

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

10. Jahrgang

Heft 3

September 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 4/2006, 24.10.2006

### **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 gekennzeichneten 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,**

Am 14. September 2006 wurde der **Weltstimmenhörtag** zum ersten Mal in Deutschland begangen. Die Mitglieder vom NeSt in Berlin hatten einen Infostand auf dem Alexanderplatz aufgebaut und in Frankfurt/M wurde im Rahmen der Psychiatriewoche ein Vortrag gehalten. So haben wir die Gelegenheit genutzt "nicht vom Stimmenhören Betroffene" über das Phänomen des Stimmenhörens zu informieren, aufzuklären und ihnen die Angst davor zu nehmen. Zur Resonanz der Aktionen und darüber, was in anderen Ländern an diesem Tag geschah, werden wir im nächsten Heft berichten.

Das Schwerpunktthema "**Stimmenhören und Kinder**" wird zum einen über eine vor kurzem dazu verfasste Diplomarbeit („Prävention durch Information“, Seite 16) bearbeitet, die sich in unserem Diskussionsforum im Internet zu einer gut lesbaren Zusammenfassung des Wesentlichen verdichtet hat. Auszüge aus dem Diskussionsforum (Diskussionsbeiträge) und eine Einführung dazu finden Sie ab Seite 9.

Das NeSt bietet ab Ende Oktober in **Berlin** für Stimmenhörer/innen eine **therapeutisch begleitete Gruppe** an. Angeleitet wird diese von Caroline von Taysen, die die Inhalte und Arbeitsweise der Gruppe und sich selbst auf Seite 30 kurz vorstellt.

Interessenten an Kontakt- und Partnerschaftsvermittlung finden auf Seite 23 Interessantes über die "**Schatzkiste**" (Träger ist Albatros e.V.), welche ebendies anbietet und organisiert.

Außerdem gibt es einen Kommentar über einen Vortrag zu Christian Scharfetters Buch "**Der spirituelle Weg und seine Gefahren**" (Seite 20), welches im Handel leider völlig vergriffen ist.

Probleme im Berufsleben und am Arbeitsplatz sind gar nicht so selten in der Welt der Stimmenhörer. Die Arbeitsgruppe "**Stimmenhören und berufliche Rehabilitation**" beschäftigte sich auf dem letzten Stimmenhörerkongresses damit (Bericht Seite 6).

Über seinen Weg mit den Stimmen, an dessen Ende diese schließlich verschwanden, berichtet eindrucksvoll Andreas Gehrke (Seite 25, „**Die Stimmen verschwanden**“).

Redaktionsschluss für das Winterjournal (Heft4/2006) ist der 24.10.06. Die dazugehörige öffentliche Redaktionssitzung findet am 07.11.06 um 18.00 Uhr im Büroraum des NeSt's in Berlin statt (Adresse siehe Impressum).

*Einen weiterhin sonnigen Herbst wünscht Ihnen für die Redaktion  
Frank Dahmen*



# Inhalt

## **Kongress 2005**

- Bericht aus der Arbeitsgruppe  
„Stimmenhören und berufliche Rehabilitation“ Seite 6

## **Schwerpunktthema „Stimmenhören und Kinder“**

- Einführung zur Diskussion über das Thema  
„Stimmenhören und Kinder“ Seite 9
- Auszüge aus der Internetdiskussion zum Thema Seite 10
- Prävention durch Information Seite 16

## **Beiträge**

- Der spirituelle Weg und seine Gefahren Seite 20
- Die „Schatzkiste“ Seite 23
- Die Stimmen verschwanden Seite 25
- Hilferuf Seite 27

## **Gedichte**

- Aphorismus Seite 15
- Meines Vaters Worte Seite 22

## **Allgemeines**

- Therapeutisch begleitete Gruppe in Berlin Seite 30
- Anzeige/Termine Seite 31
- Literaturhinweise Seite 32
- Bundesweite Kontaktpersonen/Gruppen Seite 33
- Mitglied werden Seite 34
- Beitrittserklärung Seite 35

### ***Bericht aus der Arbeitsgruppe "Stimmenhören und berufliche Rehabilitation"***

Zur Arbeitsgruppe fanden sich 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, davon ein Arzt, einige Angehörige und überwiegend Stimmen hörende Menschen.

Gitta Dressel stellte zunächst das Konzept des Tageszentrums Berlin-Schöneberg vor, das aus einer Kombination aus "Zuverdienst" und Freizeitaktivitäten besteht. Wichtiger Kernpunkt dieses Konzepts ist die Tagesstrukturierung und die Mischung aus Beruflichem und Nicht-Beruflichem. Im "Zuverdienst" wird ein Arbeitstraining in den Dienstleistungsbereichen Gastronomie, Kiosk und Wäscherei angeboten. Hier können psychisch beeinträchtigte Menschen im Rahmen ihrer Belastbarkeit stundenweise gegen eine Aufwandsentschädigung arbeiten. Oft wird dieses Angebot von Menschen genutzt, die damit die Wartezeit auf eine berufliche Reha-Maßnahme überbrücken.

Was, so fragte Gitta Dressel in die Runde, bedeutet eine berufliche Rehabilitation? Da dürften, so eine Stimmenhörerin, nicht nur psychisch Kranke unter sich sein. Die bestehenden Angebote seien oftmals nicht auf das Profil der Nutzer zugeschnitten, so die Meinung einiger Angehöriger. Das Problem bestehe in der oft monotonen Arbeit. Der Reha-Ansatz müsse sich nach den Möglichkeiten des Individuums richten. Aber welche Fähigkeiten hat der Arbeit suchende Mensch? Was kann er? Nur 10 Prozent der chronisch psychisch Kranken sind auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt erwerbstätig. 15 Prozent nutzen Hilfe zur Tagesgestaltung. Das heißt 70 bis 80 Prozent von ihnen befinden sich in keinem Arbeits- oder arbeitsähnlichen Verhältnis.

Im Anschluss stellte sich die Frage, ob der Reha-Prozess für Stimmen hörende Menschen besonders schwierig sei. Gesellschaftlich herrscht die Meinung vor, wenn schon "Normale" keine Arbeit finden, dann erst recht nicht Stimmen hörende Menschen. Die Reha, so die einhellige Meinung der Gruppenmitglieder, schaltet alle Stimmen hörenden Menschen – egal ob sie ein Hochschulstudium oder eine andere Ausbildung hinter sich haben – gleich. Es fehlt die Staffelung nach Fähigkeiten. Davon abgesehen brauchen psychisch beeinträchtigte Menschen gestaffelte Angebote von nur einigen Stunden bis hin zur Vollzeitarbeit, da sie eher erschöpft sind und ihre Belastbarkeitsgrenzen

nicht so hoch sind. Vor diesem Hintergrund bietet Schöneberg zwar die Möglichkeit, nur einige Stunden zu arbeiten, aber keine Arbeiten für Akademiker.

Was, so die anschließende Frage, kann man tun, um nicht einfach aus dem Arbeitsmarkt herausgekickt zu werden? Denn Arbeit bedeutet Stress und führt so leicht zur Drehtürpsychiatrie. Ruhe ist also wichtig. Aber, so Dörner, "jeder hat ein Recht auf Arbeit". So kamen Leute in das Zentrum Schöneberg mit der Bemerkung: "Uns fehlt etwas". Gesellschaftlich wird erwartet, dass man einen Beruf hat. Menschen mit einer EU-Rente fühlen sich oft stigmatisiert. Dem Schöneberger Konzept liegt die Idee zugrunde, dass Arbeit nicht 8 Stunden dauern muss, dass sie einfach ist und nicht zu viel Stress bedeutet, dass man mit ihr Erfolgserlebnisse haben kann und nicht sofort wieder scheitert. Das Ziel ist, eine Arbeit zu bekommen, die vor Stigmatisierung schützt. Wer im Zentrum arbeitet, kann sagen, dass er im Kiosk, im Café oder in der Wäscherei arbeitet, auch wenn es vielleicht nur ein paar Stunden sind. Der gesellschaftliche Status steigt. Beim Beruf geht es nicht nur um Spaß, es geht auch um Status. Daher können Hobbys das nicht ausgleichen.

