

Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.

9. Jahrgang

Heft 2

Juni 2005

1,50 Euro



Unser kleines Stimmenhörer journal

Impressum

UNSER KLEINES STIMMENHÖRERJOURNAL
Rundbrief des Netzwerks Stimmenhören e.V. (NeSt)

Herausgeber

Netzwerk Stimmenhören e.V.
Uthmannstr. 5, 12043 Berlin
e-mail: stimmenhoeren@gmx.de
Internet-Homepage: www.stimmenhoeren.de
Berlin: 030-78 71 80 68 (Di, Do: 15 - 17 Uhr, Mi: 14 - 17 Uhr)
Frankfurt/M: 069-59673776 (Sa: 17 bis 18 Uhr)
Neustadt an der Weinstraße: 06321-963564 (Di: 11 - 12 Uhr)

Redaktion

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

Erscheinungsweise

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

Redaktionsschluss

für Heft 3/2005, 13.08.2005

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

Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 10020500, Kto-Nr. 33 10 500

Titelbild

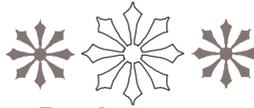
Fluke & Black Elephant Grafix

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.


MITGLIED IM **PARITÄTISCHEN**
WOHLFAHRTS-
VERBAND



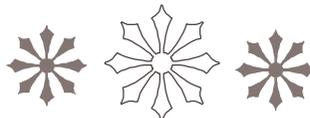
Danksagung

Wie in den vergangenen Jahren möchte sich das Netzwerk Stimmenhören e.V. wieder ganz herzlich für die freundliche finanzielle Unterstützung in Höhe von insgesamt 5400,- Euro für das Jahr 2005 durch den Selbsthilfefond der Berliner Krankenkassen bedanken, speziell bei: der **AOK Berlin**, der **Barmer Ersatzkasse**, dem **BKK-Landesverband Ost**, der **Deutschen Angestellten Krankenkasse**, der **Gmünder Ersatzkasse**, der **Hanseatischen Ersatzkasse**, der **IKK Berlin-Brandenburg**, der **Kaufmännischen Krankenkasse** und der **Techniker Krankenkasse**. Wir haben uns sehr darüber gefreut und werden das Geld sorgsam in unsere weitere Arbeit investieren.

Beim **Paritätischen Wohlfahrtsverband – Landesverband Berlin** und dem **Bezirksamt Neukölln** bedanken wir uns für die finanzielle Unterstützung unseres Stimmenhörer-kongresses 2005.

Unser Dank gilt weiterhin der **Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie - Berlin** sowie **Herrn Reiner Holch** für einen großzügigen Mitgliedsbeitrag.

Unser Dank gilt auch allen anderen Unterstützern, ehrenamtlichen Helfern, Mitgliedern und Sympathisanten, ohne die unsere Arbeit nicht möglich ist.



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Es ist Sommer – das Leben pulsiert: frische Luft, Mücken, Eis, Ausflüge, Gartenzeit, Urlaub. Doch beim NeSt laufen langsam die Herbstvorbereitungen an, denn es ist wieder soweit: Am 21. und 22. Oktober dieses Jahres soll der nunmehr 5. Kongress des NeSt Gelegenheit zu Gespräch, Austausch und neuen Erfahrungen bieten. Zum Thema "Mit Stimmen sprechen" wird es Beiträge, Diskussionen und Arbeitsgruppen aus unterschiedlichsten Blickwinkeln geben. Jedem Stimmenhörerjournal liegt ein Programm inklusive Anmeldung bei. Beachten Sie bitte den Anmeldeschluss am 23.09.2005. Weitere *Veranstaltungstipps* finden sie auf Seite 27.

Der Brückenschlag Band 21 *StimmenWelten* ist da! Eine interessante Sammlung vielfältiger und spannender Beiträge rund um das Phänomen Stimmenhören. Lesen Sie auf Seite 23 nach!

Ich finde es immer mutig und sehr bereichernd, wenn Menschen einen Teil ihrer ganz persönlichen Stimmenhör Geschichte preisgeben. Sabine (*Ich hörte die Stimme... sie rief meinen Namen*, S.6) und Hinrich Elvers (*Meine Erfahrungen mit dem Stimmenhören*, S.13) haben dies getan – danke!

Nachdenklich wird es ab Seite 8. *60 Jahre nach der „Euthanasie“* – Dorothea Buck berichtet vom jahrzehntelangen Kampf gegen das Vergessen und die Ausgrenzung und für das Miteinander und das Verstehen. Ihr erstes Buch *Auf der Spur des Morgensterns, Psychose als Selbst-findung* wird vom Paranusverlag neu aufgelegt.

Und welche Stimmen melden sich aus anderen Ländern? Am 21. Mai 2005 trafen sich die Mitglieder des internationalen Verbandes "Intervoice" - Neuestes aus anderen Ländern finden Sie ab Seite 19.

Redaktionsschluss für das nächste Heft ist am 13. August. Die dazugehörige öffentliche Redaktionssitzung findet am 24.08.2005 in den Neuköllner Räumen des NeSt statt.

*Für die Redaktion
Antje Müller*



Inhalt

Beiträge

- Ich hörte eine Stimme ... sie rief meinen Namen Seite 6
- 60 Jahre nach der „Euthanasie“ Seite 8
- Meine Erfahrungen im Umgang mit dem Stimmenhören Seite 12
- Wer Stimmen hört, muss nicht automatisch krank sein Seite 15
- Intervocetreffen - Maastricht 2005 Seite 18

Gedichte

- Chronisch Seite 7
- teilgelöst Seite 14
- Schizophrenie Seite 22

Buchvorstellungen Seite 23

Leserbriefe Seite 25

Aufruf zur Mitarbeit Seite 26

Stimmenhören aktuell Seite 27

Literaturhinweise Seite 28

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen Seite 29

Mitglied werden Seite 30

Beitrittserklärung Seite 31

Ich hörte die Stimme... sie rief meinen Namen

Es gibt viele Menschen, die Stimmen hören, und keiner will ihnen glauben. Warum das so ist, ist einfach erklärt. Muss man sich mit diesen Menschen auseinander setzen? Muss man ihnen zuhören, muss man vielleicht auch einmal sich selbst überprüfen und sich fragen, welchen Teil man selbst zu dieser Erkrankung beigetragen hat? Und es ist ja bekanntlich leichter, bei anderen zu suchen und mit sich selbst im Reinen zu sein.

Ich war 24 Jahre alt, als ich das erste Mal in meinem Leben Stimmen hörte. Ich befand mich gerade in einem psychiatrischen Krankenhaus und die erste Diagnose war eine starke Depression.

An dem ersten Heimfahrswochenende passierte es: Ich ging mit meiner Freundin spazieren und in der Nähe eines Fernsehturms entdeckte ich ein kleines Männchen, das auf seiner Spitze saß. Es winkte mir zu und rief immer wieder meinen Namen. Es bat mich, zu ihm zu kommen, und fragte mich gleichzeitig, ob ich dazu zu feige sei. Ich dachte damals, dass ich total verrückt geworden sei, und beschloss, mit niemandem darüber zu reden.

Von da an war der kleine Kerl immer bei mir, sogar dann, wenn ich ihn nicht sehen konnte, war er da und redete mit mir. Er war mein ständiger Begleiter.

Irgendwann hielt ich es nicht mehr aus und sprach mit meinem Arzt über die Stimme. Er beruhigte mich und versprach, dass dies bald vorbei wäre. Ich bekam ein Medikament und nach relativ kurzer Zeit war die Stimme wirklich weg.

