

Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.

8. Jahrgang

Heft 3

September 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 4/2004, 16.11. 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,

der Herbst wird auch für unser Netzwerk Stimmenhören recht inhaltsreich, denn wir haben eine ganze Menge vor. Aber erst einmal zum Inhalt dieses vorliegenden Journals!

Aufgefallen ist uns, dass wir immer differenzierter aber auch gleichzeitig kämpferischer an die Problemstellungen herangehen. So stellt Waltraud Geilert (Seite 22) teilweise die gängige Behauptung in Frage, dass man lernen sollte, Herr/in im eigene Hause zu sein. Dafür ist wohl eine sehr sorgfältige Diskussion vonnöten. Aber auch Corrie van de Wiel (Seite 7) macht uns neugierig, das Thema "Gewalt als Folge des Stimmenhörens" etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Die Aussage von Hinrich Elvers (Seite 12) bestätigt, dass Gewalt sehr vielschichtig zu bewerten ist. Die Redaktion glaubt aber, dass auch wir Stimmenhörende, unabhängig von unseren Gefühlen und Gedanken, dennoch verantwortlich sind für unser Tun. Und dass wir meistens damit sehr verantwortungsvoll umgehen, zeigen Untersuchungen in den USA, die belegen, dass wir Stimmenhörende nicht kriminell auffälliger sind als die Gesamtbevölkerung. Allerdings ist nicht zu leugnen, dass eine höhere Suizidrate zu verzeichnen ist. Wir glauben, der Artikel von Corrie van de Weil packt dieses Problem von der richtigen Seite an.

Nun noch einige wichtige Informationen. Erinnern möchten wir an die Mitgliederversammlung (14.30 Uhr) und an den Workshop "Stimmen behalten oder loswerden?" (11.00 Uhr) am 23. Oktober 2004 im S-Bahnhof Berlin-Schöneberg bei der Pinel-Gesellschaft. Die Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen.

In diesem Quartal, also Ende November 2004, ist auch der Einsendeschluss für Beiträge zum "Brückenschlag 2005", der sich ausschließlich mit dem Stimmenhören beschäftigen wird. Hier die Adresse: Paranus Verlag, PF 1264, 24502 Neumünster oder per eMail: verlag@paranus.de **Bitte schreiben Sie über Ihre Erlebnisse und Erfahrungen beim Stimmenhören oder mit Stimmenhörenden!**

Im August begleitete ein Filmteam des SWR die Arbeit des NeSt und einige Mitglieder. Es entsteht der Dokumentarfilm „Wenn Du Stimmen hörst“, welcher voraussichtlich im Januar nächsten Jahres im SWR ausgestrahlt wird.

Herr Professor Marius Romme und Frau Sandra Escher haben uns informiert, dass die im Jahre 2001 initiierten Beiträge über die Erfahrungen beim Stimmenhören jetzt nun bearbeitet und in eine Buchfassung kommen werden. Ihnen fehlte bis jetzt die Zeit, dieses Projekt der vergleichenden Analyse von Stimmenhörenden in Angriff zu nehmen. Wir

bitten um noch etwas Geduld.

Die nächsten Termine für Lesungen zum Buch "Aufbruch aus dem Angstkäfig" werden sein: am 5.10.2004 in Stade, 20.10.2004 in Flensburg, 21.10.2004 in Heide (Schleswig-Holstein) und am 4.11.2004 in Göppingen.

Die nächste öffentliche Redaktionssitzung findet am 24. November 2004 in den Räumen der Pinel-Gesellschaft im Bahnhof Schöneberg statt.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude und etwas Nachdenklichkeit bei der Lektüre.

*Für die Redaktion
Andreas Gehrke*



Inhalt

▪ Danksagung	Seite 6
Beiträge	
▪ Wer ist denn verantwortlich?	Seite 7
▪ Meine Geschichte	Seite 11
▪ Kommt es nur auf Pillen an?	Seite 14
▪ Stellungnahme	Seite 21
Gedichte	
▪ Gib mir eine Chance	Seite 13
▪ Zählt man die Zeit im Jahr	Seite 19
Buchvorstellung	Seite 23
Leserbriefe	Seite 25
Literaturhinweise	Seite 28
Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen	Seite 29
Mitglied werden	Seite 30
Beitrittserklärung	Seite 31

Danksagung

Die Arbeit des Netzwerkes Stimmenhören e.V. wurde in diesem Jahr mit insgesamt 3 000 Euro vom Selbsthilfefond der Berliner Ersatzkassen unterstützt.

Hierfür bedanken wir uns ganz herzlich bei der:

**Barmer Ersatzkasse
Deutschen-Angestellten-Krankenkasse
Gmünder Ersatzkasse
Kaufmännischen Krankenkasse
Techniker Krankenkasse
Hamburg-Münchener Krankenkasse
Hanseatischen Krankenkasse.**

Bei der **Senatsverwaltung für Gesundheit Berlin** und damit verbunden bei der **Berliner Sparkasse** möchten wir uns herzlich für die finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung eines hochwertigen Laserdruckers bedanken.

Unser Dank gilt auch den Mitgliedern des Netzwerkes Stimmenhören, allen Unterstützern und Sympathisanten, wie **Herrn Reiner Holch** und **Frau Dorothea Bangert**, für die großzügigen Spenden.

Natürlich gilt unser Dank auch den ehrenamtlichen Helfern und den aktiven Mitgliedern, ohne deren Einsatz unsere Arbeit nicht möglich ist.

*Der Vorstand
Netzwerk Stimmenhören e.V.*

Wer ist denn verantwortlich?

Wenn man zu Hause festsitzt, um sich von einer schweren Operation zu erholen, schaut man viel Fernsehen, auch in die Zeitung, und überhaupt alles an, was man zum Lesen in die Finger bekommt. In jenen acht Wochen entdeckte ich etliche Dinge, von denen ich dachte: "Noch schlimmer kann es eigentlich nicht mehr werden."

Einbrüche, Taschendiebstahl, ein Lehrer erschossen und ein pensionierter Lehrer fast erstochen. Es fiel mir auf, dass es bei all diesen Zwischenfällen immer einen Grund für die Tat gegeben hatte. Die Einbrüche und Diebstähle wurden von Süchtigen verübt, die Überfälle auf offener Straße von psychotischen Menschen, der tödliche Schuss auf Herrn Van Wierden kam von einem Täter, dessen Selbstwertgefühl wegen einer zeitweiligen Suspendierung beschädigt worden war. Und der Mann, der auf seinen ehemaligen Lehrer einstach, sagte, dass er von ihm missbraucht worden sei und dass Stimmen ihm den Auftrag dazu gegeben hätten, ihn zu erstechen.