Im Anschluss wurden folgende Probleme diskutiert:

- Wie erkläre ich dem Arbeitgeber die durch Krankheit entstandenen Fehlzeiten?
- Wie verkauft man dem Arbeitgeber die "Zuverdienstphase"?

In Berlin gibt es eine Institution, die auf solche Fragen spezialisiert ist und die hilft, die Lebensläufe entsprechend zu optimieren: *FIBB Job Consulting*. (FIBB Job-Consulting, Potsdamer Straße 143, 10783 Berlin, T.: 030/ 21 50 87-0; 030/21 50 87-53; 030/21 50 87-56; E-Mail: [jobconsulting@isb-berlin.de](mailto:jobconsulting@isb-berlin.de))

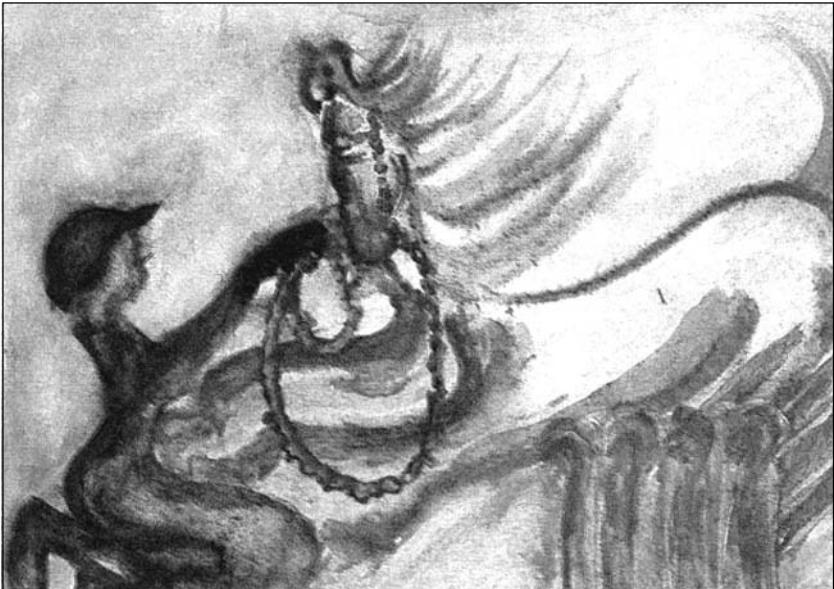
Diskutiert wurde auch der für psychisch beeinträchtigte Menschen freundliche Arbeitsrahmen. Arbeitgeber, die psychisch Beeinträchtigte in der Familie haben, stellen eher psychisch Beeinträchtigte ein. Die Arbeitskollektive in der ehemaligen DDR haben Schwächere aufgefangen. Die Frage, wie der Schwächere mitgetragen werden kann, war ein wichtiges Thema. Damit ergibt sich eine Ähnlichkeit zum Zentrum Schöneberg. Die Arbeitsbedingungen sind so geschaffen, dass dort Tätige an unterschiedlichen Tagen unterschiedlich leistungsfähig sein dürfen. Dafür wurde ein Rahmen geschaffen. Allerdings ist es auch dort

vorgekommen, dass einzelne Stimmen hörende Menschen wieder gehen mussten, weil sie Kunden beschimpft hatten.

Abschließend zum Thema Arbeit wurde die Devise festgehalten: Was muss ich tun, wenn die Arbeit wegfällt? Tätig werden! - Die Arbeit ist allerdings nur ein Aspekt der gesellschaftlichen Rehabilitation. Dazu gehören auch Familie und Freunde. Arbeit kann vom Stimmenhören ablenken. Es hängt sehr stark vom Einzelnen ab, welchen Stellenwert Arbeit in seinem Leben hat, ob sie an erster oder letzter Stelle steht.

Beratungen für am Zuverdienst Interessierte Berliner finden im Tageszentrum Schöneberg an jedem Dienstag zwischen 10 und 12 Uhr in der Ebersstr. 67, im 2. Stock statt.

*Gitta Dressel und Beate Mücke*



*„Ich möchte dir meine Gedanken auf eine Perlenkette fädeln...“*

**Pony**, Aquarell, gemalt mit 18 Jahren  
(Quelle: Sibylle Muthesius,  
„Flucht in die Wolken“  
Verlag: Der Morgen, Berlin 1981)



## **Einführung zur Diskussion über das Thema: “Stimmenhören und Kinder”**

Mit dem Nachfolgenden möchten wir Sie liebe/r Leser/in dazu auffordern, sich mit all Ihren Fragen oder Ideen dazu in Form von Leserbriefen zu beteiligen. Sie können sich auch in die Internetdiskussion zum Thema „Stimmenhören und Kinder“ in das Diskussionsforum der NeSt-Homepage einklinken und sich so mit den dort Diskutierenden selbst verständigen.

Unsere Homepage finden Sie unter: [www.stimmenhoeren.de](http://www.stimmenhoeren.de).

Der hier dargestellte erste Teil über das obige Thema soll im nächsten Journal fortgesetzt werden, sofern wir von Ihrem Interesse daran ausgehen können.

Die an dieser Diskussion Beteiligten bewegen viele Fragen:

- Was brauchen Kinder, damit sie gesund leben können?
- Was muss ich Kindern geben/ bieten können, damit diese zufrieden mit mir sein können?
- Wenn mein Kind Stimmen hört, wie kann ich es dann trotzdem glücklich machen?
- Betrachte ich das Phänomen Stimmenhören eher optimistisch oder pessimistisch?

Und im Detail geht es darum, ob es einen Unterschied macht, von einer Krankheit auszugehen oder nicht. Macht es einen Unterschied, für wie stark und für wie optimal ich mich für die Kindererziehung halte? Ist es nicht auch so, dass Kinder ihr eigenes Leben leben, egal ob gesund oder krank?

Solange ich mit Argumenten Krankheitsmodelle (und dies gilt auch für das gesunde Stimmenhören) verteidige, suche ich nach einem Schuldigen dafür! Wie sicher kann ich mir sein, damit recht zu haben? Gehe ich davon aus, dass keiner genau weiß, wodurch Stimmenhören entsteht, dann akzeptiere ich voll und ganz, dass ich verantwortlich bin für mich selbst und für das, was mit mir geschieht!

Halte ich mich selbst für fähig genug, mein Leben und damit mein Verhalten meinen Kindern gegenüber innerhalb des Gesunden/Normalen steuern zu können? Glaube ich daran, dass der Wille, ein/e liebevolle/r Vater/ Mutter sein zu können, ausreicht, damit es meinen Kindern (auch adoptierten) gut geht? Reicht ein stabiles Selbstvertrauen/ -bewusstsein und gesunde Selbstliebe aus, um ein/e “gute/r” Vater/Mutter zu sein?

Liegt es wirklich allein an der Vererbung, was aus meinen Kindern wird? Kann ich wirklich mein Kind so vor Umwelteinflüssen beschützen, dass es daran keinen Schaden nimmt?

Auf alle diese Fragen habe ich, der Autor dieser Einführung, radikale Antworten gefunden, die aber nicht die Ihrigen sein müssen. Vielleicht können Sie die hier gestellten Fragen als Anregung zum weiteren Nachdenken auffassen. Alle persönlichen Antworten sind willkommen. Ihre Leserbriefe werden von uns persönlich und umgehend beantwortet, vorausgesetzt, wir sind in der Lage, dies stressfrei zu tun.

