

**Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.**

7. Jahrgang

Heft 4

Dezember 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: 16 - 18 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 1/2004, 06.02. 2004

### **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,***

der 4. Kongress des Netzwerkes Stimmenhören, der vom 24. - 25.10.2003 unter dem Motto „Stimmenhören - (k)eine Katastrophe“ in Berlin stattfand, hat bis jetzt viel Zustimmung gefunden. 77 Experten aus Erfahrung, 53 Angehörige sowie 83 Experten aus Beruf nahmen daran teil. Das waren insgesamt 213 Personen d.h. 43 mehr als auf dem Kongress im Jahre 2001! Selbstbewusst und offen brachten Betroffene ihre Probleme zur Sprache. Prof. Marius Romme und Sandra Escher, Dr. Monika Hoffmann und Dr. Ben Steultjens präsentierten ihre neuesten Forschungsergebnisse, über die anschließend lebhaft diskutiert wurde. Einige Teilnehmer äußerten die Bitte, für die Arbeitsgruppen in Zukunft mehr Zeit einzuplanen.

Nach und nach werden wir in den Stimmenhörer-Journalen Kongressvorträge und natürlich auch Lesermeinungen veröffentlichen. In diesem Heft ist der bewegende Beitrag von Susanne Heim „Es ist, was es ist, sagt die Liebe - Akzeptieren, ohne zu verstehen?“ enthalten. Darüber hinaus wird wieder eine Kongressdokumentation erarbeitet.

An dieser Stelle sei nochmals allen recht herzlich gedankt, die sich aktiv an den monatelangen Vorbereitungen sowie an der Durchführung des Kongresses beteiligten.

Wie angekündigt lautet unser heutiges Schwerpunktthema: Wie nimmt man / frau Stimmen wahr? Dazu veröffentlichen wir mehrere interessante Beiträge aus dem Internet-Forum des NeSt's. Die Diskussion rief unser Multimedia-Experte Benjamin Bessert mit seinem Beitrag „Stimmen Gedanken über Gedankenstimmen?“ ins Leben. Was wieder einmal beweist, wie nützlich neue Kommunikationstechniken für das Netzwerk Stimmenhören sein können.

Für das Stimmenhörer-Journal 1/04 bitten wir um sachliche Zuschriften zum Thema: Psychopharmaka - Fluch oder Segen? Welche Erfahrungen gibt es mit Psychopharmaka? Wem haben sie geholfen und wem nicht? Redaktionsschluss ist der 6.2.2004. Die nächste Redaktions-sitzung ist wie immer öffentlich und findet am 20.2.2004 um 17.30 in den Räumen von Pinel im S-Bahnhof Berlin-Schöneberg statt. Anregungen für Schwerpunktthemen nehmen wir jederzeit gern entgegen.

Zu guter Letzt wünschen wir für das Jahr 2004 von ganzem Herzen alles erdenklich Gute, viel Kraft, Humor und Gesundheit! Nutzen wir die Feiertage zur Muße und Besinnung und erinnern wir uns daran, dass

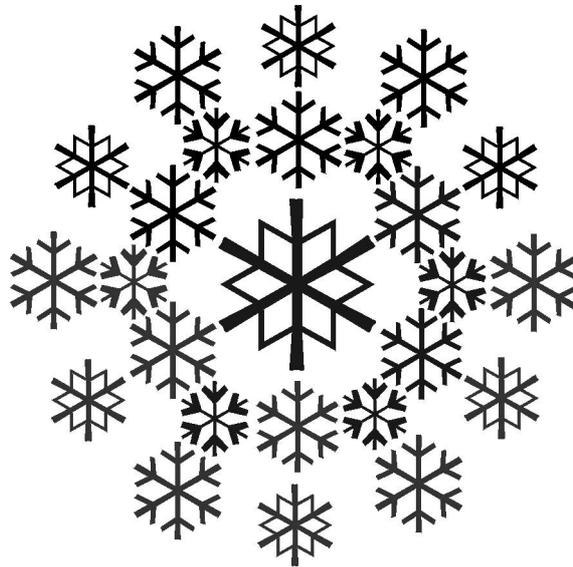
es auch in unsicheren Zeiten zum Glück ein paar Dinge gibt, auf die immer Verlass ist - wie in Erich Kästners Gedicht „Der dreizehnte Monat“ nachzulesen:

Es tickt die Zeit. Das Jahr dreht sich im Kreise.  
Und werden kann nur, was schon immer war.  
Geduld, mein Herz. Im Kreise geht die Reise.  
Und dem Dezember folgt der Januar.

*Erich Kästner*

Zu diesen Dingen gehört auch das Stimmenhörer-Journal, welches - man lese und staune - 2004 bereits im 8. Jahrgang erscheinen wird.

*Für die Redaktion  
Undine Knaack*



## Inhalt

### Zum Kongress „Stimmenhören (k)eine Katastrophe“ am 24./25.10.2003 in Berlin

- Gelebter Dialog Seite 6
- Es ist, was es ist, sagt die Liebe Seite 8
- Danke für den Kongress Seite 15

### Zum Thema: „Wie nimmt man die Stimmen wahr?“

Beitrag aus dem Diskussionsforum im Internet:

- Stimmen Gedanken über Gedankenstimmen? Seite 17

Verschiedene Diskussionsbeiträge dazu:

- Innere Stimme ist eigentliches Thema Seite 20
- Ich selbst habe Denkstimmen Seite 21
- Hängen Stimmen vom eigenen Denken ab? Seite 22
- Ich bin mit mir im Dialog Seite 22
- Gibt es akustische und nicht akustische Stimmen? Seite 23
- „Krankhaftes“ Stimmenhören? Seite 24
- Stimmenhören nicht nur als Symptom Seite 24

### Gedichte

- Illusionen Seite 16
- Wahnung Seite 30

Vom Lichte Seite 31

Leserbriefe Seite 26

Literaturhinweise Seite 32

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen Seite 33

Mitglied werden Seite 34

Beitrittserklärung Seite 35

## Gelebter Dialog

*Ein subjektiver Bericht vom 4. Kongress des Netzwerkes Stimmenhören e.V. am 24. und 25. Oktober 2003*

Bereits zum vierten Male versammelten sich am letzten Oktoberwochenende in Berlin auf Einladung des Netzwerkes Stimmenhören etwa 200 „ExpertInnen aus Erfahrung“, „ExpertInnendurch Beruf“ und Angehörige, um das Thema „Stimmenhören - keine oder eine Katastrophe?“ abzuarbeiten.

So wie das Netzwerk Stimmenhören von Anfang an ein Unternehmen von Erfahrenen **und** Professionellen **und** Angehörigen war und ist, so war auch der Kongress dialogisch organisiert. Die Beiträge kamen aus dreierlei Sicht.

Mich hat beeindruckt, wie diese Vorgabe auch praktisch gelebt wurde. Die anwesenden Profis hörten genau zu, schrieben mit, stellten Nachfragen, wenn Angehörige und Erfahrene sprachen. Die Angehörigen stritten sich untereinander über die richtige Haltung im Umgang mit Stimmenhörenden. Aber in solidarischer Form. Niemand wollte jemanden belehren. Mir scheint, dass die Stimmenhörer-Bewegung schon sehr weit auf dem Weg der dialogischen Praxis ist, dass sie schon sehr nahe an einem wirklichen „Gespräch auf gleicher Augenhöhe“ sind.

*Thomas Bock* sprach über die Stigmatisierung von Stimmenhörenden Menschen. Seine Hauptthese: Die Stigmatisierung von Stimmenhörenden - wie überhaupt von psychisch Kranken - beginnt in der Psychiatrie (Forschung & Anstalt). In der psychiatrischen Lehre werden in der Regel die Begriffe „erfunden“, die dann später als Vorurteile in der Öffentlichkeit im Umlauf sind. Dagegen ist vor allem Aufklärung wichtig. Zum Beispiel, dass Stimmenhörende Menschen in Schulen über ihre Erfahrungen berichten, aber auch solche Kongresse wie dieser.

