

Rundbrief Netzwerk Stimmenhören e.V.

10. Jahrgang

Heft 2

Juli 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- 18 Uhr)

Neustadt an der Weinstraße: 06321-963564 (AB)

Redaktion

Benjamin , Monika Bessert, Frank Dahmen (Koordination),
Susanne Frerichs, Monika Hoffmann (Koordination), Undine Knaack,
Beate Mücke, Ch. u. A. Müller (Layout u. Satz)

Erscheinungsweise

vierteljährlich, zum Ende des Quartals

Redaktionsschluss

für Heft 3/2006, 14.08.2006

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.


MITGLIED IM **PARITÄTISCHEN**
WOHLFAHRTS-
VERBAND

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten die Sommerausgabe „Unseres kleinen Stimmenhörer-journals“ in den Händen, die mehr Arbeit in sich birgt, als man ihr vielleicht ansehen mag. Unregelmäßigkeiten in den Erscheinungsterminen auch schon von einigen vorherigen Ausgaben liegen darin begründet, dass im Netzwerk Stimmenhören viel Arbeit auf wenige Schultern zu verteilen ist. Wir bitten Sie daher herzlich um Ihr Verständnis.

Vor einem Monat fand in Schottland ein **Treffen des internationalen Stimmenhörer-Netzwerkes** statt, an dem aus dem deutschen NeSt Antje Müller und Caroline von Taysen teilnahmen. Sie erzählten uns begeistert von der inspirierenden Atmosphäre dieser Zusammenkunft, bei der sie auch einige der Gastredner unserer letzten Berliner Kongresse wieder trafen. Caroline gibt in ihrem Bericht in diesem Heft einen Einblick und bietet an, weitere Fragen dazu per E-Mail zu beantworten.

Wie versprochen, wird auch in diesem Journal zum letzten Kongress Bezug genommen. U. Knaack war so freundlich, ihre Diskussionsgrundlage für die Arbeitsgruppe **“Stimmen als spirituelle Ratgeber”** zu veröffentlichen, was meines Erachtens nicht nur für die Teilnehmer dieser Gruppe interessant ist. Ihr Artikel ist mit Informationen aus unterschiedlichen Wissensbereichen reich gefüllt.

Ein Redner des Kongresses hat uns seinen Bericht aus der **Sicht eines Angehörigen** einer Stimmenhörerin zur Verfügung gestellt. Nochmals vielen Dank!

Ein besonderer Schatz in dieser Ausgabe ist ein **Vortrag von Hannelore Klafki**, der nimmermüden Initiatorin des Netzwerks Stimmenhören, die im vergangenen Herbst plötzlich und unerwartet verstorben ist. Sie hat diesen Vortrag vor etwa zwei Jahren für den Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit gehalten und wiederholte hier u.a. ihre Hoffnung auf eine benutzergerechte Krisenpension, wie sie mittlerweile in Schöneberg existiert (vgl. Bericht im Heft 1/06). Ohne Hannelores jahrelange Vorarbeit wäre es dazu wohl (noch?) nicht gekommen.

Bevor ich Ihnen nun viel Spaß und Information beim Lesen wünsche, hier noch drei Hinweise, die uns “NeStlern” am Herzen liegen:

Wie bereits im letzten Heft angekündigt, möchten wir das Thema “Stimmenhören und Kinder” in einem der folgenden Journale gerne vertiefen. Wir freuen uns deshalb nach wie vor über Erfahrungsberichte, Stellungnahmen und sonstige Ideen zu diesem Thema.

Am Samstag, dem 21. Oktober um 11.00 Uhr findet die **jährliche Mitgliederversammlung** des NeSt in den Neuköllner Räumen statt,

zu der Sie die Einladung in diesem Heft finden. Das Thema lautet neben diversen Tagesordnungspunkten:

“Psychiatrie: Hilfe und/oder Bedrohung?”.

Redaktionsschluss für das Herbstjournal ist der 14. August, die dazugehörige öffentliche Redaktionssitzung findet am 28. August um 18.30 Uhr (Uthmannstrasse 5, 12043 Berlin) statt.

*Einen weiterhin wunderbar sonnigen Sommer wünscht Ihnen für die
Redaktion
Susanne Frerichs*

Uns ist ein Fehler unterlaufen:

Die wunderschönen Bilder, die im letzten Heft abgebildet waren, malte „Farbe“, ein(e) Teilnehmer(in) des Internet-Diskussionsforums. Wir entschuldigen uns für die falschen Angaben!



*„Brücke“
Foto: A.M.*

Inhalt

Kongress 2005

- Vermittlung von Krankheitseinsicht durch Angehörige _____ Seite 6
- Stimmen als spirituelle Ratgeber _____ Seite 10

Beiträge

- Was brauchen Psychiatrie-Patienten und -Patientinnen?_ Seite 16
- Pflanzen schweigen nicht _____ Seite 21
- Intervoice-Treffen in Dundee, Schottland _____ Seite 23

Gedichte

- Lebenszeit _____ Seite 8
- Die stimme ruft _____ Seite 15

Allgemeines

Anzeigen _____ Seite 25

Stimmenhören aktuell:

Einladung zur Mitgliederversammlung _____ Seite 26

Termin Weiterbildung _____ Seite 27

Literaturhinweise _____ Seite 28

Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen _____ Seite 29

Mitglied werden _____ Seite 30

Beitrittserklärung _____ Seite 31

Vermittlung von Krankheitseinsicht durch Angehörige

Ich zitiere zunächst zwei Stellen aus dem Stimmenhörer-Journal (Heft 2. Juni 2005). 1. Stimmenhörerin (Sabine): "Ich war 24 Jahre alt, als ich das erste Mal Stimmen hörte. Ich wünsche jedem, der Stimmen hört, dass er es irgendwann schafft, sie zu besiegen. Gebt die Hoffnung bitte niemals auf, denn auf Hoffnung baut sich alles auf." 2. Stimmenhörer (Hinrich): "Ich höre seit meinem 18. Lebensjahr Stimmen. Die Stimmen machen furchtbare Ängste. Ich dachte, dass mich bestimmte Autos auf der Straße verfolgen, und dass Menschen, die ich unterwegs sah, mich auslachten und alles über mich wissen. Viele Menschen auf der Straße lösen noch immer panische Ängste bei mir aus."

Beiden Stimmenhörern ist gemeinsam, dass sie unter den Stimmen leiden. Für Leiden gibt es ein anderes Wort im Deutschen: Krankheit. Trotzdem wollen viele Stimmenhörer nicht, dass man sie als krank bezeichnet. Warum eigentlich nicht?

Meine Angehörige heißt Andrea. Sie hat seit 10 Jahren Psychosen. Die Heftigkeit hat stark zugenommen. Am Anfang waren es nur Psychosen. Dann kamen die Stimmen dazu. Immer mehr Stimmen, zum Schluss nur noch Stimmen.

Das Ergebnis war verheerend. Zuerst verlor Andrea ihren Job, dann ihre Wohnung. Es drohte Obdachlosigkeit. Sie war alkoholgefährdet und beging mehrere Selbstmordversuche. Sie geriet in totale Selbstisolation, erhielt eine Betreuung, hatte aber keinen Kontakt zur Betreuerin.

