



SWR2 Tandem - Manuskriptdienst

Das Ende der Isolation

Stimmenhörer helfen sich selbst

Autor: Detlef Berentzen

Redaktion: Petra Mallwitz

Sendung: Mittwoch, 28.11.12 um 10.05 Uhr in SWR2

Wiederholung: Donnerstags, 06.08.15 um 19.20 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte der Sendungen SWR2 Tandem auf CD können wir Ihnen zum größten Teil anbieten. In jedem Fall von den Vormittagssendungen. Bitte wenden Sie sich an den SWR Mitschnittdienst. Die CDs kosten derzeit 12,50 Euro pro Stück.

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-26030.

Einfacher und kostenlos können Sie die Sendungen im Internet nachhören und als Podcast abonnieren:

SWR2 Tandem können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

MANUSKRIFT

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Ghosts on the way

Frank:

Ich habe sehr lange Zeit mit den Stimmen gekämpft, weil die mich aufgefordert haben ich soll in die Obdachlosigkeit gehen, ich soll auch nackt die Wohnung verlassen, oder mich ausziehen oder mich eben umbringen, oder irgendwie sowas, ja.

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Chaos range

Birgit:

Meine Stammbesetzung sind vier Stimmen, die sind auf jeden Fall immer da, und ansonsten so zwölf, ab zwanzig da habe ich aufgehört zu zählen, geht auch nicht mehr!

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Marco:

Ich nehme Medikamente. Ich nehme dreieinhalb Tabletten am Tag, im Abstand von vier Stunden, das hilft ein bißchen, das vermindert die Stimmen zum Beispiel, mmmh (stöhnt) ja...

Erzähler:

Sie hören Stimmen. Laut, deutlich und ganz real. Als wäre der Mensch, der da zu ihnen spricht, tatsächlich im Raum - aber da ist keiner.

Frank:

Es war, so ich mich erinnern kann, in einer schwer depressiven Zeit für mich, Suizidabsichten und -gedanken, ich war auch fertig mit der Welt und da ist es das erste Mal aufgetreten.

Atmo: Blättern im Buch....

Erzähler:

Stimmenhören. Ich habe psychiatrische Fachliteratur zum Thema gesichtet: Eine akustische Halluzination sei das Stimmenhören, ein typischer Fall von „Schizophrenie,“ zu behandeln durch antipsychotische „Neuroleptika“ - oft genug in der geschlossenen Abteilung einer Nervenklinik.

Frank:

Es gab Zeiten, da konnte ich ziemlich schlecht mit den Stimmen leben, da habe ich angefangen zu schreien, sie sollen doch bitte weggehen, sollen aufhören mich zu belästigen, da bin ich in die Psychiatrie eingewiesen worden, weil mich die Nachbarn haben zwangseinweisen lassen.

Erzähler:

Franks Weg war kein leichter. Das sehe ich ihm an. Ziemlich bleich ist er. Und doch.

Frank:

Ich bin mittlerweile wieder zwei Jahre aus der Klinik frei. Mittlerweile habe ich über die EX-IN Ausbildung eine Arbeitsstelle gefunden, wo ich als Genesungsbegleiter, das ist der Abschluß der EX-IN-Ausbildung, arbeite. Für sechs Stunden in der Woche und das tut mir sehr gut.

Erzähler:

EX-IN: „Experienced Involvement“. Frank hat das zwölfmonatige Ausbildungsprogramm zum „Genesungsbegleiter“ samt Praktika hinter sich und kümmert sich jetzt im „Betreuten Wohnen“ um andere Stimmenhörer. Den persönlichen Rückhalt findet er im Berliner „Netzwerk Stimmenhören“, das seit 1998 bundesweit Information, Beratung und Selbsthilfe anbietet. Psychatriereformen, „Irrenoffensiven“, „Patientenkollektive“, all die Aufbrüche der letzten Jahrzehnte haben zur Entwicklung neuer Organisations- und Therapieformen geführt, die auch für Stimmenhörer hilfreich sind - Stichwort: „Triologgruppe“.

Monika Hoffmann:

Im Triolog ist Sinn und Zweck, daß man sich auf Augenhöhe begegnet, daß man dort nicht die anderen therapiert, sondern ich bringe meine Expertise ein, die ich gelernt habe, genau wie die Angehörigen ihre Expertise einbringen und wir alle immer wieder, voller Fassungslosigkeit vor der Expertise der Stimmenhörer stehen, die in diesem Rahmen ganz anders über das Stimmenhören reden als man es in der Psychiatrie sonst hört.

