus meinem Zimmer. Im Flur remple ich irgendetwas an, das zu Boden fällt und laut scheppert. Da steht Ulla auch schon in der Tür. "Was ist mit dir, Conny, warum machst du dir denn kein Licht?" Ich tue meinen Zeigefinger auf den Mund: "Psst! Die sind da unten und wollen mich holen. Hörst du den Wagen vor dem Haus?" "Ja, den höre ich", flüstert Ulla. Ich klammere mich an sie, und wir krabbeln beide in ihr Bett. Sie hält mich in ihren Armen, bis ich ruhiger werde. Nach einer Weile sagt sie leise zu mir: "Versuch doch mal, dich zu erinnern, wann hast du zum letzten Mal dieses Geräusch gehört?" Da spüre ich, wie ich auf einmal ganz viel Angst habe. Ulla spürt es auch. "Wie alt fühlst du dich jetzt, Conny?" Spontan fällt mir ein: "Vielleicht vier oder fünf." "Und wo bist du gerade?", fragt Ulla weiter. "Zu Hause bei meiner Mama." "Was erlebst du jetzt bei deiner Mama?"

“Da brummt das Auto unten auf der Straße, und ich habe so sehr Angst.”
“Wo spürst du die Angst in deinem Körper?” “In meinen Beinen, die zittern wie verrückt.” Da packt mich Ulla mit beiden Händen an meinen Schenkeln. Ich wimmere: “Lass mich los.” Und Ulla fragt: “Zu wem sagst du das, wer soll dich loslassen?” “Es ist mein Onkel.” “Was macht denn dein Onkel mit dir?” Mir stockt der Atem. “Lass deine Angst immer größer werden, es kann dir nichts geschehen, das Leben behütet dich.” Ullas Worte machen mir Mut. “Mein Onkel hat mich in seinem Auto mitgeholt.” “Und dann?” “Ich will mich nicht mehr daran erinnern.” “Sag diesen Satz immer wieder”, ermuntert mich Ulla. Nach dem fünften Mal ist mein Widerstand gebrochen, und ich werde wie von selbst in das Geschehen hineingezogen. “Ich weiß nicht, wo mein Onkel mit mir hinfährt. Und ich habe so sehr Angst, dass er anhält.” “Was macht er dann mit dir, wenn er anhält?” Dann ... dann tut er mir weh.” “Wo tut dir denn dein Onkel weh?” “Da unten, wo meine Pipi rauskommt.” Ulla greift mir zwischen die Beine. “Drück deinen Schmerz aus!” Das bringt mich an meine Grenzen. “Stopp!”, rufe ich, wie wir es vorher ausgemacht haben, und Ulla hört sofort auf. Ich kuschele mich ganz eng an sie dran und weine. “So gut hast du das gemacht, Conny, von Mal zu Mal kannst du noch ein Stückchen weiter durchgehen, du wirst es sehen.” Beruhigt schlafe ich ein.

Schon in meiner Jugend habe ich geahnt, dass schlimme Erlebnisse, an die ich mich nicht mehr erinnern kann, mein Leben beschatten. Und ich habe vermutet, dass ich diese Schatten selbst auflösen kann, indem ich die schlimmen Erlebnisse aus dem Verborgenen aufspüre und die damit verbundenen Gefühle noch einmal durchlebe. So war es für mich alles andere als ein Zufall, als ich damals die Chance bekam, von Ulla die Selbsthilfe-Methode KITE (Körperorientiertes Intuitives Trance-Erleben) zu lernen, die wie für mich geschaffen war.

Genau so wichtig für meine Selbstheilung war der geschützte Rahmen, mein “Nest”, das ich bei Ulla fand: in ihrem alten Fachwerkhaus unter der Linde, das wir gemeinsam nach und nach ausgebaut haben, mit dem Garten, der uns ernährt; in dem einfachen Leben auf dem Land im Einklang mit der Natur; in dem überschaubaren Alltag mit mehr “spielerischen” Arbeiten, die ich mir nach Lust und Laune aussuchen konnte, ohne Zwang und Leistungsdruck; in der urgemütlichen Atmosphäre mit viel Freiraum für Spontanes, für Spaß und Fröhlichsein.

Ullas bedingungslose menschliche Zuwendung, an der ich mich klar und eindeutig orientieren konnte, gab mir die Möglichkeit, meine oft

schwierigen Gefühle direkt auszudrücken, ohne dafür abgelehnt zu werden. So hat Ulla mein kleines Mädchen immer mehr aus seiner Ecke hervorgeholt.

“Was wünschst du dir, Conny?”, hat Ulla mich immer wieder gefragt. Mutig habe ich sie beim Wort genommen und nach einiger Zeit eine wahre Meisterschaft im Mir-etwas-Wünschen erreicht. “Weißt du was, Ulla, am allerliebsten möchte ich immer Kind sein, aber leider geht das ja nicht.” “Warum denkst du denn, das geht nicht? Wenn es doch dein Herzenswunsch ist, musst du alles dafür tun und dir dein Leben so einrichten, dass du überwiegend im Kind sein kannst.” “Natürlich, wenn du keine hohen materiellen Ansprüche stellst.” “Ist für mich kein Thema.” “Na siehst du. Und außerdem hast du schon so oft erlebt, dass du auch ganz groß sein kannst, wenn es die Situation erfordert.” Ich lache Ulla an: “Aber nur, weil ich bei dir so klein sein darf.”

Tag für Tag habe ich damals unter der Obhut von Ulla gelernt, eigenverantwortlich mein Leben von Null an neu in die Hand zu nehmen. Schließlich konnte ich, als ich aus der Psychiatrie kam, die einfachsten Dinge des Alltags nicht mehr bewältigen, nicht mehr Auto fahren, nicht mehr einkaufen gehen - vor fast allen Menschen hatte ich Angst. In aller kleinsten Schritten ging es nach und nach bergauf mit mir. Und bis heute habe ich nie wieder Medikamente genommen oder einen Arzt (außer dem Zahnarzt) gebraucht.

Auf meinem Weg habe ich recht bald auch das intuitive Schreiben als selbst-therapeutische Möglichkeit für mich entdeckt, zu dem mich Ulla immer wieder ermunterte: “So kannst du dir selbst auf die Schliche kommen.” Ja, es war für mich lebenswichtig, meine “Schizophrenie” zu enträtseln. In diesem Zusammenhang musste ich beispielsweise erkennen, dass hinter meinem Wahnsystem, von der ganzen Mafia auf Schritt und Tritt verfolgt zu werden, auch der überzogene Wunsch nach Bedeutung steckte, weil ich mich als ungewolltes Kind wie der letzte Dreck gefühlt habe. “Nur wegen der Maus”, wurde damals ein geflügeltes Wort bei Ulla und mir. Und ich, die Maus, lernte, über mich selbst zu lachen. Der Weg zu mir wurde zu meinem größten Abenteuer.

