

## Stimmenhören

Das Netzwerk Stimmenhören wurde 1998 gegründet und bietet Menschen, die unter Stimmen leiden, Unterstützung auf ihrem Genesungsweg.

Wir leisten dringend notwendige Aufklärungsarbeit und wirken aktiv gegen Stigmatisierung.

Die Stimmenhörerbewegung wurde in den 1990er Jahren von Romme und Escher in Gang gebracht. Heute gibt es ein weltweites Netzwerk, das sich jährlich auf Kongressen trifft, um sich auszutauschen und voneinander zu lernen.

Was viele nicht wissen: Die meisten Stimmenhörenden haben weder Probleme noch irgendeine Diagnose. Wenn man zum Beispiel ein Problem hat – und dann hört man die verstorbene Oma sagen: „Alles wird wieder gut“ ...

Geht man dann zum Arzt?

Zumindest nicht, wenn man sie mochte. 😊

Erkennt jemand den Unterschied?

Krankheit ist Leidensdruck. Und die Frage ist: Wie lindern wir diesen?

Wir sind keine Ärzt\*innen. Wir verschreiben keine Tabletten. Unser Weg ist der lange, manchmal beschwerliche. Ein Weg, auf dem man hundertmal hinfällt – und wieder aufsteht. Ein Weg, auf dem man sich selbst kennenlernt, weiterentwickelt, vielleicht sogar Freundschaft mit dem eigenen Erleben schließt. Und das Wichtigste: Wir gehen diesen Weg gemeinsam.

Könnt ihr euch vorstellen, etwas Bedrohliches wahrzunehmen, das niemand sonst hört?

Wie einsam das macht? Wie es ist, wenn Menschen darüber lachen oder einem nicht glauben?

Wenn alles, was man sagt, grundsätzlich in Frage gestellt wird – sogar in Notsituationen?

Von Anfang an war es ein zentraler Gedanke der Stimmenhörerbewegung:

Das Wichtigste ist, mit anderen zu reden, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Das nimmt die Schwere aus den Erlebnissen – und gibt uns ein Stück Normalität zurück.

Eine Normalität, die uns die Gesellschaft genommen hat. Denn die Natur kennt kein „normal“.

Wir treffen uns in Gruppen, hören zu, geben unser Wissen weiter. Schwarmwissen nennt man das.

Wir existieren schon so lange – und wir haben so viel weiterzugeben.

Eine zentrale Grundregel im Netzwerk ist: Jedes Erklärungsmodell wird akzeptiert.

Denn es ist immer leichter, mit den eigenen Erklärungen zu arbeiten, als sich eine aufzwingen zu lassen.

Schon lange wird empfohlen, Stimmen bildlich darzustellen – inzwischen gibt es sogar Avatartherapien, bei denen Computerstimmen visualisiert werden, um damit therapeutisch zu arbeiten.

Auch das sogenannte Maastricht-Interview hilft, das Stimmenerleben besser kennenzulernen.

Was ich kenne, macht mir weniger Angst.

Und auch alte Methoden wie Klangschalen finden ihren Platz – längst wissenschaftlich anerkannt als hilfreicher Teil im Umgang mit Stimmen.

In diesem Jahr gab es erneut Kürzungen im Hilfesystem. Gerade psychisch belastete Menschen brauchen aber dringend Unterstützung. Der menschliche Aspekt bleibt der sensibelste – und ist trotzdem durch nichts zu ersetzen.

Zum dritten Mal in Folge haben wir keine Pauschalförderung der Krankenkassen erhalten.

Aber wir wurden gerettet. Die Anni Gruber Stiftung und der Paritätische Wohlfahrtsverband haben uns unterstützt und die Miete und Grundkosten – wie Telefon – übernommen.

Dafür sagen wir: Danke!

Doch auch klar ist:

Wir fordern Gleichstellung. Und wir fordern Entstigmatisierung.

Wir fordern, dass Stimmenhörende nicht länger am Rand stehen, sondern als Teil der Gesellschaft anerkannt werden – mit ihren Perspektiven, ihren Bedürfnissen, ihrem Recht auf ein selbstbestimmtes Leben.

Das Bundesteilhabegesetz ist ein Schritt in diese Richtung. Aber wir müssen darauf achten, dass es nicht zur Ausnahme für wenige wird – sondern zur Selbstverständlichkeit für alle, die mit unter anderem auch mit psychischen Besonderheiten leben.

Wir danken allen, die uns auf diesem Weg begleiten – und wir kämpfen weiter für eine Gesellschaft, in der Vielfalt Platz hat. Auch innere Stimmen.

Und wir hören nicht auf, laut zu sagen:

Wir sind viele. Wir sind verschieden. Und wir gehören dazu.