Erzähler:

Monika Hoffmann ist Psychotherapeutin und Gründungsmitglied des Netzwerks. Lange hat sie in der Psychiatrie gearbeitet und wurde dort immer unzufriedener. Sie wollte andere Prämissen für ihre Arbeit: Keine Hierarchie, keinen psychiatrischen Monolog, sondern den Triolog - von Patienten, deren Angehörigen und professionellen Helfern.

Monika Hoffmann:

Es ist ein ganz heilsamer Ort, weil sie endlich selbstbewußt darüber reden können, ermutigt werden, daß man ihnen zuhört. Das ist eines der wichtigsten Dinge, daß man über das Stimmenhören reden darf, daß man nicht allein bleibt mit den Stimmen.

Atmo: Treffen Triologgruppe Berlin, ...Stimmen, Geräusche

Frank:

Ich habe gelernt, wie ich mit den Stimmen umgehen will und möchte, und habe hier auch Anregung gefunden, was ich anders machen kann im Umgang mit meinen Stimmen, zum Beispiel, dass ich anfangen kann zu beten für meine Stimmen. Wenn ich mich stark konzentriere, dann sind sie fast immer weg. Nur wenn ich alleine bin, dann kommen sie zurück.

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Birgit:

Was mich persönlich betrifft, ich habe durch das Netzwerk und die Triologgruppe für mich einen ganz, ganz anderen Umgang mit den Stimmen gefunden.

Ich bin hier auch in der Beratung, im Büro, ich lerne halt unheimlich viel dazu: wie gehen die anderen mit den Stimmen um, was haben die drauf für Strategien, könnte man was ausprobieren? Da haben mir schon einige Sachen geholfen. Da versteht man auch die Reaktionen der eigenen Familie viel besser.

Erzähler:

Birgit. Eine junge Frau. 26 Jahre alt. Nach deprimierenden und hochdosierten Psychatrieerfahrungen wurde sie Mitglied im „Netzwerk Stimmenhören“, nimmt auch am heutigen Trialog teil. Macht dabei andere, auch mich, mit ihren Stimmen bekannt.

Birgit:

Durchweg verschiedene Stimmen, die einen kennen mich nicht, ich kenne sie nicht, die anderen kenne ich, sie kennen mich auch, die leben auch noch, die Leute dahinter, so wie Uroma, Uropa oder Opa, komplett verschieden, auch positive oder negative Stimmen, also. Einen Hund habe ich auch dabei, der sagt WauWau.. (Berentzen: aber man muss ihn nicht Gassi führen) ..Nein, das macht schon das Herrchen, das ich auch höre! Wenn die nicht wollen, daß ich schlafe, dann schlafe ich auch nicht. Es kommt auch vor, daß die mich trimmen, daß ich nachts um drei oder vier die Wohnung zu putzen habe und so'ne Sachen. Oder halt mal irgendwo mit dem Preßlufthammer geweckt werde und wenn man den unmittelbar neben dem Bett hat, dann steht man erstmal!

Atmo: Treffen Trialoggruppe Berlin, ...Stimmen, Geräusche

Ingrid:

Jeder hat seine Biographie und hat mitunter in seinem Leben schon erlebt, wenn er vielleicht irgendwo in ein Haus gekommen ist und die Oma war verstorben oder die Mutter oder wer auch immer: man hat das Gefühl, die Stimme von demjenigen zu hören. Das ist die Ebene, wo wir arbeiten, daß wir gucken, wann es zum Stimmenhören gekommen ist, wie gehe ich damit um, wann bekomme ich Ruhe mit der Stimme, wieviel Prozent Einfluß hat das Stimmenhören auf mein Leben, was kann ich zur Entlastung tun usw. Das sind ja die Dinge, die hauptsächlich in der Gruppe erarbeitet werden.

Erzähler:

Ingrid, 63 Jahre alt, ebenfalls Netzwerkmitglied, Stimmenhörerin seit über 18 Jahren - mit Unterbrechungen. Verbrachte sieben Jahre in einem Heim für „psychisch-chronisch Kranke“. Seit ca. drei Jahren ist Ingrid in Psychotherapie.

Ingrid:

Ihr wisst ja, ich höre meine Mutter, im Augenblick sehr kräftig, setzt mir ziemlich zu, ich bin deswegen manchmal unkonzentriert, aber das ist dann eben so, natürlich bin ich ein wenig aufgeregt. Deswegen finde ich es auch ganz wichtig, daß wir heute unseren Trialog vorzeigen.

