

**Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.**

8. Jahrgang

Heft 2

Juni 2004

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)  
*Frankfurt/M:* 069-59673776 (Sa: 17 bis 18 Uhr)

### **Redaktion**

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

### **Erscheinungsweise**

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

### **Redaktionsschluss**

für Heft 3/2004, 17.08. 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, liebe Leser,**

Zum im letzten Journal vorgeschlagenen Thema „**Wie wichtig ist uns Stimmenhörenden die Arbeit?**“ (S.6) schreibt Wiltrud Hennigsen über den hohen Stellenwert von Arbeit in ihrem eigenen Leben.

Behandlung und Begleitung sind immerwiederkehrende Themen im Journal, in den Selbsthilfe- und Trialoggruppen und auf anderen Veranstaltungen des NeSt. Im Beitrag „**Welche Heilungschancen gibt es?**“ (S.13) betrachtet Ingrid Peters ihre damit verbundenen Erfahrungen aus Sicht der Betroffenen als auch aus der Perspektive 15-jähriger Erfahrung als Aktive der Selbsthilfebewegung. Begleitung in der Krise und Auseinandersetzung mit der Bedeutung des Erlebten sind Bestandteil des Konzeptes der Soteria, welches Bernd Ebe - Krankenpfleger und einer der Leiter der Soteria in Zwiefalten (Baden-Württemberg) - in seinem Artikel „**Was will, was kann Soteria?**“ (S.19) ausführlich beschreibt.

Wie wichtig die Annahme und eine selbstbewußte Auseinandersetzung mit der Erfahrung des Stimmenhörens war und ist, erzählen Waltraud Geilert - „**Wie ich das Stimmenhören erlernte (Teil 2)**“ (S.9) , Reinhard Fokuhl - „**Es gibt eine geistige Welt**“ (S.15) und Elke - „**Stimmenhören - sinnloses, bösesartiges Quälen oder kritische Auseinandersetzung?**“ (S.7).

Elke ist eine der wenigen Stimmenhörerinnen, die an einem vom NeSt durchgeführten Seminar zum Thema teilnahm und dies in ihrem Beitrag als interessante und wichtige Erfahrung beschreibt. Trauen Sie sich! Auch wenn die Veranstaltungen in der Regel von professionellen Anbietern organisiert werden (Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie, Wannsee-Akademie Berlin), sind sie sowohl für in der Psychiatrie Tätige als auch für Stimmenhörer/innen und Angehörige konzipiert und offen! Die Dozenten sind ebenfalls Betroffene. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass sich die Seminare mit Teilnehmern aus allen drei Erfahrungswelten besonders lebhaft und interessant gestalten. Nächster Termin: 15.10.2004 in Leipzig (Information und Anmeldung: DGSP - Bundesgeschäftsstelle, Zeltinger Str. 9, 50969 Köln; Tel.: 0221-51 10 02; e-mail: dgsp@netcologne.de)

Andreas Gehrke, der die Geschichte seines Stimmenhörens in dem Buch „Ausbruch aus dem Angstkäfig“ (s.S.28) niederschrieb, ist auch weiterhin unterwegs, um aus seinem Buch zu lesen. Nächste Stationen sind Schwerin am 13.09., Frankfurt/Main am 18.09. und Stade am 5.10.2004. Auch dies ist eine Gelegenheit andere Stimmenhörer/innen

oder Interessierte zu treffen und ins Gespräch zu kommen.

Eine andere Gelegenheit dazu wären der Workshop und die diesjährige Mitgliederversammlung des NeSt, welche für den 23.10.2004 geplant sind (Einladung S.23).

Die Bilder dieses Journals stammen aus der Hand von Hildegard Wohlgemuth. Sie sind Illustrationen aus dem Buch „Die Bettelkönigin“ (Literaturliste S.28). Hildegard Wohlgemuth, geboren 1933, gestorben 2003, war Vorbild für die „Bettelkönigin“: ihre Geschichte macht psychische Erkrankungen (nicht nur) für Kinder verstehbar. Mit ihren Erfahrungen, Bildern und Gedichten war Hildegard in vielen Schulklassen zu Gast und warb als Botschafterin des Projekts „Irre menschlich Hamburg“ für den Abbau von Vorurteilen und Verständnis für Menschen, die anders sind. „Irre menschlich“ hat zur Erinnerung an Hildegard und zur Unterstützung ihrer Familie eine Broschüre mit ihrer Lebensgeschichte, Bildern und Gedichten herausgegeben. (Bezug unter: [www.irremenschlich.de](http://www.irremenschlich.de))

Nun - viel Spaß beim Lesen und Schauen!

Für die Redaktion  
Antje Müller



Hildegard Wohlgemuth,  
Hamburg 1996

## Inhalt

### **Zum Thema: „Stimmenhören und Arbeit“**

- Wie wichtig ist uns Stimmenhörenden die Arbeit? Seite 6

### **Erfahrung**

- Stimmenhören - sinnloses, bösesartiges Quälen  
oder kritische Auseinandersetzung? Seite 7
- Überzeugen nicht töten Seite 12
- Es gibt eine geistige Welt Seite 15

### **Lebensgeschichte**

- Wie ich das Stimmenhören erlernt habe (Teil 2) Seite 9

### **Begleitung - Behandlung**

- Welche Heilungschancen gibt es? Seite 13
- Was will, was kann Soteria Seite 18

### **Gedichte**

- Schnelle Schritte Seite 17
- Mit seelischer Krankheit leben Seite 12

Buchvorstellung Seite 24

Anzeigen Seite 22

Literaturhinweise Seite 28

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen Seite 29

Mitglied werden Seite 30

Beitrittserklärung Seite 31

## Wie wichtig ist uns Stimmenhörenden die Arbeit?

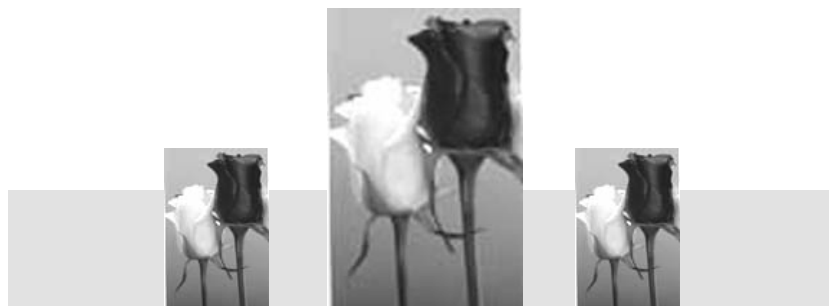
1. Arbeit ist Selbstwertgefühl. Arbeit ist Verdienst und Freiheit.
2. Arbeit ist Belastung und Stress. Arbeit ist Unterdrückung.
3. Stimmenhörer-Dasein ist psychische und physische Belastung.