Eines Tages wollte ich unbedingt so richtig von der Pike auf schreiben lernen. Ich ging zu Ulla in die Lehre und genoss ihre “Pädagogik der Freiheit”, wie sie ihre Arbeitsweise nannte. Die war wie für mich gemacht. Nie hätte ich für möglich gehalten, dass mir Lernen einmal so viel Freude machen würde. Und ich habe mir gewünscht, auch einmal eine so gute Lehrerin zu werden wie Ulla. Und ich bin auch in dieser

Hinsicht in ihre Fußstapfen getreten.

Und schließlich kam mir die Idee, ein Buch zu schreiben und zu veröffentlichen. Ich spürte, dass es für meine Entwicklung wichtig wurde, mich in der Öffentlichkeit zu meinem Anders-Sein zu bekennen, zu sagen: Das bin ich. Auch dabei hat mich Ulla in jeder nur denkbaren Weise unterstützt. Sie wurde meine Lektorin und meine Verlegerin.

Ulla und ich leben nun schon seit 15 Jahren zusammen und haben alles - aber auch wirklich alles - miteinander geteilt. Wenn ich mich heute frage, was für mich das größte Glück im Leben ist, dann heißt meine Antwort klar und einfach: einander Freund sein.

Constance Dollwet

Erschienen im "Brückenschlag", Zeitschrift für Sozialpsychiatrie, Band 18, 2002 . Der Brückenschlag wird vom Paranus Verlag herausgegeben.



Pablo Picasso



„Fabeltiere“, nach einer Idee von Keith Haring
F. Dahmen, 2002

(Hohe) Erwartungen eines Buddhisten

Mein Thema: Welche Erwartungen hat ein Stimmenhörer an seine Angehörigen, Bekannten und Freunde? Ich versuche, mich kurz zu fassen.

Meine Angehörigen - Zwillingsbruder, Großvater und meine Eltern - behandeln mich wirklich als Kranken, als Außenseiter, als **DURCHGEFALLEN**, nicht tolerabel. Deshalb wünsche ich mir von ihnen: Sie könnten mich endlich als normalen, gleichberechtigten, akzeptablen Mitmenschen betrachten. Gott sei Dank gibt es Menschen, welche mich voll und ganz annehmen, unter anderem die Mitglieder vom NeSt.

Als Durchschnittsbürger wünsche ich mir (bestimmt wie viele andere auch):

- ein offenes Ohr, gute Zuhörer, Offenheit allgemein
- Sympathie
- Menschlichkeit mit allen persönlichen Gefühlen
- Ehrlichkeit, Verständnis
- ratgebende Antworten, Hilfestellung
- Geduld
- ein Lächeln
- Konstruktivität statt Abwehrhaltung.

Als Buddhist erhoffe ich mir vom Gegenüber etwas, was den vier Brahma Viharas (den göttlichen Verweilungen) entspricht, nämlich:

- liebepoll sein (Metta, das heißt liebevolle Güte, Liebe, Freundschaft)
- barmherzig und mitfühlend sein (Karuna, das heißt Erbarmen, Mitgefühl)
- positiv sein (Mudita, das heißt Mitfreude)
- Ruhe und innerer Frieden (Uppekha, das heißt Gleichmut).

Ich meine dies nicht als Überforderung von Menschen, sondern nur als Anstoß für das, was möglich sein könnte.

Für Antworten bin ich dankbar.

Liebe Grüße, Frank

PS.: Ich versuche natürlich, die genannten buddhistischen Erwartungshaltungen zu erfüllen und meditiere deswegen täglich unter anderem die sogenannten Metta Bhavana (Bhavana bedeutet Entwicklung und Entfaltung).

Anmerkung der Redaktion: Meditation bringt Stimmen hörende Menschen in der Regel näher an die Stimmen, so dass Meditation nicht für alle Stimmenhörenden ein geeignetes Mittel ist.



Erfahrung

In meinem Herzen ist ein Licht aufgegangen,
habe neu angefangen
und doch ist es die alte Zeit.

Hier ist kein Platz für Zank und Streit,
habe umarmt die Vergangenheit,
bin alt und bin neu und

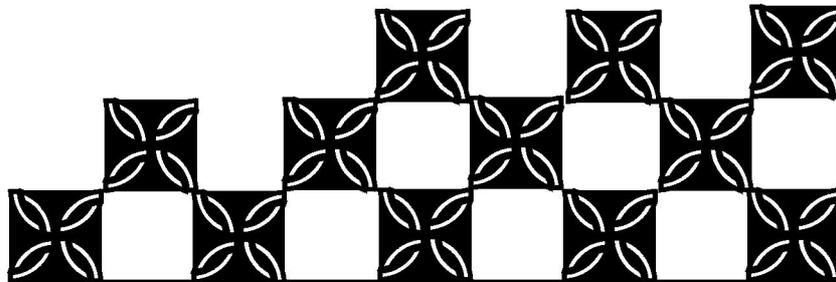
der Liebe im Herzen treu.
Es ist geschehen, keiner hat es gesehen
und doch wissen es die Leute,

denn ich habe sie nie gereut,
die Prüfung, die Leben heißt
und mir immer neue Wege weist.

Birgit Lang

Tönendes Schweigen

*Tönendes Schweigen,
durchstrahlt die Nacht;
Licht,
das sein Übereinstimmendes sucht
in Melodie;
Stille,
die nach Erlösung strebt
im Wort;
Sein,
in der Krume Dunkel
wie selten Wuchs und Blum,
wie selten Frucht.*



D. Hammarskjöld

Wir haben es geschafft

Mein Mann hört seit langem Stimmen und ich danke Gott dafür, dass er in der letzten Zeit zugänglicher geworden ist. Ja, er sagt, dass ihm jetzt die Stimmen keine Angst mehr einjagen können.

