

Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.

7. Jahrgang

Heft 2

Juni 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 3/2003, 1. September 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,

Das nun vorliegende Journal hat sich mit unseren Beziehungen zur Psychiatrie auseinandergesetzt. Immer noch sind diese Beziehungen zumeist problematisch; auch viel Zurückhaltung ist in den Beiträgen zu spüren. Wir meinen, dass sich die Psychiatrie humaner gestalten sollte. Auf alle Fälle danken wir allen, die zum Gelingen dieses Journals beigetragen haben.

Unser nächstes Thema soll mit Glaube und Hoffnung bezüglich des Stimmenhörens einen weiteren wichtigen Komplex berühren, der uns auf allen Wegen helfen kann. Ein großer Teil von Stimmen hörenden Menschen hat seinen eigenen, speziellen Glauben, jedoch unabhängig jeglicher Konfession hat wohl jede/r Hoffnungen. Schön wäre es, wenn auch zu diesem Thema zahlreiche Beiträge eingehen würden. Aber willkommen sind wie immer auch Gedichte und Zeichnungen.

Als Anlage zu diesem Journal erhalten Sie das Programm unseres nächsten Kongresses. Die Vorbereitungsgruppe des Kongresses hofft, dass Ihnen die Inhalte zusagen. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss am 30. September 2003.

Wir möchten auch kurz über die von uns initiierten Beiträge zu einem Romme-Buch über vergleichende Lebensgeschichten informieren. Wie uns Professor Romme mitteilt, hat sich der Beginn der Arbeiten an diesem Buch stark verzögert. Wir bitten all jene, die einen Beitrag eingekandt hatten, um Geduld.

Informieren möchten wir auch, dass ein Journalistenteam einen neuen Dokumentarfilm über das Stimmenhören in Verbindung zum Netzwerk noch in diesem Jahr beginnen will zu produzieren.

Auch unsere Seminartätigkeit hat sich im Laufe der letzten Jahre erhöht. Sie haben das sicher aus den Ankündigungen in den letzten Heften entnehmen können. Zur Zeit werden jährlich mindestens vier größere Seminare veranstaltet. Zwei davon werden von der DGSP (Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie) in verschiedenen Städten Deutschlands organisiert, eine davon in der Wannsee-Akademie Berlin und eine in der FU (Freie Universität Berlin). Das Seminar in der FU erfolgt im Rahmen eines Weiterbildungslehrganges zur Pflege in der Psychiatrie. Bitte beachten Sie auch die Seminarankündigung auf der Seite 31.

Auch in Dresden findet eine Informationsveranstaltung am 9. September 2003 15.00 Uhr in der Gesob-Kontakt- und Beratungsstelle, Michelangelostraße 11 statt.

Im letzten Journal wurde für Mai der Start einer therapeutisch begleiteten Gesprächsgruppe in Berlin angekündigt, welche aber aufgrund einer nicht ausreichenden Anzahl von Teilnehmern vorerst nicht zustande kam. Es gibt jedoch eine Warteliste, auf die sich jeder Interessierte eintragen lassen kann. Sobald eine ausreichend große Gruppe von Teilnehmern vorhanden ist, kann die Gesprächsgruppe jederzeit starten. Also meldet Euch!

Unsere nächste öffentliche Redaktionssitzung findet am 15. September 2003 um 17 Uhr in den Räumen der Pinel-Gesellschaft im Bahnhof Schöneberg statt.

Aus voraussehbaren Gründen kann sich die Auslieferung des nächsten Journals in der ersten Oktoberhälfte 2003 um einige Tage verzögern. Wir bitten dabei um Ihr Verständnis.

*Für die Redaktion
Dietmar Wibscheck*



„Landschaft mit Figuren und Regenbogen“, Roy Lichtenstein, 1980

Berichtigung

Im letzten Stimmenhörerjournal stellten wir auf den Seiten 26 und 27 das Buch von Constance Dollwet "Schreiben - mein Weg aus der Sprachlosigkeit" vor. Irrtümlich ist der Preis des vorgestellten Buches nicht 10,- Euro, sondern 12,40 Euro. Wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen.

Die Redaktion

Inhalt

Zum Thema: „Stimmenhören und die Psychiatrie“

- Auf den Fluren der Psychiatrie Seite 6
- Der Dambruch - oder vom Wahnsinn zum Sinn
ohne Wahn Seite 10
- Unsere Erfahrungen mit der Psychiatrie Seite 13
- Zu Noons Geschichte - meine Erfahrungen und meine
Position zur Psychiatrie Seite 15
- Was macht eigentlich Therapeuten und Therapeutinnen
aus Seite 18

Gedichte

- Der Rosenbusch Seite 9
- Ein Wassertropfen Seite 9
- Flieg, Seele! Seite 27

Leserbriefe Seite 28

Anzeige Seite 17

Buchvorstellung Seite 26

Seminar Seite 31

Kongress Seite 24

Rezensionen Seite 21

Literaturhinweise Seite 32

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen Seite 33

Mitglied werden Seite 34

Beitrittserklärung Seite 35

Auf den Fluren der Psychiatrie

Aus dem Niederländischen von Anneke Born-Mabelis

Am 2. September (1999) wurde ich in einem psychiatrischen Krankenhaus in einer geschlossenen Abteilung aufgenommen. Was in der ersten Woche passiert war, daran kann ich mich kaum erinnern. Allmählich fing ich an, meine Umgebung und die Menschen um mich herum zu sehen und zu hören. Auch Kontakte waren wieder möglich. Nach neun Tagen spürte ich Verlangen nach der Außenwelt und fragte, ob ich im Supermarkt etwas einkaufen dürfte. Das war erlaubt, aber ich musste versprechen, gleich zurück zu kommen, denn ich wollte unbedingt allein gehen.

Das Personal hätte es lieber gesehen, wenn ich jemanden mitgenommen hätte, aber ich wusste, dass das nicht gut wäre, jemanden mit hineinzuziehen, weil ich mein Versprechen vielleicht nicht halten könnte. Also machte ich mich auf den Weg zum Laden.

Es war schönes Herbstwetter, 23 Grad. Ich hatte keine Eile, aber durch die vielen Menschen und Autos, die lärmten, weil es nicht schnell genug voranging, kam bei mir das Gefühl auf, ein gejagtes Tier zu sein, eine Fremde in dieser Welt. Nachdem ich im Supermarkt etwas gefunden hatte, stellte ich mich an der Kasse an. Ein Mann hinter mir sagte, ich könne mit meinem Artikel besser zur Schnellkasse gehen, denn dann wäre auch er schneller dran. Ich konnte diese Eile nicht verstehen und geriet in Panik. Ich dachte noch: es sieht so aus, als ob all diese Leute nur noch fünf Minuten zu leben hätten und noch tausend Sachen zu regeln hätten. Aber wenn das Leben nur noch so kurz ist, dann macht doch alles nichts mehr aus. Ich verließ die Schlange, stellte meinen Artikel wieder zurück und flüchtete von diesem unsicheren Ort.

Ich musste irgendwo hin, wo Ruhe herrscht, und wo die Zeit mein Freund, nicht mein Feind ist. Und so kam ich von selbst in einen Park, der voller Leben war und dennoch ruhig. Dort gab es einen großen Teich, an seinem Ufer eine große Buche, so ein Baum, der durch seine Größe Respekt einflößt. In mir breitete sich eine Art Staunen und innere Ruhe aus. Die Enten im Teich schnatterten und spritzten im Wasser, ohne die Ruhe zu stören. Ich bedauerte, kein Brot dabei zu haben, aber nahm mir vor, dieses beim nächsten Mal mitzunehmen. Ich setzte mich auf eine der vielen Bänke.

Wie lange ich so da saß, weiß ich nicht, aber dort kam ich wieder ein bisschen zu mir. Es schien ein schöner Traum zu sein. Nach einer Weile fing ich an, meine Umgebung zu betrachten, und merkte, dass ich nicht

mehr allein war. Neben mir auf der Bank saß ein junger Mann von ungefähr 17 Jahren. Ich sah und fühlte, dass dieser Junge ebenfalls gekommen war, um einen Moment dieser hektischen Welt zu entfliehen, eine Weile den Anforderungen von außen nicht nachkommen zu müssen.