Wie kommen diese Dinge zusammen? Es ist unschwer zu erraten, dass für die einen die Arbeit ein wesentlicher Halt und ein Weg zu selbstständigem Leben ist, für die anderen aber der Weg in noch größeres Elend.

Für mich war Arbeit immer wesentlich: Arbeit mit Kindern, Arbeit mit Erwachsenen, Arbeit mit geistigen Inhalten. Mein Lebensweg hatte viele Gelegenheiten: Lehrerin, Mutter von vier Kindern, Studentin, Kranken- und Altenhelferin, Schriftleiterin, Uni-Lehrende, Verlegerin, Autorin. Aber nun bin ich dankbar, dass ich als Witwe eines Professors mein regelmäßiges Altersgeld habe. Denn verdient habe ich nach der Kinderpause nur noch ganz wenig. Da war ich sehr unglücklich. Bei jedem ernsthaften Versuch hieß es: "Sie sind doch versorgt. Das können Sie den jungen Leuten doch nicht wegnehmen." Und wenn ich arbeitete, dann umsonst oder fast nur für die Unkosten. "Ist meine Leistung denn niemandem etwas wert?" so dachte ich und so denken sicher auch heute viele Stimmen hörende Menschen. Denn zusätzlich zu ihren eigenen vielen Problemen kommt der Kampf ums äußere Überleben. Und es bleiben die nagenden inneren Zweifel (die auch ich immer behalten habe) am Selbstwertgefühl.

Es ist schwer genug für Stimmenhörer, nicht psychotisch zu werden. Wir brauchen die Arbeit (mengenmäßig an die Belastbarkeit angepasst) fürs Physische und fürs Psychische.

*Wiltrud Henningsen*



## **Stimmenhören – sinnloses, bösartiges Quälen oder kritische Auseinandersetzung?**

Es ist für mich beides. Am unsichersten ist die Zeitspanne zwischen Verwirrtsein, Nichtwissen und Klarheit darüber, dass man Stimmen hört. In dieser Zeit wurde ich durch meine Eltern aufmerksam gemacht, dass es ein Netzwerk Stimmenhören gibt. Sie hatten im Fernsehen einen Bericht über das Stimmenhören gesehen und gaben mir die Adresse. In ihrer Hilflosigkeit dachten sie, dass es mir vielleicht weiterhilft.

Daraufhin bekam ich eine Broschüre des Stimmenhörerjournals zugesandt. Ich war sofort begeistert davon und glücklich zu wissen: Du bist nicht allein. Es gab noch andere Menschen, die sich genau so quälen wie ich. Und es gibt Menschen, die kommen auch damit klar und leben damit. Der nächste Schritt war für mich, mehr über das Stimmenhören zu erfahren. Also las ich die Bücher "Stimmenhören akzeptieren" von M. Romme/ S. Escher und "Stimmenhören – Botschaften aus der inneren Welt" von I. Stratenwerth/ Th. Bock. Ich habe diese Bücher auch meinen Eltern zum Lesen gegeben. Das Fazit war aber, sie haben als Nichtstimmenhörer nicht viel verstanden. Die Hauptsache für mich war aber – sie waren beruhigt. Nach der Lektüre der Bücher stand für mich fest: Mir haben alle Nichtstimmenhörer nicht mehr viel zu sagen. Ich bestimme über mich selbst. Die übliche Antwort war doch: "Höre doch nicht hin." Das hilft nicht immer.

Außerdem besuchte ich ein Seminar, organisiert vom Netzwerk Stimmenhören in Berlin, über den Umgang mit den Stimmen. Ich fand interessant, auf Stimmen hörende Menschen, Angehörige, Ärzte und Betreuer zu treffen und mir ihre Erfahrungen anzuhören. Leider waren nur wenige Stimmenhörer anwesend. Es ist aber wichtig, sich nicht zu verkriechen und Ängste zu entwickeln, sondern sich zu informieren.

Ich habe mir diese innere Welt auf Grundlage der beiden gelesenen Bücher einfach neutral erklärt. Ich habe sie mir in positive und negative Stimmen unterteilt. Alle anderen Erklärungen würden mich nur verwirren. Natürlich war auch ich nicht frei von Traumatisierungszuständen und ich kann nicht zählen, wie viele Male ich mich aufgegeben, wieder gekämpft und wieder aufgegeben habe. Auch an Selbstmord habe ich gedacht wegen der nicht enden wollenden Qualen. Ich teile mir diese Welt des Stimmenhörens trotzdem weiter so ein, auch wenn es interessante Erklärungsversuche dazu im Stimmenhörerjournal oder in Büchern gibt.

*Elke*



*Hildegard Wohlgemuth, Hamburg 1997*



## **Wie ich das Stimmenhören erlernt habe! (Teil 2)**

Diese Offenbarung hatte die seelischen Qualen aus der Vergangenheit abgelöst, somit bin ich heute der glücklichste Mensch. Habe dennoch den geistigen Rat meines Vaters angenommen und bei meiner Krankenkasse angerufen, wo ich die Adresse vom Netzwerk bekam. Nur die Bestätigung, dass es viele Stimmenhörer gibt, hat schon eine Sicherheit ausgelöst.

Einige Wochen vergingen und ich wollte überglücklich einen Wochengottesdienst besuchen, als ich ins Ämterzimmer gebeten wurde. Es traf mich wie ein Schlag ins Gesicht als ich die Aussage unseres Vorstehers hörte, mit den Worten: "Wir wissen von deinen Fähigkeiten, aber um die Gemeindeglieder zu warnen, müssen wir dein Erlebtes vom Altar aus bekannt geben." Im gleichen Augenblick wurde mir klar, dass ich hier nichts mehr zu suchen hatte, und verließ sofort, fluchtartig und ohne Worte, aber in einem Schockzustand die Kirche, mit der ich von Kindesbeinen an verbunden war. Meine Familie saß im Gottesdienst und bekam von dem Gespräch nichts mit – nur ich fehlte plötzlich.