*Frank Dahmen*

## **Internetdiskussion zum Thema “Stimmenhören und Kinder”**

Levi:

Hat jemand von Euch schon mal eine Schwangerschaft erlebt? Mich interessiert, ob das Phänomen Stimmenhören (...) verändert wurde bei der Schwangeren. Mein Psychologe meint, die Psychose kann in einer Schwangerschaft wieder verstärkt auftreten. Da ich evtl. irgendwann auch noch mal ein Kind zur Welt bringen möchte, überlege ich, ob damit ein höheres Risiko für das Kind verbunden ist, bereits gestört zur Welt zu kommen. Hat jemand Erfahrung in dem Bereich? Evtl. auch als Professioneller?



Molly:

Nach der ersten Schwangerschaft hatte ich eine sogenannte Wochenbettdepression inclusive Stimmenhören, die dann in der Klinik hochdosiert behandelt wurde. Horror pur!!!

Die zweite Schwangerschaft, die wieder unter dem etwas ungunstigen Stern des Stimmenhörens stattfand, war doch schon ziemlich anstrengend, was ich aber auch vor allem auf die etwas stressigen Familienverhältnisse zurückführe. Die letzten vier Wochen habe ich auf eigenen Wunsch in der Klinik verbracht, wo es, da ich kaum Medikamente bekam, auch ganz gut auszuhalten war. Es gab einige nette Leute dort

und das Personal kümmerte sich ausnahmsweise mal um mich. Allerdings setzten mir die Stimmen ziemlich zu und erzählten mir vor allem nachts wahre Gruselstories und versuchten, mich zu ungunstigen Handlungen hinzureißen, wovon ich mich aber schon immer ganz gut zurückhalten wusste. Die Geburt wurde mit Wehentropf eingeleitet und war entsprechend schnell und schmerzhaft, verlief aber völlig normal. Nach der Geburt hatte ich nicht die Probleme wie nach dem ersten Kind. Ich war erfahrener und alles klappte ganz gut, nachdem die Medikamente soweit (...) reduziert waren, dass es mir möglich war, nachts ohne Probleme aus dem Bett zu kommen. Das Kind ist übrigens in keiner Weise gestört!!! Ich möchte Dir aber auch sagen, dass ich mir heute keine weiteren Kinder wünschen würde. Ich liebe meine Familie sehr und sie gibt mir sehr viel für mein Leben, was mir früher gefehlt hat. Aber Kinder verdienen Eltern, die stark sind, und das bin ich nicht immer.



Levi:

Das klingt nicht sehr ermutigend, was Du berichtest. Aber würdest Du denn die jetzigen Kinder heute noch mal bekommen wollen, wenn Du sie noch nicht hättest? Mein Psychologe hat mir gestern erzählt, dass die Wahrscheinlichkeit, dass mein Kind Stimmen hören würde, bei 1:100 liegt. Das ist eine (finde ich) geringe Wahrscheinlichkeit, dass das Kind meine Störungen vererbt bekommt. Allerdings hat er mich auch darauf aufmerksam gemacht, dass mein eigener Zustand sich ggf. verschlechtern könnte während der Schwangerschaft.

Das wäre ja etwas, was Du bestätigen kannst. Ich würde mich trotzdem, wenn ich es wollte, für ein Kind entscheiden. Der Wunsch ist dann doch größer als die Angst vor einer Psychose.



Molly:

Aber sicher würde ich meine jetzigen Kinder immer noch wollen, sogar wenn sie krank werden würden, wobei ich speziell auch die Stimmen eher für eine PSI-Wahrnehmung halte. Das ist mir völlig egal. Die andere Frage ist, ob ich überhaupt noch mal Kinder in diese Welt setzen würde...Schau Dich doch mal um, was alles so abgeht (Politik/Umwelt/Wirtschaft usw.). Zudem bin ich in der Situation, dass ich wohl kaum ohne weiteres wieder in einen Job reinkommen werde. Dadurch haben wir natürlich auch finanzielle Nachteile. Vor allem auch später mal, wenn ich Rente brauche. Vielleicht sterbe ich aber auch schon

vorher an einem Herzinfarkt, wenn es so weitergeht.

Das Risiko, an einer Erbkrankheit zu erkranken, trägt wohl so ziemlich jeder in sich. Unsere seelische Beeinträchtigung und somit auch das Stimmenhören wird nach meiner Meinung in erster Linie durch miese Behandlung oder großes Unglück ausgelöst. Das größte Unglück bei uns liegt m.E. darin, dass das Kind eventuell genau denselben krankmachenden Strukturen ausgesetzt ist wie wir selbst und vielleicht dadurch erkranken könnte. Vor Jahren hab ich mal ein Buch zu dem Thema gelesen. Es hieß: "Kinder psychotischer Eltern".

Bitte das Buch kritisch lesen, (...) weil Psychose halt nicht immer Psychose ist. Ich will aber damit keinesfalls sagen, dass jemand (auch ich) wegen des glücklichen Umstandes, dass er besser mit sich zu recht kommt als andere, sich über diese stellen sollte.



Gerald:

Das mit den 1:100 macht mir recht zu schaffen. Mein Arzt hat das nämlich auch gesagt, nur mit der Bemerkung, dass die Chance wahrscheinlich sogar noch höher ist. Ich will meinen zukünftigen Kindern aber auf keinen Fall so ein böses Erbe mitgeben, deswegen spukt in meinem Kopf in letzter Zeit immer öfter das Wort Adoption herum. Allerdings ist sowas ja recht schwer, da ich ja nicht Gerhard Schröder bin. Außerdem denke ich, dass sobald die Behörden etwas von meiner Schizosache mitkriegen, die Sache sowieso gelaufen wäre.



noTon:

Also, ich habe mal im Biologie-Unterricht gelernt, dass beim Menschen (wegen des diploiden Erbganges?) solche Sachen am kräftigsten über zwei Generationen vererbt werden. Deine Enkel wären also besonders gefährdet, nicht Deine Kinder.

Weiß nicht, ob das stimmt, aber die erbliche Vorbelastung wird ja immer wieder betont...

Mal schau, ob hier ein Profi was dazu sagt...

Ansonsten ist das nur Statistik...

Die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind stimmliche Gesellschaft hat, ist in etwa so groß, wie nach 1,5 Jahren ein Kind zu bekommen, obwohl man mit der Pille verhütet hat. Das Risiko gehen Tausende ein.

Ihr haltet also alle das Stimmenhören für eine Erbkrankheit? Entwe-

der man hat es, oder man hat es nicht? Interessant...das sehe ich ganz anders, ich glaube, da muss im Leben noch mehr schiefgehen...



Gerald:

Ich denke, es spielt beides eine Rolle. Aber es geht bei vielen Menschen einiges schief und sie hören trotzdem keine Stimmen. Deswegen ist es wahrscheinlich wie immer eine Mischung aus erblicher Vorbelastung und Lebenssituation.



Benjamin:

Ich habe noch mal in meinen Unterlagen nachgesehen und folgende Zahlen gefunden (Es handelt sich bei den Zahlen um Psychosehäufigkeiten, die **nicht** mit Stimmenhörhäufigkeiten gleichgesetzt werden können!):

*Verwandtschaftsgrad und Erkrankungsrisiko*

*Allgemeines Krankheitsrisiko: 1%*

*Großvater oder Großmutter erkrankt: 4%*

*Bruder oder Schwester erkrankt: 10%*

*Zweieiige/r Zwilling Bruder/-schwester erkrankt: 12%*

*Ein Elternteil erkrankt: 13%*

*Eineiige/r Zwillingsschwester/-bruder erkrankt: 45%*

*Beide Eltern erkrankt: 46%*

Psychosen **können** vererbt werden,  
sie **müssen** aber **nicht** vererbt werden.

Bedenkenswert ist auch, dass vielleicht die besonderen Lebensumstände, die daraus resultieren, dass ein Familienmitglied erkrankt ist, auf den eigenen Gesundheitszustand Auswirkungen haben könnten.