Langsam stand ich auf, ging zum Krankenhaus zurück und sagte innerlich dem Jungen "Tschüs, bekannter Unbekannter." Zurück in der Abteilung erfuhr ich, dass ich drei Stunden weg gewesen war. Natürlich stellte mich das Personal zur Rede. Ich aber sagte: Hauptsache, ich bin zurückgekommen und nach dem Essen würde ich wieder in den Park gehen und Enten füttern. Der Junge ließ mich nicht mehr los; er hatte ein so zufriedenes und friedliches Gesicht. Ich wollte wissen, wie er das in seinem Alter geschafft hatte, vielleicht könnte ich etwas von ihm lernen.

Also, nach dem Essen zog ich wieder zum Park in der Hoffnung, dass der Junge noch da sein würde. Die Enten merkten schnell, dass ich Brot für sie hatte. Sie konnten kaum warten, so unersättlich, wie Enten eben sind. Ich fütterte sie und war so darin vertieft, dass ich mich erschreckte, als ganz plötzlich ein Mann meines Alters zu mir sagte: "Liebe Frau, Sie müssen dort bleiben, von wo sie in Kürze weggehen möchten." Ich war so erstaunt, dass ich kein Wort sagen konnte und ihn nur anstarrte. Und plötzlich stieg er auf sein Fahrrad und fuhr weg, ohne sich noch einmal umzuschauen.

Ich dachte tief nach und vergaß, die Enten weiter zu füttern. Ich hockte immer noch am Ufer des Teiches. Auf einmal hörte ich ein Hecheln und sah mich um. Neben mir stand ein gewaltiger Hund mit weißem, langhaarigem Pelz. Ein herrliches Tier, das einen förmlich zum Streicheln einlädt. Ohne weiter nachzudenken, kraulte ich ihn über seinen gewaltigen Kopf und schaute hoch, wo denn sein Herrchen wäre. Es war ein älterer, etwa 70jähriger Mann mit schneeweißem Haar und gepflegtem Äußeren. Aber auch er war vom Leben gezeichnet, auch er schaute sehr traurig und einsam drein und ich glaube, dass ich ihn deswegen anstarrte. Als ich dies realisierte, war ich erschrocken über mein Verhalten. Also entschuldigte ich mich für mein unhöfliches Starren. Der Mann sagte: "Das macht nichts, manches passiert einfach, ohne dass man etwas dafür kann." Dann ging er weg mit seinem Hund, vielleicht seinem einzigen Freund.

Ich blieb noch eine Weile sitzen und gab den Enten den Rest des Brotes. Als ich in der Abteilung ankam, waren wieder drei Stunden verstrichen. Ich entschied mich, niemandem zu erzählen, was an diesem

Tag passiert war. Es war mir klar, dass ich zuerst herausfinden musste, was dies alles bedeutete. Ich musste dafür sorgen, dass ich wieder nach Hause gehen konnte, denn dort würde ich wieder meinen eigenen Therapeuten aufsuchen. Er hat mein volles Vertrauen, er nimmt Psychosen ernst. Er ist, genau wie ich, davon überzeugt, dass sie uns etwas mitzuteilen haben.

Jetzt, drei Wochen später, weiß ich, welche Botschaften die Ereignisse enthielten. Der Junge im Park, der etwa 17 Jahre alt ist, braucht noch nicht die volle Verantwortung der Erwachsenen zu tragen. Manchmal darf man um Hilfe bitten, sich auf andere stützen, manchmal darf man die Verantwortung eine Weile aufschieben, bis man sie wieder bewältigen kann.

Ich darf mich ruhig eine Zeit lang dem Zeichnen und Schreiben zuwenden, ohne alles Mögliche nebenher machen zu müssen, auch ohne telefonisch erreichbar zu sein. Dann schließe ich mich in meinem Zimmer ein - für einen Tag, manchmal für zwei oder drei. Nach dem dritten Tag - ob ich wieder ganz in Ordnung bin oder nicht - muss ich mich wieder mit der Umgebung befassen, sonst verliere ich die Wirklichkeit ganz.

Der Mann meines Alters ist erwachsen und trägt die volle Verantwortung für das Erwachsensein. Man kann nicht vor den Dingen des täglichen Lebens weglaufen, und wenn man eine Wahl trifft, muss man nicht daran zweifeln, ob sie gut ist.

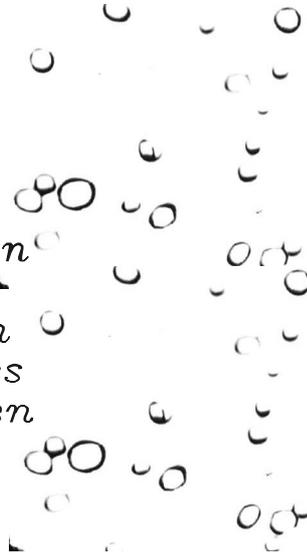
Der alte Mann ist auch erwachsen. Er hat viel erlebt und ist nicht wirklich glücklich. Auch er flüchtet manchmal vor der Wirklichkeit. Aber so schwierig das Leben auch ist, man muss sich fügen, um es erträglich zu machen. Dann kann man auch akzeptieren, dass das Leben nicht einfach ein Spaß ist. Deshalb störte es ihn nicht, dass ich ihn anstarrte. Er spürte wahrscheinlich, dass ich in dem alten Mann die Anerkennung sah, so wollte er mir helfen. Er spürte wohl, dass ich die Botschaft verstanden hatte.

Auf diese Weise konnten die drei Männer mir helfen, meine Wahl im Leben zu treffen. Es ist nicht mehr so wichtig für mich, ob diese Männer wirklich da waren oder nur in meiner Fantasie. Sicher ist, dass Dinge passieren, die mir etwas zu sagen haben, und sie werden mir auf meinem Lebensweg helfen.

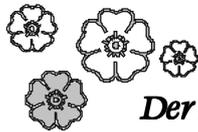
Corri van de Wiel

Veröffentlicht im niederländischen "Klankspiegel", Dezember 1999

ein wassertropfen
ein kleiner tropfen
enthält die welt
hält leben und wachsen
hält spiegel und licht
hält dürsten und lösen
hält kleines und großes
hält kummer und segen
in einem dicht
ein kleiner tropfen
enthält die welt



Wiltrud Henningsen - in sprache gebunden fünf -



Der Rosenbusch

Es haben meine wilden Rosen
-erschauernd vor dem Hauch der Nacht-
die windeleichten, dichten, losen
Blüten behutsam zugemacht.



Doch sind sie so voll Licht gesogen,
dass es wie Schleier sie umweht,
und dass die Nacht in scheuem Bogen
am Rosenbusch vorübergeht.

Hermann Claudius

Der Dambruch – oder vom Wahnsinn zum Sinn ohne Wahn

Es begann schleichend – eigentlich beim Meditieren. Ich war zu einer spirituellen Gemeinschaft gekommen. Um 4 Uhr früh aufstehen und eine Stunde sitzen, um 7 Uhr die so genannte Murli hören (eine Botschaft aus dem Jenseits). Ich geriet in eine Freudenstimmung – das ewige Leben durch Wiedergeburten wurde versprochen, sowie, das Goldene Zeitalter als Gottheit zu erleben. Bei den Meditationen geriet ich in Verzückung, erlebte ein Leuchtgewitter im Kopf mit Vishnu Brahma und Shankar, konzentrierte mich nur mehr auf das Dritte Auge, geriet in Trance – ich verlor den Boden unter den Füßen, Alkohol war verboten, Sexualität ebenso. Der Kampf mit dem Trieb begann. Die Leiterin – nur Frauen waren in den führenden Positionen – kam eigens aus Indien angereist, was Neid bei den anderen bewirkte. Ich bemerkte nicht, wie die übrigen Mitglieder mich isolierten. Einmal riss mich ein Gruppenmitglied beim Meditieren an den Haaren, die anderen schwiegen. Ich war so friedfertig geworden, meinte, das gehöre dazu, so sagte ich nichts, lächelte nur. Sie wurden immer aggressiver. Einmal spendete ich 200 DM. Man sagte nur; ich wolle mich einkaufen. Aus Westdeutschland kamen zu einem Treffen andere Mitglieder angereist, dafür wurden Unterkünfte gesucht. Ich baute eigens ein Hochbett in meiner Wohnung ein - glücklicherweise hatte ich diese behalten -, renovierte und putzte: mein Angebot wurde nicht genutzt. Schließlich ging ich nicht mehr hin – ich war alleine. Die Arbeit hatte ich glückseelig aufgegeben, mich nur mehr auf diese Gemeinschaft konzentriert.

