FSB Freies Selbsthilfeblatt Ausgabe Juni 2020

Themen

-Sachen zum machen Teil2

-Freie Gestaltung

-Kunst & Kultur

-Literatur

-Erfahrungsberichte

-Rätsel, Witze, Comic



Snack

Ausgabe 24

Hallo liebe Leser, wir sind es:

Deine Selbsthilfegruppe.

Leider hast du es wieder nicht zu unserem Gruppenabend geschafft.

Daher für dich: Unsere neue Ausgabe vom FSB!

Man ist erst jemand, wenn man geliebt wird.

Und wir vom FSB lieben Dich! Du bist etwas ganz besonderes. Und mit dir bleibt die Welt stehen.

Inhaltsverzeichnis

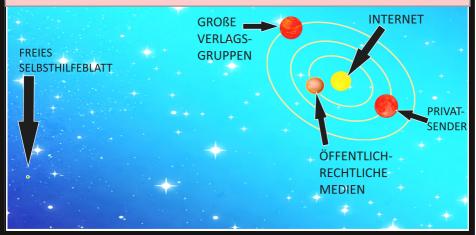
1-2 Angenehmen Aktivitäten Teil 2

- 2 Selbsthilfe in Zeiten von Corona
- 2-6 Freie Gestaltung
- 3 Karikatur Drogensumpf
- 3 Schildkröte Thea
- 4-6 Selbsthilfegruppen was ist zu beachten
- 7-8 Kunst und Kultur
- 7-8 Theaterwerkstatt Bethel Projekt "Culture for Future" geht an den Start!
- 9 Literatur
- 9 Wohnkultur im Alter. Eine qualitative Studie zum Übergang ins Altenheim.

10-24 Erfahrungsberichte

- 10-16 12 Jahre in Hamburg, von Prostitution und Drogen sucht
- 16-17 Einfach mal Freude, Glück und Zufriedenheit
- 17-18 Überwachung der Liebe
- 19-24 Schlafparalyse, die Traumstarre
- 25 Rätsel
- 26-27 Die etwas anderen Helden
- 28 Witze
- 29 Wir lieben dich

What the Fuck! Keine festen Termine in FSB!? Wegen Corona! Lasst uns diesen Corona auf die Fresse hauen!



Aktivitäten-Liste Teil II

Liebe FSB-Leser! Wie versprochen erhaltet ihr in diesem Heft nun den zweiten Teil der Aktivitäten-Liste:Wir hoffen, wir konnten euch damit weitere Anregungen geben diese Liste zu gestalten, bzw. diese Liste weiter fort zu führen und eigene Ideen zu entwickeln.Wie schon gesagt: Eine gute Sache für den "Notfallkoffer", und falls einem einmal gar nichts einfällt, was man mit seiner Zeit so machen kann! ;-)

- 60 Memory spielen
- 61 Malen nach Zahlen
- 62 Gummiband
- 63 Barfuß draußen laufen
- 64 Knackfrosch
- 65 Saure Bonbons essen
- 66 Chillischote essen
- 67 Progressive
- Muskelentspannung
- 68 Yoga
- 69 Ammoniak riechen
- 70 Rennen
- 71 Terraband
- 72 Handtrainer
- 73 Igelball
- 74 Japanisches Heilpflanzenöl
- 75 Tigerbalsam
- 76 Holz hacken
- 77 Zitronensaft trinken
- 78 In die Sauna gehen
- 79 Ins Theater gehen
- 80 Beten
- 81 Renovieren
- 82 Einkaufszettel schreiben



- 83 Einen Freund besuchen
- 84 Sich selbst Blumen schenken
- 85 Schlafen
- 86 Texte aus einer anderen Sprache
- übersetzten
- 87 Im Internet surfen
- 88 Sich seinen "sicheren Ort" vorstellen
- 89 An Dinge denken, für die man dankbar ist
- 90 Spieluhr
- 91 Erinnerungskarten
- 92 Lieblingsgetränk, z. B. Tee, Kakao
- 93 Atemübungen
- 94 Körperscann
- 95 Kalt duschen
- 96 Krafttraining
- 97 Dekorieren
- 98 Einen Ausflug planen
- 99 Vokabeln lernen
- 100 Auf ein Livekonzert gehen
- 101 In 7-er Schritten rückwärts zählen
- 102 Sich abklopfen
- 103 Aerobic
- 104 Stofftier
- 105 Comics lesen
- 106 Vibrator
- 107 Schokolade
- 108 Körpercreme
- 109 Mikado spielen
- 110 Sich an schöne Zeiten erinnern

Wir hoffen, wir konnten euch damit weitere Anregungen geben diese Liste zu gestalten, bzw. diese Liste weiter fort zu führen und eigene Ideen zu entwickeln. Wie schon gesagt: Eine gute Sache für den "Notfallkoffer", und falls einem einmal gar nichts einfällt, was man mit seiner Zeit so machen kann! ;-)

Eigene Ideen:

111: .	
114:	
115:	
116:	
117:	

Beitrag von K.H FSB Redaktion

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Wir befinden uns immer noch mitten in der Corona-Krise, die den Alltag vollkommen auf den Kopf gestellt hat.

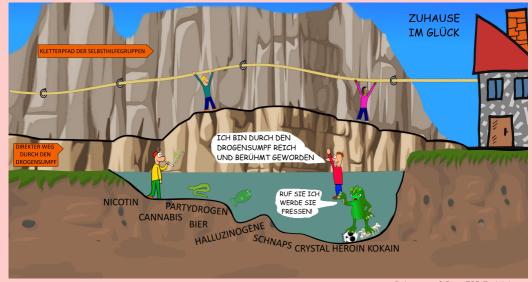
Die aktuelle Situation hat Auswirkungen auf die Arbeit der BIGS, auf die Treffen von Selbsthilfegruppen sowie auch auf Neugründungen. So finden derzeit wegen der Kontaktbeschränkungen keine regulären Treffen von den Gruppen statt. Wann das wieder möglich ist, ist zurzeit ungewiss.

Die BIGS ist bis auf weiteres geschlossen, alle aktuellen Veranstaltungen abgesagt. Per Email sind wir aber für Sie erreichbar. Gerne rufen wir Sie bei Bedarf zurück, dafür geben Sie uns bitte per Email, FAX, Brief oder auf AB Bescheid.

Selbsthilfegruppen sind wertvolle Orte, in denen Menschen Halt und das Gefühl, nicht allein zu sein, erfahren. Andere Wege der Kommunikation sind gefragt und werden auch von Gruppen aus dem Kreis Gütersloh erprobt. Video- und Telefonkonferenzen können das persönliche Treffen nicht ersetzen, stellen aber eine Alternative dar, um als Gruppe in Kontakt zu bleiben. Hinweise für virtuelle Gruppentreffen finden Sie auf den Seiten der NAKOS unter: www.nakos.de. Die Selbsthilfeakademie NRW bietet jeden Dienstagnachmittag ein virtuelles Selbsthilfe-Café zum Austausch an, Infos unter www.paritaetische-akademienzw.de/themen/selbsthilfeakademienzw.

Beitrag von BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

FREDE CESTELTUNG



Beitrag von C.Dorn FSB Redaktion

FREIE CESTELTUNG

DAS IST MEINE SCHILDKRÖTE



Thea

Thea ist die liebste auf der Welt. Ich möchte sein wie meine Schildkröte. Ende

Ein Beitrag von: Thorsten N



Selbsthilfegruppen was ist zu beachten

Ich habe Krebs und eine psychische Erkrankung. Seit 30 Jahren leite ich verschiedene Selbsthilfegruppen.

Im Laufe meines Lebens besuchte ich viele Gruppen, und kann daher einige wichtige Tipps für den Umgang mit Selbsthilfegruppen geben.

Eine Selbsthilfegruppe ist dafür da, um sich über gemeinsame Probleme auszutauschen. Betroffene haben so einen geschützen Raum zum Gespräch. Natürlich unter klaren, festen Regeln. In diesen Gruppen finden Betroffene wie ich wieder Halt um das Leben weiter bewältigen zu können.