Beeindruckend der Vortrag von *Susanne Heim*, die sich als „dialogischen Menschen“ vorstellte, mit dreifacher Erfahrung. Und sie sprach auch so. Sehr differenziert, mit unterschiedlichem Blickwinkel auf die Probleme und mit klarer Sprache. Als sie von ihrem Umgang mit ihrem psychisch erkrankten Sohn sprach, spürte man, wie es Frau Heim die eigene Erfahrung ermöglicht, angemessen und geduldig mit ihrem Sohn umzugehen.

*Marius Rommé* - Arzt aus den Niederlanden - ist einer der Gründerväter der internationalen Stimmenhörerbewegung (Intervoice). Er warnte davor, das Stimmenhören vorschnell als Krankheit zu begreifen. Stim-

menhören kann alleine auftreten und kann bei entsprechender Haltung auch nützlich sein im Leben. Quasi als Ratgeber. Es kann aber auch mit Psychosen zusammen auftreten oder bestimmte Umgangsweisen mit Stimmen können Psychosen auslösen. Auf jeden Fall ist Stimmenhören an sich keine "Krankheit". Und auch nicht bloße Einbildung. So konnten Forscher nachweisen, dass beim Stimmenhören das Hörzentrum aktiviert ist.

Einen schönen Schlusspunkt des ersten Tages setzte *Ben Steultjens*, Therapeut aus Utrecht (Niederlande). Ein Plädoyer an die Profis, den Stimmen hörenden Menschen zuzuhören. Ihre Hörerlebnisse und -inhalte ernst zu nehmen, ja sich ein Stückweit auf ihre "Reise" einzulassen. Und er beschrieb, wie Profis Stimmenhörende unterstützen können, damit "aus Feinden" Freunde werden, wie es der Stimmenhörer Andreas Gehrke in seinem Buch "Aufbruch aus dem Angstkäfig" formuliert. Stimmen müssen nicht Angst machen, sie müssen keine Katastrophe sein, sie können - bei entsprechendem Umgang - durchaus nützliche Ratgeber im Leben sein.

Fazit: Ich bin ein ganzes Stück klüger geworden und mir hat vor allem die solidarische Atmosphäre gefallen.

Und: Das Rathaus des Berliner Stadtbezirks Neukölln war an diesem Tag wirklich ein öffentlicher Raum. Die Tagung fand im Parlamentsaal statt und am Nachmittag schallten - als musikalische Unterbrechung - Beat- und Gospelklänge durch die Flure des betagten Gebäudes.

*Jürgen Blume*

*Leider konnte der Autor dieses Beitrages am zweiten Kongresstag nicht teilnehmen. (Anm. d. Red.)*



*„Der Frosch“,  
Andreas Wachter,  
1997*

## **Es ist was es ist, sagt die Liebe - Akzeptieren ohne zu verstehen?**

Ich habe keine Erfahrung mit dem Stimmenhören – nur mit Tinnitus, aber der spricht ja nicht mit mir. Da höre ich einfach weg und kümmere mich nicht drum. Mein Sohn wiederum wollte sich vor vielen Jahren, ganz am Anfang seiner Erkrankung, einen "Hörer" aus seinem Ohr ausbauen lassen. Er dürfte also damals Stimmen gehört haben. Aber er spricht nicht darüber. Mir ist freilich wieder eingefallen, dass ich als Kind mit imaginären Spielgefährten gesprochen habe. Es gibt Fotos, auf denen ich gestikulierend und offenbar in ernste Gespräche vertieft den Garten abschreite. So ähnlich mache ich das noch heute – z.B. nach einer Kontroverse oder einem Besuch bei Freunden: Ich diskutiere in Gedanken weiter, setze die Gespräche fort, beginne eventuell sogar ein neues Thema. Allerdings höre ich die Stimmen meiner imaginierten Gesprächspartner nie akustisch. Ich bin sicher, es würde mich zutiefst verunsichern, wenn so etwas passierte.

Dies vorausgeschickt, wende ich mich also den Angehörigen und ihren Problemen zu. Wir alle werden ja immer wieder einmal – in der einen oder anderen Weise – zu Angehörigen: nämlich immer dann, wenn wir mit einem Menschen emotional eng verbunden sind, und erst recht, wenn dem ein Leid widerfährt. Dann trifft und be-trifft es auch uns. Als Angehörige – zumal als Familienmitglieder – sitzen wir mittendrin, orientierungslos zwischen allen Stühlen. Und das macht Angst – vor allem den Eltern unter uns, die sich doch in besonderer Weise aufgerufen, verpflichtet fühlen, Halt und Orientierung zu geben. Eigentlich brauchen auch wir Ermutigung und Verständnishilfen.

### ***Mitleid macht mutlos***

Es wäre so wichtig,

- dass wir einen klaren Kopf bewahren,
- dass wir ruhig und gelassen bleiben,
- dass wir weniger ängstlich als vielmehr neugierig interessiert reagieren, wenn einem uns nahe stehenden Menschen Befremdliches widerfährt.

Warum fällt das so schwer?

Warum echauffieren wir uns, lassen uns in Panik verfallen, wenn ein geliebter Mitmensch etwas erlebt, das ihn befremdet, verunsichert, ängstigt - ihn befremdlich reagieren lässt? Vor lauter Schreck vergessen wir dann, erst einmal innezuhalten, genauer hinzuschauen, hinzu-

hören, um was für ein Problem es sich handelt – und zu unterscheiden, um wessen Probleme es eigentlich geht. Manchmal macht es mich richtig wütend, wenn Angehörige blindlings mitleiden und mit ihrem Jammer, genau genommen, die Aufmerksamkeit auf sich selber lenken statt auf denjenigen, der das Problem hat! Bei mir weckt das immer Erinnerungen daran, wie allein gelassen ich mich fühlte, und wie schuldig, wenn es mir schlecht ging, wenn ich Schmerzen hatte – und meine Mutter in Verzweiflung stürzte, weil sie mir nicht helfen konnte. Nein, das hat wirklich nicht geholfen! Das hat mich einsam gemacht. Ich habe damals daraus gefolgert, dass ich alleine zurecht kommen muss, um nicht auch noch schuldig zu werden am Kummer anderer, die es doch so gut mit mir meinen. Weil niemand helfen kann. Weil keiner mir meinen Schmerz abnehmen, wegnehmen kann. Also, habe ich mir gesagt, behalte ich besser für mich, was mich quält, und lasse mir nichts anmerken. Es genügt ja schließlich, wenn einer leidet. Also habe ich gelernt, zu strahlen und so gut wie möglich zu funktionieren – egal, wie ich mich fühlte. Ich bin sicher, das hat meine Mutter so nicht beabsichtigt.

Später selber Mutter, war auch ich meinem Kind nicht immer hilfreich. Habe abgewiegelt: „Ist nicht so schlimm“, wenn ihm Schmerzliches widerfahren war. Habe abzulenken versucht. Statt zu sagen: „Ja, das tut verdammt weh! Komm her, ich halte dich fest, damit von meiner Kraft etwas zu dir hinüber fließen kann – wir halten das miteinander aus.“ So, auf diese Weise wird geteiltes Leid zum halben Leid!

### ***Mitleid macht noch mehr Leid***

Warum fällt uns das so schwer? Liebevoll zu teilen, Anteil zu nehmen – anstatt das Leid eines geliebten Menschen auch noch zu unserem eigenen zu machen – und es damit, genaugenommen, zu verdoppeln!? Mir scheint, dahinter steckt ein Missverständnis: Liebe nämlich, wahre Nächstenliebe erlaube nicht, das Leid eines geliebten Menschen mit anzusehen und auszuhalten. Dabei leiden die ohnmächtigen Zeugen oft heftiger als die Betroffenen selbst. Und am Ende weiß niemand mehr, was ist was und wer ist wer: Wenn ich leide, weil du leidest, und du leidest weil ich leide, weil du...