Das Leben war und ist heute noch sehr schwierig mit ihm und wenn ich nicht ständig an unser Eheversprechen vor mehr als 30 Jahren gedacht hätte; ich hätte diese Tortur nicht durchgestanden. Für mich sind die Zusammenhänge noch heute unklar, obwohl mein Mann später versucht hat, mir Inhalte vom Stimmenhören zu erklären. Er verriet mir angeblich geheime Dinge aus seiner verborgenen Welt, aber ich verstehe davon nicht viel. Es kommt mir - man möge mir verzeihen - sogar etwas kindisch vor und an den Haaren herbeigezogen. Aber er hat viel Angst davor gehabt, selbst als Verräter hingerichtet zu werden. Ich glaube, das sind ganz schlimme Ängste, wenn gedroht wird, das eigene Leben zu verlieren und für immer in der Hölle zu schmoren. Bevor er mich in seine verborgene Welt eingeweiht hat, war es schwierig, an ihn heranzukommen. Nur mitunter sehr harte Worte haben ihn da erreicht. Trotzdem ist er seinen Weg in die Einsamkeit gegangen und ließ sich von niemandem davon abbringen. Ich wurde immer verzweifelter.

Jetzt spüre ich, dass er und damit auch ich wieder Freude am Leben gewinnen. Auch heute ist er manchmal ungerecht und aufbrausend, wenn ihm etwas gegen den Strich läuft. Auch heute hört er noch die Stimmen. Er sagt aber, dass er nun ein normales Verhältnis zu Leben und Tod habe und keine Ängste mehr zu entwickeln braucht. Lediglich die Angst um uns, auch um die Kinder, läßt ihn manchmal die guten Vorsätze vergessen. Aber das verstehe ich wieder.

Wir versuchen, nun gemeinsam unser Leben so gut wie möglich einzurichten. Eigentlich wollte ich euch nur mitteilen, dass ein Ausharren sich lohnt, so wie in unserer Familie jetzt.

*Mit vielen Grüßen
Martina*





„Blauer Akt II“, H.Matisse, 1952

Gespräche sind wichtig

Es gibt niemanden, der so nahe am Stimmen hörenden Menschen ist wie die Angehörigen. Die unmittelbaren Angehörigen tragen so auch die größte Last. Bei mir veranlasste meine Ehefrau oft rechtzeitig die Einweisung in die Nervenklinik und sorgte so dafür, dass ich in professionelle Hände kam. Das ist erst einmal die sicherste Methode, Krankheitsverläufe und Schübe nicht bis ins Äußerste ausufern zu lassen.

Meistens ist es so, dass die unmittelbaren Angehörigen nicht verstehen können, was im Stimmenhörenden vor sich geht. Die Ursache liegt nicht so sehr darin, dass die Partner nicht wollten, sondern dass die Betroffenen meinen, nicht reden zu dürfen, oder den Angehörigen unterstellen, doch nichts zu verstehen. Trotzdem ahnen die Angehörigen, dass wohl schlimme Kämpfe stattfinden oder quälende Dinge in der Psyche des Betroffenen vor sich gehen. Den Betroffenen kann nichts Besseres passieren, als dass Angehörige uneingeschränkt und bedingungslos zu ihnen stehen. Das verlangt vom Angehörigen jedoch enorm viel und ich habe Verständnis für alle, die diesen Kampf aufgeben.

Angehörige bzw. Partner sind diejenigen, die die Hilferufe zuerst spüren können. Erste Versuche von Betroffenen, in Gesprächen anzudeuten, was in ihnen wirklich vorgeht, sollten niemals abgeblockt werden. Auch dann nicht, wenn der Angehörige nichts von alledem versteht oder auch furchtbar erschrocken ist von den vielen Grausamkeiten, die die Stimmen oftmals anrichten. Es ist nicht in erster Linie wichtig zu verstehen. Der Stimmen hörende Mensch wird nach mehreren Anläufen schon selbst versuchen, eine gemeinsame Gesprächsbasis herzustellen. Das offene, Verständnis zeigende Zuhören ist der erste Schritt für weitere gemeinsam beschrittene Wege.

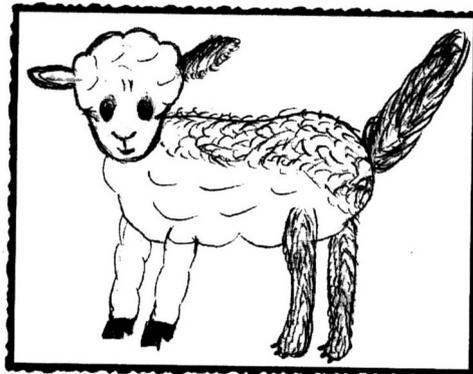
Appellieren möchte ich an alle Angehörige, Betroffene nicht zu drängen, Details aus der verborgenen Welt preiszugeben. Dadurch könnte sich der Angstpegel wiederum so sehr erhöhen, dass genau das Gegenteil eintritt von dem, was hilfreich wäre. Ich persönlich könnte sehr viel Gutes über meine Angehörigen, besonders über meine Ehefrau, berichten. Aber alle Angehörigen werden früher oder später das Gefühl dafür bekommen, was den Betroffenen gut tut. Insbesondere brauchen wir menschliche Zuneigung, möglichst viel Liebe, ausgesandt von den Angehörigen, und natürlich eine ungeheure Portion Geduld. Ich verneige mich vor allen tapferen Angehörigen, die uns Stimmenhörenden beistehen und selbstlos unter die Arme greifen.

Andreas Gehrke

Kluges Schaf

Gegen den Versuch,
Mensch und Tier
über einen Kamm zu scheren,
würde ein Schaf sich instinktiv wehren.
Zum Beispiel käme ihm nie in den Sinn,
sich während der Schafskälte
Schafwollsocken überzuziehen.
Das Schaf hat ein sicheres Gespür
für die natürliche Schranke
zwischen Mensch und Tier.
Ein Schaf im Wolfspelz?
Welch absurder Gedanke!

Jessica Colditz



aus Salto Mentale, Gedichte
NEUNPLUS1 Berlin 2002, ISBN 3-936033-08-0

Eltern

Wenn ein Kind erkrankt, sind die Eltern in großer Sorge. Als unsere Tochter psychisch erkrankte - sie war bezüglich ihrer Gesundheit ohnehin schon unser Sorgenkind - waren wir nicht nur besorgt und betroffen, sondern auch beinahe hilflos.

Zunächst war es für uns ein Problem, unsere Tochter davon zu überzeugen, sich freiwillig in ärztliche Behandlung zu begeben. Der Aufenthalt in der geschlossenen Psychiatrie war nicht nur für sie, sondern auch für uns eine Leidenszeit. Die Aussage der Ärzte über die etwaige Krankheitsentwicklung, "Episode oder Psychiatriekarriere", ließ alles offen und war uns keine Stütze. Nach der Entlassung aus der Klinik nahmen wir unsere Tochter zunächst bei uns auf, um auf ihren Gesundheitsprozess Einfluss nehmen zu können.

