

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

10. Jahrgang

Heft 1

April 2006

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, Frank Dahmen  
Susanne Frerichs, Undine Knaack, Beate Mücke,  
Ch. u. A. Müller (Layout u. Satz)

### **Erscheinungsweise**

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

### **Redaktionsschluss**

für Heft 2/2006, 31.05.2006

### **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,***

Das Kleine Stimmenhörerjournal gibt es mittlerweile schon seit vielen Jahren auch im Internet. Auf der Homepage des Netzwerks Stimmenhören sind viele Ausgaben des Journals ständig aufrufbar – meist allerdings in einer nur-Text-Version ohne Bilder.

So wie das Stimmenhörerjournal ein Teil des Internetauftritts des Netzwerks Stimmenhören ist, so sollen kleine Ausschnitte aus der Homepage nun auch im Stimmenhörerjournal erscheinen. So kommt man über [www.stimmenhoeren.de](http://www.stimmenhoeren.de) durch Klick auf "Diskussionsforum" zum Diskussionsforum des Netzwerks. Dort finden sich mittlerweile weit über 5000 Nachrichten von Stimmenhörenden, Angehörigen und Profis durch Beruf. Wer nicht die Möglichkeit hat, am Internet teilzuhaben, kann sich in kommenden Ausgaben immer wieder mal einen Einblick in das Onlinegeschehen verschaffen. Im Forum war eines von vielen Themen "Stimmenhören und Schwangerschaft". Eine der nächsten Ausgaben des Journals soll deshalb unter dem Motto stehen "Stimmenhören und Kinder". Wer sich berufen fühlt, etwas zu diesem Thema zu schreiben: Die Redaktion wartet gespannt auf zahlreiche Zuschriften!

Im Oktober letzten Jahres fand der 5. Stimmenhörerkongress statt. Aus diesem Anlass werden in dieser und den nächsten Ausgaben einzelne Vorträge des Kongresses im Journal abgedruckt. Wir hoffen, so auch denen einen kleinen Eindruck vom Kongress geben zu können, die nicht kommen konnten oder wollten.

Wir freuen uns natürlich immer wieder über Beiträge der Leser zu unserem kleinen Stimmenhörerjournal. Schön ist es, wenn diese vom eigenen Erleben des Stimmenhörens handeln, sei es aus der Sicht als Betroffener, als Angehöriger oder aus Sicht eines im psychosozialen Bereich Tätigen. Wir werden uns bemühen, alle zugesendeten Beiträge abzdrukken und so das Journal noch lebendiger zu gestalten.

Nun möchte ich auch etwas zu meiner Person sagen. Dieses Journal ist das erste, in dem ich für eine Vorauswahl und das Sammeln und Tippen der Beiträge verantwortlich bin. Vorher hatte ich noch nicht viel mit der Journalerstellung zu tun. Ich hoffe, dass diese Ausgabe gefällt wie die früheren und dass meine Arbeit erfolgreich ist.

Seit Anfang letzten Jahres arbeite ich bei der Pinel-Gesellschaft. Die Pinel-Gesellschaft ist einer der großen sozialpsychiatrischen Träger in Berlin. Ich bin dort zuständig für ein Computerprojekt "Pinel-PC", das gebrauchte, gespendete Computer wieder aufarbeitet, Fehler behebt und eine Vorauswahl an Programmen aufspielt. Diese Computer werden dann an Klienten der Pinel-Gesellschaft abgegeben. Außerdem

biere ich einen allgemeinen Computerservice für Pinel-Klienten an.

Für das Netzwerk bin ich schon vor der Gründung als eingetragener Verein tätig gewesen. So half ich z.B. schon beim ersten Stimmenhörer-kongress 1997 mit. Meine Mutter und ich waren mit Hannelore Klafki gut befreundet und wir haben vieles gemeinsam im NeSt und für das NeSt getan. Ich betreue die Homepage des NeSt sowie das Diskussionsforum. Monatlich schreibe ich einen Rundbrief per Computer (Newsletter), für den man sich kostenlos mit seiner E-Mail-Adresse anmelden kann.

Und nun wünsche ich viel Spaß und viel Information beim Lesen!

*Für die Redaktion  
Benjamin*

*Zeichnung,*



*Wir wolln es nicht verschweigen  
in dieser Schweigezeit  
Das Grün bricht aus den Zweigen  
Wir wolln es allen zeigen  
Dann wissen sie Bescheid*

*Wolf Biermann*

# Inhalt

## Kongress 2005

- Mit verschiedenen Arten von Stimmen \_\_\_\_\_ Seite 6  
unterschiedlich sprechen
- Ungleichbehandlung und Erkrankung \_\_\_\_\_ Seite 12

## Beiträge

- Eine persönliche Geschichte \_\_\_\_\_ Seite 15
- Stimmen \_\_\_\_\_ Seite 23
- Gefühle und Selbsthilfe \_\_\_\_\_ Seite 24
- Krisenpension. Ein Zufluchtsort auch für Stimmenhörer \_\_\_\_\_ Seite 25

## Gedichte

- Wir wolln es nicht verschweigen... \_\_\_\_\_ Seite 4
- Der große Weg ist ohne Tor... \_\_\_\_\_ Seite 11
- Seelengeheimnis... \_\_\_\_\_ Seite 14
- Des Menschen Seele... \_\_\_\_\_ Seite 22

## Allgemeines

- Anzeigen \_\_\_\_\_ Seite 27
- Stimmenhören aktuell: \_\_\_\_\_ Seite 27
- Termine (Veranstaltungen, Weiterbildungen)
- Literaturhinweise \_\_\_\_\_ Seite 28
- Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen \_\_\_\_\_ Seite 29
- Mitglied werden \_\_\_\_\_ Seite 30
- Beitrittserklärung \_\_\_\_\_ Seite 31

### Mit verschiedenen Arten von Stimmen unterschiedlich sprechen

Wer sich für ein Leben mit einer geliebten Person entschieden hat, lässt sich damit darauf ein, sein Leben in äußerer Kommunikation - im Reden und/oder Schreiben - mit diesem Partner zu gestalten. Sehr viele Menschen entwickeln bei diesem Schritt im Leben große Ängste vor dem, was da auf sie zukommen wird. Man gibt einen Teil Selbständigkeit, einen Teil Eigenverantwortung auf, um sie jemandem anderen zu überlassen, und gleichzeitig trägt man ein Stück Verantwortung für den anderen mit.

Würde man vor der Entscheidung stehen, sein Leben mit einer oder mehreren Stimmen, die man in der Regel noch nicht einmal liebt, zu bestreiten und die innere Welt mit ihnen zu gestalten, so sieht das ganz anders aus, wie ich im Folgenden zeigen möchte. Beim Stimmenhören übergibt man einen Teil des Denkens an etwas Unkontrollierbares, sofern man sein Denken als kontrollierbar bezeichnet. Dabei verliert man die Möglichkeit, sich zurückziehen zu können, denn oft kommen die Stimmen unangemeldet und bleiben so lange, wie es ihnen passt.

