

# FSB

# Freies Selbsthilfeblatt Ausgabe Februar 2021

## Themen

- Kunst & Kultur
- Narkolepsie
- Freie Gestaltung
- Recovery College
- News
- Erfahrungsberichte
- Rätsel, Witze, Comic



Ausgabe 26

**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.  
 Willkommen zu unserer Gruppentherapie.**

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	<u>Seite</u>
Volxtheater startet neue Projekte! .....	1-3
Narkolepsie—was ist das?.....	3-5
Nähe.....	6
Inklusion Behindertenwerkstatt.....	7
Jacqueline Bissette.....	7
Recovery College Gütersloh-OWL.....	8-9
Selbsthilfegruppenjahrbuch 2020 .....	10
Selbsthilfegruppen in Coronazeiten.....	10
Heilsamer Umgang mit Trauer .....	11
Liebe ist für alle da.....	12-20
Verschörung/ Panik/ Terror.....	20-24
Viel mehr zu sagen bleibt mir dabei eigentlich nicht.....	25-28
Der Ruf des Graureihers. Der Krieg.....	26-30
Everyday is Wednesday.....	31
Rätsel.....	32
Witze.....	32-33
Wir lieben dich.....	33



# *Kunst und Kultur*

---

## **Volxtheater startet neue Projekte!**

In den letzten Monaten haben wir erlebt, wie bisherige Routinen und Sicherheiten in Frage gestellt wurden: Hunderttausende Menschen verloren ihre Jobs, Geschäfte, Restaurants, Bars, Clubs... mussten schließen. Es wurden Missstände, Starrheiten, Ungerechtigkeiten und Ungleichheiten sichtbar, die sich eigentlich auch unter Normalbedingungen ständig zeigen...

Es wurden aber auch Zukunftsmöglichkeiten sichtbar. Ab Februar 2021 laden wir in ganz OWL herzlich zu unserem neuen Kunst- und Kulturprojekt »The Transformers« ein (analog und/oder digital). Wandel soll nicht als etwas Bedrohliches erfahren werden. Vielmehr als Möglichkeit die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Menschen immer neu zu bewerten.

### **THE TRANSFORMERS |**

Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, den Fonds Soziokultur und die Stiftung der Sparkasse Bielefeld.

Montag, 08. März 2021

### **Was, wenn ich ein Mann wäre...**

Bielefeld (analog und/oder online)

In Kooperation mit dem Frauennotruf Bielefeld e.V. haben wir gemeinsam mit interessierten Frauen einen Theater- & Video-Workshop veranstaltet. Wir fragten uns: Wie wollen wir jetzt, in diesem Moment, zur heutigen Zeit miteinander leben? Was ist uns wichtig? Wie gestalten wir ein wertschätzendes, gleichberechtigtes und gewaltfreies Zusammenleben?

Ausgangspunkt für den Workshop waren die Begegnung und der Austausch zwischen Frauen\* verschiedener Generationen, unterschiedlicher sozialer Herkunft und Lebensweisen.

Zum Internationalen Frauentag am 08.03.2021 präsentieren wir online und live in Bielefeld Ausschnitte aus den entstandenen Video-Clips!

Was, wenn ich ein Mann wäre... | Gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW und die LWL-Kulturstiftung.

# Kunst und Kultur



Freitag, 12. März 2021; 14 -17.30 Uhr

## **Die Ästhetik der Vielen**

Theaterwerkstatt Bethel (analog, hybrid oder online)

#dievielen, #wirsindmehr, #unteilbar ... Immer wieder treten vor allem demokratisch gesinnte Bevölkerungsgruppen für die freiheitliche Grundordnung ein. Aber: Wer sind die Vielen? Was macht uns einzeln und in unseren Zugehörigkeiten in diversen Gruppen aus? Wie drücken wir uns aus? Die Ästhetik der vielen Menschen, die in unserer Gesellschaft leben, lässt sich nicht auf homogene Lebensweisen und Weltansichten festlegen. Sie ist charakterisiert durch die Vielfalt der Geschmäcker, individueller und kollektiver Ausdrucksformen, Traditionen und Vorstellungen. Doch für solch ein Verständnis einer Kultur der Vielfalt muss immer wieder gestritten werden. Seit einiger Zeit trifft sich in lockerer Folge ein Kreis von an diesem Thema Interessierten, um sich auszutauschen und in verschiedenster Form nachzudenken, initiiert von Jana Duda und Katharina Ellerbrock vom OWL Kulturbüro der Ostwestfalen-Lippe GmbH, Stephan Wieners vom KSL (Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben OWL), Matthias Gräßlin und Nicole Zielke, Volkakademie für inklusive Kultur der Theaterwerkstatt Bethel.