Andreas Weltsicht gründete in der Überzeugung, dass sie von unbekanntem Mächten durch Stimmen vergewaltigt wird und dass ihr ein Chip eingesetzt wurde. Sie glaubte, der Chip sitzt in ihrem Zahn. Sie besuchte mehrere Zahnärzte. Sie wollte den Chip herausbohren lassen. Sie bekam Streit mit den Zahnärzten. Dann fuhr sie sogar nach Dänemark, um einen unabhängigen Zahnarzt zu konsultieren.

Andrea glaubte, dass die Stimmen alle von außen kommen. Und alles, was sie dachte und wusste, hatten ihr die Stimmen selbst gesagt. Sie glaubte den Stimmen alles. Andere Leute hatten keine Chance, etwas zu sagen. Die Stimmen legten ihr nahe: Du bist nicht krank. Dadurch kam sie zu der fanatischen Überzeugung, dass Medikamente nichts bringen.

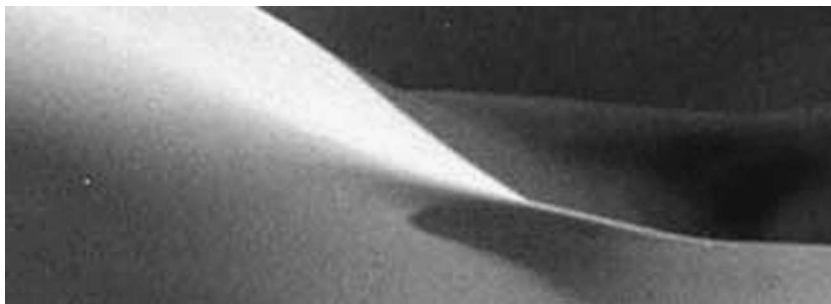
Ich habe sie dann in langen Gesprächen dazu überredet, Medikamente zu nehmen. Die Diskussion zog sich über ein dreiviertel Jahr hin. Es waren an die Vernunft appellierende Gespräche. Dabei versuchte ich, sie mit Argumenten zu überzeugen. Wir sprachen über vieles, Alltägliches, aber auch immer wieder über Medikamente.

Andrea suchte sich schließlich im Internet Risperdal aus. Dann ging sie zu einem Arzt, der es ihr verschrieb. Innerhalb von vier Tagen waren die Stimmen weg. Jetzt ist sie seit drei Jahren stabil. Alle Probleme, die durch die Stimmen verursacht worden waren, sind verschwunden. Vor kurzem hat Andrea mich gefragt, ob ich auch schon mal daran gedacht hatte, aufzugeben. Nein, hatte ich nicht.

Es gab allerdings noch ein zweites Problem: Andrea begann unter Phobien zu leiden. Sie hatte zwar keine Psychosen mehr, jetzt aber Phobien. Es bereitete ihr Schwierigkeiten, das Haus zu verlassen oder U-Bahn zu fahren. Neben einer Verhaltenstherapie konnte das Problem dadurch behoben werden, dass Andrea die Kaffeedosis reduzierte und schließlich den Kaffeekonsum ganz einstellte. Die Kaffeeindustrie hört es nicht gern, aber wahr ist es vielleicht trotzdem.

Ich komme zum Fazit. Eine Diskussion dieser Art ist nur durch Angehörige möglich. Andrea hatte sich Ärzten total verweigert. Die Diskussion muss konsequent sein und auf Medikamente zielen. Günstig für meine Überzeugungsversuche war, dass Andrea völlig isoliert war, es also auch nicht irgendwelche Leute gab, die aus was für Gründen auch immer gegen Medikamente waren und ihr das Gegenteil erzählten.

AS



„Death Valley, 2001“, Foto: A.M.

Lebenszeit

Ich lebe hinter einer Maske
ein Clown, ein Kasper,
eine Marionette an Fäden.
Sei lieb, sei brav.
Erzähl uns eine Geschichte.
Gott sieht alles, was du machst
und ich – dein Papa – auch.
Ich weiß, was du denkst,
lach doch mal,
sei nicht so still.

Marionetten fühlen nicht, sie werden gelebt.
Vielleicht wird es wieder Nacht

dunkle Nacht

kalte Nacht

Warum werde ich nicht warm? Nacht

lange Nacht

ängstliche Nacht

Ich kann es nicht mehr tragen. Nacht

farblose Nacht

nie endende Nacht

warten in der Nacht

warten in der Nacht

denken in der Nacht

schwarze Nacht

Gibt es kein Licht? Nacht

Allein mit mir selbst. Nacht

Ich kann nicht schlafen. Nacht

Nacht ist hart

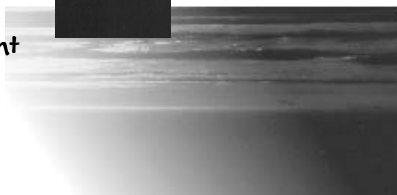
Ich will mich bewegen. Nacht

Ich bewege mich im Bett. Nacht

Ich bin erstarrt. Nacht

Nacht ist böse

Nacht ist bittersüß



Stille Nacht, heilige Nacht
Trost in der Nacht
Traum in der Nacht
wein – kann nicht – in der Nacht
beiß ins Kissen in der Nacht
Stunden folgen auf Stunden
auf Stunden auf Stunden...
Nacht folgt auf Nacht auf Nacht auf
Nacht auf Nacht...

Anbrechender Tag
Hörst Du die Vögel singen?
Tag folgt auf Tag folgt auf Monat
folgt auf Jahr...

Zeit
zeitig weg von zu Hause
loslassen
endlich loslassen
schwer
Flüchte weg, Fluchtweg.
Macht die Geheimnisse produktiv
Joseph Beuys

Anneke



Stimmen als spirituelle Ratgeber

Spirituelle Sinn-Suche bedeutet gezieltes Streben, um immer stärker vom göttlichen Funken (Geist) beseelt zu werden. Diese Selbsterfahrung kann teils beglückend, teils (heilsam) schockierend sein und das Leben tiefgreifend verändern. Dank dieser Bewusstseinerweiterung können die Geistenergien besser fließen und das kollektive Unbewusste kann angezapft werden.

Viele spirituelle Themen sind heiß umstritten, nicht zuletzt wegen der zum Teil heillosen Begriffsverwirrung. Einig sind sich spirituell Sinn-Suchende im Wesentlichen darüber, dass sich hinter dem **M i k r o k o s m o s** (das Diesseits, die Körperwelt), bestehend aus Software plus Hardware und mit den trügerischen Sinnen erfahrbar, der **M a k r o k o s m o s** (das Jenseits, die Geistwelt), bestehend aus reiner Software (=der Stoff, aus dem die Träume sind), verbirgt, der nur mit den Hellsinnen ergründbar ist.

Fernöstliche Weisheitslehren charakterisieren den Mikrokosmos als Welt der Illusionen und Sinnestäuschungen (Maja). Maja verschleiert die Sicht der Menschen, so dass sie nur die Vielfalt des Universums erblicken und nicht die Eine Wirklichkeit. In unseren Breiten hingegen ist die Meinung weit verbreitet, die Geistwelt sei nur eine Sinnestäuschung von abergläubischen oder psychisch kranken Menschen.