Nebenbei bemerkt, habe **ich** den Stimmen gegenüber eine gewisse Verantwortung entwickelt. Ich wollte nicht, dass ihnen etwas Schlimmes passiert. Außerdem wollte ich sie nicht belästigen. Ein Problem während der Zeit, als ich an Telepathie glaubte, war, dass ich rund um die Uhr mit meiner Umwelt telepatisch Kontakt hatte und manchen Stimmen dabei gelinde gesagt auf den Wecker gefallen bin. Ich stellte mir vor, dass gesunde Menschen auch in ihren Gedanken allein sein können, und wollte diese Fähigkeit unbedingt wieder erlangen, hatte aber die Hoffnung darauf schon fast aufgegeben.

Wie das Unkontrollierbare in mir als Stimmenhörer aussieht, möchte ich im folgenden beschreiben.

#### **Stufe: Das wortlose Denken**

Da meiner Meinung nach Stimmenhören eine besondere Form des Denkens ist, möchte ich an erster Stelle in dieser Auflistung das „wortlose Denken“ nennen. Es ist eine Form des Denkens, bei der ich eigentlich nicht merke, wie ich denke und mein Denken auch nicht als vorgestellt-Gesprochenes wahrnehme. Dabei habe ich stets das Gefühl, Herr im eigenen Hause zu sein, und dass dieses Denken voll und

ganz von mir (also von irgend etwas in mir, das ich „ich“ nenne) gelenkt und gesteuert wird. Ein alltägliches Beispiel von etwas, was nicht von mir gesteuert ist, wäre z.B. ein Ohrwurm - also ein Lied, das mir ständig durch den Kopf geht und das ich nicht abstellen kann.

### **Stufe: Der innere Dialog**

Eine weitere Form des Stimmenhörens ist der innere Dialog. Hier stelle ich mir vor, wie ich zu jemand anderem spreche, und erhalte eine vorgestellte Antwort. Dabei geht es meist eindeutig um ein bestimmtes Thema oder um einen bestimmten Sachverhalt, der von mir bestimmt ist. Die Personen verhalten sich dabei in Gedanken so, wie ich es von ihnen erwarte oder wie ich es mir in meiner Fantasie vorstelle. Der innere Dialog läuft in etwa so ab wie in der wirklichen, einer gewünschten oder einer befürchteten Realität.

### **Stufe: Die Gedankenstimmen**

Als nächste Wahrnehmungsform folgen die von mir so bezeichneten „Gedankenstimmen“. Mit in die Betrachtung ziehe ich sie vor allem deshalb, weil mir eine Mitpatientin diese Art der Wahrnehmung bei sich beschrieb und mich fragte, ob dies Stimmenhören sei.

Gedankenstimmen sind Gedanken, die eindeutig als Worte wahrgenommen werden. Diese Worte und Sätze werden meist von anderen Personen als mir selber gesprochen. Teilweise habe ich Probleme, mich mit meiner eigenen Stimme an diesen Gesprächen zu beteiligen. Es treten auch im normalen Leben völlig unbekannte Personen auf.

Ein Charakteristikum der Gedankenstimmen ist, dass sie nicht mehr von mir kontrolliert werden. *Nicht mehr ich denke, sondern „es denkt in mir“*. Inhaltlich beschäftigen sie sich meist mit Dingen, die ich momentan befürchte. Dies sind oft Befürchtungen, die bei mir beim Hören von anderen Stimmenformen völlig fremd sind. Die Gedankenstimmen treten meist auf, wenn ich mich sehr gequält fühle, bzw. ich fühle mich durch die Gedankenstimmen oft sehr gequält.

In ganz schlimmen Situationen sagt eine Stimme nur ein paar Wörter und gleich setzt die nächste ein. Dabei wechselt auch die Situation sehr schnell, an die ich denke und die ich befürchte. Vielleicht ist dies eine Ursache für ein schlechtes Gedächtnis, da so schnell von einer Situation an die nächste gedacht wird - eine schlimmer als die andere. Ein Erinnern, ein Reflektieren, ein Kontrollieren, sind hier fast unmöglich.

### **Stufe: Das eigentliche Stimmenhören**

Die eigentlichen Stimmen werden von mir real gehört - also über die

Ohren. Bei mir treten die Hörstimmen als wie von weit weg herüberschallende Wörter und Sätze auf. Fast immer bin ich es, der die Stimmen etwas sagen läßt. Manchmal drängen sich aber auch einzelne Sätze auf, die die Stimmen dann herausschreien und die sich oft wiederholen. Ich vermute, dass bei vielen Menschen mit Hör-Stimmen ähnliches gilt wie für das, was ich unter „Gedankenstimmen“ beschrieben habe. Bei mir ist es allerdings eine ganz andere Struktur des Denkens und der Denkwahrnehmung.

### ***Stufe: Die Sprechstimme***

Eine Möglichkeit für mich, Stimmen wahrzunehmen, ist, wenn ich meine eigene gesprochene Stimme einsetze, um auszusprechen, was die gedachten Personen sagen wollen. Oft habe ich erlebt, dass ich anderen gedachten Personen meine gesprochene Stimme leihe. Ich kann aber auch laut sagen, was ich denke. Dies war aber nicht immer so. Ich habe bereits erlebt, dass alles, was ich sagte, mir von anderen quasi in den Mund gelegt wurde.

Dies waren die *fünf Grundformen des Stimmenhörens*.

### ***Mimikri oder Stimmen, die sich verstellen***

Nun ist es aber möglich, dass sich eine Stimme hinter einen zweiten versteckt. Eine gedachte Person spricht das aus, was eine andere gedachte Stimme - aber auch ich selbst - sagen will. Z.B. habe ich mit einer Mitpatientin gedanklich lange Unterhaltungen aufgrund von Telepathiewahrnehmung geführt, und immer wieder kam es vor, dass wir feststellen mussten, dass über lange Zeit in Wirklichkeit ich mit ihrer Stimme geredet habe. In meiner Welt wurde das *„Spiegelung“* genannt. Diese Spiegelung hat die Mitpatientin in meiner Telepathiewahrnehmung sehr gestört, da sie mir lieber etwas gesagt hätte, das von ihr stammt. Ich hielt das Ganze dann für ein Thelepathie-Medizinisches Symptom und erhoffte mir von dem Krankenhausaufenthalt eine Besserung dieses Symptoms.

Geht man nun davon aus, dass ich nicht nur durch mich selber sprechen kann, sondern auf jede Art der fünf Grundformen des Stimmenhörens auch durch die Stimme von jemand anders, so verdoppelt sich schon die Anzahl möglicher Formen der Kommunikation. Die Zahl an unterschiedlichen Arten, wie ich etwas in einer bestimmten Art sage und darauf geantwortet wird, verdrei- und vervierfacht sich sogar, wenn ich davon ausgehe, dass eine gedachte Person durch jemand anders spricht bzw. sich meiner eigenen Stimme bedient.

Auf Folie 1 sehen Sie die zutreffende Matrix, wenn ich davon ausgehe, dass ich mit einer der fünf Grundformen etwas sage und über eine der fünf Grundformen antworte. Fünf Grundformen zum Reden mal fünf Grundformen zum Antworten ergibt 25 verschiedene Kommunikationsformen.