Die Überfürsorglichkeit des Vaters und die pädagogischen Prinzipien der Mutter waren zunächst nicht in Einklang zu bringen. Differenzen bezüglich der Betreuung unserer Tochter belasteten unser gemeinsames Leben in einer Weise, dass wir schon an Trennung dachten. Zunächst suchten wir eine Familienberatungsstelle auf. Das kostete uns viel Zeit und noch mehr Geld. Die Ratschläge, sehr allgemeiner Natur, waren wenig hilfreich für uns. Die Art der Selbstdarstellung unserer Tochter in den dortigen Gesprächen (gegenwärtiges Unvermögen der realen Einschätzung ihrer Situation, aber auch Überschätzung der eigenen früheren sozialen Einbindung) öffnete uns - vor allem dem überbesorgten Vater - die Augen, in welche Richtung wir unsere Kraft lenken müssen, um künftig dem selbstgestellten Leistungsdruck standhalten zu können. Wir hatten erkannt, dass ein gesunder Egoismus als Selbstschutz notwendig ist, um letztlich selbst stark bleiben zu können. Nur dann kann man damit rechnen, für den Betroffenen ein verlässlicher Partner zu bleiben, der genügend Energiereserven hat, um mit ihm zusammen die Krankheit zu meistern.

Zunächst galt es, ein Gleichgewicht von Nähe und Distanz herzustellen, ohne in der Tochter das Gefühl entstehen zu lassen, dass man sie jetzt wieder los werden möchte. Wir stellten ihr ein Trainingsprogramm auf, um ihre Eigeninitiative zu wecken und ihre Selbstständigkeit zu fördern. Dazu gehörten täglich weite Spaziergänge, aber auch kleine Tätigkeiten im Haushalt. Letzteres musste konsequent eingefordert werden. Auch das Kommunizieren und die Wiederaufnahme von Kontakten mussten wir mit viel Geschick arrangieren. Oftmals war

ein kleiner Druck nötig. Wir stellten dringende Erledigungen voran, damit sie bereit war, wieder Verabredungen mit alten Freunden zu treffen und ein paar Stunden ohne uns zu leben.

Die Wiederaufnahme in den Arbeitsprozess nach dem Hamburger Modell führte schließlich zum Erfolg, in der eigenen Wohnung zu bleiben, und nur noch an den Wochenenden zurück zu kehren. Damit war für uns nach einem dreiviertel Jahr die Rückkehr in den normalen Werktag möglich. Nur noch die Wochenenden waren darauf ausgerichtet, sie möglichst vielseitig zu aktivieren und anzuregen. Vater spielte viele Stunden mit ihr "Scrabble", obwohl dringende Arbeiten in Haus und Garten auf ihn warteten. Er hätte auch lieber gern wieder mal einen Blick auf seine Bücher und Briefmarken geworfen. Und Mutter redete und diskutierte mit ihr über gesunde Ernährung und die Anmeldung in einem Fitness-Center. Es war ein langer Weg, in ihr die Notwendigkeit bewusst werden zu lassen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sie sollte erkennen, dass nicht die Eltern sie gesund machen müssen, sondern dass sie das selbst tun muss! Eltern können nur die Hilfe zum Selbsttun sein. Wir haben viel Kraft und Zeit investiert, damit sie Hilfe von außen annimmt und akzeptiert.

Jetzt, nach zirka vier Jahren, stellen wir mit Freude fest, dass sie wieder gern ihrer beruflichen Tätigkeit nachgeht, frühere Aktivitäten wieder aufgenommen hat und neue Beziehungen dazu gekommen sind. Viele Höhepunkte werden noch von uns gemeinsam geplant, zum Beispiel Urlaubsreisen, Theaterbesuche usw. Wir meinen aber, jetzt in der Nähe des selbstgesteckten Zieles zu sein, an dem das Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz hergestellt ist. Beiden Teilen ermöglicht es, ein eigenständiges Leben zu führen.

Eva und Eberhard Schnegula



Leserbriefe



Hallo Olaf!

Ich habe mit großer Betroffenheit deinen Leserbrief gelesen (Heft 4/2002, Anm. d. Red.) und war sehr ergriffen. Der Leidensdruck, der aus deinen Worten spricht, ist mir sehr vertraut.

Auch ich werde durch meine Stimmen (es sind unzählige!) schlimm gedemütigt und in die Hoffnungslosigkeit getrieben. Seit zirka 1996 (während des Studiums) habe ich diesen Psychoterror und ich weiß, dass ich durch die Stimmen und noch andere quälende Methoden (Strahlen, Zuckungen des Körpers, Träume, Bilder) in den Selbstmord getrieben werden soll. Meine Stimmen werden (so sagen sie selbst) über Satellit und Sender übertragen und sie geben offen zu, dass sie mich strategisch fertig machen wollen. Neben einem Haufen Irritation gibt es offenbar einen kleinen Teil wahrer Information, die sich durch Erfahrung und aufmerksame Selbstbeobachtung bestätigt.

Die Glaubwürdigkeit meiner realistischen Einschätzung, so denke ich, ist ein riesiges Problem für mich. Meine Familie, meine Freunde, mein Lebenspartner sagen mir, ich sei krank. Aber ich weiß, dass ich nicht krank bin, sondern krank gemacht werden soll, denn kranke Menschen sind gute Opfer für einflussreiche, selbstsüchtige Menschen. Ich erfahre täglich durch brutale psychologische Misshandlungsmethoden schlimmes Leid (physisch, psychisch und geistig), die durch Technik über Universitäten gesteuert werden. Das sagen die Stimmen. Nachts schlafe ich nicht, weil ich über Fernwirkung wach gemacht und wach gehalten werde und mir so die Basis des Lebens, nämlich die natürliche Regenerationsfähigkeit, entzogen wird. Diese Verbrecher kontrollieren alle Bereiche meines Lebens. Sie kontrollieren mein Sprechen, mein Denken, mein Fühlen, mein Leben, mein Lieben, meine Arbeit, sämtliche sozialen Kontakte und alles gegen mich. Sie verhindern Beziehungen zu Menschen, die für mich sind. Sie zerstören Freundschaften, die auf tiefem Vertrauen gründen, sie drohen, erpressen und quälen. Sie zerstören jede Hoffnung auf ein selbstbestimmtes Leben. Sie stehlen Lebensglück und Lebenschancen, die anderen als Vorteil zugesprochen werden. Ich habe das Gefühl, total gläsern zu sein, ohne Intim- und Privatsphäre.