Nun, dann stehe ich da mit all meinen Artikeln, die ich schrieb, um die Psychiatrie zu normalisieren. Psychotische Menschen und Stimmenhörende sind gewalttätig, sagen uns die Medien. Dann muss ich langsam sehr aufpassen, denn ich habe eine psychotische Störung und höre auch 24 Stunden am Tag Stimmen. Das kann ich doch keinem mehr erzählen – die Leute würden sofort Angst bekommen. Denn, jetzt hätte ich den Grund, jemanden anzugreifen oder gar zu töten. Alle würden es verstehen. Aber nein, ich glaube das alles nicht, und das ist gut so. Auch wenn ich diese Störung habe, ich bin und bleibe für mein eigenes Tun verantwortlich.

Ist die Verantwortung zu schwer für mich, dann muss ich Hilfe organisieren. Das kann bedeuten, mehr Medikamente zu schlucken oder ich muss mich in eine befristete Aufnahme begeben, um die Gefahr zu bannen. Ich finde es nicht normal, dass Leute herumlaufen, die Selbstjustiz üben, weil sie psychisch krank sind, Suchtprobleme haben oder eine traumatische Jugend hatten. Es ist für mich selbstverständlich, dass diese Menschen – genau wie ich – Hilfe holen müssen, um im Leben einen Weg zu finden, ohne andere dabei zu benachteiligen. Ein Richter wird bei seinem Urteil bezüglich Unzurechnungsfähigkeit auch die Pflicht, Hilfe zu suchen, anordnen müssen. Das wird zwar schon gemacht, aber nur sehr beschränkt. Wenn der Betroffene einmal seinen Freiwilligen-Status bekommt, kann er kommen und gehen, wie er

will. Das kann mitunter bedeuten, dass er die Behandlung abbricht, und nach einem Jahr – vielleicht schon früher – passiert wieder etwas Schlimmes. Das darf so nicht weitergehen. Der Betroffene sollte zumindest die Pflicht haben, sich nach einer gewissen Zeit bei der behandelnden Instanz zu melden, damit man rechtzeitig Maßnahmen ergreifen kann, um solche Situationen zu vermeiden.

Ich weiß wie kein anderer, wie bedrohlich und beängstigend eine Psychose sein kann, und auch, wohin Stimmen im Kopf führen können. Ich weiß noch, wie weit ich 2002 abgedriftet war. Die Ursache war, dass ich schon monatelang Morphin gegen unerträgliche Bauchschmerzen nahm. Der Spezialist hatte das Morphin verschrieben, aber er tat ansonsten die Beschwerden als "psychisch" ab. Ich wurde immer kränker und konnte für nichts mehr garantieren. Ich hatte einfach Angst vor mir selber und befürchtete, dass ich jemandem etwas antun könnte. Ich habe sofort Hilfe geholt, und weil ich gute Kontakte zum Psychiatrischen Dienst und zu einer Therapeutin, die mich versteht, habe, war die Aufnahme innerhalb einer Stunde geregelt.

Mit der Aufnahme war natürlich nicht sofort alles gelöst. Ich sollte viel ruhen und Medizin nehmen. Aber die Spannungen steigerten sich und ich bekam noch mehr Angst. Es musste aufhören. Aber wie, konnte ich selbst nicht sagen. Als der Abteilungsarzt erschien, stürmte ich ohne Termin zu ihm herein mit den Worten: "Nach Ihnen habe ich den ganzen Tag Ausschau gehalten!". "Wird dies eine Runde Boxen?", fragte er. "Nein", sagte ich, "das ist nicht nötig." Ich, eigentlich selbst gegen Medikamente, fragte, ob ich so viel davon bekommen könnte, damit ich würde nicht mehr denken können. Ich wollte nicht in der Isolierzelle landen und hatte Angst davor. Lieber durch die Medikamente keinen Mucks mehr sagen können, als eine halbe Stunde in der Isolation. Man hat mir dann auch eine ganze Menge Medikamente gegeben; mein Kopf fühlte sich wie Watte an, ich konnte mich kaum noch auf den Beinen halten. Alles zog an mir vorbei, ohne dass ich daran teilnehmen konnte. Ich weiß nicht einmal, ob das Essen geschmeckt hat oder nicht.

Nach einer Woche wurde die Medikation langsam abgebaut, und ich konnte wieder anfangen zu denken. Ich entdeckte, dass diese Psychose nicht ohne Sinn war, denn ich hatte das Gefühl, im Krankenhaus mit meinen körperlichen Beschwerden nicht gehört worden zu sein. Das hatte mich so wütend gemacht, dass ich einfach vollkommen aus dem Gleichgewicht geraten war. Ich bin dann zusammen mit meiner Therapeutin ins Krankenhaus gegangen, und durch sie konnte ich endlich

meine Geschichte loswerden. Jetzt hörte der Spezialist zu und nahm mich ernst.

Ich will mit dieser Geschichte eigentlich nur sagen, dass ich, weil ich selbst Hilfe herbeigerufen habe, anderen Menschen keinen Schaden zugefügt habe. Und das freut mich. Ich hätte es mir nie verziehen, wenn ich in diese Richtung etwas gemacht hätte. Mittlerweile hat diese Situation dazu geführt, dass ich Ende 2003 operiert wurde und jetzt von vielen Beschwerden erlöst worden bin.

Welche Anlässe auch genannt werden, es darf nie dazu kommen, dass die Sachen, die man in der Zeitung liest, als normal betrachtet werden. Es sollte vielmehr normal sein, dass Menschen sich helfen lassen, zur Not sogar mit einer Aufnahme. Es ist doch normal, dass man wegen körperlicher Beschwerden zum Arzt geht – wieso dann nicht zum Psychiater wegen psychischer Beschwerden? Wenn die Gesellschaft sich so entwickelt, dass dieses Verhalten ganz normal wird, könnte das dazu führen, dass die Menschen es nicht mehr zu einer Eskalation kommen lassen.

Corrie van der Wiel

*Aus dem niederländischen "Klankspiegel", März 2004,
Übersetzung Richard Born*



Frank Dahmen, (Bildausschnitt)



Gabi Lummas, „Das verlassene Kind“

Meine Geschichte

Meine Geschichte hat viele Gesichter. Ich hatte eine glückliche Kindheit, bis dann in meinem dreizehnten Lebensjahr meine Mutter sich das Leben nahm. Ich fand sie erhängt an einem Haken am Ofen. Jahrelang habe ich dieses Erlebnis verdrängt bis zu meinem 18. Lebensjahr, als es so mit jungen Frauen in der Schule losging. Da hat dieses Erlebnis bei mir angstvolle Störungen ausgelöst. Ich höre nun seit meinem 18. Lebensjahr Stimmen. Zuerst nahm ich diese als Realität an, bis meine Angstzustände im Alter von 22 Jahren so stark wurden, dass ein Freund mir riet, mich in psychiatrische Behandlung zu begeben.

