

**FSB**

FREIES  
SELBSTHILFE

**BLATT**

AUSGABE

**41**

**FÜR  
DIE  
BE  
ST  
EN**

ihrer Art



**FEB  
RU  
AR  
2026**



Produced by Laura & Chris

**SEE and HEAR.**

Life is madness —  
let's stick together..



Hallo, liebe Leser,macht einen Zeitsprung!

Wir laden ein zu einer kosmischen Prostatamassage  
in einer futuristischen Science-Fiction-Lounge,  
wo ein Hauch von Sternstaub in der Luft liegt  
und wir durch das Panoramafenster  
auf den Andromedanebel blicken.

Ein Schuss Galaxis  
veredelt die neonfarbenen Getränke,  
bevor wir durchs Zeitportal schreiten –

hoch die Tassen  
auf ein baldiges Wiedersehen!

## **Inhalte**

## **Seite**

Pflegende Angehörige.....	1
Krankenkassenförderung der Selbsthilfegruppen.....	2
Angehörige von Messies.....	2
Neues Hilfsangebot für Borderline-Betroffene.....	3
60 Jahre Bernhard-Salzmänn-Klinik:.....	4-6
Theaterwerkstatt Bethel.....	7-14
Ins Spiel kommen.....	15-17
Bielefeld: Das Recovery College startet durch.....	18-20
Recovery College Gütersloh-OWL.....	21
Wenn das Herz nie vergisst.....	22-24
Invader Cat.....	25-29
Geschichte einer Rampe.....	30-31
Karin's Page.....	32-33
Laura's Kolumne.....	34-42
Corinna's Kolumne.....	43-46
Das Regenmädchen.....	47-49
S.O.S.....	50-54
Warum ich Bielefeld meide.....	55-57
Rätsel, Witze, Comic.....	58-61

## **Pflegende Angehörige**

Im Herbst 2025 Jahres wurde die Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige in Halle (Westf.) wieder ins Leben gerufen. Jeden ersten Montag im Monat um 10.00 Uhr kommen die Teilnehmenden im Café der Remise im Bürgerzentrum zusammen.

In diesem Gesprächskreis haben pflegende und betreuende Angehörige die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Erfahrungen, Sorgen und Herausforderungen mit anderen Betroffenen auszutauschen. Es wird zusammen nach Möglichkeiten gesucht, um den Alltag in der Pflege besser meistern zu können, und es werden Entlastungsstrategien ausgearbeitet.

Der Kontakt zu anderen Menschen, die ebenfalls Angehörige pflegen, kann dazu beitragen, das Gefühl der Einsamkeit zu mindern, ein besseres Verständnis und mehr Akzeptanz der eigenen Situation zu fördern und neue Anregungen für den Umgang mit belastenden Situationen zu erhalten. Zudem wird die gegenseitige Vernetzung gefördert, um Hilfsangebote und gegenseitige Unterstützung zu intensivieren.

Weitere Informationen im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)  
unter 05241-852884

Interessierte sind auch herzlich dazu eingeladen, ohne Anmeldung vorbeizukommen.

---

## **Krankenkassenförderung der Selbsthilfegruppen**

Die Krankenkassen fördern die Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich nach § 20h SGB V. Bis 31. März können gesundheitliche Selbsthilfegruppen in NRW für 2026 wieder eine Pauschalförderung beantragen. Antragsvordrucke, Liste der Antragsstellen für die kassenindividuelle Förderung sowie weitere Informationen zur Krankenkassenförderung finden Sie auf der gemeinsamen Internetseite der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zur Selbsthilfeförderung in NRW: [www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de).



## Angehörige von Messies

Sind Sie Angehöriger, Partner/in, Freund/in oder Bekannter eines Menschen mit Messie-Syndrom? Fühlen Sie sich manchmal hilflos, überfordert oder allein mit diesem Thema? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!

Wer sind wir?

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für Angehörige, Freunde und Interessierte, die in ihrem Umfeld einen Menschen mit Messie-Verhalten haben. Unser Ziel ist es, einander zuzuhören, Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu entlasten und neue Wege im Umgang mit der Situation zu finden.

Unsere Themen:

- Austausch über persönliche Erfahrungen
- Verstehen des Messie-Syndroms
- Abgrenzung und Selbstfürsorge
- Umgang mit Konflikten und Gefühlen
- Unterstützung und gegenseitige Ermutigung

Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie oder professionelle Beratung, kann aber ein wertvolles ergänzendes Angebot sein, um nicht alleine mit den eigenen Sorgen zu bleiben.

Zum Kennenlernen sind Sie herzlich zu unseren kostenfreien Treffen eingeladen in die Volkshochschule Gütersloh im Nebengebäude, Hohenzollernstr. 45 in Gütersloh. Die nächsten Treffen sind für mittwochs: 25.02./25.03./22.04./20.05.26 von 19:45 bis 21:15 Uhr geplant.

---

Inhaltlicher Beitrag eingereicht von der BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Telefonnummer 05241 85-2882 oder online unter:

<https://www.kreis-guetersloh.de/themen/gesundheit/bigs-gesundheit-selbsthilfe/>



# BorderLineImpulsiv

Wege zum Gleichgewicht

Hallo liebe Interessierte,

**Selbsthilfegruppe für Borderline und impulsiv Typ - Betroffene**

**Wir beschäftigen uns mit den Themen Borderline - Störung und Impulsivität. Neben Gesprächen und Austausch werden auch praktische Übungen durchgeführt, die dabei helfen sollen, den Alltag besser zu bewältigen und den Umgang mit Emotionen zu stärken.**

**Die Gruppe arbeitet mit Methoden der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) und gibt dazu begleitendes Material aus, das bei der Umsetzung der Inhalte im Alltag unterstützen soll.**

**Wann und wo (treffen wir uns)?**

**Das Gruppentreffen findet immer am letzten Mittwoch des Monats von 17:30 bis 20:30 Uhr in Räumlichkeiten der LWL Klinik Gütersloh - Buxelstraße 50, 33330 Gütersloh - statt.**

**Die Organisation übernimmt die Gruppenleiterin Julia B. Bei Interesse bitte melden.**

**Kontakt:**

**Julia B. 0176 41667231**

**Christian Dorn · 0157 54851931**

**Nimm dir, was du jetzt gerade brauchst.**

## 60 Jahre Bernhard-Salzmänn-Klinik: Eine ehemälig suchtkranke Patientin berichtet

---

Gütersloh (Iwl). Die Bernhard-Salzmänn-Klinik (BSK) des LWL-Rehazentrums Ostwestfalen feiert 60-jähriges Bestehen. In der Fachklinik auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh werden Menschen auf ihrem Weg raus aus der Abhängigkeit von stoffgebundenen und –ungebundenen Süchten professionell begleitet. Eine der Mitarbeitenden ist Brigitte Haas, die als ehemalige Alkoholikerin eine Selbsthilfegruppe für die Patient:innen der Sucht-Rehaklinik leitet.



Frontansicht der Bernhard-Salzmänn-Klinik Bild: Sallermann

„Meine Geschichte der Alkoholabhängigkeit beginnt wie die vieler anderer, langsam und schleichend“, erzählt Brigitte Haas. „Anfangs war es nur ein Glas auf Partys oder zum Essen, später wurde Alkohol zum ständigen Begleiter, als Belohnung, Trost oder Ausweg.“ Schließlich hat sie den Alltag nur noch um das nächste Glas herum organisiert. „Es gab immer einen Grund zu trinken: Gute oder schlechte Tage, Stress, Lob, sogar eine Schnapszahl auf dem Kilometerzähler im Auto“, sagt sie rückblickend.

Im Jahr 2014 traf Brigitte Haas eine Entscheidung, die ihr Leben veränderte. Sie begab sich in eine Langzeittherapie in der Bernhard-Salzmänn-Klinik.





Brigitte Haas, ehrenamtliche Mitarbeiterin  
und ehemalige Alkoholikerin

„Das war das Beste, was mir passieren konnte. Ich hatte endlich verstanden: Ich bin nicht schwach, ich bin krank und brauche Hilfe.“ Besonders die wertschätzende Haltung des Teams habe sie beeindruckt.

„Der damalige Chefarzt begrüßte mich mit den Worten: ‚Ich möchte Sie beglückwünschen, dass Sie den Mut gefunden haben, sich in Therapie zu begeben.‘ Das hat mich tief bewegt“, resümiert sie.

Aufgrund der langjährigen Alkoholabhängigkeit blieb eine dauerhafte Beeinträchtigung ihrer Motorik zurück. „Ich bin auf den Rollator angewiesen, weil der Alkohol mein Kleinhirn geschädigt hat“, erklärt Brigitte Haas. Heute engagiert sich Brigitte Haas selbst in der Suchthilfe. Sie leitet Selbsthilfegruppen in der Bernhard-Salzmann-Klinik und begleitet Betroffene in ein suchtfreies Leben.

Bei der Fachtagung anlässlich des Jubiläums der Fachklinik ging es am 13. November 2025 um zahlreiche Suchterkrankungen. Als Grußwortgeber:innen waren unter anderem Klaus Baumann, Vorsitzender der Landschaftsversammlung Westfalen-Lippe und Gitte Trostmann, 2. Stellv. Bürgermeisterin der Stadt Gütersloh geladen. Baumann betonte in seiner Rede die sechs Jahrzehnte des täglichen Einsatzes aller Mitarbeiter:innen der Bernhard-Salzmann-Klinik: „Die BSK steht für Weitblick, Engagement und Menschlichkeit. Hier wurden in der Suchtrehabilitation stets Veränderungen angenommen und vorausschauend gedacht. Innovation hat hier Tradition“.





Dr. Christiane Rasmus, Chefarztin des LWL-Rehazentrums Ostwestfalen, führte durch die Fachtagung zum 60-jährigen Jubiläum. Bild: Sallermann

Neben der historischen Einordnung über die letzten 60 Jahre hinweg, die der ehemalige Chefarzt Dr. Ulrich Kemper dem rund 130-köpfigen Plenum gab, standen auch aktuelle, innovative Behandlungsansätze im Fokus, von denen auch Brigitte Haas als ehemalige Patientin und nun aktiv in der Selbsthilfe, profitiert.

Die Workshops am Nachmittag luden zudem ein, das tiefgreifende Fachwissen weiter zu teilen und in den Diskurs zu gehen.

„Die Geschichte von Frau Haas ist ein wichtiges Beispiel, wie erfolgreich der Weg aus der Abhängigkeit gelingen kann, und trifft den Kern unserer Arbeit: Patient:innen ermutigen, die Selbstwirksamkeit befördern und Ihnen wieder Hoffnung geben“, sagt Dr. Christiane Rasmus, Chefarztin des LWL-Rehazentrums Ostwestfalen.

Die Bernhard-Salzmänn-Klinik wurde 1965 eröffnet und ist heute Teil des LWL-Rehazentrums Ostwestfalen, das wiederum zum LWL-Klinikum Gütersloh gehört. Sie bietet mit 110 stationären Plätzen Menschen mit Suchterkrankungen ein umfassendes Therapieangebot, von der medizinischen Rehabilitation über Nachsorge bis hin zur beruflichen Wiedereingliederung. Durch das große Einzugsgebiet, werden in der Klinik Menschen aus ganz Deutschland behandelt. Ziel ist es, Betroffenen Wege in ein selbstbestimmtes, abstinentes Leben zu eröffnen.

**LWL**

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

# Theaterwerkstatt Bethel

---

**TERMINE Februar bis März 2026**

## **LICHTSPIELE – EIN ABEND ZWISCHEN WORT, BEWEGUNG UND KLÄNGEN**

Herzliche Einladung zur Aufführung

**Freitag, 27. Februar | 19 Uhr**

**Kunsthalle Bielefeld, Artur-Ladebeck-Straße 5**

**kostenfrei**

Bielefelder Künstler:innen lassen sich von der aktuellen Ausstellung der Kunsthalle »Alles Licht. Light and Space gestern und heute« inspirieren. Licht wird hörbar, kommt in Bewegung und bekommt eine eigene Sprache. Euch erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Tanz von flowelements, einer Theaterperformance, die in Zusammenarbeit zwischen dem ukrainischen Jugendtheater Kraply und der Theaterwerkstatt Bethel erarbeitet wird, Musik von Musiker:innen aus dem Jukebox-Format des Bielefelder Jugendrings e.V. sowie Poetry Slam von Slam OWL. Niko Sioulis begleitet uns als Moderator durch den Abend. Das Event wurde angeregt durch den Runden Tisch der Kunsthalle Bielefeld und wird gemeinsam mit dem Jugending Bielefeld e. V. und der Theaterwerkstatt Bethel umgesetzt.



## **EINE PERFORMATIVE ZUSAMMENARBEIT ÜBER DAS TRÄUMEN – mit Mira Mann**

Herzliche Einladung zum Mitwirken

**Mittwoch, 11. März | 17.30 bis 19.30 Uhr, Workshop in Kooperation mit dem  
Recovery College Bielefeld, Kunstverein Bielefeld, Welle 61**

**Sonntag, 19. April | 11-13 Uhr Salon der Träume, Theaterwerkstatt Bethel  
kostenfrei**

Träume sind flüchtige Bilder, körperliche Empfindungen, Geschichten ohne Regeln – und gleichzeitig ein Spiegel unserer inneren Landschaften. In diesem performativen Projekt erforschen wir Träume als kreatives, körperliches und kollektives Material. Wie wirken sich Erfahrungen, soziale Beziehungen, Gesellschaftssysteme, Lebensbedingungen auf unsere Traumwelten aus? Gemeinsam untersuchen wir, wie Träume entstehen, wie sie uns bewegen und wie sie in Bewegung übersetzt werden können. Durch performative Übungen, imaginative Reisen und experimentelle Erzählformate nähern wir uns unseren Nachtwelten an und verwandeln sie in szenische Miniaturen, Bewegungssequenzen oder atmosphärische Klangräume.

