

# **Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.**

9. Jahrgang

Heft 3

Dezember 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: www.stimmenhoeren.de

#### *Telefon:*

*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**

Benjamin (Koordination), Monika Bessert, Undine Knaack  
Ch. u. A. Müller (Layout u. Satz)

### **Erscheinungsweise**

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

### **Redaktionsschluss**

für Heft 1/2006, 13.02.2006

### **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 gekennzeichnete Beiträge entsprechen nicht unbedingt der Meinung des Vorstandes oder der Redaktion. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen.**

Das Stimmenhörerjournal wird ins Internet gestellt. Autoren werden dort mit Vornamen bzw. Initialen und nur auf Wunsch mit vollem Namen genannt.



## **Liebe Leserinnen und Leser,**

Die Nachricht vom unerwarteten Tod Hannelore Klafkis im September hinterließ Traurigkeit und Betroffenheit. Die Arbeit erstarrte förmlich und es dauerte einige Tage, bis wir uns der Flut von Beileidsbekundungen und Anfragen widmen konnten.



*“... die warmherzige, unsentimentale Freundin, die unermüdlich Veränderungen anstrebende Initiatorin, die treue Begleiterin in Krisen, die realistische Visionärin, dieses Energiebündel...”* und *“Ich werde deine Klugheit, deine Fähigkeit, innovative Ideen zu haben und auch umzusetzen, deine Kreativität, deinen Mut und dein Einfühlungsvermögen sehr vermissen”* so schreiben **Monika Hoffmann (S.6, Verlustanzeige - Nachruf - Erinnerungen)** bzw. **Julie Tränkle (S.9, Ein GoodBye für eine tolle Frau)**. Ja, wir vermissen Dich - Dich, der wir die Existenz unseres Netzwerks maßgeblich mitverdanken. Wir sind froh über die Dinge, die Du uns gabst und die wir mit Dir teilten. Wir werden auf dem Weg, den Du als eine der Ersten betratst, weiter gehen.

Und das mussten wir auch sofort, denn die Vorbereitungen für unseren 5. Kongress “Mit Stimmen sprechen” befanden sich in der “energetischen” Endphase. Trotz Aufregung und Anspannung im Vorfeld lief am 21. und 22.10. 2005 doch alles reibungslos. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle, die durch ihren unermüdlichen Einsatz dem “Mammutprojekt” Kongress zum Erfolg verhalfen. Danke!

199 Menschen trafen sich, redeten, lauschten, diskutierten, (aßen und tranken) – 88 Experten aus Erfahrung, 39 Angehörige, 65 Experten aus Beruf und 7 Interessenten. Über die vielfältigen und spannenden Vorträge wurde selbstbewusst, lebhaft und offen diskutiert. In diesem Heft finden Sie den Beitrag von **Leah Helledoorn** (Maastricht, NL), die ihren Lebensweg mit den Stimmen schildert (**S.12, Stimmenhören**).

Nach und nach werden wir die Kongressbeiträge in unserem Stimmenhörerjournal veröffentlichen. Auch eine Kongressdokumentation wird wieder erstellt, aber das dauert erfahrungsgemäß ein wenig länger.

Welche Eindrücke und Gedanken nahmen Sie mit? Es wäre toll, wenn Sie uns diese in Form von Beiträgen für das Journal mitteilten. Für die Vorbereitung kommender Kongresse sind auch Verbesserungsvorschläge und Kritik wichtig. Schreiben sie uns!

In diesem Heft gewährt uns **Evelyn Benckert** einen tiefen Einblick in die Achterbahnfahrt ihrer Gefühle als Angehörige (**S.15, Brainstorming**).

Auf eine Reise in seine ganz besondere "Stimmenwelt" entführt uns **Hinrich Elvers (S.18, Meine Beziehung als Stimmenhörer zur Ornithologie)**.

Auf der letzten Mitgliederversammlung im Oktober 2005, wurde darum gebeten, mehr von der internen Arbeit des NeSt zu erfahren. Wir beherzigen das und beginnen mit einer kurzen **Vorstellung der Vorstandsmitglieder** und ihrer Aufgaben innerhalb des NeSt (**S.21**).

Auch **Intervoice** verfügt jetzt über ein Onlineforum, Wissenswertes dazu auf **S.25**.

Termine für **Veranstaltungen und Weiterbildungen** zum Thema Stimmenhören im ersten Quartal 2006 finden Sie auf **S.27**.

Im August 2005 legte Andreas Gehrke seine Arbeit im Vorstand und in der Berliner Aktivengruppe des NeSt nieder. Als Historiker und Archivar übernahm er die Dokumentation und Archivierung im Heimatverein Müncheberg. Wir wünschen ihm dabei Spaß und Erfolg und danken für die jahrelange Bereicherung der Netzwerkarbeit. Die "übriggebliebene" Redaktion bedankt sich besonders für die gewissenhafte Vorbereitung und Koordination der Stimmenhörerjournale. Im Raum Müncheberg (östliches Brandenburg) wird Hr. Gehrke als Kontaktperson für das NeSt tätig bleiben.

Im Herbst 2005 hatten wir leider nicht die Zeit und Kraft ein Stimmenhörerjournal zu erarbeiten. Wir bitten dafür um Verständnis.

Zu guter Letzt: **Alles erdenklich Gute, Freude, Kraft und Gesundheit für das Jahr 2006! Haben Sie einen fröhlichen und besinnlichen Start!**



Das wünschen wir uns auch für das Stimmenhörerjournal, welches 2006 bereits im zehnten Jahrgang erscheinen wird, dann in Koordination von Benjamin . Unterstützen Sie doch den Neujahrsstart durch zahlreiche Wortmeldungen! Wir freuen uns auf Ihre Gedanken, Ideen, Bilder, Gedichte, Anregungen und Wünsche.

*Für die Redaktion Antje Müller*

# Inhalt

## Beiträge

- Verlustanzeige - Nachruf - Erinnerungen ..... Seite 6
- Ein GoodBye für eine tolle Frau ..... Seite 9
- Stimmen hören ..... Seite 12
- Brainstorming ..... Seite 16
- Meine Beziehung als Stimmenhörer zur Ornithologie ..... Seite 18

## Gedichte

- Rilke: Der Tod ist groß ..... Seite 11

## Allgemeines

NeSt intern: ..... Seite 21  
Vorstellung des Vorstandes

Intervoice: ..... Seite 25  
Intervoice Online Forum

Stimmenhören aktuell: ..... Seite 27  
Termine (Veranstaltungen, Weiterbildungen)

Anzeigen ..... Seite 26

Literaturhinweise ..... Seite 28

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen ..... Seite 29

Mitglied werden ..... Seite 30

Beitrittserklärung ..... Seite 31

# Verlustanzeige-Nachruf- Erinnerungen

*im Gedenken an Hannelore Klafki*

Hannelore Klafki, die kleine, zierliche Frau mit der rauchigen Stimme und den schnell interessiert aufblitzenden Augen, die warmherzige, unsentimentale Freundin, die unermüdlich Veränderungen anstrebende Initiatorin, die treue Begleiterin in Krisen, die realistische Visionärin, dieses Energiebündel, das sich meist erst Ruhe genehmigte, wenn sie sich zum Selbstschutz für eine Zeit lang völlig von den anderen zurückziehen musste, ist nicht mehr da. Der Tod hat sie an ihrem Geburtstag beim Schreiben am Computer überrascht. Als sie von besorgten Freunden gefunden wurde, lag sie neben ihrem Schreibtisch, ihr Computer lief. Hätte sie eine Wahl gehabt, hätte sie - so glaube ich - diese Art des Sterbens gewählt, denn sie hat Abhängigkeit in jeder Form verabscheut. Für uns Zurückgebliebene ist die entstandene Lücke durch das abschiedlose Weggehen noch grausamer und noch schwerer zu begreifen. Und es gibt viele Zurückgebliebene, denn Hannelore ist Menschen in einer Art begegnet, die Bewegungen im Leben des anderen hervorrufen konnten.