Dann stürzen wir uns in heillose Ablenkungsmanöver, verlieren uns auf der Suche nach Klärung, Erklärung und Wiederherstellung der gestörten Ordnung. Wir wollen wenigstens verstehen, warum es ist wie es ist. Wie diese Mutter, deren Tochter mit ihren Ängsten und Zwängen die ganze Familie in Schach hält und zeitweise ganz verstummt ist – was die Mutter vollends zur Verzweiflung gebracht hat: „Wenn sie mir doch

sagen würde, was los ist, was sie quält, warum sie sich so verhält. Wenn ich es verstehen könnte, dann könnte ich damit umgehen! Dann könnte ich es akzeptieren!"

Welch ein Anspruch! Wahrscheinlich weiß die Tochter doch selber nicht, was mit ihr los ist! Wie könnte sie sich der Mutter erklären? Worüber soll sie "Rechenschaft" ablegen? Selbst wenn sie es könnte – muss sie das auch wollen? Kleine und große Kinder haben doch ein Recht auf Eigen-Sein, Eigen-Leben, Eigen-Sinn, ja, auch auf Geheimnisse.

Gibt es ein Recht auf Verstehen? Und als Konsequenz daraus: die Pflicht, sich verständlich zu machen?

Muss man erst verstehen, bevor man etwas akzeptiert, respektiert, es sein lässt, wie es ist?

Soll ich alles ablehnen, muss ich alles abwehren, was ich nicht verstehe?

Ich bin im Laufe meines langen leidvollen Lebens zu der Einsicht gelangt: Ich kann und ich muss nicht alles verstehen, was es gibt zwischen Himmel und Erde. Und manchmal will ich auch gar nicht verstehen! Ja, für Angehörige ist es oft sogar hinderlich, allzu viel allzu gut zu verstehen: Erliegen wir doch gar so leicht der Gefahr des „Alles verstehen heißt alles verzeihen“. Und das verführt zu therapeutischem Verhalten - was die Realität erst recht verzerrt, ver-rückt. Ich bin die Mutter meines psychosekranken Sohnes, also mitbetroffen, mitverstrickt. Ich kann nicht seine Therapeutin sein. Ich weiß nicht, warum er so krank geworden ist. Ich weiß nicht, warum er sich rund 15 Jahre lang geweigert hat, Hilfe anzunehmen. Es ist mir nicht leicht gefallen einzusehen und zu akzeptieren, dass ich ihm nicht helfen konnte - jedenfalls nicht so, wie ich es mir und er es sich gewünscht hätte. Ich habe gelernt zu unterscheiden, was mein Problem und was sein Problem ist. Er hat mir – mit seiner unerbittlichen Konsequenz – beigebracht, mich um meine Probleme zu kümmern und ihm die Verantwortung für seinen Lebensweg, für seinen Umgang mit seinen Problemen zu überlassen. Weil ich nicht wissen kann, was für ihn das Beste, das Richtige ist. Oft genug weiß ich ja noch nicht einmal, was für mich jetzt das Beste wäre! Keine Frage: Die Art und Weise, wie mein Sohn sein Leben lebt und gelebt hat, das wäre nichts für mich. Deshalb lebe ich anders – ebenfalls so recht und schlecht, wie es mir mit meinen Unzulänglichkeiten halt gelingt. TROTZDEM bewundere ich meinen Sohn – und liebe ihn so wie er ist: teilweise noch immer sehr vertraut und manchmal auch ganz ungeheuer fremd!

### ***Unverstandenes (so) sein lassen.***

Ja, es gibt unendlich vieles zwischen Himmel und Erde, was ich nicht verstehe. Manches nehme ich verwundert zur Kenntnis und kümmere mich nicht drum. Manches macht mich neugierig – auf manches lasse ich mich einfach ein, auch wenn es mir ein Buch mit sieben Siegeln bleibt.

Ich habe da zum Beispiel so ein kleines Gerät mit einem blauen Kullerauge in meinem Auto. Das weist mir mit freundlicher Frauenstimme den Weg durch unbekannte Gefilde. Annemarie – so nenne ich sie – hat Verbindung zum Himmel. Sie kommuniziert und kooperiert mit Satelliten. Warum und wie dieses Wunderwerk der Technik funktioniert – und auch noch richtig spricht –, das werde ich wohl nie wirklich verstehen! Und es tut's doch! Also, ich habe mich darauf eingelassen. Wir sind noch per Sie, aber Annemarie hat sich als treue Wegbegleiterin entpuppt – fast so, wie ich mir in schwierigen Zeiten Angehörige, Freunde, professionelle Helfer wünschen würde:

- Sie sagt mir, wo's lang geht – wenn ich ihr sage, was ich von ihr wissen will: welches Ziel ich erreichen will, auf welchem Weg, ggf. mit welchen Zwischenstationen.
- Sie überlässt es mir, ob ich Ihren Empfehlungen folge – und ist nicht beleidigt, wenn ich willentlich oder versehentlich von der vorgegebenen Route abweiche.
- Nein, sie lässt sich nicht verunsichern, nicht beirren, sie bleibt stets freundlich und geleitet mich dann einfach über den eingeschlagenen Umweg ans Ziel. Auch wenn ich noch so viele unerwartete, unangemeldete Haken schlage.

Trotzdem bin ich manchmal sauer auf Annemarie – weil sie einfach alles mitmacht, mir alles erlaubt, nichts hinterfragt, keine Konsequenzen und im Zweifelsfalle keine Alternativen aufzeigt. Sie hat überhaupt keine eigene Meinung, von Gefühlen ganz zu schweigen. Ich finde das irgendwie charakterlos. Als ich kürzlich in Bayern auf dem flachen Land Richtung Nordwesten unterwegs war und versehentlich nach Süden abgedriftet bin, da hätte sie mich doch wenigstens warnen müssen: He, Moment mal. Jetzt bist du aber ganz verkehrt. Ich fahr' ja gern mit dir zum Bodensee oder auch zurück nach Italien. Aber wenn du auf dem schnellsten Weg zur Autobahn nach Köln willst, dann fährst du besser sofort zum Kreisel zurück und nimmst dort die 3. Ausfahrt. Aber nein. Sie hat mich – ebenso klaglos wie ungerührt – auf einer großen Südwest-Schleife durch die Prärie zur Autobahn gelotst.

Zugegeben, Umwege sind oft viel interessanter, viel kurzweiliger als die direkte Route. Aber meine Freunde mussten über eine Stunde auf mich warten – und das gute Essen wurde kalt!

Was lernt uns das? – fragt der Kölner.

Nobody is perfect, niemand ist vollkommen – und sei er/sie noch so tüchtig. Wir sind also gut beraten, wenn wir nicht blindlings vertrauen, die Verantwortung für unsere Belange nicht vollständig abgeben – sondern hin und wieder auch selber in die Landkarte schauen. Das heißt: Wir müssen Abschied nehmen von dem kindlichen Wunschbild der unfehlbaren allmächtigen Eltern, das in unserer Autoritätsgläubigkeit weiter wirkt – und sich unversehens zum Feindbild verkehrt, wenn wir von den überforderten, weil überschätzten Eltern/Autoritäten enttäuscht werden. Unsere Dauerkonflikte mit Psychiatern und anderen professionellen Helfern legen davon beredtes Zeugnis ab. “Enttäuschungen”, sagt Irmgard Erath: “Enttäuschungen sind Haltestellen auf unserem Lebensweg: Sie geben uns Gelegenheit umzusteigen, wenn wir in falscher Richtung unterwegs sind.”

#### ***Aus Fehlern lernen und lernen lassen***

Es ist der Reisende, der Wanderer, der entscheidet, welche Richtung er einschlägt, welchem Wegweiser, welchem Rat er folgt. Aber als liebevoll besorgte Begleiterin würde ich – anders als Annemarie – für mich entscheiden, ob und wie weit ich mitgehe, was ich für sinnvoll, angemessen, mir zumutbar halte.