Hier einige Tipps:

- 1) Sprich mit der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle und hole dir Informationen zu den Gruppen ein, die für dich in Frage kommen. Schaue dir, wenn möglich, immer mehrere Selbsthilfegruppen an. Selbsthilfegruppen sind unterschiedlich!
- 2) Mund auf! Sprich Probleme immer sofort an. Also, wenn du dich nicht mehr wohl fühlst und/ oder nicht mehr Teil dieser Gemeinschaft sein möchtest.
 Sag es! Du brauchst nicht um der anderen Leute zu schauspielern. Du tust es für dich!
- 3) Zuhören. Das erklärt sich von selbst. Wenn du noch kein geübter Zuhörer bist, dann musst du es lernen.
- 4) Sei ehrlich! Die Gruppe soll dich lieben, genau so wie du bist.
- 5) Selbsthilfegruppe ist für dich! Du bringst nichts mit außer dich Selbst! Probleme Anderer, die du aus deinem Leben kennst und nicht an der Gruppe teilnehmen, interessieren nicht!
- 6) Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst. Frage nach, bis du es verstanden hast! Niemand braucht sich dafür zu schämen oder sich schlecht zu fühlen.
- 7) Überforderung. Brich ab, wenn du dich überfordert fühlst. Lass dich nicht einbinden oder verantwortlich machen, wenn du es nicht wirklich willst!
- 8) Selbsthilfegruppen sind keine fachlichen Beratung. Hier duzen wir uns.
- 9) Nimm Freunde mit nach Hause. Wenn du bei der Selbsthilfegruppe jemand kennen lernst, dann triff dich doch einmal privat mit ihm. So entstehen neue Freundschaften.

FREE CESTELTUNG

- 10) Eine Selbsthilfegruppe muss nicht groß sein. Die kleinen Gruppen sind meist die bessere Wahl. Größe Gruppen bekommen mehr Zuschüsse von den Krankenkassen, was aber auf keinen Fall bedeutet, dass die Gespräche besser oder schlechter sind. (Es gibt Selbsthilfegruppen in Größen von 3 zu bis mehreren dutzend Personen).
- 11) Dir steht Redezeit zu. Nimm sie dir, wenn du sie brauchst!
- 12) Verschwiegenheit: Außerhalb der Gruppe bleibt der Mund geschlossen.
- 13) Vorsicht ist geboten wenn: Selbsthilfegruppenleiter sich nicht als Betroffene sehen, sondern sich durch fachliches Verhalten von der Gruppe abgrenzen. Jeder Selbsthilfegruppenleiter ist Teil der Gruppe, wie jeder andere auch.
- 14) Ausgrenzung in Selbsthilfegruppen. Eine Selbsthilfegruppe bietet gelegentlich auswärtige Treffen an. Diese müssen so gewählt sein, dass alle Gruppenmitglieder die Möglichkeit zur Teilnahme haben. Ein Gruppentreffen, wo Mitglieder aufgrund Einschränkungen nicht mitmachen können, gibt es nicht! Wir achten auf jeden.
- 15) Auch Vorsicht bei Lästerattacken. So habe ich es schon erlebt, dass sich Gruppenleiter innerhalb der Gruppe über ein anderes Krankheitsbild lustig gemacht haben. So etwas geht nicht!!! Dies kann auch zum Ausschluß aus der Gruppe führen.
- 16) Das Freie Selbsthilfeblatt ist ein eigenes Projekt. Dieses wird für die Gruppenarbeit nicht benötigt. Es wird auch nicht automatisch an Selbsthilfegruppen verteilt.
- 17) Obacht ist geboten, wenn religiöse Vereinigungen in Selbsthilfegruppen mitmischen. Selbsthilfegruppen sind am besten konfessionslos!



18) Seminare. Viele Selbsthilfegruppen bieten Fortbildungen mit Fachpersonal an. Die Teilnahme daran ist keine Pflicht. Nur weil du, wie auch ich, viele Seminare besucht hast, bist du nicht besser als andere Gruppenmitglieder. Ein Fachkraft/ Dozent hat keinen Zutritt zu reguleren Gruppentreffen. Selbsthilfe ist keine fachliche Beratung. Es gibt Leute, die meinen Selbsthilfegruppen und Karriere gehören zusammen.

So wollen sie lieber selbst die Stellung eines Psychologen, Sozialarbeiters oder Arztes in der Gruppe haben. Nun, nicht mit uns! Es geht bei Selbsthilfe immer um Betroffene oder auch Angehörige. Natürlich ist es möglich, dass auch Fachleute als Betroffene zu uns kommen. Dieses ist ok!

FREIE CESTELTUNG







19) Der vorletzte Punkt ist das liebe Geld.
Selbsthilfegruppen sind kostenlos und unverbindlich!
Lass dir nichts anderes erzählen. Einige Gruppen bieten einen Vereinsbeitritt an. Der darf jederzeit ausgeschlagen werden! Kaffeekasse und Vereinsbeitrag sollte in Anspruch genommen werden, wenn der Zweck klar ist! Solltest du dich an der Kaffeekasse oder Vereinsmitgliederbeiträge beteiligen, hast du jederzeit das Recht zu erfahren was mit dem Geld passiert und kannst auch mitreden und mitentscheiden. Und frag nach!

20) Belanglose Themen. Frisuren, Autokauf und alle anderen schönen Dinge gehören nicht in die Gruppe. Es geht um Krankheiten und die Probleme, die jeder so mit sich führt. Wenn eine Gruppe viel über andre Themen redet, ist es keine Selbsthilfegruppe!

Das Freie Selbsthilfeblatt ist toll. Aber bedenkt auch hierbei folgende Punkte: Projekte sollten in den Gruppen auch nicht zuviel Zeit einnehmen. Die Zeit ist hauptsächlich für die Gruppenmitglieder reserviert. Ich hörte, dass die Gruppen bei euch gut funktionieren und bei externen Treffen Projekte, wie das Freie Selbsthilfebaltt besprochen werden. Das ist löblich.

Das Freie Selbsthilfeblatt ist schön, um Menschen ohne Selbsthilfe-Erfahrungen an das Thema heranzuführen. Dabei bleibt zu sagen, dass es in Selbsthilfegruppen zur Sache geht. Themen, wie Kindstod, totbringende Diagnosen, totale Verwahrlosung, Opfer Sexualisierter Gewalt. Alles findet in einer guten Gruppe seinen Platz. Diese wichtigen Themen kann das Heft nicht wieder geben. Kein Heft dieser Welt kann das!

Das muss man für sich selbst erfahren. Das macht man nur in den Gruppen. Bei kleine Witzen von euch... Da ist schon Vorsicht geboten! Man weiß nie, wer vor einem sitzt und was der oder diejenige erlebt hat.

Also habt Respekt voreinander! Ein Hoch auf eure Arbeit. Weiter so! Wir lassen uns nicht unterkriegen! Euer Rudi

Kunst und Kultur

Theaterwerkstatt Bethel gründet Jugendvolxakademie und geht mit ersten Projekt "Culture for Future" an den Start!



Was geht Kindern und Jugendlichen durch den Kopf, wenn sie an die Welt von heute denken? Was sind Themen die Sie beschäftigen? Worüber möchten Sie sprechen? Wie sehen Sie Ihre und Unsere Zukunft?

Klimawandel, verbale und tätliche Angriffe auf Demokratie und offene Gesellschaft, infrage gestellte Werte... all das fordert heraus wie nie zuvor. Nach den Bedenkenträgern verschiedenster Erwachsenengruppen melden sich nun auch die Kinder und Jugendlichen zu Wort. Sie gehen auf die Straße und machen deutlich: Wie bisher kann und darf es nicht weitergehen.

Kunst und Kultur

Nicht mehr weitermachen wie bisher das bedeutet nicht nur Umkehr Es bedeutet vielmehr ein neues kooperatives Denken und Handeln. Eine inklusive Kultur des Miteinanders, Dabei müssen bisher Kinder und Jugendliche fast immer den Entwicklungen von Erwachsenen folgen. Das Projekt "Jugendvolxakademie - Culture for Future" stellt diese Logik auf den Kopf. Es gibt Kindern und Jugendlichen Raum, sich eigenständig auf künstlerischem Wege über ihre Wahrnehmung der Welt auszutauschen. Hier können sie eigene Ideen für eine nachhaltige Zukunft entwickeln.

In regelmäßigen Abständen finden in Bielefeld und Umgebung Zukunftswerkstätten und Workshops statt. Besonders Interessierte treffen sich in längerfristig zusammenarbeitenden Projektgruppen. Sie erarbeiten mit professioneller Unterstützung eigene Aktionen. Die Aktionen werden von den Jugendlichen und jungen Erwachsenen selbst entwickelt, organisiert und präsentiert.