Nun laden sie gemeinsam zu einem Fachtag ein, um den Diskurs um weitere Perspektiven zu erweitern und neue Kreise ziehen zu lassen.

Die Ästhetik der Vielen | Gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW und die LWL-Kulturstiftung.



# Kunst und Kultur



Mittwoch 28.04.2021; 19 Uhr

## »Und jetzt mal Klartext!«

Theaterwerkstatt Bethel (analog oder digital)  
Weitere Aufführungen: Donnerstag, 29.04. und  
Freitag, 30.04. jeweils 19 Uhr

Die 12 Spieler\*innen des Jugendvolxtheaters  
präsentieren ihre neue Produktion.

"Und jetzt mal Klartext!" Butter bei die Fische,  
Tabula rasa, Hau raus... Worte müssen raus!  
Themen müssen angesprochen werden! Tabus  
müssen durch den Raum gebrüllt und  
Herzengangelegenheiten geteilt werden.



»Und jetzt mal Klartext!« | Gefördert durch die  
LAG Soziokultur NRW und das Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft des Landes NRW.

Weitere Informationen zu den Projekten und  
Aufführungen unter [www.theaterwerkstatt-  
bethel.de](http://www.theaterwerkstatt-bethel.de) oder unter 0521 144 3040

Ein Beitrag von:  
Theaterwerkstatt Bethel

## Narkolepsie

### Narkolepsie –was ist das?

Man unterscheidet zwischen Narkolepsie Typ 1 mit Kataplexie und Narkolepsie  
Typ 2 Ohne Kataplexie!

Normalerweise regeln Botenstoffe im Gehirn das Wachsein am Tage und die  
nächtlichen Schlafphasen. Bei Menschen mit Narkolepsie ist diese geregelte  
Schlaf-Wach-Abfolge gestört. Nach Schätzungen sind etwa 3 von 10 000  
Menschen von dieser "Schlafsucht" betroffen. Die genaue Ursache ist unklar.  
Man weiß aber, dass die körpereigene Abwehr eine Rolle spielt.

# Narkolepsie

Mit ausführlichen Gesprächen, zusätzlichen Fragebögen und Untersuchungen im Schlaflabor lässt sich eine Narkolepsie erkennen. Weitere Untersuchungen wie z.B. eine Lumbalpunktion\*, können helfen, andere Gründe für eine Schlafstörung auszuschließen.

Die Erkrankung tritt vor allem zwischen dem 15. und 40. Lebensjahr auf. Manche sind schon im Kindesalter betroffen. Die Beschwerden können schleichend oder schlagartig beginnen. Im Verlauf der Jahre können neue Krankheitszeichen hinzukommen. In der Regel bleibt die Narkolepsie ein Leben lang bestehen. Die Lebenserwartung ist normal.

## Anzeichen der Erkrankung:

Typische Beschwerden bei Narkolepsie sind: übermäßige Schläfrigkeit am Tage, dass man trotz ausreichend viel Schlaf vermehrt schläfrig ist, kann ein erster Hinweis auf die Krankheit sein. Ich nenne diesen Vergleich auch in Bezug auf einer kaputte Batterie, eigentlich voll aber entleert sich viel zuschnell.

Diese Schläfrigkeit gilt dann als ein Merkmal für Narkolepsie, wenn sie mehr als 3 Monate lang täglich vorkommt.

ständiges, ungewolltes Einschlafen am Tage: Vor allem in eintönigen Situationen, wie Fernsehen, Lesen oder als Beifahrer im Auto, schlafen die Betroffenen gegen ihren Willen ein –für einige Minuten bis zu etwa einer Stunde. Dieses Einnicken wirkt sich auf den Alltag aus, zum Beispiel in der Schule, im Beruf, beim Autofahren oder beim Einkaufen. Andere denken dann manchmal fälschlicherweise, dass man faul, unkonzentriert, unzuverlässig oder desinteressiert ist. Das kann Menschen mit Narkolepsie seelisch sehr belasten.

Narkolepsie Typ 1 mit Kataplexien: plötzliches Erschlaffen von Muskeln durch Gefühlsregungen (Kataplexie). Bei etwa 8 von 10 Betroffenen erschlaffen unkontrolliert und wiederholt die Muskeln für einige Sekunden bis zu etwa 2 Minuten. Die Betroffenen erleben das bewusst. Erschlaffen zum Beispiel die Beine, kann das zu leichten bis schweres Stürzen führen. Ausgelöst wird dies durch Gefühle wie Wut, Angst, Freude oder Lachen. Weitere Anzeichen können hinzukommen.