Bis kurz vor der Wende war auch ich felsenfest letzterer Ansicht. Damals arbeitete ich als Fachinformatorenin für die Abteilung Wissenschaftsentwicklung eines Ostberliner Forschungsinstitutes. Aber das Leben hat mich eines Besseren belehrt. Uplötzlich machte ich mit Phänomenen Bekanntschaft, die ich bis dato als Humbug abgetan hatte. Zum Beispiel spürte ich, wenn weit entfernt wohnende Verwandte krank wurden, sah mehrere Nächte hintereinander zwei Lichtsäulen stundenlang durch mein Zimmer wandern, hörte Dutzende Stimmen, die meisten von ihnen zum Glück hilfreich. Mein Stimmenhören haben weder meine Familie und Freunde noch ich als Geisteskrankheit empfunden, sondern überwiegend als Bereicherung.

Infolgedessen fiel mein damaliges Weltbild zusammen wie ein Kartenhaus. Zugleich öffnete sich mir eine vollkommen neue Welt. Nach und nach erkannte ich (auch dank der Stimmen), dass das derzeit vorherrschende wissenschaftliche Weltbild gar nicht so festgefügt ist, wie es scheint. Trotz unbestreitbarer Fortschritte steht es auf ziemlich wackeligen Füßen.

Um nur einige Fakten zu nennen:

- Den Anteil der Dunkelmaterie schätzen Kosmosforscher zirka fünfmal höher als den Anteil der für Menschengen sichtbareren Materie.
- Genforscher rätseln, weshalb die Gene (Baupläne für die Körperproteine) nur 1,5 Prozent des menschlichen Genoms ausmachen und zwischen DNA-Stücken versteckt sind, die bis jetzt keinen erkennbaren Zweck haben und deshalb "Junk-DNA" heißen (Junk=Ramsch).
- Experten schätzen die Zahl der unbekannteren Wasserwesen auf mehrere Millionen. Pro Woche entdecken Forscher in der Tiefsee drei neue Arten.

- Die tiefste Bohrung beträgt zur Zeit 12 km. Wenn wir die Erde mit einem Apfel vergleichen, haben wir bis jetzt nur die Schale angeritzt.

Aufgrund dieser spärlichen Datenbasis haben auch andere als die zur Zeit wissenschaftlich anerkannten Denkmodelle ihre Berechtigung, zum Beispiel spirituelle Erklärungsansätze für das Stimmenhören, obwohl sie bestimmt noch nicht der Weisheit letzter Schluss sind.

In Erich Kästners Kinderbuch "Das fliegende Klassenzimmer" heißt es sinngemäß, dass wir noch viel wissen müssen, bevor wir nur ein Zehntel wissen.

Hellsinne heißen im Sanskrit Siddhis (vollkommene Fähigkeit). Siddhis sind bestimmte Bewusstseinskräfte, die spontan auftreten können, wenn das Bewusstsein eines Menschen ein bestimmtes Niveau erreicht hat. Innerhalb dieser Bewusstseinskräfte gibt es eine gewisse Bandbreite von den gewöhnlichen Siddhis zu den erhabenen Siddhis. Von großen Mystikern, Yogis und Heiligen ist überliefert, dass sie über erhabene Siddhis verfügt haben wie Teleportation, Bi-Lokation (an zwei Orten gleichzeitig sein können) und Levitation (durch die Luft schweben).

Zu den gewöhnlichen Siddhis gehören Hellfühlen, Hellhören, Hellsehen. Diese Fähigkeiten können sich infolge einer Verfeinerung der physischen Sinne herausbilden. Gleichfalls zu den gewöhnlichen Siddhis zählen heilerische Fähigkeiten, begrenzte prophetische Gaben sowie das Hellwissen – jenes Innere Wissen, das sich in Form von Geistesblitzen und Aha-Erlebnissen äußert.

Psychologische Tests haben bestätigt, dass wir alle *"eine Art innerer Werkzeugkiste, einen unbewussten Schatz kollektiver Weisheit"* besitzen, sagte der Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin, Gerd Gigerenzer, kürzlich in einem Interview (Berl. Ztg. 27.9.2005).

Der Begriff Abhijna (Pali: Abhinna) bezeichnet sechs übernatürliche Kräfte, von denen fünf als weltlich angesehen werden. Dazu zählen unter anderem das "Himmliche Gehör" (Wahrnehmen menschlicher und göttlicher Stimmen) und das "Göttliche Auge". Die sechste Stufe (Erkennen des Erlöschens der eigenen Befleckungen und Leidenschaften) wird durch den "Höchsten Hellblick" erlangt. Im Buddhismus wird die Erleuchtung (das Erwachen – Bodhi) als höchste Siddhi angesehen.

Auch Albert Einstein und Max Planck interessierten sich lebhaft für derartige Phänomene. Einstein nahm 1930 in Berlin an Sitzungen mit Hellsehern teil und zeigte sich davon tief beeindruckt. Planck empfahl 1932 die Gründung eines parapsychologischen Institutes.

Durch bestimmte spirituelle Übungen können Siddhis gezielt erworben werden. Spirituelle Meister warnen allerdings davor, sie um ihrer selbst willen anzustreben, da bei Menschen, deren Entwicklung noch nicht weit genug fortgeschritten ist, die Gefahr des Missbrauchs dieser Geistesgaben besteht. Die Stimmen liebevoll aus dem Herzen sprechen lassen, ist nach meiner Erfahrung eine gute Methode, um dieser Versuchung zu widerstehen. Das Herz gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als spirituellstes Organ. Liebe ist die höchste der Geistesgaben. Wir haben wesentlich mehr Geistesgaben, als unsere Schulweisheit es sich träumen lässt.

Manche Menschen werden sich dessen ganz unverhofft bewusst.

„Durch besondere Lebensumstände oder einen Entwicklungsschub können diese Kräfte unkontrolliert nach außen dringen. Sie bewirken dann allerlei mögliche Erscheinungen, z.B. Stimmen hören.“ Könnten die Betroffenen diese Kräfte kontrollieren, wären sie hervorragende Medien. *„Ohne Schulung solcher Kräfte jedoch können nervliche Irritationen auftreten, die sich bis in eine Psychose hinein steigern können.“* (Harald Knauss. Geistiges Heilen, S. 140)

Die Reaktion auf Hellhörende in spirituellen Kreisen ist sehr unterschiedlich. Einige ermuntern ausdrücklich dazu, hellhörend zu werden. Andere halten alle Stimmenhörenden für besessen. In einer Esoterik-Zeitschrift wurde das Stimmenhören gepaart mit Rettungsphantasien als Symptom einer Wochenbettdepression fehldiganostiziert. Demzufolge hätten Jesus Christus und Hildegard von Bingen unter einer nicht enden wollenden Wochenbettdepression gelitten. Bei diesem Herangehen an das uralte, in allen Kulturen verbreitete Phänomen Stimmenhören wird völlig außer Acht gelassen, dass:

a) Hellhören eine wesentliche Grundlage der Offenbarungsreligionen bildet und

b) alle Menschen im Traum gelegentlich Stimmen hören.

Hier ist noch einiges an Aufklärungsarbeit zu leisten.