Auf Folie 2 sieht man wieder die fünf Grundformen, in zwei bzw. drei Unterkategorien, z.B.:

- ich spreche durch mich selber
- ich spreche durch jemand anders
- oder:
- jemand anders spricht durch sich
- jemand spricht durch jemanden Dritten
- jemand spricht mit meiner Stimme

Wenn man annimmt, dass alle Kombinationen möglich wären - bei mir ist dies definitiv nicht der Fall -, so käme man auf 2 mal 5 mal 3 mal 5 gleich 150 verschiedene Kombinationen aus Rede und Antwort, 150 verschiedene Arten, sich mit den Stimmen zu unterhalten.

Hier zur Verdeutlichung ein paar Beispiele zu diesem System:

*Ich spreche durch eine gedachte Person in der Stufe der Hörstimmen und eine andere antwortet als Gedankenstimmen*

Ich lasse die Hörstimmen etwas zu jemand drittem sagen, der dann als Gedankenstimme antwortet.

*Jemand bemächtigt sich meines Körpers, steuert also meine Körperbewegung (wortloses Denken), und ich antworte ihm mit meiner Sprechstimme.*

*Ich denke etwas Wortloses und die Hörstimmen antworten.*

Oft ist es so, dass die Hörstimmen auf etwas antworten, was ich noch gar nicht gedacht habe. Sie geben dadurch Antworten auf Fragen, von denen ich noch nicht mal wusste, dass ich sie stellen würde.

*Die Hörstimmen sprechen zu mir und ich antworte mit meinen Gedanken.*

Ich kann mit meiner gedachten Stimme den Hörstimmen antworten. Dies ist bei mir der Normalfall, wenn ich etwas zu den Hörstimmen sage.

*Ich spreche mit meiner Stimme, die eine Hörstimme ist, und die Hörstimme antwortet.*

Diese Konstellation tritt bei mir nicht auf, da ich nicht mit einer Hörstimme sprechen konnte. Die Hörstimmen waren stets zwei Frauen aus meinem realen Leben zugeordnet.

*Ich spreche mit meiner Sprechstimme und die Stimmen antworten als Hörstimme.*

Ich ging einmal davon aus, dass die Hörstimmen und alles von mir Gedachte telepathisch praktisch von jedem anderen auf der Welt mitgehört werden könnte. Also antwortete ich den Hörstimmen mit meiner mündlichen Sprechstimme. Wenn ich aufpasste, konnten nur die Hörstimmen meine Worte wahrnehmen.

*Ich spreche mit meiner Sprechstimme und zur Antwort spricht eine gedachte Person ebenfalls durch meine Sprechstimme.*

Das mit Stimmen über die mündliche Sprache sprechen ähnelt dem Selbstgespräch. Diese Konstellation tritt auch bei dem Alfred-Hitchcock-Klassiker „Psycho“ auf, wo jemand in der Stimme seiner Mutter spricht und ihr mit der eigenen mündlich gesprochenen Sprache antwortet.

### **Was bringt mir dieses System?**

Das Gefühl, mit den Stimmen auf einer Einbahnstraße zu fahren, wird abgemildert und ich sehe wieder mehr Wege und Möglichkeiten der inneren Kommunikation.

Ich hoffe, dass die Stimmen sich verlaufen, nicht mehr quälen, wenn ich neue Arten, mit ihnen zu reden, überhaupt erst einmal sehe. So kann ich neue Möglichkeiten zu denken erkennen, verschiedene Erlebnisse auf eine neue Art und Weise einordnen.

Ich bringe für mich Licht ins Dunkel, ins Dickicht der Inneren Welt. Während im Krankenhaus nur danach gefragt wird, ob man Stimmen hört, habe ich nun begonnen zu verstehen, warum das Leben mit den Stimmen sich oft als so schwierig gestalten kann.

Die immense Zahl an Möglichkeiten, mit den Stimmen zu sprechen, zeigt mir, dass ein Leben mit Stimmen mehr als der Versuch sein sollte immer nur die Hörstimmen wegzubekommen. Ich kann sehen, wo in meiner inneren Kommunikation noch Besserungsbedarf besteht, und ich habe viel schneller Erfolgserlebnisse, da sich bei mir die nicht-Hörstimmen wesentlich leichter unter Kontrolle bringen lassen als die Hörstimmen. Ich kann also mit viel kleineren, leichter zu bewältigenden Schritten beginnen, ein Leben mit Stimmen zu gestalten.

Ganz wichtig ist mir, dass auch meine Ärzte und Therapeuten das System zumindest nachvollziehen können. Denn das Auftreten von bestimmten Kommunikationsstrukturen kann bei mir auch als Indikator gelten, ob es mir gerade gut geht oder ob eine Krise bevorsteht oder schon eingetreten ist. Außerdem läßt es sich dann für mich präziser über mein Inneres Erleben sprechen.

*Benjamin*

Der große Weg ist ohne Tor.  
Tausend Straßen führen zu ihm.  
Wer dieses Tor durchschreitet,  
wandert frei zwischen Himmel und Erde.

*Mumon Ekai*



*Zeichnung,*

## Ungleichbehandlung und Erkrankung

Ein Nicht-gleich-gültig-sein habe ich unter anderem in der Psychiatrie, der Betreuung und am Arbeitsplatz erlebt.

Da gab es die Abhängigkeit von den Ärzten und dem Pflegepersonal. Das hat sich im Allgemeinen eher zurückgezogen verhalten und war nur wenig für aufklärende und verhandelnde Gespräche offen. Ich habe mich, wie so oft, links liegen gelassen gefühlt.

Ich ekelte mich vor der Situation, in der geschlossenen Anstalt zu sein, z.B. vor dem Zwang Medikamente einnehmen zu müssen, die ich vielleicht gar nicht schlucken wollte. Ich hab's trotzdem über mich ergehen lassen. Bis ich dann zusammen mit meinem Betreuer vor einer erneuten Aufnahme zu einem Verhandlungsgespräch gegangen bin. Dabei wurden mir die Medikamente, die Notwendigkeit einer Psychotherapie z.B. erklärt. Ich bestand darauf, dass offene und verhandelnde Gespräche in der Psychiatrie über mein Wohlbefinden dort geführt wurden. Es fand zwar statt, aber zu wenig.

Ich bekam dann auf einmal Haldol und konnte nicht mehr aufrecht laufen. Die meinten fast eine Woche lang, ich würde ihnen was vorspielen. Bis eine Schwester und ein Mitpatient gezeigt haben, dass ich wirklich nicht mehr laufen konnte, worauf das Haldol mit einer kurzen Entschuldigung abgesetzt wurde.

Ich ärgerte mich über das "Kein Ausgang" oder viel zu selten "Nacht-ausgang". Ich bin wohl für verschlossene Türen überempfindlich.

Gleich gültig unter Mitpatienten war für mich eine Selbstverständlichkeit. Dennoch konnte ich nicht mit allen gleich gut.

Die Patientenvereinbarung kam leider zu spät. Seitdem bin ich nicht mehr im psychiatrischen Krankenhaus untergebracht gewesen.