Was lösen diese Zahlen bei Euch aus? Man kann ja nicht wissen, wie die Psychose der Kinder sein wird. Auch ist man vorbereitet auf das Risiko und kann viel schneller gegenlenken. Die Behandlungsformen und -möglichkeiten werden ja auf vielen Gebieten immer besser.



noTon:

Auf jeden Fall interessant... Da zeigen sich aber auch die Schwächen der Statistik: Wer gilt als krank? Ist die Krankheit des Opas vielleicht einfach nur nicht bekannt geworden? Ich halte es für einleuchtend, dass Psychosen oder die Neigung dazu "anerzogen" oder geprägt werden können. Nebenbei: Wie ist Psychose überhaupt definiert? (...)

Für mich liegen die Gründe für meinen Ausbruch deutlich vor mir und Vererbung spielt da überhaupt keine Rolle. Die Eigenschaften der Eltern und meine kindlichen Erfahrungen mit ihnen sind allerdings erheblich wichtig. Überhaupt hat sich die Rolle der "Prägung" in ihrer ganzen Tragweite für mich in der Psychose offenbart. Wir sind viel weniger "unabhängig" in unseren Wertvorstellungen als wir annehmen. Ich glaube, dass eine überwundene oder bezwungene Psychose den Menschen sehr viel reifer und stabiler machen kann. Sie wissen nämlich um die Gefahr des Realitätsverlustes und wie man damit umgeht. Was ist mit den Kindern solcher Leute?

Ich glaube, die Psychose ist etwas so Persönliches, die man am ehesten selbst "ausbrütet" oder verschuldet. Ist also eher Sache des Kindes. Und: Kaum ein Elternteil weiß wirklich, was es tut, wenn sie Kinder in die Welt setzen oder erziehen.

Da wird jede Menge Mist gebaut. (...)

Ich würde sagen: Frisch ans Werk und mit Liebe dabei! So werden Kinder gemacht. Wahrscheinlich ist die Sorge um das zukünftige Kind schon die beste Voraussetzung, eins zu bekommen.



Molly:

Definition Psychose: Die Psychose beinhaltet wenige Symptome der Schizophrenie. Schizophrenie wurde früher mit Psychose gleichgesetzt. Psychose ist ein Zustand, der sich durch den Verlust der Beziehung zur Realität auszeichnet. Die Fähigkeit des Betroffenen, Umweltreize wahrzunehmen, zu verarbeiten und auf sie zu reagieren, kann so gestört oder verzerrt sein, dass nicht einmal mehr ein Mindestmaß an Anpassung und Rollenerfüllung geleistet werden kann. Menschen in psychotischem Zustand können Halluzinationen oder Wahnvorstellungen haben oder sie ziehen sich in ihre eigene Welt zurück, die von Menschen oder Ereignissen um sie herum fast überhaupt nicht beeinflusst wird. Meist erscheint die Psychose als Schizophrenie, eine

Störung, bei der die persönliche, soziale und berufliche Rollenerfüllung sich derart verschlechtert, dass sie in ein Chaos aus verzerrter Wahrnehmung, gestörten Denkprozessen, abweichenden emotionalen Zuständen und motorischen Auffälligkeiten zerfällt. (Comer)

Zitat aus: [www.2.uni-wuppertal.de/FB3/psychologie/Fachschaft/hauptstudium/klinische/schizoph.html](http://www.2.uni-wuppertal.de/FB3/psychologie/Fachschaft/hauptstudium/klinische/schizoph.html)

Na ja, ich würde sagen, ein Chaos herrscht bei mir nicht gerade. Meine Familie hält mich in der Realität.



*Fortsetzung folgt...*



## Prävention durch Information

Wie würde sich die Reaktion auf das erste Hören einer Stimme wohl ändern, wenn alle Menschen wüssten, dass Stimmenhören bei 3 bis 5 Prozent aller Menschen meist dann auftaucht, wenn sich diese Menschen mit schwierigen Lebenssituationen auseinandersetzen müssen, an denen sie schier verzweifeln? Eine Phantasie, die mich intensiv beschäftigt, handelt von einer Frau, die plötzlich eine Stimme hört, die sie auffordert, kleine Kinder umzubringen, und die nicht sofort denkt, dass sie verrückt/schizophren/psychotisch wird, sondern die weiß, dass die Stimme erst einmal ein Signal für ein Problem ist, das sie nicht länger vor sich herschieben darf. Außerdem ist sie darüber informiert, dass man Stimmen nicht immer wörtlich nehmen muss ( d.h. sie versteht die Aufforderung der Stimme nicht als Mordauftrag) , daher versucht sie, die Mitteilungen zu übersetzen z.B. in "gib den Wunsch, Kinder zu haben, auf". Das auf Lösung drängende Problem könnte die Zuspitzung ihrer Ambivalenz zwischen beruflicher Karriere und einem Kinderwunsch sein. Da sie in meiner Phantasie zum Stimmenhören gut vorgebildet ist, weiß diese Frau, dass die Heftigkeit der Mitteilung etwas mit der Dringlichkeit ihres Problems zu tun hat und dass sie möglichst schnell einen für sie lebbareren Kompromiss für ihr Dilemma finden sollte. Sie versteht, dass die Mitteilung der Stimme kein Befehl, sondern eine Aufforderung zur Diskussion ist.

Üblicherweise müssen Stimmenhörende einen langen Leidensweg zurücklegen, bevor sie herausfinden, was die Frau, in der von mir entworfenen Utopie, schon vor Beginn ihres Stimmenhörens in der Schule gelernt, in Zeitungen gelesen, in Fernsehdokumentationen gesehen hatte. In dem Bemühen, eine solche Utopie Wirklichkeit werden zu lassen, hat das Netzwerk eine Forschungsarbeit zu dem Thema angeregt, wie Psychoedukation, d.h. Unterrichtung, Informationsvermittlung, zum Thema Stimmenhören bei Kindern und Jugendlichen im Internet durchgeführt werden kann. Elke Stamer, eine Psychologiestudentin der TU-Berlin, hat sich dieses Themas im Rahmen ihrer Diplomarbeit angenommen.

Was waren die Ziele ihrer Arbeit?

- Information und Aufklärung liefern, die der Normalisierung der Erfahrung Stimmenhören dient und die sich direkt an Stimmen hörende Kinder und Jugendliche richtet. Genutzt wurde dazu die Webseite des Netzwerks Stimmenhören ([www.stimmenhoeren.de](http://www.stimmenhoeren.de)) im Internet.



- Durch die Thematisierung und Diskussion des Stimmenhörens von Kindern und Jugendlichen in einem öffentlichen Medium wollte sie einen Beitrag zur Enttabuisierung des Themas in der allgemeinen Öffentlichkeit leisten.

Elke Stamer entwickelte daher nach gründlichen Literaturrecherchen umfangreiches Informationsmaterial zum Stimmenhören von Kindern und Jugendlichen, das sie gut verständlich und ansprechend aufbereitete unter Überschriften wie:

- Was ist Stimmenhören?
- Stimmenhören bei Kindern und Jugendlichen
- Was sagen die Stimmen?
- Bedeutung der Stimmen
- Einfluss der Stimmen
- Bewältigungsstrategien
- Kriterien konstruktiver Hilfsangebote durch die Umwelt

Darüber hinaus eröffnete sie ein Diskussionsforum zu dem Thema für Kinder und Jugendliche sowie deren Angehörige und für Lehrer und professionell mit Stimmenhören befasste Menschen. Beides kann weiterhin im Internet abgerufen werden unter:

[www.stimmenhoeren.de/kinder](http://www.stimmenhoeren.de/kinder).