Wer also Interesse hat, bei dem Projekt mitzumachen, kann sich gerne bei Katrin Meyer melden: per E-Mail: theaterwerkstatt@bethel.de https://www.facebook.com/theaterwerkstatt.bethel/oder telefonisch unter 0521 1443040

Die Jugendvolxakademie wird gefördert von:

Pwc-Stiftung
Jugend** Bildung** Kultur**
Jugend** Bildung** Bil

Beitrag von: Theaterwerkstatt Bethel

Autorin Nicole Zielke





Nicole Zielke (Hg.): Wohnkultur im Alter. Eine qualitative Studie zum Übergang ins Altenheim. transcript, Bielefeld 2020 [ISBN 978-3-8376-5015-0, 204 S.] Wie gestalten Menschen im hohen Lebensalter den Übergang ins Altenheim? Wie erleben sie den Umzugs ins Altenheim? Welche Rolle spielt dabei das körperliche Wohlbefinden?

Und wie geht man mit dem Verlust der gewohnten räumlichen Privatheit um? Ausgehend von diesen Fragestellungen entwickelt Nicole Zielke ein Verständnis vom Umzug ins Altenheim, das den Blick für die Lebensbedingungen, Erlebnisse und subjektiven Erfahrungen von Menschen im hohen Alter weiter öffnet. Von 2011-2017 führte die Autorin Interviews mit Menschen, die gerade ins Altenheim umzogen und ihren Angehörigen durch. Insgesamt 32 Interviews. Sechs davon mit Männern und 26 mit Frauen im Alter zwischen 40 und 97 Jahren. Zudem beobachtete sie die Alltagsabläufe in fünf Wohneinrichtungen in NRW über mehrere Monate: Seniorenresidenz, ein Alten- und Pflegeheim des DRKs, Wohnstift, anthroposophische Wohnanlage und diakonisches Seniorenzentrum. Ihre Erkenntnisse und auch Fragestellungen diskutierte sie mit Expert*innen vor Ort. In ihrer Veröffentlichung betont die Autorin, wie bedeutsam die körperlichen Veränderungen und die persönliche Beziehungen zu den Dingen sind. Letztendlich geht es ihr um die Fragen der individuellen Lebensgestaltung im Kontext Altenheim und der biografischen Kontinuität. Damit liefert sie eine innovative und detailreiche Untersuchung, die Anknüpfungspunkte für umziehende Personen, pflegende Angehörige und Praktiker*innen der Altenhilfe bietet. Zur Veranschaulichung ihrer Forschungsergebnisse hat sie mit den Illustratorinnen Solveig Lawitzke und Sonja Mense zusammengearbeitet. Ihre Zeichnungen durchziehen behutsam und eindrucksvoll das Buch und eröffnen immer wieder neue Sichtweisen auf ein wichtiges, gesellschaftspolitisches Themenfeld.

Autorin Nicole Zielke



Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrückeseiner Mitmenschen teilt. Wir wissen, dass ein Großteil von euch gerne die Erfahrungsberichte lesen. Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass ihr diese in Eigenverantwortung lest, und selbst entscheiden müsst, ob diese euch gut tun oder nicht. Bitte achtet auf das Triggerbarometer! Zusätzlich nennen wir euch einige Stichwörter zu dem jeweiligen Erfahrungsbericht, damit ihr ihn besser für euch einordnen könnt.

Die Berichte sind Tatsachen. Personen wurden unkenntlich gemacht. Teilweise enthalten die Berichte Beschreibungen von starken Verletzungen, Krankheitsanfällen oder Extremsituationen. Daher könnte es nicht für jedes Gemüt geeignet sein. Wir bitten das zu berücksichtigen. Die Berichte sind subjektiv.



12 Jahre in Hamburg, von Prostitution und Drogen sucht

Meine Kindheit war scheiße. Bin in jede Fettnäpfchen getreten was das Leben bereitgestellt hat. Ich hatte keinen Bock auf Schule. Das war immer so bei mir. Und was macht ein Kind was nicht zur Schulegeht? Richtig, es probiert schlimme Dinge aus. Also mit 13 habe ich mit dem Kiffen angefangen. Ich habe jene Bekanntschaft gemacht, die mir erklärt hat wie es geht. Kiffen ist leicht, einfach zu den Dealer an Bahnhof gehen. Solange man zahlt, bekommt man, egal wie alt man ist. Über mein Dealer habe ich jemand kennenlernt, er war 23 und wurde mein Freund. Ich bin dann mit 14 zu ihn gezogen. Von Schwerin nach Hamburg.

Hamburg, was für eine Stadt. Meine kleinen Augen funkelten. Es ist so verdammt schwer zu beschreiben. An der alster und dem hafen lang sind optimale stellen, zum chillen, und übers leben sinniern. Es war sehr schön. Als die Dämmerung

kam, erstahlte das Hamburger Lichtermeer, in dem ich abgetaucht war. Ich war geblendet von der Stadt.

Mit meinem neuen Freund war ich 4 Monate zusammen. Mit meinen Eltern habe ich den Kontakt ganz abgebrochen. Die haben mir immer ins Gewissen geredet. Ich wollte Spaß haben und frei sein. Mein Freund hat sich Heroin gespritzt. Ich habe ihn zweimal gesagt das ich auch will. Doch er sagte immer "nein!" Weil ich seine kleine Fuck Prinzessin war, oder so. Er wollte mich immer beschützen, als wäre er mein Vater oder so was. Doch ich hatte doch Sex mit ihm. Ich wollte kein Vater in ihn sehen! Sein Kind war gestorben, und seine Frau hat ihn verlassen. Seit dem nahm er Heroin. Er hatte reichlich Geld, weil er sein Haus verkauft hatte. Da er mir Verboten hatte Heroin zu nehmen, habe ich überlegt es heimlich zu machen. Doch zum einen wollte ich ihn nicht noch mehr verletzen und anderen wusste ich nicht wie das mit der Spritze geht.

Den einen Tag habe ich dann beim Dealer für uns beide eingekauft. Für ihn Heroin, und für mich Gras sowie Ecstasy-Pillen. Das war meine erste Tablette. Ich sagte meinen Freund davon nichts. Ich wusste daser um 11 Uhr tief schlief, und wartete bis dahin. Die Wirkung der Tabletten war sehr schön. Ich wollte die ganze Welt umarmen. Ich tanzte die ganze Nacht in meine Zimmer. Als der Morgen begann, ärgerte ich mich, dass die schöne Nacht vorbei war. Ich tat so als wäre es noch tief in der Nacht. Ich musste mein Fenster mit allen möglichen abdichten, damit kein Licht reinkam. Und dann tanzte ich noch einige Stunden weiter. Bis ich ins Bett fiel. Nach dem Aufwachen war ich groggy.

Das kannte ich bis dato nicht von Gras. Das die Drogen an nächsten Tag so ins Umgekehrte schlägt, hat mich fertig gemacht. Ich saß ich mit Kopfschmerzen in einen dunklen Raum und habe Trübsal geblasen. An Abend habe ich mich berappelt, und war mit meinem Freund Pizza essen. Dabei habe ich ihm alles erzählt. Der war besorgt. Weil ich harte Drogen konsumierte wollte er sogar Schluss machen. Er erinnerte mich in diesen Moment wirklich an mein Vater. Der hat mir auch mit Zigarette in der Hand erzählt wie schlimm rauchen ist, und das ich bloß nicht damit anfangen sollte. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich, die gönnen mir einfach den Spaß nicht. Da wurde ich richtig depri. Doch an nächsten Morgen war das Gefühl weg und ich war wieder gut high von Gras. Allerdings wollte ich wieder jenes Glücksgefühl, was ich mit den Pillen hatte. Da Ecstasy-Pillen so ein schlechten neben Effekt hatten, habe ich mir Pep besorgt.

Das Herz raste. Die Sucht ist schneller als man davon rennen kann. Nimmst du einmal, nimmst du zweimal, dann immer mehr. Bis du nicht mehr kannst. Du liegst in Bett und tanzt mit Elfen und Drachen um die wette. Bis dein Matschkopf merkt, dass er wieder Stoff braucht!

Einst lag ich mal mit meinem Freund im Bett. Es klopfte, also er geht hin. Dann hörte ich Schreie in Flur. Da flogen Fäuste. Da war die Bullerei, und sie haben ihn mitgenommen. Der war dann in Knast. Auf 16 Monate verknackt. Mein Freund wurde in Abwesenheit verurteilt. Er bekam dies nicht mit. Das Problem war die Post. Da so oft umgezogen ist, hatte er wohl das Ummelden vergessen. Der Haftbefehl war wegen Drogen. Ich blieb alleine in seiner Wohnung zurück. Nach zwei Tage klingelte und klopfte es. Ich dachte noch: "Nein! Nie wieder Tür öffnen." Dann klopfte es am Fenster. Ich sah eine Frau die meinen Freund schon öfter besuchte.