**Weitere Probentermine:**

**Dienstag, 23. Juni | 17-20 Uhr Träumen im Waldhof,  
Kunstverein Bielefeld, Welle 61**

**Dienstag, 15. September | 17-20 Uhr Traumlabor, Theaterwerkstatt Bethel**

**Dienstag, 1. Dezember | 17-20 Uhr Traumlabor,  
Kunstverein Bielefeld, Welle 61**

**Samstag, 27. Februar und Sonntag, 28. Februar 2027 jeweils  
11 bis 16 Uhr, Proben zum Träumen, Theaterwerkstatt Bethel**

## **»EINE SPUR IN DER WELT HINTERLASSEN«**

Herzliche Einladung zum Schreibworkshop

**Donnerstag, 5. Februar | 17 bis 20 Uhr**

**Freitag, 6. Februar | 17 bis 20 Uhr**

**Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstraße 5  
kostenfrei**



Anmeldung: [www.rc-bi.de/kurse](http://www.rc-bi.de/kurse), 0157 579 546 14 oder  
theaterwerkstatt@bethel.de, 0521 144-3040; Workshopmoderation: Sven  
Bußmann (Künstler im Künstlerhaus Lydda) & Nicole Zielke  
(Theaterwerkstatt Bethel).

Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden und bauen nicht  
aufeinander auf.

Der Philosoph Bertrand Russell hat erkannt, dass Sprache nicht nur dazu dient, die  
Welt zu beschreiben. Sprache ermöglicht auch Gedanken, die es vorher gar nicht  
gab. Wir laden herzlich dazu ein, mit uns zusammen zu schreiben. Wir wollen  
Sprache nutzen, um uns selbst und unsere Umwelt spielerisch zu erforschen. Wie  
lassen sich unsere Gefühle, Beobachtungen und unsere Lebenssituation  
ausdrücken? Wir wollen Worte für das finden, was vielleicht vorher nur vage in uns  
geschlummert hat. Schreiben kann aber nicht nur ein Ventil für das sein, was wir  
erfahren und fühlen. Zu Schreiben bedeutet auch eine Spur in der Welt zu  
hinterlassen und unserem Leben Sinn zu geben. Schließlich aber kann uns das  
Schreiben auch einfach einen Augenblick Freude schenken. Wir freuen uns auf  
Eure Gedanken und Texte. Eine Veranstaltung des Recovery College Bielefeld.

#### **»PAGES OF CARE«**

Herzliche Einladung zur Mitwirkung im Performanceprojekt mit Studierenden der  
ehemaligen Klasse der Künstlerin Maximiliane Baumgartner

**Samstag, 7. Februar | 11 bis 16 Uhr**

**Sonntag, 8. Februar | 11 bis 16 Uhr**

**Sonntag, 15. Februar | 13 bis 16 Uhr**

**AUFFÜHRUNG: Sonntag, 15. Februar | 15 Uhr**

**Kunstverein Bielefeld, Welle 61**

**kostenfrei**

Fürsorge ist eine Haltung, eine Beziehung, ein politischer Akt. In diesem  
Workshop setzen wir uns künstlerisch und körperbasiert mit Formen des Caring  
(Sorgens) auseinander. Gemeinsam erkunden wir, wie wir Fürsorge zeigen,  
artikulieren, zum Ausdruck bringen. Wir erforschen mit künstlerischen Mitteln, wie  
sie in Gemeinschaften wirkt und welche Rolle sie im sozialen und kulturellen  
Miteinander spielt. Für die Ausstellung haben sich einige der Studierenden mit der  
Theaterwerkstatt Bethel zusammengetan, um mit Interessierten zusammen in  
einem offenen Workshopformat eine performative Setzung zu entwickeln.

Hierzu möchten wir Euch herzlich einladen, mitzuwirken. Durch Übungen aus Performance, Bewegung, Stimmarbeit und situativen Interventionen entwickeln wir eine Care-Performance und reflektieren individuelle sowie kollektive Strategien der Achtsamkeit.



### **»WOHER ICH KAM«**

Herzliche Einladung zum Mitwirken

**Sonntag, 1. März | 10.30 bis 14 Uhr**

**Samstag, 14. März | 10.30 bis 14 Uhr**

**Sonntag, 15. März | 10.30 bis 14 Uhr**

**Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstraße 5**

**Montag, 23. März | 18 bis 19.30 Uhr**

**Musik- und Kunstschule, Burgwiese 9**

**kostenfrei**

**Wer Interesse hat, kann sich für den Projektbrief mit allen Probenterminen unter 0521 144-3040 oder theaterwerkstatt@bethel.de melden.**

Wo kommen wir her? Wer sind wir heute? Warum sind wir geworden, wie wir geworden sind? Gemeinsam mit Euch möchten wir in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft schauen. Möchten erforschen, wie unsere Vergangenheit und die Vergangenheit unserer Vorfahren unsere Gegenwart und Zukunft prägen oder nicht. Manchmal lassen uns Erlebnisse der Vergangenheit nicht los, tauchen wie Geister an ganz verschiedenen Orten auf, suchen uns in unseren Köpfen heim. Manchmal erzählen wir uns Geschichten, um uns zu finden und Leben zu spüren. In der neuen Volxperformanceproduktion geht es um Themen wie Vorfahren, Ahnen, Weitergabe von Wissen, Träumen, Wünschen, Bedürfnissen über Generationen hinweg.

### **»IMMER WIEDER JULIA«**

Herzliche Einladung zur Filmvorführung im Rahmen der Kulturgala Bielefeld

**Sonntag, 1. März | 19.30 Uhr**

**Stadttheater, Niederwall 27**

**Karten unter: [www.theater-bielefeld.de](http://www.theater-bielefeld.de) oder 0521 51-5454**

Die achte Kulturgala feiert die kreative Vielfalt Bielefelds auf der Bühne des Stadttheaters! Musik, Tanz, Schauspiel, Literatur und mehr verschmelzen an diesem besonderen Abend und zeigen einen faszinierenden Querschnitt der Bielefelder Kulturszene. An diesem Abend zeigen das Filmhaus Bielefeld und die Theaterwerkstatt Bethel die gemeinsame Kurzfilmproduktion »Immer wieder Julia« über eine Theatergruppe, die ihre 500. Vorstellung von »Julia und Romeo« feiert. Während bei der Hauptdarstellerin, die immer und immer wieder die Julia spielt, durch das Jubiläum die Frage nach Veränderung angestoßen wird.

### **KULTUR DER VIELFALT IN BIELEFELD**

Herzliche Einladung zur Auftaktveranstaltung

**Donnerstag, 5. März | 14 bis 17 Uhr**

**Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstraße 5**

**kostenfrei**

Die Veranstaltung dient als Auftakt für einen offenen kooperativen Prozess zur Erarbeitung eines Leitbildes für die weitere Entwicklung kultureller Vielfalt in Bielefeld.





Die »Volxakademie für inklusive und diverse Kultur« der Theaterwerkstatt Bethel bietet in den kommenden drei Jahren das Forum, wichtige Handlungsempfehlungen zur Kultur der Vielfalt des Bielefelder Kulturentwicklungsplans aufzugreifen und Impulse für mehr Vielfalt in den Angeboten kommunaler und freier Kultureinrichtungen zu geben. Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Dezernat für Schule, Bürger, Kultur, Sport, Kulturamt Bielefeld und Bielefelder Kulturpa©t e.V. Eingeladen sind alle kommunalen und freien Kulturakteur:innen in Bielefeld und darüber hinaus am Thema Interessierte. Moderation: Die Ästhetik der Vielen.

### »FAKE«

Herzliche Einladung zu den Aufführungen vom Jugendvolxtheater

**Donnerstag, 5. März, Freitag 6. März und Samstag, 7. März |**

**jeweils um 19 Uhr**

**Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstraße 5**

**Eintritt: 12 Euro (regulär), 6 Euro (ermäßigt)**

**Reservierungen unter 0521 144-3040 oder [theaterwerkstatt@bethel.de](mailto:theaterwerkstatt@bethel.de) oder [www.kulturoeffner.de](http://www.kulturoeffner.de)**

Fake News, Fake Friends,  
Fake Nails. Fake gibt es  
überall, ob in der Werbung, die  
dir das neue Superfood  
verkaufen will, beim  
Schummeln während der  
Mathe-Klausur oder der  
Filterwahl auf Tiktok.



Aber was ist eigentlich echt? Und was, wenn wir den Unterschied gar nicht mehr genau erkennen können? Wie viel Wahrheit erträgt unsere Zeit – und wie viel Lüge bemerken wir überhaupt noch? Unsere neue Theaterproduktion »FAKE« nimmt das Publikum mit auf eine Reise durch Scheinwelten, manipulierte Wahrheiten und die Kunst der Täuschung.

## **SPIELZEIT**

Herzliche Einladung zum Spiel- und Kreativworkshop

**Mittwoch, 11. März | 17.30 bis 19.30 Uhr**

**Kunstverein Bielefeld, Welle 61**

**kostenfrei**

**Anmeldung: [www.rc-bi.de/kurse](http://www.rc-bi.de/kurse), 0157 579 546 14 oder [theaterwerkstatt@bethel.de](mailto:theaterwerkstatt@bethel.de),  
0521 144-3040 Workshopmoderation: Christian Dorn (Die Freie Selbsthilfe im Kreis  
Gütersloh) und Nicole Zielke (Theaterwerkstatt Bethel)**

Der Spiel- und Kreativworkshop lädt durch Impulse aus Kunst, Literatur, Musik dazu ein, sich frei zu spielen und neue Ausdrucksformen zu entdecken – zwanglos und zweckfrei. Wir experimentieren mit Bewegung, Materialien, Sprache, Raum und Begegnung – ohne festes Ziel, aber mit wacher Neugier. Im Vordergrund steht das Tun, das gemeinsame Erkunden und das Staunen über das, was entsteht. Wir möchten gemeinsam einen Raum schaffen, in dem vorherrschende Stigmatisierungen keinen Platz haben und Kreativität ohne Diskriminierung erlebt werden kann. Gerne können auch eigene Impulse mitgebracht werden. Alles ist möglich und wird selbstbestimmt. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. In Kooperation mit dem Recovery College Bielefeld.

## **VESPERKIRCHE 2026**

### **VERBINDUNG SPÜREN – YOGA FÜR NEUE LEBENSKRAFT**

Herzliche Einladung zum Kraft schöpfen, Dehnen & Atmen

**Dienstag, 10. Februar | 18 Uhr**

**Neustädter Marienkirche, Papenmarkt 10**

**gegen Spende**

Erlebe einen besonderen Moment der Achtsamkeit bei einer ganzheitlichen Adinath Yoga Stunde für alle Erfahrungslevel. Inmitten der Gemeinschaft zur Ruhe kommen, atmen und Kraft schöpfen. Mit Bernadette vom One Love Yoga Shala dehnt und stärkst du dich, und bringst die Energie zum Fließen. Sei dabei und gönne dir diese kleine Auszeit – für Körper, Geist und Seele. Wenn die Möglichkeit besteht, gerne eine Yogamatte und etwas Warmes zum Überziehen mitbringen.

### **»VON HERZEN WÜNSCHT«**

Herzliche Einladung zum Gastspiel mit anschließendem Publikumsgespräch  
moderiert von Dr. Angela Quack (Fachhochschule der Diakonie)

**Samstag, 14. Februar | 19 Uhr**

**Neustädter Marienkirche, Papenmarkt 10**

**gegen Spende**

Seit Wochen fiebern alle Familienmitglieder diesem Tag entgegen. Doch der Schein trügt. Die voranschreitende Demenzerkrankung von Oma Helga Sr. führt zu Verunsicherungen. Das Alkoholproblem der Tochter Helga Jr. und das Empty-Nest-Syndrom ihrer Schwester Frieda sorgen für Zwist und Zwietracht. Und dann sind da noch die Nachbarn und die Ex-Geliebten... Fühlen Sie sich herzlich zum Familienfest eingeladen! Eine Koproduktion des muvi e.V. und der Theaterwerkstatt Bethel mit Spielenden aus Brakel und Bielefeld. In Zusammenarbeit mit der Fachhochschule der Diakonie, den Antidiskriminierungsstellen des Kreises Höxter und der Künstlerin Kathrin Wolters.

### **ACHTUNG, FERTIG ... TRICK**

Herzliche Einladung zum magischen Comedy Programm

**Dienstag, 17. Februar | 18 Uhr**

**Neustädter Marienkirche, Papenmarkt 10**

**gegen Spende**

Das magische Comedy-Programm zum Lachen und Staunen. Eine total verrückte Show mit 100 % Frank Katzmarek.

**Ihr habt Lust mitzumachen? Dann meldet Euch gern bei uns.**

**Handwerkerstraße 5**

**33617 Bielefeld**

**Telefon: 0521 144-3040**

**Fax: 0521 144-3042**

**E-Mail: [theaterwerkstatt@bethel.de](mailto:theaterwerkstatt@bethel.de)**

Zum Mitwirken ist keine künstlerische Vorerfahrung notwendig. Und wenn Ihr einen unterstützenden Bedarf habt, teilt ihn uns ebenso mit. Wir finden einen Weg.



## **»Ins Spiel kommen« im Recovery College Gütersloh und Recovery College Bielefeld**

Schon in der Oktoberausgabe 2025 berichteten wir von den ersten beiden Spiel- und Kreativworkshops in Zusammenarbeit mit dem Recovery College Bielefeld, die in der Theaterwerkstatt Bethel stattfanden. Im September fanden zwei weitere Workshops statt. Christian Dorn (Die Freie Selbsthilfe im Kreis Gütersloh) und ich, Nicole Zielke von der Theaterwerkstatt Bethel, begleiteten die 10 bis 12 Mitwirkenden durch die Abende. Die Gruppenzusammensetzung veränderte sich an den jeweiligen Abenden. Da die Workshops nicht aufeinander aufbauten, konnten immer wieder neue Interessierte das Workshop-Angebot wahrnehmen bzw. sich im künstlerischen Tun ausprobieren. Wir freuten uns über die gleichbleibende, positive Resonanz.

Wie auch schon in den ersten beiden Workshops im Juni wählten wir den Playing Arts-Ansatz (»Das Spiel der Kunst und die Kunst des Spiels«), um einen ergebnisoffenen, prozessorientierten und kreativen Rahmen für das gemeinsame Miteinander zu schaffen. Entsprechend der Playing Arts gestalteten wir ein Impulsfeld in der Mitte unseres Sitzkreises. Das Impulsfeld bestand aus unterschiedlichen Materialien (Papieren, Stiften, Malblöcken, Papprollen, Röhren, Seilen, Bändern) sowie aus thematischen Impulsen, die Christian Dorn und ich mit dem Thema Wohlbefinden und freies Spiel assoziierten. Christian Dorn brachte zum Beispiel ein Chronik-Geschichtsbuch oder Bananen mit. Ich steuerte u.a. bestärkende Illustrationen der spanischen Künstlerin und Autorin María Hesse bei.