Mein ehemaliger Betreuer hat begangene Ablehnungen als nicht begangen hingestellt. So durfte ich eine Weiterbildung im Bereich Masseuse zunächst aus finanziellen Gründen nicht machen, weil das eben nicht mit meinem Konto zu vereinbaren sei. Kurze Zeit später nimmt er dies zurück und sagt mir, ich wäre doch geschäftsfähig gewesen und hätte das auch allein durchziehen können. Da fühle ich mich doch verarscht und ausgeliefert.

In mir entstehen Gedanken wie: "Wie muss ich sein, damit mein Wort bei Ihnen genauso viel wert ist wie von einem Gesunden?" Die Nichtberücksichtigung von Minderwertigkeitsgefühlen macht mir Angst. Ich empfinde den, der mit seinen Worten Macht über mich ausüben will, als bedrohlich. Auch wenn die Stimmen als "Machthaber" auftreten.

Empfindlichkeit ist keine Wirklichkeitsverzerrung, sondern nur eine größere Verletzbarkeit als bei Gesunden. Empfindlichkeit ist auch eine latente und größere Bereitschaft zu emotionalen (evtl. aggressiven) Reaktionen. Bei mir jedenfalls sind verspätet hochkommende Wut und Neid an der Tagesordnung.

Wenn ich entdecke, dass mir z.B. positive Eigenschaften von anderen fehlen und ich mich dadurch schon im Vorhinein abgewertet fühle, dann nehme ich auch den anderen gegenüber eine abwertende vorwurfsvolle Haltung ein.

In der Ausbildung zum Krankenpfleger fing das auch schon an. Da wurde ich behandelt wie einer, der kaum etwas kann. Ich wurde nicht in die Fachpflege eingearbeitet, man ließ mich die niedrigsten Arbeiten erledigen. Weiterbildung gab es für mich keine. Ich war froh, die praktische Prüfung am Ende bestanden zu haben, was ich theoretisch ausgleichen konnte. Im Berufsleben bin ich oft in der Probezeit ohne vorherige Absprache gekündigt worden.

Heute arbeite ich als Praktikant im Bioladen (Rehamaßnahme mit einer Option zur Umschulung als Einzelhandelskaufmann). In einer großen Einrichtung eines Integrationsbetriebes sind die psychisch Kranken unterrepräsentiert. Zum Anfang ließ man mich Putz- und Schlepparbeiten erledigen. Ich fühlte mich blöde und schlecht. Als ich schließlich ans volle Arbeitspensum herangeführt wurde, bemerkte ich weiterhin Ausgrenzungen wie: "Mit dem arbeite ich nicht so gern zusammen. / Der ist ja anders als wir, nämlich nicht gesund. / Wenn Fehler auftreten, dann liegt das bestimmt an ihm, denn wir sind ja korrekt. / Der gehört aufgrund seiner (wenig) geringeren Arbeitszeit nicht dazu, denn wir sind ja viel belastbarer. / Überhaupt sind wir besser als er. ..." Alles unpassende Vergleiche zwischen gesund und krank.

Ich fordere eine Rehamaßnahme und Umschulung, mit einer Arbeitsstundenzahl von weniger als 40 Stunden/ Woche.

Darf psychische Erkrankung eine Entschuldigung sein? Ich meine ja, zumindest für kognitive Defizite und geringere Belastbarkeit. Und nein für eine größere Verwundbarkeit. Ich darf krank sein!

Darf Gesundheit Anlass geben zu Ausgrenzungen? Ich meine nein. Es scheint aber zumindest solange dazu zu gehören, bis man sich selbst (als Kranker) etabliert und durchgesetzt hat und sich als gleichwertig empfindet. Also Stigmabewältigung statt Stigmaabschaffung, und die muss man selbständig hinkriegen.

*Frank Dahmen*

The background is a black and white abstract drawing. It features vertical, textured strokes that create a sense of depth and movement. On the right side, there is a faint, sketchy figure of a person's head and shoulders, looking towards the left. The overall composition is layered and evocative.

Seelengeheimnis -  
offenbart im Widerhall  
von Geisterstimmen.

Hörbar durch Wände,  
die Menschen nur seh ´n mit den  
Augen der Liebe.

Trennende Wände  
geben Rätsel auf. Doch es  
ist nichts dahinter.

*Jessica*

*Zeichnung,*

## Eine persönliche Geschichte

Hier schreibe ich einen Querschnitt durch meine persönliche Geschichte.

Ein Teil davon enthält die Zeit in der ich eine Primärtherapie machte. Die Primärtherapie wurde in Amerika von Arthur Janov betrieben und sie wurde in Deutschland unter dem Namen Urschreithherapie bekannt. Arthur Janov baute die von Wilhelm Reich (ein Schüler Freuds) entwickelte Körperarbeit in seine Therapie ein.

Diese Therapie arbeitet mit Gefühlen und versucht dadurch die negativen Wirkungen vergangener traumatischer oder auch schmerzhafter Erlebnisse (zum Großteil aus der Kindheitszeit) zu beseitigen. In gewissem Umfang stehen die manchmal nicht mehr vorhandenen Erinnerungen (teilweise wurden sie auch verdrängt) dann wieder zur Verfügung.

Wiederum ist die Wirkung dieser Therapie bei jedem Patienten ganz unterschiedlich, so dass auch Beschreibungen einzelner Patienten teilweise erhebliche unterschiedliche Ausmaße annehmen. Gemeinsamkeiten sind die erlebten Gefühle wie Angst, Alleinsein, Verzweiflung, Wut, Hass usw., die viele Menschen im Lauf ihrer persönlichen Geschichte erleben.

Es gibt ja mittlerweile eine große Anzahl an Therapieformen und eine noch größere Zahl von Büchern, Bewertungen (positive wie negative) und Erfahrungsberichten dazu. Diese meine Erklärungen dienen nicht dazu Werbung für diese Therapieform zu machen. Jeder Mensch, der Hilfe sucht und eine Therapie erwägt, sollte dies ausreichend mit seinem Arzt und anderen Vertrauenspersonen besprechen.

Ich schreibe jetzt über meine Erinnerungen. Davon gibt es zwei Arten, die eine, an die ich mich über mein Gedächtnis einfach erinnern kann, *die andere Art von Erinnerung stammt aus der Primärtherapie, die mir im Nachhinein wieder zur Verfügung stand, wobei manche dieser Erinnerungen nicht vollständig sind. Sie haben den Charakter eines Puzzles, einzelne Teile sind vorhanden, über den Rest kann man rätseln. Solche Erinnerungen schreibe ich in kursiver Schrift.*

Ich wurde vor 1960 geboren und war der kleinste von drei Brüdern. Damals kam die Mode auf, dass Frauen zur Geburt in das Krankenhaus gingen. Die Hausgeburt kam aus der Mode. So wurden meine zwei älteren Brüder zu Hause geboren und ich kam im Krankenhaus auf die Welt. Meine Mutter erzählte mir, dass ich bei der Geburt stecken geblieben bin. Irgendwie hat man mich herausgeholt.

Meine Eltern gründeten nach dem 2. Weltkrieg nach der Währungsreform einen Handwerksbetrieb.