Ich habe zwei Arbeitsstellen verloren, weil ich auch das Opfer von Unternehmen, Kollegen und meinen Schülern bin, denn sie wissen, dass sie mich benutzen können (durch etwas, was in meinem Körper ist) für ihre Interessen. Unter diesen Voraussetzungen ist es unmöglich zu arbeiten. Einige sehr gute Freundschaften sind zerbrochen, mehrere vermeintliche Freundschaften haben scheinbar nur dem eigenen materiellen Vorteil gedient. Ich habe ein Kind nicht bekommen können, weil ich mit diesen zerstörerischen Einflüssen nicht fertig werden konnte/kann. Mein Leben ist ein Desaster und ich brauche dringend Menschen, die mir helfen, diese Zerstörung meines Lebens zu beenden.

Meine Erfahrungen sind für viele unfassbar, unglaublich, krank. Es gibt sie schlichtweg nicht, wird gesagt, nur, weil es ungewöhnliche Erfahrungen sind. Die Menschen, die diese "Tortur" zu verantworten haben, taktieren mit dieser Unglaublichkeit. Kranke Menschen sind nicht ernst zu nehmen, die Erfahrungen können verharmlost und heruntergespielt werden. Menschen, die wissen, dass sie krank gemacht werden, zu Opfern degradiert werden, sind gefährlich für diejenigen, die ihren Einfluss und ihre Macht gegen unschuldige Menschen einsetzen. Sich zu verbünden ist eine Chance, es aus Angst zu lassen, ist eine Selbstaufgabe und es bedeutet, sich zu beugen vor dem Unrecht.

Ich weiß, dass ich kein Einzelfall bin und dass es viele unschuldige Menschen gibt, die ahnungslos im Hinblick auf ihre Missbrauchsverhältnisse sind. Mit meinem Erleben fühle ich mich sehr alleingelassen, und die Fremdheit meiner Erfahrungen veranlasst die Menschen, sich aus Selbstschutz, aus Bequemlichkeit oder aus Unverständnis zurückzuziehen.

Lieber Olaf, ich spüre eine tiefe Gemeinsamkeit im Erleben des Leids, so unterschiedlich unsere Lebensgeschichten auch sein mögen.

Ich suche dringend Menschen, die mir mit ihren eigenen Erfahrungen und ihrer Kompetenz im Hinblick auf diese fremdbestimmenden Manipulationen helfen können. Ich suche Menschen, die um des Menschen willen und seinem Recht auf ein selbstbestimmtes Leben helfen - nicht aus reinem Selbstzweck.

Ich bin denen, die sich angesprochen fühlen, sehr dankbar, wenn sie sich bei mir - über die Redaktion - melden.

Carla



Liebe Leser des Stimmenhörerjournals,

Seit mehr als vier Jahren werde ich täglich gefoltert. Zum einen durch die Stimme, die ich seit zirka drei Jahren täglich höre - von einem Mann, der sich Mano nennt und nach eigenen Angaben seine Prüfung bei mir macht. Zum anderen durch tägliche körperliche, geistige und psychische Folter; Schmerzen, Manipulationen, Suggestionen. Ebenfalls nach eigenen Angaben (aus dem Jahre 1999) hätte das Ganze am 29. Oktober 2002 zu Ende sein müssen. Leider ist alles seither für mich noch schlimmer geworden.

Dieser Mann, der sich Mano nennt, ist nach meinen Erfahrungen ein ganz normaler Mensch, der auch mal auf dieser Erde lebte. Sein Hiersein und seine Verhaltensweisen haben für mich nichts Geheimnisvolles mehr. Lediglich seine absolute Bössartigkeit ist kaum zu ertragen, da ich keinerlei Ruhepause habe. Die permanente Folter geht bereits in den 50. Monat. Durch Veröffentlichungen im "Stimmenhörerjournal" habe ich den Eindruck, dass bei anderen zumindest zeitweise Ruhe einkehrt.

Das Verhalten Mano's mir gegenüber hat sich nach den ersten 37 Monaten erheblich verändert. Ich selbst bin immer weniger in der Lage standzuhalten. Heute Morgen zum Beispiel verursacht er mir heftige Denkblockaden. Hinzu kommen seine dauernden Hinweise: Wir sind die Beherrscher der Welt. Immer fehlt jeglicher Respekt mir gegenüber. Er versucht, mein Leben zu seinen Gunsten zu korrumpieren. Seine Möglichkeiten, mich als Marionette zu benutzen, geben ihm sicher das Gefühl, ein "Beherrscher der Welt" zu sein. Eine immer weitergehende Zerstörung meines sozialen Umfeldes kommt hinzu.

Welche Bedeutung hat dabei, dass er seine eigentliche Prüfungszeit schon mehr als einen Monat überschritten hat und seine Prüfung offensichtlich nicht bestanden hat? Ist er überhaupt noch in der Lage, seine Prüfung zu bestehen?

So seltsam das auch klingen mag, ich habe in den letzten Wochen den Eindruck gewonnen, als wenn er auf "unzurechnungsfähig" machen will. Ich gehe jede Wette darauf ein, dass er ab dem 30. Oktober 2002 ein besseres Verhältnis zu mir hätte aufbauen müssen. Stattdessen ist die Folter noch schlimmer als in den Monaten zuvor.

Vielen Dank, dass ihr euch die Zeit nehmt, dies zu lesen. Man fühlt sich dann nicht so alleingelassen.

Ich wünsche euch schöne, friedliche Tage
Heinz Titzer



Seit meiner Kindheit höre ich Stimmen und habe mich nie richtig damit befasst oder beschäftigt. Rätselhaft ist immer geblieben, wer oder was es ist! Seit einem Jahr gehe ich zur Psychotherapeutin und dort wurde einiges aus der Vergangenheit hochgeholt, hochgeholt aber auch von der Stimme.

Ich denke, dass am Anfang immer das Wort war - das Wort Gottes, das Wort der Mutter zum Neugeborenen, das Wort der Amme. Dies alles hat bestimmt Einfluss auf das Geschehen, ohne dass es den Menschenkindern bewusst wird. Oft sind es Traumata, die den Kleinstkindern angetan werden oder, so denke ich, kommt dies auch aus der Vergangenheit der Eltern. So war es auch bei mir.