Nachdem wir das Impulsfeld vorstellten, konnten sich die Mitwirkenden alleine oder in Kleingruppen ca. 45 Minuten zu einem Impuls kreativ ausleben bzw. einen eigenen Impuls aufgreifen. Welches Material oder welcher Impuls gewählt wurden, lag ganz allein bei den Mitwirkenden. Christian Dorn und ich assistierten und standen mit Rat und Tat zur Seite. So entstanden im Laufe des Abends ganz unterschiedliche Spielvariationen: eine Installation aus Röhren, Bananen und Körpern zum Thema Kreislauf des Lebens, eine Mit-Mach-Station zum Riechen, ein Duett am Flügel, Bilder und Performances. Nachdem die Entwicklungs- und Erforschungsphase beendet wurde, kamen wir zusammen, um uns die einzelnen Arbeiten anzusehen.

Christian Dorn und mir ist es wichtig gewesen, dass jede Person selbst entscheiden konnte, ob sie ihre Arbeit den anderen vorstellt. Assoziationen, Gedanken, Resonanzen zu den einzelnen »Kunstwerken« wurden ausgetauscht.

Die Workshops beendeten wir immer mit einer Wortreihung, d.h. jede Person, die wollte, konnte noch ein Wort zum Abend mit den anderen teilen. Wer sich jetzt fragt, was an diesen Abenden u.a. für Texte, Kunstwerke, Installationen entstanden sind, kann einmal in Laura´s Kolumne in diesem Heft hineinlesen. Den wunderschönen Text über einen Kokon, der immer größer wurde bis schließlich ein Schmetterling das Licht der Welt erblickte, hat Laura im Rahmen des Workshops geschrieben und im Anschluss noch Illustrationen gezeichnet.

Wenn Ihr Lust bekommen habt, Euch selbst einmal spielerisch auszuprobieren, seid Ihr herzlich bei den nächsten Workshops willkommen. Der nächste Workshop »SPIELZEIT« in Bielefeld findet am Mittwoch, 11. März von 17.30 bis 19.30 Uhr im Kunstverein in Bielefeld statt.

Wer Interesse am Theaterspielen hat oder gerne Theaterluft schnuppern möchte, ist beim Theaterworkshop »Spielt, spielt, sonst sind wir verloren« genau richtig. Denn dieses Jahr bieten Christian Dorn und ich das erste Mal gemeinsam ein Theaterworkshop-Format in der Bernhard-Salzmann-Klinik in Gütersloh in Zusammenarbeit mit dem Recovery College Gütersloh an. Wir sind schon sehr gespannt und freuen uns auf euren Besuch.



### **SPIELZEIT**

Herzliche Einladung zum Spiel-  
und Kreativworkshop

Mittwoch, 11. März | 17.30 bis 19.30 Uhr

Kunstverein Bielefeld, Welle 61

kostenfrei Anmeldung: [www.rc-bi.de/kurse](http://www.rc-bi.de/kurse),

0157 579 546 14 oder

[theaterwerkstatt@bethel.de](mailto:theaterwerkstatt@bethel.de),

0521 144-3040

Der Spiel- und Kreativworkshop lädt durch Impulse aus Kunst, Literatur, Musik dazu ein, sich frei zu spielen und neue Ausdrucksformen zu entdecken – zwanglos und zweckfrei. Wir experimentieren mit Bewegung, Materialien, Sprache, Raum und Begegnung – ohne festes Ziel, aber mit wacher Neugier. Im Vordergrund steht das Tun, das gemeinsame Erkunden und das Staunen über das, was entsteht. Wir möchten gemeinsam einen Raum schaffen, in dem vorherrschende Stigmatisierungen keinen Platz haben und Kreativität ohne Diskriminierung erlebt werden kann. Gerne können auch eigene Impulse mitgebracht werden. Alles ist möglich und wird selbstbestimmt. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. In Kooperation mit dem Recovery College Bielefeld.

### **»Spielt, spielt, sonst sind wir verloren«**

Ein Theaterworkshop für alle

Freitag, 24. April | 18 bis 20:30 Uhr

Donnerstag, 14. Mai | 15 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 4. Juni | 15 bis 17:30 Uhr

Bernhard-Salzmann-Klinik, Aula, auf dem Gelände des LWL-Klinikums, Buxelstr. 50, Gütersloh

Kosten: 10 € / 20 € pro Kurs

Die drei Termine können separat gebucht werden.

Der Titel des Workshops ist eine Abwandlung von Pina Pauschs berühmten Ausspruch »Tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren!« und ist zugleich Impulsgeber, Wegbereiter und Motor. Denn Tanz, Theater, Musik oder das Spiel mit Material – in diesem Theaterworkshop findet all das seinen Raum. Aussteigen aus dem Alltag. Zu Ideen angeregt werden. Experimentieren. Der eigenen Spur folgen. Im Spiel mit Anderen Neues entwickeln. Inspiriert durch Impulse aus Literatur und anderen Textwelten bietet der Workshop einen Freiraum zur künstlerischen Entfaltung des eigenen Spiels – mit Bewegung, Gesang, Text oder Bild. Dabei ist alles ergebnisoffen und prozessorientiert. Es können Texte, Szenen, Choreografien, Spiele und Bilder entstehen. Alles ist möglich und wird selbst bestimmt. Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Text: Nicole Zielke



# Recovery College Bielefeld

---

## Neues Bildungsangebot in Bielefeld: Das Recovery College startet durch

Start ins neue Jahr – Gemeinsam lernen, kostenlos erleben  
Bielefeld, Januar 2026 -- Gute Vorsätze für das neue Jahr? Mehr Selbstfürsorge, achtsamer leben, die eigene Resilienz stärken -- viele Menschen nehmen sich zum Jahreswechsel vor, etwas für ihre mentale Gesundheit zu tun. Das Recovery College Bielefeld macht es jetzt besonders leicht, diese Vorsätze in die Tat umzusetzen: Im Januar und Februar sind viele Kurse kostenlos! Seit diesem Sommer bereichert das Recovery College die Bielefelder Bildungslandschaft mit einem innovativen Lernkonzept für seelische Gesundheit. Nun ist nicht nur das vielseitige Kursprogramm angelaufen -- auch die eigene Homepage ist online und bietet einen übersichtlichen Einblick in Inhalte, Termine und Mitmachmöglichkeiten.

Im Recovery College geht es um Themen, die das seelische Wohlbefinden stärken und den persönlichen Weg zu mehr Lebensqualität unterstützen. Das aktuelle Kursangebot umfasst unter anderem Resilienz, Selbstfürsorge, Beziehungen gestalten, Lebenskunst und achtsames Kochen -- ideal für alle, die ihre Neujahrsvorsätze nachhaltig umsetzen möchten.

Weitere Angebote sind bereits in Planung -- etwa Kreatives Schreiben, Geschichten am Lagerfeuer oder Somatic Tracking und das autonome Nervensystem. Besonders am Recovery College ist die gemeinsame Gestaltung und Durchführung der Kurse durch Menschen mit eigenem Erfahrungswissen und Fachkräfte. Alle Angebote finden auf Augenhöhe statt -- im gemeinsamen Lernen, Austauschen und Wachsen. Die Kurse richten sich an alle Interessierten: Menschen mit psychischer Krisenerfahrung, Angehörige, Fachkräfte sowie alle, die ihre mentale Gesundheit stärken möchten.



Das Recovery College Bielefeld ist ein gemeinschaftliches Projekt der Interessengemeinschaft Recovery College, initiiert vom Gemeindepsychiatrischen Verbund Bielefeld e. V. (GPV). In der Interessengemeinschaft engagieren sich Menschen mit eigener psychischer Krisenerfahrung und Fachleute aus dem psychosozialen Bereich in Koproduktion.

Die Kurse finden an verschiedenen Orten in ganz Bielefeld statt -- unter anderem in der VHS, in Stadtteilzentren und bei Trägern der Wohlfahrtspflege.

Weitere Informationen, das aktuelle Kursprogramm und Anmeldemöglichkeiten finden Interessierte auf der neuen Website:

<https://rc-bi.de>

Kontakt für Presseanfragen:

Interessengemeinschaft Recovery College

E-Mail: [info@rc-bi.de](mailto:info@rc-bi.de)

Web: <https://rc-bi.de>

Text: Johanna Wenzel und Sonja Bergenthal.

# Recovery College Bielefeld

Erfahrung + Fachwissen = dein Programm

## Gute Vorsätze für 2026?

Mehr Selbstfürsorge, achtsamer leben, Resilienz stärken?  
Im Januar und Februar sind viele Kurse kostenlos.

### Unser Angebot:

- Resilienz & Selbstfürsorge
- Beziehungen gestalten
- Achtsames Kochen Lebenskunst

und vieles mehr in Planung.

Das Besondere: Alle Kurse werden gemeinsam  
von Menschen mit eigener Erfahrung und  
Fachkräften gestaltet.

Wo? An verschiedenen Orten in Bielefeld: VHS,  
Stadtteilzentren, Träger der Wohlfahrtspflege.



In Kooperation mit:



info@rc-bi.de



rc-bi.de



0157 579 546 14

Das Recovery College Bielefeld  
wird gefördert von:





# Seelische Gesundheit ist lernbar

## Bildungsangebote

**April 2026 - September 2026**

**Für alle Bürgerinnen und Bürger**

Achtsame Fotografie  
Arbeit, die guttut  
Auszeit für Kreativität  
Balance im Alltag mit Qigong  
Beziehungen gestalten – souverän und kompetent  
Entspannt Mann-Sein heute  
Freude & Meditation in Bewegung  
Gesundheitswanderung in der Natur  
Glaubenssätze transformieren  
Happiness und Glück  
Hochsensibilität – Gemeinsam wachsen und verstehen  
Hormonzeit – Wachstumszeit  
Humor und Recovery  
Identität  
Intuitives Bogenschießen  
Kreatives Schreiben – Mein Leben  
Lachyoga  
Lesung - Auf meine Weise  
Mein Körperbild  
Mentale Stärke in stressigen Zeiten  
Mit Klangschalen und Gongs zu mehr Selbstmitgefühl  
Mut für neue Visionen – Ziele setzen und erreichen  
Positive Gedanken – Positive Energien!  
Resilienztraining in der Natur  
Schreiben als Selbsterfahrung  
Schreibkurs "Worte"  
Schuld und Scham  
Selbstführung  
Selbstmitgefühl  
Sinn  
Spielt, spielt, sonst sind wir verloren  
Tanz Dich frei  
Trauer leben – Wege zur Heilung und Kreativität  
Verbundenheit  
Vertrauen durch konstruktive Kommunikation  
Waldbaden nach der Shinrin Yoku Methode  
Walk and Talk  
Werte – der Kompass für ein erfülltes Leben  
Wohlfühlmomente  
Yoga für das Nervensystem  
Zuversicht



Recovery College Gütersloh-OWL  
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 55)  
Buxelstraße 50, 33334, Gütersloh

[www.rcgt-owl.de](http://www.rcgt-owl.de)  
[anmeldung@rcgt-owl.de](mailto:anmeldung@rcgt-owl.de)  
Telefon: 0151-18 73 17 12



# Herr Mondschein



Wenn das Herz nie vergisst

Nun ist es Zeit für eine Geschichte,  
bitte dabei nicht zu traurig werden.  
Von wahrer Liebe wird hier berichtet,  
aber leider geht es auch ums Sterben.

Sie waren sechs Jahr der Winter war kalt,  
zwei Freunde spielten unbeschwert und gern.  
Sie liefen Schlittschuh auf dem See im Wald,  
ganz frei von Sorge, jeder Obhut fern.

Der Junge und das Mädchen, sie lachten,  
mit Schneeflocken auf den roten Nasen.  
Nein! Sie merkten nicht, wie das Eis krachte –  
das Mädchen rutschte ins kalte Nasse.

Der Junge rannte und schrie und weinte,  
dort waren Spaziergänger auf dem Weg.  
Er kehrte zurück, nicht mehr alleine,  
doch jede Hilfe kam für sie zu spät.



Wie eine Decke auf ihn niederfiel,  
so verlor er sein kleines Bewusstsein  
und träumte von dem schönen Kinderspiel –  
weinend erwachte er, so ganz allein.

Es war wieder Winter nach zehn Jahren,  
beim Lesen blickte er aus dem Fenster.  
Das Rausgehen würde er sich sparen,  
denn manchmal sah er schon Gespenster.



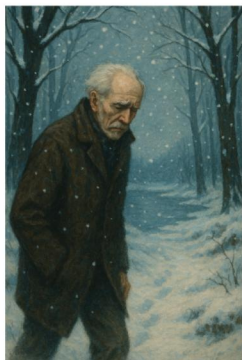
Er studierte, Jahre strichen ins Land,  
bestand mit Auszeichnung und wurde dann  
Kinderarzt, den Kranken stets zugewandt  
ein Krankenhaus führte er dann voran.

Nicht alle Patienten überlebten.  
Er sah sie nachts spielen, als er träumte,  
und sich zu blauem Licht hin bewegten,  
das sie dann zunehmend sanft umsäumte.

Wie eine Kerze, wärmend, sich verzehrt,  
des Schicksals schöne neue Wege zeigt  
und kleinen Wesen Gutes widerfährt,  
der Sand der Zeit gleichmäßig weiter treibt.

Hatte im Leben ein paar Liebeleien,  
doch die Liebe – die wahre Liebe – nicht.  
Stets vermissend blieb er meist so allein  
und kannte in der Praxis nur die Pflicht.

Kämpfte stets um jedes Kinderleben,  
frohe Eltern und lachende Kinder.  
Denn neues Leben war so gegeben –  
doch er wurde alt, es kam der Winter.



Er schaute auf seine Vergangenheit  
und komprimierte sie in Sekunden.  
Er sah die Bilder treiben durch die Zeit,  
schwere Gedanken bei späten Stunden.

Die Gedanken zogen ihn nach draußen,  
Äste bogen sich tief unter dem Schnee.  
Wo war er? Hatte er sich verlaufen?  
Da hinten – da war doch der eine See.



Friedlich und schön, alles war ihm vertraut,  
und so stapfte er durch den stillen Wald.  
Diese Schneeflocken wärmten seine Haut –  
wie seltsam ... warum waren sie nicht kalt?