Die Verantwortung für mein Wohl zu übernehmen, heißt: mein Befinden nicht vom Wohlbefinden anderer abhängig zu machen, schon gar nicht vom Tun und Lassen ausgerechnet desjenigen, den wir eigentlich entlasten wollen. Denn der hat mit seinen eigenen Problemen schon genug zu tragen! Aber, so höre ich Sie sagen: Wie kann ich’s mir gut gehen lassen, wenn es meinem geliebten Angehörigen so schlecht geht?! Ich darf ihn doch nicht einfach seinem Schicksal überlassen, ich kann ihn doch nicht einfach fallen lassen! Ist es Liebe, wenn ich glaube, das Schicksal meines Angehörigen in die Hand nehmen und korrigieren zu müssen? Wenn ich mich – womöglich auch noch ungebeten, ungefragt – einmische, wenn ich mich zum Maßstab mache? Habe ich meinen erwachsenen Sohn fallen gelassen, als ich ihn losgelassen, aus meiner Obhut auf seinen Weg entlassen habe? Wenn ich ihm vertraue – auch wenn er krank ist? Wenn ich ihm erlaube, zu irren – und darauf baue, dass er aus seinen Fehlern mehr lernt als aus meinen. Ein bisschen Mut gehört dazu. Aber ich finde, den darf man uns auch ab-

verlangen. Was wäre sonst die Liebe, die Nächsten-Liebe wert?

Wir – Psychiatrie-Erfahrene wie Angehörige – beklagen unentwegt, dass die Profis uns nicht auf gleiche Augenhöhe kommen lassen, dass sie uns nicht als gleichrangige, gleichberechtigte Partner anerkennen. Fangen wir doch unter uns, zu Hause, schon mal damit an!

Ich möchte mit einem Gedicht von Erich Fried schließen, in dem ich den Leitsatz für meine Überlegungen gefunden habe. Es hat mich sehr berührt, vermittelt es doch ganz dicht, was wir alle durchleben, wenn wir zu Angehörigen werden.

*Susanne Heim  
auf dem Kongress „Stimmenhören (k)eine Katastrophe“,  
Oktober 2003, Berlin*

*Erich Fried:*

**Was es ist**

Es ist Unsinn  
sagt die Vernunft.  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe.

Es ist Unglück  
sagt die Berechnung.  
Es ist nichts als Schmerz  
sagt die Angst.  
Es ist aussichtslos  
sagt die Einsicht.  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe.

Es ist lächerlich  
sagt der Stolz  
Es ist leichtsinnig  
sagt die Vorsicht  
Es ist unmöglich  
sagt die Erfahrung  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe.



*Ben Steultjens, Sandra Escher und Marius Rommé (Niederlande) auf dem 4. Kongress des NeSt*



*Susanne Heim (Köln) während ihres Vortrages*

## **Danke für den Kongress**

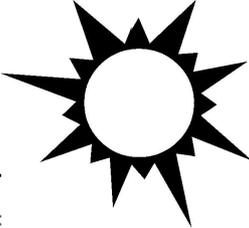
Jetzt liegt der "Stimmenhörer-Kongress" schon ein paar Wochen zurück, aber die Erinnerung an die vielen menschlich berührenden Begegnungen ist nach wie vor lebhaft präsent. Ich bin sehr dankbar, dass ich die meisten "Aktiven" im NeSt kennenlernen durfte. Dankbar auch für die Gespräche mit Betroffenen, den Erfahrungsaustausch, das fachlich kompetente Hintergrundwissen, die Erfahrungsberichte. Dankbarkeit fühle ich für das "Aufgenommen sein" mit meiner Erlebnis- und Erfahrungswelt durch das NeSt und für die Vertretung und die Unterstützung durch das NeSt. Ich bin zuversichtlich gestimmt durch das Wissen, dass ihr einen grundlegend humanen Weg beschreitet, der in seiner Arbeit die Stärkung der individuellen Selbstheilung und das Primat des freien Willens beziehungsweise der Achtung der Entscheidungsfreiheit wahrt. Letzteres meine ich insbesondere in Bezug auf die vielen Negativerfahrungen in der Psychiatrie. Meine besondere Achtung gilt den Profis, den Psychiatern und Psychologen, den Ärzten, die ich auf dem Kongress gesehen, gehört, erlebt habe und die mit ihrer personenzentrierten, den Menschen in den Mittelpunkt stellenden Auffassung viel Mut und Courage bewiesen haben, dadurch, dass sie die ausgelatschten Trampelpfade des Psychiatriegetriebes verlassen haben beziehungsweise diese in Frage stellen.

Ich bin sehr glücklich über die erfüllenden, denkwürdigen Kongresstage, die ich miterleben durfte.

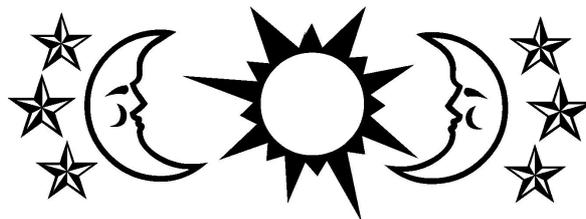
Der Kongress, Herr Romme, Herr Bock, Frau Hoffmann und andere, die Betroffenen und Interessierten, die Angehörigen - all diese Menschen machen mir Mut, diesen Weg weiter zu beschreiten und nach einer sinnvollen Bedeutung der Stimmen zu suchen.

*Herzlichst Cayen*




  
 Illusionen
   
 Viele Dinge geschehen
   
 Und du kannst sie sehen.
   
 Andere Dinge sind nicht:
   
 Kein Stern muss tags verblassen.
   
 Die Sonne steigt nur scheinbar hoch.
   
 Der Mond macht uns zu Narren
   
 Mit vermeintlichen Phasen.
   
 Sein Licht scheint
   
 Einer Schlange gleich
   
 Eingeschlossen in den Teich.
   
 Vieles ist nur Schein - nicht Sein -
   
 Und du siehst es doch.

Jessica Colditz  
 in: Salto Mentale, Gedichte.  
 Neunplus1 Verlag Berlin, 2002  
 ISBN 3-936033-08-0



*Diskussionsbeiträge aus dem Internetforum des NeSt.*

## **Stimmen Gedanken über Gedankenstimmen?**

Ich möchte heute mal etwas zu meiner persönlichen Begriffswahl im Bezug auf die verschiedenen Arten des Stimmenhörens schreiben.

Meiner Meinung nach gibt es mehrere Arten, Stimmen zu hören. Ich nehme an, dass andere Leute andere Begriffe verwenden oder noch die eine oder andere Wahrnehmungsweise ergänzen können. Ich denke, wir können alle (auch die Angehörigen und die Psychologen etc.) ein Stück weiterkommen, wenn wir hier einmal diese unterschiedlichen Wahrnehmungsformen und die dazu gehörigen unterschiedlichen Bezeichnungen sammeln.

Ich möchte hier in einer Reihenfolge vorgehen, die nach der Intensität des (Hör-)Erlebens geordnet ist. Diese Reihenfolge mag völlig subjektiv von mir bestimmt sein.

### **1. Stufe: Das wortlose Denken**

Da meiner Meinung nach Stimmenhören eine besondere Form des Denkens ist, möchte ich an erster Stelle in dieser Auflistung das "wortlose Denken" nennen. Es ist eine Form des Denkens, bei der ich eigentlich gar nicht merke, wie ich denke und mein Denken auch nicht als Vorgestellt-Gesprochenes wahrnehme. Wichtig ist bei mir dabei außerdem noch, dass ich dabei stets das Gefühl habe, mein eigener Herr im Hause zu sein, und dass dieses Denken voll und ganz von mir (also von irgend etwas in mir, das ich "ich" nenne) gelenkt und gesteuert wird. Ein alltägliches Beispiel von etwas, was nicht von mir gesteuert ist, wäre z.B. ein Ohrwurm – also ein Lied, das mir ständig durch den Kopf geht und das ich nicht abstellen kann.