Ich habe jahrelang keine Stimmen mehr gehört und sah auch nichts Außergewöhnliches mehr. Aber eines Tages...

Ja, eines Tages – ich befand mich wieder in Therapie – hörte ich wieder eine Stimme, die meinen Namen rief. Diesmal kannte ich die Stimme, es war die meiner Mutter. Sie war nicht mal in der Nähe, ich hatte nicht viel Kontakt zu ihr. Plötzlich hatte sie eine Macht über mich, die mir Angst machte. Diesmal war ich schlauer und erzählte dem Pflegepersonal von meinem Problem. Die verständigten sofort den diensthabenden Arzt, der sich alles ganz geduldig anhörte und mir dann sagte, dass ich keine Angst haben müsste, denn es wäre keine Psychose. Später erklärte mir meine behandelnde Ärztin, dass mein Zustand damit zusammenhänge, dass ich das erste Mal in meinem Leben etwas ohne Zuspruch oder Absprache mit meiner Mutter tat. Es sollte mir gelingen, ihren Thron zum Fallen zu bringen. Wenn ich dies erreicht hätte,

dann wären auch die Stimmen weg.

Sie alle behielten Recht – nach einem langen und schmerzhaften Kampf und vielen angstdurchlittenen Monaten hatte ich es geschafft. Der Thron meiner Mutter war gefallen und ich hörte ihre Stimme nicht mehr. Sie war weg.

Ich habe bis heute keine Stimmen mehr gehört, und dafür bin ich auch sehr dankbar. Ich weiß, wie beängstigend und bedrohlich das war, und ich wünsche jedem, der Stimmen hört, dass er es irgendwann schafft, sie zu besiegen. Gebt die Hoffnung bitte niemals auf, denn auf Hoffnung baut sich alles auf.

Sabine

Chronisch

*Plötzlich
wieder da
nur eine Stimme, weit entfernt*

*diese unglaubliche
riesengrosse
lauernde
ANGST*

*wieder mal
so bedrohlich
gefährlich
atemsraubend
...NAHE...
umklammert mich rücksichtslos*

*einen langen
einen so qualvoll langen
Augenblick...
ist SIE stärker als ich!*

Sabine Lehmann



Illustration Gerhard Lafr

60 Jahre nach der “Euthanasie”

Am 27. Januar 2005 – dem offiziellen Gedenktag an alle Opfer des NS-Regimes – hoffte ich vergebens, dass auch der “Euthanasie”-Opfer gedacht werden würde. Sie waren die ersten, die noch vor dem Holocaust der Juden in sechs psychiatrischen Tötungsanstalten vergast wurden. Ihre Todesurteile waren in der Berliner Tiergartenstraße 4 von Psychiatern nur nach Fragebogen mit einem roten Positivzeichen gefällt worden (T4-Aktion). Nach dem Vergasungsstopp am 24. August 1941 – nach Bischof v. Galens Protestpredigt am 3. August 1941 in Münster – haben viele Psychiatrien ihre PatientInnen durch überdosierte Medikamente oder Nahrungsentzug während der so genannten “Wilden Euthanasie” umgebracht.

Im letzten Jahr ließ die Bundesregierung neben der monumentalen Holocaust-Mahn- und Gedenkstätte für die ermordeten Juden in Berlin nur noch einen im Tiergarten versteckten Gedenkstein an die ermordeten Roma und Sinti und einen dort auch schwer zugänglichen Stein für die ermordeten Schwulen bestehen. Die seit Jahren in Berlin geplante Gedenkstätte für die mindestens 275.000 “Euthanasie”-Opfer, für die sich die ehemalige Bundesgesundheitsministerin Andrea Fischer mit uns eingesetzt hatte, wurde von der Bundesregierung gestrichen. Zu viele Ärzte, Gesundheits- und Sozialämter, Juristen, Politiker, theologische Anstaltsleiter waren an den Ausrottungsmaßnahmen an 350 000-400.000 Zwangssterilisierten und den “Euthanasie”-Opfern beteiligt, als dass man von ihren Nachfolgern Proteste gegen die Ungleichbehandlung der Opfer im NS-Staat hätte erwarten müssen.

So waren aus den evangelischen Alsterdorfer Anstalten in Hamburg 629 Kinder, Frauen und Männer mit der Beteiligung des leitenden Pastors Friedrich Lensch zur “Euthanasie” abtransportiert worden. Sie wurden durch überdosierte Medikamente oder systematisches Verhungernlassen ermordet. 79 überlebten die Deportation, von denen neun noch 1946/47 in den ehemaligen Tötungsanstalten an Entkräftung starben. Aber noch am 20. April 1979 – 34 Jahre nach dem Kriegsende – dokumentiert die ZEIT und das ZEIT-Magazin die unmenschlichen Lebensumstände, denen viele Alsterdorfer weiterhin ausgesetzt waren. Jeweils eine ganze Seite der drei folgenden ZEIT-Nummern brachte die erschreckten Leserbriefe. Unter dem heutigen Pastor Baumbach und seinen MitarbeiterInnen hat Alsterdorf sich entscheidend geändert. Aber für die Betroffenen wird ihre jahrzehntelange Erniedrigung ein Trauma geblieben sein.

Schon zwei Jahre vor dem NS-Regime hatten neun theologische Leiter evangelischer kirchlicher Anstalten – unter ihnen der namhafte Pastor Fritz v. Bodelschwingh – und sieben leitende Ärzte bei einer Fachkonferenz für Eugenik in Trysa am 18. bis 20. Mai 1931 eine gesetzliche Handhabe zur Zwangssterilisierung und die Verabschiedung des Bewahrungsgesetzes zur Asylierung behinderter Menschen gefordert. “In den Anstalten der Inneren Mission, so auch in Bethel, ... war das Gesetz mit besonderer Härte durchgesetzt worden ...” schrieben Dr. med. N. Schmacke und Dr. med. H.-G. Güse von der Bremer Gesundheitsbehörde in ihrer Dokumentation “Zwangssterilisiert – Verleugnet – Vergessen”(1984).

Eine entscheidende Situation scheint mir 1940 gewesen zu sein, als der Theologe und spätere Präses Ernst Wilm auf der Vertrauensmänner-Versammlung der westfälischen Bekennenden Kirche seine Amtsbrüder über die Patientenmorde informierte und sie anschließend beschwor: “Ja, es muss etwas geschehen. Die Kirche darf nicht schweigen, aber sie muss mal als Ganzes reden. Alle Pastoren gemeinsam müssen das Wort nehmen, nur dann kann es nützen. Oder wenigstens die Bekennende Kirche! ... Wir sind unseren Kranken und denen, die für sie eintreten, das Mittragen und die Fürbitte schuldig. Es sind unsere Kranken, es sind die geringsten Brüder des Herrn Christus. Dass es nicht heißt: Ich bin in den Händen der Mörder gewesen, und ihr habt nur mit den Achseln gezuckt. Das ist das Mindeste, dass die christliche Gemeinde um dieser Not willen betet. Dazu muss sie Kenntnis und Unterweisung haben...”