Patsch! Ein Schneeball traf ihn unvermittelt.  
„Getroffen! Fang mich doch, du Eierloch!“  
rief's – und sein alter Körper kribbelte,  
er erkannte die Stimme gewiss doch.

Nur wie?! Als er sie sah, der Schlag ihn traf:  
Er schrumpfte, ward auf einmal wieder jung,  
sah das Mädchen, er hüpfte voller Kraft –  
die große Kleidung verlor er im Sprung.



Er und sie wurden von Licht umschmeichelt,  
und alle Last war ihm nun genommen.  
Als sie zärtlich ihm die Wange streichelt  
und sprach, als sei sie niemals gestorben.

„Wir waren die ganze Zeit zusammen,  
so hat es unsere Liebe gemacht:  
zu heilen und die Kälte zu bannen –  
so haben wir es nun endlich geschafft.“

So wie der junge Morgen da graute  
und die Meise da sang ihr kleines Lied,  
als das Eis in kleinen Tropfen taute,  
war er so für alle Zeiten geliebt.

*Herr Mondschein*

28.10.2025

# ----- INVADER CAT -----

Hallo, FSB-Leser!

Hier ist Claudia – ich schreibe jetzt mal wieder für euch. Weil ich wieder mehr für mich tun möchte. Und dazu gehört auch ganz viel Kreativität und Schreiben. Und das ist doch die Gelegenheit, um mich euch mal wieder mitzuteilen.

Mögt ihr mich lesen?

Habt ihr mich vermisst?

Dachtet ihr schon, ihr seid mich los?!

Ich war nur im letzten Jahr ein bisschen zu viel im Internet unterwegs. Hab mir die Blödleute auf Instagram angeschaut.

Im Land TikTok.

Wie sie ihm huldigen, dem Gott TikTok, dem Gott der Lügen und der Extremistischen. Fallt auf die Knie vor TikTok, legt den heiligen Gesichtsfiler auf!

Wisset, dass ihr nun immer hübsch seid!

Im Land TikTok,

wo der große Löwenanteil natürlich direkt nach Pjöngjang geht. Oh, gepriesen seid ihr, die Übergrößen in Pjöngjang! Verpiss dich, Pastor! Oder leg dir einen Gesichtsfiler auf und mach dann Shorts-Videos – im Land TikTok.



Wo deine Leidenschaft, dein Verlangen,  
deine Affinitäten und alles andere in  
Daten gespeichert wird. Und direkt nach  
Pjöngjang kommen. Wo die Herrscher sie  
sich mal leicht schmunzelnd,  
mal lauthals lachend anschauen.

Ihr wisst doch genau, was ich meine, oder?

Spaß beiseite – ich habe die Apps gelöscht  
und bin schon seit Sommer wieder ohne.  
Entzug vorbei.



Ich therapiere mich! Ich therapiere  
mich jetzt! Ich therapiere mich hart!



Und dann hatte ich Geburtstag. Es ist keiner gekommen. Ich hatte aber auch niemanden eingeladen. Bin dann trotzdem in Feierlaune gekommen und hab die ganze Nacht durchgemacht. Dann kamen die psychischen Einschläge. Wie ein Feuerwerk im Kopf.





Aber mal ehrlich – ich will einfach nur  
ich selbst sein. Und am nächsten Tag –  
der Blitz! Ich studiere jetzt doch weiter.  
Hab mich eingeschrieben.



Aber mal was  
anderes:  
Ich habe ein  
Problem. Meine  
Füße sind viel  
zu groß. Und  
auch so komisch  
krumm.

Ich meine –  
allein mit  
meinem großen  
Zeh könnte  
ich sicher  
einen Baum  
fällen!

Was für ein  
Superheld  
bin ich?  
Superfuß!



Hier kommt Superfuß – der Schrecken der Schuhgeschäfte!

Oft schauen die Leute mir erst ins Gesicht und denken: „Mann, die ist echt hübsch.“ Dann geht ihr Blick nach unten auf meine Füße und dann ist ihnen der Schrecken ins Gesicht geschrieben.

Ich weiß nicht – weder meine Mutter noch mein Vater haben so große Füße. Oder hatte meine Mutter zwischenzeitlich doch was mit Bigfoot?

Gibt es Menschen da draußen, die eine normale Frau mit riesigen, krummen Mutantenfüßen lieben können?

Naja, das war's ich wünsche euch wirklich eine gute Zeit auf Erden. Hoffentlich bis bald. Gönnt euch!

Liebe Grüße

INVADER CAT





# Sebastians Kolumne

---

## Geschichte einer Rampe

oder: auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen

**D**iese Rampe war im Juni nicht geplant. Seit Juli steht sie hier bei uns vor der Tür. Viele Emotionen, Tiefen, Tränen stehen hinter, vor und auf ihr.



Ein Sommerabend war der Anfang: Es war ein heißer Dienstagabend. Man war schon bereits angezogen, um den Tag zu beenden. Die Sonne schickte sich an, unterzugehen. Plötzlich schellte es an der Tür: Mein Neffe und sein Vater standen vor der Tür: Da ich bereits in den hinteren Räumlichkeiten war, kann ich nur meine Ohren als Zeugen befragen. Was ich hörte, war der Satz der Notfallseelsorgerin: „Wir gehen jetzt erstmal rein.“

Die Notfallseelsorgerin saß mit meiner Mutter, meinem Schwager und meinem jüngeren Neffen(wir leben zur Zeit noch zu siebt im Haus) um den Esstisch und ich hörte aus der „Ferne“ den Satzketzen: „Sie ist ansprechbar,...sie wurde inturbirt, dass macht man um...“ und „...sie braucht jetzt Eure Stärke.“, dann verließ die Notfallseelsorgerin unser Haus.

Erst langsamtraute ich mich aus meinem Versteck. Dann erfuhr ich die ganze Wahrheit, DIE ganze Wahrheit war es aber nicht. Das sollte sich in den nächsten Tagen zeigen...

Der Abend war einfach nur als surreal zu beschreiben: Unten im Garten saß mein Schwager mit den Nachbarn zusammen und redete und wir (mein älterer Neffe war inzwischen auch eingetroffen), waren mehr oder weniger still. Meine Mutter und mein jüngerer Neffe schliefen jedenfalls fast gar nicht. Was für mich auch surreal war, dass war, dass ich doch recht gut geschlafen habe.

Am nächsten Morgen ging ich zu meiner Arbeitsstelle. Und – eine weitere Seltsamkeit – Erst, als ich aus der Tür gegangen war, kamen die Tränen.

Das tückische an Smartphones ist, dass Nachrichten einen immer erreichen können:

So ist es geschehen, dass donnerstags morgens auf dem Smartphone meiner Mutter bei „Google News“ eine Nachricht über den Unfall auf dem Handy erschien. Sie fährt bis heute nicht einmal mehr an der Unfallstelle vorbei.

Später sah ich die Nachricht selbst: Daas Auto, mit eingedrückter Motorhaube, vor dem Baum „angegurtet“, weil der Wagen sonst abgerutscht wäre., die ganze Fahrerseite – mit – B-Säule aufgeschnitten, die lebensrettenden(!) Airbags explodiert... Die Bilder vom Unfall kann ich mir bis heute schwer ansehen.

Dem Artikel entnahm ich, dass sie ohne zu bremsen vor einen Straßenbaum zwischen Delbrück und Lippstadt stand. Der Wagen war – wie ich später erfuhr – frisch beim TÜV, hatte aber trotzdem an der Lenkung Geräusche gemacht.

Meine Schwester hat definitiv kein Handy benutzt, das Handy war weggeschlossen. Jedenfalls war meine Schwester derart eingeklemmt, dass 30 Minuten von der Feuerwehr benötigt wurden, um sie zu befreien. Die Feuerwehr Delbrück hatte an diesem Abend Mannschaftsabend und konnte so – glücklicherweise – vier Minuten nach Alarmierung am Unfallort sein. Ebenso glücklicherweise waren Anlieger vom gegenüberliegenden Grundstück anwesend und konnten einen Brand im Motorraum verhindern. Es waren also mehr als 1000 Schutzengel anwesend, an diesem Abend. Meine Schwester wurde nach Bethel gebracht.

Was in den Tagen danach geschah, dass ist noch heute eine positive Unbegreiflichkeit für mich, die aber mir auch zeitgleich Angst macht:

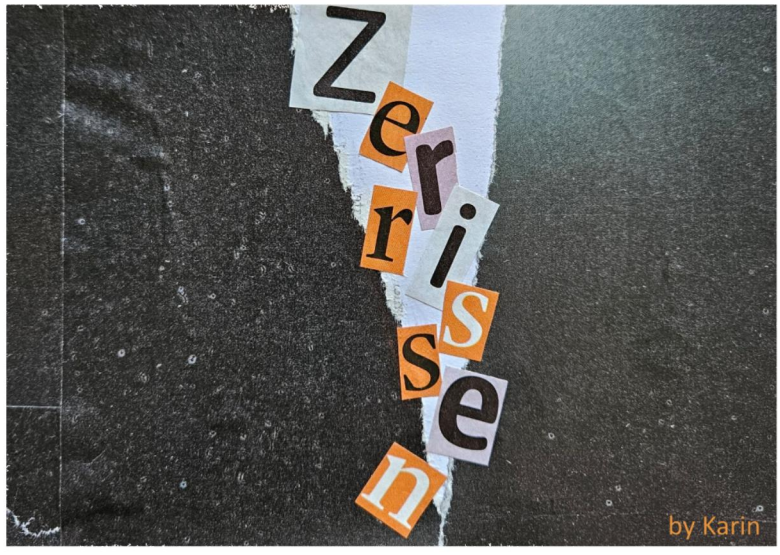
Zuerst ist da die Aktion von unserer Nachbarschaft, eine Spendenaktion über [gofundme.com](https://www.gofundme.com) ins Leben zu rufen. Ein fünfstelliger Betrag kam bis jetzt zusammen.

Das zweite ist, und das macht mir eher Angst, dass ist, das meine Schwester plötzlich in Tönen redete, wie ich sie nie vernommen kannte. Unser Verhältnis war nicht das Einfachste, aber nun... Mein Name, den sie über zehn Jahre nicht in den Mund nahm. Nun tat sie es und sie tat es in einem guten Ton.

Zur Zeit kämpft sie sich wieder ins Leben. Die schwarzen Zeiten werden kommen; zur Zeit kann sie weder alleine auf Toilette gehen noch selbst gehen. Organisch ist alles Gott sei Dank nichts (ausser der Haut) verletzt worden. Alles in allem bleibt abzuwarten, wie sich die Dinge entwickeln, nicht wie im Heimatfilm, aber, die Dinge gehen ihren Gang.

ENGELCHEN UND TEUFELCHEN NEBENEINANDER  
HIMMEL UND HÖLLE WARUM NICHT NACHDENKEN  
EINFACH NUR SEIN KURZE ERHOLUNG NICHT  
NACHDENKEN ALLES WIRD IRGENDWIE IRGENDWANN  
EINMAL SINN ERGEBEN MUSIK MUSIK HEILT MICH  
WEN MONOTON GEHT ES WEITER ES TUT SO GUT ES  
BERUHIGT MICH SO SEHR DIESE REGELMÄßIGKEIT  
DIE MUSIK VERZAUBERT MICH EIN LÄCHELN IM  
GESICHT DER ENGEL ICH WEIß ES ICH WEIß ES ICH  
VERTRAUE WEM MIR HUU RUFT DAS TEUFELCHEN  
DAS LEBEN IST SCHÖN ICH GENIEßE ICH DARF AUCH  
AUßERGEWÖHNLICHES LIEBEN ALLES IST ERLAUBT  
KITTI KAT WIEDER DIESES KLOPFEN ABER ES IST  
BERUHIGEND DAS MONOTONE DIE MONOTONIE ICH  
SCHLIEßE DIE AUGEN ICH SEHE NICHTS ICH GEHE MIT  
MIT MIT MIT MIT MIT UND SO FÜGT SICH ALLES  
WIEDER ZUSAMMEN ES FÜHLT SICH GUT AN  
GLEICHGEWICHT

# NO COMMENT





## Engelchen und Teufelchen.

Nebeneinander.  
Himmel und Hölle.  
Warum?  
Nicht nachdenken.  
Einfach nur sein.

Kurze Erholung.

Nicht nachdenken.  
Alles  
Wird irgendwie irgendwann  
Einmal Sinn ergeben.

Musik.  
Musik heilt mich.  
Wen???  
Monoton geht es weiter.  
Es tut so gut.  
Es beruhigt mich so sehr.

Diese  
Regelmäßigkeit.

Die Musik verzaubert.  
Mich.  
Ein Lächeln im Gesicht.

Der Engel.  
Ich weiß es.  
Ich weiß es.  
Ich vertraue.

Wem?  
Mir?

"HUHU"

Ruft das Teufelchen.  
Das Leben ist schön.  
Ich genieße.  
Ich  
Darf auch  
Außergewöhnlich  
Lieben.  
Alles ist erlaubt.

Kitti Kat!!!

Wieder dieses klopfen.  
Aber es ist beruhigend.  
Das Monotone.  
Die Monotonie.