Der Begriff Spiritualität ist wortverwandt mit Inspiration. Kreativ begabte Menschen sind sich häufig bewusst, dass sie von Schöpferkräften zu ihren Werken inspiriert werden, die der Geistwelt zuzuordnen sind. Davon zeugen Äußerungen von prominenten Künstlern wie: Es schreibt mich. Es spielt mich. Es singt mich. Es malt mich.

Stimmen können eine Quelle der Inspiration sein und die Kreativität stark fördern. Sie können helfen, die jeweilige Lebensaufgabe zu finden oder ihr besser gerecht zu werden.

„Ich stand im Garten meiner Eltern, sollte jäten und arbeiten. Der Himmel war blau und die Sonne schien herrlich. Und ich streckte meine Arme nach oben und eine Stimme sagte zu mir: Du musst atmen.“ Dies sind Jugenderinnerungen der weltbekannten Atemtherapeutin Ilse Middendorf, die diesem Rat unbeirrt gefolgt ist.

Der Komponist Richard Strauss hörte zwar keine Stimmen, aber ständig eine innere Musik, außer wenn er Karten spielte, was er, um abzuschalten, ganz gern tat.

Wer Stimmen als spirituellen Ratgebern vertraut, sollte unbedingt Folgendes beherzigen:

Oberstes Gebot: Den freien Willen wahren und in Zweifelsfällen den gesunden Menschenverstand walten lassen, der als Mittler zwischen den Welten sowie der Integration aller Sinne dient. Wenn z.B. Ratschläge kommen, die Arbeit sausen zu lassen, Geld zu verschenken, unbedingt auf die eigene innere Stimme hören, ob dies wirklich sinnvoll ist.

„Es gibt wichtige Richtlinien, an denen wir uns orientieren können, um echte Kommunikation vom Tumult in unserer Psyche zu unterscheiden. Die Stimme schmeichelt nie. Die Stimme unterbricht nie. Die Stimme befiehlt nie. Die Stimme spricht im Sinne spiritueller Prinzipien – ewiger Gesetze –, die durch ihre Anwendung in unserem Leben getestet und bestätigt werden können.“ (D. Goddard: Blei zu Gold, S. 107)

Apropos! Gütige Stimmen testen uns ab und an wie Märchenhelden.

“Die Geisthelfer prüfen sehr genau, mit wem sie zusammenarbeiten und auf welche Weise sie arbeiten möchten.“ (Knauss, S. 152)

Der Stimmkontakt mit Geisthelfern ist kein einfaches Frage-und-Antwort-Spiel.

Es gilt die “Faust”-Regel: *Du gleichst dem Geist, den du begreifst.*

Die Durchsagen der Geisthelfer bitte nicht nur wörtlich nehmen, sondern wie Träume und religiöse Schriften symbolisch / gleichnishaft entschlüsseln! Auch Jesus Christus sprach häufig in Gleichnissen. Dafür gibt es triftige Gründe:

- Über geistige Prozesse lässt sich am besten in Gleichnissen Klar-text sprechen.
- Gleichnishafte Denken aktiviert beide Hirnhälften der menschlichen Brückenköpfe gleichermaßen.
- Dank der gleichnishaften Herangehensweise leuchtet vieles schneller und besser ein.

Wenn wir das Leben zum Beispiel als Bühne betrachten, dann entspricht das, was vor den Kulissen geschieht, dem Diesseits (Mikrokosmos). Hinter den Kulissen (Makrokosmos, Jenseits) wirken für die Zuschauer unsichtbar dienstbare Geister. Wir wissen, dass sie vorhanden sind, obwohl wir sie nicht sehen können. Hilfreiche Stimmen sind Souffleuren vergleichbar, die dabei helfen, unsere Rollen auf der Bühne des Lebens richtig zu spielen.

Aber: Jeder Vergleich hinkt ab einem gewissen Punkt. Deshalb sollten wir Gleichnisse nicht verabsolutieren.

Zahlenangaben machen im Stimmkontakt meist bestimmte Relationen deutlich. Wenn es um konkrete Datumsangaben geht, sich vergewissern, ob wirklich von Echtzeit die Rede ist.

“Nicht jeder Stimme – find´ich - ist zu glauben, die warnend lässt im Herzen sich vernehmen. Uns zu berücken, borgt der Lügengeist nachahmend oft die Stimme von der Wahrheit und streut betrügliche Orakel aus.” (Schiller: Wallensteins Tod)

Deshalb ist es ratsam, sich vor allem auf die hilfreichen Stimmen zu konzentrieren und sich - so gut es geht - mit geeigneten Mitteln vor weniger hilfreichen Stimmen schützen! 100%igen Schutz gibt es nicht. Die Störstimmen aber auch nicht ignorieren. Sie lassen uns ahnen, was es hinter den Kulissen für Lügen, Intrigen und andere schlimme Dinge gibt. Wir leben eben nicht in einer heilen Welt. Aber wir sollten den Störenfrieden auf der Bühne des Lebens nicht zu viel Spielraum geben, sondern ihnen aus ganzem Herzen Liebe schicken und sie bitten, ins göttliche Licht zu gehen. Das gelingt aber nicht in jedem Fall sofort.

Dringend zu warnen ist vor leichtsinnigem Herumexperimentieren mit veränderten Bewusstseinszuständen. Wer sich auf die spirituelle Sinn-Suche begibt, sollte geistig, seelisch und körperlich möglichst voll da sein, damit sie ein beglückendes Erlebnis wird.

U. Knaack

**Vortrag beim „Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit
in Berlin e.V.i.Gr.“**

Was brauchen Psychiatrie-Patienten und -Patientinnen?

In Berlin soll die sogenannte integrierte Versorgung eingeführt werden – das heißt ambulant und stationär sollen so verknüpft werden, dass Klinikaufenthalte nur noch selten nötig sein werden. Und gerade jetzt, wo alles noch am Anfang ist, sollten die Betroffenen bei der Entwicklung neuer Ideen und Konzepte gleichberechtigt einbezogen werden – wie es eigentlich auch in den Richtlinien zum Personenzentrierten Ansatz festgehalten ist. Doch ich bezweifle, dass das so kommen wird, denn ich frage mich, ob sich mit der Diskussion um diese neue Entwicklung auch Ihre Haltung uns gegenüber ändert? Sehen Sie uns plötzlich als gleichberechtigte Partner an, die ihre Behandlung selbstbewusst mitgestalten? Ich fürchte nicht, denn so lange die defizitorientierte Sichtweise und damit die vordergründige Bekämpfung der Symptome vorherrscht, kann es in meinen Augen keine Änderung geben.

Es hat eine Weile gedauert, bis ich erkannte, dass diese defizitorientierte Sichtweise keine Besonderheit der Psychiatrie ist. In unserer Gesellschaft steht generell die pathogenetisch orientierte Therapie im Vordergrund. Das heißt, ein auffälliges Symptom wird – unabhängig vom Patienten – behandelt. Ganz anders bei Antonovsky, dem Begründer der salutogenetischen Theorie. Er versuchte die Definition unserer Gesellschaft von gesund und krank zu korrigieren. Er stellte fest, dass Menschen sowohl krank als auch gesund sind. In jedem gesunden Menschen gibt es kranke, in jedem kranken Menschen auch gesunde Anteile. So ist zu verstehen, dass sich chronisch kranke Menschen gesund fühlen, während sich gesunde Menschen in diesem Zustand als krank empfinden würden. So ist auch zu verstehen, dass sich viele Psychiatrie-Erfahrene nicht als krank verstehen, während die Gesellschaft sie für vollkommen verrückt ansieht.