Schlaf lähmungen: Beim Einschlafen oder Aufwachen kann man sich vorübergehend gar nicht bewegen.

schlafbedingte Halluzinationen: falsche Wahrnehmungen beim Einschlafen oder Aufwachen, etwa Gestalten sehen oder Geräusche hören. gestörter Nachtschlaf: leichter Schlaf, häufiges Aufwachen, stundenlanges Wachliegen, Alpträume automatisches Verhalten: Alltägliche Handlungen werden unbewusst beim Einnicken fortgeführt, zum Beispiel Essen oder Schreiben.

# Narkolepsie

Behandlungen: Es gibt Behandlungsmöglichkeiten, um Beschwerden zu lindern und Ihnen den Alltag zu erleichtern. Heilen lässt sich die Erkrankung nicht.

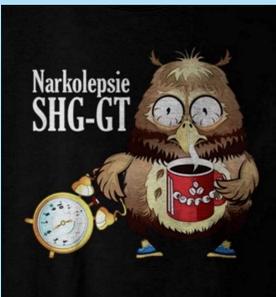
Verhaltensänderungen: Wichtig ist, dass Sie Tagesschlafzeiten einplanen und in ärztlicher Absprache bestimmte Verhaltensweisen erlernen, um den Alltag besser bewältigen zu können. Dabei kann eine Verhaltenstherapie helfen. Auch bei seelischen Belastungen können Sie Unterstützung erhalten.

Weitere Auffälligkeiten der Narkolepsie.

- Kalt sein: dadurch das man 24/7 nicht ausgeschlafen ist singt auch die gefühlte Temperatur Kalte Füße etc.
- Reizbarkeit: Da es keine Erholung für Körper und Geist gibt
- Depressive Stimmung:
- Erhöhte Geräusch-, Licht-und Kälteempfindlichkeit.
- Missempfinden der Gliedmaßen.
- Muskelschwäche
- Schlechter sehen.
- Angstattacken
- Halluzinationen
- Reale Albträume: Man erlebt (nicht immer) alles mit, schmerzen, Gerüche etc.
- Konzentrationsstörung
- Innere Unruhe
- Keine Kraft mehr haben
- Augen sehen was anderes was das Gehirn wahr nimmt
- Gewichtszunahme: entweder durch Medikamente oder durch Fressattacken

Alles was man haben kann, wenn man übermüdet ist! Narkolepsie Bedeutet auch Dauer Übermüdung 365 Tage im Jahr 24/7!

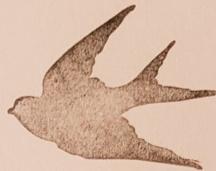
\*Lumbalpunktion: Bei einer Lumbalpunktion wird mit einer speziellen Nadel im Bereich der Lendenwirbel eine kleine Menge Hirn-oder Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) aus dem Wirbelkanal (Spinalkanal) entnommen. Diese Flüssigkeit, auch Hirn-oder Nervenwasser genannt, umgibt Gehirn und Rückenmark und schützt sie vor Erschütterungen. Nach der Entnahme wird das Nervenwasser im Labor untersucht. Die sogenannte Liquordiagnostik gibt Auskunft über mögliche



Erkrankungen des Gehirns, Rückenmarks und Orexinbestimmung! Durch die Orexinbestimmung kann man auch die Narkolepsie bestimmen und auch welchen Narkolepsie Typ!

Ein Beitrag von: Gütersloher Selbsthilfegruppe  
Narkolepsie Information: Mobil:015155364851  
E-Mail: Narkolepsie.SHG.GT@gmx.de