Meine Welt stürzte ein. Und ich merkte es nicht, dachte, dies sei alles real, als die Stimmen kamen. Zudem zog noch ein unfreundlicher Nachbar ein. Beim Rasensprengen bespritzte er mich unvermittelt. Auch hier lächelte ich nur, denn der Wahlspruch der spirituellen Gemeinschaft lautete: Om Shanti (ich bin eine friedvolle Seele). Außerdem riss er von mir eingesetzte Pflanzen wieder aus.

Auf der an meiner Wohnung vorbeiführenden Einbahnstraße wurde ein Film gedreht, Spielberg sei der Regisseur und er wolle mich sprechen. Von der Decke meiner Wohnung strömten giftige Dämpfe und Einbrecher sprangen über den Zaun. Ich ließ tagsüber die Fenster geöffnet, kaufte immer neue Vorhangschlösser; meinte die Einbrecher kämen, während ich schlief. Schließlich hielt ich es nicht mehr in der Wohnung aus, packte die wichtigsten Sachen in einen Rucksack und verließ die Wohnung. Die Stimmen hetzten mich durch die ganze Stadt

– Tag und Nacht. Ich glaubte, ein Sender sei an meinem Körper angebracht, über den ich die Anweisungen erhielt. Tagsüber hielt ich mich meistens im Humboldt-Hain, einem Park mit Schwimmbad, auf; dort verbrachte ich auch ruhige Minuten – sah die Wolken aufbrechen und meinte mich in Tibet. Dort praktizierte ich auch meine Tai Chi-Übungen – einmal kam deshalb die Polizei und überprüfte meine Personalien. In der Nacht war ich mit den Nachtbussen unterwegs. Einmal überlegte ich, ein Mädchen anzusprechen, ob ich bei ihr übernachten könne, sie guckte so freundlich. Ich kaufte mir neue Schuhe, weil ich meinte, die alten seien auch schon vergiftet – auf dem Gehweg wechselte ich die alten gegen die neu gekauften aus, warf die alten in einen Mülleimer. So ging es mir auch mit meiner Jacke. Beim Kaufen einer Neuen bemerkte ich drei Jugendliche, von denen ich meinte, sie verfolgen mich. Im Humboldt-Hain fiel mir eine volle Mineralwasserflasche auf, nahm sie mit und meinte, der Inhalt sei giftig. Ich stellte sie bei einer S-Bahn Station auf den Boden und betrachtete sie, als die Feuerwehr erschien. Man brachte mich zu einem Arzt, der meinte, ich solle mich in einer Nervenheilanstalt vorstellen. Ich verstand ihn nicht – die Flasche hatten sie auch. Ich hatte mich nie mit Psychiatrie, Psychosen oder Forensik auseinandergesetzt. Heute weiß ich, ich hätte seinem Rat folgen sollen, aber ich wusste gar nicht, wohin ich mich hätte wenden sollen. Ich kehrte zu meiner Wohnung zurück. Die Nachbarn hatten neben meiner Wohnung eine Müllhalde angelegt. Das war real, denn ich machte Fotos davon und ging zur Polizei – daraufhin wurde der Müll abgeholt. Aber die Nachbarn waren noch mehr gegen mich. Das Gift war noch immer in der Wohnung. Außerdem vernahm ich einen ständigen Summton. Die Wohnung wurde abgehört und ich verließ sie wieder. Beim Besuch eines Fußballspieles bemerkte ich ein vorbeifliegendes Flugzeug und sprach mit dem Piloten – dieser antwortete: "Alles Scheiße, Deine Elli". Ich suchte Friedhöfe auf, um zur Ruhe zu kommen – auf einem gab es Wasserbehälter, worin ich meine Füße vom Gift reinigte.

Bei einer neuerlichen Rückkehr zu meiner Wohnung, wollte ich nicht mehr fliehen, wollte sie schützen. Ich patrouillierte vor den Fenstern auf und ab, bewehrt mit einer Teleskopstange. Es war bei Einbruch der Dunkelheit an einem Maitag, als der ältere Nachbar, der mit dem Anspritzen und Pflanzenausreißen, erschien und sein Fahrrad an die Hauswand lehnte. Er war angetrunken und kam mit einem höhnischen Grinsen auf mich zu, entriss mir die Teleskopstange und schlug sie mir wortlos blitzschnell mit voller Wucht über den Kopf. Das war real. Ich griff mir an den Kopf und spürte das Blut, sah seine höhnische Fratze vor mir und

verpasste ihm einen Kinnhaken, dass er taumelte. Schließlich fiel er. Es kam zu einem Kampf auf Leben und Tod. Er war kräftiger als ich. Ich suchte mit den Händen am Boden und fand ein Stück eines Ziegelsteines, mit dem ich ihm mehrmals auf die Stirn schlug, bis er um Hilfe rief. Schließlich kam ein junger Nachbar herunter und ich ließ von dem Angreifer ab. (Bei der Gerichtsverhandlung lag dann ein ganzer Ziegelstein als "Tatwaffe" auf dem Richtertisch, obwohl der Gutachter meinte, wenn ich damit zugeschlagen hätte, wäre ein Schädelbruch unvermeidlich gewesen. Ich wurde schuldig gesprochen, obwohl ich keinerlei Vorstrafen hatte. Ich war leider auch bei der Verhandlung noch psychisch krank und die Nachbarn als Zeugen gegen mich. Eine junge Frau sagte, ich hätte in dieser Zeit "Angst vor eine Vase gehabt". Leider fehlen mir die finanziellen Mittel für ein Wiederaufnahmeverfahren.

Die Polizei erschien und mir wurde eine Zwangsjacke angelegt. In einem Krankenhaus wurden meine Kopfverletzungen genäht – der Staatsanwalt meinte bei der späteren Gerichtsverhandlung höhnisch: "Hat auch was abbekommen" und ich hätte dem Nachbarn aufgelauert. Die Fotos von meinen Verletzungen waren erst auf mein mehrmaliges Fragen hin aufgetaucht; meine Anzeige gar nicht. Die Fotos vom verletzten Angreifer lagen gleich bei Prozessbeginn vor.

Auf der Polizeistation wurde eine Blutprobe genommen – 0,0 Alkohol. Eine Ärztin entschied grinsend über meine Einweisung.

In einem Wachsaal der Psychiatrie fand ich mich wieder. In dieser Nacht träumte ich, dass der Leiter der von mir früher besuchten Kampfsportschule – ein Koreaner – mich aufsuchte.

Nach der Verurteilung kam ich in die Forensik. Ich dachte: "Hier kommst Du nie mehr raus!".

Ich brauchte fast ein Jahr bis ich krankheitseinsichtig wurde und merkte und dass man eine Psychose behandeln kann. Heute ist dieser Dammbbruch nur mehr Erinnerung. Die Stimmen sind verschwunden und ich hoffe, sie kommen nie mehr wieder. Der Lebensfluss strömt wieder ruhig in natürlichen Ufern mit einer neuen Wohnung als Insel.

Wie ich rauskam? Das ist eine eigene Geschichte, nachzulesen in "Wege aus der Krise", Psychiatrie Verlag, Bonn; erscheint im Herbst 2003.

Wolfgang L.

Wenn das Buch "Wege aus der Krise" erschienen ist, werden wir es in unserem Journal sicher genauer vorstellen.

Die Redaktion

Unsere Erfahrungen mit der Psychiatrie

1994 geschah das Unfassbare. Ich musste einen Psychiater aufsuchen. Sehr krank sei ich, aber er wolle versuchen, mir die Einweisung in eine Klinik zu ersparen. Nach einem relativ kurzem Gespräch schätzte er mich als großes Sensibelchen mit ganz empfindlicher Seele ein.

Um einen Krankenhausaufenthalt kam ich leider nicht herum. Dort entwickelte sich die Psychose erst so richtig. Die Stimme, die sich recht bald einstellte, trieb mich fast zum Wahnsinn. So kann ich über meinen ersten Psychiatrieaufenthalt kaum etwas berichten. Ich war nur noch verzweifelt und deprimiert, um mich herum nahm ich wenig wahr.

Jahrelang war ich dann Patientin bei dem bereits erwähnten Psychiater, der mich durch viele Tiefen begleitete, mir immer wieder Mut zusprach. Ich hatte großes Vertrauen zu ihm - so hätte mein Vater sein müssen.