Der eigene - von frühen, ungewollten Veränderungen, schmerzlichen Verlusten und Übergriffen begleitete - Werdegang hat sie trotz aller Angst, die sie auch erlebt hat, nicht hilflos gemacht. Sie hat die Stärke gefunden, Gegebenheiten zu hinterfragen und sich für den leidenschaftlichen Wunsch nach Veränderung und vor allem nach Selbstbestimmung zu öffnen. Was hat sie sich geärgert über den Begriff Empowerment, d.h. Ermächtigung. Sie wollte nicht durch andere ermächtigt oder gar "geheilt" werden, sie wollte ihre eigene Kraft und Energie einsetzen, um mit ihrem Leben klar zu kommen.

Der Terror bössartiger, gemeiner und obszöner Stimmen, die sie "Quälgeister" nannte und die in ihrem 17. Lebensjahr plötzlich auftauchten, hat sie viele Jahre lang manchmal für Monate so hilflos gemacht, dass sie - am Anfang mehrmals gegen ihren Willen - psychiatrisch stationär behandelt wurde. Im Kampf mit den Quälgeistern gelang es ihr, sich mit den später auftauchenden, sie unterstützenden Stimmen, ihren Schutzengeln, zu verbünden, so dass der Terror der Quälgeister über lange Zeiträume verklang. Von den Schutzengeln ließ sie sich in schwierigen Situationen beraten und leiten. Darüber hinaus berücksichtigte sie deren Ratschläge bei ihrer kreativen Arbeit. Zu häufiges Auftauchen der

Stimmen versuchte sie oft erfolgreich durch Aktivitäten, wie z.B. politisches Arbeiten, zu verringern.

Letztendlich hat Hannelore die Schlacht gegen die Quälgeister gewonnen. Sie akzeptierte eine erneute Krisenintervention in der Psychiatrie als Möglichkeit, verhandelte ihre Hilfewünsche und ihre Therapieverbote mit der zuständigen Psychiatrie und hat seit den mindestens 10 Jahren, die diese Verhandlung zurückliegt, nie wieder eine Psychiatrie als Patientin betreten. Voraussetzung dafür waren Verabredungen mit ihren Stimmen, in denen sie ihnen eine mehrstündige tägliche Auseinandersetzung zubilligte, damit diese sie dann für den Rest des Tages in Ruhe ließen. Je besser diese Verabredungen klappten, umso mehr Kräfte hatte sie frei, um sich nicht nur Alltagsverpflichtungen zu stellen, sondern um sich darüber hinaus der Veränderung psychiatrischer Strukturen zu widmen.

So arbeite sie zeitwillig im Weglaufhaus, war Patientensprecherin in Schöneberg, übernahm die Psychiatriebeschwerdestelle in Berlin-Neukölln, war regelmäßiges Mitglied der regionalen *Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft* und unternahm anfangs allein, später zusammen mit anderen StimmenhörerInnen die vielfältigen angeforderten Fortbildungsveranstaltungen zum Thema Stimmenhören in psychiatrischen Krankenhäusern, teilstationären sowie ambulanten Einrichtungen, aber auch in der *Wannsee-Akademie* und bei der *Deutschen Gesellschaft für soziale Psychiatrie*. Ein wichtiger Motor ihres Handelns war die Vision einer dialogisch geleiteten Krisenpension, die anders als traditionelle psychiatrische Institutionen, Stimmen hörende Menschen erst einmal als Experten und Expertinnen ihrer eigenen Erfahrungen respektiert und sie in ihrem Weg der Auseinandersetzung mit den Stimmen unterstützt.

Von den emanzipatorischen Ideen der Psychoseseinare angeregt, suchte sie nach Verbündeten, die dieses Konzept für Stimmen hörende Menschen in sogenannten Dialoggruppen mit ihr umsetzen wollten. Als eine derjenigen, die sie dabei gefunden hat, kann ich bestätigen mit welcher Dynamik, Energie und Überzeugungskraft Hannelore dabei zur Tat schritt und welche Vorurteile sie scheinbar mühelos zum Wanken brachte. So fand die Gründungsversammlung des Netzwerks Stimmenhören – einer Institution, die traditionelles ärztliches Handeln kritisch hinterfragt - im ärztlichen Konferenzsaal des Psychiatrischen Kranken-

hauses in Kaufbeuren statt und die zweijährlichen Kongresse der Stimmenhörenden tagen im Rathaus Neukölln in Berlin. Sie schmunzelte gern über die Tatsache, dass die in den Augen immer noch zu vieler Bürger "Verrückten" nun alle 2 Jahre im Bürgersaal des Rathauses zu Gast sind.

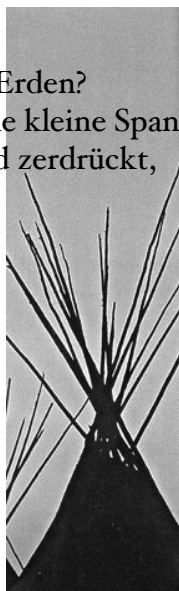
Als sie nach mehrjähriger Arbeit im Vorstand davon überzeugt war, dass das Netzwerk stabil geworden war, wandte sich Hannelore wieder vermehrt ihrer alten politischen Heimat, dem *Bundesverband der Psychiatrieerfahrenen* zu. Mit ihrem Ausscheiden wurde deutlich, wie viel Arbeit sie im NeSt übernommen hatte. Ihre selbst gewählten Aufgaben wurden anschließend auf 3 Personen verteilt.

Während des Kongresses 2003 ernannte das Netzwerk Hannelore Klafki zu seinem Ehrenmitglied, wohl wissend, dass sie immer auch zu aktiver Begleitung – wie mehrfach bewiesen - im Hintergrund stehen würde. Von dieser Gewissheit müssen wir jetzt Abschied nehmen. In dem wir in ihrem Sinne weitermachen, halten wir Kontakt zu ihr.

*Monika Hoffmann*

Wie lange leben wir auf Erden?  
Nicht für immer, nur eine kleine Spanne.  
Jade zerbricht, Gold wird zerdrückt,  
Quetzalfedern knicken.  
Nichts dauert auf Erden,  
alles lebt nur  
einen Hauch lang.  
Unsere Zeit ist geliehen,  
im Nu müssen wir sie  
hinter uns lassen.