Hier spricht die von Jesus geforderte Solidarität. Aber es wurde keine Fürbitte beschlossen, keine Information der Gemeinden über die Massenmorde an den Menschen, auch nicht an ihre eigenen kirchlichen Anstalten und Heime. Was wäre gewesen, wenn tatsächlich in allen Kirchen eine kurze Fürbitte gesprochen und dadurch diese Verbrechen allgemein bekannt geworden wären? So kurz und unverfänglich, dass sie nicht als Kanzelmissbrauch hätte ausgelegt werden können, wie: “Herr, behüte unsere Anstaltspatientinnen und –patienten vor dem Tod!” – Ob die Machthaber gewagt hätten, auf die Patientenmorde die Judenmorde folgen zu lassen, wenn sie wieder mit einer Fürbitte in allen Kirchen – nun für das Leben der Juden – hätten rechnen müssen?

Ernst Wilm konnte sich so vehement für die geringsten Brüder einsetzen, weil er sie als Bruder mit der “blauen Schürze” in Bethel kennen

gelernt hatte. Diesen unmittelbaren Kontakt junger Theologen mit Anstalts- und HeimbewohnerInnen gibt es wohl heute nicht mehr. Um solidarisch sein zu können, muss man einander aber kennen lernen, muss die immer noch hierarchische, gesprächsarme Psychiatrie zu einer demokratischen werden. Das kann nur gelingen, wenn die Erfahrungen der Betroffenen, zum Beispiel die Sinneszusammenhänge zwischen ihren Psychoseinhalten und ihren vorausgegangenen Lebenskrisen, erfragt und ernst genommen werden.

Um miteinander ins Gespräch zu kommen, gründeten der Psychologe PD Dr. Thomas Bock und ich vor 15 Jahren den ersten gleichberechtigten Erfahrungsaustausch zwischen uns Psychiatrieerfahrenen, Angehörigen und Fachleuten aller in der Psychiatrie tätigen Berufsgruppen, zu denen auch die Theologen gehören. Als Psychose-Seminare, Psychose-Foren oder als TRIALOG gibt es diesen Erfahrungsaustausch über Fragen um den Menschen und seine Seele herum inzwischen etwa 140 mal in Deutschland, der Schweiz und in Österreich. Der erste psychiatrische Weltkongress in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg, als die deutschen Psychiater wegen ihrer Ausrottungsmaßnahmen das Vertrauen ihrer ausländischen Kollegen verloren hatten, war 1994 hier im Hamburger CCH mit 3.200 Gästen aus 52 Ländern von der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP), dem Angehörigen-Bundesverband und unserem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener gemeinsam ausgerichtet worden.

Auch Sie können als interessierte BürgerInnen, als Psychiatriebetroffene, Angehörige oder in der Psychiatrie Tätige an einem solchen Erfahrungsaustausch teilnehmen.

Dorothea S. Buck-Zerchin

(Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der Autorin.)

Dorothea Buck wurde als 19-Jährige 1936 zwangssterilisiert, weil die Psychiater sie als unheilbar geisteskrank diagnostizierten. Sie setzt sich seit Jahrzehnten gegen die Verdrängung der Patientenmorde und die Zwangssterilisationen im NS-Regime ein. Dafür wurde ihr 1997 das Bundesverdienstkreuz verliehen.

Im Herbst 2005 wird das zuerst 1990 erschienene Buch von Dorothea Sophie Buck-Zerchin "Auf der Spur des Morgensterns, Psychose

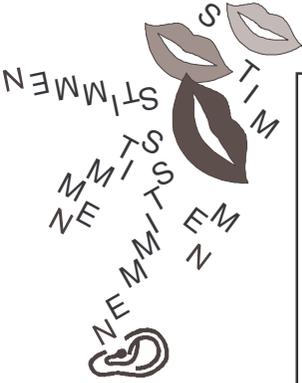
als Selbstfindung“ neu vom Paranus Verlag herausgebracht. Doch lassen wir die Autorin selbst sprechen:

“Meine psychotischen Erfahrungen haben mein Leben sehr bereichert. Der Schock aber, wegen dieser Erfahrungen bekämpft, entwertet und zwangssterilisiert zu werden, war einschneidend und wirkt bis heute nach. Doch erst die lange verschwiegenen psychiatrischen Patientenmorde drängten mich zum Schreiben auch dieses Buches.”

Der Erlebnisbericht von Dorothea Sophie Buck-Zerchin wurde zu einem Fanal im doppelten Sinn. Einerseits klagt es in überzeugender Weise eine gesprächslose und defizitorientierte Psychiatrie an. Andererseits ist er ein ermutigendes Beispiel dafür, dass eine Psychose heilbar sein kann, wenn ihr Sinn verstanden und ins Leben einbezogen wird.

Dieses mittlerweile zum Klassiker gewordene Buch hat sehr viel Bewegung in die Diskussion nicht nur der Betroffenen gebracht. Davon erzählt die Autorin in einer Ergänzung dieser Neuauflage. Außerdem wurden 16 Seiten mit Abbildungen von bildhauerischen Arbeiten der Autorin aufgenommen. Gleichzeitig zur Neuauflage im Herbst 2005 erscheint in Zusammenarbeit mit dem Dorothea-Buck-Haus in Bottrop das Hörbuch. Die Autorin selbst liest dort den Originaltext.

Aus der Vorankündigung des Paranus Verlages



*Titelseite des Buches,
erscheint im
September 2005
im Paranus Verlag*

Meine Erfahrungen im Umgang mit dem Stimmenhören

Ich höre seit mindestens meinem 18. Lebensjahr Stimmen und beziehe sehr viel auf mich. Die Stimmen machen furchtbare Ängste. Als ich noch keine Medikamente genommen hatte, dachte ich, dass mich bestimmte Autos auf der Straße verfolgen und dass Menschen, die ich unterwegs sah, alles über mich wissen und mich auslachen. Ich hatte auch keine Probleme, Straßenschilder oder Autonummern auf mein Leben zu beziehen. Viele Menschen auf der Straße lösen heute noch immer panische Angstzustände bei mir aus.

Ich habe bis vor kurzer Zeit einen Teil meines Lebens in Berlin-Schöneberg verbracht, und das Gewusel von Menschen auf den Bürgersteigen hat mich meistens so terrorisiert, dass ich in meiner Wohngemeinschaft geblieben bin. Dadurch kam ich kaum noch auf die Straße. Jetzt wohne ich in einem Außenbezirk mit viel geringerem Straßenleben. An Gärten und im Grunewald geht es mir wesentlich besser.

Ich habe nun Strategien entwickelt, meine Stimmen wenigstens teilweise zu unterdrücken. Ich unterhalte mich mit ihnen und sage manchmal einfach: Lasst mich doch in Ruhe! Auch werden die Stimmen jetzt manchmal lustig und es macht Spaß, über sie zu lächeln. Für Menschen in meiner Umgebung ist das vielleicht etwas merkwürdig, wenn ich auf einmal ohne äußeren Grund still vor mich hinlächele.

In dem Häuschen, in dem ich jetzt mit anderen Stimmenhörenden wohne, sitze ich häufig vor einer Terrassentür mit großen Glasscheiben und sehe dann ganz entspannt in den Garten. Das beruhigt mich unheimlich. Ich sehe dort den Vögeln zu – inzwischen fast ohne jeden Leistungsdruck – den ich früher als Feldornithologe stark verspürt hatte, und der mich in tiefe Krisen gestürzt hatte. Sobald ich fachlich unter Druck gerate, nehmen die Stimmen zu. Sie kommentieren dann alles, was ich einmal fachlich gemacht habe oder was in meinem früheren und heutigen Sexualleben geschehen ist und geschieht. Solchen Situationen muss ich mich entziehen. Ich gehe auch nur noch mit Frauen um, die Erfahrungen oder Kenntnisse von psychischen Erkrankungen haben. Das ist für mich auch sehr entlastend.