Erzähler:

Ingrid will aber nicht nur ihre Trialoggruppe „vorzeigen“, sondern auch ihren ganz persönlichen Alltag. Hat mich in ihre kleine Wohnung nach Berlin-Moabit eingeladen, wo sie mit der Stimme ihrer Mutter und einem weißen Kätzchen namens „Flöckchen“ lebt.

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Atmo: Schritte, Treppe hoch, Schritte, Klingel. Tür auf....

Ingrid:

Ah, grüß dich, da bist du ja!

Erzähler:

Hallo Ingrid.

Ingrid:

Bist ja superpünktlich. Haste einen Parkplatz gefunden.....ich habe schon vom Balkon geguckt.

Erzähler:

Zwei Zimmer, Küche, Bad. Praktisch möbliert und auffallend ordentlich. Ingrid ist gut organisiert. Sie braucht das, sagt sie. Alles an seinem Platz. Bloß kein zusätzliches Chaos im Kopf! Schon nach wenigen Minuten präsentiert sie mir im Badezimmer ihren Medikamentenschrank,den ich voller Psychopharmaka wähne.

Atmo: Wasser läuft ins Waschbecken....., Händewaschen....

Ingrid:

Nein, ich nehme keine Psychopharmaka! Ich habe zeitweilig Psychopharmaka genommen, die haben mir aber nichts gebracht, im Gegenteil, mit den Medikamenten, die ich genommen habe, hat sich das nicht vertragen, weil ich ne blöde rheumatische Erkrankung habe. Daraufhin habe ich gesagt, ich nehme keine Psychopharmaka, ich versuche so durchzugehen. Das war ein langer Weg, aber ich habe es geschafft . Und ich nehme keine.

Atmo: Wohnzimmer mit Fernseher...Soundz, Werbung,....Background

Ingrid:

Frühstücksfernsehen sehe ich schon solange es Frühstücksfernsehen in Sat1 gibt. So eine Sache, die ich mir anhöre, ansehe, mehr anhöre meistens, weil mir der Raum sonst zu ruhig ist und ich meine Stimme zu doll höre. Da kann ich nicht reden, denken: Stimme hören und Fernsehen, da muss ich immer mal gucken, aber so ein bisschen im Hintergrund brauche ich was.

Erzähler:

Ist jetzt noch irgendjemand bei uns, eine dritte Stimme, die mit dir spricht, die irgendetwas erzählt, flüstert, schreit?

Ingrid:

Ich höre, die Stimme meiner Mutter, sie ist ganz schön präsent, das heißt, sie meckert ziemlich viel rum. Als wir gerade im Bad waren: Was machst Du hier? Schämst du dich gar nicht? ...Ich krieg dann so meine Kommentare halt. Das passiert mir natürlich am laufenden Band, wenn es extrem ist, geht das hintereinander weg. Dann kann ich mich auf die Fragen schlecht konzentrieren oder ich höre die Frage, kann das aber nicht abspeichern und dann sofort antworten. Ist manchmal Verzögerungstaktik.

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Atmo: Treffen Trialoggruppe Berlin,...Stimmen, Geräusche

Regine:

Ich heiße Regine, ich bin keine Stimmenhörerin, ich bin als Angehörige ins Netzwerk Stimmenhören gekommen, um meine veränderte Stieftochter besser zu verstehen, ja das ist es schon..... Mein Name ist Gabi, 50 Jahre alt, höre seit 1991 Stimmen, geht mal berauf, mal bergab. Und lebe weiter!....

Frank:

Ich bin der Frank, ich werde bald 45 Jahre alt, ich höre seit 19 Jahren Stimmen, bin seit vielen Jahren im Netzwerk dabei, anfänglich in der Selbsthilfegruppe, in der Trialoggruppe, dann jetzt Beratung am Telefon, Moderation der Trialoggruppe in Schöneberg, ja, und dabei belasse ich es jetzt mal...(blenden)

Erzähler:

Vorstellungsrunde. Ingrid, Frank, Birgit, ...noch viele andere sind da. Sie haben mich eingeladen, nach tastenden Vorgesprächen schließlich Vertrauen gefasst. Neugierig, manchmal auch ein wenig mißtrauisch werden Mikrofon und Aufnahmegerät beäugt.