### **2. Stufe: Der innere Dialog**

Die zweite Form des Denkens ist der innere Dialog. Hier stellt man sich vor, wie man zu jemandem spricht, und erhält eine vorgestellte Antwort. Viel kann ich nicht dazu sagen, da ich lange Zeit mehr einen inneren Dialog geführt habe. Vielleicht kann hierzu ein Angehöriger oder ein Experte durch Beruf (wir Stimmenhörenden sind ja Experten durch Erfahrung) an dieser Stelle einspringen.

### **3. Stufe: Die Gedankenstimmen**

Als dritte Form folgen die von mir so bezeichneten "Gedankenstimmen". Mit in die Betrachtung ziehe ich sie vor allem deshalb, weil mir eine Mitpatientin diese Art der Wahrnehmung bei sich beschrieb

und mich fragte, ob dies Stimmenhören ist. Diese Frage an einen Psychiater gestellt, hätte vermutlich zu 50 % zu der Aussage "JA" geführt.

Das Problem hier liegt auf der Hand: Wie soll ein Mensch wissen, ob er etwas wahrnimmt, was er möglicherweise noch gar nie wahrgenommen hat? Meiner Meinung nach führt das zwangsläufig dazu, dass Menschen meinen, sie erleben das Phänomen des eigentlichen Stimmenhörens, obwohl sie "nur" Gedankenstimmen erleben. Bis heute fällt es mir oft sehr schwer sicherzugehen, ob jemand Gedankenstimmen meint oder ob er die Stimmen wirklich hört.

Doch zunächst möchte ich die Gedankenstimmen beschreiben. Zunächst sind Gedankenstimmen Gedanken, die eindeutig als Worte wahrgenommen werden. Insoweit also noch kein Unterschied zum inneren Dialog. Zudem werden diese Worte meist von anderen Personen als mir selber gesprochen. Die vorgestellten sprechenden Personen entsprechen manchmal ihrem Charakter nach meist dem Bild, das ich von diesen Personen im realen Leben habe. Es treten aber auch im normalen Leben völlig unbekannte Personen auf.

Ein Charakteristikum dieser Art der Stimmen, der Gedankenstimmen, ist, dass diese Stimmen nicht mehr von mir kontrolliert werden. Mit etwas Glück gelingt es mir wenigstens, den Punkt zu beleuchten, an dem ich das Reden der Gedankenstimmen angestoßen habe. Also ich bringe mich gedanklich in eine Situation, in der eine Gedankenstimme plötzlich anfängt zu reden und gar nicht mehr damit aufhört. Nicht mehr ich denke, sondern "es denkt in mir" (Zitat aus einer Radiosendung zum Thema).

Hilfreich ist dann für mich, wenn ich mir den Punkt bewusst machen kann, an dem die Stimme angefangen hat zu reden. Dann wird die Situation wieder fassbarer. In ganz schlimmen Situationen sagt eine Stimme nur ein paar Wörter und gleich setzt die nächste ein. Dabei wechselt auch die Situation sehr schnell, an die ich denke und zu der sie Stellung nehmen. Vielleicht bewirkt dies sogar die Löschung von Gedächtnisfähigkeiten, da so schnell von einer erdachten Situation zur nächsten gesprungen wird und so schnell von so vielen unterschiedlichen Leuten geredet wird, dass ein Erinnern, ein Reflektieren, ein Kontrollieren, unmöglich wird.

Auch ist es bei mir mit den Gedankenstimmen so, dass sie oft in sehr komplizierten gedanklichen Situationen und Szenarien auftreten. Als einfachstes Beispiel reden sie in meiner Vorstellung dann nicht zu mir, sondern zu jemand anderem, der in einer ähnlichen Situation ist wie ich in dem Moment. Oder sie reden über mich zu jemand anderem. Oft

werden da richtige theaterhafte Szenen konstruiert, die alle etwas mit mir und meinem Erleben zu tun haben – jedoch sehr verschlüsselt und in der Fülle, nur zu sehr geringem Teil nachvollziehbar sind.

Gerne sprechen hier – meiner Meinung nach – Psychiater von der Reizüberflutung. Ich möchte an dieser speziellen Stelle dem entgegen-treten und sagen: nein, es ist keine Reizüberflutung sondern eine besondere Form der Denkstruktur.

Ich bin mir sehr sicher, dass viele, die in der Psychiatrie arbeiten, sich noch nie den Unterschied zwischen Gedankenstimmen und eigent-lichen Stimmen klar gemacht haben. Es muss meiner Auffassung nach sogar so sein, dass viele Patienten Gedankenstimmen erleben und die Psychiatriemitarbeiter von Hörstimmen ausgehen. Um so absurder, da ja die Gedankenstimmen nur eine – wenngleich unendlich komplizier-tere – Variante des inneren Dialogs sind. So nach dem Motto: Sage, dass du Stimmen hörst und schon ist alles klar. Diese Meinung wird gestützt von der Tatsache, dass immer noch gelehrt wird, der Psychia-ter solle bloß nicht auf die Stimmen eingehen, das würde den Wahn nur noch verstärken. Wie soll man wissen, um welche Form der Stimmen es sich handelt, ja ob es nicht in Wirklichkeit nur ein (komplizierter) innerer Dialog ist, wenn er nicht mit dem Betroffenen darüber spricht?

#### **4. Stufe: Das eigentliche Stimmenhören**

So. Das waren die Gedankenstimmen. Komme ich nun zum “eigent-lichen” Stimmenhören. Eigentlich in Anführungsstrichen, da ich meine Kategorisierung niemandem überstülpen will und das Netzwerk Stimmenhören auch als Ziel hat, dass jeder seine eigenen Erklärungen beibehalten soll und dass viele Menschen mit ihren unterschiedlichen Sichtweisen zusammen kommen und etwas bewegen.

Die eigentlichen Stimmen werden real gehört – also über die Ohren. Hier gibt es eine Vielzahl von Wahrnehmungsformen. Man hört sie weit entfernt, man hört teilweise nur ein Geräusch, man hört sie verzerrt wie durch ein schlechtes Radio. Vor allem wird berichtet, dass sie wie ein Sprecher direkt neben einem etwas sagen. Manchmal kommen diese Stimmen auch von der Straße oder aus Nachbarwohnungen. Teilweise versteht man sie, teilweise wieder nicht. Bei manchen sagen sie nur einen Satz, bei anderen reden sie ununterbrochen. Manchen geben sie Befehle, was sie tun sollen, bei manchen treten sie als verständnisvolle Berater und Helfer auf.

Ich vermute, dass bei vielen Menschen mit Hör-Stimmen ähnliches gilt wie für das, was ich unter “Gedankenstimmen” beschrieben habe.

Ich persönlich habe jedoch meinen Hörstimmen recht schnell bestimmte Sätze beigebracht, die ich sie einfach immer wieder wiederholen lasse.

Auffällig ist, dass bei Menschen, die nie mit der Psychiatrie zu tun gehabt haben, die Stimmen in der Regel positiver wahrgenommen werden. Bei Psychiatriebetroffenen sind die Stimmen meist sehr quälend. Vielleicht aus zwei Gründen: erstens geht es einem sowieso nie gut, wenn man in die Psychiatrie kommt – wie sollen da die Stimmen gut sein? – und zweitens sind Stimmen in der Psychiatrie generell das Symptom einer Krankheit, das ausgeschaltet werden muss und über das nicht lange diskutiert wird. Doch dies genauer zu betrachten ist in dieser Nachricht nicht der richtige Rahmen.

Wer hat sich wo wiedergefunden? Wer erlebt noch anderes und wie ist das?