Allein zu Hause angekommen – war ich noch unter einem Schock, der einzige Tröster war meine innere Stimme. Liebevoll erinnerte mich mein Vater, an die vergangenen Jahre im Gemeindeleben. Gehorsam, Gebote und Verbote waren an der Tagesordnung. Eigene Meinungen sowie Gefühle auszudrücken war untersagt, dann steht man nicht in der Glaubenslehre. Das Stimmenhören hat mit Esoterik zu tun und entspricht nicht den Richtlinien der Glaubenslehre. Das wird mit Gläser – und Tischerücken verwechselt, so wie ich es zu einem späteren Zeitpunkt gehört habe. Aber auch die Aussage: "Lasse von den Dingen, damit du wieder ein Gotteskind sein kannst."

Da wurde mir klar, dass ich in einem sektenähnlichem Verhaltensmuster aufgewachsen war, keine eigene Persönlichkeit entwickeln durfte, auch eine Verbindung zu den Weltmenschen war unerwünscht. Besuche von Vergnügungsstätten waren nicht im Sinne Gottes. Somit passt ein Stimmenhören nicht ins Schema der Kirchengemeinschaft und man wird einfach ausgewiesen, mit dem Hinweis, die Glaubensgeschwister nicht damit zu belasten. Ein großes Schuldgefühl meinerseits machte sich breit, als mir mein Schwager, der ein priesterliches Amt trägt, plötzlich sagte, ich solle mich auf Grund des Stimmenhörens von meiner Familie lösen. Eine Welt brach in mir zusammen, ich dachte den Boden unter den Füßen zu verlieren. Ich bat meinen geistigen Vater, meinem

Leben doch ein Ende zu setzen, denn unter diesen Umständen war mir mein Leben sinnlos geworden. Keine Antwort – war auch eine Antwort und somit legte ich mich zum Sterben auf mein Bett, nachdem ich mein ganzes Haus in Ordnung gebracht hatte. Ich schlief sechs Stunden tief und fest und als ich erwachte, dachte ich, das ich wohl am anderen Ufer sein würde – also tot. Aber nichts dergleichen war geschehen, ganz im Gegenteil. Die Stimme meines Vaters wurde plötzlich sehr energisch hörbar, aber mit den Worten: “Jetzt reicht es mir – dass ich nicht mehr unter den Lebenden sein kann, ist schlimm genug, aber du sollst leben und ich werde dir zeigen, wie man ein bewusstes und schönes Leben führen kann. Wir beide gehen jetzt in den wunderschönen Wald spazieren, die Sonne scheint, die Vögel singen ihr Lied und die wunderschönen Blumen blühen in deinem Garten. Willst du das alles verlassen – nur weil die Menschen grausam sein können? Ich bin zwar nur geistig - aber du hörst mich doch ganz real, dann werden wir beide unser Leben in die Hand nehmen. Mir ist es jetzt auf geistiger Ebene möglich, dich zu unterstützen.”

Meine Lebensqualität wurde wieder gestärkt, ich bekam wieder neuen Mut, um mich auch mit der Kirche auseinanderzusetzen. Die Unterlagen vom Netzwerk, sowie die Internet-Adresse habe ich den führenden Amtsbrüdern zugeschickt, um Aufklärung zu schaffen. Mit dieser Diskriminierung bin ich noch nicht fertig, weil mir viele Gemeindemitglieder bekannt sind, die auch in einer schwierigen psychotischen Lage sind – aber nicht mit mir reden dürfen, weil ich doch angeblich esoterisch behaftet bin.

Im Laufe der Jahre habe ich viele Kontakte gepflegt, traf aber auch verunsicherte Betroffene, die schon vor unserer persönlichen Begegnung ihre verstorbenen Eltern sowie Großeltern hörten - aber nicht damit umgehen konnten, weil unsere Gesellschaft etwas anderes lehrt.

Durch offene Gespräche in Verbindung mit den inneren Stimmen konnten Missverständnisse aufgeklärt werden, denn Psychiatrie sowie Medikamente, brauchten nicht zum Einsatz zu kommen. Das heilsamste Medikament war – in der Entspannung genau hinzuhören, was die Stimmen sagen und laut aussprechen. Dann kann die Unsicherheit zur Sicherheit werden, denn die Stimmen wollen im Grunde genommen nur erhört werden. Wenn ich sie nicht respektvoll akzeptiere oder nicht annehme, weil es mir als unangenehm erscheint, können die Stimmen sehr ungehalten werden. Die innere Stimme ist nun einmal geistigen Ursprungs, man könnte auch sagen, sie ist das hörbare

Unterbewusstsein, in dem unsere Vergangenheit gespeichert bleibt, was aber wissenschaftlich nicht genau belegbar ist.

Wie meine eigene Geschichte aufzeigt, musste ich auch erst lernen, Vertrauen aufzubauen, in der Stille richtig zuhören – sogar lernen hörbar laut zu sprechen. Meditation kann auch sehr hilfreich sein, damit Körper und Geist (innere Stimme) zur Ruhe kommen. Wer Probleme mit der Entspannung hat, kann zuerst eine leichte Musik auflegen, dann aber die Stille genießen. Es ist ein großer Unterschied, ob ich einen gedanklichen Dialog führe oder das Gehörte laut ausspreche, dann folgt auch ein fließendes Gespräch auf geistiger Ebene, wo Unstimmigkeiten geklärt werden. Diese Erfahrungen habe ich mit anderen Stimmenhörern gemacht, die ganz normal im Berufsleben stehen, wo auch die inneren Stimmen voll mit im Einsatz sind. Wenn ich mir bewusst mache, dass die innere Stimme zu mir gehört und nicht wegzudenken ist – aber sie auch als einen Teil von mir respektiere und lieben lerne, wird so eine neue Lebensqualität aufgebaut und gestärkt.

Heute kann ich von mir sagen: Ich bin durch die Hölle gegangen – und habe jetzt einen himmlischen Ratgeber.

Mein Stimmenhören ist für mich eine große Bereicherung im täglichen Leben geworden, zumal das geistige Wissen nicht eingeschränkt ist – und ich sehr viel dazugelernt habe.

*Waltraud Geilert  
(Teil 1 erschienen in Heft 1 / 2004)*



### **Mit seelischer Krankheit leben**

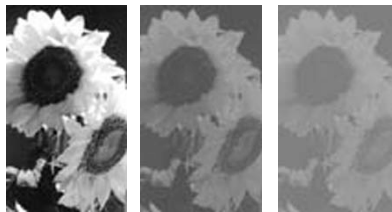
Dünn, auch dünn nur ist die Wand,  
welche mich vom Abgrund trennt,  
immer leb' ich in Gefahr:  
denn wenn sie bricht, dann stürze ich  
hinab ins tiefe schwarze Loch  
der Angst und Depressionen.