Sie hieß Gina. Sie kletterte durch Fenster hinein. Gina wusste genau was passiert ist. Sie gab mir ein Zettel. Der war von meinem Freund aus der Haft. Da stand: "Geh zurück zu deinen Eltern. Und bleib da! Das ist das beste für dich. "Als ich darauf ein Heulkrampf bekam, tröste Gina mich. Gina war so cool. Sie hatte super Tätowierungen, und sie war so eine liebe Frau. Sie umarmte mich und ich weinte lange. Eigentlich kannte ich sie gar nicht so gut. Ich bat sie mich mit zunehmen. Sie schüttelte zunächst mit dem Kopf und sagte "Nein."Letztlich ließ sie mich doch mitgehen. Sie sagte immer wieder: "Wenn du kein Idiot bist, machst du genau das, was auf den Zettel steht."Doch ich ließ nicht locker. Sie schüttelte dabei immer den Kopf und sagte: "Ich glaube es nicht... Ich bin Babysitter "Ihr war sehr unwohl bei der Sache. Ich war ihr dankbar, weil ich damals vielleicht freiwillig das Leben verlassen hätte. Sie lebte echt schick. Und an den Wänden hingen echt schöne Erotikposter von ihr. Sie war... ihr wisst schon... ist klar. Das wonach es aussah.

Ich saß bei ihr auf dem Sofa, im Vorbeigehen warf sie mir ein Beutel Heroin hin.,,Ich schätze, du brauchst das jetzt." Sagte sie.

Ich schätze sie wusste nicht das ich zu diesen Zeitpunkt noch nie Heroin genommen hatte. Bevor ich beschreiben werden wie es war, möchte ich noch sagen, dass ich ehrlich niemanden anstiften will. Das macht einen kaputt. Noch schlimmer als man schon vorher kaputt war., auch wenn man es nichtwahrhaben möchte! Ich schnupfte es, da ich nicht zugeben wollte das ich keine Pumpe (Spritze) habe. Es

brannte in der Nase und fühlte sich staubig an. Ich wurde ruhig und entspannt. Ich dachte nicht mehr über so viel nach wie zuvor. In meinen Beinen stellte sich ein Gefühl der Leichtigkeit ein. Ich verspürte Euphorie oder Fröhlichkeit. So als wäre ich weit weg von der Erde. An eine sehr sichern Ort. Später hatte ich dann ein leichtes Übelkeitsgefühl, welches sich immer nur dann verstärkte, wenn ich aufstand und mich bewegte. Heroin gab mir immer wieder das ultimative Gefühl. Ich geglaubte ich hätte es unter Kontrolle. In Selbstbelügen bin ich Meisterin! Gina half mir mit Geld aus, weil ich nichts hatte. Und ich machte nur kleine Sachen. Drogenbotengänge und ähnliches. Als ich 15 Jahre alt war, war ich nach Heroin süchtig. Meinen Freund sah ich nie wieder. Ich wollte so sein wie Gina. So hübsch und stark. Nicht sein wie ich bin. So hässlich, dürr, mit verfilzten haaren, zu kleinen Tritten, krummen Beinen, schiffen Zähnen, und nicht wissen was ich tun oder lassen sollte. Gina wusste immer was zu tun ist. Sie kannte soviele Leute. Und alle bewunderten sie. Hamburg kannte sie in- und auswendig. Die versteckten Clubs. Die Märkte. All das was der übersättigte Markt an Drogen hergab, kam bei uns an, und wir suchten uns immer das Beste bei raus. Sie ließ sich niemals unterkriegen, und bot allen die uns was böses wollten die Stirn. Als ein paar Typen mir schräg kamen, ging sie dazwischen. Am Ende verschwanden sie mit eingekniffen Schwänzen. Sie was so tapfer, mutig, und liebevoll. Wir schliefen in einem Bett, weil mir die Nähe gut tat. Sie hat mir gesagt, dass wenn wir tot sein werden, dann kommen wir an einen wundervollen Ort, Gina hatte ein Raum, in den sie immer alleine sein wollte. Da drin waren all die Sachen, die man zum Beten brauchte. In diesem Raum brannte sie Räucherkerzen ab, und blieb über Stunden drin.

Bald fing ich an mir Heroin zu spritzen, und mit der Prostitution, um Gina nicht immer auf der Tasche zu liegen. Gina wollte damit nicht in Verbindung stehen, weil ich noch minderjährig war. Doch sie wollte mich im Auge behalten. Sie meinte, das Anschaffen gefährlich sei. Sie wollte nicht das ich an der Straße stehe, und darauf warte bis mich einer mit nimmt. Gina wollte nicht das ich "große Scheiße" baue. Sie verschaffte mir den ersten Kunden. Alles lief übers Handy ab. Ihr Schlafzimmer sollte benutzt werden. Eine getarnte Waffe war zur Not ebenfalls vorhanden. "Immer Kondome benutzen. Nicht ohne!" Sagte Gina. Obwohl man ohne mehr verdienen würde.

Das erste Mal war ein Mann der so um die 40 Jahre war. Er roch nach Schweiß. Er bezahlte gutes Geld was ich brauchte, um noch einige Schulden bei Gina zu

tilgen. 800€, davon behielt ich 500€. Doch als ich alleine mit ihm im Schlafzimmer war... nun ja... da überkam mich so ein ungutes Gefühl. Ich wollte raus. Ich blieb aber mit ihm auf dem Bett sitzen. Er nahm meine Hand und führte sie zu sich in den Schritt. Es überkam mich der Ekel, als ich seine Erektion spürte. Dann legte er sich auf mich... nun ja... es fühlte sich falsch an. Meine Augen starrten an einen Punkt an der Decke. Ich wünschte mich woanders hin, nicht in der Situation in der ich war. Ich kämpfte darum mich zu beherrschen, und ihn nicht wegzuschubsen. Der Akt an sich war nicht so schlimm wie das Rumschmusen, das hat mich angewidert. Aber bitte bitte verurteilt mich nicht. Ich weiß, dass es falsch war. Als er gegangen war verbrachte ich viel Zeit mit mir selber. Von Zeit zur Zeit als die Erinnerung drückten, musste ich Drogen nachlegen um zu vergessen. Zu der Zeit war ich erst 16. Meine Eltern hatten die halbe Welt damit beauftragt mich zurückzuholen, und in die Schule zu bringen. Polizei, alte Freunde, Bekannte und einen Privatdetektiv. Ich bin den allen entwischt. Durch Gina, hatte ich in Hamburg mehre Versteckmöglichkeiten. Ich habe mich verkrochen, nur um weiter Drogen zu nehmen. Dafür müsste ich Geld anschaffen. Also ging ich anschaffen, nur mit mehr Drogen. Wenn du auf Droge bist verlierst du jedes Gefühl. Du weißt nicht mehr was falsch oder richtig ist. Wenn ich auf Drogen bin durften sie mich ficken. Denn die Droge ließen mich was anderes sehen. Was anderes fühlen. An einen anderen Ort sein.

Ich habe ein paar mal ohne Kondom Sex mit Freier gehabt. Als Gina das herausgefunden hatte, schlug sie mich. Die folgenden Jahre war ein einziger Rausch. Ich hatte viele Freier. Zwischen den Freien hatte ich so 5 bis 15 Minuten um mich sauberzumachen, und um mich weiter zu zudröhnen. Das Geld war kein Problem. Ich hatte immer ein dickes Bündel. Und so erging es mir 8 Jahre.

Es war der Tag nach meinen 24 Geburtstag, da kam es zu solch einen Moment, der ein das ganz Leben umkrempeln. Gina starb. Ich bin aufgestanden, und sie lag in der Ecke. Und ich Idiotien habe nichts unternommen. Die Hilflosigkeit, diese verdammte Hilflosigkeit, stieg in mir auf wie ein Schuss Heroin, nur nicht so schön. Es war ein Elend. Sie muss gewusst haben das sie stirbt. Den sie hatte alle Vorkehrungen getroffen. Nur mir hatte sich nichts gesagt, oder sich was anmerken lassen. Ich Idiotien. Gina wurde 46 Jahre. Auf ihrer Beerdigung waren bloß 3 Leute. Es tat sich unter mir ein Riss auf, voller Schlamm und Verzweiflung, in dem ich versunken bin. Es wurde ein Teil von mir genommen, und mit Gina beerdigt. Dann ging es schnell bergab. Dann stand ich auf der Straße, und habe schlechtes

Zeug gekauft. Bote mich für nur 20€ an, die reichten schon für den nächsten Kick. Ich war auch schon längst nicht mehr die jüngste Nutte. Die Drogen haben mich hinzu schnell altern lassen. Ich nahm Crystal durch die Spritze, in irgendeine dreckige Straßenecke. Dann bin ich fast verreckt. Es ist ein trauriger Gedanke zu wissen, dass ein keiner vermissen wird. Obendrein bekam ich Schläge, weil ich kaum noch Geld aufbringen konnte. Die Dealer schlagen schon bei Kleinigkeiten. Denn wenn du kein Geld hast, bist du nichts wert, und alle die Spacken kommen um noch das letzte bisschen herauszuquetschen.