Häufig sind meine Halluzinationen auch so, dass sich die Grenze zwischen Gedanken und Stimmen verwischt. Große Probleme habe ich aber immer noch, dass ich denke, Informationen über mich werden im Radio oder im Fernsehen verbreitet. Wenn ich eine Kassette höre,

die ein Freund vor einiger Zeit aus dem Radio aufgenommen hatte, denke ich, dies seien Informationen über mich in diesem Zeitraum. Manchmal beziehe ich einfach Sendungen im Radio direkt auf mich. Ab und zu höre ich dort aber auch durch Stimmen Sätze, die weder die Sänger noch die Moderatoren gesagt haben.

Stark verunsichern mich auch Situationen, wo ich denke, dass die fachlichen Kollegen – seien sie Ornithologen-Idealisten, Professoren oder mein ehemaliger Chef – mir haushoch überlegen sind. Auf der einen Seite freue ich mich dann, wenn diese Menschen mit mir telefonieren oder sich mit mir treffen; auf der anderen Seite gehe ich jetzt auch solchen Situationen aus dem Wege oder belasse es bei einem Spaziergang um die Krumme Lanke.

In Geschäfte gehen kann ich nur, wenn ich einem einzelnen Verkäufer direkt gegenüber stehe. In Supermärkte traue ich mich nur mit Betreuern oder Freunden. Wie eine Folter war es einmal für mich, als ich mit einem Freund um die Krumme Lanke spazieren ging, es schönes Wetter war, und es vor Menschen nur so wimmelte. Ich kann mich dann gar nicht auf ein richtiges Gespräch konzentrieren. Dafür habe ich mit dieser Qual auch noch keinen Umgang gefunden. Am Liebsten habe ich, wenn ich einem Menschen direkt gegenüber stehe oder mit ihm laufe – dann kann ich die Stimmen besser kontrollieren.

Ich kann nur hoffen, dass ich mit diesen Mitteilungen über mein Stimmenhören anderen Experten auch helfen kann, damit umzugehen. Bei mir ist das ein Jahrzehnte langer Prozess gewesen. Ich bin jetzt 50 und habe so untaugliche Mittel wie Alkohol benutzt. Völlig lockere Gespräche mit Freundinnen und Freunden über Gott und die Welt oder einfach die Piepmätze im Garten beobachten, das entlastet mich am meisten. Ich habe einfach gelernt, bestimmten Situationen, die mein negatives Stimmenhören verstärken, aus dem Wege zu gehen. Ich kann nur hoffen, dass andere Stimmenhörerinnen und Stimmenhörer für sich ganz individuell auch solche Strategien finden; auch wenn ich mir bewusst bin, dass jeder Mensch da seinen eigenen Weg gehen muss.

Hinrich Elvers

teigelöst

hunderte fragen angesammelt
antwort wird es nie mehr geben
kann sie nicht einmal mehr stellen
hat kein anfang und kein ende
leb nur so

und doch geht ´s mir gut

hunderte menschen einst getroffen
wichtig konnte ich nicht bleiben
will sie nicht einmal mehr suchen
hat kein anfang und kein ende
leb nur so

und doch geht ´s mir gut

hunderte bücher teilgelesen
zeit für alles wird ´s nicht geben
kann sie nicht mehr ganz durchdenken
hat kein anfang und kein ende
leb nur so

und doch geht ´s mir gut

Wiltrud Henningsen

>in sprache gebunden sieben<



Joan Miro´, 1973, „Mai 1968“

Wer Stimmen hört, muss nicht automatisch krank sein

Auf der Jahrestagung des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener (BPE) 2004 beschäftigte sich eine Arbeitsgruppe mit dem Stimmenhören. Hier der Bericht:

Viele bedeutende Persönlichkeiten aus der Geschichte, Kunst, Musik, Literatur und Wissenschaft haben von sich selber gesagt, dass sie Stimmen hören. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa drei bis fünf Prozent aller Menschen Stimmen hören – die Dunkelziffer wird weit höher sein, da sich viele aus Scham nicht dazu bekennen.

Stimmen hörende Menschen erleben die Realität oft anders. Sie sind nicht automatisch krank. Realität ist vielschichtig und darf nicht nur mit den Augen der "Normalität" gesehen werden. Die Herkunft der Stimmen wird von Stimmen hörenden Menschen ganz unterschiedlich gesehen:

- Gedankenübertragung
- von außerirdischen Wesen
- durch Gedankeneingebungen
- durch elektromagnetische Strahlung
- aus dem Radio oder Fernseher
- aus dem Unterbewusstsein
- eigene verdrängte Gedanken
- durch göttliche Wesen.

Ausgepowerte Menschen in Krisensituationen wollen manchmal die Verantwortung für ihr Leben abgeben. Diese Verantwortung übernehmen dann oft die Stimmen.

Wir stellen uns die Frage, was sich hinter den Stimmen verstecken könnte. Oft spiegeln sie einen inneren Zwiespalt wider. Wenn sie befehlend und aggressiv sind, kann damit ausgedrückt werden, dass der Mensch, der sie hört, selbst unzufrieden und vielleicht auch aggressiv ist. Diesen Part übernehmen dann die Stimmen für ihn. Sehr oft sprechen die Stimmen in Metaphern und Symbolen, die einen tieferen Sinn haben und übersetzt werden müssen.

Wir stellen fest, dass das Problem gar nicht das Stimmenhören an sich sein muss, sondern dass es oft die Unfähigkeit ist, einen Umgang mit den Stimmen zu finden. Um einen guten Umgang mit den Stimmen zu finden, braucht es zwei Schritte:

1. Die Akzeptanz, das Anerkennen und Annehmen der Stimmen

2. Der Wille, sich aus der Opferrolle zu befreien. Denn nicht nur durch die Stimmen, sondern auch durch die Psychiatrie werden die Betroffenen zum hilflosen Opfer gemacht.

Wir suchten nach Methoden und Strategien gegen die Stimmen und wie andere mit den Betroffenen umgehen können. Wie können Betroffene in ihrem eigenen Umgang mit den Stimmen so unterstützt werden, dass sie nicht den Kontakt zur Außenwelt verlieren? Es ist wichtig, den Betroffenen auch etwas zuzutrauen, ihnen eine Aufgabe zu geben und das Gefühl zu vermitteln, dass auch sie gebraucht werden. Man muss die Betroffenen auf alle Fälle ernst nehmen und darf ihre Stimmen nicht als Spinnereien oder als "Symptom" einer Krankheit abtun. Man sollte sie ermutigen, über die Stimmen zu sprechen; aber nicht bedrängen, nur zum Reden auffordern, wenn sie es selber möchten. Unterstützende Personen sollten nicht anfangen, tiefenpsychologisch zu deuten – die Betroffenen müssen ihren Weg selber finden.

Manchmal (nicht auf Dauer) kann auch Ablenkung helfen und sich selbst etwas Gutes tun, wie zum Beispiel einen Spaziergang, ein schönes Bad, Musik hören ...

Die Stimmen nur mit Psychopharmaka zu bekämpfen, ist langfristig nicht hilfreich, weil es die Betroffenen in ihrer Opferrolle festhält.