*Weisheit der Azteken*





# Ein GoodBye für eine tolle Frau

## *Nachruf auf Hannelore Klafki*

Ach, Hannelore! Vor ein paar Wochen haben wir noch telefoniert. Du sagtest, du würdest aus dem Vorstand des BPE (*Bundesverband der Psychiatrieerfahrenen*) zurücktreten, weil du Bluthochdruck hättest und einen Schlaganfall befürchtetest.

Und nun bist du schon tot!

Wir Psychiatrie-Erfahrenen, wir StimmenhörerInnen verdanken dir viel.

Deinem Engagement und deinen guten Ideen verdanken wir zum Beispiel das "Netzwerk Stimmenhören". Du hattest den tollen Einfall dazu, suchtest dir MitstreiterInnen und los gings! Ich erinnere mich gut an deinen Aufruf, den ich damals im Irrtu( r )m las.

Das erste Mal sah ich dich auf einer Tagung der DGSP (*Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie*) hier in Hannover. Wir nahmen gemeinsam an einer Arbeitsgruppe "Frauen und Psychiatrie" teil und du fordertest Frauenkrisenwohnungen. Diese Idee hat mich lange begleitet, auch wenn ich leider nie MitstreiterInnen für ein solches Projekt gefunden habe.

Auch wenn du nicht alles umgesetzt hast, was du an guten Vorschlägen einbrachtest: Du hattest ein Händchen für innovative Projekte.

Für das Netzwerk Stimmenhören fandest du MitstreiterInnen - Betroffene, Angehörige und Professionelle - wie z.B. Thomas Bock. Du warst jahrelang in vorderster Reihe aktiv, hast viel aufgebaut und viel bewegt.

Du warst ein sehr kritischer Geist mit durchaus antipsychiatrischer Ausrichtung, ohne dabei jemals dogmatisch zu werden. So moniertest du in einem Telefonat mit mir meinen Gebrauch des Wortes "Psychoserefahren", weil man ungewöhnliche Wahrnehmungen nicht gleich stigmatisieren sollte.

Gleichzeitig warst du bereit, dein erfahrungsgesättigtes Wissen auch mit Professionellen und Angehörigen zu teilen, so bei deinen Kurzfortbildungen zum Thema Stimmenhören. Ich war zweimal dabei und habe sehr geschätzt, wie fundiert, kritisch und dabei einfühlsam du dein breites Wissen vermittelt hast. Du warst eine gute Seminarleiterin, von deren anschaulicher Art, Inhalte rüberzubringen, ich viel gelernt habe. Du hast dir das alles selbst draufgeschafft, nie Erwachsenenbildung,

Psychologie oder sonst was studiert, was ich als "studierte Frau" für eine sehr reife Leistung halte.

Einige Zeit hast du auch im Weglaufhaus gearbeitet. Du hattest vielfältige Erfahrungen im Umgang mit Krisen, wobei du auch aus deiner eigenen Psychiatrie- und Stimmenhör-Erfahrung geschöpft hast. Vor allem warst du auch sehr praktisch orientiert im Arbeiten mit Stimmen, mit anderen Krisen, ein Weg, der einem wieder zu mehr Boden unter den Füßen verhelfen konnte.

Allerdings wurde dir die Arbeit im Weglaufhaus irgendwann zu viel und du hast sie wieder niedergelegt.

Dann hast du für den Vorstand des BPE kandidiert und bist gewählt worden. Dort habe ich dich auf der Jahrestagung 2004 zum letzten Mal gesehen.

Eine andere Erfahrung mit dir möchte ich hier auch noch mal mitteilen, die auf dem Stimmenhörerkongress vor vier Jahren. Ich habe dort eine Krise bekommen und du warst trotz des ganzen Stresses für mich da, hieltest mich eine Zeit lang im Arm, telefonierst mit dem Weglaufhaus für mich, organisiertest mir eine Mitfahrgelegenheit dorthin und schicktest mir einen Mann mit Essen und Trinken in den Ruheraum, der genau den richtigen Ton traf: Von ausgesuchter Höflichkeit und dabei so distanziert, wie ich es brauchte. Du hast ihn sehr gut ausgesucht, Hannelore! Davon schwärme ich noch lange!

Du warst immer sehr engagiert und bist nun auf schreckliche Art auf deine Grenzen gestoßen. Bei unserem letzten Telefonat sagtest du, dass du kürzer treten wolltest. Wie eine Vorahnung kommt mir jetzt vor, dass du dich vor einem Schlaganfall fürchtetest. Nach meinen letzten Informationen sollst du an einem gestorben sein. Dein Wunsch, dich zurückzuziehen, kam also zu spät.

Ich wünsche dir, dass du, wie du es vorhattest, noch eine von deinen schönen Kleinskulpturen herstellen konntest, ehe es dich aus dem Leben riss.

Ach, Hannelore! Ich werde deine Klugheit, deine Fähigkeit, innovative Ideen zu haben und auch umzusetzen, deine Kreativität, deinen Mut und dein Einfühlungsvermögen sehr vermissen. Du hast auch zu meiner Entwicklung sehr positiv beigetragen.

Man sagt, dass das Leben in den letzten Minuten noch mal an einem vorbeizieht. Ich denke, es war eine reiche Bilderschau.

Ich werde jedenfalls noch lange und gerne an dich denken!

*Julie Tränkle*



## Stimmen hören

Ich höre Stimmen so lange ich mich erinnern kann. Ich höre mehrere Stimmen. Sie sind nicht nur in meinem Kopf, sondern Teil meines gesamten Körpers. Ich nehme sie akustisch wahr. Höre ich Stimmen, bekomme ich meistens auch Bilder dazu. Obwohl Stimme und Bild zusammengehören, spricht das Bild nicht durch seinen Mund.

Die erste Stimme, an welche ich mich erinnern kann, hörte ich im Alter von drei Jahren. Ich spielte mit ihr im Sandkasten. Die Stimme nannte sich selbst Anna. Sie war ein wenig älter als ich. Wir spielten zusammen mit Puppen oder wir gingen zu ihr nach Hause. Es war ein altes, großes Haus. Anna war nicht nur eine Spielkameradin – sie gab mir Unterstützung, wenn ich fühlte diese zu brauchen.

Im Alter von drei Jahren hörte ich auch die Stimme eines alten Chinesen den ich "Papa" rief. Wenn ich mich in der Schule langweilte und vor mich hinräumte, war es, als käme Papa durchs Fenster. Er nahm mich bei der Hand und wir gingen hinaus in die Welt. Den alten Chinesen höre ich immer noch, aber er ist nicht mehr so wichtig.

Anna verschwand als ich neun war. In den folgenden Jahren hörte ich verschiedene Stimmen. Sprach ich mit jemandem, konnte es passieren, dass ich Stimmen von Menschen hörte, welche mit der Person in Beziehung standen. Diese Stimmen verrieten mir Dinge über meinen Gesprächspartner. Ich wusste nicht, was ich davon halten sollte. Als ich siebzehn war, merkte ich, wie die Stimmen funktionierten. Es gab Schalter, die ich benutzen konnte, so dass die Stimmen verschwanden. Ich konnte die Stimmen herbeirufen und sie wieder verschwinden lassen.