Der Weisser Ring unterstützt mich. Ich weiß nicht, ob es sich für mich zu hoffen lohnt. Doch ich werde noch einmal aufstehen und kämpfen, für Gina. Meine Worte sind ehrlich, weil sie von Herzen kommen. Und ich schwöre bei Gott und alles was heilig ist, ich ziehe den Entzug durch. Denn ich kann einfach nicht mehr. Ich will nicht die sein, zu der ich geworden bin. Ich hasse es Anschaffen zu gehen, ich hasse die Drogen, ich hasse mich selbst. Ich will mich ändern. Das verspreche ich euch! Ich mache mich und das FSB nicht peinlich. Von dem Bild, was ich euch mitgeschickt habe gibt es mehre, die im Internet gelandet sind, und ich bekomme die da nicht raus. Vielleicht könnt ihr mir ja helfen. Immerhin sollte mir dafür zumindest Geld zustehen, wenn die da schon alles zeigen. Es ist ein trauriges Bild. Ihr dürft es dennoch veröffentlichen. Auf dem Foto bin ich 20 Jahre alt. Ein Kunde hat die Bilder von mir gemacht. Ich habe es verschönert. Es zeigt wo ich herkomme. Doch ich werde woanders hin gehen. Ich saß Stunden da und habe mir überlegt was ich schreiben sollte, und dabei habe ich mein Leben noch mal durchdacht. Ich stehe auf der Warteliste für die Entzugsklinik, und wenn alles

klappt bin ich an 26.05 in der Klinik. Ich habe in Anschluss eine Reha beantragt. Ich glaube, Hamburg will mich nicht mehr. Die Stadt, die ich vor Jahren so wunderschön fand. Hier hat keiner mehr was für mich übrig. Ich schreibe euch dann noch mal, wenn ich alles durchgestanden habe. Bei der DROBS habe ich noch geschrieben, das ich angefangen habe Drogen zu nehmen, weil mein Hund damals gestorben ist. Ja das war auch ein Grund. Ich wollte verstanden werden von meiner Mutter. Weil die eine ganz genau Vorstellung hatte, wie ich zu sein habe. Und da habe ich rebelliert. Eine Rebellion die sie endgültig gebrochen hat, und meine Seele gefickt hat. Ich wollte selber nicht das es



so eskaliert. Die Drogen zerfressen mich. Es muss aufhören. Und zu hoffen ist das der Tod nicht so schlimm ist, wie alle sagen. Das wir alle in den Himmel kommen, oder so was in der Art. Ich weiß was ich getan habe war nicht richtig. Bitte bitte liebe Selbsthilfegruppe lasst mich nicht in stich. Ihr seid meine Hoffnung. Und, wenn einer von dem Leser zu Gott spricht, legt ein gutes Wort für mich ein. Ich machte die Augen fest zu und wünschte, mir das ich es schaffe. Ich habe meinen Eltern jetzt ein Brief geschrieben. Ein Brief für euch, ein Brief für meine Eltern. Was drin steht, behalte ich erstmals für mich. Ich habe viel gut zu machen, ich fange jetzt damit an.

Redaktionsbeirat: Zitat der Schreibereien: "Ich schreibe euch dann noch mal. Wenn ich alles durchgestanden habe."Wir von FSB bestehen darauf. Wir werden warten.



Einfach mal Freude, Glück und Zufriedenheit

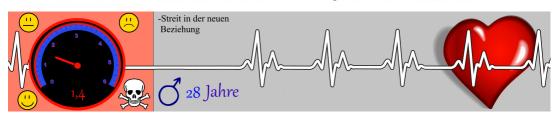
Du spürst schon was in dieser Ausgabe fehlt, oder? Mein Beitrag! Nehmt bitte meinen Bericht für diese Ausgabe. Das ist mir ganz wichtig, diesmal ohne alten Mann, weil der mich ärgert. Du gehst, sonst bekommst du mal Knutschalarm! Wenn die mich ärgern mit Knutschalarm, dann ärgere ich zurück, ist doch klar. Am Besten die hören auf damit, sonst komme ich eines Tages wirklich nicht mehr wieder! Für die Leser muss ich noch mal wieder alles wiederholen, ja ja. Ich bin es, die aus FSB Ausgabe 21 und 22. Ich habe euch schon erzählt, warum ich gedacht habe, dass ich tot sein würde. Da bringe ich jemandem noch was bei. Auf Youtube erkläre ich, was eine Wüstenspringmaus möchte. Ich weiß das sehr gut, ich kann nämlich mit Tieren sprechen. Ich habe auch Bilder in dieser FSB Ausgabe veröffentlicht. Daher kennt ihr mich!

Alle Leser müssen viel mehr aus sich rauskommen! Der Mensch braucht Freude! Und Liebe! Wahre Liebe! Das ist Glück! Da muss man einen Schornsteinfeger erstmal die Hand geben. Und Glücksbringer, die braucht man. Alle Leser, ihr müsst lieb und nett sein! Auf der Erde gibt es viel Krieg. Und viel wird kaputt gemacht. Das muss aufhören! Auch das Schlachten von Tieren

muss aufhören! Das sind Lebewesen! So wie wir! Schaut doch mal wie lächerlich so was ist.

Ich lag so auf der Wiese. Und dachte mir, ich will nach ganz oben! Wie ein Haus, mit riesigen Ballons oben dran, wie in diesem Film. Damit würde ich über die ganze Welt fliegen und landen wo es mir gefällt. Nach Ägypten, da warten tollen Sachen auf einen. Und in Australien werde ich mit den Eingeborenen um die Wette laufen. Es wäre so eine schöne sichere Reise. Überall auf der Welt, in einem fliegenden Haus sein zu können.

Das solltet ihr auch mal versuchen, sich einfach irgendwo hinlegen und sich was ganz schönes vorstellen. Und dann geht es allen gleich viel besser. Nicht immer nur zu Arbeit laufen. Nicht immer soviel mit Plastik machen. Einfach mal Freude, Glück und Zufriedenheit. Das wünsche ich euch! Mir geht es jetzt Gut! Und das kommt ins FSB! Und wenn ihr mich ärgert, mit "Knutschalarm!" Dann ärger ich euch auch zurück! Ich will das nicht mehr beim Café hören! Verstanden?!



Überwachung der Liebe

Ich bin mir nicht sicher, ob meine Freundin mich betrügt. Vielleicht möchte die nur mein Geld. Ich bin 28, und männlich. Ich arbeite in einem großen Rechenzentrum. Meine Aufgabe ist die Konzipierung von SPS Programmen. Ich verdiene überdurchschnittlich viel. Ich habe vor 6 Monaten endlich mal eine Frau fürs Leben gefunden. So dachte ich zumindest. Sie ist dann auch ziemlich bald bei mir eingezogen. Unter anderen, weil sie auch sonst nichts zum Wohnen gefunden hatte. Doch außer ein paar mal Sex ist da nichts gelaufen. Sie sagte das liege daran, dass ich soviel meiner Freizeit vor dem PC sitze, und Computerspiele. Sie ist eingeladen auch mitzuspielen, weil ich in Computer Spielen sehr hochgelevelt bin, wäre sie da sicher auch keine Verliererin. Ich kann sie da gut unterstützen. Dafür hat sie immer den Ausguss mit ihren Haaren verstopft, so das ich den Installateur kommen lassen musste. Alle Kosten blieben auf mir hängen.

Die hat sich immer so herausgeputzt. Sie färbte ihre Haare und zog kaputte

Strumpfhosen an. Sie sagte, das soll so sein. Meistens Röcke oder kurze Kleider, niemals Hosen. Ich habe es ihr verboten so rumzulaufen, doch sie hielt sich nicht daran. Da wurde ich misstrauisch. Ich habe ein Zusatzprogramm auf ihr Windows-PC installiert. Davon bemerkte sie nichts. So sah ich alles, was auf dem Ziel-Windows eingegeben wurde, auch wenn es gelöscht würde. Die hat sich einen Erotikroman bestellt. Und sich dann mit jemandem verabredet.