*Diese Fragen stellt Benjamin*

### ***Innere Stimme ist eigentliches Thema***

Lieber Benjamin,  
du hast versucht, die innere Stimme nach Hörlautstärke zu ordnen (so verstehe ich dich jedenfalls). Die leiseste und in der Abwehr schmerzhafteste Art der inneren Stimmen sind aber die Gefühlsstimmen, wobei dein Körpergefühl angesprochen wird. Hier ist auch die Abwehr des Menschen besonders schwach, so dass hier Nottaten des Menschen entstehen, die er sonst nie tun würde.

Der innere Dialog und die Gedankenstimme sind nach meiner Meinung von gleicher Lautstärke. So sprechen manche mit ihrem Gewissen, ohne dass dies sich zu einer Gedankenstimme mausert, obwohl das gleiche Lebewesen dahintersteckt.

Das eigentliche Stimmenhören von außen betrachte ich als relativ selten und nicht als Norm für Stimmenhörer. Diese Meinung mag deiner entgegengesetzt sein, aber was helfen irritierende Außenfelerwahrnehmungen - erzeugt durch die innere Stimme - (sie kann sich in die Sinne des Menschen einschleusen) im Gegensatz zu einer begleitenden inneren Stimme. Ich halte die Gedankenstimme als das eigentliche Thema der Stimmenhörer, da hier im Inneren auch der natürliche Bezugsort für die innere Stimme ist (daher bezeichne ich die Stimme auch als innere Stimme).

*Mit freundlichen Grüßen Guido Zülch*

### ***Ich selbst habe Denkstimmen***

Hallo Benjamin b4,

als Erstes muss ich sagen, dass ich froh bin, mal jemanden gefunden zu haben, der sich mit gedachten Stimmen etc. beschäftigt.

Ich finde mich in der 2. Stufe wieder. Dazu habe ich schon länger Fragen, doch scheint es niemanden zu geben, der sie mir beantworten kann beziehungsweise mit dem ich darüber diskutieren kann.

Ich denke meist in einem inneren Dialog. Ich nenne diese Stimmen Denkstimmen, weil es eben von mir gedachte Stimmen sind und sie nicht eingegeben sind, von außen kommen. Ich kann sie also kontrollieren und habe das Gefühl, dass beide Stimmen ich selbst bin. Die erste Stimme, würde ich sagen, bin noch mehr ich selbst: Sie ist eher die, die Ängste und andere Gefühle zum Ausdruck bringt, die eigentlich immer da ist, auch wenn ich mich auf was anderes als aufs Denken konzentriere, und dann nebenher mitläuft. Denke ich bewusst über etwas nach, kommt automatisch die zweite Stimme dazu. Ich weiß zwar schon, dass diese Stimme auch ich bin, aber irgendwie steht sie auch über mir. Sie ist der Berater der ersten Stimme, steht dieser bei, wenn ich Angst habe, versucht sie von etwas zu überzeugen, das gut für mich wäre etc. Also diese Stimmen haben Charakter.

In seltenen Fällen tritt auch noch eine dritte Stimme auf, die dann der "Streitschlichter" ist, wenn die erste und die zweite Stimme eine Meinungsverschiedenheit haben, wenn die zweite von der ersten Stimme zu viel fordert etc.

Das ist für mich echt schwer zu erklären und ich hoffe, du kannst dir was darunter vorstellen. Was mich also schon lange interessiert ist, ob jeder diesen inneren Dialog hält oder ob manche Menschen nur eine einzige Stimme kennen? Du hast geschrieben, dass du schon länger keinen Dialog gehalten hast. Wie denkst du denn sonst? Ich könnte mir das ohne die zweite Stimme nicht vorstellen - ich wäre irgendwie verloren.

*Liebe Grüße  
lindl*

### ***Hängen Stimmen vom eigenen Denken ab?***

Liebe lindl,

Nun bin ich etwas ratlos, da ich selber oft vor der Frage stand. Ich nehme an, dass du dir wünschst, nur noch eine Stimme - und zwar deine eigene - sei da. Oder du wünschst dir zumindest die Fähigkeit dazu, Herr im eigenen Haus zu sein und mit der Stimme zu denken, die du gerne möchtest. Ich kann das sehr gut nachvollziehen. Ich hätte auch gerne den einen oder anderen Gedanken nie gedacht. Ich halte deinen Wunsch für ebenso schwierig, wie nie mehr etwas Schlechtes zu denken, wie es die christlichen Religionen fordern. (Zitat aus lindls vorhergehender E-Mail): *...Ich finde deine Unterteilungen übrigens toll. Die dritte Stufe kann ich nur echt schwer nachvollziehen, weil ich das von mir nicht kenne. Also einerseits gibst du den Impuls, dass die Stimmen zu reden anfangen, aber andererseits kannst du sie nicht kontrollieren?...*

Der Impuls dauert vielleicht nur eine Zehntelsekunde. In dieser Zehntelsekunde ist plötzlich klar, was ich eigentlich denke. Danach dauert es ein oder zwei, drei Sekunden, bis die Stimme ihren Satz aus-“gesprochen“ hat (ich nehme dies dann als in Gedanken gesprochenes Wort wahr). Dieser Satz entspricht dann im Sinn genau dem, was mir in der Zehntelsekunde klar geworden ist. Wie die Stimme es dann ausdrückt, ist mir in der Zehntelsekunde noch nicht klar und entzieht sich dann im Wesentlichen meiner Kontrolle. Kontrolliert ist es dann nur insofern, als dass diese innere Stimme dann so spricht, wie ich die betreffende Person im realen Leben kenne. Wer diesen Satz dann sprechen wird, ist mir am Ende der Zehntelsekunde dann auch klar. Ich schätze, ich habe so zirka zehn Personen, die immer wieder auftreten.

*Liebe Grüße  
Benjamin b4*

### ***Ich bin mit mir im Dialog!***

Hallo!

Dieser Thread ist sehr interessant! Ich bin zwar nicht davon betroffen, aber ziemlich fasziniert, gerade weil ich mir “eingegebene Gedanken“ und ähnliches nicht vorstellen kann.

Ich glaube TauCeti wollte nur sagen, dass an den Stimmen an sich eigentlich nichts ist, was nicht jeder Mensch hat, und nur die Wahrnehmung dieser den Unterschied ausmacht. Wenn ich denke, spüre ich

irgendwie, dass etwas in mir arbeitet, dass ICH das bin.

Ich denke und überlege eigentlich ziemlich oft in Dialogen, aber mir ist jederzeit bewusst, dass ich selbst jede Rolle "spiele". Auch wenn ich mich daran erinnere, was irgendwer zu mir gesagt hat, übernehme ich die Rolle. Wie gesagt, bei genauerem Hinfühlen spüre ich, dass mein Wille die Gedanken bewegt, genau so, wie mein Wille meinen Körper bewegt.

Heißt das eigentlich, dass jemand, der solche Stimmen hört, es nicht spürt, wenn er mit seiner Willenskraft die Gedanken "bewegt", oder spüren es zwei verschiedene Individuen, die aber nichts miteinander zu tun haben?

*Hellfire*

### ***Akustische und nicht-akustische Stimmen?***

Hallo Benjamin!

Interessant! Was hältst du von der Einteilung in externe und interne Stimmen? Und dann wiederum eine Einteilung der internen Stimmen in akustisch und nicht-akustisch? Mal ein Versuch:

Nicht-akustisch intern: "Sprachliches Denken" ist für mich erst einmal ein innerer Monolog, der wiederum

- nicht in kompletten Sätzen, fragmentiert, nicht prosodisch abläuft,
- als Formulierung einer Idee Satzgestalt annimmt,
- im Vorstellen einer Situation prosodisch wird (also sich einer realen Gesprächssituation annähert).
- Dabei bin immer "ich" die im Kopf "Redende".