Viel Zeit verbrachte ich damit, über meine Wahrnehmungen nachzudenken. Ich fragte mich, was diese verursachte und wie sie funktionierten. Ich akzeptierte, dass die Stimmen ein Teil von mir waren und öffnete mich für sie. Ich lernte, wie ich am besten reagieren konnte. Einerseits waren sie Teil von mir, andererseits ängstigten sie mich. Obwohl ich mich und die Wahrnehmungen studierte, wusste ich nicht, wie so etwas genannt wird. Ich hatte Menschen über paranormale Wahrnehmungen reden hören, dachte aber das wäre totaler Unsinn. Ich hätte gerne mit anderen darüber geredet, aber die Stimmen wiesen mich an, es nicht zu tun. Sie sagten: "Sei geduldig, deine Zeit ist noch nicht gekommen. Du bist noch nicht reif genug." Das war sehr schwer für mich. Es entstand ein Widerspruch zwischen dem, was ich wünschte, und den Problemen, die ich erwartete, wenn ich darüber reden würde. Ich hatte Angst, verrückt zu sein oder eine zu große Einbildungskraft zu

besitzen. Wie auch immer, ich bemerkte nicht, dass die Stimmen und Bilder mit meinem täglichen Leben zusammenhingen.

Zurückschauend ist mir bewusst, dass ich schon immer paranormale Wahrnehmungen hatte. Zum Beispiel: Im Alter von neun fuhr ich mit dem Bus zur Schule. Als dieser einen Bahndamm kreuzte, sah ich ein Bild von einem Unfall. Eine Stunde später war dieser Unfall wirklich geschehen. Aber ich hatte nicht nur ängstigende Wahrnehmungen, es gab auch positive, wie zum Beispiel als ich Immobilienmaklerin war. Als ich ein Haus zu verkaufen hatte, bekam ich ein exaktes Bild, an wen und zu welchem Preis ich das Haus verkaufen sollte. So verdiente ich gutes Geld. Ich hatte diese Wahrnehmungen regelmäßig. Aber da war mehr als nur Stimmen und Bilder. Als ich zum Beispiel in einer Kneipe mit jemandem redete, legte ich meine Hand auf dessen Schulter. Als ich sie zurückzog, bat mich die Person, die Hand liegen zu lassen, da ihre Schmerzen in der Schulter verschwunden waren. Ich fühlte mich benutzt, denn ich war ja in der Kneipe, um mich zu amüsieren und nicht um anderer Menschen Schmerzen zu beseitigen. Vor meiner Heirat arbeitete ich in einem Schuhladen. Es gab Kunden, die nur von mir bedient werden wollten. Eine alte Dame erzählte mir, wenn ich ihren Kopf berührte, verschwanden ihre Kopfschmerzen für sechs Wochen.

Als ich 33 Jahre alt war, änderte sich etwas in meiner Fähigkeit mit den Wahrnehmungen umzugehen. Ich hatte eine schwere Zeit. Ich befand mich in einer missbrauchenden Beziehung mit meinem Exmann. Aufgrund dieser hatte ich verschiedene körperliche Beschwerden. Obwohl ich immer vielen Menschen geholfen und geraten hatte, war da niemand der mich tröstete. An einem bestimmten Punkt bemerkte ich, dass ich so nicht mehr leben konnte. Ich dachte ich gehe lieber ins Bett. Ich wollte mir klar darüber werden, was ich mit meinem Leben anfangen wollte. Ich dachte, es gab drei Möglichkeiten: Ich war verrückt, das Leben drehte sich nur um materielle Dinge oder etwas Geniales geschah mit mir. Ich blieb drei Tage im Bett. In einer Art Traumzustand lebte ich mein Leben noch einmal. Ich begann die Stimme einer älteren Dame zu hören. Sie sagte: "Steh auf, zeige wer du bist und was du tust!" Auf bestimmte Art zwang sie mich fast, einen Physiotherapeuten aufzusuchen.

Es kostete mich viel Zeit, meinen Praktischen Arzt von einem Rezept für Physiotherapie zu überzeugen. Als ich einer Freundin von dem Rezept erzählte, empfahl sie mir, Jaspers aufzusuchen. Ich ging zu ihm.

Ich kam in einen großen Warteraum am Ende eines langen Korridors. Als er mir die Tür zu seinem Behandlungsraum öffnete, sah ich seine komplette Aura. So etwas ist außergewöhnlich, da es dich mit den innersten Informationen eines Menschen konfrontiert. Als ich Jaspers volle Aura sah, war es überwältigend aber gab mir gleichzeitig auch ein tröstliches Gefühl. Einige Termine später hörte ich Annas Stimme, die mich ermunterte, Jaspers zu trauen und ihm von meinen Wahrnehmungen zu erzählen. Ich tat es. Er setzte sich und hörte mir zu. Er hatte es nicht eilig. Jaspers hatte auch paranormale Wahrnehmungen von mir und testete mich. Er sagte, ich wäre paranormal begabt und empfahl mir, meinen Praktischen Arzt ins Vertrauen zu ziehen. Als ich es tat, reagierte auch dieser sehr unterstützend. Er fragte mich, ob ich Menschen kennenlernen wollte, die mehr Erfahrung damit hätten. Er erwähnte eine Organisation namens "Harmonia". Ich antwortete ihm, dass ich das noch nicht wollte. Ich würde ihn kontaktieren, falls ich diese Organisation kennenlernen wollte.

Zufällig hörte ich von einer Organisation paranormaler Heiler. Ich lernte sie kennen. Ich wurde von mehreren Komitees angesehen, die meine Gaben prüften - ob sie ausreichten, gleichmäßig kamen und wie ich sie einsetzte. Sie prüften, ob ich sie missbrauchte. Wenn man paranormale Heilerin werden möchte, muss das Talent im Gleichgewicht mit den physischen, emotionalen und psychischen Bedingungen sein. Ich wurde als Mitglied der Organisation akzeptiert und durchlief eine mehrjährige Ausbildung. Heute arbeite ich seit Jahren als paranormale Heilerin. Anna unterstützt mich immer noch. Viel später erzählte sie mir, dass sie die kranke Mutter von Jaspers ist, dem Physiotherapeuten, zu dem sie mich schickte.

Wenn ihr mich fragt, was war wichtig auf meinem Weg, mit den paranormalen Erfahrungen umzugehen: Eine Menge tat ich selber. Ich dachte darüber nach, ich lernte daraus. Ich entwickelte die Fähigkeit. Besonders wichtig war für mich, andere mit ähnlichen Erfahrungen zu treffen. Menschen, mit denen ich reden und Erfahrungen austauschen konnte. Das unterstützte mich dabei, Sicherheit im Umgang mit meinen Talenten zu gewinnen, um den von mir gewählten Weg weiter zu gehen.