Mein Vater war sehr dominierend und beherrschend. Was er sagte, wurde gemacht, danach erst kamen vielleicht die Mutter und wir Kinder. Die Probleme in der Firma wurden zu Hause ausgetragen mit der Mutter, und zwar meistens beim Essen. Es gab viel Streit. Auch wegen meiner Geschwister gab es immer wieder Streit.

*Ihre Launen ließ meine Mutter an mir auch beim Essen aus. Als Folge schmeckte mir das Essen nicht mehr. Irgendwann beschloss ich unbewusst nichts mehr zu essen, bis ich sterbe.* Ich aß immer weniger. Meine Mutter sagte dann immer zu meinem Vater, jetzt kaut er schon wieder so hoch. Meine Eltern gingen mit mir zu allen möglichen Ärzten und zu einer Heilpraktikerin.

Ich hatte auch noch eine Tante, die irgendwie verrückt war. Sie redete oft nur von Prozessionen, von dem Wallfahrtsort Lourdes und Wunderheilungen. Ich wurde angesprochen, du wirst einmal ein Pfarrer. Sie war nicht oft zu Besuch. *Sie versuchte irgendwie ihren Mist bei mir abzuladen.*

Hinzu kam, dass in der Volksschule etwas passierte. Was weiß ich nicht genau. Es war so die 3. oder 4. Klasse zum Zeitpunkt der Erstkommunion. Das, was passierte, nenne ich hier "Ereignis". Ich komme später darauf zurück.

Ich konnte mich immer bis zu diesem Ereignis zurück erinnern, das, was davor lag, war wie hinter einem Vorhang verborgen. Nach der 5. Klasse wechselte ich ins Gymnasium.

Mit 13 Jahren begann ich plötzlich zwanghafte Handlungen auszuführen. Ich musste vor jedem Kreuz oder Heiligenbild oder dergleichen ein Kreuzzeichen machen und musste dabei "Gelobt sei Jesus Christus" sagen. Das Ganze wurde für mich zur Qual. Ich hatte Angst deswegen und Angst, dabei beobachtet zu werden, ich musste es aber tun. Meine Fahrt in die Schule in den Nachbarort mit dem Schulbus führte an vielen Kreuzen und dergleichen vorbei. Das war schlimm, auch wenn ich mit meinen Eltern mit dem Auto mitfuhr. Meine Mutter drehte sich dann immer wieder zu mir um und sagte zu meinem Vater: Jetzt fängt er schon wieder zu spinnen an. Ich hatte Angst auch vor meinen Eltern. Auch deswegen gingen meine Eltern mit mir zu Ärzten und auch zu einem Pfarrer.

Irgendwann wurde das so schlimm, dass ich mich zu Hause in der Wohnung auf den Boden warf und laut zu schreien anfang. Meine Mut-

ter haute mir dann eine runter.

Daraufhin veränderte sich diese zwanghafte Handlung. Ich verdrängte sie teilweise nach innen, teilweise tauchte sie später an einer anderen Stelle in einem anderen Kontext wieder auf, und zwar so, dass sie anderen Menschen gegenüber kaum sichtbar wurde. Der Zwang und die Angst, dabei gesehen zu werden, blieb. Die Zwänge kamen in unregelmäßigen Abständen, aber Gott sei Dank nicht zu oft wieder.

Im Gymnasium war ich dann in der 6. oder 7. Klasse im Skilager. Nach der Rückkehr erkrankte ich an einer Blinddarmentzündung. Ich wurde sofort operiert, der Blinddarm war mehrmals durchgebrochen und es war lebensgefährlich.

Mein Wohnort in Deutschland liegt in einem streng katholischen Bereich. Wir hatten einen Pfarrer, der an Allerheiligen auf dem Friedhof immer in einer streng ermahnenden Art und Weise vom Himmel und vom lieben Gott sprach, der alle beobachtet und alle Sünder bestraft. Die kommen dann ins Fegefeuer und leiden Höllenqualen. Das passierte am Friedhof. Dort marschierte fast die ganze Stadt geschlossen in finsterner Kleidung hin, wie auf eine riesige Beerdigung.

Einen Priester dieses Pfarrers hatte ich zu dem Zeitpunkt des Ereignisses (siehe weiter oben) als Religionslehrer im Unterricht. Durch meine Therapie landete ich irgendwann an dieser Stelle, *und mir wurde klar, dass sich der Religionslehrer im Unterricht ähnlich verhielt wie der Pfarrer auf dem Friedhof. Für mich bewirkte dieser Unterricht eine Art Gehirnwäsche und noch dazu hatte es dieser Priester auf mich abgesehen. Er machte sich öfter mental an mir fest. Ich versuchte seine Fragen perfekt zu beantworten, was aber bei der Art des Unterrichts nicht möglich war, weil alles was er sagte, letztendlich Schwachsinn war. Seine Sprache war herrisch, befehlend und beherrschend, es gab keine Widersprüche. Aber er spielte mit seiner Sprache mit mir. Ich hatte Angst.*

Aus Not lernte ich Teile des Katechismus auswendig, um ja keine falschen Antworten zu geben. Während meiner Therapie besuchte ich den Priester einmal an seinem damaligen Arbeitsplatz und hörte ihn in der Kirche sprechen. Er hatte zwei Stimmen, in der Kirche sprach er wie der Pfarrer am Friedhof, privat zu mir sprach er wie ein lammfrommer Opa. An die Zeit von damals und an Bilder die ich ihm zeigte, konnte er sich nicht erinnern. Ich fühlte mich während des Besuchs wie damals in der Schule.

*Die Gehirnwäsche in der Volksschule hatte das Ergebnis, dass mein schlechtes Gewissen zerstört wurde. Ich hatte kein Gefühl mehr für*

*richtig oder falsch, für gut oder böse.* Oft habe ich mir den Kopf zerbrochen, was ein schlechtes Gewissen ist.

Als das alles in der Therapie auf mich zukam, bekam ich negative Gefühle, die irgendwie auf sexuellen Missbrauch hindeuteten. *Die Gefühle waren eindeutig. Die Erinnerung war nur ein Puzzle. Es gab keine vollständigen Bilder oder Szenen der Erinnerung, so dass nur ein Schleier übrig bleibt, in dem mir der Priester in der Schule aufs Klo nachging.*

Dass das jemals passiert sein soll, kann ich bis heute nicht glauben, und dann zweifle ich immer an mir selbst, wobei andererseits meine veränderten zwanghaften Handlungen für mich eher ein Beweis dafür waren, dass das passiert ist.

Da ich in der dritten Klasse zur Kommunion kam, musste ich am Kommunionunterricht teilnehmen. Ich lernte das Beichten und ich musste zu diesem Priester zur Beichte gehen. Ich musste ihm irgendwas erzählen, was ich falsch gemacht habe. Irgendwann wusste ich nicht mehr weiter und ich erzählte ihm, dass ich im Beichtstuhl gelogen habe. Es ging mir immer schlechter dabei. Ich war ein paarmal beim Beichten und irgendwann erkannte meine Mutter wenigstens hier, dass da was schief läuft, und sie schickte mich nicht mehr zum Beichten.

Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, ob ich zu dieser Zeit schon einmal Stimmen hörte.

Mein schlechtes Gewissen war irgendwie defekt. Ich hatte so etwas ähnliches wie ein Kontrollorgan im Kopf, mit dem ich mich manchmal unterhielt und mit dem ich mein Benehmen und Vorgehen irgendwie aushandelte. Die Beschreibung innerer Dialog passt in etwa. So an das Alter mit 24 Jahren kann ich mich daran erinnern, dass ich immer mit mir bestimmte Handlungen, Auseinandersetzungen und Probleme besprach. Das war im Kopf. Ich konnte das nicht laut aussprechen. Es kam mir aber auch nicht direkt als nicht normal vor. Ich kannte zu dieser Zeit keinen anderen Zustand.

Irgendwann war ich gegen alles. Gegen meine Eltern, gegen ihre Firma, gegen die Schule. In der 11. Klasse trat ich aus dem Gymnasium aus.

Ich begann mich für Mädchen zu interessieren. Das wurde für mich zum Problem, da ich meine Gefühle nicht so ausdrücken und zeigen konnte. Auf einer Feier mit Freunden und Mädchen tanzten fast alle Jungen mit Mädchen. Ich nicht. Das war deprimierend. Das war der erste Zeitpunkt als ich mit 19 Jahren Schlaftabletten in größerer Menge schluckte und mich dann irgendwo hinlegte. Ich wollte mit dieser Aktion

auf mich aufmerksam machen, dass es mir schlecht ging. Umbringen wollte ich mich eigentlich nicht und, da mich meine Freunde ins Krankenhaus brachten, überlebte ich das Ganze Gott sei Dank.

Im gleichen Jahr machte ich meinen zweiten Selbstmordversuch, wieder mit Schlaftabletten. Daraufhin entschloss ich mich das Abitur auf der Fachhochschule nachzuholen.

Mit 22 Jahren nahm ich eine Woche lang an einer Selbsterfahrungsgruppe teil. Dort hatte ich ein Erlebnis, das mich veranlasste, einen Therapieplatz in der Primärtherapie zu suchen. Im folgenden Jahr begann ich die Therapie und brach sie nach drei Monaten ab. Für mich war das die Hölle, was ich dort erlebte.

Daraufhin hatte ich noch zwei Selbstmordversuche mit Schlaftabletten. Im örtlichen Krankenhaus (nicht in der Psychiatrie) gab man mir Medikamente zur Beruhigung. Ich habe nicht viel mitbekommen. Als ich entlassen wurde, gab man mir keine Tabletten mit. Irgendwie war ich dann vollkommen daneben, nicht bei mir und irrte zirka eine Woche mit neuen Selbstmordgedanken ziellos umher. Ich ging daraufhin freiwillig in die Psychiatrie und wurde dort von einem jungen Arzt befragt. Ich dachte mir plötzlich nur, o Gott, wo bin ich da, erzählte ihm irgendwas und machte mich davon.

Diese Zeit ging an mir vorüber. Ich lernte meine Frau kennen und wir haben mehrere Kinder. Mit 40 Jahren kam Sehnsucht nach Suizid und Tod auf. Ich entschloss mich erneut diese Primärtherapie von damals aufzunehmen. Das machte ich zirka vier Jahre lang. Ich nahm immer an zwei Gruppensitzungen am Wochenende teil.

In dieser Zeit begann ich plötzlich Stimmen zu hören. Sie redeten mir immer dazwischen und machten ein Fortführen der Therapie unmöglich.

Wegen der Stimmen ging ich ein paarmal zu einer Gruppe von Geistesheilern, deren Ursprung aus Südamerika stammte. Zur Unterstützung, sagten sie, solle ich regelmäßig beten. Das kam mir aufgrund der Erinnerungen in der Volksschule zu krass vor und brachte mich auch nicht weiter.

Ich führte meine Therapie wieder fort, trotz der Stimmen. Die Stimmen versuchten mich zu drangsalieren. Sie versuchten mir als schlechtes Gewissen immer Vorwürfe zu machen. Sie waren nicht dauernd vorhanden. Ich konnte einigermaßen damit leben. Ich konnte die Stimmen oft auch einfach ignorieren. Manchmal verwirrten die Stimmen mich oder täuschten vor, eine bestimmte Person zu sein. In dieser Zeit be-

gann ich immer schlechter zu schlafen.

Nach vier Jahren Therapie versuchte ich, diese zu beenden. Ich ging nur alle vier bis acht Wochen zur Gruppensitzung. Ich bin sehr sensibel und besitze ein ausgeprägtes und sehr intensives Vorstellungsvermögen. Ich las verschiedene esoterische Bücher und bekam dann teilweise die Gefühle (vermischt mit eigenen Gefühlen), die die Menschen in den Büchern hatten, und träumte zum Teil davon. Ähnliches passiert mir auch immer wieder mal, wenn ich bestimmte Filme im Fernsehen oder Kino ansehe.

In der Therapie wiederholten sich bestimmte Gefühle immer wieder. Äußere ungünstige Lebensumstände, von denen ich zu dieser Zeit nicht in der Lage war, sie zu ändern, ließen in mir immer wieder die gleichen negativen Gefühle aufkommen. Ich war nach den vier Jahren noch ein paar Jahre in der Therapie, wie oben gesagt im Abstand von zirka vier bis acht Wochen. Es ging mir dann körperlich immer schlechter und meine schlaflosen Nächte wurden immer schlimmer.

Mit 47 Jahren machte ich eine zirka 300 Stunden lange berufliche Fortbildung, die sehr stressig war. Danach begannen wir ein Haus zu bauen. Ich hatte viel Streit mit meiner Frau. Ich wurde depressiv.

Mit 48 Jahren im Sommer bin ich zusammengebrochen. Ich schlief zwei Tage gar nicht mehr und hatte dann Halluzinationen von meinen früheren Selbstmordversuchen.

Ich hatte aber nicht im geringsten vor es wieder zu versuchen. Ich ging freiwillig in die Psychiatrie. Am ersten Tag war es am schlimmsten. Dort war ich in der geschlossenen Abteilung, obwohl ich freiwillig hinging. Ich hörte ganz intensiv meine Stimmen. Sie traten als schlechtes Gewissen auf und machten mir Vorwürfe, was ich alles falsch gemacht habe. Ich war schuld!! Man gab mir Medikamente.

Als ich den Ärzten von meinen Stimmen erzählte, merkte ich, dass sie etwas sonderbar reagierten und immer intensiver nach den Stimmen fragten. Ich beschloss sofort, hier nicht mehr darüber zu sprechen oder ausweichend zu antworten. Ich wollte in eine offene Station wechseln. Die Ärzte sagten, dass ich jetzt hier bin und dass ich im Aufnahmeantrag auch unterschrieben habe zuzustimmen, dort steht das (irgendwo im Kleingedruckten). Das hab ich in meinem Zustand natürlich nicht gelesen. Diese Antwort fand ich schon fast unverschämt. Nachdem ich aber ständig nachgefragt habe, wann ich denn verlegt werde, und mein Zustand am zweiten Tag viel besser war (abgesehen von den Nebenwirkungen der Medikamente), hat man mich auf eine offene Privatstati-

on verlegt. Ich hatte eine private Zusatzkrankenversicherung, inwieweit das ausschlaggebend war, weiß ich nicht.