Ich hörte Stimmen aus dem Radio, dem Fernseher, von Menschen auf der Straße und insbesondere Stimmen in vollen Lokalen. Meistens reden sie negativ über mich – alle meine Leistungen seien nichts wert. Ich bezog zu diesem Zeitpunkt alles auf mich, zum Beispiel ganze Vorlesungen an der Uni. Auch dachte ich, dass eine Formel, mit der ich mich im Studium beschäftigte, meinen Ruhm in Deutschland verbreiten würde.

Dann begann die Alkoholphase. Ich wurde nach dem Studium, mit 28, harter Alkoholiker mit mehreren Entzügen und Delirien. Ich trank gegen meine Krankheit an und versuchte, den Alkohol als untaugliches Mittel gegen meine Krankheit einzusetzen. Das Stimmenhören nahm immer mehr zu. Ich hörte die Hilfschreie von mir nahe stehenden Personen, wie sie vom KGB gefoltert wurden. Auch dachte ich zu der Zeit, etwa mit 30, dass in der Klinik, in der ich war, Giftgas aus der Dusche kommen würde.

Ich schloss mehrmals mit dem Leben ab. Mit 34 kam ich dann auf die Sucht- und Psychosestation in Berlin-Havelhöhe, wo ein sehr guter Berater mich nach einigen Jahren – ich war dort insgesamt zehn Jahre – von der Droge Alkohol befreite. Erst ohne den Alkohol lernte ich, auch mit meinen Stimmen umzugehen. Ich begann zu hinterfragen, wie ich den aggressiven Akt, den meine Mutter an mir begangen hatte, zu sehen habe. Ich habe ihr und meinem Vater bis heute nicht verziehen. Ich sah nun die Stimmen, die von Menschen aus meiner Umgebung oder im Radio und im Fernseher kamen, als Teil meines Lebens an. Ich arrangierte mich mit ihnen. Manchmal unterhalte ich mich richtig mit ihnen. Sie schwanken häufig von einem Extrem zum anderen. Stimmen, die mir sagen, dass ich der letzte "Penner" bin, folgen solchen, die sagen, dass ich den Nobelpreis gewinne, der in Biologie nur für

mich eingerichtet wird.

Schwierigkeiten bereiten mir noch immer das Fahren in öffentlichen Verkehrsmitteln sowie Besuche in Lokalen und Veranstaltungen. Ich kann dort nicht immer unterscheiden, ob sich die Menschen in meiner Umgebung über mich unterhalten. Es macht mir manchmal noch panische Ängste, wenn ich denke, alle Menschen in meiner Umgebung wissen alles über meine Sexualität und über die Leistungen. Ich fühle mich manchmal heute noch in einem Informationsnetz gefangen. Jetzt kann ich aber sagen, dass dies meine eigenen größenwahnsinnigen Vorstellungen sind.

Andreas Gehrke hat in seinem Buch geschrieben, er hätte allen Menschen verzeihen und um Entschuldigung gebeten. Ich kann meiner Familie und manchen Menschen in meiner Umgebung nicht verzeihen. Aber da bekomme ich häufig Angst vor meinen eigenen psychischen Abgründen. Den Umgang mit den Stimmen habe ich nun so ein wenig gelernt, aber manchmal sind furchtbare Ängste geblieben. Da ist eine Form von Größenwahn, auf der anderen Seite macht es mir aber große Angst, alle Berliner wüssten über mich Bescheid. Ich bin nach wie vor sehr empfindlich und lege häufig jedes Wort auf die Goldwaage. Dann sage ich aber zu mir: "Nun lass mal diesen Unsinn!"

Ich lebe jetzt allerdings mit Medikamenten außerhalb der Klinik in einer Wohngemeinschaft. Das hat meinen Zustand etwas stabilisiert, auch wenn ich weiß, dass ich bis zu meinem Lebensende wahrscheinlich immer mit akustischen Halluzinationen leben muss. Stimmenschübe habe ich nicht mehr, sondern immer so ein mehr oder weniger starkes Grundrauschen von Stimmen, das sich außerhalb der mir vertrauten WG verstärkt. Ich muss noch schreiben, dass mein Spezialgebiet in Biologie die Feldornithologie war, die ich schon ab meinem dreizehnten Lebensjahr als Hobby betrieben habe. Die Sache der Vögel ist meine Mutter in mir; Deutsch und Geschichte, die ich teilweise studiert oder als Hobby betrieben habe, sind mein Vater. Beide Seiten bekämpfen sich in mir.

Hinrich Elvers

Gib Mir eine Neue Chance



Meinen Weg – Könnt ich den nur finden...
Würde ich alle Verletzungen, die von mir ausgegangen sind, zurücknehmen.
Ich weiß nicht, warum ich was getan hab, was ich tat oder sagte,
Worte können Wunden hinterlassen, sie können Dich bedroh`n, abknall`n,
Hast Du erkannt meine Waffen und Gewehre schön sauber und fein?
Könnt ich die Sterne aus dem All herunterholen – Ich gäb sie Dir
Dann wirst Du mich doch sicher wieder lieben, ... ernsthaft
So fühle ich es tief in meinem Herzen, bei Mondschein und Kerzen,
Meine Welt war verdunkelt, voller Schatten, wie in Stücke zerrissen
Kennst Du den Notausgang hier, siehst Du, wie mir geholfen werden kann?
Hab` ich wirklich alles verlor`n, bleib unter Verdammnis gebor`n?
Liebling, Schatz, mir ist danach – ich fühl mich so – bin ich nackt?
Nur weil ich Dir mitteilen will, dass mir vieles Leid tut?
Ich glaub`, irgend etwas von mir war falsch, war blind, ich bin ein ehrlich Kind?
Ich würd ja gern die Zeit zurück drehn oder schrauben,
brächte es Dir was – wer würd`s mir erlauben?
Was bescher ich mir damit selbst? Ich Klammeraffe Möchtegern-Nikolaus?
Zu lernen gibt`s für mich: "Leb im Hier & Jetzt" – "Vergiß den Rest!"
So schlimm kann ich doch gar nicht als Kind gewesen sein?
Scheiß drauf – Egal, unwichtig – Ich sollte mir selbst verzeih`n!
So bin ich wieder gelandet bei Dir und Mir, in diesem Verein!

Frank Dahmen



Kommt es nur auf Pillen und Spritzen an?

Ich möchte mich vorwiegend an die Angehörigen von Stimmen hörenden Menschen wenden. Erleben musste ich kürzlich, wie Psychiatrie-Fachleute vermehrt auf die Angehörigen psychisch Kranker einreden, dass Dopamin- und Serotoninstoffwechsel bei fast allen Patienten in der Psychiatrie durcheinander geraten seien. Grundlegende Aussage dieser Psychiater war stets, die Krankheitseinsicht bei Patienten und Angehörigen zu erhöhen, denn – so war mein Eindruck – sie erhalten dort wohl den meisten Gegenwind, insbesondere von den Betroffenen.