Wenn ich über eine Gesprächssituation nachdenke, trete ich manchmal in einen inneren Dialog. Und das kann auf zwei Weisen bei mir ablaufen: Das Gespräch kann vorgestellt sein, also ich denke sprachlich, was dieser Andere sagt und wie ich darauf antworte. Dabei bin "ich" dann "Sprecher" beider Rollen. Ich glaube, hier kommt dann sehr zum Tragen, in wie viele Rollen das "ich" sich aufspaltet. Ist es ein "ich", gibt's auch nur eine Stimme in verschiedenen Rollen. Gibt's aber verschiedene Rollen für das "ich", gibt's auch ebenso viele Stimmen.

Akustisch intern: Daneben kenne ich das Hören der Stimme einer Person, wie ich sie auch real gehört habe - es ist also ein Dialog, weil mein auditives Gedächtnis (oder so) meine Wahrnehmung gespeichert hat. Da bin ich dann nicht mehr nur "Sprecher", sondern auch "Hörer", "ich" bin aber ganz klar ich und die fremde Stimme der Andere.

Akustisch extern: Ich glaube, das meinst du mit dem eigentlichen Stimmenhören. Das "Hören" von externen Stimmen/Geräuschen.

*Lieben Gruß  
Tanzendes Irrlicht*

### **„Krankhaftes“ Stimmenhören?**

Lieber Benjamin,

ich verfolge diesen Thread, wie Sie wissen, schon seit einiger Zeit und hätte da nun mal eine grundsätzliche Frage an Sie: Gibt es aus Ihrer Sicht eigentlich auch ein "krankhaftes" Stimmenhören - also Stimmenhören als Symptom einer psychischen Störung?

Oder ist aus Ihrer Sicht jedes Hören "innerer Stimmen", die zu einem sprechen, völlig "normal" und daher unbedenklich (solange man nur, wie Sie sagen, "lernt, damit umzugehen")?

*Freundliche Grüße  
Richard L. Fellner*

### **Stimmenhören nicht nur Symptom**

**Lieber Herr Fellner,**

Ich möchte das Stimmenhören nicht schönreden! Die meisten Stimmenhörer, die ich kenne, wären heilfroh, ihre Stimmen so schnell wie möglich loszuwerden. Doch da die Psychiatrie bei etwa der Hälfte der Hilfesuchenden die Stimmen nicht wegmachen kann, ist es ganz wichtig, einen guten Umgang mit den Stimmen zu lernen - ob nun in oder außerhalb der Psychiatrie. Eben damit man nicht kritiklos alles macht, was die Stimmen sagen. Denn das kann noch viel schlimmer sein als die Stimmen an sich.

Ich denke, dass darauf die Frage abzielte. Da Stimmenhören oft nur als Symptom einer Krankheit angesehen wird, beziehe ich hier allerdings berechtigterweise eine Gegenposition. Ich weiß, dass es Fragenkataloge zur Diagnosestellung gibt. Wird eine Anzahl von Fragen mit einem bestimmten Ergebnis beantwortet, so wird damit eine Diagnose gestellt. Betrachtet man das Stimmenhören unter diesem Aspekt als Symptom einer Krankheit, so stimme ich dem vollkommen zu (ein Drit-

tel aller Psychosepatienten kennen das Stimmenhören).

Besteht denn der Eindruck, dass ich durch die Beiträge andere in Gefahr bringen kann (durch Verharmlosung)? Mir ist verständlich, dass über solcherlei Dinge ein Moderator wacht und möchte auf keinen Fall das Stimmenhören verharmlosen. Ich wünsche mir aber Toleranz bei meiner Einstellung, dass das Stimmenhören eine ganz normale Reaktion auf bestimmte Lebenssituationen sein kann. Damit meine ich zum Beispiel Lebenskrisen, Einsamkeit, schwere Schwerhörigkeit, den Trauerfall oder Qualen, die Menschen unter Folter zu erleiden haben (oft auch bei sexuellem Missbrauch).

Ich selber höre auch Stimmen, doch zum Glück sind sie selten und leise geworden. Ich bezeichne mich deshalb nicht als krank.



*Grüße  
Benjamin*



*„Blaue und grüne Musik“, Georgia O'Keeffe, 1919*

## Leserbriefe



...Zu eurem nächsten Thema ("Wie nimmt man Stimmen wahr?") werde ich wohl auch nichts schreiben. Ich weiß es nicht. Ich bin sicher, dass Töne und Sprache auf so etwas wie einen Leitstrahl elektrisch aufmoduliert werden und dass dann im Gehirn und vermutlich auch sonst auf den Nervenleitungen das wieder auf körpereigene "Stromleitungen" auch aufmoduliert wird. Und es muss Menschen geben, die da sensibler sind als andere, die besser differenzieren können als andere, die größere oder kleinere Bandbreiten empfangen und analysieren können. Außerdem scheinen ja heutzutage die meisten Menschen auch noch "persönlich technisch aufgerüstet" zu sein. Ich nicht. Also bin ich auf Vermutungen angewiesen. Ich bin nur froh, wenn ich möglichst wenig "höre". Auf eure Erklärungen bin ich neugierig.

Wenn dann einige, die diese Stimmen schon als Engel, Teufel, Geister, als persönliche transzendente Begleiter empfinden, auf eure Anfrage wieder antworten werden, wie sie psychisch wahrnehmen und damit fertig werden (Verträge und so), dann verschiebt sich der Schwerpunkt des Heftes. Aber schon Hannelore Klafki ... sagte, ich lasse jedem seine Erklärungen und streite mich nicht.

Und der Ann (S. 24/25 im letzten Journal) möchte ich sagen: Natürlich reagiert man als Stichwortgeber automatisch (Sprüche ergänzend z.B.), natürlich fühlt man sich direkt oder indirekt angesprochen und kommt in Versuchung, all die alten (oder auch gegenwärtige) Dinge immer wieder zu erzählen und zu erklären. Aber man muss sich losreißen, man muss sich selbst bewachen. Man muss sich losreißen von Textstücken und Szenen, die man mit Fantasie füllt und die vielleicht ganz anders ablaufen, man muss sich losreißen von der Vorstellung, dass sich alles auf einen selbst bezieht, und man muss sich losreißen von immer wieder durchgekauten Erinnerungen. Nicht verdrängen, verarbeitet ablegen! Und wenn dann übrig bleibt, dass da Menschen bewusst in den Kopf hinein ärgern, muss man es trotzdem versuchen, sich geistig frei zu arbeiten und frei zu entscheiden. Leben ist jetzt.

*Freundlich grüßt euch eure  
Wiltrud Henningsen*



### ***Antwort auf die Rezension "Vergiftung der Seele?" (Heft 3/03)***

Liebe Liane,

ich bedanke mich ganz herzlich für deine freundlichen Gedanken zu dem von mir geschriebenen Buch "Aufbruch aus dem Angstkäfig". Allerdings setzt du dich im zweiten Teil des Briefes mit schwerwiegenden Fakten, Gedanken und Gefühlen auseinander, die mich sehr bewegen.

Dass du mich in die esoterische Ecke schiebst, ist nicht sehr schlimm, denn ich versuche aus allen Quellen zu schöpfen, das allerdings kritisch.

Um in der Symbolik meines Buches zu bleiben, möchte ich vier Sätze aus einem sehr interessanten Buch zitieren (Neale Donald Walsch, Freundschaft mit Gott, ein ungewöhnlicher Dialog, Goldmann Verlag München, 2. Aufl., 2000, S. 337).

In diesem Buch spricht der Autor anscheinend mit Gott persönlich.

"ETWAS ZU AKZEPTIEREN, heißt nicht unbedingt damit einverstanden zu sein. Es bedeutet ganz einfach, es zu umarmen, ob du nun damit einverstanden bist oder nicht."

"Du möchtest ja, dass wir sogar den leibhaftigen Teufel umarmen, wie?" "WIE SONST WERDET ihr ihn heilen?"