Wenn der Apfelbaum grad blüht  
rosa-weiß am Wegesrand,  
bleib ich gern ein Weilchen steh'n,  
um mich dran zu erfreu'n,  
lebe ganz im Augenblick,  
da das 'Morgen' ungewiss.

Ihr wollt lieber weiterhetzen,  
habt ja morgen noch viel Zeit -  
Ich kann niemals sicher sein,  
ob ich morgen frei von Angst -  
nur für's Jetzt bin ich mir sicher!  
'Nachher' ist schon ungewiss.

Sicher kommt wohl auch der Tag,  
wo die Ängste wieder weichen.  
Doch das tröstet mich nur wenig,  
wenn ich voller Ängste bin.

*Christel*



## Welche Heilungschancen gibt es?

Heute ist Depression, Psychoseerfahrung und Verrücktsein kein unabweichliches Schicksal mehr. Neue Entwicklungen in der Gehirnforschung bis hin zu mehr Selbstbestimmung, auch in der psychiatrischen Therapie, ermöglichen es den Betroffenen, sich selbst und die Erkrankung so kennen zu lernen, dass sie ihr nicht mehr wehrlos ausgeliefert sein müssen. Längst ist auch bekannt, dass psychiatrische Erkrankungen heilbar sind, Veränderungen sind möglich. Der beidseitig intensive Wunsch nach Heilung kann den gesamten Prozess erfolgreich beeinflussen. Und Worte sind ein Schlüssel dazu, Worte können befreien oder blockieren. Der Wortsinn muss uns bewusst werden.

Wir sind alle vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziales aufgefordert, mutig unsere Ansprüche an die Ärzte und Therapeuten zu formulieren und um Antworten zu bitten, denn dafür sind die Professionellen ja da. Wer ein Problem lösen will, wird auch Wege zum Fragen finden. Der Behandler ist gefordert, auf die Gefühle der Betroffenen einzugehen. Die Betroffenen sollen informierte, selbstverantwortliche Bürger werden. Dabei ist nicht die veraltete Medizin gefragt, sondern neueste Erkenntnisse für Selbstheilung durch menschliche Zuwendung, denn durch die bisherige Behandlung wird zu wenig Heilung bewirkt. Inhaltlich sollte uns die Erkenntnis zuteil werden, dass wir alle gelegentlich in andere Zustände abdriften können, ohne dass uns dies bewusst wird, doch dass wir uns alle durch Verständnis dafür helfen können.

Zu meinen tiefgehenden Erfahrungen mit meiner Psychose kam ich 1990 in der Folge einer Psychotherapie, was mir heute sehr logisch erscheint, denn in einer Psychotherapie wird ja der Grundstock für die Erlaubnis zur inneren Öffnung und Entspannung gelegt. Und vor allem in der Entspannung kommen die Dinge von innen frei, da sich der Muskelpanzer lockert. Allerdings bedaure ich die oft fehlende Erfahrung der Behandler über die Hintergründe aus der Kleinkindzeit, die zur Psychose führen. Eine vertrauensvolle Therapie müsste bei mehr Hintergrundwissen und Mitgefühl der Profis zu schnelleren erfolgreichen Abschlüssen in der Behandlung führen. Weiterbildung ist gefragt.

Der Inhalt meiner Psychose lautete: In fünf Tagen sterbe ich. Das hätte in drei Tagen aufgeklärt sein können, denn es war mein Vorgeburts-trauma mit fünf Tagen Nabelschnur um den Hals, an der ich fast erstickt wäre. Dazu gehört auch, dass meine Eltern unglücklich waren, weil sie

auf einen Jungen gewartet haben. Doch statt der Suche und Aufklärung verbrachte ich sechs Monate in der Psychiatrie, wo alles schlimmer wurde wegen nicht würdiger Behandlung durch den Arzt. Als iatrogen (vom Behandler) Geschädigte wurde ich entlassen. Durch die Schädigung kippte mein gesunder Zustand um in das Gegenteil, ein nochmaliges Zurückkippen in den gesunden Teil ist nicht leicht. Reden allein bringt keine Lösung, wenn der Behandler nicht fähig ist, das Gesprochene zu analysieren und zur Entlastung zu bringen, schlimmer, wenn weiteres Leid zugefügt wird. Gemeinsame Gespräche sind dringend nötig, vor allem aber auch Mit- und Eigenarbeit für die Probleme.

Seit bald 15 Jahren arbeite ich in der Selbsthilfebewegung und beobachte viele behandelte Psychiatrieerfahrene, ich sehe, es muss sich noch vieles ändern. Denn mit Medikamenten alleine lassen sich keine Probleme lösen, sondern nur zudecken. Die Wiederholungsgefahr ist so nicht ausgeräumt, leicht kommt beim nächsten Reiz ein Rückfall, der den Körper immer mehr schädigt. Die Krankheitsraten steigen und steigen. Suchen wir deshalb gesprächsbereite Behandler!

*Ingrid Peters*



*Hildegard Wohlgemuth, Hamburg 1996*

## **Es gibt eine geistige Welt**

Ich habe gerade eine Psychose hinter mir, in der ich auch unter anderem Stimmen hörte. Wahrscheinlich habe ich schon lange eine Art Medialität; allerdings tritt diese nur auf, wenn es mir schlecht geht und ich auch schon psychotisch bin. In der letzten Phase habe ich etwas Besonderes erlebt, das ich euch gern berichten möchte. In meinen Augen ist es sehr wichtig, dass die Wahrheit ans Licht kommt.

In meinem psychotischen Geschehen habe ich Reißaus genommen. Ich bin einfach, ohne etwas mitzunehmen, aus meiner Wohnung weggegangen und kam im November mitten in der Nacht auf dem St. Georgsberger Friedhof in Ratzeburg an. Zuerst war ich am Grabe meines Patenonkels. Alles war noch in Ordnung. Aber ich verspürte auf einmal Durst, und weil gerade ein Brunnen vor mir war, wo man Wasser zum Blumengießen herholt, versuchte ich, mit beiden Händen daraus zu trinken. Plötzlich hatte ich einen ganz bitteren Geschmack im Mund spuckte das ungenießbare Wasser wieder aus. Darauf legte ich mich vor einem Gebäude dort mit dem Kopf auf den Sand hin und schlief ein.