Elke Stamer verband die Seiten mit einem Zählsystem, um zu sehen wie oft die Informationen im Internet aufgerufen wurden. Darüber hinaus schaltete sie für einige Zeit auch einen Fragebogen ins Internet, mit dessen Beantwortungen sie überprüfen wollte, wer neben Kindern und Jugendlichen die Informationen abrufen, wem die Informationsseiten in welcher Art und Weise helfen und ob es mit Hilfe der Informationen zu einer Veränderung im Umgang mit den Stimmen kommt. Im Rahmen ihrer Diplomarbeit wertete sie die Daten von Januar, Februar und März 2006 aus.

Insgesamt wurde die Startseite pro Monat von 306 bis 427 Besuchern im Untersuchungszeitraum aufgesucht. 87 bis 90% dieser Besucher suchten anschließend die Informationsseiten auf. Das heißt, von Anfang an wurde ein großes Interesse am Thema deutlich. Da der Fragebogen erst im letzten Monat der Diplomarbeit geschaltet werden konnte, konnten nur Ergebnisse von 17 Personen ausgewertet werden, 9 davon hörten Stimmen. Die durch die Informationsseiten erlebte Hilfestellung bezog sich bei den Stimmenhörenden zu gleichen Teilen auf

Angstreduktion, Aufklärung, die Erfahrung, nicht allein zu sein, und Informationen über Bewältigungsmöglichkeiten. Nicht-stimmenhörende Menschen führten ihr Erleben der Hilfe darüber hinaus besonders auf die Erfahrung der Normalisierung und auf die gewonnenen Informationen zurück.

Das Informationsforum wurde im Erhebungszeitraum von insgesamt 1925 Personen aufgesucht, wobei sich die Besucherzahlen langsam steigerten von 165 im Dezember 2005, über 376 im Januar bis zu 826 im März 2006. Im Durchschnitt wurde das Diskussionsforum im Untersuchungszeitraum 17 mal pro Tag aufgerufen. Die höchste Zahl der Besucher, die sich während einer Stunde gleichzeitig im Forum aufhielten, betrug 7. Die hohe Zahl der Besucher des Forums spiegelte sich im Erhebungszeitraum aber noch nicht in aktiven Beiträgen wieder. Das Auseinanderklaffen des Beitrittszeitpunkts eines Nutzers und des Datums seiner ersten Mitteilungen im Forum weist auf stille Nutzer des Forums hin, die sich erst bei Bedarf aktiv in die Diskussion einmischen.

Die Pilotstudie von Frau Stamer macht deutlich, welcher Bedarf an Information und Austausch zum Thema Stimmenhören besteht, s. über 360 Besucher pro Monat auf den Informationsseiten und durchschnittlich 17 Kontakte pro Tag zum Diskussionsforum während des Erhebungszeitraums. Die Häufigkeit der Kontakte setzt sich bis heute fort. Leider war es im Rahmen einer auf 6 Monate begrenzten Diplomarbeit nicht möglich, das Benutzerprofil eindeutig zu erfassen. Unter Benutzerprofil verstehen wir, wie viele der Besucher sind Stimmen hörende Kinder – Jugendliche - Erwachsene, Angehörige, Freunde von Stimmen hörenden Menschen, Professionelle oder allgemein Interessierte?

Zusammenfassend kann aber trotzdem festgehalten werden: Das Netzwerk Stimmenhören hat einen weiteren Baustein zur besseren Information der allgemeinen Öffentlichkeit, aber auch der betroffenen Menschen zum Phänomen Stimmenhören gelegt.

Monika Hoffmann

„Ich möchte Götter und Teufel malen, wie Gott dem Teufel durch Liebe überlegen ist.“

**Pony,**  
Aquarell,  
Dezember 1971



(Quelle:  
Sibylle Muthesius,  
„Flucht in die Wolken“  
Verlag: Der Morgen  
Berlin 1981)

# **Der spirituelle Weg und seine Gefahren**

## ***Kommentierte Zusammenfassung eines Vortrags von Herrn Dr. Tetzeli, Juni 2006, Berlin***

Herr Dr. Tetzeli vom Auguste-Viktoria-Krankenhaus hielt Mitte Juni 2006 im "Komm-Rum" einen Vortrag über das Buch vom Psychiater Christian Scharfetter: "Der spirituelle Weg und seine Gefahren." Der Vortragsraum im Komm-Rum war überfüllt mit Interessenten, der Vortrag dauerte mit einer kurzen Pause ca. 1,5 Stunden. Darauf folgte eine Diskussionsrunde, die etwa noch einmal so lange dauerte. Und das am Samstagabend. Puh.

Das Buch ist schon seit einiger Zeit vergriffen, allerdings hielt ich es während des Vortrags in meinen Händen und kann das Inhaltsverzeichnis kurz wiedergeben.

Im Wesentlichen definiert das Buch spirituelle Entwicklungsmöglichkeiten, vor allem Mystik, Magie und Meditation und erläutert die Definitionen anhand von Beispielen. Dazu enthält das Buch eine Menge Tabellen. Es weist konstruktive und destruktive Erfahrungen auf dem spirituellen Weg auf und geht vor allem auf besondere (psychedelische) Bewusstseinszustände ein. Im Anschluss daran wird geschildert, wie man sich vor Gefahren des spirituellen Weges schützen kann. Herr Tetzeli ergänzte dazu, wie einem dabei psychiatrisch-medikamentös geholfen werden kann. Das Buch stellt der spirituellen Krise die psychotische Krise gegenüber. Wobei der Vortragende darauf verwies, dass es in Heiligenfeld, Bad Kissingen eine Spezialklinik (psychiatrisch) für spirituell religiöse Krisen gibt, die mit der parapsychologischen Beratungsstelle in Freiburg zusammenarbeitet (*Kontaktadressen am Ende des Beitrages*).

Zum Schluss des Buches widmet sich noch ein Kapitel den Gefahren von Fundamentalismus und Sektenmitgliedschaft (z.B. kollektiver oder instruierter Selbstmord).

Inhaltlich ist das Buch sehr weit im Anspruch gefasst, das Spirituelle in seiner Gesamtheit zu erfassen. Allgemein betrachtet ist alles Spirituelle eine Bewusstseinsentfaltung bezogen auf das sogenannte All-Eine, also eine Hinwendung zum Überbewussten/ Transpersonalen/ Transzendenten.

Esoterik sei eine Art Geheimwissen; Mystik eine Art Hingabe an Gott; Magie sei Veränderung durch Willen, und Meditation sei eine Erfahrung von der Mitte des Selbst und der Mitte der Welt als Eines (Es wird zwi-

schen gelungener und gestörter Meditation unterschieden), so Herr Scharfetter. Gipfelerfahrungen seien der Durchbruch zum Transpersonalen (Über- oder Unterbewusstes), das Loslassen von Verhaftungen, etwas Befreiendes, Erlösendes, Erleuchtendes.

Besondere Bewusstseinszustände können sozial, mental, psychisch aber auch durch Medikamente hervorgerufen werden. Vor allem Letztere sollen aber auch vor dem "Durchknallen" in unkontrollierbare spirituelle Welten (oder durch sie hindurch) retten können.

Unter dem Begriff mentaler Hygiene soll gefasst werden, was man bei Gefahren des spirituellen Weges machen kann. Man kann sich spirituelle Probleme bewusst machen, sie benennen und dann davon Abstand nehmen. Dabei ist es wichtig, sich zu erden und vor allem durch die Atmung einen Zustand von Ruhe und Ausgeglichenheit herzustellen. Der freie, echte und klare Aufbau eines sozialen Netzwerkes ist ebenfalls entscheidend hilfreich dabei.

Geht es bei einer psychotischen Krise um Derealisation, Depersonalisation, und Desintegration der Persönlichkeit; so geht es bei der spirituellen Krise um Stimmungs- und Befindlichkeitsschwankungen, aber auch um besondere Bewusstseinszustände, z.B. die temporäre "Ich-Aufhebung". Bei beiden Krisenformen können akustische Halluzinationen also z.B. Stimmenhören auftreten. Wenn es sich dabei wirklich nur um eine spirituelle Krise handelt und der psychische Status weitgehend stabil ist, dann bräuchte das nicht unbedingt psychiatrisch behandelt zu werden. Es gibt also einen überschneidungsfreien Bereich zwischen diesen beiden Krisenformen.