Man kann versuchen, mit den Stimmen auszuhandeln, wann sie kommen dürfen. In der übrigen Zeit müssen sie schweigen (Übungssache). Man kann ein Stimmentagebuch schreiben. Wann tauchen die Stimmen auf? In welchen Situationen? Auf welches Problem könnten die Stimmen hinweisen? Auf alle Fälle ist es wichtig, dass die Betroffenen Herr oder Herrin über die Stimmen bleiben und sich nicht so sehr von den Stimmen beeinflussen lassen.

Zusammenfassend unser Wunsch an die Psychiatrie:

Stimmen hörende Menschen ernst nehmen!

Behandlung nur mit einem Minimum an Psychopharmaka, aber mit einer Vielfalt an Therapien, wie zum Beispiel Gesprächstherapie, Kunst- und Musiktherapie, Bewegungstherapie usw..

Adelheid Lindner

*Aus: Rundbrief des Bundesverbandes der Psychiatrie-Erfahrenen/
März 2005*



Hildegard Wohlgemuth, Illustration für das Kinderbuch „Die Bettelkönigin“

Intervoice-Treffen – Maastricht 2005

Anderthalb Jahre lagen zwischen dem letzten Intervoice-Treffen und diesem festlichen Empfang in der Altstadt Maastrichts. Anlass zum Feiern gab Sandra Eschers Promotion, welche sie am Tag zuvor vor einer international besetzten Prüfungskommission an der Universität Maastricht erfolgreich verteidigt hatte. Achtzehn Jahre Arbeit zum Thema Stimmenhören - auch das deutsche NeSt gratulierte und dankte.

Am nächsten Morgen begann das Arbeitstreffen. Nachdem Marius Romme die Teilnehmer vorgestellt hatte, berichteten diese aus den einzelnen Ländern.

*Für das Stimmenhöretnetzwerk aus **Großbritannien** (Hearing Voices Network, HVN) sprach July Downs:*

Das HVN hat ca. 1500 Mitglieder. Stimmenhörer(innen) und Professionelle arbeiten gemeinschaftlich. Arbeitsthese ist: Bewirken von Akzeptanz, dass Stimmenhören eine wertvolle Erfahrung sein kann, für die es verschiedene gültige Erklärungen gibt. Ziele sind: Schaffung eines Bewusstseins dafür, geben einer Möglichkeit frei darüber zu sprechen (Entwicklung eines Informationsfaltblattes für Kinder). Es erscheinen vier Rundbriefe im Jahr. Ein Beratungstelefon ist Mo - Fr, 10-16 Uhr besetzt (separate Leitung). Die Berater werden regelmäßig geschult. Neues Projekt: Erweiterung des Selbsthilfegruppenangebots, bessere Unterstützung der Gruppenmoderatoren. Zur Zeit existieren ca. 150 Selbsthilfegruppen. Beim HVN arbeiten zwei bezahlte Angestellte (beides Professionelle).

*Wilma Boevink erzählt von ihrer Arbeit am "Genesungsprogramm Niederlande", einem Projekt, das versucht Psychiatrieerfahrene aktiv in die psychosoziale Grundversorgung zu integrieren. Wilma arbeitet in den **Niederlanden** als Forscherin am "Trimbos Institut" und versucht Aktivismus und Forschung zu kombinieren.*

"Über 300.000 Menschen sind aufgrund psychischer Probleme invalidisiert. Diese sind sehr verletzlich in der Gesellschaft, da der politische Focus auf die Übernahme von Eigenverantwortung gerichtet ist. Menschen mit Psychiatrieerfahrung haben Wissen, sie brauchen einfach die Möglichkeit dieses zu verbreiten!"

Das Programm: Selbsthilfe, Entwicklung des individuellen Erfahrungsschatzes, Verbreitung des Erfahrenen, Veränderung des psychosozialen Systems in Richtung genesungsorientierter Hilfe. Dieses Programm stärkt sowohl den individuellen Wiederherstellungsprozess als auch die gesellschaftliche Teilnahme. Eine stärkere Einbindung von Erfahrenen

in die Entwicklung von Hilfsangeboten ist das Ziel. "Wir arbeiten mit Menschen mit "ernsthaften psychischen Störungen" – mit denen, die eine Diagnose als Identität haben. Erfahrungswissen ist den wissenschaftlichen Erkenntnissen gleichzustellen. Menschen mit psychiatrischen Problemen sind Eigner dieses Wissens und verbreiten es!" Das Projekt bemüht sich um bezahlte Stellen in diesem Bereich.

Programmteile sind: 1. Selbsthilfegruppe (Arbeitsgruppe) 2. "Meisterklasse" 3. Kurs: "Beginn mit der Genesungsarbeit" 4. Empowerment-Treffen für Psychiatrieerfahrene 5. Training für Professionelle.

Die Prinzipien sind: Habe die Erfahrungen oder unterziehe dich den Erfahrungen – Schreibe eine Geschichte vom "Ich" zum "Wir". – die "Wir-Story Plus" (Kombination mit anderem Wissen) – Wissensverbreitung. (Wichtig, da einzelne Geschichten leicht beiseite geschoben werden!) An vier Orten in den Niederlanden wird diese Methode getestet. Längerfristiges Ziel: Schaffung eines Netzwerkes von Trainern mit Psychiatrieerfahrung mit Standorten in verschiedenen europäischen Ländern.

*Dann waren wir aus **Deutschland** an der Reihe.*

Wir schilderten unser Ringen um Finanzierung, z.B. um eine hauptamtliche, bezahlte Stelle. Wir möchten die Bildung von Selbsthilfe- und Trialoggruppen vorantreiben bzw. die Menschen vor Ort mehr unterstützen. Auch würden wir gerne umfassendere Sprechzeiten anbieten und enger mit den Standorten außerhalb Berlins zusammenarbeiten.

Derzeit hat das NeSt ca. 160 Mitglieder. Wir organisieren zweijährlich einen Kongress zum Thema Stimmenhören (nächster Termin: 21./22.10. 2005, Thema: „Mit Stimmen sprechen“). Es gibt eine aktuelle Homepage, auf die sehr rege zugegriffen wird. Der Rundbrief erscheint vierteljährlich. Wir bieten Weiterbildungen und Informationsveranstaltungen an. Ein Beratungstelefon ist an vier Tagen wöchentlich für 2 bzw. 3 Stunden besetzt. Beratung erfolgt auch per E-Mail. All dies wird ehrenamtlich, von Stimmenhörer(innen), Angehörigen und Professionellen, geleistet. Seit Andreas Gehrkes Buch mit seiner persönlichen Stimmenhörergeschichte im Jahr 2004 erschien, reist dieser zu vielen Lesungen.

*In **Österreich** gibt es eigentlich zwei Stimmenhörerzentren - eines in Oberösterreich (Linz) und eines in Wien. Marlene Weiterschan berichtet aus Linz:*

Die Gruppe in Linz existiert seit 1992 als unabhängige Organisation. Zweimal monatlich trifft sich die Selbsthilfegruppe (nur Stimmenhörer) und im Anschluss gibt es eine gemeinsame Gruppe für Stimmenhörer(innen), Angehörige und Professionelle. Auch die Österreicher

befinden sich im ständigen Kampf um finanzielle Mittel. Dieses Jahr wurde aber ein neues Gesetz verabschiedet, welches auf Unterstützung hoffen lässt.

Sowohl im Fernsehen als auch in den Lokalzeitungen wurde mehrfach über die Gruppe berichtet, sodass viele Menschen, auch aus kleineren, entfernteren Gemeinden, die Treffen besuchen. Einige Krankenschwestern schrieben Examensarbeiten über das Selbsthilfeprojekt, sodass dieses in den umliegenden Kliniken bekannt ist.