Vor drei Jahren wurde ich wieder in die Psychiatrie eingewiesen. Jetzt hörte ich bereits fünf Stimmen. An diese Zeit erinnere ich mich sehr ungerne. Fünf Monate lag ich auf der "Geschlossenen". Ich verkroch mich in mein Bett. Arbeitstherapie fand ich stinklangweilig. So kam man auf den Dreh, mir meinen einzigen Trost, die Zigaretten zu entziehen. Wenn ich bereit sei, einige Zeit aufzubleiben, bekäme ich eine Zigarette.

Das hatte mir gerade noch gefehlt. Nun fuhr ich erst recht meine Hörner aus und blieb im Bett. Als ich mürbe geworden war und aufstand, hielt man sich nicht an das Versprechen. Meine Wut ließ ich daraufhin an meiner Mutter aus. Wie tat mir das im Nachhinein noch Leid! Auch wenn ich mich im klareren Zustand dafür oft entschuldigt habe, hat sie das doch nie verdient.

Seit einiger Zeit fühle ich mich schlecht. Die Stimmen werden immer öfter negativ. Warum? Ich habe das ungute Gefühl: Ich muss wieder in die "Klapper". Aber nein, ich will nicht!!!

Jetzt muss die Mutti diesen Bericht beenden, habe ich doch soeben den 16.5.2003 als Einsendeschluss entdeckt.

Wir sind nun doch wieder seit drei Wochen in der Psychiatrie! Viola hat einige Fixierungen hinter sich, sie wollte ausbüchsen. Seit gestern beginnt das Zigarettdrama von vorn. Ich konnte es trotz eines Gesprächs mit der Stationsärztin nicht abwenden. Wie lange werden nun wieder die Stimmen negativ sein? Zur Antwort bekam ich: Stimmen kann man nur mit Medikamenten bekämpfen. Also hängt man nach wie vor am alten Zopf und bleibt konservativ. Wie schade!



Monika Jennifer Mandzjuk, „Ganz Frau“

Zu Noons Geschichte - meine Erfahrungen und meine Position zur Psychiatrie und Psychotherapie

Meine Erfahrungen mit der fachbezogenen Hilfe bei meinen psychischen Problemen sind in Bezug zu meinen Erwartungen zu diesem Personenkreis und dessen Profession sehr gespalten. Ich habe lernen müssen, dass meine Erwartungen immer zu hoch eingestellt waren. Zu Beginn meiner Suche ging ich von einem viel umfassenderen Wissen und Können auf dem Fachgebiet der Psychologie und der Psychiatrie aus. Heute bin ich davon überzeugt, dass all das Wissen, was zu einer ordentlichen Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen erforderlich ist, irgendwo vorhanden ist oder mal vorhanden war.

Leider muss ich jedoch feststellen, dass diese Vorbedingungen so gut wie nie oder gar nicht so gebündelt vorkommen, wie ich sie gebraucht hätte. Ich bin mit meiner über zwölf Jahre währenden Erfahrung niemandem begegnet, der durch seine Kunst im Umgang mit dem Seelisch-Psychischen mir ein tragfähiges Vertrauen hätte geben können - in Bezug auf das Stimmenhören am wenigsten. So musste ich mich mit dem "Hoffnunggeben", den "Durchhalteparolen" und dem "Glauben an mich selbst" begnügen. In der allergrößten Not bekam ich hilfreiche Unterstützung mit Medikamenten. Die Dosis musste ich mir geben, die fachlichen Ansprüche selbst erarbeiten - so kam es zu einer Niedrigstdosierung.

Ohne meine Frau und einige wenige Freunde hätte die professionelle Hilfe nicht ausgereicht. Mir ist wohl menschliche Anteilnahme begegnet, jedoch war ich vom Sachverstand enttäuscht. Er wurde nicht auf meine Bedürfnisse abgestimmt; die Fachleute waren schlicht gesagt dazu nicht in der Lage. Sie müssen die Bücher, die sie geschrieben haben, wohl nur intellektuell studiert und nicht pragmatisch erarbeitet oder gar einige Inhalte erlebt haben. Es hat mir eindeutig das Eingehen auf meine Bedürfnisse gefehlt. Sie blieben immer bei ihrer eingeübten therapeutischen Methode. Sie waren nicht in der Lage, mich zu einem ihrer Kollegen zu verweisen. Wir hätten ja zusammen überlegen können, ob ein anderer Therapeut mit einer anders ausgerichteten Methode mir besser hätte helfen können. Mir wurde eine Gruppentherapie zugemutet und sie bewirkte eine deutliche Verschlechterung mit ganz wenigen positiven Ausnahmen.

Alternative Behandlungen kamen ausschließlich auf Grund von Hinweisen aus dem Freundes- und dem Familienkreis meiner Frau zu-

stande. Diese gaben den Durchbruch und nicht die psychotherapeutische Hilfe.

Und trotzdem gab mir die indirekte fachbezogene Hilfe die Möglichkeit, meine Kräfte zu mobilisieren.

- Ich habe gelernt, Andere, so wie sie sind, zu akzeptieren und den notwendigen inneren Abstand zu ihnen und mit mir selbst zu erarbeiten. Das ist für meine Problematik eine ganze Menge.
- Ich habe gelernt, Depressionen zu meiden oder zumindest besser damit umzugehen.
- Ich habe seit Jahren keine Psychosen mehr durchleben müssen.
- Ich komme seit Jahren ohne Medikamente aus.
- Ich übe den Umgang mit homöopathischen Mitteln ein.

Das zuvor Beschriebene habe ich erlernen können, weil ich akzeptiert habe, mich mit meiner inneren Sprache auseinander zu setzen. Aus dem defensiven, mit Glücks- und Angstgefühlen begleiteten Stimmengerhorchen und Stimmenhorchen wurde ein Stimmenhören. Daraus entstand eine interaktive innere Sprache. Diese habe ich mir mit meiner "Inneren Wort-Stimme" und meinem Gefühl erarbeitet.

Hier hat mir die Stimmenhörerbewegung und eine bestimmte Erkenntnis von Marius Romme geholfen. Ich meine die Aussage, dass es ganz normale, unauffällige Menschen gibt, die Stimmen hören und vielleicht noch nicht einmal wissen, dass sie mit einer Besonderheit der Wahrnehmung ausgestattet sind. Außerdem beherrschen einige die Kunst, mit dieser psychischen Kommunikation auch noch gut oder gar optimal umzugehen. Mir wurde klar, ich brauche nicht verrückt zu werden, wenn ich mental mit meiner "Inneren-Wort-Sprachen-Stimme" kommuniziere. Wenn es andere Menschen gibt, die das können, dann habe ich auch eine Chance, es zu erlernen.

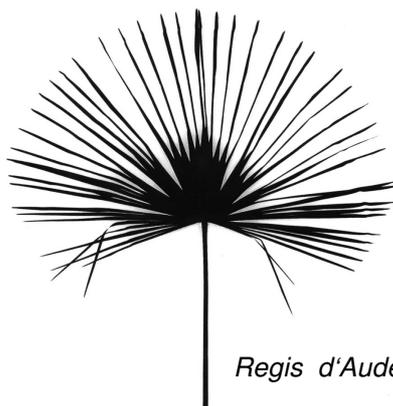
Leider habe ich diese Informationen erst sehr spät erfahren. So war ich darauf angewiesen, mehr oder weniger im Geheimen mit mir selbst zu üben und mit unnötigen Angstzuständen fertig zu werden. So wurde meine innere Wortsprache die wichtigste Unterstützung bei meinem schwierigen und permanenten Durchsetzungsprozess während meiner seelischen Krise.

Jetzt bin ich ein bekennender Stimmenhörer geworden. Ich bin jetzt nach langem Üben mit einer ausgeprägten, einer als eigen empfundenen inneren Stimme und der dazugehörigen ganzheitlichen Sprachkompetenz ausgerüstet. Diese Arbeit kann mir keiner abnehmen, das habe ich jedoch auch niemals erwartet.

Die Professionellen waren auch manchmal eine Hilfe, auch wenn ich es mir ganz anders vorgestellt habe. Ich wünsche mir jedoch eine deutlich bessere ambulante Hilfe. Ich kann mir sehr gut eine ambulante, professionell ausgerichtete Assistenz vorstellen. So könnte Hilfe geleistet werden, wie und wo sie gebraucht wird, nämlich im eigenen Lebensbereich. Sie würde uns besser in die Lage versetzen, Orientierungen zu finden und eine echte Rehabilitation zu ermöglichen. Dadurch könnte auch in besonderen Krisensituationen die Familie entlastet werden. In den meisten Fällen könnte eine Zwangseinweisung ganz vermieden werden. Das blieb mir persönlich unter Einsatz der letzten Kräfte meiner Frau erspart.