Du siehst, liebe Liane, dass wir von grundsätzlich verschiedenen Sichten herangehen. Auch deine Aufzählungen im letzten Journal über grauenhafte Taten von Menschen könnten noch vielfach erweitert werden; ich weiß das als Historiker sehr genau. Aber wer zählt schon die Jahrtausende währenden Beweise von Liebe, Treue, Freundlichkeit, Freundschaft und Güte? Und so sind wir in eine Welt hineingeboren, die nicht nur schlecht, sondern in mindestens genau so vielen Fällen auch gut ist.

Tasächlich ist es so, wie du schreibst, dass das Verzeihen - auch einer Gewalttat - sehr unterschiedlich beantwortet werden kann. Auf alle Fälle wird sie beantwortet. Und es ist auch richtig, dass viele Wege nach Rom führen. Aber dunkle Wege und Gedanken führen eben in ein dunkles Rom. Dem entgegengesetzt können helle Gedanken und Gefühle ein erblühtes Rom erspähen. Und du weißt, dass ich nicht nur Rom meine. Ich meine ganz konkret, dass wir jede/r für sich, eine mehr oder weniger freundliche Welt selbst schaffen. Und da ist mir die Kultivierung des Hasses ein äußerst starres Hindernis. Ich glaube auch, du verstehst meinen Standpunkt. Gerade wir Stimmenhörende sollten in eine fruchtbare Diskussion einsteigen. Uns ist es gegeben, den Stimmen genau den Stellenwert einzuräumen, den sie verdienen. Hassen

wir dann noch, kann sich ein sehr böses Verhältnis auch zementieren. Meine Erfahrungen lassen mich gerade den entgegengesetzten Weg gehen. Natürlich kenne auch ich nicht das Allheilmittel gegen das Hören böser Stimmen.

Das sollte eine kurze Antwort auf einen Gedankenkomplex sein, der viele Facetten trägt und hoffentlich noch viele Diskussionen nach sich zieht.

Noch einmal herzlichen Dank für deine offene Zuschrift.

*Mit vielen Grüßen verbleibt  
Andreas Gehrke*



Wie man Stimmen wahrnimmt; da weiß ich nicht, wie es Ihnen ergangen ist. Bei mir waren sie auf einmal da. Am Anfang war es ein "Ahnen", wie ein leises Rauschen, das immer stärker wurde. Danach waren es Geräusche, als ob viele Stimmen auf einmal geredet haben. Erst als ich mich daran gewöhnt hatte, konnte ich die einzelnen Stimmen verstehen.

Zuerst waren sie massiv drängend und belehrend, aber mit der Zeit sind meine Stimmen und ich ein "Team" geworden, was den sachlich belegbaren Teil angeht. Manchmal sind einige Stimmen aber auch lästig, von einem konkreten Mitdenken keine Spur.

*Mit freundlichem Gruß  
Udo Bornhoff*



„Rose und Harlekino“,  
Andreas Wachter, 1995



## Wahnung

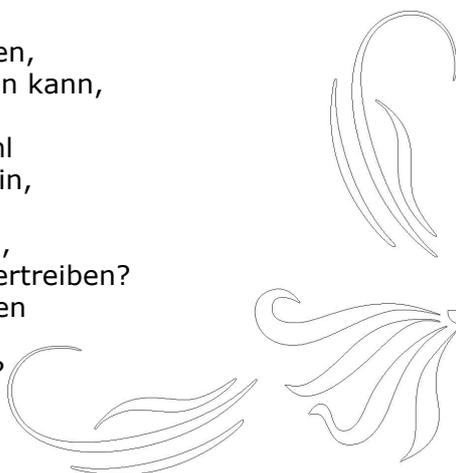
Sie sagen,  
ich sei verrückt

weil ich rief und tiefer grabe  
und die Fragen hinterfrage,

ich der Schein-Welt oft misstrauere,  
auf Sinn sogar im Leiden baue,  
weil mich Unrecht stets verwirrt,  
fremdes Leid mein Gewissen rührt,  
über Wissenschaft aber oft hab gelacht,  
weil sie sich ständig selbst überholt  
und ihre Jünger mit Absolutheit verkoht,  
behauptet, dass Glauben eben so hieße,  
weil er sich nicht beweisen ließe  
und beweisen stetig Neues und Andres,  
nur Gott sagt seit Urzeiten Bekanntes  
.woraus ich schließe, dass Glaube und Wissen  
ihre Plätze tauschen müssen.

Sie sagen,  
ich brauche  
ein dickes Fell  
und zwar schnell.

Geben mir Sonnenscheinpillen,  
damit ich die Normen erfüllen kann,  
nennen mich anormal,  
als hätte nicht jeder die Wahl  
so wie sie oder anders zu sein,  
als wär der Erlaubnisschein  
von ihnen zu unterschreiben,  
wer will ´s hier eigentlich übertreiben?  
Und warum gibt ´s keine Pillen  
für eigenen Willen,  
sondern für Gleichgültigkeit?  
Verrückte Frage, verzeiht...



*Sigrid Strohschen*

## Vom Lichte

Der dritte Tag nach Beginn meines Stimmenhörens (9. November 1992).

Nachmittags erhielt ich die Information, heute solle ich mit der S-Bahn nicht den gewohnten Weg nach Hause fahren, sondern in die andere Richtung, und an der Universität aussteigen. In der Nähe sei ein "Geschäft", wohin ich gehen solle, um mir dort einen gelben Mantel zu besorgen, der dort auf Lager sei. Ich dachte, warum nicht, einen gelben Mantel hatte ich noch nie.

Ich ließ mich führen, stieg an der Universität aus und dort wurde mir jeweils die Richtung angegeben. So lernte ich erstmals das Gelände der Universität kennen und bedauerte, dass ich jung nie selbst studieren konnte. Auf dem Rückweg sollte mir das "Geschäft" gezeigt werden, in dem ich den gelben Mantel finden sollte. Doch ich kam zum Haupteingang der Universität, wurde dann aber nach links zu einem anderen Eingang geführt - und so stand ich plötzlich in der Bibliothek der Universität und nahm nach Anweisung verschiedene Bücher in die Hände und las andächtig in den Inhalten.

Plötzlich war mir auch der Symbolgehalt dieser Angaben bewusst. Gelernt hatte ich schon früher manches über Symbole, jetzt erfuhr ich, dass das Geschäft (Bibliothek) die Stelle ist, wo etwas erworben wird, und gelb die Farbe des Wissens = hell, Licht, Bewusstsein, Erkenntnis ist. Fehlt noch die Erfahrung, doch die hatte ich ja schon selbst in meinem Leben gewonnen.

Das war der Beginn meines noch verstärkten Lernens, denn meine innere Energie war von da an jederzeit begeistert dabei, wenn ich mir die Zeit zum Lesen und Lernen nehme. Von meiner inneren Energie wurden meine Augen irgendwann in Stuttgart am Hauptbahnhof nach hoch oben gelenkt, wo in großen Lettern steht: "G.W.F. Hegel ...dass diese Furcht zu irren schon der Irrtum selbst ist." Und dann kam immer wieder das Lied: "Seht ihr den Mond dort stehen, er ist nur halb zu sehen und ist doch rund und schön. So sind wohl manche Sachen, die wir getrost belachen, weil unsere Augen sie nicht seh'n".

*Ingrid Peters*



## 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
- **Euskirchen** (Kontaktperson)  
K. Sebastian, Wildkatzenweg 8, 53902 Bad Münstereifel
- **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
- **Neustadt** (Kontaktperson)  
K. Römer, Stettiner Str. 21, 67433 Neustadt
- **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 von .....Euro auf o.a. Konto überwiesen

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

Mit der Weitergabe meiner Anschrift an Vereinsmitglieder bin ich einverstanden Ja/Nein

Mit der Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden Ja/Nein.

Ich bin bereit, als regionale Kontaktperson für das Netzwerk tätig zu werden und 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:.....