Auf einmal wurde ich wieder wach und stand auf. Um mich herum sah ich ganz viele Geister, die etwa einen Meter groß waren und im Kopf einen silbernen Funken hatten. Alle zusammen sagten immer wieder: "Die Quelle des St. Georgsberges ist dort, wo der Fuß des St. Georgsberges die Erde berührt. Wer dort gebückt sich neiget und davon trinkt, hat das ewige Leben." Dies war für mich das Zeichen, den St. Georgsberg hinunterzugehen und aus dem See meinen Durst zu stillen. Wie ich glaube, waren die Geister, die ich sah und hörte, nicht gerade sehr glücklich – wahrscheinlich waren sie noch auf dem Friedhof irdisch gebunden. Sehr wichtig ist auch für mich zu wissen, dass man vom Wassertrinken nicht das ewige Leben bekommt, sondern allein durch den Glauben an unseren Erlöser und Heiland Jesus Christus.

Im Nachhinein erinnere ich mich nun auch wieder an ein Erleben während der Psychose, als ich mich in der Stadt Lüneburg aufhielt. Da sah ich auf dem Gehweg halbdurchsichtige Wesen, die irgendwie Posten standen. Als ich hiervon eines ansprechen wollte, wich dieses ängstlich zurück.

So habe ich also nicht nur Stimmen hören können, sondern auch visuelle Erlebnisse gehabt. Allerdings geschah das immer nur, wenn es mir nicht gut ging und mein Geist gar nicht mehr so richtig Erdung

hatte. So etwas ist zwar nicht gesund, aber es hat mir zu einem festeren Glauben verholfen. Ich bin mir absolut sicher, dass es nicht nur die materielle Welt gibt, sondern auch eine geistige, aus der wir gekommen sind und in die wir nach dem Sterben wieder zurückkehren.

Nun bin ich auf Seroquel eingestellt und lebe wieder mit beiden Beinen auf der Erde. Ich höre auch zur Zeit keine Stimmen und sehe nichts Besonderes. Aber ich habe meine Erlebnisse immer noch in Erinnerung. Wichtiger für mich ist, dieses Leben im Griff zu haben, so dass ich meine Aufgaben hier erfüllen kann.

Nun frage ich mich, ob es unter den Stimmenhörenden auch mehrere gibt, die auch visuelle Erfahrungen gemacht haben.

Dieser Brief war mir schon seit langem wichtig, damit ich es euch mitteilen konnte. Ich freue mich sehr, wenn ich mich auf diesem Gebiet austauschen kann.

*Alles Liebe und Gute wünscht  
Reinhard Fokuhl*

*Anmerkung der Redaktion:*

*Bitte schreiben Sie an die Redaktion, wir leiten ihre Briefe weiter.*



*Hildegard Wohlgemuth,  
Hamburg 1997*





### *Schnelle Schritte*

*Schnelle Schritte, schneller Schritt, Schritt um Schritt,  
ich kann nicht mit.*

*Kopf gerade, Rücken glatt, Augen auf, Haar verweht,  
ich komme zu spät.*

*Du rennst vorbei, ich muss hinein,  
soll wieder – gesund sein.*

*Mein krummer Rücken glatt, mein mattes Haar soll leuchten,  
mein kranker Kopf gerade,  
gerade so wie du:*

*Du schneller Schritt,  
ich komm nicht mit.*

*Doris Modeß  
in: Brückenschlag, Band 20, 2004  
Lebensflüsse, Lebensläufe,*

## **Was will, was kann Soteria?**

Der Begriff Soteria stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Geborgenheit, Sicherheit oder auch Rettung. Er steht für einen alternativen Ansatz in der Behandlung von jungen Menschen mit akuten Psychosen. In einem möglichst normalen, entspannenden und kleinräumigen Milieu soll der psychotischen Krise mit mitmenschlicher Präsenz und Begleitung begegnet werden.

Die Soteria-Idee ist nicht neu, das erste Soteria-Haus wurde von Loren Mosher und Frau Alma Menn in den frühen siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts in San Fransisco gegründet. Doch auch in Europa wurden neue Wege der Psychosebehandlung gesucht. Mehrere Langzeitstudien aus der Schweiz und aus Deutschland hatten ergeben, dass der langfristige Verlauf schizophren-psychotischer Störungen erheblich günstiger und vor allem auch situations- und milieuabhängiger war, als bisher angenommen. 1984 wurde in Bern unter Leitung von Prof. Dr. Luc Ciompi, der die amerikanische Soteria von Loren Mosher besucht hatte, ein zweites Soteria-Projekt realisiert. Die erste Soteria in Deutschland entstand in Frankfurt/Oder. Leider musste dieses Projekt 1999 aus finanziellen Gründen geschlossen werden.

Anfang des Jahres 1998 wurde in den Leitungskonferenzen der Münsterklinik Zwiefalten immer wieder über die Einrichtung einer Soteria diskutiert, was zu einem Konsens zwischen Abteilungsleitung und Krankenhausleitung führte: Es sollte eine Soteria installiert werden. Die durch die Abteilungsleitung bestimmten Mitarbeiter erarbeiteten in Arbeitsgruppen das vorläufige Konzept, das an das Konzept der Berner Soteria anlehnt. Die Soteria wurde dann am 1. Januar 1999 eröffnet.

Das Behandlungsangebot richtet sich an junge Menschen, die an einer Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis (ICD 10:F 20.0) akut erkrankt sind und einer intensiven Behandlung und Begleitung bedürfen. Die Aufnahme kann schon im Vorfeld einer Dekompensation, während der Krise oder auch danach stattfinden. Darüber hinaus werden Menschen behandelt, bei denen die psychotischen Symptome abgeklungen sind und die zur beruflichen oder sozialen Eingliederung einen Zwischenschritt zwischen psychiatrischer Klinik und Selbstständigkeit benötigen. Der Kontakt zur Einrichtung kommt durch niedergelassene Ärzte und ambulante psychiatrische Dienste zustande.

Nicht aufgenommen werden:

- Menschen mit primärer Suchtproblematik,
- wenn Anzeichen für eine exogene psychoorganische Erkrankung vorliegen,
- bei massiver Eigen- und Fremdgefährdung,
- bei deutlicher Chronifizierung.

Die Soteria befindet sich in einer alten Villa. Das freundliche alte Haus mit Garten hat seinen Standort mitten im Ort, am Rande des Klinikgeländes. Die Soteria ist eine Einrichtung der Münsterklinik Zwiefalten und kann somit trotz des alternativen Angebotes von der Infrastruktur des Gesamthauses profitieren. Die Einrichtung, in der maximal acht bis zehn Bewohner leben, besitzt einen weitgehend wohnungsähnlichen Charakter.