Es gibt noch viel zu tun auf dem Wege zu einer besseren psychiatrischen Versorgung, es braucht nicht teurer zu werden. Sie muss sich endlich einmal an die heutigen Verhältnisse und Möglichkeiten anpassen.

Noon



Regis d'Audeville, „Palmier-1906“

Anzeigen

Wer hat Lust und Interesse, mir zu schreiben. Ich habe innere Stimmen, die mich bestimmen und mein Umfeld und auch mich schlecht machen. Ich habe im Moment nicht die Kraft, dagegen anzugehen.

*Petra Urbaniak
Postfach Nr. 130133
33544 Bielefeld*

Was macht eigentlich Therapeutinnen und Therapeuten aus? - Eine Übersicht

Angeblich hat in den USA fast jeder einen "Shrink", was wohl von Head-shrink kommt. Wörtlich übersetzt könnte das "Kopfschrumpfer" oder einfach "Schrumpfer" heißen - also Therapeutin oder Therapeut. Auch wenn es um das Stimmenhören geht, überlegen viele, die leidvolle Erfahrungen damit verbinden, wo sie professionelle Unterstützung bekommen können. Da die Erfahrungen dabei manchmal auch problematisch sind, sollte beim Netzwerk Stimmenhören eine Liste von empfehlenswerten Therapeutinnen und Therapeuten erstellt werden, die als Orientierung für Hilfesuchende dienen soll. Verwirrend sind für Therapie-suchende oft bereits schon die Namen der genannten Berufsgruppen: Psychologen, Psychiater, Nervenärzte, Neurologen, Psychotherapeuten etc.

Kurz will ich hier versuchen, diese Berufsgruppen vorzustellen. Unter der Überschrift Therapeutinnen und Therapeuten sind hier Profis gemeint, die ambulante Hilfe anbieten. Es tauchen im Folgenden also keine Selbsthilfegruppen auf oder Institutionen wie zum Beispiel Kliniken oder Krisendienste.

Psychologinnen und Psychologen haben ein Studium abgeschlossen, das sich mit den Gesetzmäßigkeiten der seelischen Vorgänge beschäftigt. Als ein Teilgebiet ist darin auch die "klinische Psychologie" enthalten, die sich mit seelischen Krankheiten oder Zuständen befasst, die Leid hervorrufen. Nach Abschluss des Studiums sind Psychologen offiziell nicht qualifiziert, eigenständig Therapie anzubieten, dazu bedarf es weiterer Qualifikationen (Psychotherapie-Ausbildung).

Ärztinnen und Ärzte beschäftigen sich schwerpunktmäßig mit körperlichen Funktionen und deren krankhaften Veränderungen, lernen aber auch seelische Auffälligkeiten kennen. Auch sie dürfen unmittelbar nach Abschluss des Studiums keine Therapie anbieten, hierzu benötigen sie Weiterbildungen. Spezielle Weiterbildungen haben **Hausärztinnen und Hausärzte** meist nicht, trotzdem können sie - wenn ein Vertrauensverhältnis besteht - unterstützen. Manche von ihnen haben allerdings auch eine zusätzliche psychotherapeutische Qualifikation, sie können dann auch diese Therapien anbieten, die weiter unten erläutert werden.

Psychiaterinnen und Psychiater (Fachärzte für Psychiatrie) sind Ärzte, die mehrere Jahre Berufserfahrung in neurologischen und hauptsächlich in psychiatrischen Einrichtungen haben und abschließend eine sogenannte Facharztprüfung ablegten. Ihr Spezialwissen betrifft zu-

nächst körperliche Ursachen der Behandlungsmöglichkeiten von seelischen Problemen. Dies könnte also beispielsweise das Stimmenhören durch organische Veränderung des Gehirns, hervorgerufen durch langjährigen Alkoholmissbrauch, sein. Körperliche Behandlungsmöglichkeiten betreffen beispielsweise auch die Behandlung mit Medikamenten (Psychopharmaka). Psychiaterinnen und Psychiater kennen sich aus mit Psychosen und anderen seelischen Veränderungen, allerdings haben sie nicht unbedingt eine Psychotherapie-Ausbildung. Krankenkassen bezahlen die Behandlung in einer psychiatrischen Praxis. Leider bleibt in den meisten ärztlichen Praxen oft für die einzelnen Patienten nicht sehr viel Zeit. Allerdings hängt dies sehr von der Praxis ab.

Häufig wird auch von **Nervenärztinnen und Nervenärzten** geredet oder von **Neurologinnen und Neurologen**. Manchmal ist dies einfach ein verschleiender Ausdruck für Psychiater. Offiziell sind die Nervenärzte sowohl in Psychiatrie als auch in Neurologie qualifiziert, Neurologen sind schwerpunktmäßig ausgebildet im Erkennen und Behandeln von körperlichen Erkrankungen des Nervensystems, also beispielsweise Schlaganfall, Multiple Sklerose, Gehirnentzündung. Obwohl Neurologen also schwerpunktmäßig keine große Praxis mit seelischen Erkrankungen haben, behandeln sie manchmal auch solche Hilfesuchende, und manche Stimmenhörende berichten von guten Erfahrungen.

Offiziell anerkannte **Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten** sind Psychologen oder Ärzte, die eine spezielle Zusatzausbildung haben. Diese betrifft die geplante und regelmäßige Gesprächsbehandlung (manchmal auch direkt übende Behandlung) zur gezielten Veränderung von Gefühls- und Gedankeninhalten oder Verhaltensweisen. Meist findet ein 50-minütiges Gespräch pro Woche statt. Von Krankenkassen anerkannt (und damit von ihnen bezahlt, wenn eine Behandlungsnotwendigkeit vorliegt) sind die drei folgenden:

1. Verhaltenstherapie: beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit der Veränderung von problematischen Lernerfahrungen. Setzt übend am Aktuellen an, arbeitet oft mit Rollenspielen, Therapeuten suchen auch problematische Situationen gemeinsam mit den Klienten auf.

2. tiefenpsychologische Psychotherapie: beschäftigt sich mit der Geschichte und Ursache spezieller Beschwerden, dabei werden eher Gefühle betont. Diese Gefühle sollen auch in der Begegnung mit den Therapeuten erlebt und bearbeitet werden.

3. Psychoanalyse: beschäftigt sich auch mit der Gefühlsgeschichte, angestrebt wird ein Zurückgehen auf frühere lebensgeschichtliche Entwicklungsstufen und damit eine umfassendere Veränderung der

Persönlichkeitsprägung. (Behandlung im Liegen, meist dreimal wöchentlich).

Früher wurde Stimmen hörenden Menschen oft von einer Psychotherapie abgeraten, heute gilt zumindest für die Verhaltenstherapie und tiefenpsychologische Therapie, dass sie vielen Stimmehörenden hilft. Eine Voraussetzung ist, dass die Hilfesuchenden motiviert an sich arbeiten und seelisch ausreichend stabil sind. Der Therapieerfolg hängt aber auch sehr von der Erfahrung der Behandelnden ab. Unbedingt sollte man auch deshalb fragen, ob die Therapeuten Erfahrung mit Stimmehörenden haben. Dies ist noch wichtiger, wenn man Unterstützung bei nicht offiziell anerkannten Therapeuten sucht, deren Leistung also nicht durch die Krankenkasse übernommen wird. Zahlreiche Therapieangebote werden gemacht und verkauft: von seriösen Angeboten wie Gesprächspsychotherapie, Psychodrama, systemische Therapie, Gestalttherapie bis hin zu obskuren bis gefährlichen Dingen wie Urschreithherapie, Rebirthing etc.. Gefährlich erscheint mir dabei besonders, dass unerfahrene Therapeuten die Hilfesuchenden überfordern und dadurch Krisen hervorrufen.

Schließlich empfinden viele Menschen Entspannungsverfahren als hilfreich. Besonders zu empfehlen ist die progressive Muskelentspannung, ein praktisches und körpernahes Verfahren. Das autogene Training ist für manche - besonders auch Psychoseerfahrene - verunsichernd, schlimmstenfalls sogar rückfallfördernd. Von Hypnose ist meines Erachtens aus dem gleichen Grund abzuraten. Die Verunsicherung kann hier sogar noch größer sein.