*Leah Helledoorn*

*Aus dem Englischen von Antje Müller.*



## Brainstorming

Unendliche Geschichte—Verzweiflung—Tränen—Hoffnung—Trauer—Wut—Liebe—nicht mehr weiter wissen—Hilflosigkeit—Einsamkeit—unendlich einsam—an Selbstmord denken—verdammte Verantwortung—beten—fluchen—verhandeln—schämen—schuldig fühlen—flüchten wollen—zerbrochenes Herz—nie wieder heil werden—Mutter sein—Kind sein wollen—staatliche Institutionen verfluchen—Ozean von Tränen—Schlaflosigkeit—unendliche Erschöpfung—Angst, Angst, Angst!—das eigene Kind hassen und wieder und wieder nach Erklärungen suchen—Hilfe suchen—Scham—irgendwann bedingungslose Liebe verspüren—Aufklärung Krankheitsbild—hilflose, unfähige, überlastete, nette Ärzte—mit Gott verhandeln—Schicksal annehmen—nie wieder in meinem Beruf arbeiten wollen, können—Freunde verschwinden - kein Wunder, alles zu heavy, mir auch—arbeitslos werden—Sohn betreuen—schöne, nahe Momente—wo sind meine Bedürfnisse, habe ich welche? Welche??? Ausgelaugt—ständig müde—muss weitermachen—keiner sonst da—Kampf mit den Ämtern—Sozialhilfe—wenig Geld—unerlaubte Nebenjobs—muss für Felix dasein—weitermachen—nicht aufgeben—ohne Gebete geht nichts—es hilft, wenn nichts mehr geht—Sehnsucht nach Ruhe—immer in Anspannungs-Angst—psychotisch—Drogen - verdammtes Teufelszeug—Medikamente schlagen an - Gott sei Dank—Pause—Umzug—kann ihn nicht mehr ertragen—alles ist furchtbar anstrengend—räumliche Trennung—Hotel Mama—Rückfall—Polizei—abführen wie einen Verbrecher—wie kann ich mein Kind schützen? Scheißdrogen—soll an mich denken—überall neunmalkluger Ratschläge, gut gemeint - nicht machbar—wer trägt mit mir ein Stück Verantwortung? Wer hält das aus, außer mir? Immer wieder gegen behördliche Engstirnigkeit angehen. Bin schon eine Kämpferin, wie lange noch?

Angehörigengruppe—endlich nicht mehr stark sein müssen—dadurch an Stärke und Zuversicht gewinnen!! Das Leben geht weiter, unendlich langsam aufwärts, anscheinend! Trotzdem immer in Habachtstellung—hab irgendwie Vertrauen verloren.

Versuche mich an kleinen Freuden entlang zu hangeln, nur nicht mit abstürzen, will wieder mal lachen können.

Keine Krankheitseinsicht—trotzdem Depotspritze—Einwilligung zur Therapie—Betreuer kommt endlich in die Puschen. Wenn alle Stricke reißen, sind immer die Angehörigen wieder dran—dann geht der Kampf von vorn los—wird fast zur ungeliebten Routine—Fachliteratur lesen,



informieren—wer Bescheid weiß, fühlt sich nicht mehr so entsetzlich ausgeliefert, der Willkür, der ich immer wieder begegne, der Interesseslosigkeit derjenigen, die sich Fachleute nennen und sich hervorragend abgrenzen und einen ungerührt im Regen stehen lassen.

Leidvolle Erfahrungen auf diesem Weg.

Traumatische Psychiatrieerfahrungen—Geschlossene—Zwangseinweisung—Zwangsbehandlung—tobender, gewalttätiger Sohn, der sich für den Messias hält und sich wirklich auf der Suche nach Gott befindet, nach dem Sinn seines Lebens, kämpft, und den Drogen verfallen ist. Doch immer öfter Hoffnungsschimmer, es wird heller.

Nur nicht aufgeben.

Abgrenzen lerne ich auch, mein Sohn ist mein Lehrmeister, harte Schule, Grenzerfahrungen machen es möglich. Und es klappt, wenn es klappt, ist es erstaunlich, werde immer klarer und dann verstanden—Schuldgefühle nehmen ab, irgendwann die Lebensfreude wieder zu—habe mich verändert, gut so!! Habe meine Kapazitäten erweitert in dieser unbarmherzigen Lebensschule, die es nicht geschafft hat, mich unbarmherziger zu machen, kann immer besser Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und es gibt wirklich ungeheuer viel Blödsinn in dieser scheinbar “normalen” Welt, der viel unnötige Energie kostet—und die hab ich nicht mehr und die Zeit auch nicht mehr. Konzentration auf Wesentliches, möchte meine Erfahrungen weitergeben, den Mut- und Hoffnungslosen zur Seite stehen, wenn sie Unterstützung suchen, das ist zurzeit meine Aufgabe, die ich sehr ernst nehme. Die mich bereichert und froh macht.

Es ist wunderbar, wenn ein unglücklicher Mensch unter Tränen wieder ein Lächeln wagt!!!

*Evelyn Benckert, irgendwann im Jahr 2004.*

*Bin Mutter eines Sohnes, der sich jetzt August 2005, nach einjähriger Therapie, wieder gut fühlt und für sich Perspektiven entwickeln kann und wieder Hoffnung hat! Unser beider “Durchhalten” hat sich gelohnt! Ich bin unendlich dankbar dafür.*

## Meine Beziehung als Stimmenhörer zur Ornithologie

Als älterer Stimmenhörer blicke ich auf mein Leben als ehemaliger Vogelhalter und Feldornithologe zurück. Ich hatte schon als neunjähriges Kind eine Voliere mit über dreißig Vögeln, meist Prachtfinken. Ich habe mich schon damals oft stundenlang auf das Sofa vor der Voliere gesetzt und den Piepmätzen zugeschaut. Ich erkannte jeden, auch von der gleichen Art, individuell. Dann bekam ich etwas später das Standardwerk von Oskar Heinroth über mitteleuropäische Vögel in die Hände. Ich las diesen vierbändigen Wälzer immer wieder. Damals wollte mein Vater mehrmals die Vögel abschaffen, doch meine Mutter überzeugte ihn, dass dem Jungen die Vögel nicht genommen werden könnten. Dann begann ich Vögel in der Natur zu beobachten. Mit meinem damals besten Freund begann ich die Vögel auf dem Teufelsberg zu untersuchen. Meine Lieblingsvögel wurden solche wie Steinschmätzer und Brachpieper. Ich wurde einmal tief traurig, als ich einen Steinschmätzer auf dem Teufelsberg sah und mir bewusst wurde, dass diese Vogelart aufgrund der Vegetationsentwicklung in den kommenden Jahren ganz aus dem Gebiet verschwinden würde. Als mein Stimmenhören für mich bedrängend wurde, so am Ende der Pubertät, konnte ich stundenlang im Grunewald dem melancholischen Gesang der Heidelerche lauschen.