Leider wurde der Begriff Psychose nicht weiter in Frage gestellt, sondern einfach hingenommen und der wunderbaren medikamentösen (oder unter Umständen auch gewaltsamen) Eingriffe durch die Psychiatrie gehuldigt.

Bei der anschließenden Diskussion ging es hauptsächlich darum, wie die Psychiatrie bei psychotischen Krisen, die spirituelle Elemente enthalten, notfallmäßig eingreifen kann. Dies fand sehr große Aufmerksamkeit in der Bemerkung, dass psychiatrische Hilfe toll und wirksam sei. Aber es gab auch gegenteilige Meinungen.

*Frank Dahmen*

*Informationen:  
Internet: [www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)  
E-Mail: [info@heiligenfeld.de](mailto:info@heiligenfeld.de)*

*Fachklinik Heiligenfeld  
Euerdorfer Str. 4-6  
97688 Bad Kissingen*



***My fathers words***

*My parents are now dead  
Yet I hear my father's voice.  
It is in my mind.  
Some of his sayings make  
me laugh  
Some make me shed a tear.  
I hear my son  
My son answers me  
So he must hear  
my words?  
Some of my words are  
my father's words  
So will both myself and  
my father live in my son's  
mind.  
Is this an illusion? Or  
Will my spirit live for ever?*

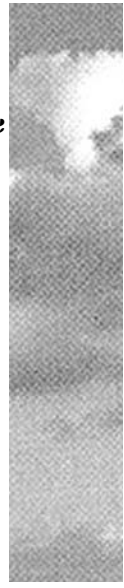


***Bill Gags***



***Meines Vaters Worte***

*Meine Eltern sind schon tot  
doch höre ich meines Vaters Stimme  
in meinem Sinn.  
Manches bringt mich zum Lachen,  
manches ringt mir eine Träne ab.  
Ich höre meinen Sohn,  
mein Sohn antwortet mir,  
also hört er mich.  
Wenn ich tot bin,  
hört mich mein Sohn dann noch?  
Manche meiner Worte  
sind die meines Vaters,  
so werden mein Vater und ich  
im Sinn meines Sohnes sein.  
Ist das eine Illusion?  
Oder wird mein Geist ewig sein?*



## **Erste glückliche Vermittlung bei der „Schatzkiste Berlin“**

### *Kontakt- und Partnervermittlung für Menschen mit Behinderungen*

Die Idee einer Agentur für Partnervermittlung dieser Art auf gemeinnütziger Basis stammt aus Hamburg. Die Idee der „Schatzkiste“ wurde von der Aktion Mensch unterstützt und bundesweit ausgeweitet (Köln, Rostock, Luckenwalde und andere).

Seit Oktober 2005 werden in Berlin Menschen mit psychischen und körperlichen, aber auch ohne Behinderungen in unsere Kartei aufgenommen. Der Ansatz der Schatzkiste ist integrativ. Die Berührungängste unter den Werbenden und Suchenden sind nicht so groß.

Das erste glückliche Paar ist eine leicht gehbehinderte Frau und ein Mann ohne Behinderung. Sie findet es schade, diesen zärtlichen Mann nicht schon vor 30 Jahren kennen gelernt zu haben. Noch mehr Menschen sollen bei uns ihr Glück finden! Besonders gute Chancen, einen Partner vermittelt zu bekommen, haben bei uns Frauen. Es gibt sehr viel mehr Männer in der Kartei. Frauen scheinen weniger und auf anderen Wegen nach Kontakten / Partnern zu suchen.

Bei uns sind auch überregionale Kontakte möglich (zwischen verschiedenen Schatzkisten oder aus deren Umgebung). Im Juni dieses Jahres haben wir unseren ersten Kunden aus dem Harz aufgenommen. Die vermittelnden Personen sind dabei sowohl für die Förderung von „Nur-Kontakten“ zuständig als auch für die Förderung/ Anbahnung von Partnerschaften.

Weitere Aktivitäten, die die Schatzkisten anbieten und die den Kontakt untereinander fördern, sind „Tanzkisten“ und / oder „Spazierkisten“. Die erste Disco war im April 2006 in Schöneberg. Die zweite wird im kommenden September in Frohnau stattfinden. „Spazierkisten“ sind angeleitete Spaziergänge von überschaubarer Dauer mit anschließendem freiwilligem Kaffeetrinken. Hierzu werden gezielt gleich viele Männer und Frauen eingeladen. Die Einzelvermittlungen Kontakt oder Partner(in) kann sowohl ohne als auf Wunsch auch mit Anleitung stattfinden. Es können sowohl gemischt- wie auch gleichgeschlechtliche Kontakte gesucht und vermittelt werden.

Wie funktioniert die Schatzkiste?

Die Menschen kommen direkt zu uns, um andere Menschen für Freizeitaktivitäten und Liebesbeziehung kennen zu lernen. Zu einem Aufnahmegespräch und der Aufnahme in unserer Kartei wird zunächst

telefonisch ein Termin vereinbart. Die Aufnahme durch Beantwortung eines Fragenkatalogs im Gespräch findet dann im Büro der "Schatzkiste" im Stadteilladen Tegel-Süd (Albatros e.V.) statt. Berliner Aufnahmen sind auch in den Stadtteilen Pankow, Köpenick, Schöneberg und Frohnau möglich.

Am Anfang steht das persönliche Kennenlernen. Zu diesen Treffen sind Angehörige und Betreuer/innen ebenfalls gerne eingeladen. Neben persönlichen Daten wird auch nach Hobbys / Wünschen zu der gesuchten Person selbst und den Vorstellungen von dem/der zukünftigen Partner/in gefragt. Danach wird ein digitales Foto angefertigt. Für das Interview und das Fotografieren wird eine Aufnahmegebühr von 10 Euro genommen.

Die Weitergabe von Daten (z.B. der Telefonnr.) passiert nur mit Einverständnis des Datengebers. Telefon von Heike Oldenburg ist: 030-44398958. Internetseiten bzw. E-Mail-Kontaktadressen sind:

[www.schatzkiste-alsterdorf.de](http://www.schatzkiste-alsterdorf.de) und [schatzkiste@albatrosev.de](mailto:schatzkiste@albatrosev.de)

*Heike Oldenburg*



*„Du legst die Hand um  
mich,  
unsere nackten Füße  
fliegen  
auf dem Beton...“*

**Pony, Aquarell,  
gemalt mit 17Jahren**

(Quelle: Sibylle Muthesius,  
„Flucht in die Wolken“  
Verlag: Der Morgen, Berlin 1981)



## Die Stimmen verschwanden

Ron Coleman prägte die berühmten Worte: "Vom Opfer zum Sieger!" Mit dieser Grundeinstellung lernte er, seine Stimmen zu beherrschen. Ich möchte darüber berichten, wie ich die Stimmen vollständig verlor, obwohl es wohl Tausende Wege gibt, mit den Stimmen in Einklang zu kommen. Ich selbst war von der Psychiatrie als paranoider Schizophrener austherapiert worden und beschloss, mein Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen. Und so begann ich, mir Gedanken zu machen, wie ich grundsätzlich die Stimmen in den Griff bekommen könnte. Und genau darüber möchte ich berichten.

Der erste Teil von Rons Aussage, nicht mehr Opfer zu sein, beherrschte auch meine Gedankenwelt am Anfang. Aber das Ziel, Sieger zu werden, gefiel mir dann nach einigen Überlegungen nicht mehr sonderlich. Wen sollte ich besiegen? Wohl die bösen Stimmen? Ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon erlebt, dass die Stimmen mir meine Defizite aufzeigten. Sie waren gar keine Gegner mehr und Feinde schon gar nicht.