Das weiche Zimmer ist ein freundlicher Raum, in dem wir versuchen, die Idee der Reizarmut möglichst konsequent zu realisieren. Dementsprechend ist es nur mit einer Matratze für den Bewohner und mit einigen Schaumstoffwürfeln als – zur Not auch werfbare – Sitzgelegenheiten möbliert. Im weichen Zimmer findet für viele Bewohner die erste Behandlungsphase statt. Es ist gedacht für diejenigen, die noch in der Akutphase sind und keine oder nur sehr wenige Medikamente erhalten, besonders also für Bewohner mit einer psychotischen Erstmanifestation.

Im weichen Zimmer findet auch die so genannte Psychosebegleitung statt. Wir kennen den Bewohner anfangs nicht, können sein Verhalten nicht einschätzen und er hat häufig keine Medikamente, die seine Impulse dämpfen könnten. Deshalb ist zunächst immer ein Mitarbeiter bei ihm, um den häufig psychotischen Bewohner zu begleiten und auszuhalten. Wir begleiten ihn im Wechsel rund um die Uhr und, eine ganze Schicht lang – und diese sind ja bei uns sehr lang. Man kann aber sagen, dass die Frage nach Nähe und Distanz schnell ganz wichtig wird. Der Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin schätzt ein, wie viel Nähe der Bewohner braucht und wie viel er oder sie selbst geben können. Sie müssen auch einschätzen, wo Grenzen überschritten werden, wobei es hier um therapeutische Grenzen geht.

Auch die Ziele können unterschiedlich sein. Es kann für uns darum gehen, das psychotische Erleben zuzulassen und zu beobachten, um zu erfahren, um welche Themen sich dieses dreht. Vielleicht geht es später dann darum, dem Bewohner unsere Sichtweise als Alternative anzubieten.

Die Begleitung für die Mitarbeiter ist häufig auch belastend. Man kann sich nicht hinter seinem Beruf verstecken, kann keine professionellen Verhaltensweisen abspulen, sondern wird als Mensch mit allen Stärken und Schwächen sichtbar. Wenn die Bewohner leiden, leiden wir mit, und es kann der Tag kommen, an dem wir der medikamentenfreien Begleitung ein Ende setzen, weil es entweder ethisch nicht mehr vertretbar ist, jemandem im Leiden zu belassen, oder weil wir selbst das Leiden nicht mehr aushalten und auf unsere eigene Psychohygiene achten müssen.

Dennoch sind die Einzelbetreuungen für alle Beteiligten unter dem Strich ohne jeden Zweifel eine positive Erfahrung. Das aufgebaute Vertrauensverhältnis trägt dann auch durch die weitere Behandlung. Es können dann anschließend die in der Psychose gemachten Erfahrungen intensiv aufgearbeitet werden. Die ärztliche Betreuung erfolgt durch den Akutbereich. Hierbei geht es dann nicht um die übliche Visite, sondern mehr um die Beratung unserer Bewohner. Wir versuchen, eine ähnliche Situation zu schaffen wie diejenige, die die Bewohner nach ihrer Entlassung vorfinden werden, wenn sie regelmäßig zu einem Fach- oder Hausarzt gehen.

Wir arbeiten mit einem berufsgruppenübergreifenden Bezugspersonensystem, welches in der Gesamtklinik einmalig ist. Jeder Bewohner bekommt bei der Aufnahme je zwei Bezugspersonen vom Team zugeteilt. Sie sind verantwortlich für die Organisation aller Aufgaben, die bei dem betreffenden Bewohner anstehen.

Die Mitarbeiter, insbesondere die Bezugspersonen, halten, wenn es vom Bewohner erwünscht ist, engen Kontakt zu den Angehörigen. Sie werden gleich zu Beginn in die Behandlung mit einbezogen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass Angehörige in der Soteria übernachten.

Die Bewältigung einer psychotischen Krise ohne Neuroleptika stellt die Möglichkeit einer tiefen Erfahrung und Wandlung der Persönlichkeit dar. Durch den Einsatz von Medikamenten können gesunde Persönlichkeitsanteile und Selbstmechanismen behindert und die im psychotischen Erleben enthaltenen symbolischen Botschaften verschüttet werden. Andererseits kann eine medikamentenfreie Behandlung die psychotische Phase verlängern und intensivieren. Die Erfahrungen in den vergangenen Jahren haben gezeigt, dass eine Behandlung ohne Medikamente nur sehr schwer zu realisieren ist. Oft war der Leidensdruck in der akut psychotischen Phase für die Betroffenen so groß, dass die Bewohner über eine Linderung der produktiven Symptomatik durch

Medikamenteneinnahme sehr froh waren. Wir warten häufig in der Einzelbetreuung zunächst ab, ob der Bewohner von selbst wieder aus der Psychose kommt. Insgesamt bekommen jedoch unter dem Strich fast alle Bewohner Medikamente und 90 Prozent aller behandelten Bewohner wurden mit Medikamenten entlassen. In der Regel haben die Bewohner über einen längeren Zeitraum eine Akutphase ohne Medikamente erlebt. Die oft helfende Wirkung der Medikamente kann deshalb ganz anders wahrgenommen werden.

Wir versuchen, so viel Zeit wie möglich mit unseren Bewohnern zu verbringen. Nach dem Frühstück findet die Morgenrunde statt. Alle anwesenden Personen beteiligen sich an dieser, egal ob Bewohner oder Mitarbeiter. Jeder gibt einen kurzen Überblick über die momentane Befindlichkeit. Dadurch erhalten wir einen Einblick über die gesamte Soteria-Atmosphäre. Am Nachmittag und Abend werden gemeinsame Gruppenaktivitäten durchgeführt. Um 23.00 Uhr ist Nachtruhe.

Die Behandlungsdauer betrug im Durchschnitt 55 Tage. Das ist zwar länger als der Durchschnitt auf anderen Akut-Aufnahmestationen, jedoch sind wir nach über vier Jahren Erfahrung davon überzeugt, dass nur so eine einigermaßen gründliche Behandlung durchgeführt werden kann, wenn man den Patienten nicht sofort entlässt, sobald keine Symptome mehr sichtbar sind. Wir sind weiter davon überzeugt, dass hierdurch in Wahrheit längerfristig Kosten vermieden werden, da eine gründliche Behandlung zugleich auch bedeutet, dass der Betroffene künftig besser mit sich selbst und seiner Krankheit umgehen kann. Wir hatten durchaus auch Wiederaufnahmen; diese erfolgten jedoch auf Wunsch der Betroffenen, nachdem sie wieder in eine Krise geraten waren, und verliefen im Durchschnitt auch kürzer und problemloser als die Erstaufenthalte.