Abschließend ist zu betonen, dass ein Therapieerfolg oft mehr von dem Vertrauen zwischen Therapeuten und Hilfesuchenden abhängt als von speziellen Ausbildungen, die der "Shrink" vorweisen kann. Darum ist es meist empfehlenswert, sich bei anderen umzuhören und durchaus mehrere Therapeuten "auszuprobieren". Wichtig ist schließlich auch, dass Psychotherapie Nebenwirkungen haben kann und beispielsweise zu tiefgreifenden Verunsicherungen führen kann. Darum sollte man unbedingt danach fragen, welche Erfahrungen und Kenntnisse beispielsweise in Bezug auf das Stimmenhören vorliegen. Misstrauen sollte man durchaus solchen Therapeuten, die unangemessene und hochtrabende Versprechungen machen. Denn auch wenn heute viele Stimmen hörende Menschen von professioneller Hilfe profitieren, gibt es keine Therapie, die gänzlich Leidensfreiheit garantiert.

Frank Puchert

Rezensionen

Die Redaktion hatte beabsichtigt, im letzten Heft vorgestellte Bücher etwas genauer zu beleuchten. Gern lassen wir die Leserinnen und Leser zum Buch "Aufbruch aus dem Angstkäfig" von Andreas Gehrke zu Wort kommen.

Lieber Herr Gehrke,

nun liegt die Lektüre Ihres Buches schon einige Tage zurück, und jetzt endlich kann ich einen Anfang finden, Ihnen ein Feedback zukommen zu lassen.

Sie haben wahrhaftig eine Riesenarbeit geleistet, die vor allem eins zeigt: der Mensch kann am Leid wachsen. Besonders aus den Reflexionen wird deutlich, wie wahres Menschentum auszusehen hat, nämlich in verzeihender Güte, in liebender Hinwendung, in Verschmelzung mit dem Ganzen der Natur (und des Kosmos) und letztlich in Anerkennung einer formenden und ordnenden Macht, für die Sie nach einer atheistischen Vorexistenz jetzt den Namen Gott gefunden haben. Schön ist das zu lesen und zu bestätigen, dass das alles so richtig ist, wenngleich ich Sie um Ihren Erfahrungsweg nicht beneide.

Sie haben den Weg, von dem man sagt, er sei das Ziel, gefunden, während die Welt rundherum auf immer breiteren (Daten-)Autobahnen in die Irre fährt. Das kann man einerseits bedauern, aber andererseits kann es nur ganz begrenzt helfen, denn wie Sie richtig schreiben, muss der Ansatz zur Heilung aus dem Kranken selber kommen.

Das Lebensprogramm kennt offensichtlich viele Möglichkeiten, den Menschen in der richtigen Richtung zu halten. Als die universellste sehe ich den Traum an, der in codierter Weise unser Tun und Lassen täglich (nächtlich!) Revue passieren lässt und mit positiven oder negativen Emotionen gekoppelt ist. Und analog zu den guten und schlechten Träumen erinnere ich mich an eine Einteilung, die ich während meiner pädagogischen Ausbildung gehört habe. Zwei gegensätzliche Lernmotivationen werden unterschieden: Angst vor Misserfolg (Strafe) und Hoffnung auf Erfolg (Belohnung). Eine dieser Motivationsarten ist immer vorherrschend und bestimmt die Art und Weise, an den Stoff heranzugehen. Beide können übrigens den Menschen gleichermaßen in Bedrängnis bringen; sehr oft leiden Kinder darunter, schon mit einer befriedigenden Note die Eltern zu enttäuschen.

Auch der Zufall, mit dem ich mich im Augenblick ein wenig mehr beschäftige, ist durchaus als ein Korrektiv für unseren Lebensweg anzusehen. Das merkt man aber erst, wenn man eine gewisse Übersicht über ein Leben erlangt hat.

Ein sehr hartes Lernen hat Viktor E. Frankl in seinem Buch *...trotzdem Ja zum Leben sagen* beschrieben. Es handelt vom Überleben in einem Nazi-Konzentrationslager. Er, wie auch die Menschen, die ein Nah-Tod-Erlebnis hatten, kommen zu demselben Schluss, wie Sie ihn als für Ihr Leben richtig erkannt und angenommen haben.

Ihr Buch wird Stimmen hörenden Menschen und deren Angehörigen sicher helfen. Zu hoffen ist auch, dass in der Psychiatrie ein Lernprozess einsetzt und die Zusammenarbeit mit der Psychotherapie intensiviert wird. Das setzt aber voraus, dass sich das Bild vom Menschen in der Gesellschaft grundlegend wandelt und Lebensziele völlig neu definiert werden. Das zu erwarten wäre aber naiv. Vielleicht sollte man es auch gar nicht, denn meiner Überzeugung nach ist es Aufgabe jedes Einzelnen, seinen Schicksalsweg zu entdecken und sich bewusst für ihn zu entscheiden. Solange wir in dieser irdischen Dimension beheimatet sind, müssen wir uns dem Gesetz der Polarität unterwerfen. Erst in der nächsthöheren Stufe können wir die Einheit wahrnehmen und vielleicht auch leben, was uns wegen unserer Begrenztheit noch nicht möglich ist.

Das sind, lieber Herr Gehrke, einige Gedanken, die mir beim Lesen Ihres Buches aufgestiegen sind.

Anhängen möchte ich gleich auch noch etwas Praktisches. Ein ehemaliger Schüler unserer Schule ist in der zweiten Hälfte der Klasse 11 von Stimmen überfallen worden, und seitdem hat er eine klassische - das heißt hoffnungslose - Psychiatriekarriere absolviert. Schon ehe ich vom NeSt gehört habe, habe ich seine Stimmen in der gleichen Funktion gesehen, wie ich sie den Träumen unterstelle. Wir haben sie also nicht als Halluzinationen abgetan, sondern konkret in ihrer Bedeutung für den Lebensweg abgeklopft. Das gelingt auch ganz gut, mit dem einen, allerdings gravierenden Nachteil, dass der Junge mit Leponex und anderen Mitteln derart hoch dosiert ist, dass er die Stimmen kaum noch als Lallen wahrnimmt. Auf der anderen Seite ist er so antriebslos und so sehr in der Konzentration heruntergesetzt, dass er nahezu unmöglich in die Lage versetzt werden kann, seinen Heilungsprozess selbst in Gang zu bringen. Was, so frage ich, kann da in einer Selbsthilfegruppe erreicht werden? Wenn der Junge bei seinem Arzt sagt (vielleicht nur um nicht umsonst vorgeschrieben zu haben), jetzt sagen die Stim-

men dies und jenes, so wird die Dosis erneut heraufgesetzt. Sagt er, er sei immer so müde, so wird ihm aufgetragen, das bis zum nächsten Termin genau zu beobachten. Gibt es eine probate Vorgehensweise, die Gabe der Neuroleptika zu reduzieren?

Danke übrigens für die Übersendung des Informationsmaterials, vor allem auch für die Angabe der Adresse. Ich werde Sie weiterhin auf dem Laufenden halten.

Für Ihre weitere Arbeit wünsche ich Ihnen viel Erfolg, persönlich alles Gute und grüßen Sie auch Ihre liebe Frau, die während der zehn Jahre sicher nicht weniger gelitten hat als Sie und manche Verzweiflung und Angst hat überstehen müssen.

*Alles Gute also und herzliche Grüße
Ihr Klaus Sebastian*

Wenn Stimmenhörer autobiografische Texte von Stimmenhörern lesen!

Begeistert schlägt man es auf. Da hat es also einer geschafft: sich die Seele freizuschreiben, das Erlebte zu verarbeiten, von sich wegzuschieben.

Und dann liest man sich fest. Und dann ertappt man sich dabei, wie man bei allem und jedem eigenes Erleben vergleicht. So war das auch bei mir! So war das aber gar nicht bei mir! Und dann ärgert man sich: über sich, über ihn. "Ich kann das alles nicht mehr lesen! So ein Unsinn! Wie kann er das nur alles glauben!" Unsinn? Die Erklärungsmuster waren immer unterschiedlich. Vieles kann man sich nicht oder nur schlecht erklären, wenn man so etwas zum ersten Mal erlebt. Aber er hat sich durchgekämpft, er und seine Familie; mit und ohne Betreuungspersonal. Ein faszinierendes Buch.