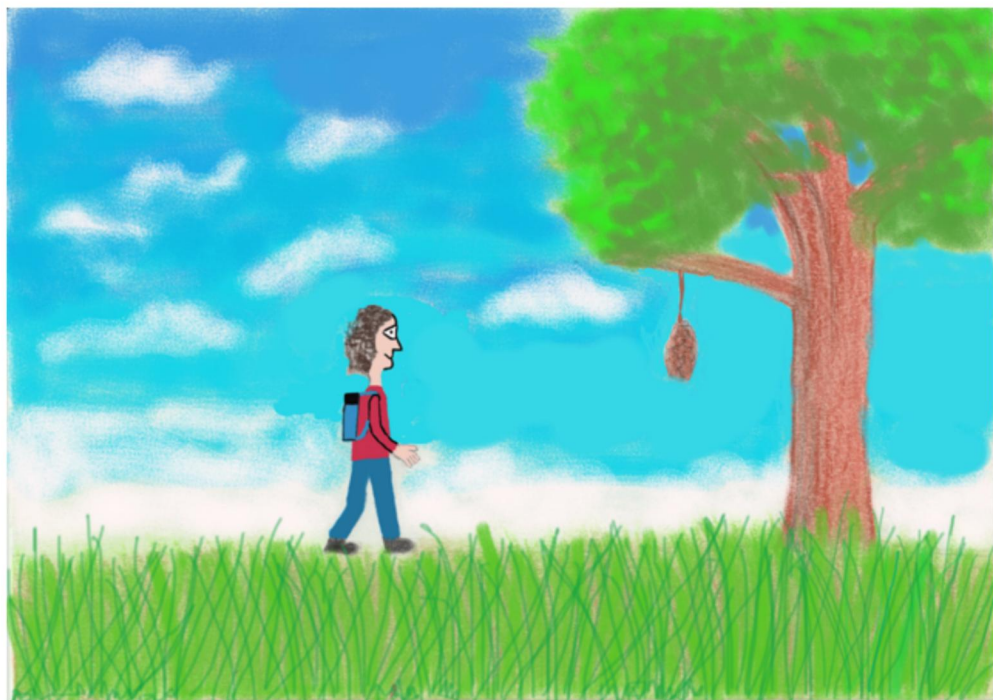
Ich schließe die Augen.  
Ich sehe nichts.  
Ich gehe mit.  
Mit.  
Mit.  
Mit.  
Mit.  
Mit.  
Mit.

Und so fügt sich alles wieder  
zusammen.  
Es fühlt sich gut an.

GLEICHGEWICHT

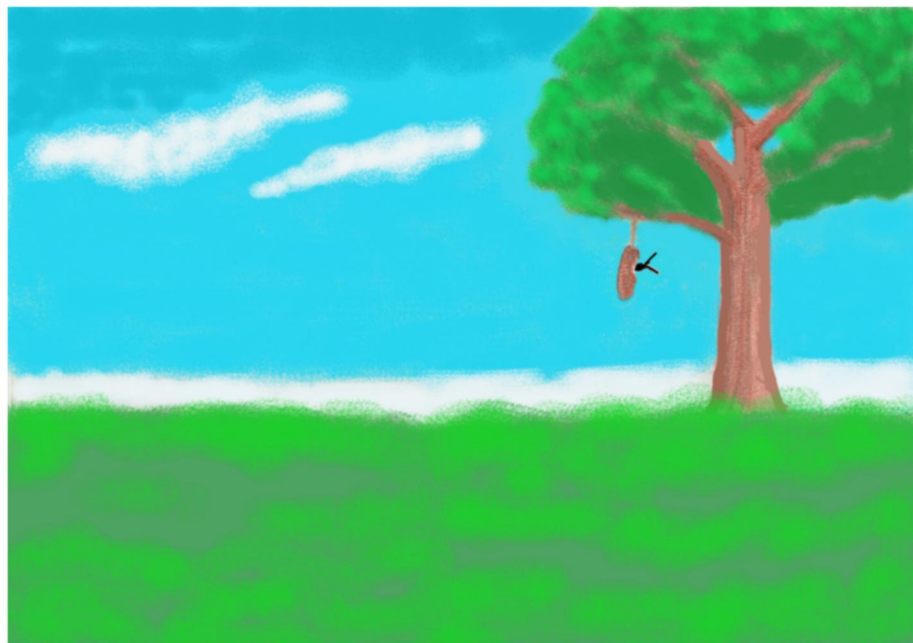
# Laura 's Kolumne

---



Eines Morgens hing der Kokon am Baum, gut getarnt in der Farbe vom Zweig.

Er hing lange da, jeden Morgen kam ein Junge auf dem Schulweg vorbei. Sah wie der Kokon größer wurde. Der Junge blieb immer einen Moment davor stehen, mit der Frage was sich im Inneren befindet.





Voller Vorfreude ging er jeden Morgen zu seinem Freund. Trotz aller Unterschiede, und ohne eine Form der Kommunikation, wurde das Band der Freundschaft stärker.

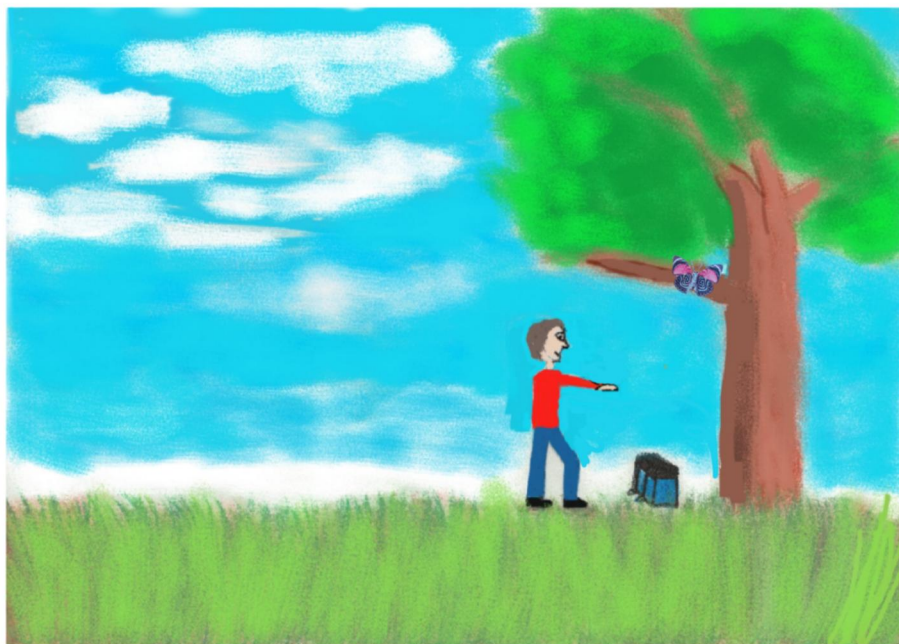
Eines morgens ging der Junge eher zur Schule, voller Vorfreude und Leichtigkeit im Herzen.

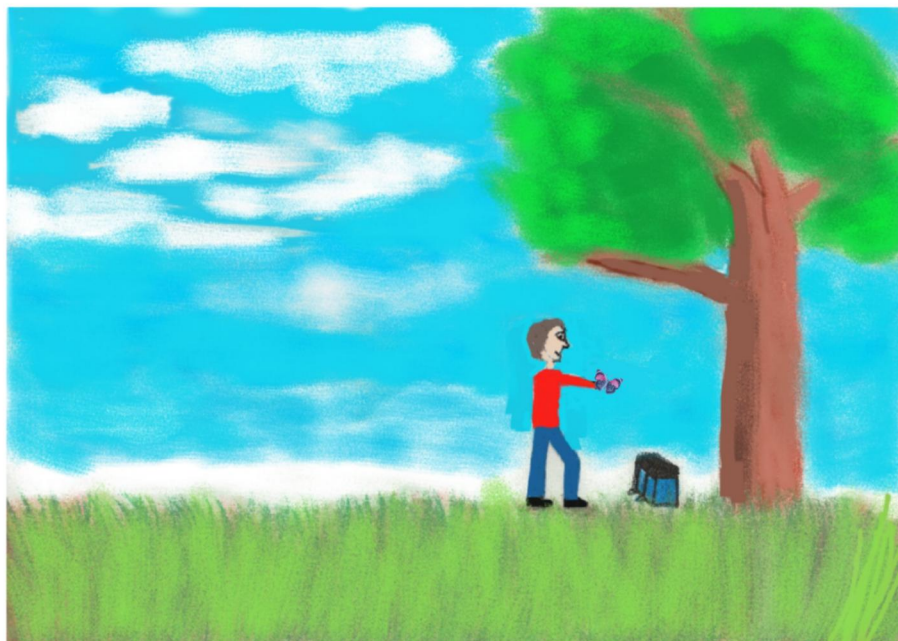
Bei dem Baum angekommen, bewegte sich der Kokon. Ganz langsam entstand ein Loch und zarte Fühler erblickten das Licht.

Still, mit ruhigem Atem, schaute er dem Ereignis zu. Die Welt drumherum längst ausgeblendet.

Schließlich, nach einer ganzen Weile, saß ein wunderschöner Schmetterling auf seinem Arm. Bunt schillernde Flügel in den schönsten Farben.

Die Sonne schien auf die zwei und der Junge sprach leise zu seinem Freund.





## Therapie und Heilung

Therapie kann ambulant, stationär oder teilstationär stattfinden. Häufig besteht die Erwartung, nach einem Klinikaufenthalt gesund oder geheilt zu sein. Das ist jedoch nur selten der Fall.

Je nach Erkrankung ist Heilung ein langer Prozess. Es gibt nicht immer schnelle Lösungen oder „ein paar Pillen, und alles ist gut“. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es lohnt sich, diesen Weg zu gehen. Denn nichts zu verändern, nur weil es Zeit braucht, führt auch nicht zur Besserung.

Gerade wenn andere Schuld an der Erkrankung tragen, fühlt es sich unfair an, selbst für die Heilung verantwortlich zu sein. Trotzdem geht man diesen Weg für sich – für das eigene Leben und die Freiheit. Heilung braucht Zeit und Geduld. Die Psyche ist kein gebrochener Knochen, der nach wenigen Wochen verheilt.

Auf dem Weg zu sich selbst darf man müde werden, verzweifeln und auch hinfallen. Wichtig ist, wieder aufzustehen und weiterzugehen. Rückschläge gehören dazu.

Auch das Umfeld ist nicht immer geduldig oder hat falsche Erwartungen: „Du warst doch in der Klinik, dann bist du jetzt wieder gesund.“ Das kann zusätzlich belasten. Bei genügend Vertrauen kann ein gemeinsames Gespräch mit der Therapeutin oder dem Therapeuten helfen.

Vor einem Aufenthalt in der Tagesklinik oder Klinik kann es außerdem sinnvoll sein, sich wenige Ziele zu setzen. Das hilft, den Fokus zu behalten und nimmt den Druck, alles auf einmal lösen zu müssen.

## **Neujahrsvorsätze**

Neujahr - ein kalendarischer Neubeginn. Vielerorts gefeiert, mit Hoffnung und guten Vorsätzen beladen. Im Endeffekt aber auch nur ein Datum. Ich will hier Niemandem das Feiern schlecht reden, oder dieses damit verbundene Gefühl. Es gibt Jahre die möchte man einfach abschließen, mit der Hoffnung, dass das nächste besser wird. Das kann ich sehr gut verstehen. Was aus meiner Sicht nur zunehmend kritischer ist, ist der "Zwang" dahinter. Für einen Neuanfang eignet sich jeder Tag, genauso wie für neue Ziele oder Pläne.

Warum halten wir also an den kollektiv festgesetzten Terminen fest, anstatt einen eigenen Rhythmus zu entwickeln? Warum bis Mitternacht wach bleiben, nur um das neue Jahr zu begrüßen? Versteht mich nicht falsch, ich gönne es jedem der es für wichtig hält. Aber diese Entscheidung sollte jeder für sich treffen dürfen.

Worauf ich eigentlich hinaus möchte: Warum entwickeln wir nicht einen Rhythmus der zu uns passt? Eine neue Phase beginnen, wenn wir uns bereit dazu fühlen? Oder im Leben tatsächlich ein Kapitel abgeschlossen ist.

Als Beispiel: Alle die im Sommer ihren Abschluss machen - egal ob Schule, Ausbildung oder Studium - haben damit doch ein Kapitel im Leben abgeschlossen. Warum dann einige Monate vorher neue Vorsätze usw. fassen? Sicherlich, unabhängig von dem eigenen Lebensrhythmus kann etwas Neues beginnen. Nur sollte es nicht jeder für sich selbst entscheiden können?



Seit mutig genug eigene Regeln aufzustellen, unabhängig von den gesellschaftlichen Anforderungen. Es ist euer Leben, also dürft ihr auch darüber entscheiden. Vielleicht lassen sich so auch Andere davon inspirieren.

## Glück

Glück ist leicht wie eine Feder,  
flüchtig wie ein Duft,  
und kann die Wärme von Feuer haben.  
Wir übersehen es schnell,  
wie einen Schmetterling am Wegesrand.  
Dabei können uns die glücklichen Momente  
so viel geben.  
Die stillen, leisen Momente  
genauso wie die Lauten.

Manchmal bemerken wir es erst im Rückblick,  
manchmal sofort.  
Die kleinen Gesten oder die Erfüllung eines Traums.

Nur in unserem Alltag voller Hektik, Lärm und getrieben  
sein, übersehen wir es schnell.  
Oder wir sind so mit uns beschäftigt,  
dass wir es nicht bemerken.

In einer Zeit geprägt von Katastrophen und schlechten  
Nachrichten, ist es schwer etwas Positives zu finden.  
Dabei ist es noch da, nur weniger laut oder aufdringlich.  
Wie wäre es, wenn wir den Fokus wieder auf das (kleine)  
Glück legen, und den „Konsum“ an schlechten Nachrichten  
reduzieren?  
Es ist absolut niemandem geholfen, wenn wir über alle  
globalen Katastrophen informiert sind, aber unter der Last  
zusammen brechen.

## Gewohnheiten und Veränderung

Unser Alltag ist oft von Gewohnheiten geprägt, ohne dass wir es immer bemerken. Gewohnheiten können durchaus positiv sein und Struktur in unseren Alltag bringen.

Tagebuch, einen Tee am Abend, oder der Gottesdienst am Wochenende, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Dann gibt es noch die ungesunden Gewohnheiten: Nach der Arbeit – mit Süßigkeiten – vor den Fernseher setzen, ständige Reize von Außen, bei Stress rauchen etc.

Und diese Gewohnheiten zu verändern kostet viel Kraft. Weil es bedeutet mit uns selbst in Kontakt zu treten, und das macht erstmal Angst.

Es scheint – aus meiner Sicht – ein Paradoxon zu sein: Veränderung zu wollen ohne etwas dafür zu tun.

Doch das kann nicht funktionieren.

Gewiss, es braucht Zeit und Geduld, doch es bringt dich weiter im Leben!

Schritt für Schritt, Meter für Meter!

Lass dich von Niederlagen nicht aufhalten, die gehören wie Niederschläge dazu!

Dein Erfolg wird dir recht geben.

Manchmal habe ich auch das Gefühl Gewohnheiten entwachsen zu sein. Wie ein Kind das den Schnuller noch hat, obwohl es ihn nicht mehr braucht. Einfach, weil es den schon immer hatte.