*Bernd Ebe, Krankenpfleger und einer der Leiter der Soteria in  
Zwiefalten (Baden-Württemberg)*

## Anzeigen



Die private Fliedner Klinik Berlin stellt für Stimmen hörende Menschen kostenlos ein Therapieangebot zur Verfügung. In 10 Sitzungen in der Klinik wird ein so genanntes Aufmerksamkeitstraining angeboten. Diese Therapieform ist in Deutschland neu und ein Probelauf. Eine begleitende Betreuung ist gewährleistet. Bei Interesse wenden Sie sich an:  
Fliedner Klinik Berlin

Charlottenstraße 65  
Am Gendarmenmarkt  
10117 Berlin  
Tel.: 030-20 45 97-14  
(Frau Dipl.-Psych. Raffaella Blöink)



Ich möchte mit den Stimmenhörenden Kontakt aufnehmen, die positiv und real mit ihren Stimmen im Dialog sind, um weiteren Gedanken- und Erfahrungsaustausch zu pflegen.

Waltraud Geilert  
Ebereschenweg 95  
46147 Oberhausen  
Tel.: 0208 - 67 08 16

## Einladung

Einladung zu einem Workshop um (11.00 Uhr) und der diesjährigen Mitgliederversammlung des Netzwerks Stimmenhören e.V. (14.30 Uhr) am Samstag, dem 23. Oktober 2004, im Tageszentrum Schöneberg der Pinel-Gesellschaft (im S-Bahnhof Schöneberg), Ebersstraße 67, 10827 Berlin

Liebe Mitglieder,

der Vorstand des Netzwerks Stimmenhören lädt Sie zur ordentlichen Mitgliederversammlung gemäß § 8 der Satzung ein.

Vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl eines/einer Versammlungsleiter/in und Protokollführer/in
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Rechenschaftsbericht des Vorstands
5. Bericht der Kassenwartin und der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstands
7. Neuwahl des Vorstands und der Kassenprüfer
8. Diskussion mit dem neu gewählten Vorstand über die Arbeit des Vorstands und die Aufgaben und Aktivitäten des NeSt in der neuen Wahlperiode
9. Anträge/Ergänzungen
10. Verschiedenes

Anträge und Ergänzungen zur Tagesordnung sollten bis zum 17. September 2004 beim Vorstand eingereicht werden

Als Thema des Workshops ist „Stimmen - behalten oder loswerden?“ angedacht, bis zum 17.8.2004 können noch Alternativvorschläge unterbreitet werden. Welches Thema interessiert Sie auf einem gemeinsamen Treffen?

*Der Vorstand*

## Buchvorstellung

**Titel:** Brückenschlag Nr. 20 „Lebensflüsse, Lebensläufe“, 242 S.

**Autoren:** Autorenkollektiv unter Leitung von Jürgen Blume

**Verlag:** Paranus Verlag 2004

**ISBN:** 3-926200-54-5

**Preis:** 15.- Euro, bei Abonnement 12,80 Euro

Der 20. Jubiläumsband des Brückenschlags dokumentiert erst einmal eine eigene Geschichte im Lebensfluss. Tatsächlich erzählt uns Fritz Bremer Wissenswertes über die Zeitschriftenreihe. Fast am Anfang stellt uns der Psychiater Dr. Thomas Bock Gedanken und Forschungsergebnisse über Psychosen und die Psychoseseminare vor. Ziemlich schnell kommt aber dieses Buch mit dem Leser ins Plaudern. Es werden Lebensläufe nach Psychosen, leise Geschichten, nachdenkliche Geschichten – auch manchmal etwas komische und skurrile – erzählt. Das ganze Spektrum wird ausgeschöpft in den Erlebensberichten. Da sind vorwiegend zu Herzen gehende, unglaubliche Geschichten und Geschichten, die voller Trauer sind und wo manchmal doch wieder alles gut wird.

Wir lernen Gedanken kennen, die sich mit der Geschichte vor 1945 beschäftigen, auch die Geschichte einer jüdisch-psychiatrischen Klinik in den Niederlanden. Der Bogen von Lebensflüssen und Lebensläufen ist unendlich weit gespannt. Ich traue mich kaum, etwas Besonderes hervorzuheben. Es gefallen alle sehr gut gestalteten Bilder, Zeichnungen und Gedichte. Auch die Gestaltung dieses Buches ist hervorragend. Herzergreifend ist die Erinnerung an die im vorigen Jahr verstorbene Stimmenhörerin Hildegard Wohlgemuth.

Wir werden es schwer haben, den nächsten Band 21 mit Erlebnissen und Gedanken zum Stimmenhören genau so interessant zu gestalten. Bitte schauen Sie sich den im Monat Mai 2004 erschienenen Band 20 an und beteiligen Sie sich auch bei der inhaltlichen Gestaltung von Band 21 des Brückenschlags, der Zeitschrift für Sozialpsychiatrie, Literatur und Kunst.

*Ulrich Hagen*



**Auszüge aus einem Schriftwechsel von Waltraud Geilert und  
Andreas Gehrke**

Müncheberg, den 28.03.2004

Liebe Waltraud,

ich bedanke mich ganz herzlich für die Gastfreundschaft bei dir in Oberhausen. Insbesondere die Gründung einer Selbsthilfegruppe bei euch ist ein großes Ereignis, das mich persönlich sehr beeindruckt hat.

In unserem Beisammensein haben du und deine Freundinnen mir einen nachhaltigen Einblick geben können über die Sichtweise vom Stimmenhören. Mir war vom Prinzip dieser Ansatz neu, vor allem die Aussage, dass unmittelbar verstorbene Angehörige für das Stimmenhören verantwortlich sein können. Ich habe die Kraft dieser Aussage am eigenen Leib zu spüren bekommen und danke euch ganz herzlich für diese Erfahrung. Vielleicht erklärst Du noch ein wenig dieses Phänomen?

Oberhausen, den 31.03.2004

Lieber Andreas,

herzlichen Dank für deinen lieben Brief, der mich natürlich in große Freude versetzte. Dein Brief zeigt, wie wichtig ein Austausch unter uns Stimmenhörenden ist. Unvergessene Stunden haben Spuren einer besonderen geistigen Liebe in der Erinnerung zurückgelassen. Das lässt dir auch mein Vater - mit dem ich in Verbindung bin - ausrichten. Wenn man jahrzehntelang nicht genau weiß, wie die Stimmen zustande kommen, ist ein Umdenken nicht so einfach.