Viele Stimmenhörer(innen) wünschen sich mehr soziale Aktivitäten. Es gibt Kontakte zu Ungarn und Slowenien.

*“Wie ist es möglich die Einstellung der Gesellschaft zu verändern?” fragte sich Rufus May – Psychologe und Psychoseerfahrener aus **Bradford, Großbritannien**. Er lud verschiedene Aktive ein, sich gemeinsam den Film “Evolving Minds – Undercurrents” (“Sich entfaltende Gedanken – Unterströmungen”) anzusehen. Siebzig Leute kamen, eine E-Mail-Liste entstand, Diskussionen wurden geführt – die gleichnamige **Initiative “Evolving minds – Undercurrents”** war geboren. Heute gibt es monatliche Treffen.*

“Unsere Themen: Wir schauen uns unterschiedliche persönliche, politische oder spirituelle Einstellungen an. In der ersten halben Stunde gibt es Musik oder Poesie, um eine kreative Atmosphäre zu schaffen. Wir diskutieren dann über verschiedenste Dinge: z.B. beschäftigten wir uns mit Selbstmordgedanken, schauten uns soziale Ideen an (Krishnamurti “Wie lebe ich in einer kranken Gesellschaft?”), stellten uns die Frage “Ist Selbstachtung wichtig?” usw.. Wir versuchen die Presse einzubeziehen. “Irre auf der Flucht” ist eine Aktion bei der ein Bett von Bradford nach Manchester gezogen wird, um auf den unterdrückenden Gebrauch von Gewalt aufmerksam zu machen; es gibt das “Theater der Unterdrückten”, das psychiatrische Interview (10 Patienten interviewen einen Psychiater) – dies alles können Wege zur Wiederherstellung, zur Genesung sein. Meine Erfahrungen beim Aufbau von Selbsthilfegruppen für Stimmen hörende Menschen unterstützen mich bei diesem Projekt.”

“Gemeinschaftliche Entwicklungsmöglichkeiten werden zu wenig genutzt” merkte Paul Baker an – Aktivist erster Stunde des britischen Stimmenhörernetzwerkes HVN.

“Wir versuchen die Gemeinschaft zu ermächtigen. Es geht nicht darum, Menschen psychische Gesundheit zu lehren, sondern darum, die Ressourcen innerhalb der Gemeinschaft aufzuspüren. Der biologische Ansatz separiert die Menschen. Aber es gibt nicht nur einen Weg zum

Glück. Es ist wie Widerstand gegen die Kolonialisierung unserer eigenen Leben. Veränderung geschieht nicht in Isolation.“

*In **Schweden** gab es nach der Ermordung der Außenministerin durch einen Mann, der behauptet Stimmen zu hören, viel negative Publicity, berichten Ami Rohnitz und Siv Wetterberg aus Stockholm. Die Tat lenkte aber auch die öffentliche Aufmerksamkeit auf das Thema.*

“Wir hatten so viele Fernsehauftritte. Die Menschen begannen sich zu interessieren. Wir haben Chancen, Mittel in Höhe von 200.000,-• für den Aufbau eines richtigen Stimmenhörernetzwerkes zu erhalten.

Bisher gibt es zwei Selbsthilfegruppen in Schweden. Auf Initiative Professioneller konnten sich ca. 20 Gruppen etablieren, welche aber außerhalb der Betroffenenbewegung angebunden sind. Nun wollen wir mit Hilfe der finanziellen Mittel selber Gruppenanleiter schulen. Neuerdings gibt es auch eine Homepage. Stimmenhören ist jetzt ein sehr populäres Thema. Wir hatten eine erfolgreiche Konferenz in Norwegen, sodass uns auch von dort viele Anfragen erreichen.“ Ein Notfalltelefon wird von Siv und Ami betrieben.

*In **Italien** gibt es eine jährliche Konferenz, um einen Austausch über die lokal verschiedenen psychosozialen Gesundheitssysteme zu ermöglichen, teilt Pino Pini mit. (Nächster Termin: 21./22. Oktober 2005, Thema: Wie können Betroffene und Professionelle besser kooperieren?)*

Pino: “Wir versuchen mit den Erfahrungen der Betroffenen unsere Praxis zu verbessern. Seit 7 Jahren gibt es Selbsthilfegruppen für Stimmenhörer(innen) in Prato, Trento und Livorno. Aufgrund der unterschiedlichen Systeme wissen wir eigentlich nie genau was anderswo im Land passiert - es gibt keine italienweite Organisation.“

Weitere Berichte: In **Norwegen** entwickelt sich alles sehr langsam, Siri Blesvik ist in Oslo aktiv. In **Dänemark** gibt es eine erste Selbsthilfegruppe. Peter Bullimore aus Sheffield, GB, berichtet von der Entstehung einer Paranoia-Selbsthilfegruppe. Pippa aus Sheffield organisierte anonyme Stimmenhörertreffen im Internet.

Und **Intervoice**? Intervoice war in den vergangenen 2 Jahren wenig aktiv, dafür dieses Treffen umso anregender. Damit sich die Aktivität wieder erhöht, bildeten sich zwei internationale Arbeitsgruppen. Eine zur Organisation der Kommunikation via Internet und eine weitere zur Erarbeitung eines Geschäftsplanes.

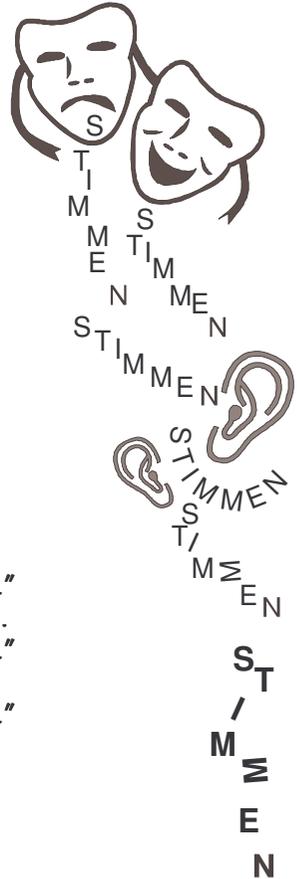
Es waren arbeitsintensive und anregende Tage bei Maastricht und inspiriert und voller Tatendrang kehrten wir nach Deutschland zurück.

Antje

Schizophrenie

Nachts, bei geschlossenen Augen
kommen die Stimmen.
Werden Dispute gehalten um mich,
babylonisches Stimmengewirr
geifernde, aufdringliche Stimmen,
Hochtonrauschen
schlagende Vokale, scheppernde Konsonanten.
Kommen einfach vorbei
und schauen in meinen Kopf,
gleich, ob ich mich wegdrehe
oder Ohropax in die Ohren knet´.
"Ich will euch nicht, geht weg."
Ich zittere, rutsche unruhig auf meinem Bett,
finde keinen Raum außer mir.
Die Stimmen – "Was wollt ihr von mir, geht weg."
Dreh mich um, stoß´ meinen Kopf an der Wand.
Die Stimmen – "Was wollt ihr von mir, geht weg."
Reiß´ das Fenster auf und brüll auf die Straße.
Die Stimmen – "Was wollt ihr von mir, geht weg."
Und lauter und lauter und lauter,
und stoß meinen Kopf durch die Scheiben
und Blut rinnt über die Ohren
und dämmt nicht die Stimmen
und Hass und Hass und Hass
brüll´ ich heraus gegen die Stimmen.
Schon kommen die Weißen durch Fenster und Türen
mit Spritzen und Bahren
und mehren die Stimmen
und halten und greifen und töten die Stimmen,
Stimmen, Stimmen ...