Ich ging einen anderen Weg am Anfang dieser Auseinandersetzung. Ich forderte die Stimmen auf, mir mein Fehlverhalten im täglichen Leben aufzuzeigen, und sie stocherten ja schon lange in meinen Gefühlen herum. Sie dramatisierten bestimmte Themen, die beachtet werden mussten. Ich begann zu staunen, wie genau sie meine Defizite kannten, und so beschloss ich, diese Defizite nacheinander zu bearbeiten und möglichst zu beseitigen. Von der Auffassung zur Menschlichkeit über das Schaffen einer neuen Weltanschauung bis hin zu neuen Auffassungen zu sexuellen Praktiken rückten noch andere Probleme ins Gesichtsfeld. Wie freundlich war ich zu den Menschen und zu den Stimmen? Oh weh, dort lag das größte Problem! Reicht Freundlichkeit eigentlich oder ist sie nur der Anfang? Für die Stimmen reichte offenbar dieser Anfang, denn sie wurden weniger aufdringlich und begannen sogar leiser zu werden. Ich war also auf einem guten Weg!

Nun konnte ich stolz auf mich sein, denn ich lernte Menschen zu achten, deren guten Kern zu erkennen und mit ihnen gemeinsam Aufgaben in Angriff zu nehmen. In dieser Situation kam ich zum Netzwerk Stimmenhören und lernte zuerst kennen, dass ich nicht das einzig wahre Stimmenhören besaß, sondern dass so viele Varianten existierten, wie es Stimmenhörende gab. Schnell gewöhnte ich mir ab, meine Erfahrungen zum Ausgangspunkt der Beratungen zu machen, obwohl man die eigenen Erfahrungen nicht ganz abkoppeln kann. Es wurde wichtig, uns Geschichten zu erzählen. So lernte ich für mich "Gesetzmäßigkeit"

ten" abzuleiten. Tatsächlich war die Freundlichkeit nur ein bescheidener Anfang. Meine Stimmen wurden zu guten Freunden, die mir sagten, wo noch Defizite herrschten in meinem Denken, Fühlen und Handeln. Ich begann sie zu lieben, obwohl sie sich Teufel nannten. Liebe zu definieren in dieser Situation wurde noch einmal zur Hürde, wobei mir schließlich das Gedicht von Erich Fried half, in dem stand: "Es ist was es ist, sagt die Liebe." Grundlage aller Liebe wurde für mich das Akzeptieren dessen, was ist. Das war eine schöne Definition und stimmte zudem noch mit der These von Marius Romme: "Stimmenhören akzeptieren" überein. Die Liebe erhielt die zentrale Stellung in meinem Denken und Fühlen und sie führte schließlich in die völlige Stimmenfreiheit. Aber auch dieser Weg war nicht eben.

Wenn ich der Kinesiologin glauben durfte, wurde ich im zarten Alter von dreieinhalb Jahren sexuell missbraucht. Dies deckte sich in etwa mit Erfahrungen einer etwas unnormalen weiteren Entwicklung. Also auch dieses Problem war zu lösen, obwohl direkte Erinnerungen nicht da waren. Nun hatte ich schon vorher allen Menschen und Stimmen vergeben, hatte mich auch bei denen entschuldigt, denen ich etwas angetan hatte. War es ein Akt der Liebe, dort auch zu verzeihen?

Es ist ein Akt der Liebe, dies zu tun – aber man entlastet sich mehr, als irgend einen anderen Verursacher. Es ist also ein Akt der Liebe für sich selbst. Ich glaube, dieser Gedanke ist wohl einer der wichtigsten. Liebe beinhaltet auch die Liebe zu allen anderen Menschen in sich. Verzeihe ich irgendeinem Anderen nicht sein Tun und Handeln, verzeihe ich mir auch nicht und muss das zumeist schreckliche Erlebnis mit mir herumschleppen. Darf ich mir das antun? Ich darf das schon, aber hilft mir der Akt der Härte wirklich? Das ist die Frage, die jede/r zu entscheiden hat.

Also entschloss ich mich, dem vermeintlichen Täter zu verzeihen. Ich denke, dies war ein weiterer Meilenstein in meinem Verhältnis zu den Stimmen. Sie wurden so leise, dass ich kaum mehr etwas hörte. Eine ganze Zeit später, im Januar 2005, schenkte ich der letzten verbliebenen Stimme die Freiheit, und sie verschwand dann. Ich verlor einen guten Freund, der mir half, mich zu einem anderen Menschen zu entwickeln. Natürlich war im Nachhinein die Stimmenhörerzeit nicht nur eine Zeit des Leidens, sondern eine Zeit des Lernens, des Erzogenwerdens und des Fortschreitens auf neuen Wegen.

Aber ich glaube, man sollte den Gedanken noch einmal aufgreifen, anderen Menschen bedingungslos zu verzeihen. Das ist nicht nur ein Problem der Stimmenhörenden, sondern der gesamten Menschheit.

Wo uns die These von: "Auge um Auge, Zahn um Zahn" hingebracht hat, wissen wir. Sie löst immer neue schreckliche Taten, Gedanken und Gefühle aus. Nur das Verzeihen durchbricht diesen Teufelskreis. Das Wichtigste dabei ist, dass der Täter die Möglichkeit erhält, sich künftig anders zu verhalten und sich vom Gewissen leiten zu lassen. Aber das Allerwichtigste ist dennoch, dass ich als Opfer die Last abwerfen darf. Und da sind wir bei der Ausgangsthese wieder angelangt. Ich werfe die Opferrolle weg. Ich lasse die Ängste hinter mir. Ich bin wieder frei, zumindest ist das meine Erfahrung.

*Vielleicht erzählen andere Stimmehörende etwas zu ihren speziellen Erfahrungen?*

*Andreas Gehrke*



*„Große Hände können nicht so verletzen wie große Worte...“*

**Pony**, Bleistiftskizze,  
gezeichnet mit 14 Jahren

(Quelle:  
Sibylle Muthesius,  
„Flucht in die Wolken“  
Verlag: Der Morgen,  
Berlin 1981)

## Hilferuf

### *Führerscheinentzug – wer kennt sich aus?*

In einer Tagesstätte für psychisch Kranke habe ich einem Mitarbeiter erzählt, dass ich abends Stimmen höre. Ich saß gerade an einem Referat für die Uni und er hat mich dabei gestört, weil er unbedingt wissen wollte, wie es mir geht. Ich habe mich voll studierfähig gefühlt, aber er hielt meinen Bericht offenbar für eine Psychose. Zunächst sagte er mir zu, jeden Tag mit mir über die Inhalte der Stimmen zu sprechen, und ich versprach mir von diesem Austausch eine Hilfe. Ich ging zu meinem Auto, das auf dem Hof stand, um Unterlagen herauszuholen für das Referat und damit in die Bibliothek zu fahren. Die Mitarbeiter stürzten auf mich zu, sagten ich solle in die Psychiatrie gehen und nahmen mir den Autoschlüssel weg. Sie verständigten die Polizei und behaupteten, ich wolle in der Psychose Auto fahren. Sie besprachen mit der Polizei, mich nach Hause zu bringen. So konnte ich nicht weiter an meinem Referat arbeiten. Zuhause rutschte ich daraufhin in eine derartige Depression, dass ich das Referat nicht fertig stellen konnte und aufgrund dieser massiven Intervention tatsächlich in die Psychiatrie musste.