Als selbst Betroffener, der über zehn Jahre gegen seine Stimmen angekämpft hat, ergibt sich hierbei die Frage: War es mein Dopaminstoffwechsel, der mich gequält hat, oder waren es eher seelische Probleme – das Überschießen von Gedanken und Gefühlen sowie die bösen Stimmen? Nun wird der psychiatrische Fachmann sagen, dass dies ohne Zweifel Folgen biologischer Fehlfunktionen seien. Nun ja, wo bleibt aber meine Verantwortung als Betroffener, wo bleibt die Einflussmöglichkeit von Angehörigen? Sie werden auf dem Altar der Psychopharmakagaben geopfert und es wird die Krankheitseinsicht als Form einer gewissen Unterwerfung unter die Ärzteschaft generell gefordert. Dass diese biologischen Psychiater erst am Anfang ihres Verständnisses von Hirnfunktionen stehen, wird nur beiläufig erwähnt. Ich werfe den meisten von ihnen nicht vor, dass sie forschen und zu wissen glauben, sondern eher, wie bewusst sie die Komplexität gefühls- und verstandesmäßiger Vorgänge verdrängen.

Auch Psychopharmaka haben zwei Seiten gleichzeitig: Segen und Fluch für die Patienten und im übertragenen Sinne auch für die Angehörigen.

Segen insofern, dass sie kurzfristig die Kranken von ihrem überaus hohen seelischen Druck entlasten können, und darüber hinaus auch das Leben der Angehörigen, die zwangsläufig mitleiden, erleichtern. Das ist der größte Hebel, auf die Angehörigen einwirken zu können. Oft beobachten wir eine schamlose Überdosierung – und zwar unter Langzeitbedingungen –, obwohl manche Psychiater noch von chronischen Unterdosierungen sprechen.

Und hieraus ergibt sich schon der Fluch! In zu hohen Dosierungen verabreicht, verhindern Psychopharmaka, auch sicherlich die neueren atypischen Neuroleptika, die Möglichkeit, Inhalte der Stimmen sowie dahinter liegende Probleme wirklich zu erkennen und schließlich auf-

zuarbeiten. Es ist nun einmal wahr, dass kein inhaltliches Problem durch Medikamente gelöst worden ist, trotz der oftmals großen Erleichterungen, die Psychopharmaka bringen können.

Ich selbst habe erleben müssen, dass Pharmaka hier eher den Krankheitsstatus zementieren. Nicht aber die Krankheit, also das beständig gestörte Funktionieren in der Gesellschaft auf niedrigerem Niveau, darf die Priorität erhalten, sondern wohl eher die Gesundung seelischer Prozesse. Hier sollte die Öffentlichkeit durchaus objektiv und sehr sensibel reagieren dürfen. Zur Erläuterung möchte ich ein eigenes Beispiel voranstellen.

Heute noch, wenn ich die ehemals bösen Stimmen rufe, erscheinen sie manchmal und sagen oft ganz angenehme Dinge. Aber es kommt auch vor, dass sie unverhüllt wie damals drohen. "Andreas", so ihre Forderung, "wenn du dich nicht sofort uns unterwirfst, dann müssen wir dich heute noch töten." Das ist natürlich eine klare Ansage. Früher in meiner "aktiven" Stimmenhörerzeit ist mir dann der Angstschweiß ausgebrochen und ich habe Sekunde um Sekunde auf den Tod gewartet. Viele Angehörige werden solche Verhaltensweisen kennen.

Heute, da ich weiß, dass mir die Stimmen vom Prinzip nichts antun können, lächlele ich wissend und sage ihnen klipp und klar, dass sie für solche komplexen Dinge, wie Leben und Tod, nicht zuständig sind. Nichts verkrampft sich mehr in mir, keine Ängste entstehen – eher ein dankbares Gefühl, denn die Stimmen meinen wohl, dass ich an diesem Problem noch zu arbeiten habe.

Ich kenne eine Reihe Stimmen hörender Menschen, denen eines gemeinsam ist – sie haben keine Ängste mehr vor ihren Stimmen, und sie agieren und reagieren überaus gesund. Manchmal sind die Stimmen sogar zu einem unverzichtbaren Bestandteil ihres Lebens geworden.

Mit dieser Erkenntnis habe ich viele Stimmen hörende Menschen fragen können, was sie am meisten bewegt. Und ich habe festgestellt, dass die größte Zahl derer, die böse Stimmen empfangen, zahlreiche Ängste aufgebaut haben. Ängste, die ganz nach innen gehen, hinein in das Funktionieren des Körpers. Da gibt es Ängste um das eigene Leben und das Leben anderer Menschen, Ängste des Abgehörtwerdens, des Missbrauchtwerdens, Ängste über die weitere Entwicklung der Menschheit, Ängste über Ängste.

In der Statistik eines Hamburger Psychiaters treten insgesamt dreizehn Prozent Angstpatienten in der Psychiatrie auf. Bei Stimmen-

hörenden kann diese Statistik wohl nicht stimmen. Aber das sind Probleme der vergleichenden Analytiker, nicht unsere.

Wie weit findet die Angstbehandlung Eingang in unsere Psychiatriepaxis? Wie mir bekannt ist, kaum oder wohl gar nicht? Es ist schwer, einen Stimmen hörenden Menschen mit seinen Ängsten zu konfrontieren – man kann ihn ja nicht körperlich dabei begleiten. Meine Erfahrung besagt: Betroffene sollten aus ihrer verborgenen Welt die Ängste herausholen und sie zu bearbeiten versuchen. Welcher rationale Kern steckt wohl hinter jeder einzelnen Angst? Sich trauen, den Stimmen nicht zu gehorchen – sie gewissermaßen auszutesten, was sie wirklich bewirken können – ist wohl der elementarste und schwierigste Schritt, der allerdings die Ängste noch einmal richtig schürt.

Stimmen reden oftmals in Rätseln, sprechen aber die eigentlichen, existenziellen Probleme in der Seele an. Die Behandlung der Seele ist aber die Domäne der Psychologie, also in unserem Fall der Psychotherapie. Will der biologische Psychiater eine fruchtbare Zusammenarbeit mit den Psychologen? Ohne die Frage gültig beantworten zu können, glaube ich, dass hier unser eigentliches Problem liegt.

Die Psychiatrie ist sehr groß, größer, als die eigene Übersicht oftmals reicht. Da sind Psychiater unterschiedlichster Couleur, da sind Psychologen, da ist medizinisches Fach- und Hilfspersonal in unterschiedlichen "Rängen", da sind Therapeuten, Sozialarbeiter, Betreuer ... und schließlich sind da auch noch Patienten und Klienten.