Mit Anfang zwanzig untersuchte ich dann auch die Vögel des Friedhofes, auf dem meine Mutter liegt, die sich, als ich dreizehn war, das Leben genommen hatte. In einem Januar hatte sie sich erhängt und als ich Ende Februar den Gesang einer Amsel hörte, sagte ich zu mir, jetzt geht es wieder weiter, und trotz des großen Schmerzes wegen des Verlustes meiner Mutter, wurde ich ein wenig glücklich. Die Vogeluntersuchung auf dem Friedhof wurde meine gründlichste Untersuchung. Ich setzte mich dort stundenlang auf eine Bank und sah den Stockenten auf dem Teich zu, als ich Liebeskummer wegen einer jungen Frau aus meiner Klasse hatte. Das half mir in der tiefen Depression, die ich damals verspürte. Zu dieser Zeit begann ich, mich mit den Vögeln zu unterhalten. Ich hatte damals und habe bis heute einen väterlichen Freund, der mit mir an den Wochenenden auf Müllkippen und auf dem Rieselfeld Vögel beobachten ging. Meine Unterhaltungen mit den Vögeln verbarb ich vor ihm. Ich konnte die Stimmen der Watvögel auf dem Rieselfeld so auf mich beziehen, dass sie nur für mich riefen, aber die Gespräche mit dem Freund brachten mich dann wieder auf den Boden der Tatsachen zurück.

Ich verbarg jahrelang mein Stimmenhören. Als das aber stärker wurde, ich in psychiatrische Behandlung kam und Medikamente schluckte, zog ich mich etwas aus der Feldornithologie zurück und wurde zum Papiervollschreiber. Ich dachte, nun als junger Student müsste ich mit den Vögeln Wissenschaft betreiben. Ein Professor für Zoologie zog mich dann noch mehr hoch, und ich glaubte langsam daran, dass die Amseln mir morgens zusangen, dass ich den Nobelpreis gewinne. Dann begann ich Alkohol zu trinken. Als ich mit Anfang dreißig manchmal sturzbetrunken war, nahmen die Unterhaltungen mit Vögeln stark zu. Ich dachte im Winter, dass die Krähen zu mir redeten. Der Alkohol verstärkte dieses Stimmenhören. Ich sagte zu dieser Zeit der Feldornithologie weitgehend adé. Als ich dann mit Mitte dreißig auf die Sucht- und Psychosestation in Havelhöhe kam, begann ich mich wieder so ein bisschen im Gelände umzusehen. Ich schreibe aber seitdem nichts mehr über Vögel auf. Dieser Leistungsdruck, immer etwas produzieren zu müssen, hatte mich in den Alkoholmissbrauch geführt und mich an den Rand des Selbstmordes gebracht. Ich genoss und genieße es sehr, wenn mich Freunde ins Land Brandenburg in schöne Landschaften mitnehmen. Ich sehe mir noch heute gerne Vögel an, insbesondere Watvögel, die eine intensive ästhetische Wirkung haben. Ich sitze auch häufig vor der Terrassentür in unserem Häuschen hier in Zehlendorf und sehe dort den Vögeln zu. Ich brauche nun keine Voliere mehr, die Vögel im Garten sind mir ansehenswert genug. Ich freue mich, wenn sich schöne Vögel so hinsetzen, dass ich sie eine Weile gut beobachten kann. Vor ein paar Wochen saß fünf Minuten lang ein Kernbeißer auf einer Fichte im Garten. Ich sah ihm die ganze Zeit zu und meine Seele beruhigte sich sofort. Diese Naturbeobachtung hilft mir immer wieder über mein tiefes seelisches Leid hinweg. In einem Gebiet bei uns in der Nähe singen auch wieder Heidelerchen. Ich freue mich jetzt darüber, Vögel völlig ohne Leistungsdruck zu beobachten. Ich ärgere mich dann wieder etwas über mich, wenn ich denke, ich müsste noch im Garten Nester suchen gehen oder etwas über die Vögel in Fachzeitschriften schreiben. Das Vogelbeobachten hat mich über vieles als Stimmenhörer hinweggetröstet. Auf der anderen Seite hat mich der Druck, nun Wissenschaft mit Piepmätzen zu betreiben, in tiefe Krisen gestürzt. Tatsache ist, dass ich, wenn ich den Vögeln im Garten zusehe, weniger negative Stimmen höre. Ich sehe und höre dann den Vögeln zu und das verschafft mir Glücksgefühle. Vögel sind ja sehr beweglich und das Tempo, in dem man ihnen zusehen muss, lässt auch meine Nervosität erkennen. Aber wenn ein Vogel ruhig sitzen bleibt,

wie es z.B. Gimpel häufig machen, erfreue ich mich minutenlang an dem schönen Anblick. Ich kann jedem/jeder Stimmenhörer/in nur empfehlen: Geht in die Natur, geht mit Pflanzen und Tieren um, das könnte euch helfen.

*Hinrich Elvers*

### ***Kurzvorstellungen der Vorstandsmitglieder des Netzwerks Stimmenhören e.V.***

#### ***Benjamin***

Seit der Zeit, als es das NeSt noch gar nicht als eingetragenen Verein gab, engagiere ich mich im Bereich "Stimmenhören". Zunächst war ich in Berlin in der Trialoggruppe, außerdem war ich bei den Vorbereitungen für den ersten Stimmenhörerkongress dabei. In Kaufbeuren zählte ich dann zu den Gründungsmitgliedern des Netzwerks.

Von Anfang an habe ich die Internetseiten aufgebaut und betreut, bis vor ein paar Jahren habe ich auch die E-Mailberatung durchgeführt, die nun Karin Römer erledigt. Als große Aufgabe werde ich ab 2006 die Koordination des Stimmenhörerjournals übernehmen. Ansonsten bin ich natürlich auch in der Aktivengruppe in Berlin (die sich übrigens stets auf neue Gesichter freut).

Stimmen habe ich das erste Mal mit 18 gehört, dann sechs Jahre lang gar nicht und ab 1993 dann wieder bis jetzt. Die Stimmen kamen immer in Begleitung einer Psychose. Das Netzwerk Stimmenhören hat mir vor allem damit geholfen, dass ich über die Stimmen frei sprechen und Kontakte zu Stimmenhörern und anderen Angehörigen als den eigenen haben konnte. Neu war für mich auch, dass selbst Profis durch Beruf keine Patentrezepte für ein Verschwinden der Stimmen haben. Folglich konzentrierte ich mich nun darauf, mit den Stimmen möglichst gut zu leben.

Ich war ca. zehn mal in psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Einrichtungen, teilweise bis zu zwei Jahren am Stück. Bei meinem letzten Krankenhausaufenthalt habe ich beschlossen, meine Medikamente nie wieder zu reduzieren oder abzusetzen. Das letzte Jahr war für mich das beste seit über zehn Jahren. Nach meiner Entlassung Mitte Januar 2005 habe ich eine Arbeit bei der Pinel-Gesellschaft (einem großen Psychosozialen Träger) aufgenommen. Ich richte ausgediente Rechner wieder her, die dann an Klienten von Pinel für einen geringen Beitrag abgegeben werden. Die Arbeit macht Spaß und ich ernte viel Anerkennung, denn es gab bisher nur wenige Probleme, die ich nicht gelöst habe.

Mein großer Wunsch ist es, einmal ein Buch zu schreiben. Etwa viermal habe ich damit schon angefangen und es sind schon mehr als hundert Seiten fertig. Darin geht es allerdings mehr um mein Leben und Erleben, das Thema Stimmenhören nimmt dort keinen besonderen Raum ein.