Ich war noch nie stationär in der Psychiatrie gewesen, und dieser eine Tag auf der geschlossenen Abteilung war schon ein zusätzlicher Schock für mich.

Die offene Abteilung war für mich das genaue Gegenteil, es war wie Urlaub. Ich war schon lange nicht mehr fähig, normal Urlaub zu machen. Ich konnte das erste Mal Ruhe genießen und einfach nichts tun.

Nach zirka zwölf Tagen verließ ich die Psychiatrie. Seitdem nehme ich Medikamente, Antidepressiva, Citalopram am Morgen und Seroquel am Abend.

Mittlerweile ist ein halbes Jahr vergangen und es geht mir ziemlich gut. Stimmen höre ich fast keine mehr, oder wenn einmal, dann stört mich das fast nicht.

Mein jetziger Psychiater/Neurologe meinte, dass die Primärtherapie ganz schlecht für mich war. Da ich Stimmen hörte und zwanghafte Handlungen hatte, meinte er, die Primärtherapie reißt nur alte verborgene Sachen bei mir wieder auf.

Aus meiner Sicht muss ich ihm aber widersprechen. Er kannte meinen Zustand vor der Therapie nicht. Ich habe durch die Therapie meinen Hang zu Suizid so gut wie vollständig ablegen können. Auch die zwanghaften Handlungen sind fast verschwunden. Meine Persönlichkeit hat sich positiv verändert. Und ich habe wieder Gefühle und kann diese auch ausdrücken. Allerdings hatte ich wirkliche größere Probleme diese Therapie zu beenden und den Ausstieg zu schaffen (siehe oben).

Seitdem ich in der Klinik war, besuche ich ambulant einmal die Woche einen Therapeuten für Verhaltenstherapie. Das wurde mir auch schon in der Klinik empfohlen. Für mich ist das eine Hier-und-Jetzt-Therapie, die mir gut tut.

Jetzt bin ich 49 Jahre alt und habe beschlossen, die Medikamente noch ein Jahr zu nehmen und sie dann langsam zu versuchen abzusetzen.

F.



*Des Menschen Seele  
gleicht dem Wasser:  
Vom Himmel kommt es,  
zum Himmel steigt es,  
und wieder nieder  
zur Erde muß es.  
Ewig wechselnd.*

*Johann Wolfgang Goethe*

*Zeichnung,*

## Stimmen

Stimmen hallen durch mein Leben wie das Echo ferner Berge. Als Kind entsprangen sie meiner Fantasie, als Jugendliche der Einsamkeit. Heute schlagen sie ihre Wurzeln in Perfektionismus und Paranoia, zuweilen auch in Religion.

In meiner Kindheit war das ziemlich schwarzweiß gedachte Cowboy-und-Indianer-Spiel sehr beliebt. Verständlicherweise gab es derer in Berlin nicht allzu viele. Wir erweckten sie mit der außerordentlichen Vorstellungskraft, die Kindern meist zu eigen ist, zum Leben. Natürlich sprachen sie auch. Und das war wohl das erste Mal in meinem Leben, dass ich das Phänomen Stimmenhören (wenn auch unbewußt) erlebte.

Mit etwa 14 Jahren begann ich mir nach dem Verlust meines besten Freundes meine eigene (natürlich für mich perfekte) Welt zu kreieren. Ich bediente mich bei der Gestaltung kaum der Realität und meinem neuen besten Freund stand ein Fernsehcharakter Modell. Bis zu meinem 21. Lebensjahr erlebte ich diesen Freund von Zeit zu Zeit mit all meinen Sinnen. Wieder hörte ich also Stimmen. Diese spezielle Stimme verklang allerdings mit dem Verlassen der Schule und dem Eintritt ins Berufsleben.

Zu meinem nun doch langsam wachsenden Entsetzen wurde sie bald durch eine neue ersetzt. In dem mir eigenen, machmal recht perversen Perfektionismus als Kellnerin hörte ich bald mehr, bald weniger Gäste ständig meinen Namen rufen. Zum ersten Mal ängstigte mich das Stimmenhören.

Gerade die Angst, wahnsinnig zu werden, bot den perfekten Nährboden für die nächsten Stimmen: hysterisch hechelnde oder gemein grinsende Dämonen, die mich vor allem an dunklen Enden hoffnungsloser Tage heimsuchten und mir erklärten, ich gehöre weggesperrt.

Doch es gab auch freundliche und liebevolle Stimmen, die dem Irrsinn seinen Schrecken nahmen: Dies waren die Stimmen Gottes und seiner Boten, die einem festen Glauben entsprangen und Zuversicht gaben.

Und nun gestatten Sie mir bitte, über die Gegenwart den Mantel des Schweigens zu legen.

*Klara König*

## Gefühle und Selbsthilfe

In meiner mehrjährigen Tätigkeit im Vorstand des NeSt sind mir Menschen begegnet, die ganz unterschiedlich an das Stimmenhören herangegangen sind. Manche von ihnen fühlten sich in die Situation der Stimmen hörenden Menschen ein, andere hingegen versuchten, dies lediglich mit dem Verstand zu tun.

Dementsprechend gelang es den Letztgenannten kaum, bis in den Kern der Gefühle beim Stimmenhören vorzudringen. Manche von ihnen behaupteten sogar, dass ein zu starkes Heranlassen an die eigene Psyche unprofessionell sei. Dies mag wirklich in der psychiatrischen Praxis oder im psychiatrischen Krankenhaus so sein, aber zeugt das von einer guten Einstellung in der Selbsthilfebewegung?

Dies war ein Problem, das mich lange beschäftigt hat und sicher noch beschäftigen wird. Für mich war es wichtig, auf zumindest eine Gefühlsebene mit Betroffenen zu kommen, um sowohl die Tragik als auch die dahinter liegenden Probleme einigermaßen zu verstehen. Für mich persönlich war es immer wichtig, mit hineingeführt zu werden in die Welt der Betroffenen, und ich habe dies immer als Vertrauensbeweis angesehen. Ohne dieses Vertrauen, so glaube ich, ist es schwierig mit diesen Menschen zu arbeiten und ihnen die Möglichkeit eines Erfahrungsaustausches zu geben. Am ehesten dürften mich von den Professionellen die Psychotherapeut/innen verstehen können. Und dann, so ist auch meine persönliche Erfahrung, haben Professionelle am Anfang einen Vertrauensvorsprung, der sich ganz schnell abnutzen kann, wenn es auf der Gefühlsebene keine Übereinstimmung bzw. Ergebnisse gibt. Ich glaube, alle Menschen, die sich um Stimmen hörende Menschen bemühen, sei es aus Profession oder Erfahrung in der Zusammenarbeit mit diesen Menschen, sind gut beraten, sich zumindest ein Stück in die ganz private Welt dieser Menschen führen zu lassen. Das stärkt auch ganz ungemein das eigene Urteilsvermögen.