Oftmals vergisst man, dass wir Patienten und Klienten mit zum System der Psychiatrie gehören. Wir sind Objekte der Arbeit, der Anschauungen, über uns wird viel gesprochen und über die Köpfe hinweg verhandelt. Wo sind wir Partner? Wo sind wir Experten durch eigene Erfahrung? Uns wird oftmals der Anspruch abgesprochen, selbst zu unserer Gesundung beizutragen! Das ist ganz klar unsere Misere im System der Psychiatrie. In fast allen gesellschaftlichen Bereichen wird Mitdenken und Mitarbeit der Beteiligten gefordert – nicht aber in der Psychiatrie. Ich glaube, da verstehen uns Angehörige sehr gut. Und da sind wir wieder beim Problem der Krankheitseinsicht. Spricht sich der Patient oder Klient gegen die eine oder andere Maßnahme aus, ist er unfähig, Krankheitseinsicht zu üben. Mit einer stärkeren Keule kann man gar nicht auf uns einschlagen, so ist jedenfalls meine Meinung. Aber ich will persönlich nicht klagen, denn ich habe meinen fast gleichberechtigten Platz erobert, bei einem kooperativen und einsichtigen Psychiater in eigener Niederlassung.

Noch komplizierter gestaltet sich meines Erachtens die Stellung der Angehörigen psychisch Kranker. Hin und her gerissen zwischen eigenen betroffenen Angehörigen und dem psychiatrischen Fachpersonal wird neuerdings von Letzteren eine Offensive auf die Angehörigen gestartet. Krankheit im Psychischen sei nur durch Medikamente zu heilen, und das in der Dauermedikation. Die Angehörigen sollen letztlich Hilfstruppen gegen aufsässige Betroffene werden. So trommelt es auf die Angehörigen ein.

Im Berliner Landesverband der Angehörigenbewegung (ApK) verspüre ich ein langsames Nachgeben gegenüber solchen Gelüsten. Beruhigend erscheint mir aber, dass sich auch dort Widerstände regen gegen das Funktionalisieren der Angehörigen im System der Psychiatrie. Allerdings, so meine Kritik, sind wir Betroffenen dort noch eher ein Objekt der Betrachtung als Subjekt in der Mithilfe zur Lösung anstehender Probleme.

Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass der Weg aus den Angstfallen vorwiegend aus dem Antrieb der Betroffenen selber kommt. Und Ängste können in der Regel abgelöst werden, wenn die dahinter liegenden seelischen Probleme – vorwiegend Gefühle und Gedanken – eines nach dem anderen mit Hilfe der Angehörigen abgelöst und abgearbeitet werden. Das sind komplexere Vorgänge, als sich so mancher dies vorstellen kann, und Psychopharmaka erhalten dabei einen unterstützenden Charakter, wenn sie richtig dosiert sind. Andererseits, und dann wird die Behauptung in meinen Augen richtig, können Pharmaka in Niedrigdosierung auch langfristig die Stabilität garantieren. Es gilt eher, den Segen der Psychopharmaka auszuspielen.

Genau so wichtig erscheint mir aber, dass Angehörige stärker die wahren, hinter den Stimmen liegenden Probleme herauszufinden versuchen, meistens kennen sie diese aber schon. Und dann ist die Frage oft richtig: Ja, haben im übertragenen Sinne die Stimmen denn nicht Recht, wenn sie dieses oder jenes Problem anschneiden? Voraussetzung ist allerdings, dass die Angehörigen anerkennen, dass ihre Betroffenen wirklich Stimmen hören.

In einer neueren Pharmabroschüre, deren Ausarbeiter leider anonym bleiben, lese ich unter Wahn und Halluzination: "...diese Stimmen existieren in der Realität aber gar nicht." Falsch, kann ich da als Betroffener sagen, denn in Sprachzentren haben sich erhöhte Aktivitäten bei Stimmenhörenden messen lassen. Nicht jeder Mensch kann die Stimmen hören, wäre richtig formuliert.

Ich möchte nicht schließen, ohne auf die wahren Erfordernisse einzugehen. Wie schaffen wir es gemeinsam, Professionelle, Angehörige und Betroffene, anstehende Probleme im Verbund zu lösen? Wie schaffen wir es, das Fühlen und Denken der Betroffenen aus der Finsternis, aus dem Hass, aus der Ausweglosigkeit zu führen? Kein biologischer Psychiater wird sich darüber tiefere Gedanken machen müssen. Und die Aufgabe der Angehörigen und Betroffenen ist es, das Element des Menschlichen, der alltäglichen Liebe stets im Herzen zu bewahren. Das sind ganz andere Aufgaben, als nur über die minutengenaue Einnahme der Neuroleptika zu wachen. Ein Lächeln, ein Verstehen der überlaufenden und oft ängstlichen Seele beim Betroffenen, ein Stärken des Selbstwertgefühls, das lange Warten auf geringste Besserung, wer kann das schon leisten, außer den Angehörigen? Allein das ist schon eine Leistung sondergleichen. Dann wachen die Angehörigen meistens noch darüber, dass das soziale Netz nicht zerreißt. Ich glaube, so manche Fachleute geringschätzen diesen Komplex der menschlichen Zuwendung eher, manchmal vielleicht sogar bewusst.

Den Ausweg aus der Misere in der Psychiatrielandschaft sehe ich im Dialog. Dialog bedeutet noch lange nicht, mit nur einer Zunge zu sprechen. Wahrer Dialog akzeptiert die Vielfalt der Ansichten und deren komplexe Vernetzung; natürlich auch die unterschiedlichsten Interessenlagen. Dialog bedeutet aber auch das stete Bemühen, sich zu verstehen und sich weitmöglichst anzunähern. Hier haben wir, Betroffene und Angehörige, noch einen richtig großen Schritt zur Emanzipation zu gehen.