An dem Punkt ist es wichtig, weiter zu gehen, nach Neuem Ausschau zu halten. Auch, wenn es schwer fällt.

Mit stehen bleiben, stehst du dir nur selbst im Weg. Damit ist nichts gewonnen!

## **Eine neue Diagnose**

Eine neue Diagnose- egal ob psychisch oder körperlich - kann sich erstmal belastend anfühlen. Auch, wenn sie das Ergebnis eines langen Weges ist. Dabei ändert die Diagnose nichts am Wert als Mensch. Der einzige Unterschied ist, einen Namen für die Symptome zu haben. Und das bietet eine Chance zur Behandlung. Eine Chance sich und sein Handeln besser zu verstehen.

Mir ist wichtig zu betonen: Man hat eine Diagnose und ist sie nicht! Es mag nur ein kleiner Unterschied im Ausdruck sein, hat aber eine große Bedeutung. Denn es schafft Distanz und verhindert eine Identifikation mit der Krankheit. Es kann auch erstmal schockierend sein, denn so wird die Krankheit real. Man hat es schwarz auf weiß bestätigt. Aus meiner Sicht, gibt es im Grunde "nur" die Gewissheit, an der Situation selbst ist nichts anders.

Ich habe in meinen 30ern die Diagnosen Autismus und ADHS bekommen. Psychische Krankheiten wurden schon vorher diagnostiziert und ich bin auch schon lange in Therapie. Autismus und ADHS hatte ich schon immer, ich habe jetzt nur die Bestätigung bekommen. Und so kann es mit vielen Diagnosen sein. Es ändert nichts an der Situation, die kommen nicht noch dazu. Es kommt nur das Wissen darum dazu.

## **Psychisch krank & die Leistungsgesellschaft**

Viele von uns mussten von klein auf lernen, dass der (Selbst-)wert an Leistung geknüpft ist. In unserer Gesellschaft ist das bis ins Erwachsenenalter so. Solange man "funktioniert" ist man wertvoll und geschätzt. Fällt man aus, hört das Verständnis oder die Wertschätzung auf. Selbst, wenn die Anforderungen bei der Arbeit die Ursache dafür sind. Schneller, höher, weiter kann auf Dauer nicht gut sein,



dieser Belastung halten nur die Wenigsten stand. Es liegt nicht an uns, wenn wir in dem System nicht standhalten. Meistens ist es viel zu eng gedacht und berücksichtigt den Einzelnen nicht. Da braucht es nicht mal zwingend vorher eine (psychische) Erkrankung.

Dabei hängt unser Wert nicht von der (Arbeits-)Leistung ab. Wir sind von Geburt an wertvoll, nur wird uns dieser oft wieder genommen. Mit dem Ergebnis, dass wir den neu erkennen müssen. Jeder Mensch hat Talente und Stärken, kann diese im beruflichen Kontext aber nicht immer nutzen. Wir verkümmern ohne der Möglichkeit uns zu entfalten.

Mir geht es keinesfalls gegen eine Erwerbstätigkeit! Arbeit kann auch ein stabilisierender Faktor sein. Und leider haben zu viele auch keine andere Wahl. Für mich geht es darum, zu schauen was für einen passt. Und die Schuld nicht bei sich zu suchen, wenn es scheitert. Dies ist ein Aufruf mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich selbst wert zu schätzen. Funktionieren auf Kosten der Gesundheit ist selten eine gute Strategie. Vielleicht gibt es auch kleine Stellen an denen ihr etwas ändern könnt. Es wäre eine große Herausforderung das gesamte System zu verändern, aber das zwingt uns nicht zum stillen Erdulden der Arbeitsbedingungen. Was wolltet ihr mit dem Leben anfangen, bevor gesellschaftliche Anforderungen zu viele Steine in den Weg gelegt haben? Lass dir gesagt sein: Egal ob du arbeitslos bist, einen Aushilfsjob hast oder Care Arbeit leistest:

Vielleicht kannst du auch Freunde und Familie fragen, was sie an dir schätzen und welche Stärken sie bei dir sehen.



Vielleicht kannst du auch Freunde und Familie fragen, was sie an dir schätzen und welche Stärken sie bei dir sehen.

# Corinna's Kolumne

---

## World of Warcraft, Splinter Cell, Counter Strike & Co

Jonas ist gerade 17 geworden. Während sich die meisten Jugendlichen in seinem Alter auf dem Fußballplatz tummeln oder Mountainbike fahren, die Pipes mit ihren Skateboards rauf und runter brettern oder auch versuchen, ein paar Treffer in den Basketball Korb zu landen, sitzt er stundenlang vor dem Computer - und das bei jedem Wetter! Ihr Sohn lebt im Hier und Jetzt eines vorgegaukelten Imperiums.

Er ist in die virtuelle Falle getappt, deren Fänge ihn nicht mehr loslassen. Angefangen mit der Gameboy Playstation, kletterte er die Leiter der Illusionen immer höher. Er ist noch nicht oben angelangt - wann hat er das Limit erreicht? "Jonas, lass uns doch mal wieder Schwimmen gehen," schlägt seine Mutter ihm vor. Die Stimme kommt von weit her. Langsam wendet der Sohn seiner Mutter das Gesicht zu, noch immer umrahmt vom Headset. "Mama, was meinstest du gerade?" Die Mutter nimmt noch mal Anlauf, diesmal hat ihre Stimme einen energischen, ungeduldigen Tonfall. "Ich sagte gerade, lass uns doch mal wieder Schwimmen gehen. Du sitzt hier im Dunkeln, ständig sind bei dir die Vorhänge zugezogen. Willst du der Sonne denn gar keine Chance geben?" Sie hat einen Sohn, der ihre Anwesenheit nicht richtig wahrnimmt, dafür aber umso mehr das Geschehen auf dem Bildschirm.

Die Mutter denkt da an  
Splinter Cell:  
Uniformierte Gestalten  
huschen durch finstere  
Räume. Meist sind es  
leerstehende  
Fabrikhallen. Die  
Hauptfigur hat ständig  
die MG im Anschlag.  
Stimmen werden laut,  
Drohgebärden, "kommen  
Sie mit erhobenen  
Händen raus."



Das Haus ist umstellt." Quietschende Reifen von immer mehr sich nähernden Polizeiautos. Das Blut fließt in Strömen, schmerzverzerrte Gesichter, Gestalten, die sich in ihren Blutlachen wälzen. Die Mutter sieht sich in Jonas' Zimmer um. Wann hat er wohl zum letzten Mal aufgeräumt? Jonas' Miene hellt sich auf. Gerade kommuniziert er mit Marvin, einer seiner Kumpels per Discord. "Gib's ihm, mach ihm den Garaus, Peng, peng, peng!"

Ihr Sohn ist ganz in seinem Element. Hin und wieder tupft er mit einem Taschentuch Schweißperlen ab, die sich auf seiner Stirn gebildet haben. Um das virtuelle Geschehen besser sichten zu können, setzt er wieder seine Brille auf. Da gibt es noch ein PC Spiel, das es ihm angetan hat Assasins Creed. Spielt zur Zeit der Kreuzritter. Schauplatz Damaskus, ist an eine an eine Mönchskluft erinnernde Kleidung gewandet, klettert an Fassaden und Türmen hoch, begegnet den Schwingen von dort oben in den Lüften schwebenden Turmfalken. Da der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind, könnte es sich auch um Adler handeln. Der Held, immer auf der Flucht vor seinen Verfolgern, stets seine Mission vor Augen. Im Hintergrund, gedämpfte arabische Musik.

Die Stimmen seiner Verfolger rufen wild durcheinander, "Euer Leben ist verwirkt." Als Reaktion zückt der Held sein Schwert und metzelt diese der Reihe nach nieder. Die Leibwachen rufen sich aufgeregt zu, "lasst ihn nicht entkommen!" Hasten ihm hinterher. Die Mutter lässt ihre Blicke durch Jonas' Zimmer schweifen. In seinem Regal liegen diverse Bücher rum Carlsson vom Dach, von Astrid Lindgren. der Herr der Diebe von Cornelia Funke. Ihr fällt ein, dass ihr Sohn in dem Stück, das er vor 2 Jahren, mit seiner Klasse aufgeführt hatte, in einer Paraderolle glänzte.

Er verkörperte Barbarossa, den Anitiquitätenhändler. Da befand er sich zwar auch in der virtuellen Welt, doch diese Welt entsprang der Fantasie der Autorin, deren Stück er mit seinen Mitschülern/innen in Szene setzte. In seinem Bücherarsenal befindet sich auch "das fliegende Klassenzimmer" von Erich Kästner., "Emil und die Detektive" Es geht in diesem speziellen Fall nicht um Bücher, um Spiele geht es hier, ermahnt sie sich. Sie betrachtet seine anderen diversen DVDs und auch weitere PC Spiele, wie etwa World of Warcraft. In diesem Spiel geht es zwar auch in erster Linie ums Töten und Zerstören, aber da ist wenigstens die Grafik ganz gut. Bizarre Landschaften, mystische Gestalten tummeln sich dort und geheimnisumwobene Burgen und Schlösser im Hintergrund.



Wenn sie ihren Sohn fragen würde, ob er spielsüchtig sei, dann würde sie Jonas' erstauntem Blick begegnen und er würde ihren Vorwurf entrüstet von sich weisen. "Ich doch nicht." Es sind immer nur die anderen. Er spielt ja nur Ihr Blick wandert von einem Regal zum anderen. Mangas schmiegen sich an Mangas. Im obersten Regal sind die Gesellschaftsspiele versteckt. Mensch ärgere dich nicht, Mühle, Monopoly, Carcassonne und verschiedene Kartenspiele.

Mit Erstaunen bemerkt sie wie sich der Deckel von der Schachtel mit dem Spiel "Mensch ärgere dich nicht", hochhebt und einzelne Figuren herauskullern. "Mensch ärgere dich nicht," sagt die grüne Figur zur gelben. "Wir sind momentan halt nicht angesagt." Zaghaft öffnet sich die Schachtel mit den Kartenspielen. Die Karten purzeln durcheinander. Eine rote Karokarte diskutiert mit einigen Kartenkollegen von König Bube, und die Kolleginnen, Dame, Piek Ass und Kreuz gesellen sich hinzu. Was ist mit Rommé, Canasta und Doppelkopf, fehlt noch Skat. "Wir dämmern vor uns hin. Will uns denn keiner mehr?

Heute bestehen wir darauf, dass uns einer in die Karten guckt!". "Mensch ärgere dich nicht," flötet eine blaue Figur aus der Spielesammlung, Mensch ärgere dich nicht. Unweit von den heruntergefallenen Spielen öffnet sich nun auch der hölzerne Deckel der Schachfiguren. Sie bilden eine Formation auf dem Schachbrett, das weich auf den Boden gelandet ist. Dame, König und Bauern, sowohl schwarz als auch weiß, Die beiden Springer und die beiden Türme derselben Farbgattung. Das schwarze Pferd holt zum Riesensprung aus und landet auf dem Monitor. Es gibt ein drohendes Wiehern von sich. Der weiße Turm meldet sich zu Wort: " wir beweisen Standhaftigkeit!" Der Gegenspieler in Schwarz nickt zustimmend.

Einer der Könige brummt, "Wie wäre es mit einer Partie Schach, Jonas.? Wir sind ja schon Schachmatt gesetzt, bevor mit uns gespielt wurde!". Die Bauern rufen wild durcheinander: "Schachmatt, Remis, wir wollen ein paar gute Züge erleben." Die beiden Türme ergänzen, zu dem weißen und schwarzen König gewandt, "eine Rochade, eine Rochade!" Die Dame in Schwarz und die andere in Weiß, schließen sich dem Protest an. "Das ist gar nicht ladylike, wie du mit uns umgehst!" Da macht sich auch der Joker auf den Weg. Er springt gekonnt vom obersten Regal, ebenfalls auf den Monitor. Ungläubig starrt Jonas die Spielefiguren auf dem Dach des Bildschirms an.



Im Zeitlupentempo setzt er den Kopfhörer ab, lässt seinen Blick über den Boden schweifen, auf die Spiele, die gerade den Aufstand proben. Da meldet sich der Joker zu Wort, seine Beine baumeln lässig an der Oberfläche des Monitors entlang, "mich hast du auch noch Jonas, setz mich ein - und zwar jetzt, aber fang endlich an!" Triumphierend hält er ein Stück Papier in der Hand und wedelt damit herum. Es ist die Gebrauchsanweisung für die Kartenspiele. "Wie und wann du mich einsetzen kannst, hier, lies nach!"

Ein Raunen geht durchs Spielemeer. "Fang an mit uns zu spielen, fang endlich an!". Sämtliche Spiele begehren auf. Sie wollen gebraucht, gespielt werden. Sie haben keine Lust mehr, weiterhin ein langweiliges Dasein, im staubigen Regal zu fristen, während Derjenige, der von ihnen Gebrauch machen könnte, in diesem Fall, Jonas,, sich mit ihren Kontrahenten, den PC Spielen, amüsiert. Die sind für die Gesellschaftsspiele keine Konkurrenz. Dieser Meinung ist auch der Würfel, der aus dem ebenfalls heruntergefallenen

Knobelbecher kullert. Er fällt- und zwar auf die 6. "Die Würfel sind gefallen, wie heißt das auf Latein, Jonas?" will dieser von ihm wissen. "Welche Zahl du auch mit mir würfelst, jede davon ist für Überraschungen gut. Das gilt nicht nur fürs Knobeln. In welchen Spielen kommen noch Würfel, wie ich einer bin, vor?" Vergnügt verdreht er seine Augen und nimmt Jonas fest ins Visier. Ein Lächeln huscht über das Gesicht der Mutter. Der Würfel ist fordernd und der Rest der Mannschaft der Gesellschaftsspiele stößt ins selbe Horn. Ist sie doch mit dieser einer Meinung.

**AUF DEM MONITOR WIRD ES DUNKEL!**

# Das Regenmädchen

---

Sieht nach Regen aus. Im Radio meinten sie, es könnte ein Unwetter geben. Da könnte sie richtig liegen. Ich schätze, es ist bereits da. Da am Horizont blitzt es. Grollen rückt näher.

Es fängt an zu schütten. Schlagartig fallen dicke Bindfäden vom Himmel. Sie detonieren nahezu auf dem Boden und verteilen sich in Fontänen in alle Richtungen. Der Himmel hängt voller Wolken. Tiefschwarz. Und in diesen zucken Blitze auf. Der Tag wird nachtschwarz. Ich lege den Kopf in den Nacken, schließe die Augen, zähle.