Ich habe ihr Handy zu den Zeitpunkt geortet. Als ich sah, dass es ein großes umzäuntes Haus war, konnte ich mit meiner Drohne Aufnahmen machen, wie sie mit einem andern Mann am Gartentisch saß und lachte. Durch ein Fenster konnte ich filmen, das ihre Jacke über ein Bettgestell gelegt war. Der Mann schien ihr sehr vertraut zu sein.

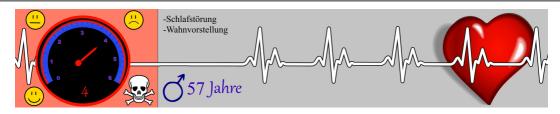
"Sie geht mir bestimmt fremd." Dachte ich, und fuhr nach Hause.

Als ich sie mit den Bildern der Drohne konfrontierte, und ihr das mit den PC offenbarte, hat sie mit Sachen um sich geworfen, und mich angeschrien. Das hat mich verletzt. Sie sagte mir später das es ein Schulfreund war, und da nichts liefe. Sie sagte, wenn ich ihr noch mal nach spioniere, es ein für alle mal vorbei ist. Das ist doch nicht schön. Das ist doch nicht nett so etwas.

Sehr merkwürdig.

Ich soll Therapie machen um mich zu ändern. Vielleicht hat sie recht. Vielleicht geht sie mir auch fremd. Wer weiß das genau? Ja, vielleicht hat sie recht. Wenn sie mir wirklich treu ist tut es mir leid. Doch absolut vertrauen kann ich ihr nicht. Darum habe ich ihr Auto mit einem GPS Scanner ausgestattet. Das ist die letzte Prüfung, die ich ihr auferlege.

Jetzt weiß ich nicht was ich machen soll. Ich war bei einem Psychotherapeut. Schon bei den Vorgesprächen, suchte dieser die Schuld bei den Medien. Und fragte mich, ob ich das überhaupt noch unter Kontrolle hätte. Ich weiß es nicht, aber ich glaube, ja. Ich weiß nicht, ob ich jetzt da eine Therapie anfangen soll. Sie will mich verlassen, wenn ich das nicht mache. Das kann sie mir nicht antun. Ich mache das aus Liebe zu ihr. Ich möchte mich wirklich ändern.



Schlafparalyse, die Traumstarre

Ich bitte um vorsichtiges Lesen. Da sich das Beschäftigen mit dem Thema Schlafparalyse genau diese auslösen kann. Ich habe diese Texte farblich gestaltetet. Um so intensiver die Farbe, desdo erschreckender der Inhalt. Ich habe zwei unterschiedliche Leben. Das eine ist cool, da gehe ich arbeiten. Das andere ist nachts. Diese sind Auszüge aus meinem Werk, es umfasst 360 Seiten. Die meisten Berichte sind aus mein "Schlaftraum Tagebuch".

Weil ich schon lange unter ständig auftretender Schlafparalyse leide, habe ich mit dem Schreiben begonnen. Die Veröffentlichung gestaltet sich schwierig, weil die Suche nach Verlagen und der Bürokratiewahnsinn mich in Stress versetzt, den ich nicht brauche. Da fand ich dieses Heft. Danke! So veröffentlicht ich es hier Etappenweise. Die Schlafparalyse ist ein Zustand der in Tiefschlafphasen auftritt, dass ist die Phase in der wir träumen. Damit wir die Bewegung im Traum nicht in der Realität ausführen, also versuchen zum Beispiel im zu Bett zu laufen, ist der Körper in dieser Phase gelähmt. Nur die Augenbewegungen werden wie im Traum ausgeführt. Davon merkt man in der Regel garnichts. Es kann jedoch vorkommen, dass es anders verläuft, und man in der Realität die Augen öffnet. Man gleitet dabei oft zwischen Traum und Realität. Da kann man nicht sicher sein, ob geträumt wird oder was man wirklich sieht. Es kommt zu Halluzinationen. Wenn einem bewusst wird, dass die Halluzination nur eingebildet sind, spricht man von Pseudohalluzinationen. Andere Halluzination haben einen deutlichen Realitätscharakter.

Die Halluzination einer Schlafparalyse betreffen jede Sinnesqualität, sie können also aller Art sein. Diese können schön aber auch sehr erschreckend sein. Es gibt Techniken die eine wache Schlafparalyse herbeiführen können. Darauf gehe ich in jetzt nicht ein. Da viele Betreffende, wie ich, nur darunter leiden.

Schlafparalyse Tagebucheintrag 21-22. März 2009

Ich schlafe tief ein. Dann setzte die Lähmung ein. Meine Augen öffneten sich. Mein Blick richtete sich auf den Türrahmen, ich sehe direkt geradeaus zur Wand neben der Tür. Die Tür ist geschlossen. Ich höre wimmern, als wenn eine alte Frau einen Toten beklagt. Das Licht änderte sich. Farben gingen im Raum auf und ab. Dann verschwand es wieder. Auch das Wimmern verschwand. Einige Sekunden war es ruhig. Dann sah ich durch den Türschlitz wie im Flur Licht anging. Immer heller und heller. Dann öffnet sich die Tür. Einen Spalt, danach war es wieder ruhig. Ganz plötzlich sprang die Tür auf. Und da war eine Hand mit langen Fingern, die die Tür entlang glitt wie Schatten, nur dreidimensionaler. Ich kämpfte mit der Atmung. Wieder bekam ich die Angst, dass die Atmung versagt, und das Gefühl, dass mir etwas auf den Brustkorb drückt. Ein Zischen und Klappern kam wie ein Schlag leise aus dem Flur, und mit ihm kam der Schattenmann rein. Er war groß, mit langen Beinen, Händen mit langen Fingern, stand er zunächst regungslos in der Tür und schaute mich mit leuchten Augen an. Die Gesichtsform ähnelt die der Beschreibung von Außerirdischen, unten zu laufend, keine Haare, keine Nase. Ein unnatürlich breites Grinsen, und große eiförmig, rot und weiß leuchtend wechselnden Augen beobachteten mich. Er kam näher, und es begleiteten ihn deutliche werdende Klapper- und Zischgeräusche. Er ging längs am Bett entlang und steifte mit einem Finger meine Bettdecke. Dann ging er

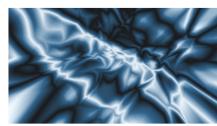


Der Schattenmann ist ein häufig auftretendes Phänomen.

noch ein Stück zurück, und war so aus meinem Blickfeld verschwunden. Der Versuch meinen Kopf zu bewegen löste einen heftig werdenden Druck auf meiner Brust aus. Die Lähmung hatte die Stufe erreicht, in der nichts mehr ging, außer die Augenlider zu bewegen. Er stand dort, eine Weile, und ich spürte wie er mich beobachtete. Um dann plötzlich seinem Kopf seitlich über meinen zu schieben. Es sagte "Mal sehen, ob du den morgigen Tag überlebst." Es hörte sich nicht an wie ein Mensch. Zu der Zeit tauchten zwei menschengroße Puppen in der Tür auf. Sie bewegten sich wie Menschen. Sie sahen aus wie meine Eltern. Ich wollte das sie kommen, um mir zu helfen. Sowie sie näher kamen, sahen sie aus wie Leichen. Ich wusste das sie tot waren.

Dann glitt ich in den Traum. Meine Augen schlossen sich. Ich träumte von einem Haus, was vor langer Zeit mal in der Nähe stand. Es war erleuchtet. Ein ganz seltsames dunkelblaues Licht erfühlte den ganzen Himmel.

Ein Haus stand dort verlassen. Sonst war nicht viel zu sehen. Nur ein Mann, der mich anschaute während er einen Sack an mir vorbei trug. Ich sprach ihn an. Doch er schaute mich an als würde er kein Wort verstehen, und ging einfach weg.



Wir haben den Himmel des Traumes nachgestellt

In dem Haus lebte nur eine Frau. Eine Frau die alles selber machte. Schuhe, Kleidung, einfach alles. Dort brannte Feuer. In einem Haus was es heute nicht mehr gibt. Das Haus war verlassen. Vielleicht war die Frau nur kurz weg, denn ich sah sie nicht. Und sie würde wütend werden, wenn sie mich antreffen sollte. Dann ein kurzer Zwischentraum von einem Haus was brennt. Daneben stand wieder der Mann. Der wurde sehr schnell alt. Es wuchsen ihm lange Haare und ein Bart. Mein Haus brannte, aber verbrannte nicht in der Zeit. Das Feuer war nicht heiß, man konnte es anfassen. Dann kam es wieder zur Schlafparalyse. Meine Augen gingen auf. Auf meiner Brust saß eine Katze. Sie schaute mich an. Zurück in den Traum mit geschlossenen Augen. Wiederum stand ich vor meinem Haus. Es war nicht verbrannt. Vor dem Haus, stand da eine alte Kommode, die ich schon seit Jahren nicht mehr besitze, so als sollte sie abgeholt werden.