Andreas Gehrke



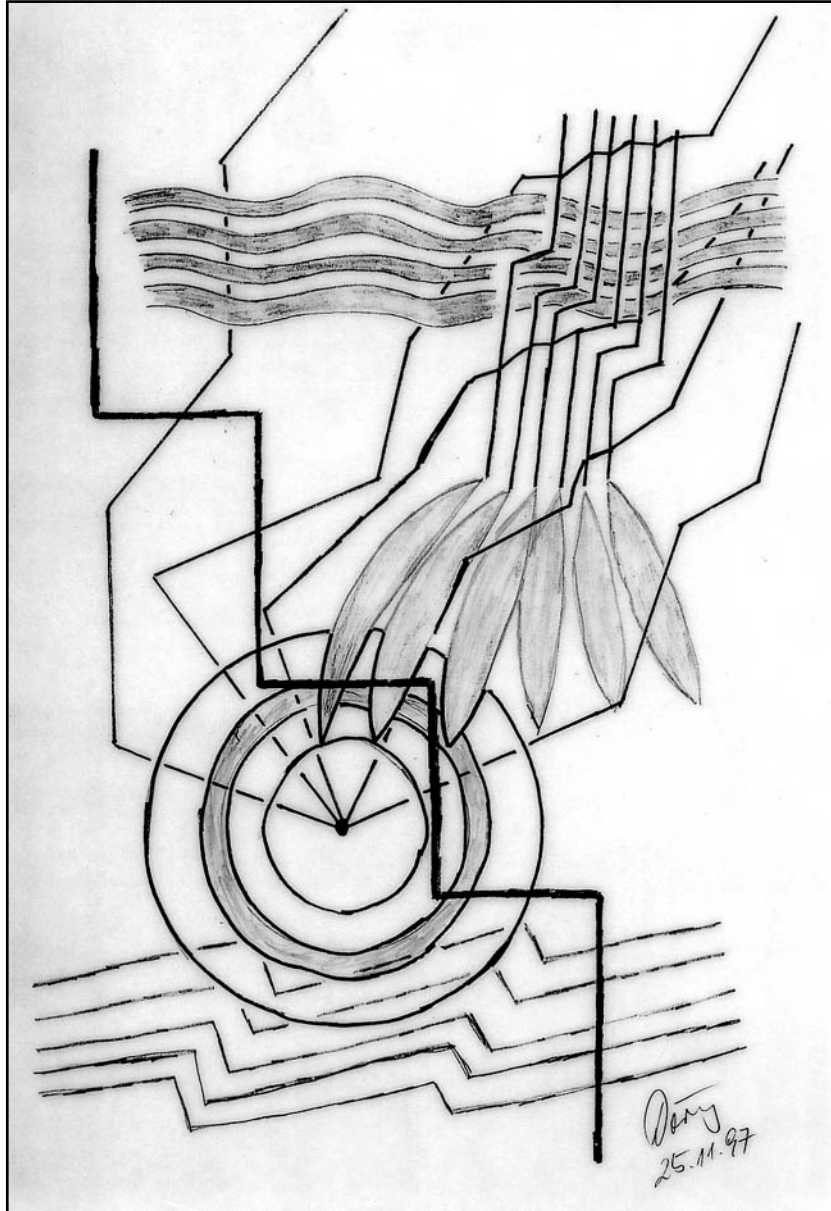
Zählt man die Zeit im Jahr,
drin freudevoll war ein Herz,
sind´s wen´ge Tage nur,
die andern trug es Schmerz.

Zählt man die Zeit im Jahr
drin blau der Himmel blieb,
sind´s wen´ge Tage nur,
die andern waren trüb.

Drum, da der Himmel selbst
so oft in Tränen steht,
klag nimmer, Menschenherz,
dass dir´s nicht besser geht.

Justinus Kerner

Hintergrund, S. Granas (Postkarte)



Wolfgang Döring, „Frühling“

Stellungnahme

Auf die Anmerkung der Redaktion im Journal 2/2004 (S.27) hat uns Frau Waltraud Geilert geschrieben:

Ich kann es verstehen, wenn ein Beigeschmack bei dem von mir verwendeten Wort "Hörigkeit" vorliegt. In Zukunft werde ich diesen Ausdruck nicht mehr gebrauchen, weil er nicht richtig verstanden werden könnte. Ich danke für den Hinweis – möchte mich aber zu dieser Anmerkung äußern dürfen – ohne dass Missverständnisse aufkommen.

Mein persönliches Erleben aus vergangenen Tagen:

Ich muss leider immer wieder mit ansehen, wenn bei einem Psychiatriebesuch die Betroffenen sich nicht äußern dürfen; wenn Medikamente eingesetzt werden, um die Stimmen zu verdrängen. Der Anruf eines Vaters war der Anlass, seine suizidgefährdete Tochter in der Psychiatrie zu besuchen. Während des Besuches setzte sich eine junge Frau, Brigitte, 28 Jahre, an unseren Tisch. Sie schaute mich hilflos an, bis ich sie fragte, warum sie in der geschlossenen Abteilung sei. Ihre Antwort war: Sie könne mit keinem darüber reden, der sie versteht, weil ihre "innere Stimme" die verstorbene Oma ist, die ja nicht ins familiäre Weltbild passte – und mit Verstorbenen spricht man nicht, sagte ihre Religion, die "Zeugen Jehovas".

Da Brigitte aber ganz klar und deutlich ihre Oma hört, sich auch mit ihr unterhält, kann sie ihre Mitmenschen nicht verstehen. "Warum glaubt man mir nicht?", war ihr Seelenschrei. Im selben Augenblick verspürte ich einen heftigen Schmerz in meiner Herzgegend und schwieg einen Augenblick, denn was hier geschah, war mein eigenes Spiegelbild. Auf ihre Frage hin, ob ich auch Stimmenhörerin sei und wer meine innere Stimme ist, erzählte ich meine Geschichte. Freudentränen füllten ihre Augen und plötzlich ließ sie ihre geistige Oma erzählen. Die Oma war dankbar, dass ich ihre geistige Anwesenheit bestätigen konnte. Dieses "Stimmenhören" kann normal sein, leider ist unsere Gesellschaft noch nicht so weit, uns zu verstehen.

Nach vierzehn Tagen konnte Brigitte in die offene Station verlegt werden. Als ich ihr Zimmer betrat, war ihre Freude groß, denn sie hatte mit ihrer "inneren Stimme" einen drei Seiten langen Brief für mich geschrieben. Es war ein Dankesbrief darüber, dass wir uns auf Umwegen kennen gelernt haben, den Weg freigemacht haben, um ein normales

Leben mit Omas innerer Stimme führen zu können; aber auch mit der Bitte, dass unser Kontakt bestehen bleibt. Omas Sorge war aber auch die Religion, denn dieser Einfluss kann wieder Probleme mit sich bringen.

Dieses Erlebnis gebe ich aus einem besonderen Grund weiter: Wenn wir Herr/in im eigenen Hause sein wollen, setzt sich der rationale Verstand durch und der Mensch will die Bestimmung über den "Inneren Geist" besitzen. Das psychische Gleichgewicht ist somit in Frage gestellt.

Waltraud Geilert



Gabi Lummas, „Geschafft“

Buchvorstellung

Titel: „Die vierte Wirklichkeit“
Eine Seele ver-rückt nach Frankreich, 140 S.
Autorin: Monika Laupus
Verlag: Paranus Verlag 2004
ISBN: 3-926200-59-6
Preis: 12,80 Euro

“Es gibt sicherlich unzählige Wirklichkeiten, wahrscheinlich mehr als in der Luft schwebende Staubkörner.” schreibt Monika Laupus und teilt ihre Wahrnehmungen dennoch in vier Wirklichkeiten ein.