Atmo: Kind weint

Erzähler:

Alles wird wesentlich entspannter, als ich mein Projekt erkläre, von meiner eigenen Neugier, aber auch von der Verunsicherung spreche, die das Thema „Stimmenhören“ bei mir ausgelöst hat - war es nicht einst meine ganz in Schwarz gekleidete bleiche und schwer depressive Mutter, die meinen kleinen Bruder nach seinem Tod immer wieder rufen und weinen hörte?

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Erzähler:

Genauso wie das Thema an sich beschäftigt mich auch die Tatsache, daß Stimmenhören keinesfalls immer als „Krankheitsbild“ begriffen wurde. In meinen Bücherregalen stehen genügend Bücher von Autoren, denen das Stimmenhören eher kreative Hilfe und eben keine Qual war. Ich brauche nur bei Hildegard von Bingen nachzuschlagen und lese von „himmlischen Stimmen“ und „geheimen Mysterien“. Oder komme auf meine alte Bibel zurück, auf Abraham, aus dem Alten oder Jesus, gern auch Paulus, aus dem Neuen Testament, die sämtlich Stimmen hörten und Visionen hatten, für deren Weisheit man sie verehrte.

Atmo: Treffen Trialoggruppe Berlin,...Stimmen, Geräusche

Erzähler:

Auf der Homepage des „Netzwerks Stimmenhören“ zitiert man gerne solch „berühmte Stimmenhörer“. Obwohl: Viele dieser „Berühmten“ hörten positive, wegweisende, göttliche Stimmen. Für die meisten der aktuell Betroffenen, die hier bei Kaffee und Gebäck am Tisch sitzen, sind die eigenen halluzinierten Stimmen indes eine Plage. Mehr oder weniger.

Regine:

Bleibt die Unsicherheit oder kannst Du die Unsicherheit vermindern oder wegdrücken, daß du dich dann sicherer fühlst? (Daniel) Ist schwierig, also wenn die Spritze nachlässt, fällt es mir schwierig es selber zu machen. Ich habe se halt wieder gekriegt und jetzt geht es mir ein bißchen besser. Ich kriege immer eine Menge Haldol, 150 mg in drei Wochen, ich habe halt Probleme, weil gestern, das war schon ziemlich krass.

Atmo: Wohnzimmer Ingrid, mit Fernseher...Soundz, Werbung,Background

Ingrid:

Auch wenn die Stimme schon wieder fürchterlich meckert: Muß das jetzt sein, Du kannst doch Geld sparen, kostet alles unnötig Geld!... Ja, ich drehe meine Zigaretten und deshalb sind sie billiger!

Atmo: Feuerzeug, Zigarette anzünden

Ingrid:

So jetzt bin ich wieder startklar!

Erzähler:

Die Stimme ihrer Mutter kritisiert Ingrid ständig, beschämt, beleidigt sie. Was aber, wenn sie mit dieser körperlosen Mutter in Dialog treten würde, den Monolog der Mutterstimme in ihrem Kopf unterbricht? Andere, habe ich gelesen, schaffen das, können so die Stimmen beeinflussen.

Ingrid:

Geht gar nicht. Dazu muß ich sagen, sie verhält sich genauso, wie sie sich als Mutter in meiner Kindheit verhalten hat, wenn ich da nicht gleich gespurt habe...! Ich hatte ein kleines Zimmer von acht Quadratmeter, da ist sie dann reingestürmt, ich saß da, habe geschrieben, da gab es Klatsch! was auf die Ohren geknallt, da ist einem alles vergangen, obwohl man nichts gemacht, höchstens gesagt hat: Ich will den Satz fertig schreiben - so ähnlich läuft das auch heute ab. Ich kann nicht mit ihr kommunizieren!

Atmo: Telefon klingelt....(Lautsprecher) Ja....Hallo Ingrid, ich bin's, Annette....Hallo Annette grüß dich...Mensch, das ist Gedankenübertragung, ich find's toll, dass du dich meldest, sag mal, hatte ich dir schon von EX-IN den Termin durchgegeben?..... Nein!....Oh, entschuldige, ich muss mir mal meinen Kalender schnappen....Na, schnapp mal!....(blenden)

Erzähler:

Selbst während sie telefoniert, interveniert die Stimme der Mutter. Ingrid braucht ein Höchstmaß an Konzentration, um die Stimme auf Distanz zu halten. Und trainiert deshalb ständig. Betreibt zum Beispiel, wie sie sagt, „Gehirnjogging“ auf ihrem „Intendo“.