Dr. Frank Hanisch



Buchvorstellungen

Titel: StimmenWelten, Brückenschlag Band 21, Zeitschrift für Sozialpsychiatrie, Literatur, Kunst

Verlag: Paranus Verlag Mai 2005

ISBN: 3-926200-63-4

Preis: 15,00 Euro, im Abonnement 12,80 Euro

Die verantwortlichen Redakteure vom Paranus Verlag überraschten uns am Anfang des vorigen Jahres mit der Nachricht, den hier vorliegenden Band ausschließlich dem Stimmenhören zu widmen. Anlass dafür war unser Kongress im Oktober 2003. Sie, die Redakteure, bewunderten die Kraft unseres kleinen Vereins, eine solche Veranstaltung zu organisieren – im Oktober 2005 findet nun schon unser 5. Kongress statt. Wir beschlossen, die Initiativen von Verlag und Netzwerk Stimmenhören zu bündeln – herausgekommen ist eine wunderschöne Publikation. Nicht nur die Gestaltung, auch der Inhalt besticht durch eine Buntheit der Themenwahl, wie wir uns das wohl kaum erträumt hatten. Leider konnten nicht alle eingesandten Beiträge abgedruckt werden.

Der Inhalt bei "StimmenWelten" schlägt einen Bogen von der Geschichte des Stimmenhörens hin zur Theorie und Praxis der Stimmenhörenden Menschen und leitet dann zu wunderbaren und kunstvoll gehaltenen Beiträgen über. Man weiß nicht, was zuerst bewundert werden soll – die in Kunst gekleideten Gedichte und Essays oder Geschichten über manchmal mehr oder weniger geglückte Versuche, mit den Stimmen auszukommen. Aber auch Pfarrer, Wissenschaftler und Historiker kommen zu Wort, die ihre Sichtweise erläutern.

Ich getraue mich kaum, einen Beitrag hervorzuheben, tue es aber dennoch. Dirk Corstens und Marius Romme haben in ihrem Artikel gezeigt, dass auch wissenschaftlich begründbar ist, mit Stimmen respektvoll und vielleicht sogar liebevoll umzugehen. Dies scheint der beste Weg zur Ausheilung seelischer Wunden beim Stimmenhören zu sein. Aber wohlgemerkt: Die Buntheit, nicht zuletzt durch die interessanten Bilder, und die vielseitige Beleuchtung des Themas sind das Dominierende und begründen auch die Ansicht, dass Menschen, die vom Stimmenhören tangiert werden, sich diesen Band 21 einfach mit zu ihren Lieblingsbüchern stellen sollten.

Mir ist noch gegenwärtig, wie eine Mutter beschreibt, wie sie schon seit Jahren um ihre Stimmen hörende Tochter kämpft. Auch Beiträge fallen auf, wo mentale Probleme vom Stimmenhören gelöst worden sind, hingegen kämpfen andere Menschen noch – und zumeist tapfer – um eine Lösung. Es zeigt sich, dass Stimmenhören keine Kleinigkeit ist; es zeigt sich aber auch, dass das Hören von Stimmen nicht unbedingt in eine Krankheit führen muss. Beherrschend ist die Erkenntnis, dass alle Menschen eigene Wege zur Lösung von Problemen gehen müssen, so auch die Stimmen hörenden Menschen. Das können Fachleute aus der Psychiatrie von diesem Buch "StimmenWelten" lernen.

Ich spreche sicher auch im Namen des Vorstands vom Netzwerk Stimmenhören e.V., wenn ich den Autorinnen und Autoren sowie den Mitarbeitern des Paranus Verlages herzlich danke. Der Band "StimmenWelten" ist für die Öffentlichkeitsarbeit ein herausragendes und sehr nützliches Buch geworden.

Andreas Gehrke



Titel: "Gumpelmann" Eine psychiatrische Groteske

Verfasser: Karl Koehler

Verlag: Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag, Berlin 2004

ISBN: 3-925931-36-8

Preis: 11.80 Euro

Der Autor beschreibt stets auf witzige Weise, wie der Chef seine Macht ausnutzt und wie die hierarchischen Verhältnisse sind. Immer wieder bereitet es Schwierigkeiten, passende PatientInnen für die Studie des neuen Psychopharmakons "Oneirin" zu gewinnen, da nicht immer eine hundertprozentige Krankheitseinsicht besteht.

Auch wenn das Dargestellte kräftig überzogen wirkt, bekommt der Leser einen Einblick in die Welt der akademischen psychiatrischen Krankenhäuser und wird über Pharmastudien und die Pharmaindustrie informiert.

Wer Sinn für Humor hat, freut sich sehr über dieses Buch und wünscht sich, dass Karl Koehler bald ein neues Buch schreiben möge.

Aus einer Rezension von Vicky Pullen im BPE-Rundbrief Ausgabe 1/2005.



Der Paranus Verlag gibt im Mai 2006 den Band 22 vom "Brückenschlag" heraus. Er wird unter dem Thema stehen: „Gleich gültig oder gleichgültig? Modernisierung der Ausgrenzung“

Frank Dahmen schreibt über den entsprechenden Aufruf zur Beteiligung:

Hier sollen sich alle diejenigen angesprochen fühlen, die zur Stigmatisierung von psychisch Erkrankten und behinderten Menschen einen Beitrag in Form von Antworten, Beschreibungen, Hinweisen, Geschichten, Gedichten & Bildern leisten möchten.

Bedeutet "Anderssein" heute gleich gültig oder gleichgültig zu sein? Gibt es Selbstaussgrenzung? Finden Sie die Behandlung in psychiatrischen Kliniken auch unzureichend oder menschenunwürdig? Wie fühlen Sie sich in Ihrer Gemeinde, Umgebung, Wohngruppe, beim Arzt, in der Begegnungsstätte ...? Gehören "finanzielle Verkürzungen" der Arbeitsämter, Krankenkassen ... dazu? Wie fühlen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz? Wie kommen Sie mit Beschleunigung und höher geschraubten Leistungsanforderungen zurecht? Was Ihnen dazu einfällt – darüber freut sich der Verlag.

Alle dürfen sich beteiligen! Einsendeschluss ist November 2005 – bitte Rückporto beilegen! Adresse: Brückenschlag, Paranus Verlag, Postfach 1264, 24502 Neumünster.



Leserbriefe

Ich beziehe Ihr Journal und möchte Ihnen gern einmal schreiben. Ich bin schon 25 Jahre und psychisch krank (Stimmenhörer). Die Stimmen verfolgen mich meistens.

Ich war schon viele Male zur stationären Behandlung in der Psychiatrie. Als ein Psychiater mich im Krankenhaus fragte: "Befehlen Ihnen diese Stimmen?" musste ich dies mit einem vollen "Ja" beantworten. Mittlerweile habe ich mir ein Medizinisches Wörterbuch angeschafft. Als ich einmal vergessen hatte, wo Stimmenhören in diesem Wörterbuch steht, sagte mir eine Psychiaterin: "Dies steht unter Schizophrenie". Oft habe ich auch Depressionen und denke, dass das Leben überhaupt keinen Sinn mehr habe. Aber Antidepressiva sollen mir helfen,

diese Gedanken zu überwinden. Trotz der Schwere meines Leidens schwimme ich gern, spiele Schach, höre Musik und sehe fern.