Eins, zwei, drei. Eins, zwei, drei. ....Einatmen.

Eins, zwei, drei. Eins, zwei, drei. ....Ausatmen.

Klick – die Schreibtischlampe. Etwas belastet mich. Es grollt in mir. Ich spreche es nur nie aus. Nun schlagen die Gedanken ein wie Blitze. Erinnerungsfetzen aus meiner Vergangenheit prasseln herab. Mein Herz schlägt stärker. Mit einem Schlag öffne ich die Schublade. Bis zum Anschlag. Tief unten darin ist – neben meinen Gedanken, meinen Erinnerungen – die Packung mit Beruhigungsmitteln? Nein! Ich greife zu meinen Erinnerungen, und mit einem Stoß fliegt die Schublade wieder zu.

Die Blicke aus dem Fenster. Faustdicke Regentropfen klopfen daran. Die Augen gleiten weiter über die Heizung zu den Kuscheltieren, die mich fragend ansehen. Gleitende Blicke gehen auf den Schreibtisch, auf den sich darauf befindlichen Block und den Stift, die durch die Lampe im Spotlight zu stehen scheinen. Und die Worte, die ich sagen will, fließen von meinem Herz durch den Körper in meinen Kopf, wo sie sich zentrieren. Sie fließen nun zurück in die Hand und in gleicher Strombewegung auf den Stift. Dieser ergießt Tinte auf den Block wie das Wasser die Regenrinne hinab. Die Worte, die mir sagen, was mit mir los ist. Nun sind sie da. Ich habe sie lange gesucht, nun sind sie da. Weißt du noch damals?, frage ich mich selbst. Ich war doch erst sechs Jahre alt.

Ich flehte: „Bitte Gott, zeig dich.“

Er sagte: „Sei still, damit Mama nichts hört.“

Ich schreie wie ein Löwe und werde unendlich stark und drücke ihn an die Wand, sodass sie zerbricht. Ich schmeiße ihn hindurch, er fleht um Hilfe.



Nun rette ich andere Kinder. Sie brauchen meine Hilfe, ich spüre sie. Ich habe Superohren und kann sie überall hören. Und wenn sie Hilfe brauchen, bin ich da. Das sind die Worte, zu denen das innere Kind tanzt.

Das Kind, das tanzt, ohne Angst zu haben.  
Das Kind, welches bei euch ist und doch fern.  
Das Kind, welches Engelsflügel leicht tragen.  
Das Kind in mir fliegt nun zu den Sternen.

In der Nacht, in der Nacht ist niemand allein.  
In der Nacht braucht das Kind doch nicht weinen.

Der Stift senkt sich, fällt auf den Tisch, rollt zur Seite.  
Plötzlich taucht es auf:  
das Heulen, so durchdringend, dass keiner es übergehen kann. Es zieht durch alle Ritzen, an Fenstern, durch Türen, welche rüttelnd standhalten. Er ist nun hier drin, der Wind, und gleitet im gleichen Moment wieder heulend hinaus. Er trägt einige Gedanken, einige Erinnerungen hinaus.

Ich rolle meine Muskeln hin und her, strecke die Arme über den Kopf.  
Sie gehen wieder hinab und halten meine Schultern von hinten. Die Ellbogen überkreuzen sich. Wie ein schützender Gurt liegen sie auf meiner Brust.  
Der Pullover, so schwer, unangenehm juckend und kratzend, mit eingetrocknetem Schweiß, fliegt patsch an die Wand. Er gleitet dort hinab, direkt in den Wäschekorb darunter. Ein Stück Freiheit mehr.

Der Stift – fast wäre er den Schreibtisch hinabgerollt. Ich nehme ihn auf, lasse ihn zwischen meinen Fingern hin und her gleiten, greife ihn richtig und setze neu an. Und wieder bin ich sechs Jahre alt.

Ich wollte nicht stehlen. Ich wollte nur auch mal etwas Schönes zum Spielen haben. Mama drückt die Tür, ich stemme mich dagegen. Die Tür fällt ins Schloss, man hört den Schlüssel, der die Tür verriegelt. Und es scheint, ich sei eingesperrt.  
..... Doch da ist ein kleines Loch in der Wand. Ich zwänge mich hindurch.

Ein kleiner Gang, gerade groß genug, dass Kinder hindurchkrabbeln können. Erwachsene aber nicht. Immer tiefer in den kleinen Gang krabbele ich hinein.

Bis ich nun das Ende erreiche und erstaunt sehe ich es:  
Am Ende bin ich in einem Raum angelangt. Aus ihm funkelt und glitzert es.  
Tausend Diamanten und Goldtaler finden sich dort – und auch ein Ausgang.  
Er führt direkt zum Spielplatz. Und nun mache ich mir alle Taschen voll. Jetzt  
bin ich das reichste Mädchen der Welt, und ich kaufe mir alles Spielzeug, das  
es gibt. Ich kaufe das Haus meiner Eltern und sage zu ihnen:  
„Ihr müsst jetzt verschwinden, sonst werde ich richtig böse.“

Meine Bodyguards ballen schon die Fäuste und gucken so grimmig wie ein  
Rudel Wölfe. Zitternd müssen meine Eltern fliehen. Nun erkennen sie, wie  
wertvoll ich bin. Aber nun ist es zu spät. Ich brauche euch nicht mehr.

Dieses Kind hat Mut, es tanzt immer weiter.  
Dieses Kind erklimmt die Himmelsleiter.

Plötzlich erschauerten die bösen Menschen,  
erschrocken, denn sie hatten es unterschätzt.  
Plötzlich überkam sie alle die Scham,  
erschrocken, denn sie hatten es übersehen.

Ja, das waren die Worte, die es brauchte. Die Schublade zieht sich langsam  
hervor. Der Block und der Stift senken sich dort hinein. Und auch die  
Erinnerungen kommen wieder an ihren Platz. Meine Finger streifen über die  
Stelle mit den Beruhigungsmitteln. Einen Moment innehalten. Einen Moment  
die Gedanken ziehen lassen. Leise schließt sich die Schublade. Prüfend  
drücke ich sie zu und vergewissere mich, ob sie auch richtig geschlossen ist.

Das Fenster. Meine Hände greifen schwach zu dem Metallgriff, setzen es nun  
auf Kippstellung zurück. Ich schaue hinab in große Pfützen, die den Himmel  
reflektieren. Dieser ist nun gräulich und nicht mehr pechschwarz. Die Tropfen  
in den Pfützen, die kleinen Tropfen, die immer wieder Schallwellen durch die  
ganze Pfütze tragen, sind fast schon ein wenig meditativ. Ja, es liegt noch  
viel Regen in der Luft. Und leicht wandern nun Nebelfelder über dem Boden  
zwischen den Bäumen und den Büschen. Und am Horizont löst sich  
gelegentlich der Schleier und lässt in der Ferne auf die Abendsonne blicken.

Ob die Erde das ganze Wasser morgen schon aufgezogen hat?

## Der Traum, der zu spät endete

Ich träumte, ich könne fliegen. Sanft, langsam, getragen von einem warmen Wind – ein Zustand völliger Leichtigkeit. Als ich die Augen öffnete, sollte es 6:30 Uhr sein. Die Uhr zeigte 10:10 Uhr. Ein Blick aufs Handy: 17 Anrufe in Abwesenheit. Um halb sieben beginnt meine Schicht. Der Chef. Kollegen. Schweiß brannte in meinen Schläfen. Ich legte mich auf den Teppich, strich mit den Händen über die Fasern, als könnte ich mich damit erden. Der harte Boden drückte gegen meine Wirbelsäule – unangenehm und gleichzeitig beruhigend. Ach, dieser schöne Teppich.

Ich kaufte ihn damals, als ich noch in Bremerhaven lebte. Billig war er nicht – ich weiß noch genau, wie lange ich davor stand. Drei Mal kam ich zurück, nur um ihn anzuschauen, bevor ich ihn schließlich kaufte. Für den Transport lieh ich mir mit meiner damaligen Freundin Lina einen großen Wagen. Ich weiß auch noch, wie schwer das war und wie wir ihn wuchten mussten, um ihn ins Auto zu bekommen.



Über mir blinkte der Feuermelder in regelmäßigen Intervallen – wie eine kleine Boje in dunkler, stürmischer See. Das Telefon klingelte erneut. „Geht es dir gut?! Was ist los?“ „Alles in Ordnung. Ich rufe zurück“, sagte ich. Ich rief nicht zurück. Und etwas in mir wusste: Etwas ist kaputt.

## Arbeit, Brötchen und das langsame Zerbröckeln

Seit fast zwanzig Jahren arbeite ich in derselben Firma. Acht Stunden am Tag, freitags vier. Montage, Elektrik – immer dasselbe Muster. In der 11 Uhr Pause gehe ich jeden Tag in die Mensa. Lachsbrötchen mit jungem Salat, ein Kaffee – kleine Rituale, die mir Halt geben. Doch manchmal bekomme ich ausgetrockneten Salat, schiefen Aufschnitt, traurige Brötchen, die niemand mehr will. In ihnen sah ich mich selbst: wertlos geworden, übrig geblieben, kurz vor dem Wegwerfen.



Während ich darüber nachdachte, saß ich bereits seit 45 Minuten im Badezimmer meiner eigenen Wohnung, unfähig, irgendetwas zu tun. Das Telefon vibrierte weiter. Unaufhörlich.

### The end of my hopes, the end of all my dreams

Oh, oh, ich brauche einen Arzttermin.

Auf dem Weg vor meiner Haustür stolperte ich über diesen Riss im Asphalt. Schon wieder. Seit Jahren wird dieser Riss größer und größer. Eines Tages wird dieser Riss noch die ganze Welt auffressen, wenn niemand etwas tut.

Es ist wie bei meinen Kollegen und meinem Chef: Niemand tut etwas gegen diesen Riss, und ich stürze bald hinein. Dabei braucht es doch nur einen Menschen, der beherzt anpackt, der weiß, was er tut, und ein bisschen Material, um diesen Riss in die Schranken zu weisen. Warum tut das denn niemand?! Ich kann doch auch nicht alles alleine machen! Riss, jetzt wachsen schon kleine Kräuter in dir und suchen nach Hoffnung.

Ab ins Auto. Im Radio lief No Milk Today. Ich sang während der Fahrt laut mit. Das Lied mit der fröhlichen Melodie handelt eigentlich von einer Trennung. Mein Vater mochte es. Er ist nun schon eine Weile tot. Seine Bücher stehen noch bei mir im Keller; zu wertvoll zum Wegwerfen, zu fremd zum Lesen. Die Mieten in den Städten sind hoch, und der Platz, den man bekommt, ist ebenfalls begrenzt. Sonst würde ich sie mir in die Wohnung stellen. In der Praxis sagte ich an der Anmeldung, dass etwas um mich herum zerbrochen sei.

„Haben Sie Schmerzen?“

„Nein.“

„Dann ist es nicht akut.“

Aber doch!, sagte ich und bestand darauf, den Arzt zu sprechen.

Das Wartezimmer war überfüllt, Menschen dicht nebeneinander. Alte Zeitschriften, flackerndes Neonlicht, der Geruch von Desinfektion. Ich setzte mich auf einen dieser billigen Plastikstühle – bunt, hart, feindselig. In meiner Wahrnehmung wurden sie zu Gegnern, zu Objekten, die mich bedrängten, die mit ihren grellen Farben Fröhlichkeit vortäuschten.

Eine Stimme in meinem Kopf rief: „Schmeiß den Stuhl auf den Boden! Zerstör ihn!“ In meiner Fantasie sah ich, wie die anderen Wartenden erstaunt von ihren Stühlen aufspringen würden. Wie sie jubeln und applaudieren, weil auch sie diese Stühle hassen. Ich tat nichts.



Über mir flackerte die Neonröhre: kurz – kurz – kurz, lang – lang – lang, kurz – kurz – kurz. Ich bin mir sicher. Das ist Morsezeichen für SOS. Ich konnte nicht anders, als sie anzustarren. „Tut mir leid, kleine Neonröhre“, dachte ich. „Ich kann dir nicht helfen. Ich habe selbst Probleme.“ Ein Kichern entwich mir, erst leise, dann lauter. Die Leute drehten sich um. Blicke wie kleine Stiche.

Verschämt schaue ich auf den Boden. Ich senkte den Kopf, starrte auf die Fliesen. Diese Fliesen.. sie sind perfekte Vierecke. Vierecke, die ineinander übergreifen und sich gegenseitig halten. Doch vielleicht wollen auch sie frei sein, sich aus den Fugen lösen und einfach ein Individuum sein.

So sind sie doch ineinander gefesselt. Verdammte scheiß Welt – alle sind gefesselt, dachte ich.

Ich wurde aufgerufen. „Könnte es psychische Ursachen geben?“, fragte der Arzt. Ich wusste keine Antwort. Aber tief in mir ahnte ich: Etwas ruft in mir nach Hilfe. Ich erhielt eine Überweisung zum Psychiater und eine Krankschreibung. Ich nahm das Blatt, sah auf die Buchstaben, ohne sie richtig wahrzunehmen. Ich nickte nur.



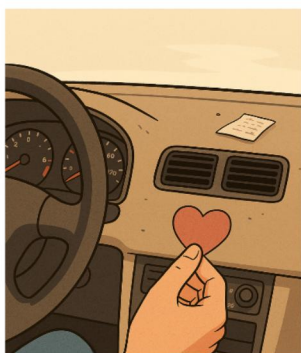
Die Tür der Praxis fiel hinter mir ins Schloss wie ein Schlusstrich, den ich nicht gezogen hatte. Ich spürte noch die Neonröhre in meinem Kopf flackern, ich fühlte mich wie in einem Sturm, und das Handy klingelte wieder. Reflexartig ging ich ran, als ich zum Auto ging. „Hi, wo bleibst du? Chef hat schon fünfmal nachgeschaut, ob du endlich da bist.“

„Ja ... ich komme jetzt“, hörte ich mich sagen.

Also fuhr ich los. Richtung Arbeit, Richtung Pflicht, Richtung Abgrund.