Die schwerverständlichen Phänomene haben fürwahr Menschen mit besonderen Fähigkeiten. Das äußert sich besonders im religiösen Bereich. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Glaube an Gott sehr helfen kann. Den Teufel gibt es nur durch die Existenz und das Wirken der Menschen. Mein Leben wurde 50 Jahre lang in diesem Geiste beeinflusst und für mich ergibt sich die Frage, warum man in Deutschland über das Stimmenhören nicht mit Priestern, Pastoren und Bischöfen sprechen kann. Ich habe es versucht und stieß meistens auf taube Ohren. Sie behaupteten, nichts darüber vernommen zu haben, oder sie sagten, dass der Teufel seine Hand im Spiel hat. Ich sollte beten. Warum ist man in den USA, in England und in anderen Ländern weiter? Es muss doch möglich sein, betroffenen Menschen zu helfen.

In Anlehnung an den Vortrag von Prof. Romme (Heft 4/2002) möchte ich sagen, dass ich das Einnehmen von Medikamenten für das Widerwärtigste halte. Dadurch werden Menschen noch schlimmer manipuliert. Ich selber habe über Monate schwere Medikamente nehmen müssen und war nicht mehr ich selber, bis ich eine vernünftige Ärztin fand.

Ich würde mich freuen, wenn ihr diesen Brief veröffentlichen würdet. Es ist schön zu wissen, dass es Gespräche, Kongresse usw. gibt, die sich mit dem Thema des Stimmenhörens befassen.

*Viele Grüße
Alice*



Reaktion auf Andreas' Meinung zur Selbstverteidigung für Stimmen hörende Menschen.

Vielen Dank für deine Reaktion, die mir durchaus zu denken gab. Aus Krisengründen konnte ich den Vortrag von Marius Romme auf dem letzten Kongress auch nicht hören (aber jetzt habe ich ihn ja schriftlich, im letzten Journal). Ich wollte hier noch mal darstellen, wie ich auf Stimmen reagiere, die zum Suizid auffordern. Ich trage seit letztem Jahr eine Liste mit mir herum (steckt im Portemonnaie), auf der steht, was ich im Leben noch vorhabe. Wenn suizidale Stimmen oder auch Suizidgedanken einsetzen, lese ich die Liste mir immer wieder durch, bis ich das hinter mir habe. Es funktioniert.

Ein Wort noch zum Muskateller-Salbei für die, die nicht in homöopathischer Behandlung sind. Es gibt ihn auch als Aromaöl, zu kaufen in Naturkostläden oder Apotheken. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass er von hochwertiger Qualität ist (also kein Duftöl aus dem Geschenkelädchen o.ä.). Man kann ihn auf ein Papiertaschentuch träufeln, das man beim Schlafen unter die Nase legt. Das hilft gegen eklige Stimmen, genau so wie gegen damit verknüpfte Vorstellungen (wie zum Beispiel von Abhörgeräten).

Ich würde mich freuen, wenn wir noch weitere Tipps zum Thema austauschen könnten.



Ann

Anzeigen

Ich suche Menschen, die genau wie ich auch ständig Stimmen hören.

Ich habe negative, bedrohliche Stimmen, die mit Schmerzen verbunden sind und meinen Alltag bestimmen.

Ich würde mich freuen, wenn ihr mit mir Briefkontakt aufnehmen würdet, um Erfahrungen austauschen zu können.

*Ute Hünninghaus
Postfach 1163
59592 Erwitte*



Frank Dahmen, 2002

Buchvorstellungen

Die Redaktion des Kleinen Stimmenhörerjournals darf gleich drei Bücher knapp vorstellen, die alle ganz besondere Qualitäten aufzuweisen haben. Es handelt sich um eine Neuauflage, um ein bereits im Jahre 2000 erschienenes Buch sowie eine Neuerscheinung. Wir werden nach Möglichkeit in den nächsten Ausgaben diese Bücher etwas ausführlicher vorstellen. Auch eine aktualisierte Literaturliste können wir ab dem nächsten Heft wieder veröffentlichen.

Das erste Buch ist die Neuauflage des Standardwerkes von Marius Romme und Sandra Escher **“Stimmenhören akzeptieren”** im NEUNPLUS1 Verlag. Die Autoren geben einen interessanten Überblick ihrer Forschungsergebnisse über das Stimmenhören. In diesem verständlich geschriebenen wissenschaftlichen Werk kommen auch andere Autoren zu Wort, so dass die breite Palette des Stimmenhörens behandelt wird. Die Fallbeispiele am Schluss komplettieren das Werk von Romme und Escher. Dieses Buch ist im März 2003 auf Initiative des Netzwerkes Stimmenhören wieder neu aufgelegt worden.

Titel: Stimmenhören akzeptieren

Autoren: Marius Romme, Sandra Escher

Verlag: NEUNPLUS1, FON 030-25769250, FAX 030-25769299

ISBN: 3-936033-09-9

Preis: 9,50 Euro zzgl. 7% MWSt und evtl. Versandkosten

Zu beziehen: über den Verlag (Telefonnummern), über den Buchhandel und in Ausnahmen über das Netzwerk.

Das zweite Buch von Constance Dollwet **“Schreiben - mein Weg aus der Sprachlosigkeit”** beschreibt ihren Weg von der Psychiatrie in ein frei bestimmtes Leben. Am Anfang ihres Psychiatrieaufenthaltes erhielt sie die Diagnose Schizophrenie. Im guten Sinne ist es ein merkwürdiges Buch. In Prosa verfasst, hat Constance Dollwet die Gedichtform gewählt. Neben scheinbar nebensächlichen Gedankensplittern finden die Leser herzerreißende Geschichten. Die bedingungslose Offenheit nimmt einem regelrecht den Atem. Es wird offenbar, was auch für uns Stimmenhörende so wichtig ist, dass durch die Autorin letztlich erfahrene Liebe und Menschlichkeit zur Entwicklung ihres Selbst-

bewusstseins so entscheidend beigetragen hat (siehe auch den Beitrag in diesem Heft "Ulla, meine Freundin").

Titel: Schreiben - mein Weg aus der Sprachlosigkeit

Autorin: Constance Dollwet

Verlag: Ulla Schmidt Verlag, Wederather SchreibHefte, 2000

ISBN: 3-933381-02-9

Preis: 10,- Euro und evtl. Versandkosten

Zu beziehen: Ulla Schmidt Verlag, Wederath, Kelttenstraße 45, 54497 Morbach oder im Buchhandel.