Ingrid:

Meine Stimme wandert mächtig dazwischen, aber ab und zu muss sie dann leiden. Hier gibt es jetzt Übungen (Sounds)

Das geht immer nach meinen Werten, wie gut ich mich konzentrieren kann... Jetzt ziehe ich erstmal an meiner Zigarette, meine Stimme macht gerade sehr viel...(Sounds blenden)

Atmo: U-Bahn

Erzähler:

Außerhalb ihrer vier Wände wird es allerdings manchmal verteufelt schwer mit der Konzentration. Da wird Mutters Stimme extrem dominant. Selbst das U-Bahn-Fahren kann so zu einem furchterregenden Projekt mutieren.

Ingrid:

Also da kommt noch die Angst dazu. Ist also nicht nur die Stimme, da kommen auch noch Angst und Panik zu. Und wenn die Stimme befiehlt: „Jetzt stürzt du dich vor die U-Bahn!“... Du kannst nicht nach vorne gehen, du stehst an der Wand im U-Bahnhof, hast Angst und Panik, aber du willst ja mobil sein, ...also musst Du üben ! Na ja und ich übe!

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Atmo: Treffen Trialoggruppe Berlin,...Stimmen, Geräusche

Monika Hoffmann:

Es gibt eine wunderschöne neue Untersuchung, die ist in diesem Jahr rausgekommen, von der australischen Universität, die haben neun große Untersuchungen überprüft, um mal die Frequenz des Stimmenhörens klarer zu kriegen. Danach können wir davon ausgehen, daß ca 15% aller Menschen irgendwann im Laufe ihres Lebens mal Stimmen hören. Ein Prozent aller Menschen, das ist international gesichert, erkranken an schizophrenen Psychosen. Es gibt offensichtlich sehr viel mehr Menschen, die Stimmen hören, und nicht alle von denen suchen Hilfe in der Psychatrie.

Erzähler:

Netzwerkgründerin Monika Hoffmann ergänzt, daß am Anfang des Stimmenhörens oft genug eine psychische Krise steht: Ein Todesfall, eine schwere Depression, eine Trennung. Fragt man nach, hat jeder in der Trialoggruppe seine eigene Geschichte.

Birgit:

Im Grunde aus einer Depression heraus entstanden. Die Depression entstand dadurch, dass durch meine damalige Arbeitsstelle... Mobbing, Bossing, sexuelle Belästigung, das volle Programm und das nicht zum ersten Mal, und in der Familie lief einiges verquer und irgendwann war das Fass dann mal übergelaufen. Irgendwann kam dann die eine Stimme, dann die andere und irgendwann waren es dann ganz viele.

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Daniel:

Ich habe damals viel Cannabis konsumiert, dann hat es irgendwann mal angefangen, die Stimme zu hören während des Cannabiskonsums.

Da wurde ich ins Krankenhaus eingeliefert, hab wieder damit aufgehört, mußte Medikamente nehmen, das ging dann hin und her, dann...sind sie geblieben.

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Marco:

Bei mir ist so, dass ich immer Stimmne höre: Anzeige! zum Beispiel...oder Heil Hitler!...was in den rechsextremen Bereich geht oder: Der hat was gesagt! Ist schon extrem. Ich bin nicht rechts, ich habe damit nichts zu tun, ich habe auch keinen rechten Freundeskreis und so. Ich habe auch im Betrieb Angst, daß ich mal von Kollegen angezeigt werde und dann sage ich mir, ist ja bis jetzt nichts passiert, war keine Post im Briefkasten, ist nichts passiert, die Stimme will mir nur Angst machen! Ich weiß auch nicht warum, die ist einfach so gekommen.

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Daniel:

Bei mir äußern sich die Stimmen als so'ne Art Götter oder die Menschheit hat ein zweites Ich, eine andere Seite noch, die niemand kennt! Das ist ziemlich schwierig, weil im täglichen Leben ist es sehr beeinflussend, die machen mich relativ doll fertig, wenn sie Lust dazu haben. Denken sich irgendwelchen Mist aus, den ich machen soll - wie letztens zum Beispiel, da sollte ich ein Spiel mitspielen: Ich darf erst nach Hause gehen, wenn ich eine Telefonnummer von einer Frau habe, was ziemlich schwachsinnig ist, weil das geht ja nun überhaupt nicht, nachts um zehn, ohne Portemonnaie geht es schon mal überhaupt nicht, also..na ja!