## Auf dem letzten Parkplatz

Auf dem Parkplatz vor meiner Arbeitsstelle. blieb ich noch einen Moment im Auto sitzen. Der Innenraum war ein Durcheinander aus Krümeln, alten Kassenzetteln und diesem einen Herz-Aufkleber, den Lina mir vor Jahren auf die Armatur geklebt hatte. Er war inzwischen ausgebleichen, die rote Farbe nur noch ein matter Schatten ihrer ursprünglichen Wärme, aber für mich strahlte er noch genauso wie damals.



Ich strich mit dem Daumen über die abblätternde Kante und schämte mich plötzlich dafür, wie vernachlässigt alles wirkte der Wagen, das Handschuhfach, das seit Monaten nur noch an einer Seite hielt, und irgendwie auch ich selbst. Dann sah ich meinen Kollegen auf mich zukommen, freundlich lachend, nichtsahnend.

„Mann, wo kommst du denn her?“

Ich stieg aus. Oben stand der Chef am Fenster und starrte mich verärgert an. Und bevor ich darüber nachdenken konnte, hob ich den Arm und streckte meinem Chef, der immer nur nach Fehlern suchte, den Mittelfinger entgegen. Ich schrie: „Fick dich!“

Sein Gesicht entgleiste; mein Kollege erstarrte, gefangen zwischen Solidarität und Schock. Ich gab meinem Kollegen die Krankmeldung, stieg wieder in mein Auto – und fuhr weg, ohne zurückzusehen.

Erst als ich vom Parkplatz rollte, traf es mich wieder mit voller Wucht: Ich war längst gekündigt. Seit Wochen wusste ich es. In vier Wochen sollte die Halle schließen nicht wegen uns, nicht wegen Fehlern, sondern weil die Produktion an einen anderen Standort verlegt wurde. Sechzehn Jahre Arbeit, ausgelöscht durch eine Entscheidung, die nicht einmal jemand persönlich erklären wollte.

Am Ende bekam ich nur einen unpersönlichen Brief. Und wurde einfach weggeworfen.



## Help i need somebody

Nicht der Feuermelder brauchte Hilfe. Nicht die Neonlampe. Nicht die Stühle, die Fliesen, die Flecken oder der welke Salat. Ich brauchte Hilfe. Ich war wütend, erschöpft, leer. Wochenlang hatte ich verdrängt, dass mir die Kündigung den Boden unter den Füßen weggerissen hatte.

Dass mein Leben ins Wanken geraten war. Zum ersten Mal seit Jahren rief ich Lina an. Wir hatten so lange keinen Kontakt mehr, seit wir damals in guten Worten auseinandergegangen waren. Wir redeten darüber, warum es damals nicht mehr funktionierte: dass wir kaum noch Zeit füreinander hatten und dass ich, als mein Vater zum Pflegefall wurde, völlig in Verantwortung versank. Und darüber, dass ich es nicht geschafft hatte, mich richtig von ihm zu verabschieden, bevor er starb. Drei Stunden sprachen wir.

Am nächsten Tag kam sie vorbei. Lina begleitete mich durch die Krisenzeit. Sie ging mit mir zum Psychiater. Ich machte eine psychosomatische Reha. Und langsam kamen wir uns wieder näher. Es fühlte sich an wie damals – wie das erste Verliebtsein: leicht, warm, neu. Heute leben wir wieder zusammen.

Manchmal frage ich mich, wie ich vergessen konnte, wie schön Liebe sein kann. Wie wertvoll Nähe ist. Wie gut es tut, lange Gespräche zu führen – offen, ruhig, ohne Hast. Mein Problem war: Ich hatte den Blick für die schönen Dinge verloren. Lina hat ihn mir zurückgebracht. Ich habe gelernt, dass man vieles reparieren oder austauschen kann – aber nicht Menschen.

Und dass es nie zu spät ist, um neu anzufangen.  
Jetzt bin ich Teilzeit-Rentner.

Ich arbeite wieder zwanzig Stunden die Woche im Einzelhandel, meinem erlernten Beruf als Kaufmann.  
Manchmal träume ich wieder vom Fliegen.

Aber diesmal wache ich rechtzeitig auf. Und wenn ich die Augen öffne, liegt neben mir jemand, der mir gezeigt hat, dass man nicht aufsteigen muss, um leicht zu sein.  
Manchmal reicht es, gehalten zu werden.



## Warum ich Bielefeld meide - und was dort passiert ist

---

Triggerwarnung:

Der folgende Text enthält Inhalte zu psychischer Belastung, CSBD (zwanghaftem sexuellem Verhalten), Scham sowie einer sexuellen Grenzüberschreitung.

Bielefeld ist für mich inzwischen ein Ort, der mit Schwere verbunden ist. Jedes Mal, wenn ich dort bin, spüre ich, wie sich etwas in mir zusammenzieht. Das liegt nicht an der Stadt selbst, sondern an dem, was ich mit ihr verbinde. Ich habe lange überlegt, ob ich diesen Text schreiben soll. Er ist unangenehm, und er macht verletzlich. Mir ist wichtig, dass niemand über mich lacht. Das hier ist ernst gemeint, und ich gehe selbst sehr ernsthaft damit um. Man darf schmunzeln, man darf auch mit mir lachen – aber bitte nehmt mich trotzdem ernst.

Ich lebe mit einer Dysregulation des Belohnungssystems, auch bekannt als CSBD – zwanghaftes sexuelles Verhalten. Vereinfacht gesagt gerät dabei im Gehirn etwas aus dem Gleichgewicht: Das Belohnungssystem reagiert extrem stark auf sexuelle Reize und schüttet sehr schnell Glücksbotenstoffe aus. Dieses Ungleichgewicht hat dazu geführt, dass etwas passiert ist, das ich niemals wollte und wofür ich mich bis heute schäme. Gerade versuche ich, mein Leben neu zu sortieren. Um zu verstehen, warum das notwendig ist, muss ich ein Stück meiner Geschichte erzählen.

Ich bin in einer Patchwork-Familie aufgewachsen. Als ich fünf Jahre alt war, heiratete meine Mutter einen neuen Mann, Lars (Name geändert). Er brachte aus einer früheren Ehe ein Kind mit, Jan (Name geändert). Lars hat mich wie ein eigenes Kind großgezogen, und ich nenne ihn bis heute meinen Vater. Jan wurde für mich ein richtiger Bruder. Später bekamen meine Mutter und Lars noch ein gemeinsames Kind, Nina. Sie ist so etwas wie die Brücke zwischen uns allen.

Mit 18 zog ich im Rahmen meiner Ausbildung in eine gestellte Wohnung. In dieser Zeit wurde Sexualität für mich immer präsenter, teilweise täglich. Ich hatte Beziehungen, auch mit Frauen, aber ehrlich gesagt weiß ich bis heute nicht, ob es mir um sexuelle Orientierung geht. Vielmehr ist Sex für mich ein Ventil.

Ich hatte mehrere Jahre einen festen Freund, und auch dort war es für mich normal, ein- bis zweimal täglich Lust zu verspüren.

Abgesehen davon funktionierte mein Leben: Ausbildung, Arbeit, Haushalt – all das hatte ich im Griff. An Silvester wusste ich nicht genau, was ich machen sollte, also fuhr ich zu meiner Familie nach Bielefeld. Wir aßen Fondue, schauten wie jedes Jahr diesen Film mit den betrunkenen Kellnern und gingen später gemeinsam nach draußen, um das neue Jahr zu begrüßen. Ich trank den Abend über nur alkoholfreie Limonade, um Mitternacht ein Glas Sekt. Alles war ruhig, vertraut, normal. Gegen ein Uhr gingen die meisten schlafen oder nach Hause. Nur Jan und ich waren noch wach.



Und dann ist es passiert: Jan und ich hatten Sex. Am nächsten Tag fuhr ich nach Hause und sprach kein Wort darüber. Jan wollte reden, aber ich sagte nur, dass da nichts gewesen sei. Für mich fühlte es sich wie ein Unfall an. Ein zutiefst beschämender, zerstörender Unfall.



Was mich seitdem besonders belastet, ist nicht nur das Geschehene selbst, sondern auch, wie schwer es ist, dafür ernsthafte Hilfe zu finden. Zu CSBD gibt es kaum Anlaufstellen, wenig offene Angebote und fast keine Räume, in denen man darüber sprechen kann, ohne sofort verurteilt oder in eine Schublade gesteckt zu werden. Dieses Alleinsein mit etwas so Schwerem verstärkt die Belastung enorm. Es kostet unheimlich viel Kraft, sich nicht selbst vollständig zu verurteilen.

Jan und ich sind nicht blutsverwandt, aber wir haben uns unser ganzes Leben wie Geschwister gesehen. Dieses Selbstverständnis ist zerbrochen. Ob man so etwas reparieren kann, weiß ich nicht. Im Moment habe ich nicht einmal die Kraft, es herauszufinden. Deshalb halte ich Abstand zu meiner Familie und meide Besuche. Und leider endet es hier nicht. Es fällt mir schwer, das aufzuschreiben, weil es mir große Angst macht. Aber ich muss es aussprechen: Meine Periode ist ausgeblieben. Vielleicht bin ich schwanger.

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE



3	4	5						8
6	1			8	3	5	4	9
7	9			4	5			6
			1	5	7			
				6	4	9		
	7	1	9			4		
		9		2		6		4
	5			1				
2		6				3		

# Panic! Attack!

## Anforderungen an Bewerber:

- Zuverlässigkeit
- Kontaktfreudigkeit
- Flexibilität
- Bereitschaft, Herausforderungen anzunehmen
- Engagement
- Bedarf nach regelmäßiger Bezahlung
- Fleiß
- Qualifikation
- Motivation

Depri-Mann



Oh nein, alles bin ich nicht - außer Punkt 6.

Ich glaube, ich gehe ein bisschen spazieren.

Chef, der Mann stört mich beim Drogen nehmen, indem er hier spazieren geht

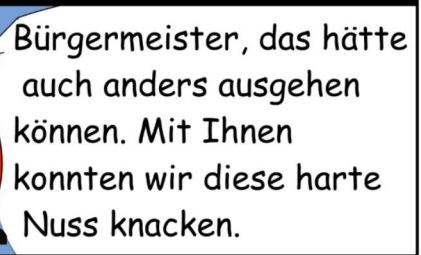
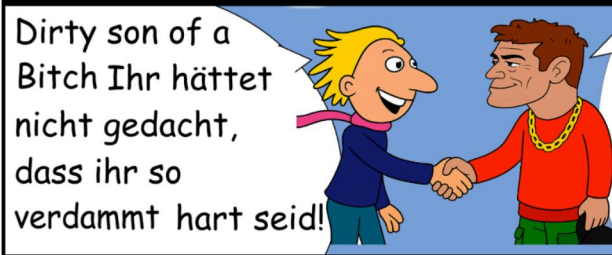
Drupy

Zu den Waffen!

Agressivo

Wartet, so geht das nicht.

Burgemeister







Oder hatte er seinen Tod  
etwa nur vorgetäuscht?



**ENDE**

Wie nennt man Minecraft-  
Filme?  
– Blockbuster.

Warum klaut Robin Hood Deo?  
Um es unter den Armen zu  
verteilen!

An Silvester will Fritzchen ein paar  
Raketen fliegen lassen. Kurz  
nachdem er rausgegangen ist,  
kommt er auch schon wieder rein.  
„Papa, die Raketen gehen nicht!“,  
sagt der Papa ganz erstaunt: „Echt?  
Kann nicht sein! Ich hab sie doch  
vorhin alle getestet!“



"Herr Doktor, ich kann nachts gar nicht mehr schlafen!"

"Was haben Sie denn, mein Herr?"

"Nachtschicht!"

"Mein Mann hat den ganzen Tag nur sein Auto im Kopf."

"Seien Sie doch froh. Dann sparen Sie die Miete für den Parkplatz."



Ein Ehepaar verbringt seine Ferien auf einem Bauernhof. Gleich am ersten Tag sehen sie, wie ein Bulle eine Kuh besteigt.

Fragt die Frau den Bauern: „Wie oft kann er das so am Tag?“

„Naja, so bis zu 15 Mal.“

Schaut die Frau ihren Mann an und meint spitz: „Siehst du, Herbert, das geht auch!“

Fragt der Mann den Bauern: „Macht er das immer mit derselben Kuh?“  
„Natürlich nicht!“

Schaut Herbert seine Frau an und sagt spitz: „Siehst du, Elli, das geht auch!“

Es klingelt an der Tür, ein junger Mann steht davor.  
"Hallo, ich bin Umberto und ich bin hier um Ihre Tochter zu vögeln."  
"Um WAAAS?"  
"Umberto!"

Freies Selbsthilfeblatt  
Erscheint dreimal jährlich

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von psychisch erkrankten Menschen und geben das „Freie Selbsthilfeblatt“ ehrenamtlich heraus. Als unabhängige Selbsthilfeorganisation entscheiden wir selbst über unsere Inhalte, arbeiten aber auch mit Fachorganisationen zusammen.

Fragen, Anregungen oder Material für das FSB?

Wendet euch an:

Christian Dorn

01575 / 4851931 (WhatsApp & Signal)

presse-kontakt[at]selbsthilfe-gütersloh.de

– Euer FSB-Team



Gemeinnützige Organisation  
Die Freie Selbsthilfe e.V.  
Das Freie Selbsthilfeblatt  
[www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)  
Gründung 6.1.2020  
33803 Steinhagen Schumannstrasse 1



Dieses Heft hat nur  
eine kleine Auflage.  
Bitte wirf es nicht weg.  
Du kannst es sammeln,  
weiterreichen oder einfach an  
die ursprüngliche Auslagestelle  
zurückbringen.  
Das ist nachhaltiger.

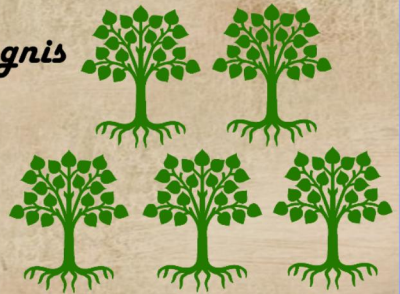
**DANKE**



*Klimafreundliches Druckerzeugnis  
&*

*5 neue Bäume pro Ausgabe*

*Für  Dich*



Alle Ausgaben und weitere Infos findet ihr unter:

[www.selbsthilfe-gütersloh.de](http://www.selbsthilfe-gütersloh.de)

 **xflyer.de**  
xtrem günstig drucken