Drittens veröffentlicht der Paranus Verlag Neumünster im April 2003 einen Bericht von Andreas Gehrke über sein Stimmenhören im Buch "**Aufbruch aus dem Angstkäfig**". Der Autor schildert nicht nur seine psychotischen Erlebnisse, sondern beschreibt, wie er die Ängste vor den Stimmen verlor und zu einem normalen Leben zurückfand, nunmehr fast ohne Stimmen. Mitten in diesem Prozess erfuhr er, dass er umdenken und umlenken musste, um die Botschaften der Stimmen entschlüsseln zu können. Von Feinden wurden die Stimmen zu Freunden, die den Autor darauf hinwiesen, was zuvor verdrängt und ausgeblendet war.

Titel: Aufbruch aus dem Angstkäfig. Ein Stimmenhörer berichtet

Autor: Andreas Gehrke

Verlag: Paranus Verlag der Brücke gGmbH, Postfach 1264, 24502 Neumünster

ISBN: 3-926200-53-7

Preis: 12,80 Euro und evtl. Versandkosten

Zu beziehen: ab April 2003 beim Verlag oder im Buchhandel.



Seminar

Stimmenhören

Eintägiger Kurs in der Wannsee Akademie in Berlin

Obwohl im Berufsalltag häufig mit der Betreuung Stimmen hörender Menschen befasst, werden in der Psychiatrie Tätige doch wenig bis gar nicht darauf vorbereitet. Galt doch Stimmenhören bisher als Symptom einer schweren psychiatrischen Krankheit, wie zum Beispiel die Schizophrenie.

Viele der in der Psychiatrie Tätigen stehen diesem Phänomen ziemlich hilflos gegenüber. Strukturen des ambulanten oder stationären Arbeitsfeldes und Zeitdruck im Arbeitsablauf verstärken zusätzlich das Unbehagen, nicht genug für Stimmen hörende Menschen zu tun, bzw. etwas falsch zu machen. Deshalb soll der Schwerpunkt des Seminars auf dem ganz praktischen Umgang mit dem Stimmenhören liegen. Bei den Teilnehmenden soll Verständnis geweckt und ein neuer Zugang zum Stimmenhören vermittelt werden.

Kursinhalte:

- Stimmenhören verstehen
- Umgang mit Stimmen hörenden Menschen
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Stimmenhören und Selbsthilfe

Dozentin:

Hannelore Klafki, selbst Stimmenhörerin und Vorstandsmitglied des Netzwerkes Stimmenhören e.V.

Termin und Ort:

Dienstag, den **24. Juni 2003**, von 9 Uhr bis 16 Uhr in der Wannsee-Akademie, Zum Heckeshorn 36, 14109 Berlin (Wannsee)

Zielgruppe:

Pflegende, die in der Psychiatrie tätig sind und andere Interessierte
Kursgebühr: 55 Euro

Einladung

Wir, zwei kurz vor dem Abschluss stehende Psychologiestuden-tinnen, bieten **ab dem 27. Mai 2003** für das Netzwerk Stimmenhören eine **therapeutisch begleitete Gesprächsgruppe** für Stimmen hörende Menschen in Berlin an.

Wir sind in diesem Bereich erfahren, weil wir eine entsprechende Gruppe im Rahmen einer Klinik schon geleitet haben. Während der Zeit der Gruppenarbeit stehen wir unter Supervision der auf diesem Gebiet sehr erfahrenen Psychologin Frau Dr. Monika Hoffmann.

Ziele der Gruppenarbeit sind eine Informationsvermittlung zum Thema Stimmenhören und ein gegenseitiger Erfahrungsaustausch der Gruppenmitglieder. Es sollen Möglichkeiten gefunden werden, einen besseren Umgang mit den Stimmen zu erlernen. Es werden verschiedene Sichtweisen und Erklärungsansätze zum Stimmenhören vorgestellt, damit sich daraus für den einzelnen Teilnehmenden Bewältigungsstrategien entwickeln können. Unser Wunsch ist, dass am Ende der Gruppenarbeit die Gruppenmitglieder den Mut finden, an offenen Selbsthilfegruppen teilzunehmen.

Maximale Teilnehmerzahl:

8 Stimmen hörende Menschen

Beginn der Gruppe:

ab dem 27. Mai 2003 in Berlin

Dauer:

zehn Sitzungen

Termin:

jeden Dienstag, Zeit und Ort werden noch bekanntgegeben

Anmeldung für ein Vorgespräch:

über das Netzwerk Stimmenhören e.V., c/o Pinel, Ebersstraße 67,
10827 Berlin, Telefon: 78 71 80 68.

Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen.

Elke Stammer und Simone Sauer

Aufruf des Beauftragten der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen

Das Jahr 2003 wurde durch den Rat der Europäischen Union zum "Europäischen Jahr der Menschen mit Behinderungen" ausgewählt. In diesem Zusammenhang veranstalte ich die Ausstellung:

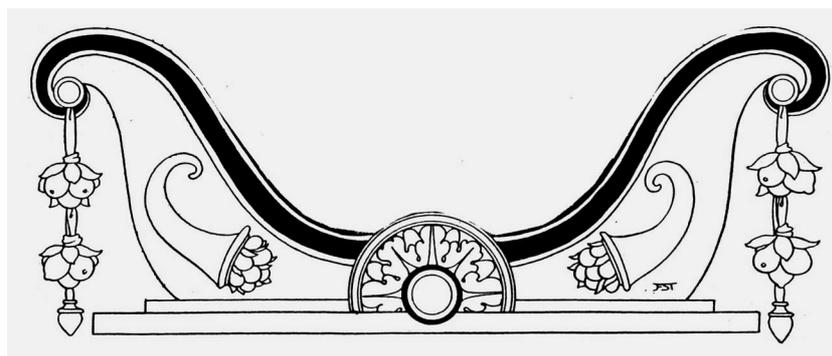
"Zeige Deine Wunde - Bilder aus den Wahlkreisen" Psychiatrieerfahrene stellen aus.

Als Beauftragter der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Kunst und Kultur von Menschen mit und ohne Behinderung zu fördern. Ich möchte den psychiatrieerfahrenen Menschen die Gelegenheit geben, ihre Bilder in der Bundeshauptstadt ausstellen zu können. Danach kann diese Ausstellung auch an anderen Orten präsentiert werden. Die Bilder für die Ausstellung werden im Rahmen einer Ausschreibung ausgewählt, eine Jury wird drei Preisträger ermitteln.

Das Ziel ist, dass über diesen Weg möglichst viele Betroffene von der Ausstellungsmöglichkeit erfahren...