Ich selber hatte das Glück auf eine Sozialarbeiterin zu treffen, die die salutogenetischen Grundsätze verinnerlicht hatte. Sie orientierte sich nicht daran, nur vordergründig kranke Anteile bei mir zu sehen, die in dem Symptom Stimmenhören sichtbar wurden, sondern sie versuchte immer wieder, meine gesunden Anteile zu stärken und damit meine Ressourcen zu nutzen. Nur so gelang es mir, die Stimmen in mein Leben zu integrieren und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu ent-

wickeln. Bei der Gelegenheit, auch wenn mir das immer wieder unterstellt wurde, hatte ich nicht das, was allgemein als Psychose bezeichnet wurde. Ich war nie in ein Wahngelände verstrickt und auch meine Wahrnehmung war nie verrutscht. Trotzdem geriet ich durch die Stimmen immer wieder in Krisensituationen und war bis 1997 sehr oft Psychatriepatientin. Hätte ich auf meine behandelnden Ärzte gehört und eingesehen, dass ich schwer psychisch erkrankt sei, wäre ich auch wahrscheinlich chronifiziert. Ich könnte heute nicht hier stehen und selbstbewusst zu Ihnen reden. Damals fühlte ich mich ohnmächtig und hilflos. Ich war ein Opfer meiner Stimmen, aber auch unseres psychiatrischen Systems. Ich war im Betreuten Einzelwohnen und anstatt Hilfe dadurch zu erleben, wurde ich immer unselbständiger.

Ein Phänomen, das ich inzwischen bei vielen anderen Betroffenen beobachte. Wer sich aufgibt, kommt schnell ohne psychiatrische Hilfe nicht mehr aus. Deshalb ist es so wichtig, im Sinne des salutogenetischen Ansatzes, die Ressourcen der Betroffenen auszubuddeln und zu stärken. Ohne Selbstbewusstsein werden Menschen zu unmündigen Hilfeempfängern. Sie werden sich nur schwer an der Gestaltung ihrer Behandlung beteiligen können. Und hier liegt das Problem: ohne die Beteiligung der Betroffenen besteht die Gefahr, dass gute Ansätze von Anfang an einen Pferdefuß bekommen. Deshalb ist es so wichtig, die Betroffenenbewegung zu unterstützen. Denn hier haben sich Menschen organisiert, die entweder noch im psychiatrischen Hilfesystem stecken oder nicht mehr darauf angewiesen sind. Nur mit ihnen zusammen können sinnvolle Hilfen entwickelt werden, die den Psychiatrie-Erfahrenen wirklich helfen, und die sie eben nicht abhängig machen.

Vor diesem Hintergrund frage ich mich, ob die Rolle gesundheitsfördernder Faktoren in der Psychiatrie überhaupt berücksichtigt wird. Welchen Stellenwert räumen Sie ressourcenaktivierenden Methoden ein, und inwieweit stärken und betonen Sie gesunde Anteile bei Ihren Patienten? Die bisherigen Forschungen in der somatischen Medizin weisen der Ressourcenaktivierung als Wirkfaktor für eine Verbesserung beim Patienten eine zentrale Stellung zu. Für die Therapiezieldiskussion ist dies bedeutsam, da es darauf hinweist, nicht nur die Symptomreduktion zu beachten, sondern auch Verbesserungen in den gesunden Anteilen, in der Kompetenz des Patienten anzustreben. Dies ist bekannt und in den meisten Therapieschulen ist die Ressourcenaktivierung auch seit langem therapeutisches Prinzip.

Doch in der Psychiatrie habe ich bisher leider beobachten müssen, dass dies alles nur als Theorie anzusehen ist, die in diesem Bereich als

nicht umsetzbar betrachtet wird. Zwar werden Schlagworte wie zum Beispiel Ressourcenaktivierung, Vermeidung von Chronifizierung und sogar Empowerment genannt, doch die große Zahl der Betroffenen, die vom Hilfesystem abhängig ist, spricht eine andere Sprache. Einmal im psychosozialen Netz gefangen, gibt es für die meisten Menschen kein Entkommen mehr. Was ursprünglich ein Netz von Hilfsangeboten sein sollte, erweist sich auf Dauer als ein Netz, in dem Betroffene hängen bleiben. An erster Stelle müssen daher Unterstützungsstrukturen entwickelt werden, die Betroffene in die Lage versetzen, ihre Interessen und Bedürfnisse bei der Behandlungsplanung einzubringen. Oberstes Ziel aller Hilfsangebote sollte sein, dass sie so helfen, dass sie irgendwann für die jeweiligen Betroffenen überflüssig werden.

Der Bundesverband der Psychiatrie-Erfahrenen (BPE) fordert daher die Entwicklung von Alternativen zur bisherigen Praxis in der Psychiatrie unter Mitwirkung der Betroffenen als gleichberechtigte Partner. Zwang und Gewalt müssen dabei ausgeklammert werden, denn sie erzeugen Angst und können wie Bevormundung und Verwahrung nie Heilung bewirken. Auf dem Hintergrund dieses Wissens erscheint es besonders sarkastisch, wenn ausgerechnet zum Ende des europäischen Jahres der Menschen mit Behinderungen gesetzliche Regelungen beschlossen wurden, die die Lage von Menschen mit psychischen Behinderungen drastisch verschlimmern. Der Bundesrat hat am 19.12.2003 den Gesetzentwurf zur Änderung des Betreuungsrechtes beschlossen. Es ist vorgesehen, das BGB um mehrere Paragraphen zu ergänzen. So soll künftig den Angehörigen per Gesetz die Vermögens- und Gesundheitsvorsorge übertragen und die ambulante Zwangsbehandlung der Betreuten ermöglicht werden. Um seinen Forderungen auf Streichung der beiden Punkte aus dem Gesetzentwurf Nachdruck zu verleihen, sammelt der BPE seit Januar Unterschriften. Weit über 2000 Unterschriften sind bereits eingegangen. Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, Sie aufzufordern, sich unserem Protest anzuschließen und die Liste zu unterschreiben.

Doch zurück zur Versorgung in Berlin. Ich glaube, nirgends gibt es so viele gemeindepsychiatrische Einrichtungen wie in Berlin. Wer von den Betroffenen kann da noch durchblicken? Für viele ist es ein undurchschaubarer Dschungel, in dem sie sich verlieren, wenn ihnen niemand hilft. Zusätzlich sind die Angebote hoffnungslos zersplittert. Das bedeutet, dass ich je nach Hilfebedarf von unterschiedlichen Einrichtungen betreut werde. Bin ich so fit, dass ich weiß, was ich will, was mir gut tut, ist das kein Problem. Doch für Betroffene, die wirklich große

Probleme haben, kann sich dieses vielfältige Angebot auch als hinderlich erweisen. Sie werden oft von Einrichtung zu Einrichtung weitergereicht. Dies betrifft vor allem die sogenannten schwierigen Menschen. Endstation ist die Ausgrenzung in einem Heim. Eine Psychiatriekarriere, die ich niemandem wünsche, die aber immer häufiger Realität wird. Das heißt in meinen Augen, nicht auf die Quantität der Angebote kommt es an, sondern auf die Qualität. Und damit komme ich wieder auf die oben beschriebene Haltung der Psychiatrie-MitarbeiterInnen zurück. Ist sie defizitorientiert, kann das Angebot noch so gut sein, es wird Ihren KlientInnen nicht helfen, wieder selbstständig zu werden. Vor allem ist es wichtig, uns ernst zu nehmen und das, was wir sagen und fordern, nicht einfach als unrealistisch wegzuwischen.