Wiltrud Henningsen



*Regis d'Audeville,
„Strelitzia-1906“*

4. Kongress des Netzwerkes Stimmenhören e.V. zum Thema:

Stimmenhören - (k)eine Katastrophe?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Am 24. und 25. Oktober 2003 findet der vom Netzwerk Stimmenhören e.V. organisierte 4. Kongress im Berliner Rathaus Neukölln statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

In Vorträgen und Arbeitsgruppen können Sie sowohl erfahren, wie Stimmen hörende Menschen die Stimmen erleben, als auch diskutieren, ob Stimmenhören immer eine Katastrophe sein muss. Gleichzeitig geht es aber auch darum, wie Stimmen hörenden Menschen, die unter den Stimmen leiden, geholfen werden kann. Nach jedem Vortrag kann über das Gehörte diskutiert werden.

Wir, die Mitglieder der Vorbereitungsgruppe, wünschen uns, dass neben Stimmenhörenden auch möglichst viele Angehörige, in der Psychiatrie Tätige und am Thema Interessierte teilnehmen.

Tagungsgebühr:

(inklusive Pausenmahlzeiten und Getränke)

ExpertInnen durch Erfahrung: Euro 5,-

Angehörige: Euro 15,-

ExpertInnen durch Beruf: Euro 30,-

Information und Anmeldung:

NeSt c/o Pinel

Ebersstraße 67

10827 Berlin

Tel. und Fax: 030 / 78 71 80 68

E-Mail: stimmenhoeren@gmx.de

Anmeldeschluss:

Dienstag, der 30. September 2003.

Veranstaltungsort:

Rathaus Neukölln

Karl-Marx-Straße 83

12043 Berlin

(U7 bis Rathaus Neukölln)

Programm

Freitag, 24. Oktober 2003

- 11.00 Uhr** Einlass
12.00 Uhr Begrüßung
12.30 Uhr Einführung in das Thema der Tagung - drei Einführungsvorträge
Anneke Born-Mabelis, Andres Adolphsen, Siegrun Ehrhardt
13.30 Uhr Pause
14.00 Uhr Stimmenhören und Stigmatisierung
Thomas Bock
14.45 Uhr "Es ist, was es ist, sagt die Liebe" - Akzeptieren ohne zu verstehen?
Susanne Heim
15.30 Uhr Herz-Schmerz-Lieder gesungen vom "Trägerchor"
16.00 Uhr Pause
16.30 Uhr Stimmenhören: Was ist krank? Was ist gesund?
Marius Romme
17.15 Uhr Warum Professionelle den Stimmen hörenden Menschen und deren Stimmen zuhören sollten
Ben Steultjens

Samstag, 25. Oktober 2003

- 9.00 Uhr** Einlass
10.00 Uhr Stimmenhören und Selbstverletzung
Sandra Escher, Monika Hoffmann
11.00 Uhr Netzwerk Stimmenhören - gestern, heute, morgen
Hannelore Klafki
11.45 Uhr Einführung in die Arbeitsgruppen
12.00 Uhr Mittagspause
13.00 Uhr Arbeit in den Arbeitsgruppen mit eigenständiger Zeiteinteilung:
1. Den Stimmen einen Sinn geben
2. Stimmenhören und Spiritualität - Erfahrungen und Anregungen
3. Stimmenhören und Selbstverletzung
4. Stimmentrainingskurs mit Ben Steultjens
5. Stimmenaustausch
15.00 Uhr Pause
15.30 Uhr Bericht aus den Arbeitsgruppen
16.30 Uhr Ende der Tagung

Buchvorstellung

Titel: >in sprache gebunden fünf< Gedichte
Autorin: Wiltrud Henningsen
Verlag: Eigenverlag, Münster 2003, 290 S.
ISBN: 3-9808865-0-6

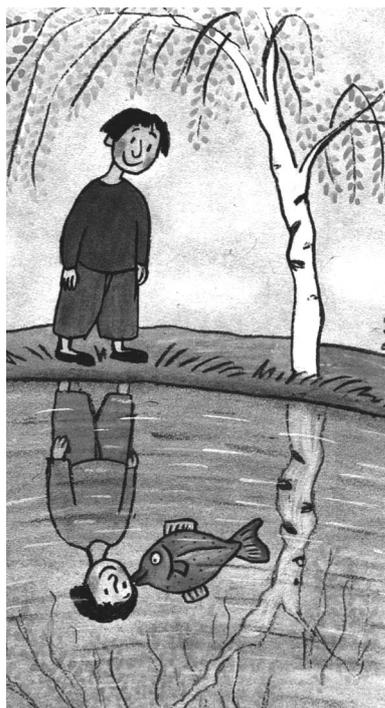
Im Journal finden Sie einige Gedichte aus diesem Gedichtband von Wiltrud Henningsen. Der Band ist sehr bemerkenswert. Alle Gedichte sind nach Gebieten geordnet, wie zum Beispiel über Natur und Leben, aus der großen Geschichte, aus Gehirnwelten, über Verunsicherungen und Zweifel und natürlich noch anderes mehr. Der vorliegende Band ist wieder das Produkt des unermüdlichen Schaffens innerhalb der Jahresfrist und besticht vor allem durch ständig wechselnde Stimmungen und Sichten. Es lohnt sich, diesen Band durchzublättern, und noch mehr, ihn zum ständigen Begleiter zu haben. Wer daran interessiert ist, wird gebeten, den Band über den Buchhandel zu bestellen, aber auch die Redaktion vermittelt einen Kontakt zu Wiltrud Henningsen.

Zu bemerken ist, dass das Schaffen von ihr wesentlich breiter ist. Dem hier kurz vorgestellten Buch sind natürlich vier weitere vorausgegangen, die wohl auch noch bestellt werden können. Im ersten dieser Gedichtbände sind auch Werke ihres verstorbenen Ehemannes Jürgen zu finden. Außerdem schrieb Wiltrud Henningsen Bücher über Frauenbildungswege, zur Geschichte des Kinos in Westfalen, über die Ausbildung von Lehrerinnen durch Overberg und andere Bücher. Das Schaffen von Wiltrud Henningsen ist also sehr breitgefächert und dokumentiert den kritischen Geist einer Frau, die sich auch durch das Stimmenhören nicht abhalten lässt. Ich glaube, sich mit den Büchern von Wiltrud Henningsen zu beschäftigen, lohnt sich immer.

Andreas Gehrke



*Rotraut Susanne Berner,
„Mutter Erde für unsere Kinder“*



flieg, seele!
flieg seele
trotz der menschen
flieg seele hin und vorbei
träum seele
klänge der menschen
träum seele wieder dich frei
sink seele
neben die menschen
sink seele wartend dabei
wachs seele
über die menschen
wachs seele weitend und frei

*Wiltrud Henningsen, „in sprache
gebunden fünf“*

Leserbriefe



Mit großem Interesse habe ich die letzte Broschüre gelesen und habe zu den Beiträgen von Heinz Titzer und Carla Folgendes zu sagen. Ich bin seit 23 Jahren Stimmenhörer und bin inzwischen zu der Erkenntnis gekommen, dass es immer mein Unterbewusstsein war, das mit mir geredet hat. Es kam durch die lange Zeit, die ich alleine bin und genug Zeit hatte zu grübeln. Meine Diagnose lautet ja: paranoide, halluzinatorische Psychose. Ich hatte insgesamt 28 Klinikaufenthalte, und wenn mein Kopf und mein Denken eine Zeit lang ruhig gestellt waren, hat es auch wieder aufgehört mit den Stimmen. Zwar unterhalte ich mich oft in Gedanken mit mir selbst, aber das macht im Grunde genommen wohl jeder.

Auch ich wurde von meinen Stimmen immer wieder massiv bedroht und auch oft in den Wahnsinn getrieben. Am 19. April 2003 wurden es zwei Jahre, wo ich das letzte Mal in die Klinik kam. Seither habe ich - toi, toi, toi - meine Ruhe. Ich muss zwar Medikamente nehmen, habe aber Gott sei Dank meine Ruhe. Ich kann von mir behaupten, dass ich durch die Hölle gegangen bin. Das wünscht man nicht einmal seinem schlimmsten Feind.

Ich kann den beiden nur den Rat geben, sich in ärztliche Behandlung zu begeben, so dass sie von ihren Stimmen befreit werden.