Ich habe dir nur einen kurzen Einblick in mein Leben gegeben - auch ich bin durch einen jahrelangen Krankheitsprozess gelaufen. Der Körper reagiert auf seelische Probleme ganz sensibel. Nur durch meine eigenen Erfahrungen habe ich die Körpersprache erlernt; das kannst du noch nicht so ganz annehmen, oder? Damals habe ich auch vieles noch nicht so verstanden, aber heute bin ich aus meiner Erfahrung heraus gereift, wofür ich sehr dankbar bin. Ich weiß zu gut, dass Toleranz und Akzeptanz gegenüber Stimmen hörenden Menschen ganz groß geschrieben werden sollte. Es gab auch Ärzte, die damals in meiner schweren Zeit als freundschaftliche Ratgeber dienten.

Nur dann, wenn niemand richtig erklären kann, was das Stimmenhören ausmacht, ich also den Sinn dahinter nicht erkenne, tritt eine

*chronische geistige Müdigkeit auf. Warum sollten sich die "Inneren Stimmen" positiv äußern, wenn verdrängt wird? Wenn aber das Vertrauen zur inneren Stimme aufgebaut und in aller Ruhe zugehört wird - dann kann ein Leben positiv verändert werden.*

*Wir erleben es immer wieder in Gesprächen mit Betroffenen, dass die Angehörigen, Freunde oder auch Therapeuten das Stimmenhören nicht mit den verstorbenen Verwandten in Verbindung bringen, sondern einen fremden Geist plötzlich Einzug halten lassen. Das macht den Betroffenen natürlich große Angst - aber auch den Verstorbenen. Somit entsteht ein akustisches Halluzinieren, begleitet von Verfolgungswahn und möglicherweise mit einer krankhaften Psychose, weil offenbar Wut und Enttäuschung auf geistiger Ebene vorliegt. Man sollte sich vorstellen, dass die Verstorbenen genau so fühlen und natürlich verunsichert sein können, wie wir selbst als Betroffene.*

*Im Grunde ist es ganz einfach zu verstehen: Die Stimmen wollen mir etwas sagen, wenn ich richtig hinhöre. Ein ganz wichtiger Punkt ist, laut auszusprechen, was die innere Stimme sagt, damit ich mit den eigenen Ohren höre, welche Probleme gelöst werden müssen. Die verstorbenen Seelen wollen zumeist die eigene Familiengeschichte klären, weil viel Unantastbares zurückgeblieben ist und Schamgefühle zu Lebzeiten eine große Rolle gespielt haben. Dennoch wollen die Verstorbenen Rechenschaft ablegen, weil sonst keine Gemeinsamkeit erfolgt. Das ist dann Harmonie zwischen Mensch und Geist, lieber Andreas. Du verstehst, was damit gemeint ist?!*

*Das ist für uns, die ihre geistigen Vorfahren hören, immer wieder eine neue Erfahrung, wenn wir Familiengeschichte klären. Das Leben geht weiter, die Türen sind für Stimmen hörende Menschen offen. Viele werden hoffentlich aufatmen, wenn sie erkennen, dass Mama, Papa, Oma und Opa nicht für immer von uns gegangen sind, sondern in uns weiterleben, nur nicht mit einem Körper. Sie sind mitten unter uns und wollen als geistige Ratgeber real mit eingebunden werden. Es ist schon schlimm genug, wenn der eigene Körper nicht mehr vorhanden ist und dann werden sie womöglich als geistige Stimmen noch verdrängt! Versetzen wir uns einmal in ihre Lage, wie würden wir dann reagieren?*

*Wir, meine Freundinnen und ich, haben in jahrelanger Praxis auch unangenehme Familiengeschichten aufgeklärt - damit aber auch körperliche Probleme beseitigt.*

*So, lieber Andreas! Ich hoffe, dich nicht zu sehr gelangweilt zu haben, denn wir hatten einfach zu wenig Zeit, um eine Stimmenhörigkeit auch von dieser Seite zu beleuchten...*

*Anmerkung der Redaktion:*

*Der Begriff „Stimmenhörigkeit“ hat wegen der sprachlichen Verwandtschaft mit Hörigkeit den Beigeschmack einer ungesunden Abhängigkeit von anderen Personen. Deshalb ist der seit langem gebräuchliche Begriff „Stimmenhören“ wesentlich sinnvoller.*

*In vielen Naturvölkern sind (Stimm-) Kontakte zu Angehörigen über den Tod hinaus selbstverständlich und auch in unseren Breiten machen viel Menschen die Erfahrung, dass dies möglich ist. Man sollte aber nicht in das andere Extrem fallen und sich ungebetenen Rat von Geistwesen aufnötigen lassen. Der Idealfall ist, derartige Kontakte nach Belieben aufnehmen und beenden zu können, also Herr/in im eigenen Haus zu sein und zu bleiben. Dass sich Verstorbene zu Wort melden, ist außerdem nicht die einzige mögliche Ursache für das Stimmenhören. Aber das hat die Autorin des Beitrages vermutlich auch nicht sagen wollen.*



*Hildegard Wohlgemuth, Hamburg 1997*



## **Literaturhinweise**

### ***“Die innere Stimme”***

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

### ***“Stimmenhören akzeptieren”***

Romme, M. / Escher, S.  
NEUNPLUS1 Verlag, ISBN 3-936033-09-9

### ***“Stimmen hören - Botschaften aus der inneren Welt”***

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

### ***“Die Bettelkönigin”***

Stratenwerth, I./ Bock, Th.  
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”***

Andreas Gehrke  
Paranus Verlag 2003, ISBN 3-926200-53-7

### ***„Der Zwerg im Kopf“***

Christine Nöstlinger  
Beltz-Verlag, ISBN 3-407-79837-7

Zu Lehrzwecken kann das Video:

### ***“Hören Sie Stimmen?”***

***Neue Erkundungen über ein uraltes Phänomen”***,  
Stratenwerth, I. / Bock, Th., produziert durch den NDR 3,  
im Netzwerk Stimmenhören e.V. entliehen werden.

## Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen

- **Aachen** (Kontakt)  
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
- **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.
- **Görlitz** (Kontaktperson)  
H. Sommer, Salomonstr. 29, 02826 Görlitz
- **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, Christofsstr. 11-13, 55116 Mainz
- **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** (Selbsthilfegruppe)  
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, triadisch 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<br>NeSt c/o Pinel<br>Ebersstraße 67<br>10827 Berlin | Bankverbindung: Postbank Berlin<br>Kto-Bezeichnung: Netzwerk Stimmenhören e.V.<br>Bankleitzahl: 100 100 10<br>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:.....