*Einen freundlichen Gruß
Gerhard E. T., Dresden*



Aufruf zur Mitarbeit

Wir haben vor, einen Gesprächskreis von Interessierten innerhalb unseres Netzwerks Stimmenhören e.V. zu initiieren, indem wir uns intern, durch Rundschreiben und vielleicht durch's Journal über bestimmte inhaltliche Probleme verständigen. Da wir in ganz Deutschland beheimatet sind, werden wir vorwiegend schriftlich miteinander korrespondieren.

Als Einstieg würden wir uns gern über das Verhältnis von Respekt und Liebe zu den Stimmen einerseits und dem Hass, der Verfolgung und den Ängsten, veranlasst durch Stimmen andererseits, unterhalten. Unterstützend zu unserem ersten Thema empfinden wir die wissenschaftliche Arbeit von Corstens und Romme "Mit den Stimmen reden" als sehr hilfreich, die ausführt, dass man sich den Stimmen respektvoll annähern soll.

Wer mitmachen will, der schreibe bitte an die Redaktion vom Stimmenhörerjournal oder an Frau Waltraud Geilert, Eberescheweg 95, 46147 Oberhausen.

*Frank Dahmen
Waltraud Geilert
Andreas Gehrke*

Stimmenhören aktuell

Kongress / Veranstaltungen:

Am 21. und 22. Oktober findet der 5. *Kongress des NeSt* statt. In Vorträgen, Podiumsdiskussionen und Arbeitsgruppen werden wir uns dem Thema „*Mit Stimmen sprechen*“ widmen. Anmeldung und Informationen über das NeSt (siehe Impressum) oder das beiliegende Programm.

Auf der *BPE-Jahrestagung* am 23. September 2005 in Kassel gibt es einen Vortrag zum Stimmenhören.

Seminare:

Folgende Seminare zum Stimmenhören werden im Jahr 2005 noch angeboten (Anmeldung über die jeweiligen Veranstalter, Referentin Hannelore Klafki):

- 17. August 2005, Berlin, Wannseeakademie, eintägiges Seminar
- 28. Oktober, Köln, Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie, eintägiges Seminar
- 09. November, Berlin, VIA e.V., eintägiges Seminar

Ausstellung

Die Ausstellung *„Zeige deine Wunde – Befreiende Kunst. Psychiaterfahrene stellen aus“* ist in folgenden Zeiträumen und an folgenden Orten zu Gast:

- 14.06.– 25.07.2005, Augsburg, Bezirkskrankenhaus
- 03.08. – 24. 08.2005, Cuxhaven, Kreishaus
- 01.09. – 30.09.2005, Kassel, Landeswohlfahrtsverband Hessen, Ständehaus
- 01.09. – 30.09.2005, Marburg, Altes Gaswerk
- 11.10. – 23.11.2005, Korbach, Treffpunkt e.V.
- 13.10. – 25.11.2005, Herford, Kreishaus Lichthof
- 08.12.2005 – 05.01.2006, München, Gasteig
- 08.12.2005 – 05.01.2006, Gummersbach, Kreishaus

Die Ausstellung ist von 2005 bis 2006 an 38 Orten in ganz Deutschland zu sehen.



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

Brückenschlag Band 21 „Stimmenwelten“

Beiträge zum Stimmenhören
Paranus-Verlag, ISBN 3-926200-63-4

„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)
Uthmannstr. 5, 12043 Berlin
- **Blumberg**, Schwarzwald-Baar Kreis (trialogische Gruppe)
Dr. D. Schwenk, Homburgstr.2, 78176 Blumberg
- **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
- **Hamburg** (Selbsthilfegruppe, therapeutisch begleitete Gruppe)
Th. Bock, UKE, SPA, Martinistr. 52, 20248 Hamburg
- **Kassel** (Kontaktperson)
A. Galli, Frankfurter Str. 141b, 34121 Kassel
- **Mainz/Michelstadt** (Kontaktperson)
U. Ihrig, Christofsstr. 11-13, 55116 Mainz
- **Mannheim** (Selbsthilfegruppe, teilweise therapeutisch begleitet)
Prof. Kick, Lameystr. 36, 68165 Mannheim
- **Neustadt** (Kontaktperson, Selbsthilfegruppe)
K. Römer, Stettiner Str. 21, 67433 Neustadt
- **Oberhausen** (Selbsthilfegruppe)
W. Geilert, Eberescheweg 95, 46147 Oberhausen
- **Stuttgart** (Kontaktperson)
Ingrid Peters, Silcher Str. 49, 71332 Waiblingen

Weitere Kontaktwünsche u.a. in: Dresden, Hannover, Köln, Quedlinburg ...

Mitglied werden im Netzwerk Stimmenhören e.V.

Unsere Hauptziele sind, uns gegenseitig zu helfen und zu stützen und mehr Toleranz, Verständnis und Akzeptanz in der Gesellschaft für das Phänomen Stimmenhören zu erreichen.

Dabei setzen wir auf eine gleichberechtigte Zusammenarbeit und Partnerschaft von Stimmen hörenden Menschen, deren FreundInnen und Angehörigen und in psychiatrischer und psychotherapeutischer Praxis und Forschung Tätigen. Mitglied im NeSt kann jede/r werden, die/der unsere Ziele unterstützt und zur Verwirklichung beitragen möchte.

Das NeSt bietet:

Kommunikation

In Selbsthilfegruppen, trialogisch besetzten und therapeutisch begleiteten Gruppen besteht die Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs und der aktiven Mitarbeit.

Unser kleines Stimmenhörerjournal

Mitgliederrundbrief des NeSt, informiert u.a. über Aktivitäten der Stimmenhörer-Bewegung im In- und Ausland, enthält Erfahrungsberichte, erscheint vierteljährlich und kann - unabhängig von der Mitgliedschaft - abonniert werden.

Fortbildungsseminare

Wir bieten zu unserem Thema ein- und zweitägige Seminare an, möglich ist aber auch der Besuch verschiedener Einrichtungen für eine zwei- bis dreistündige Kurzfortbildung. Damit möchten wir Verständnis wecken und einen neuen Zugang zum Stimmenhören vermitteln.

Koordination und Kooperation

Wir arbeiten mit anderen Verbänden zusammen, um die Diskussion zum Phänomen Stimmenhören auch dort voranzutreiben, indem wir u.a. auf ihren Veranstaltungen Vorträge halten und Arbeitsgruppen gestalten.

Veranstaltungen

Zu unserem Thema haben wir schon mehrere Tagungen durchgeführt und bieten diese auch weiter an.

Internet

Auf unserer Homepage im Internet finden Sie u.a. die bisher erschienenen Stimmenhörerjournale und nationale und internationale Kontaktpersonen.

Beitrittserklärung

An das NeSt e.V.
Uthmannstr. 5
12043 Berlin

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft
Kto-Bezeichnung: Netzwerk Stimmenhören e.V.
Bankleitzahl: 100 205 00
Kto-Nummer: 33 10 500

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Netzwerk Stimmenhören

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ/Ort: _____
Bundesland: _____ Telefon: _____
Ich bin _____

- Stimmehörer/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 Arbeitslosengeld II bzw. entsprechender Rente: 15,-;
sonst mindestens: 32,- und ab einem Einkommen von netto Euro 1000,-: 47,-. (Der Jah-
resbeitrag 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:.....