Als ein Beispiel möchte ich davon erzählen, welchen langen Atem gerade auch wir haben müssen, bis unsere Forderungen Gehör finden. Schon Anfang der neunziger Jahre hatten wir in Schöneberg eine Krisenbegleitung rund um die Uhr gefordert. Krisen lassen sich nicht programmieren und kommen oft am Wochenende oder nachts. Viele von uns waren im Betreuten Wohnen, doch zu den genannten Zeiten waren BetreuerInnen nicht erreichbar. Dadurch begannen wir über Sinn und Unsinn solcher Wohnbetreuungen zu reden. Wir wissen alle, dass wir oft gute Phasen haben, in denen wir eigentlich keine Betreuung benötigen. Dann können aber wieder Krisenzeiten auftreten, in denen es gut wäre, eine sehr engmaschige Betreuung zu haben. Hier waren und sind in meinen Augen alle Berliner Einrichtungen sehr unflexibel. Weiter tauchte sehr schnell die Forderung nach einer Krisenwohnung auf. Keine(r) von uns wollte in die Klinik, doch zu Hause ist es manchmal nicht auszuhalten. Gerade hier können sich dunkle Schatten und laute Stimmen so verdichten, dass als Ausweg nur noch die Flucht bleibt. Doch wohin, wenn man nicht in die Klinik will? Nur von wenigen MitarbeiterInnen wurden wir ernst genommen. Aber diesen wenigen verdanken wir es, dass jetzt – über zehn Jahre danach – mit unserer aktiven Beteiligung von der Pinel-Gesellschaft ein Konzept zu einer Krisenpension entwickelt wurde.

Zusammenfassend:

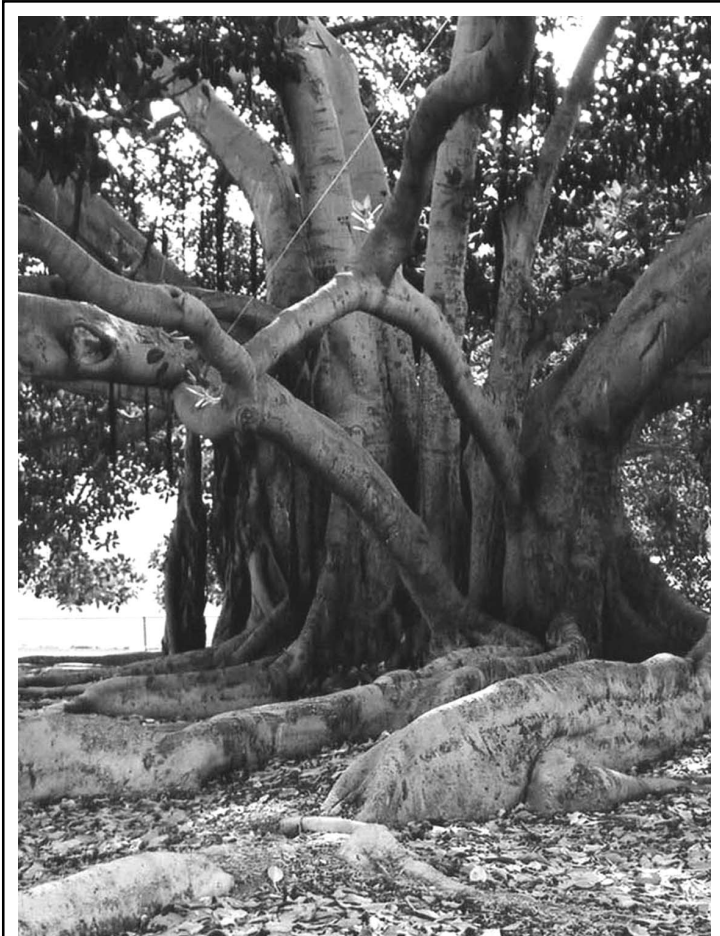
- Es gibt schon viele Angebote in Berlin. Sie müssen verknüpft werden, damit sich die Betroffenen nicht darin verlieren, sondern sie auch in Anspruch nehmen können.
- Eine flexible Betreuung muss möglich sein. Es kann nicht sein, dass Leute in ihrer Wohnung betreut werden, obwohl sie das vielleicht in

stabilen Phasen nicht so dringend brauchen, und in Krisenzeiten allein dastehen und wieder in die Klinik müssen.

- Auf die Haltung der MitarbeiterInnen kommt es an. Weg vom defizitorientierten Ansatz hin zur Ressourcenstärkung.

- Und last but not least die Nutzerbeteiligung. Entwicklung von neuen Projekten nur mit Betroffenen. Von jetzt an nichts mehr für uns, sondern nur noch mit uns.

Hannelore Klafki



„California, 2001“, Foto: A.M.

Pflanzen schweigen nicht

Meine Beziehung zu Pflanzen, auch wenn sie lange nicht so innig ist wie zu Vögeln, geht auch auf meine Kindheit zurück. Ich legte in unserem Garten unter einer Kiefer ein Beet an. Dabei unterstützte mich meine Mutter sehr. Ich holte aus einem nahe gelegenen Park zum Beispiel Leberblümchen und ließ mir Pflanzen, deren Namen ich nicht mehr weiß, von Gärtnereien schicken. Dann kam ich erst wieder im Studium durch einen Professor mit Pflanzen in Berührung. Und nun fingen sie an mit mir zu sprechen. Ich möchte jetzt meine letzten Erfahrungen mitteilen. Im August 2004 sah ich bei einem Ornithologen am Bodensee einen gelbblühenden Lauch im Garten und dachte in dem Moment, dass dieser Professor nun Informationen von einem ehemaligen Uni-Chef, einem Botaniker, über mich erhielt, die der im September 1978 über mich auf einer Anhöhe im Frankenwald gedacht hatte, als dort wohl auch dieser Lauch blühte. Der Lauch sagte dann zu mir, dass ich 1978 völlig überschätzt wurde.

Ein anderes Beispiel: Die im März blühenden Schneeglöckchen hier bei uns im Garten riefen mir immer "Nobelpreisträger, Nobelpreisträger" zu, weil ich im Oktober 1986 im BVG-Bus auf der Fahrt in die Uni dachte, dass die Glocken für mich läuten, weil ich den Nobelpreis gewonnen hätte. Die Schneeglöckchen bimmelten mir dann zu, jetzt haben wir März 2005, und noch immer ist nichts passiert. Ich trete dann in richtigen Dialog mit ihnen. Die Umorika-Fichte hier im Garten sagt immer zu der Kiefer: Lass mich mehr Wasser trinken, sonst kann ich nicht wachsen. Dass die Fichte sich nicht gegen die Kiefer durchsetzen kann, weiß ich von einem Freund, der Botaniker ist, und ich höre die Fichte mit seiner Stimme sprechen.