Ich bin um 8 Uhr aufgestanden. Dann habe ich alles aufgeschrieben. Nachtrag 22. März.

Am Tag war so durcheinander gewesen, das ich fast einen Unfall auf den Arbeitsweg hatte. Ich überquerte zu achtlos die Straße, und übersah ein herannahendes Auto. Dieses bremste mit quatschenden Reifen und kam nur wenige Zentimeter vor mir zu stehen. Es hatte zum Glück keinen Kontakt gegeben. Ich fiel vor Schreck auf die Straße. Ich beschloss das Fahrrad stehenzulassen, und ließ mich von meinem Kollegen abholen.

3.-4. Dezember 2012

Ich liege im Bett. Die Schlafparalyse setzte so gegen 1 Uhr nachts ein.

Es kam jemand aus meinem Gymnastikkurs rein. Auf den Kopf eine Katze. Die Katze schaute mich deutlich an. Währenddessen er am Fußende meines Bettes lief, schaute die Katze auf mich. Ihre Augen leuchteten. Das Zimmer war im Dämmerlicht, die Farben durchliefen im wechsel. Der Mann brabbelte mit seiner Katze, er gestikulierte dabei wild mit den Händen. Er erklärte was.

"Ba lbu la buba da da la du didi Woh Woh du du pid dib buba buba"

(Den Text in Buchstaben wiederzugeben ist nicht leicht. Doch dieses Wortgewirr hat sich in mir deutlich festgesetzt, in 2 von 3 Fällen meiner Schlafparalyse reden die nur so.) Er setzte sich auf den Boden und verschwand aus meinem Blickfeld, da mein Bettende ihn überragte.

Die Katze kletterte auf mein Bett, und legte sich neben meinem Kopf. Der Mann stand auf. Es waren Klänge zu hören. Jemand der auf einer Gitarre etwas improvisiert spielte. Dann glitt der Mann über den Boden. Ich hörte deutlich Rollen auf den Fußboden, wie von Rollschuhen. Er fuhr 4 mal die gesamten Schlafzimmer auf und ab, dann durch die Tür und die Katze lief hinter ihm her. Ich gleite in Tiefschlaf. Ich träumte davon das mein Kühlschrank so leer war, dass ich ihn abschaltete.

55.-6. März 2013

Ich war auf dem Sofa eingeschlafen. Rückenligen blickte ich an die Zimmerdecke, und konnte die Tür nicht sehen. Ich höre die Haustür aufgehen. Jemand oder etwas ging schnell oder langsam den Flur entlang, öffnet die Tür zum Wohnzimmer, in dem ich lag. Dieser Jemand oder Etwas kam schnell zu mir ans Sofa. Ich bekam eine Backpfeife. Ich spürte es deutlich und hörte auch das Geräusch. Meine Augen waren geschlossen. Es war gefühlt die Hand eines Kindes. Sofort danach entfernte sich die Person genauso schnell und auf dem gleichen Weg wie sie gekommen war. Ich glitt in die Tiefschlafphase über.

28.-29. September 2013

Ich legte mich ins Bett, stellte den Wecker auf meinem Handy, und legte dieses

neben mein Bett. Ich schloss die Augen und betete. "Nicht heute Nacht, nicht heute Nacht." Schon oft schlief ich mit diesem Gedanken ein, -und genau das ist ein Fehler! Kurz darauf verspürte ich einen kurzen Stromschlag, der mich aus dem ersten Schlaf riss. Ich schaute aufs Handy wie spät es war, und legte es wieder hin. Kurz darauf klingelte das Handy und ich ging dran.

Mich begrüßte eine Frauenstimme, und sage mit liebevoller Stimme "Guten Abend". Ich antworte, doch der Empfang war sehr schlecht. Es rauschte. Nach einiger Zeit hörte ich erneut eine Stimme, ganz deutlich durch den Hörer. Sie sagte: "Ich musste dir was sagen."

Ich fragte: "Was wollen sie mir sagen?"

Die Stimme antwortete.

"Ich lebe nicht mehr!"

Die Stimme hörte sich tief und dämonisch an.

Ich riss die Augen auf und war gelähmt im Bett.

Der Druck auf den Brustkorb war da. Ich kämpfte mit dem Atem. Dann kam eine Person, oder Gestalt, oder was auch immer, seitlich ans Bett. Sie oder Es spaltete das Licht hinter sich. Es war eine Krankenschwester, mit einer Haube, die heutige Krankenschwestern nicht mehr tragen. Die immer mit verstellter Stimme, als würde sie zu einem Kleinkind sprechen, sagte:

"La la dadeldingi di dong."

Ihre Hände hielt sie kurz vor ihrem Gesicht, sie bewegte die Finger als wolle sie etwas auf einer unsichtbaren Tastatur tippen. Sie ging wahllos so im Raum einher. Doch plötzlich schien sie mich zu bemerken. Sie kam zu mir. Sie sagte: "ich möchte ihnen helfen. Ich möchte allen helfen." Die Krankenschwester hatte eine Art Mullbinde, womit sie auf meiner Stirn tupfte. Sie bückte sich immer wieder, um die Binde in einem Gefäß, welches am Boden stand zu befeuchten. Das tat sie eine Zeitlang. Und jedes Mal, wenn sie das Gesicht zu mir drehte, sah sie anders aus. Am Ende hatte sie kaum noch Gesichtszüge, ohne Lippen und schwarze Augen! Ich hielt diese Gestalten für real. Ich halte sie bis heute in ein gewissen Sinne für real. Ich weiß nicht wie es sich anfühlt, wenn jemand stirbt.

Aber das war schlimmer als jeder Horrorfilm. Es war eiskalt. "Ich muss dir noch was sagen." Sprach sie.

......Doch antworten konnte ich nicht. Ich versuchte mich aus der Schlafparalyse zu befreien. Es ging nicht. Ich versuchte weiter zu atmen.

"Ich könnte mir aussuchen wie ich sterbe. Und ich möchte dir noch was sagen." Meine letzten Worte hat niemand mehr gehört, sie waren:

"Sie kommen." Es gelang mir meine Zehen zu bewegen.

Ich schloss die Augen, und versank in Traum. Ich war in einen dunklen Raum, in dem nur mein Bett war.

Die Decke ging mit dem Atem auf und ab.

Ich wachte auf, 7.10 Uhr

Ich griff nach meinem Handy, keine angenommenen oder entgangenen Anrufe.

Wenn der Fernseher nachts läuft, ist es mir leichter nicht in die Schlaflähmung zu verfallen. Ich versuche nicht die Schlaflähmung auszutricksen. Versucht man mit aller Gewalt sein Körper zu bewegen, hält der Zustand oft länger. Konzentriere dich auf Bewegungen in deinen Körperglieder. Diese sind weniger empfänglich von der Lähmung als große Gliedmaßen. Achte auf deine Atmung. Führe Atemtechniken durch. Falls du während der Starre oder im Traum etwas Geschriebenes sieht, versuche es zu lesen. Falls jemand sich mit mir über das Thema austauschen möchte, bitte ich darum die FSB Leute zu kontaktieren, sie

Synonym nach meinem Idole:

Titus Dittmann Ende Teil 1



Erfahrungsberichte

Du hast gesundheitlich und/ oder gesellschaftlich etwas erlebt?! Oder, du hast vielleicht Kummer und Sorgen und möchtest dich mitteilen?! Du hast vielleicht etwas schönes erlebt?! Oder, möchtest einfach nur über ein Thema schreiben.

Schreib uns deinen Erfahrungsbericht.

Freie Gestaltung & Selbsthilfe & Soziale Organisationen & Kunst u.Kultur

haben die Erlaubnis Nachrichten an mich weiterzuleiten.

Du bist kreativ tätig und möchtest deine Werke präsentieren?

Egal, ob Malerei, Fotografie oder literarisch. Egal, ob Musik, Tanz, Theaterspiele oder Bildhauerei. Wir sind für Texte und Bilder offen! Wir freuen uns auf deine Beiträge. Es ist auch möglich, Seiten frei zu gestalten. Ganz nach deiner Phantasie.