Mit freundlichen Grüßen Dieter Frangenheim



Sie haben kein Recht zu Befehlen

Immer wieder lese ich in euren Berichten: "Sie wollen...", "Sie verlangen...", "Sie fordern...", "Sie quälen...". Lasst euch nicht so unterwerfen! Es stimmt, wir werden abgehört und können keine Geheimnisse haben. Man muss lernen, damit zu leben. Es stimmt, da sind welche (Menschen), die können und müssen wir hören, auch wenn wir nicht wollen und vielleicht damit total verrückt gemacht werden. Aber: Nicht alles, was wir hören, ist für uns bestimmt. Wir hören mit bzw. zu, so, wie man hört, was auf der Straße oder sonstwo laut genug geredet wird. Man wird viel weniger irritiert, wenn man sich sagt: "Dies sagen sie zu jemand anderem." Und wenn sie es wirklich zu mir sagen, woher will ich wissen, ob sie lügen? Ich will nicht glauben, was sie mir reinquatschen.

Sie haben kein Recht dazu!

Anmerkung: Etwas anderes ist körperlicher Einfluss und Schmerz. Aber ich fürchte, da sind wir auch weitgehend machtlos. Ich mache mir auch oft Sorgen um andere, denen ich nicht helfen kann.

Wiltrud Henningsen



Auszüge aus dem Brief von Olaf Armleder an Carla

... Es ist gut, wenn ich Menschen finde, denen es ähnlich geht wie mir. Ich bin sonst mit meinen Stimmen und "Ähnlichem" sehr allein....

Meine Stimmen sind ein grausames Durcheinander, beleidigend und wohl absolut sinnlos. Ich soll wohl, glaubt man den Stimmen, aus meinem Körper vertrieben werden, weil ich Alkohol trinke. Irrsinn im Kopf, wandelbar in Wahnsinn: dies sind meine psychischen Hauptprobleme.

Bei mir benutzen die Stimmen meistens Radio, Fernsehen oder menschliche Worte. Der Gedanke, dass die Stimmen von außen gesendet werden, wurde mir in der Psychiatrie ausgeredet und versperrt.

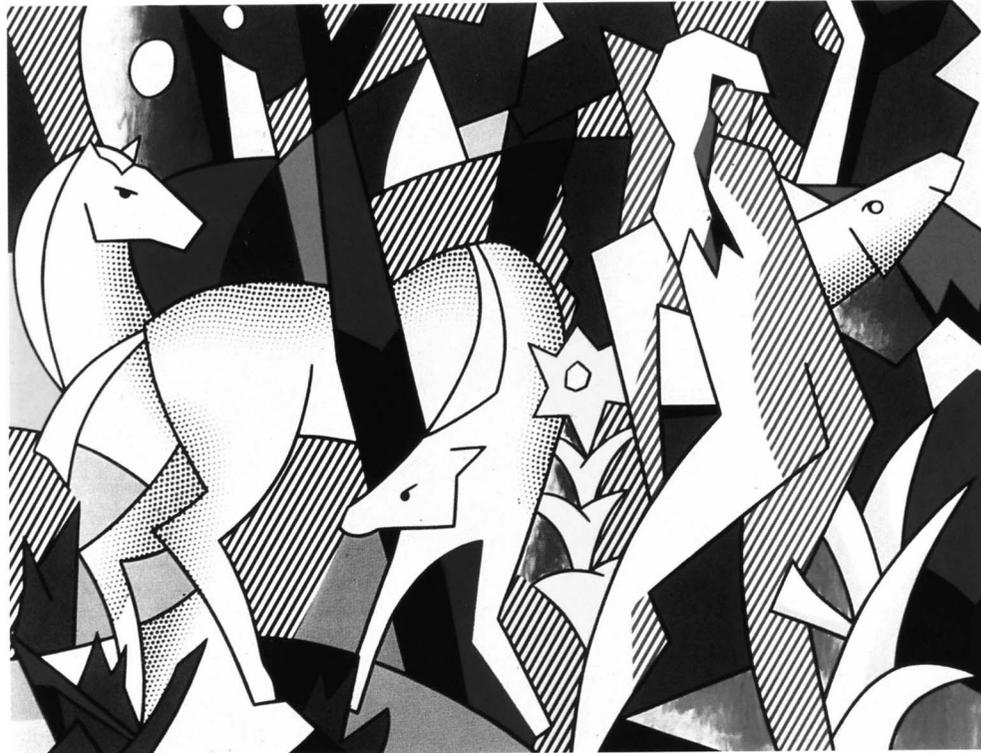
Durch den Muskateller-Salbei ist manches besser geworden. Es ist nur noch eine Stimme, die mich nur begrenzt quält. Dieser Stimme sagte ich, dass sie eigentlich mein Freund sein sollte, denn wir sind nun einmal aneinander gebunden. Aus Dummheit oder Wahnsinn lehnt "er" dieses ab. Die Stimmen werden wohl von selbstsüchtigen Menschen erzeugt. Meine Psychiatrieerfahrung hat mir diesen Gedanken aber verboten! Den denke ich zum ersten Mal wieder. Wie gehe ich mit den Stimmen um? Ich sage ihnen, sie sollen meine Freunde werden, nicht meine Feinde, aber es dauert lange, bis sie dies erkennen...

Du sagst, dass du Unglück durch die Stimmen gehabt hättest. Ich auch! Ich kann mir eine Stoffwechselstörung als Ursache vorstellen, wie es die psychiatrische Lehre beschreibt. Unfassbar, unglaublich, krank war ich für viele Menschen. Aber ich habe auch Menschen kennengelernt, hauptsächlich psychisch Kranke, die mich verstanden und getröstet haben. Zum Opfer "degradiert", so sehe ich mich oft, und mit anderen verbünden möchte ich mich allenfalls.... Liebe Carla, vielleicht können wir gemeinsam etwas erreichen.

Wir bedanken uns bei O. Armleder für die freundliche Genehmigung, Teile des Briefes zu veröffentlichen.

Die Redaktion





„Waldszene“, Roy Lichtenstein, 1980

Seminar

“Stimmen verstehen – eine praktische Anleitung zum Umgang mit dem Stimmenhören”

Kurzfortbildung der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie am 31.10.03 in Berlin von 10 bis 18 Uhr

1. Erfahrungen, Erwartungen, Einführung in das Thema

- mögliche Ursachen
- Erklärungsmodelle
- Erscheinungsweisen von Stimmen
- Stimmenhören verstehen lernen

2. Subjektives Erleben

- Erfahrungsübung
- Erfahrungsberichte
- Video: “Hören Sie Stimmen?” (Dokumentarfilm des NDR)
- Diskussion

3. Umgang mit den Stimmen

- Was ist hilfreich – kurz- mittel- und langfristig?

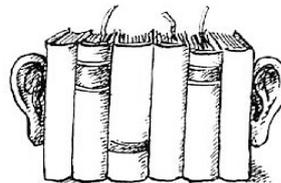
4. Mit Stimmen arbeiten

- Arbeitsbuch “Stimmenhören verstehen und bewältigen”
- Das therapeutische Interview (Romme/Escher)
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien

5. Vorstellung des deutschen Netzwerks Stimmenhören

- Entwicklung
- Aufgaben
- Ziele
- Stimmenhören und Selbsthilfe

6. Abschlussrunde





Literaturhinweise

“Die innere Stimme”

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

“Stimmenhören akzeptieren”

Romme, M. / Escher, S.
NEUNPLUS1 Verlag, ISBN 3-936033-09-9
zu beziehen auch über den Verlag: Fax-Nr.030/25 76 92 99

“Stimmen hören - Botschaften aus der inneren Welt”

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

“Die Bettelkönigin”

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

“Stimmenhören verstehen und bewältigen”

Coleman, R. / Smith, M.
Psychiatrie-Verlag (Psychosoziale Arbeitshilfen, 14)
ISBN 3-88414-247-X

“Aufbruch aus dem Angstkäfig”

Gehrke, A.
Paranus Verlag, ISBN 3-926200-53-7

Video

Zu Lehrzwecken kann das Video
“Hören Sie Stimmen? Neue Erkundungen über ein uraltes Phänomen”
im Netzwerk Stimmenhören e.V. entliehen werden.
Autoren: Stratenwerth, I. / Bock, Th., produziert durch den NDR 3.

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** (Kontaktperson)
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:.....