Aber noch einmal etwas zurück in meiner Biographie. Durch den oben erwähnten Botaniker-Professor und meine ehemalige Freundin kam ich mit pflanzensoziologischen Tabellen in Berührung. Und bald, schon Ende der siebziger Jahre, dachte ich, dass durch die Zahlen in den Tabellen, die den Deckungsgrad und die Stetigkeit der Gefäßpflanzen beschreiben, Informationen vom KGB und CIA über mich ausgetauscht würden. Ich hielt auch den Botanikprofessor für einen Spion der CIA, der in der damaligen Sowjetunion gearbeitet und über diese Tabellen Informationen weitergegeben hatte.

Als ich Mitte der achtziger Jahre in die Klinik kam, sagte ich immer nur, ich wäre in eine ganz große Sache reingekommen und könnte da gar nichts dafür. Ich wäre einfach bei meinen Aufenthalten in der dama-

ligen DDR als konspirativer Informationsträger missbraucht worden. Jede der Zahlen in den pflanzensoziologischen Tabellen über die Vegetation der Havel hatte ihre eigene Bedeutung. Ich begann dann auch wieder, mit einer Formel darin zu rechnen. So wollte ich wie in der Ornithologie, wo ich dieselbe Formel angewandt hatte, mit Kritik an dieser Vorgehensweise in Botanik auch berühmt werden.

Dann beschäftigte mich der Begriff "Neophyt" jahrelang sehr. Bei meinem Uni-Chef, dem Botaniker, hatte ich gelernt, dass man unter diesem Begriff Pflanzen versteht, die seit 1500 nach Christus eingewandert sind, und mit Arbeiten über solche Pflanzen war dieser Botanik-Professor sehr berühmt geworden.

Bei Goethe im „Faust“ bezeichnen nun Neophyten Konvertiten. Da ich sowohl Deutsch wie auch Biologie studierte, stellte ich immer Beziehungen zwischen Goethe und diesem Professor her. Ich dachte, dass Goethe schon die ganze Botanik vorausgesehen hatte und sich aus dem Grab mit dem Botaniker über mich telepathisch austauschte. Auch hat für mich der Begriff Konvertit als Söhnchen aus einem erzprotestantischen Elternhaus eine besondere Bedeutung.

Zu allem Überfluss hatte ich meine Referate in Deutsch auch noch über Goethe geschrieben. Dieser ganze "Neophyten"-Salat nimmt manchmal immer noch in meinem Kopf die Konsistenz eines zähflüssigen Breis an, dem ich nichts entgegensetzen habe. Ich kann mich dann weder gegen Goethe noch gegen den Botaniker wehren. Aber ich habe auch andere, positive Erfahrungen mit sprechenden Pflanzen gemacht. Wenn ich so mit einem Freund spazieren gehe, z.B. manchmal im Botanischen Garten, dann beruhigen mich Pflanzen sehr, und sie sprechen dann ganz freundlich zu mir. Bis auf die oben beschriebenen Beispiele verspüre ich bei Pflanzen einen viel geringeren Leidungsdruck als in meinem Hobby, der Feldornithologie. Ich kann nur zum Abschluss schreiben, dass Naturrezeption einem sehr helfen kann, über vieles im Leben hinwegzukommen, auch wenn ich als Stimmenhörer einen durchaus eigenen Zugang dazu habe.

Hinrich Elvers

Intervoice-Treffen in Dundee, Schottland, 31.Mai bis 3.Juni 2006

„Intervoice“ steht für „International Network for Training, Education and Research into Hearing Voices“, zu deutsch: Internationales Netzwerk zur Ausbildung, Weiterbildung und Forschung zum Thema Stimmenhören.

Intervoice entstand aus dem Wunsch der Mitglieder nationaler Netzwerke, mehr über die Arbeit und Projekte in anderen Ländern zu erfahren, sich über neue Entwicklungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und ein internationales Forum zur Weiterverbreitung neuer Formen des Umgangs mit Stimmenhören zu schaffen. Bis jetzt ist Intervoice ein informelles Bündnis und daher offen für alle, die daran interessiert sind, sich auf internationaler Ebene mit dem Thema Stimmenhören kritisch auseinanderzusetzen. Treffen, bei denen Englisch die Verständigungssprache ist, finden zirka einmal im Jahr statt. 2006 wurde das Treffen von Ron Coleman und Karen Taylor in Zusammenarbeit mit dem schottischen Netzwerk Stimmenhören in Dundee, Schottland, organisiert.

Am 31.Mai 2006 startete das Programm in Glasgow mit einer eintägigen Konferenz zum Thema „Making Recovery happen in Psychosis“, zu Deutsch etwa: Wiederherstellung erlangen nach einer Psychose. Auf dieser Konferenz sprachen einige der Gründer der Stimmenhörenbewegung: Marius Romme, Ron Coleman, Paul Baker und auch Karen Taylor. Marius Romme stellte in seinem Beitrag das Krankheitsbild Schizophrenie in Frage: „Die Menschen mit den Symptomen existieren, aber die so genannte Krankheit existiert nicht. Zwischen den Menschen bestehen große individuelle Unterschiede, die meistens übersehen werden.“

Am darauffolgenden Tag begann in Dundee das offizielle Intervoice-Treffen. Wir waren eine Gruppe von zirka 40 Menschen aus Großbritannien, Schottland, den Niederlanden, Dänemark, Norwegen, Schweden, Finnland, Italien, Neuseeland, Australien, Palästina, der Schweiz und Deutschland. Antje Müller und ich waren die Delegierten des deutschen Netzwerks. Dem dialogischen Prinzip folgend, setzten sich die Anwesenden aus Stimmen hörenden Menschen, Professionellen und Angehörigen zusammen.

Am 1. Juni trafen wir uns in Dundee zu einem geselligen Zusammensein und am 2. und 3. Juni ging es dann los mit der Arbeit. Tagungsort

war der Veranstaltungsraum einer ausgebauten alten Wollfabrik. Zu Beginn stellten sich die Vertreter der einzelnen Länder vor und berichteten von ihren Aktivitäten. Einzelne Aktivitäten wurden in Vorträgen detaillierter vorgestellt. Diskutiert wurden unter anderem folgende Themen:

- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Trauma und Stimmenhören?
- Warum ist es wichtig, für verschiedenste Erklärungsmodelle offen zu sein?
- Wie kann es mit Intervoices weitergehen? Wollen wir eine offizielle internationale Vereinigung gründen, die durch Mitgliedsbeiträge über ein Budget verfügt, und wollen wir über Intervoices politisch mehr Einfluss nehmen?

Die Antwort auf die letzte Frage war ein allgemeines "Ja, wollen wir", aber die konkrete Umsetzung wurde erst einmal nicht geplant.

Berichtet wurde über das im vergangenen Jahr gegründete Intervoices-Internet-Forum. Ein Anmeldeformular finden Interessierte unter www.intervoicesonline.org/join.html.

Bisher verfügt Intervoices noch nicht über eine ansprechende und informative Website. Dank einer anonymen Spende von 3000 € soll sich das ändern. Wir diskutierten, wie denn so eine Website aussehen könnte und was am Forum noch verbesserungsfähig ist.