Ihr seid eine Selbsthilfegruppe, ein Verein oder eine Organisation, und möchtet auf eure Arbeit

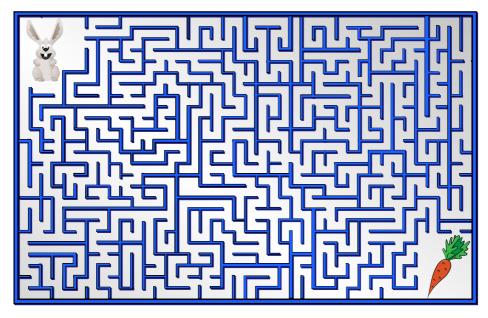
aufmerksam machen?

Bitte wendet euch an: Christian Dorn Schumannstraße 1 33803 Steinhagen Telefon: 015 75 / 4851931 E-Mail: Dorn83Christian@web.de Gerne auf Whatsapp.

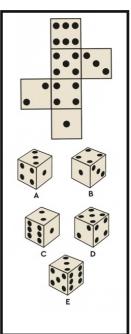
www.selbsthilfe-gütersloh.de







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



DEK FREIEK VON STEIN LIND DIE KATTEN KETTEK

DIE ETWAS ANDREN HELDEN FOLGE: 22

ES WAR MAL EIN FREIER. DER HATTE SO VIEL GELD. DAS ER NICHT ZU DEN NUTTEN GEFAHREN IST. DIE NUTTEN KAMMEN ZU IHN



DIE NUTTEN WURDEN DADURCH STEINREICH!



ER STAND IMMER AN EINEN GROßEN STEIN UND WARTET DARAUF DAS DIE NUTTEN IHN MITNEHMEN.



SIE KAUFTEN:



FÜR DIE STADT EINE NEUE SCHULE

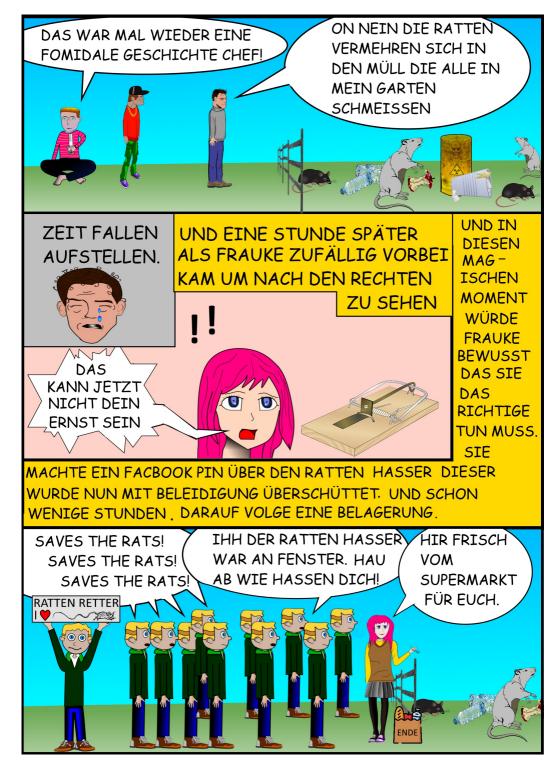
DIE: FREIER VOM STEIN SCHULE.

UND DIE MORAL VON DER GESCHICHTE. AUCH BÖSE DINGE BEWIRKEN WAS GUTES

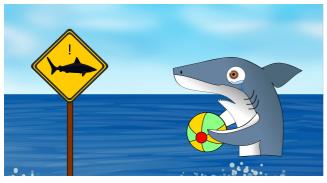


DU HAST KEINE AHNUNG WER FREIHERR VOM STEIN WAR ODER?! UND DAS GANZE IST AUCH KEINE ENTSCHULDIGUNG DAFÜR DASS IHR IMMER MULL IN MEIN GARTEN WERFT!









Ein Junge hilft einer alten Nonne über die Straße. Sie: Vielen Dank, mein Kleiner. Er: Kein Problem. Batmans Freunde, sind

auch meine Freunde.

Ich habe mir zwei Fische gekauft. Den einen habe ich Einer und den anderen Zwei genannt. Wenn Einer stirbt, habe ich immer noch Zwei.

DEUTSCH: VERHALTEN IM BRANDFALL: TÜRKISCH: WAS, WENN KRASS VIEL HEIß DA:

- 1. Ruhe bewahren.
- 2. Gefährdete Personen evakuieren.
- 3. Feuerwehr alarmieren.
- 4. Wenn möglich, Brand bekämpfen.
- 5. Fluchtwege benützen.
- 6 Feuerwehr einweisen
- 7 Notruf

Feuerwehr: 115. Polizei: 112. Rettung: 118.

- 1. Du nix laufen in Kreis, verstehst du.
- 2. Du tragen Özgür aus Barracka wo is nix gut.
- 3. Du konkret schreien nach Mann in rote Auto.
- 4. Wenn du können, du mit Wassa korrekt spritz machen.
- 5. Du schicken andere Mann aus Barracka.
- 6. Du sagen Mann in rote Auto wo is konkret heiß.
- 7. Telefon wo hilft gleich:

Mann in rote Auto: 115.

Mann in grüne Auto: 112.

Mann in weiße Auto: 118.

Außerirdische landen auf der Erde.
USA: "Bock auf Krieg?"
China: "Wie habt ihr das gemacht?"
Deutschland: "Ausweise und Landeerlaubnis, Bitte!"

Was sitzt auf dem Baum und sagt: "Aha aha!"?
Eine Eule mit Sprachfehler!

Drei Männer stehen auf einem 3-Meter-Turm. Sie trauen sich nicht runter zu springen. Kommt auf einmal eine Fee. Die sagt: "Wenn ihr runter springt, dann könnt ihr sagen wo drin ihr landen wollt und dann landet ihr da drin und bekommt das." Der erste springt und schreit: "Gold!" Er landet in Gold. Der zweite springt und schreit: "Geld!" Er landet in Geld. Der dritte rutscht aus und schreit: "Scheiße!"







Sagt ein Mann zum
Anwalt: "Wie hoch
ist Ihr Honorar?"
Anwalt: "1000 Euro
für 3 Fragen."
Mann: "Wirklich? Ist
das nicht ein bisschen
zu teuer?"
Anwalt: "Ja, schon.
Was ist Ihre dritte
Frage?

Wir lieben dich

Wo du da draußen auch bist. Pass auf dich auf!
Es ist schön, dass gerade du unser Freies Selbsthilfeblatt
gelesen hast. Bleibe unserem FSB und dessen Ideen treu.
Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen. Warte nicht
darauf, dass es einfacher wird, werde du besser.
Wenn alles gerade nicht so läuft wie du es denkst, dann denke
anders. Die schwersten Steine sind die, die man sich selbst in
den Weg legt. Jetzt gehe da raus und zeige ihnen was in dir
steckt! Brülle sie an wie ein Löwe, der durch die Wildnis streift.
Du bist kein kleines Miezekätzchen! Du bist der Löwe und das
ist dein Revier! Jetzt gehe da raus, verdammt noch mal, und
zeige ihnen wer du bist!

FSB © Freies Selbsthilfeblatt

Eine Auflage von 2000 Exemplaren
Freie Selbsthilfeblatt erscheint dreimal jährlich jeweils im:
Februar, Juni, Oktober.

. Sprace, Sam, Smooth

www.Selbsthilfe-Gütersloh.de
Alle Ausgaben des FSB zum freien Download.

- (I) Wir sind Betroffene einer Selbsthilfegruppe!

 Durch den Zusammenschluss von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen entstand die Idee des "Freien Selbsthilfeblatts".
 - (I) Wir sind eine reine Selbsthilfeorganisation und verantwortlich für die Inhalte.
- (I) Wir arbeiten mit fachlich ausgerichteten Organisationen zusammen, entscheiden jedoch selbständig, was wir veröffentlichen.
 - (I) Wir arbeiten ehrenamtlich und vertreten unsere Interessen als Betroffene.
- (I) Alle Informationen und Daten könnt ihr auf unserer Internetseite: www.selbsthilfegütersloh.de nachlesen. Dort findet ihr auch alle Ausgaben zum freien Download.
- (I) Für Fragen und Anregungen steht euch unser Vorsitzender Herr Christian Dorn zur Verfügung. Auch, wenn ihr Material für das FSB einsenden möchtet, ist er euer Ansprechpartner!

Euer FSB-Team Verantwortlich:



Telefon: 015 75 / 4851931 (whatsapp)
(Bitte keine Mailbox Ansagen)
E-Mail: Dorn83Christian@web.de

Druck bei:

Limitierte Auflage von 2000