Weitere Informationen, Ausschreibungen und Plakate können über mein Büro: Tel.: 01888 527 1822, Fax: 01888 527 1803 oder E-Mail : info@behindertenbeauftragter.de angefordert werden.

*Mit freundlichen Grüßen
Karl Hermann Haack
Mitglied des Deutschen Bundestages*



Intervocetreffen in Maastricht

Wie jedes Jahr trafen sich auch 2002 die Mitglieder von Intervoice zu einem Arbeitstreffen. Man begegnete alten Bekannten (z.B. aus Großbritannien, den Niederlanden, der Schweiz, Österreich, Schweden, Norwegen, Japan), aber auch neue Mitglieder stellten sich vor. So gibt es jetzt auch ein schottisches Netzwerk und es reiste auch eine Teilnehmerin aus Polen an.

Eine in England lebende chinesische Stimmenhörerin erzählte erstmals öffentlich von ihren Erfahrungen. In ihrer chinesischen Gemeinschaft sind "Seelenprobleme" absolute Tabuthemen. ("Gebe niemals mehr als 10% von dir preis!" lautet eine chinesische Empfehlung, wie sie uns berichtete.) So konnte sie Mut und Kraft zu ihrem "Coming out" nur weit weg von ihrem Zuhause aufbringen.

Des Weiteren berichteten Professionelle von ihrer Arbeit mit Stimmenhörern bzw. von Forschungen auf diesem Gebiet. Dabei beeindruckte besonders die Arbeit von Ben Steultjens (Psychologe, NL), der in geschlossenen Gruppen Stimmen hörende Menschen ganz individuell beim Finden von verhaltensorientierten Problemlösungen begleitet. (Wenn alles wunschgemäß verläuft wird er auch auf unserem diesjährigen Kongress in Berlin davon berichten.)

Zu kurz kam meines Erachtens der Austausch über die praktische Arbeit der Netzwerke der einzelnen Länder, welcher überwiegend in den Pausen und am Abend stattfand. Allerdings waren wir daran nicht unschuldig. Trotz Nachfrage von Sandra E. und Marius R., die alles mit viel Aufwand organisierten, beteiligte sich kein Land an Themensuche und -auswahl. Wir sollten also das nächste Intervocetreffen aktiv mitgestalten, anstatt uns nur in die gemachten Betten des Gastlandes zu legen!

Viel Raum nahm auch die Information und Diskussion über das "White Paper" ein. (vollständiger Titel: "White Paper über den Schutz der Rechte und Würde von Menschen, die unter einer geistigen Störung leiden, insbesondere derer die zwangsweise in einer psychiatrischen Einrichtung untergebracht sind"). Diese Dokumentensammlung soll Richtlinien zu Psychiatrie und Menschenrechten festlegen, welche dann im Europagesetz enthalten sein sollen. Die gesetzgebende Körperschaft des Europarates hatte den Ministerrat beauftragt sich des Themas anzunehmen, welcher dafür eine spezielle Arbeitsgruppe gründete (*Working Party on Psychiatry and Human Rights; CDBI-PH*). Diese Arbeitsgruppe ist dem Lenkungsausschuss für Bioethik (*Steering*

Committee on Bioethics, CDBI) unterstellt.

Behandelte Themen sind z.B.:

- Festlegung der Kategorien, die eine "geistige Störung" ausmachen
- Kriterien für Zwangseinweisungen und –behandlungen
- Erforderliche Prozeduren für die Veranlassung von Zwangseinweisungen und –behandlungen
- Spezielle Behandlungen (Elektrokrampftherapie, chirurgische Eingriffe, Hormonimplantate zur Änderung des Sexualtriebes)
- Zwangseinweisungen und –behandlungen von Minderjährigen
- Einbeziehungen von Polizei, Gerichten und Gefängnissystem in Zwangseinweisungen und –behandlungen
- Forschung an Zwangseingewiesenen und –behandelten
- Beendigung von Zwangsmaßnahmen
- Wiederholte Überprüfung der Rechtmäßigkeit solcher Maßnahmen
- Überwachung und Kontrolle solcher Prozesse

Dies ist nur eine Auswahl der wichtigsten Punkte. Dinge, die jeden betreffen können, der mit dem psychiatrischen System in Berührung kommt. Liest man diesen Entwurf, stellen sich verschiedene Probleme dar. Auf Grund unterschiedlicher Gesetzeslagen in den verschiedenen Mitgliedsstaaten, würde die Übernahme einiger Passagen aus den Richtlinien für manche Länder einen Rückschritt in die Vergangenheit bedeuten, z.B. Entmündigung von Personen, Legitimation von Zwangsbehandlungen auch im ambulanten Bereich. Anderes ist einfach unvollständig betrachtet, z.B. werden Verhandlungsvereinbarungen oder Willenserklärungen erst garnicht erwähnt, es wird auf nichtpsychiatrische Systeme verwiesen, die in manchen Ländern derart nicht existieren usw.. Noch sind es nur Vorschläge. Doch die Zeit drängt, denn bereits im Juni soll das White Paper dem Lenkungsausschuss für Bioethik vorgelegt werden, um dort in seine "Gesetzeskraft" zu nähren.

Höchste Zeit, sich für eine Veröffentlichung (die neueste Version ist bisher nicht einsehbar) und für ein Mitspracherecht aus Betroffenen-sicht bei der Überarbeitung dieser Richtlinien einzusetzen. Zu diesem Zwecke wurde die europaweit aktive Arbeitsgruppe "**No-Force-Europe**" gegründet. Jeder der Interesse an diesem Thema hat, kann über die e-mail-Adresse: no-force-europe@yahoogroups.com Kontakt aufnehmen bzw. Informationen anfordern.

Unter no-force-europe-unsubscribe@yahoogroups.com ist es möglich sich direkt in eine mailing-list einzutragen, sodass alle aktuellen Informationen direkt auf dem Computer zu Hause eingehen.

Antje M.

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.
- **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 und in den folgenden Jahren im April fällig.)

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 damit
einverstanden, dass meine Anschrift mit/ohne Telefonnummer auch an Interessierte
weitergegeben wird Ja/Nein.

Ich verfüge über folgende Kenntnisse, Fähigkeiten oder Erfahrungen, die ich in eine
Mitarbeit beim Netzwerk Stimmenhören einbringen kann (bitte Rückseite benutzen):

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag
für das Netzwerk Stimmenhören e.V. jährlich in Höhe von 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:.....