Ich möchte mich ganz herzlich bei all diesen Menschen bedanken, die ich ein kleines Stück im NeSt begleiten durfte, sei es als Betroffene oder als Mitstreiter. Ich denke, dass mich eine ganze Reihe von Menschen in meiner Arbeit erlebt hat. Also herzlichen Dank an alle Betroffenen, Angehörige und an alle Professionellen.

*Andreas Gehrke*

## **Krisenpension. Ein Zufluchtsort auch für Stimmenhörer**

Seit September letzten Jahres gibt es die Berliner Krisenpension. Das Vorbild ist die Soteria. Das Wort kommt aus dem Griechischen und heißt Geborgenheit. In den 70er Jahren gründete der amerikanische Psychiater Loren Mosher das erste sogenannte Soteria-House. Ziel war eine verständnisvolle Begleitung in akuten psychotischen Krisen in einem möglichst normalen, kleinräumigen und familienartigen, also Geborgenheit spendenden Milieu.

In der Berliner Krisenpension arbeiten 45 Mitarbeiter: Psychologen, Sozialarbeiter, Laienhelfer, Angehörige und Psychiatrieerfahrene. Es stehen Betten für 5 Bewohner bereit. 40 Prozent der Bewohner sind Stimmenhörer.

Ich arbeite in der Krisenpension als Psychiatrieerfahrene im Auftrag des Netzwerks Stimmenhören. Wir machen alle alles, vom Patientengespräch über den Telefondienst und das Kochen bis zum Einräumen der Spülmaschine. Die Arbeit ist ähnlich wie beim Netzwerk Stimmenhören dialogisch organisiert. Das heißt Professionelle und Experten aus Erfahrung arbeiten gleichberechtigt zusammen. Im Hintergrund arbeiten zwei Ärzte, die täglich zu vereinbarten Zeiten vorbeikommen. Wenn Not am Mann ist, kommen sie auch sofort. Wer in die Krisenpension aufgenommen werden will, erhält zunächst ein Erstgespräch, das ein Profi mit einem Nicht-Profi zusammen führt. Später gibt es ein Aufnahmegespräch, bei dem auch ein Arzt anwesend ist. In dem Aufnahmegespräch werden Vereinbarungen festgehalten, die mit den Bewohnerinnen und Bewohnern getroffen werden. Beispielsweise kann die Vereinbarung getroffen werden, dass man jeden Morgen erneut versichert, sich auch an diesem Tag nichts anzutun.

Wir haben auch ein "weiches Zimmer", das in der ersten Phase der psychotischen Krise eine reizarme Umgebung bietet. So kann sich die Angst leichter lösen. Und man beruhigt sich schneller. Man braucht dann nicht so viele Medikamente. Zusammen mit dem eher gesprächsorientierten Ansatz spart man sich die im Krankenhaus übliche laufende Medikamentenumstellung und -erhöhung. Die Bewohnerinnen und Bewohner können oftmals die nicht gewünschte Zwangseinweisung in ein Krankenhaus vermeiden. Und sie haben mehr Einfluss auf die Behandlung.

Die Arbeit ist spannend, abwechslungsreich und interessant. Da alle

alles machen, besteht oft die Gelegenheit zu einem informellen Gespräch. Die einzelnen Krankengeschichten sind oft Thema der Küchengespräche. Man spricht über das Wetter, das Essen und dann auch über die Krankheit. Eine Frau erzählt, dass es ihr zu Beginn der stationären Versorgung immer schlechter geht, da der Druck des alltäglichen Lebens, sich zusammenzureißen, von ihr abfällt. In der Krisenpension wurde sie in dieser Phase durch viele Gespräche mit vielen verschiedenen Mitarbeitern aufgefangen. Das Tief dauert dann auch nicht so lange.

Drogen und Suchtkranke sind nicht zugelassen. Sonst kann jeder kommen, der sich in einer akuten Psychose oder sonstigen schweren Krise befindet. Die Verweildauer ist sehr unterschiedlich. Einige bleiben nur ein paar Tage, andere bis zu sieben Wochen. Außerdem gibt es viele "Ambulante". Sie kommen nach der Entlassung sporadisch vorbei, erzählen, essen und spielen mit, besonders am Abend.

Die Entlassung ist nicht abrupt, sondern gleitend. Die Bewohnerinnen und Bewohner gehen am Wochenende für ein, zwei Nächte nach Hause und kommen dann wieder. Nach der Entlassung halten sie noch Kontakt zur Krisenpension zu vorher vereinbarten Terminen. Es besteht dann die Möglichkeit zu einem ambulanten Gespräch, die Nachbetreuung. "So kann man sich sicher sein", so eine Bewohnerin, dass man "im Falle des Misserfolgs noch ein Bett" in der Krisenpension hat.

*Beate Mücke*

*Adresse der Krisenpension:*

Hauptstr. 11  
Tempelhof-Schoeneberg  
10827 Berlin.

## Anzeigen

Suche Stimmenhörerinnen, gerne mit telepathischen Erfahrungen, für lebendigen Briefkontakt.

*Briefe bitte an die Redaktion, sie werden weitergeleitet.*

## Stimmenhören aktuell: Termine

### **06.Juni 2006, Berlin**

Seminar: „Stimmenhören verstehen“ für Stimmenhörende, Angehörige und im psychosozialen Bereich Tätige an der Wannsee-Akademie von 9.00 - 16.00 Uhr.

Information / Anmeldung:

Wannsee-Akademie,

Zum Heckeshorn 36

14109 Berlin

Tel.: 030 - 806 86 040

E-Mail: [wannseeakademie@wannseeschule.de](mailto:wannseeakademie@wannseeschule.de)

### **29. Juni 2006, Berlin**

Seminar: „Stimmenhören und Gesprächsführung mit Stimmen hörenden Menschen“ bei: VIA e.V. Berlin-Brandenburg, 9.00 - 16.30 Uhr.

Information / Anmeldung:

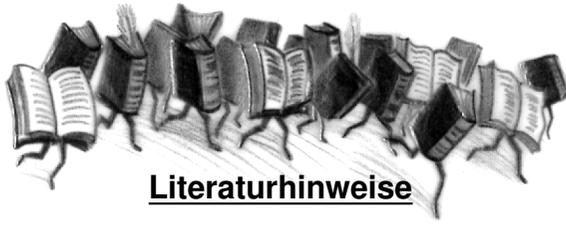
VIA e.V. Berlin-Brandenburg

Schönhauser Allee 175

10119 Berlin

Tel.: 030 - 443 54 700

Internet: [www.via-fortbildung.de](http://www.via-fortbildung.de)



## 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
- **Mannheim** (Selbsthilfegruppe, teilweise therapeutisch begleitet)  
Prof. Kick, Lameystr. 36, 68165 Mannheim
- **Neustadt** (Kontaktperson, Selbsthilfegruppe für Stimmenhörende und Menschen mit psychischer Erkrankung)  
K. Römer, Stettiner Str. 21, 67433 Neustadt
- **Oberhausen (Kontaktperson)**  
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:.....