### **Anneke Born-Mabelis**

Ich heiße Anneke Born und bin im Vorstand vom Netzwerk Stimmenhören. Ich bin Expertin durch Erfahrung.

Ursprünglich komme ich aus Holland aber wohne jetzt schon über 30 Jahre in Deutschland.

Im Vorstand bin ich für die Kontaktpersonen und für Fortbildungen zuständig. Samstags zwischen 17:00 und 18:00 Uhr mache ich Telefondienst und stehe gerne für Fragen zur Verfügung.

Es macht mir Spaß, anderen Leuten mit meinen Erfahrungen zu helfen.

### **Dr. Siegrun Ehrhardt**

Diplom-Ökonomin, 64 Jahre alt, seit März 2004 Altersrentnerin, bis dahin seit 1990 in einem Steuerbüro und bis 1990 als wissenschaftliche Oberassistentin an einer Hochschule tätig, Angehörige, Mitglied des NeSt seit 2000, seit 2002 Vorstandsmitglied als Kassenwartin. Ich habe im Netzwerk viele Menschen kennengelernt und Erfahrungen gesammelt, um meine Sicht und das Verstehen des Stimmenhörens zu erweitern. Besondere Höhepunkte waren für mich die Vorbereitungen, der Verlauf und die guten Ergebnisse unserer Stimmenhörerkongresse.

### **Dr. Monika Hoffmann, Psychologische Psychotherapeutin**

Die Aufforderung, mich kurz vorzustellen, macht mich ganz hilflos. Ich bin schon so lange unterwegs und habe noch so viele Fragen, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Also geboren bin ich 1941. Krieg und Nachkriegszeit haben mich tief geprägt. Ich weiß, wie gut es ist, irgendetwas Essbares aus Wiesen, Wald oder Stoppelfeldern auf dem Tisch und etwas Brennbares im Ofen zu haben und ich weiß, wie überlebenswichtig Zusammenhalt ist.

Das übliche Leid, der durch den Krieg auseinander gebrochenen Familien, die sich anschließend mühsam wieder zusammenklitterten, hat mich hellhörig gemacht für Traurigkeit und Verknotungen. Ich wurde in meiner Jugend zu einer Aufhellerin dunkler Stunden für andere Menschen. Das Psychologiestudium war also eine fast logische Kon-

sequenz. Die anschließende Ausbildung zur Psychotherapeutin rettete mich vor dem schnellen Ausbrennen, das "Aufhellern" und "Weichzeichnen" gnadenlos blüht.

In meinen über 30 Jahren Berufstätigkeit habe ich sehr unterschiedliche Tätigkeitsfelder kennen gelernt, die längste Zeit, 20 Jahre, habe ich parallel in der Psychiatrie und der Universität gearbeitet. Vielleicht hat es diese Doppeltätigkeit leichter für mich gemacht, mich von der Vorstellung zu lösen, dass Stimmenhören nur als Symptom einer schweren Störung zu verstehen ist. Bei vielen der Stimmen hörenden Menschen, die mir in der Psychiatrie begegneten, hatte ich den Eindruck, dass ihr Stimmenhören - zumindestens im Entstehungsstadium – eine mehr oder weniger freiwillig gewählte Problemlösestrategie war, um mit überwältigenden Problemen klar zu kommen.

Da meine Ideen unter meinen ärztlichen KollegInnen 1988 kopfschüttelnde Ablehnung hervorriefen, suchte ich nach Verbündeten. Als Erste fand ich die Niederländer Marius Romme und Sandra Escher. Ihre Kongressberichte und ihr Besuch in Berlin machten mir Mut, meine Ideen in meiner Arbeit in der Psychiatrie und in der Universität umzusetzen. Dadurch lernte ich Hannelore Klafki kennen, deren nimmermüde Energie maßgeblich für die Gründung des deutschen Netzwerks Stimmenhören war. Ich bin Gründungsmitglied des Netzwerks und seither Mitglied des Vorstands, habe zusammen mit Hannelore Klafki und Monika Bessert die erste Trialoggruppe Stimmenhören aufgebaut, betreue psychologische Diplomarbeiten zum Thema Stimmenhören und bin Mitglied jeder Planungsgruppe der 5 vom Netzwerk organisierten Kongresse zum Stimmenhören gewesen.

Mitte nächsten Jahres ziehe ich mich aus dem aktiven Arbeitsleben zurück. Ich suche noch nach Phantasien – neben Lesen, Reisen, Kino, Sprachen lernen, Kochen, Spielen - wie ich dann meinen Alltag ausfülle, ein realer Bestandteil meines Alltags wird in jedem Fall meine bisherige Tätigkeit im Netzwerk Stimmenhören sein.

### ***Beate Mücke***

Ich hatte gerade im Fach Soziologie promoviert und eine weitere Unistelle als die Stimmen kamen und mich überwältigten. Mit den Stimmen stürzte ich ab.

Nicht zuletzt durch die Trialoggruppe in Berlin, die ich seit Februar 2002 besuche, kam ich wieder auf die Beine.

Seit dem Sommer 2005 arbeite ich im Netzwerk mit. Die Trialoggruppe leite ich jetzt. Außerdem arbeite ich an zwei Tagen in der Woche in der

Beratung. Darüber hinaus arbeite ich im Auftrag des Netzwerks in der Berliner Krisenpension, einer Alternativeinrichtung zur Psychiatrie. Dort begleite ich auch Stimmenhörer in der Krise. Weiter teile ich mir mit Monika Hoffmann die Vertretung des Netzwerks im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

### ***Christina Müller***

Mein Name ist Christina Müller, von Beruf bin ich Werbegestalterin und ich bin Mutter einer Stimmen hörenden Tochter.

Zum Netzwerk Stimmenhören e.V. kam ich durch die Suche nach einer Alternative zur Psychiatrie. Ich besuchte die Trialoggruppe und fühlte mich dort bald sehr aufgehoben. Ich erfuhr viel über das Stimmenhören, besonders auch durch Betroffene, die sehr offen über ihr Erleben sprachen. Da jegliche Arbeit und Organisation von Ehrenamtlichen getätigt wird, fand auch ich Aufgaben, bei denen ich helfen konnte.

Im Vorstand bin ich Schriftführerin und protokolliere die Sitzungen und Arbeitstagungen. Ausserdem kümmere ich mich um die grafische Gestaltung der Drucksachen. Natürlich helfe ich auch bei anderen Vorhaben; wie Vorbereitung von Versammlungen, Tagungen und Kongressen oder nehme an Veranstaltungen teil, um das NeSt, besonders seine trialogische Arbeitsweise, in der Öffentlichkeit vorzustellen.