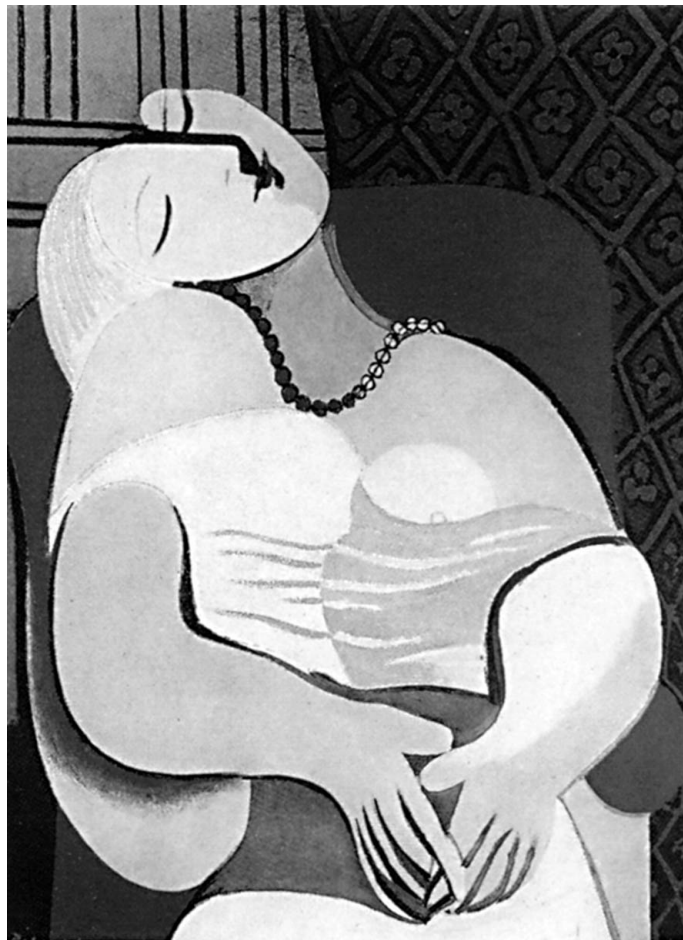
Die Wanderungen der Frau Laupus zwischen vier Wirklichkeiten erlauben natürlich auch erst recht erstaunliche und ver-rückte Verknüpfungen, ähnlich, wie ich das als Stimmenhörender in den Psychosen erleben konnte. Ihre vier Wirklichkeiten sind: erstens die Realität, wie sie die meisten Menschen empfinden, zweitens die Traumwelt, drittens die psychotische Welt – oftmals in der Klinik.- und viertens die sinnliche Verknüpfung dieser Welten auf der Suche nach Liebe, nach der Verwirklichung des eigenen Selbst.

Innerhalb der Wirklichkeitsdimensionen bewegt sie sich mit einer traumwandlerischen Sicherheit hin und her sowie hoch und hinunter. Es macht Spaß, den Typen aus der Nervenklinik wieder zu begegnen, die jede/r Psychiatrie-Erfahrene kennt. Es macht betroffen, wie sinnentleert es oftmals in den Kliniken zugeht – aber Monika Laupus geht weit darüber hinaus. Sie verbindet die Wirklichkeiten in all ihrer Bedeutung für sie zu einem ganz unverwechselbaren Leben – sowohl in Deutschland als auch in Frankreich. Letztlich zählt als Quintessenz das unverzichtbare Erleben aller Ebenen. Nicht Streben nach dem “Normalen”, Glatten und Einheitlichen ist ihr Weg, sondern die alles beherrschende Akzeptanz der Vielschichtigkeit.

Natürlich machen Passagen des Buches auch traurig und nachdenklich. Aber insgesamt ist es ein fröhlich machendes und optimistisches Buch einer sympathischen und klugen Frau, die ihren Platz im Leben – auch Arbeit – gefunden hat. Man wird immer wieder überrascht, in welcher der Ebenen das nächste Kapitel spielen wird. Ein kleiner Hinweis sei gegeben: Lösen Sie das Rätsel der Piktogramme vor jedem Abschnitt.

Obwohl das Buch das Erleben einer sensiblen Frau mit manisch-depressiven Zügen aufweist, lohnt es sich auch für uns Stimmehörende, beim Lesen ein noch tieferes Verständnis über die Seele zu bekommen. Es ist also ein sehr empfehlenswertes Buch, meint

Ulrich Hagen



Pablo Picasso, „Der Traum“

Leserbriefe



Gerade las ich bei Luisa Francia von einer Frau, die eines Tages einen schweren Tinnitus entwickelte, unter dem sie sehr litt. Eines Tages ging sie in den Wald und hockte sich an einem Bach nieder, um dem Murmeln zuzuhören. Auf einmal stellte sie fest, dass der Tinnitus schwieg. Sie horchte ängstlich in sich hinein und stellte plötzlich fest, dass es gerade durch dieses ängstliche in sich Hineinhorchen wiederkam, erst leise und dann mit zunehmender Panik immer lauter wurde.

Mir ist es mit meiner Telepathie lange ähnlich gegangen. Je mehr Angst ich vor den Stimmen hatte, desto mehr waren sie da und erschreckten mich schon durch ihre Anwesenheit. Je mehr ich mich hinsteigerte, desto negativer und beleidigender wurden sie. Durch bestimmte therapeutische und Selbsthilfeprozesse bin ich langsam in das Stimmenhören hineingewachsen und kann mich in vielen Situationen ziemlich gelassen mit ihnen unterhalten – ob es auf langen Spaziergängen, auf langweiligen Straßenbahnfahrten, beim Abwaschen oder in anderen Situationen ist. Zugute kommt mir dabei inzwischen das, was mich anfangs so sehr erschreckt hat: ihre telepathische Natur. Sie machen keinen Lärm und ich bin nicht versucht, laut mit ihnen zu reden.

Ich habe inzwischen sogar eine gewisse Gelassenheit dafür entwickelt, dass diese telepathische Kommunikation voraussetzt, dass meine Gedanken, in welcher Weise auch immer, nach außen dringen. Manchmal habe ich das Gefühl, mit Freunden und Bekannten zu kommunizieren, andere Male sind es mir unbekannte Menschen. Immer öfter ist der Ton der Kommunikation relativ freundlich und unterstützend. Das kann damit zusammenhängen, dass ich in ein Viertel gezogen bin, in dem viele wohnen, die wie ich links sind und etwas von alternativen Lebensentwürfen halten; oder sie zumindest mehr tolerieren als in vielen anderen Gegenden. Gegen ironische oder verletzend gemeinte Anwürfe habe ich gelernt mich zu wehren. Rechtsradikale Stimmen kommen kaum mehr vor.