Kurze Zeit später bekam ich einen Brief von der Stadtverwaltung, dass ich mich beim Gesundheitsamt auf meine Fahrtauglichkeit überprüfen lassen müsse. Die Mitarbeiter der Tagesstätte hatten der Polizei meine ganze Krankengeschichte erzählt, was ich für einen Bruch der Schweigepflicht halte. Die dortige Ärztin ließ sich die gesamte Akte meines Nervenarztes kommen und behauptete aufgrund dieser, ich sei fahruntauglich, da ich zu oft in der Psychiatrie war. Ein Rechtsanwalt schlug mir eine Beratung beim TÜV vor, die Führerscheinstelle wollte so lange warten. Einen Termin zu dieser Beratung konnte ich aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht wahrnehmen, entschuldigte mich aber. Wenige Wochen später bekam ich einen kurzfristigen Termin zu einer MPU (Medizinisch Psychologische Untersuchung), von dem ich nichts wusste, da ich in der Psychiatrie war. Daraufhin behauptete der TÜV, ich hätte drei Termine für eine MPU versäumt. Die Führerscheinstelle unterstellte mir deshalb, ich wolle eine Fahruntauglichkeit vertuschen. Sie entzog mir den Führerschein, obwohl ich mitgeteilt hatte, dass ich mich wegen des Psychiatrieaufenthaltes nicht um die Termine kümmern konnte.

Jetzt habe ich bis Januar 2007 Zeit, eine MPU nachzuholen, um meinen Führerschein zurückzubekommen. Die Beratung beim TÜV habe

ich in der Zwischenzeit wahrgenommen, aber der zuständige Psychologe sagte, er kenne sich mit Stimmen nicht aus.

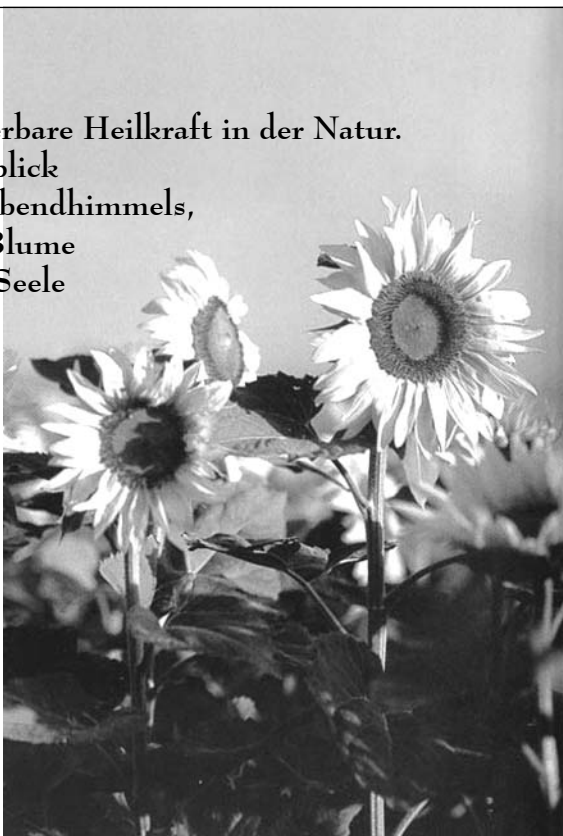
Ich wäre dankbar, wenn sich Leute fänden, die mir sagen können, worauf es bei einer MPU ankommt, besonders im Falle des Stimmenhörens!

*Vielen Dank  
E.*

*Zuschriften bitte an die Redaktion (Adresse siehe Impressum, vordere Umschlaginnenseite) wir leiten diese umgehend weiter.*

**Es**  
liegt eine wunderbare Heilkraft in der Natur.  
Oft gibt der Anblick  
eines schönen Abendhimmels,  
der Duft einer Blume  
der gedrückten Seele  
Hoffnung und  
Lebensmut  
zurück.

*Sophie Verena*



# Therapeutisch begleitete Gruppe für Stimmenhörende

## *Über die Gruppe:*

In der Gruppe geht es darum, ein besseres Verständnis für die eigenen Stimmen zu erlangen und neue Arten des Umgangs mit ihnen kennenzulernen und auszuprobieren. Zu diesem Zwecke werden wir gemeinsam die "Psychosozialen Arbeitshilfen: Stimmenhören verstehen und bewältigen" von Ron Coleman und Mike Smith durcharbeiten.

Ron Coleman schreibt folgendes zu diesem Arbeitsbuch: "...es geht darum, wie man Kontrolle über eigene Erfahrungen erlangen kann, statt an sie ausgeliefert zu bleiben. Das Arbeitsbuch stellt kein Allheilmittel dar, in ihm wird vielmehr eine Arbeitsform vorgestellt, mit deren Hilfe man seine Erfahrungen überprüfen kann."

Die "Arbeitshilfen" sind in folgende Schritte eingeteilt:

- Stimmen verstehen:  
Wie und wann fing es mit den Stimmen an?
- Einordnen der Erfahrungen:  
Wie erkläre ich meine Stimmen? Was für eine Beziehung habe ich zu ihnen?
- Stimmen akzeptieren und mit ihnen leben:  
Wie gehe ich mit ihnen um? Austausch über und Informationen zu Bewältigungsstrategien.

Maximale Teilnehmerzahl: sechs stimmenhörende Menschen

Ort: in den Räumen des Netzwerk Stimmenhören e.V.  
Uthmannstraße 5  
12043 Berlin-Neukölln  
(U7 bis U-Bahnhof Karl-Marx-Straße)

Zeit: **ab 31. Oktober 2006**, alle zwei Wochen  
dienstags 18:00 Uhr.

## *Über mich:*

Mein Name ist Caroline von Taysen, ich bin 33 Jahre alt. Ich bin Diplom-Psychologin und Körperpsychotherapeutin und langjähriges Mitglied des NeSt. Mein persönliches Anliegen ist es, mit stimmenhörenden Menschen psychotherapeutisch zu arbeiten. In der Gruppe möchte ich meine Erfahrungen auf diesem Gebiet mit den TeilnehmerInnen teilen und erweitern.

## Anzeigen

Vor einigen Monaten meldete sich bei mir in Frankfurt eine Frau aus Dortmund. Sie hatte Interesse, Kontaktperson für das Netzwerk Stimmenhören zu werden. Offensichtlich notierte ich mir die Telefonnummer fehlerhaft, sodass der versprochene Rückruf nicht erfolgen konnte. Bitte melden Sie sich noch einmal bei mir!

Tel.: 069-59673776 (AB). Persönlich erreichbar bin ich unter dieser Nummer immer samstags von 17.00 - 18.00 Uhr.

Vielen Dank!

Anneke Born-Mabelis

## Stimmenhören aktuell: Termine

### ***Mitgliederversammlung NeSt e.V.***

*“Psychiatrie – Hilfe und/oder Bedrohung?”*, dieses Thema möchten wir gemeinsam diskutieren, Rechenschaft über die Arbeit des vergangenen Jahres ablegen, den alten Vorstand entlasten und den neuen wählen. (Einladung/ausführliches Programm siehe Heft 2/06)

**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.)

Informationen unter:  
030 - 78 71 80 68  
[www.stimmenhoeren.de](http://www.stimmenhoeren.de)

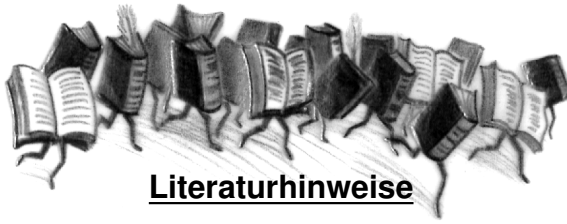
### ***Weiterbildung “Stimmenhören verstehen” 10.11.2006, Hannover, 9.00-17.00 Uhr***

Information/Anmeldung:

Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP)  
Zeltinger Str.9, 50969 Köln  
Tel.: (0221) 51 10 02, E-Mail: [dgsp@netcologne.de](mailto:dgsp@netcologne.de)

Dozentinnen:

Antje Müller (Stimmenhörerin)  
Caroline von Taysen (Dipl. Psychologin)



## 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 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:.....