### ***Karin Römer***

Mein Name ist Karin Römer. Ich bin 33 Jahre alt. Von Beruf bin ich Krankenschwester, konnte aber in den letzten Jahren aus gesundheitlichen Gründen nicht arbeiten. Ab Mitte 2006 werde ich voraussichtlich wieder in das Arbeitsleben einsteigen. Stimmen hörte ich von 1993 bis August 2005. Für mich waren die Stimmen die meiste Zeit sehr belastend und ich war erfreut, als ich 1997 das Netzwerk mit gründen durfte. Es hat mir sehr geholfen. Seit dieser Zeit arbeite ich auch im Vorstand mit. Mein vorwiegendes Aufgabengebiet ist die E-Mail Beratung und die telefonische Beratung in Neustadt an der Weinstraße. Hier gründete ich auch eine Selbsthilfegruppe für Stimmenhörende und Menschen mit psychischen Erkrankungen. Ich würde mich freuen weiterhin Aufgaben im Netzwerk wahrnehmen zu können und das Netzwerk auch in Westdeutschland etwas populärer zu machen.



## Intervoice Online Forum

Wir möchten Ihnen kurz ein neues Projekt vorstellen, das innerhalb von Intervoice entstanden ist. Intervoice ist die internationale Dachorganisation für Menschen und Gruppen, die mit dem Thema Stimmenhören zu tun haben. Sie wurde vor neun Jahren gegründet, um einen internationalen Austausch zu ermöglichen und sich gegenseitig besser unterstützen zu können. Auf dem letzten Intervoice-Treffen hatten wir die Idee, hierfür ein Forum im Internet zu schaffen.

Der Sinn dieses dialogischen Forums besteht darin, Diskussionen zum Thema Stimmenhören anzuregen und Erfahrungen zu diesem Phänomen auf internationaler Ebene auszutauschen. Auch die Idee des Dialogs soll somit länderübergreifend weitergeführt werden.

Die "Online Community" ist ein Ort, wo man/frau:

- Fragen stellen und Antworten finden kann und Ideen mit anderen Intervoice-Mitgliedern aus aller Welt austauschen kann.
- (Wissenschaftliche) Veröffentlichungen und sonstige Artikel zum Thema Stimmenhören in verschiedenen Sprachen lesen kann.
- die neuesten Nachrichten von nationalen und regionalen Stimmenhörer-Netzwerken findet.
- Informationen zu Veranstaltungen, Weiterbildungen und Kongressen erhält.
- Links zu anderen Foren und Websites, die sich mit dem Stimmenhören beschäftigen, finden kann.
- durch persönlich erstellte Profile über die Arbeit und die Interessen anderer Intervoice -Mitglieder erfährt und durch persönlichen Austausch neue Netzwerke bilden kann.
- mehr über Intervoice und seine Ziele, Pläne und Vorhaben lesen kann.

Das Forum ist vorerst nur in englischer Sprache geschrieben, was sich aber nach Möglichkeit in Zukunft noch ändern. Die Adresse der Website lautet: **[www.intervoiceonline.org](http://www.intervoiceonline.org)**.

Um sich anzumelden, füllen Sie bitte das Anmeldeformular aus, das Sie unter **[www.intervoiceonline.org/join.html](http://www.intervoiceonline.org/join.html)** finden. Daraufhin bekommen Sie eine E-mail und können sich im Forum einloggen. Das Forum ist natürlich kostenlos.

Wir hoffen auf zahlreiche Anmeldungen und lebhaftere Diskussionen!!!

*Caroline von Taysen*

## Anzeigen

Suche Stimmenhörer\*in mit vielseitigen, vor allem auch kulturellen Interessen (gerne auch Schreibende, bildende Künstler\*in, Musiker\*in o.ä.; schreibe auch) für lebendigen Briefkontakt.

Zuschriften bitte an die Redaktion (Adresse siehe Impressum), sie werden weitergeleitet.



In Köln gibt es eine neue Kontakt- und Informationsstelle für Psychiatrie-Betroffene. Wir werden unterstützt vom *Netzwerk Psychiatrie-erfahrener Köln und Umgebung e. V.* und arbeiten unabhängig von irgendwelchen Geldgebern und der Pharma-Industrie.

Adresse:

*Kontakt- und Informationsstelle für Psychiatrie-Selbsthilfe Köln  
(in der KISS Köln)  
Marsilstein 4-6  
50676 Köln*

Telefon:

*(Mo 11.00 – 14.00 Uhr) 0221 – 95 15 42 58*

E-Mail-Kontakt:

*amygdala.agitat@freenet.de*

Das Telefon ist besetzt von zwei Personen, die seit Jahren ohne Medikamente leben und mit dem Phänomen Stimmenhören vertraut sind.



## Stimmenhören aktuell: Termine

### **16. Februar 2006, Berlin**

16.00 Uhr, Informationsveranstaltung zum Stimmenhören

Anmeldung nicht erforderlich, Veranstaltungsort:

Tageszentrum M32  
Malplaquetstr. 32  
13347 Berlin

### **07. - 08. März 2006, Bad Boll**

Vortrag und Diskussion im Rahmen der Tagung

“Wirksame Rehabilitation für psychisch erkrankte Menschen,  
Ergebnisse der Forschung – Perspektiven der Praxis”

Information:

Evangelische Akademie Bad Boll  
Akademieweg 11, 73087 Boll  
Fr. Susanne Heinzmann, Tel: 07164 79-212 (vormittags)  
susanne.heinzmann@ev-akademie-boll.de

### **08. - 10. März 2006, Hamburg**

Vortrag im Rahmen des Kongresses:

“Die subjektive Seite der Schizophrenie“

Information:

Kongressbüro Schizophrenie 2006  
Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf  
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Martinistr. 52, 20246 Hamburg  
Tel: 040 428 03 4221, Fax: 040 428 03 2999  
Email: Schizo@uke.uni-hamburg.de

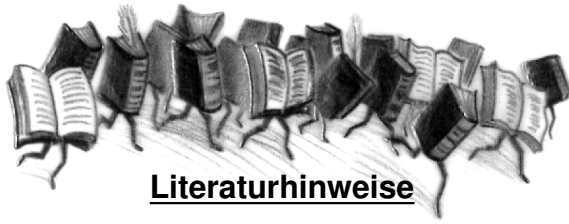
### **10. - 11. März 2006, Bielefeld**

Zweitagesseminar „Stimmenhören verstehen“

(16 Ustd.) Beginn Freitag 11.00 Uhr - Ende Samstag 17.00 Uhr

Information:

Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V.  
Zeltinger Straße 9, 50969 Köln (Zollstock)  
Internet: [www.psychiatrie.de/dgsp](http://www.psychiatrie.de/dgsp)



## Literaturhinweise

### **„Die innere Stimme“**

von P. Baker bei: Netzwerk Stimmenhören e.V.  
(1,50 Euro; zzgl. Porto)

### **„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, Hombergstr.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
- **Müncheberg** (Kontaktperson)  
A. Gehrke, Rosenstr. 2b, 15374 Müncheberg
- **Neustadt** (Kontaktperson, Selbsthilfegruppe für Stimmenhörende und Menschen mit psychischer Erkrankung)  
K. Römer, Stettiner Str. 21, 67433 Neustadt
- **Oberhausen** (Selbsthilfegruppe)  
W. Geilert, Ebereschenweg 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 \_\_\_\_\_

- 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 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 von .....Euro auf o.a. Konto überwiesen

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

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

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

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

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

### Einzugsermächtigung

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

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

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

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

Name.....

Anschrift.....

Unterschrift des Kontoinhabers:.....