Atmo: Wohnzimmer Ingrid, mit Fernseher...Sounds, Werbung,....Background

Atmo: Ingrid raucht...Feuerzeug...bläst den Rauch...lacht

Atmo: Elektronische Sounds „Wii“....Konzentrationstraining 2

Ingrid:

So, da sehen wir jetzt ein Brett mit einer Öffnung und einer Kugel, da muß ich jetzt die Balance kriegen, daß ich die Kugel da reinkriege. Da gibt's Punkte.....(blenden)

Atmo: Sounds „Wii“

Erzähler:

Ingrid an der Spielekonsole in ihrem Wohnzimmer: Volle Konzentration!

Ingrid:

Habe ja gewusst dass du das nicht schaffst!.Meine Mutterstimme sagt dann, solche Dinge halt. Und dann darf ich mich nicht verunsichern lassen, weil ich will ja das Spiel zu Ende bringen und da kann sie jetzt so viel meckern wie sie will, ich werde trotzdem meine Kugel weiter transportieren. Sie kann erzählen, was sie will, die kriege ich auch noch rein... Oiii , jupp!

Atmo: Aktentasche wird gepackt, Reißverschluss...So!

Erzähler:

Das Training muss für heute reichen. Es wird auch Zeit: Ingrid hat bereits ihre Tasche für den Vortrag, den sie am Abend halten wird, gepackt. Sie wird vor Angehörigen sozialer Berufe über's Stimmenhören sprechen. Über ihre Erfahrungen, über das Netzwerk.

Ingrid:

Wenn man sagt, man hat ein Handicap und versucht damit zu leben, dann ist das einfach etwas lockerer.

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger).....Voices

Atmo: Treffen Trialoggruppe Berlin,...Stimmen, Geräusche

Frank:

Ich höre vermutlich auch meine verstorbene Mutter, jedenfalls hat sich die Stimme mal als solche geoutet, sie ist früh gestorben, deswegen kann ich sie nicht mehr an der Stimme identifizieren. Im Prinzip ist der Inhalt dessen, was die Stimmen sagen, über die 17/18 Jahre gleich geblieben, es hat sich nur etwas bei mir selbst verändert. Ich habe gelernt Nein! zu sagen, den Stimmen gegenüber Grenzen zu ziehen, mich nicht mehr ganz und gar fertig machen zu lassen. Durch Meditationserfahrungen habe ich gelernt, das Denken teilweise auszuschalten, und das hat mir geholfen, die Stimmen zumindest ab und zu ignorieren zu können und einfach wegzudrücken. Seitdem sind die Stimmen schon freundlicher und netter geworden - von anfangs durchgehend bösen Stimmen ist es jetzt eher so, daß sie freundlich gesinnt sind.

Erzähler:

Frank spricht von Stimmen, die Mut machen oder inspirieren können. Auch von einer Malerin, die er kannte, die sich von ihren Stimmen künstlerisch beraten ließ. Auch Birgit - diejenige, die manchmal nachts von ihren Stimmen den Befehl bekommt, die Wohnung zu putzen - kann in der Kakophonie ihrer Stimme durchaus manchmal freundliche Töne ausmachen.

Birgit:

Ab und zu können sie sich doch ein paar Mal durchsetzen, dann sind es auch hilfreiche und ich freue mich echt, wenn die da sind - und eine, wenn die wirklich mal da ist, ist der Tag gerettet. Und wenn die mal nicht da ist, muss ich mich auf die Suche begeben, denn dann stimmt mit mir und meinem Umfeld etwas nicht.

Daniel:

Es gibt Stimmen, die sagen zu mir, wir lieben dich, aber dann gibt es auch das krasse Gegenteil davon, dann muß man auch sehen, daß man was macht, was das auslöst.

Atmo: Musik - Durban Poison

Ingrid:

Wir müssen einfach darauf achten, Herr im eigenen Haus zu bleiben, dh ich versuche immer eine Lösung zu finden, um das zu erreichen, was ich machen muss, um eben auch ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Atmo: Musik - Durban Poison 4 (Klaus Burger)

Monika Hoffmann:

Wenn man lernt mit seinen Stimmen umzugehen, kann es auch die Form annehmen, dass es Freunde werden, die Signale geben: Du gehst schlecht mit Dir um! Pass auf! Es gibt sehr gute Hoffnung, dass Menschen lernen können, mit ihren Stimmen so umzugehen, dass sie ein Leben führen können, in dem sie entscheiden, was sie tun wollen und nicht die Stimmen für sie entscheiden, was sie tun müssen. Das ist nicht nur Hoffnung, das ist in meinen Augen eine Gewissheit.

Atmo: Stimmen