Am letzten Abend luden Ron und Karen zu einem Barbecue in ihrem Garten ein. Bei strahlendem Sonnenschein ließen wir das Treffen ausklingen. Man will es nicht glauben, aber wir hatten ausgezeichnetes Wetter in Schottland.

Ich empfinde diese Treffen als außerordentlich motivierend und Kraft spendend. Am wichtigsten ist hierfür meines Erachtens der gegenseitige Austausch. Es ist inspirierend, aus anderen Ländern zu hören, wie dort zum Beispiel Öffentlichkeitsarbeit betrieben oder mit finanziellen Problemen umgegangen wird. Es macht Mut zu hören, wie in Dänemark innerhalb eines Jahres ein gut funktionierendes Netzwerk entstanden ist. Es ist beeindruckend zu hören, wie Experten aus Erfahrung und Experten aus Beruf gemeinsam ihre therapeutische Zusammenarbeit beschreiben. Und es ist tröstlich zu hören, dass die Netzwerke überall auch mit beschwerlichen, alltäglichen Problemen zu ringen haben.

Weitere Anfragen zu Intervoices beantworte ich gerne, E-Mails bitte an stimmenhoeren@gmx.de, Betreff: Intervoices.

Caroline von Taysen

Anzeigen

Ich, Psychologiestudentin an der Freien Universität Berlin, suche **Gesprächspartner** für meine **Diplomarbeit** zum Thema:

WEGE ZU EINER GLEICHBERECHTIGTEN BEZIEHUNG ZWISCHEN STIMMEN HÖRENDEN MENSCHEN UND IHREN STIMMEN.

Mein Wunsch ist es, diesen Weg zu einem gleichberechtigten Umgang mit den Stimmen zu verstehen, um andere stimmenhörende Menschen dabei zu unterstützen, einen besseren Umgang mit ihren Stimmen zu erlangen. Hierfür benötige ich Gesprächspartner, die mir dabei helfen möchten, diesen Prozess zu verstehen. Ich bin gerne bereit, auch längere Wege für diese Gespräche auf mich zu nehmen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei mir unter:

Dinah Strack

Tel.: (030) 62734219

Handy: 0173/6110936

E-Mail: sdinah@gmx.de

oder senden Sie einen Brief an die Redaktion

(Adresse siehe Impressum auf Seite 2).

Das Hören von Stimmen öffnet mir das Fenster zu einer Welt, reich an Wesen, die größer ist als meine menschlich irdische. Mit dem Reifen führt es mich zur Herkunft meiner geistseelischen Natur.

(Anrührende Begegnungen gibt es, aber auch viele Irrtümer mit seelischer Not. Freundschaften entstehen ...)

Wer sich mit mir unterhalten möchte:

Gert Bruss, Galgenberg 43, 22880 Wedel

E-Mail: Gertbruss@aol.com

Handy: 015203996374

Stimmenhören aktuell:

Einladung zur Mitgliederversammlung

“Psychiatrie – Hilfe und/oder Bedrohung?”, dieses Thema möchten wir gemeinsam diskutieren. Neben der Abhandlung der obligatorischen Tagesordnung (s.u.), soll das Treffen Gelegenheit bieten, einander kennen zu lernen, ins Gespräch zu kommen und die Arbeit des letzten Jahres zu begutachten.

Wann?: 21.10.2006, 11.00 Uhr bis ca.16.00 Uhr

Wo?: Geschäftsstelle des NeSt

Uthmannstr.5

12043 Berlin

(U7 bis U-Bhf. Karl-Marx-Str.)

11.00 Uhr

Mitgliederversammlung

vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleitung und Protokollführung
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Aufnahme neuer Mitglieder
5. Rechenschaftsbericht des Vorstandes
6. Bericht der Kassenwartin und Rechnungsprüfer/innen
7. Entlastung des Vorstandes
8. Neuwahl Vorstand und Rechnungsprüfer/innen
9. Diskussion mit dem neugewählten Vorstand über die Aufgaben und Aktivitäten in der nächsten Vorstandsperiode
10. Anträge und Ergänzungen
11. Verschiedenes

ca. 13.00 Uhr

Pause / Imbiss

14.00 Uhr

Thema: **“Psychiatrie – Hilfe und/oder Bedrohung”**

2 Vorträge mit anschließender Diskussion

Weiterbildung zum Thema Stimmenhören

11.09.2006, Berlin, 9.00-16.30 Uhr

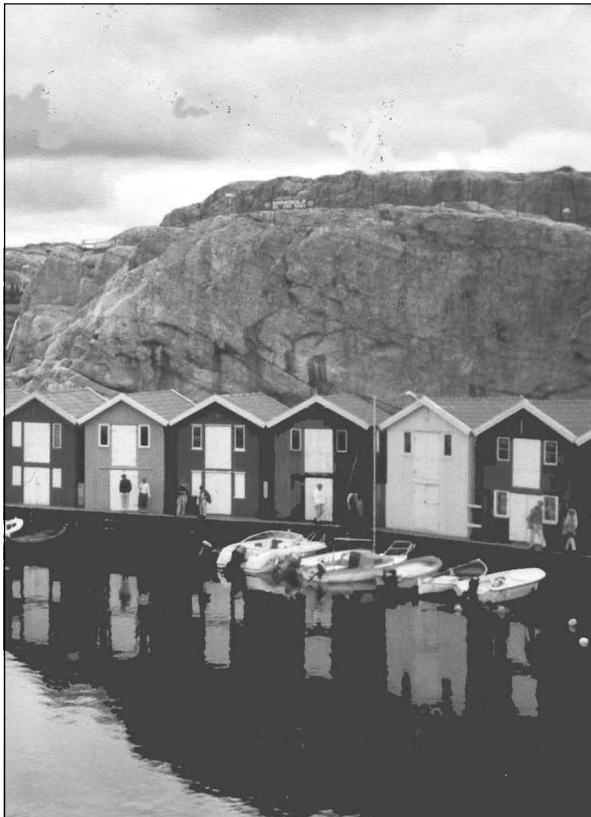
“Stimmenhören und Gesprächsführung mit Stimmen hörenden Menschen”

Ort: VIA e.V., Schönhauser Allee 175, 10119 Berlin

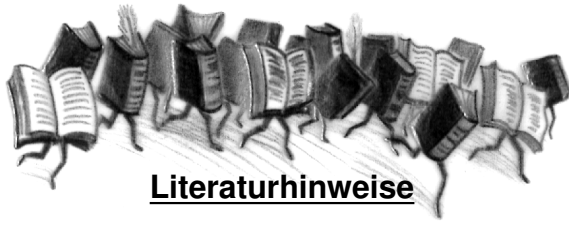
Anmeldung/Information

Internet: www.via-fortbildung.de

Tel.: (030) 44354 700



„Westschweden“
Foto: A.M.



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“

(Psychosoziale Arbeitshilfen Nr.14), Coleman, R. / Smith, M.
Psychiatrie-Verlag , 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

„Stimmenhören“

M. Amering, H. Katschnig (Hg.)
Facultas Verlag, Wien 2005, ISBN 3-85076-638-1

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, Heinersdorfer Str. 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 vonEuro auf o.a. Konto überwiesen

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

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

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

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

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

Einzugsermächtigung

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

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

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

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

Name.....

Anschrift.....

Unterschrift des Kontoinhabers:.....