Nur (ausgerechnet) in Zeiten großer Angst wenden sich die Stimmen gegen mich. Sie kündigen mir dann (und das nicht telepathisch) Schrecken(sgestalten) fiesester Art an und ich weiß mir kaum zu hel-

fen. Für solche Zeiten muss ich noch Strategien finden, wie ich es schaffe, nicht auf die angsterregenden, suggerierten Vorstellungen einzusteigen. Irgendwie bin ich mir dann schon im Klaren darüber, dass diese Schimären aus meinem Unterbewusstsein aufsteigen und Urängste in Momenten von zum Beispiel Traumaerinnerungen hochkochen. Trotzdem reißen sie mich dann mit.

Es würde mich interessieren, was andere Traumatisierte in solchen Situationen für Erfahrungen mit ihren Stimmen machen, seien es nur Gedankenstimmen, das heißt zum Teil telepathische Stimmen, oder nicht. Das Praktische am Stimmenhörerjournal ist ja, dass man jederzeit unter Pseudonym schreiben kann. Also scheut euch nicht und teilt eure Erfahrungen mit! Übrigens: Traumatisierungen und Stimmenhören wäre auch ein gutes Heftthema.

Liane



Ich, Gabi Lummas, war bei Ihrer Lesung in Norderstedt (Aufbruch aus dem Angstkäfig von A. Gehrke) und wollte Ihnen noch mal sagen, dass ich es ganz toll finde, dass auch Sie sich auf den Weg machen, um anderen von Ihren Erfahrungen zu berichten. Ich kann und konnte viele Parallelen zu meiner Aufarbeitung erkennen. Es fing bei mir zwar nicht mit Psychosen und Stimmenhören an, sondern bei mir waren es Selbstverletzungen, die mich dazu zwangen, mich meiner verdrängten Vergangenheit zu stellen. Übrigens auch ich habe eine Autobiographie geschrieben: "Verschlossene Seele", Jonglerie Verlag mayremus GbR. Für diese Autobiographie habe ich im Februar den Europapreis erhalten, das ist schon motivierend. Jetzt bin ich kurz davor, mein zweites Buch zu veröffentlichen, und da beschreibe ich genauestens, was für feindselige Stimmen und Botschaften ich höre und sie auch zur Genüge (leider) befolgt habe. Aber es waren nicht nur negative Dinge, sondern es "gesellten" sich durchaus kreative Eigenschaften zu mir, um der Seele eine gewisse Sprache zu verleihen, so dass man diese Abgründe auch für andere Menschen transparent machen kann. Es ist und war ein sehr mühseliger und qualvoller Weg, und ich vermag erst nach ganzen zehn Jahren zu sagen, dass ich aus dem Größten heraus bin – also mich zumindest nicht mehr selbst verletze und auch eine gewisse Würde und Wertigkeit in meinem Leben gefunden habe.

*Mit lieben Grüßen
Gabi Lummas*

*Zu dem Artikel "Welche Heilungschancen gibt es?" im Journal 2/2004
Seiten 13-14 erhielt die Redaktion folgenden Brief:*

Liebe Ingrid,

deinem Bericht stimme ich voll und ganz zu, denn in der Entspannung liegt die Öffnung zur "inneren Stimme". Die Muskeln können sich freimachen von täglichen Anspannungen. Leider wird diese Methode zu wenig praktiziert, die der inneren Heilung eine Chance gibt.

Aus meiner Erfahrung heraus müssten alle Behandler und Profis dieses Grundwissen mit einbringen, denn das ist der Grundstein aller Behandlungsmethoden – aber leider stößt man dort auf Widerstand.

Wie wichtig diese metamorphische Behandlung ist, zeigt eindeutig dein Bericht. Die Vorgeburtsphase ist ein gravierender Anhaltspunkt, um später psychische Probleme zu lösen. Dabei können auch unsere "inneren Stimmen" sehr hilfreich sein. In einer Entspannung, auch in einer seriösen Heilhypnose, kann der "innere Geist" sich frei äußern, ohne dass die betroffene Person weiß, wovon sie spricht. Davon wurde kürzlich in den Medien berichtet: "Heilung durch Hypnose". Welche Bedeutung steckt dahinter? In der Entspannung oder Hypnose liegt der Grundstein für eine Dauerheilung. Der Körper wird auf der Gefühls-ebene ausgeschaltet und eine geistige Verbindung wird aktiviert. Somit können traumatische Erlebnisse aufgearbeitet werden, denn hinter jedem Menschen, vor allem bei Stimmenhörenden, stecken verdrängte Erlebnisse, sogar in der Generation rückwirkend.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass durch Entspannung vieles ausgelöst wurde und geheilt werden konnte, weil dann die "innere Stimme" klar und deutlich zu hören ist. Diese Erfahrung ist auch mein Aufruf an Stimmen hörende Menschen: Beschäftigt euch mit Entspannungsmethoden, dann kann der Grundstein zur inneren Heilung folgen. Wir müssen unsere Selbstheilungskräfte freisetzen können und dazu gehört vor allem Mitarbeit.

Ich danke Ingrid Peters für ihre Offenlegung.

*Herzliche Grüße
Waltraud Geilert*





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 NeSt c/o Pinel Ebersstraße 67 10827 Berlin	Bankverbindung: Postbank Berlin Kto-Bezeichnung: Netzwerk Stimmenhören e.V. Bankleitzahl: 100 100 10 Kto-Nummer: 809 101-103
--	---

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Netzwerk Stimmenhören

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ/Ort: _____
Bundesland: _____ Telefon: _____
Ich bin
 Stimmenhörer/in
 in der Psychiatrie Tätige/r (Zutreffendes bitte ankreuzen)
 Angehörige/r
 Interessent/in

Ich zahle einen Jahresbeitrag von Euro:.....

Heimbewohner/innen, die nur ein Taschengeld bekommen: 6,-; Sozialhilfeempfänger/
innen oder Bezieher/innen von Arbeitslosenhilfe bzw. entsprechender Rente: 15,-; sonst
mindestens:32,- und ab einem Einkommen von netto Euro 1000,-; 47,-. (Der Jahresbei-
trag wird bei Eintritt und in den folgenden Jahren im April fällig.)

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

Ich habe meinen Jahresbeitrag in Höhe vonEuro auf o.a. Konto überwiesen

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

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

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

Ich bin bereit, als regionale Kontaktperson für das Netzwerk tätig zu werden und damit
einverstanden, dass meine Anschrift mit/ohne Telefonnummer auch an Interessierte
weitergegeben wird Ja/Nein.

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

Einzugsermächtigung

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

Konto-Nr.....BLZ.....

bei.....

Wenn das angegebene Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens
des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Ort.....Datum.....

Name.....

Anschrift.....

Unterschrift des Kontoinhabers:.....