# FREIE GESTALTUNG



Nähe



Nähe und Hoffnung

Hoffnung



Hoffnung und Zeit

Nähe

Nähe und Zeit

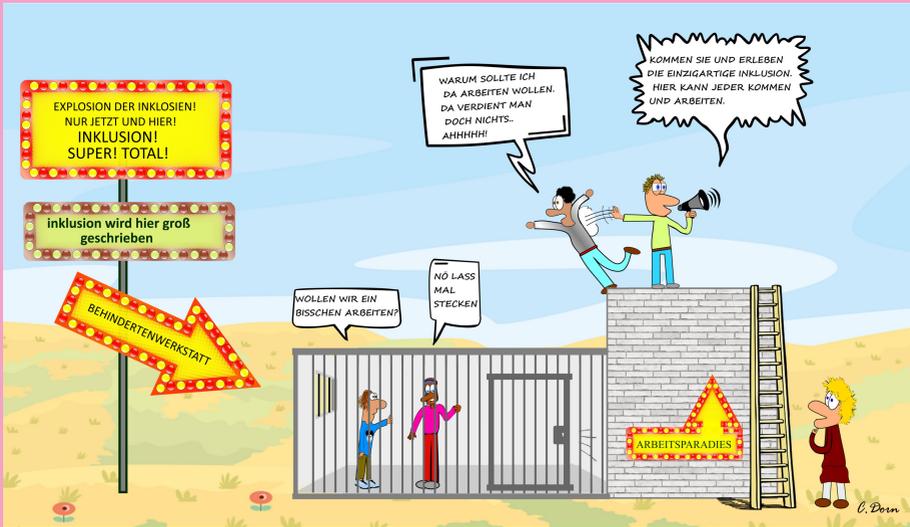


Nähe und Hoffnung und Zeit

Trennung



# FREIE GESTALTUNG



# FREIE GESTALTUNG



Hallöle 7SB Team,

seit so lieb das Bild von mir der  
ganzen Welt zu zeigt. 100000000  
mal drucken und verteilen bitte.

Bussi *Jacqueline Bissette*

# Recovery College

Kostenloses  
Exemplar  
zum Mitnehmen



Für alle  
Bürgerinnen  
und Bürger

Zuversicht • Selbstbestimmtheit • Kompetenz

## Recovery College Gütersloh-Owl

Akademie für Gesundheit und Wohlbefinden

Programm für  
März 2021 bis August 2021



# Recovery College

Das Recovery College Gütersloh hat sich von Corona nicht entmutigen lassen und präsentiert stolz das neue Programm für das Sommersemester 2021 (März – August). Erneut wird es wieder ein buntes und vielfältiges Programm geben, bei dem sicherlich für jede\*n etwas dabei ist.

Hier eine Übersicht über die Kurse:

- "Das Recovery College stellt sich vor"
- "Und bitte!" - Theater fürs Leben
- Achtsam mit der Kamera unterwegs
- Achtsamkeit und Meditation
- Älter werden - eine spannende Reise
- Angehörige erfahren Ermutigung
- Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele
- Bewegung für das Wohlbefinden
- Dem eigenen Leben Sinn verleihen
- Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten
- Depressionen und Ängste verstehen
- Eine Minute für mich
- Focusing - Dein Körper weiß die Antwort
- Glück und ein erfülltes Leben
- Harmonisierung für Körper, Geist und Seele (Klangschalen)
- Heilsamer Umgang mit Trauer
- Ich hab' den Kaffee "auf" !!
- Identität
- Im Fluss wenn es steinig wird (QiGong)
- Im Fluss, wenn es steinig wird - Infoveranstaltung
- Jetzt nehme ich mich selber ernst!
- Mut und Wege zur Veränderung
- Prävention mit positiven Gedanken (Autogenes Training)
- Psychisch krank = abgestempelt?
- Stress verstehen und besser bewältigen
- Zeit für Entspannung und Stressabbau (progressive Muskelentspannung)
- Zuversicht



[www.recovery-college-gt-owl.de](http://www.recovery-college-gt-owl.de)

Ein Beitrag von:  
Recovery College Gütersloh-OWL

# News

## Selbsthilfegruppenjahrbuch 2020 der DAG SHG erschienen - Psychische Erkrankungen und Junge Selbsthilfe als Schwerpunkte

Das Selbsthilfegruppenjahrbuch 2020 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen kann bestellt werden und ist online verfügbar. Die Beiträge sind ein Mix aus Einblicken in Gruppenarbeit, Fachbeiträgen der Selbsthilfeunterstützung und wissenschaftlichen Perspektiven.



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Schwerpunkte sind Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen und Selbsthilfe von jungen Menschen.

Hier gibt es weitere Informationen:  
[www.dag-shg.de/service/jahrbuecher/2020](http://www.dag-shg.de/service/jahrbuecher/2020).

## Selbsthilfegruppen in Coronazeiten

Die Corona-Pandemie beschäftigt uns weiterhin und hat vieles verändert. So haben seit Mitte März 2020 kaum Selbsthilfegruppentreffen stattgefunden. Auch wenn es aus rechtlicher Sicht im letzten Jahr zeitweise möglich gewesen wäre sich zu treffen, standen doch meist die Räumlichkeiten für die Treffen nicht zur Verfügung.

Auch Anfang 2021 fordert die Coronakrise uns weiter heraus im persönlichen Bereich wie auch im Selbsthilfebereich. Seit dem 16. Dezember 2020 wurden Treffen von Selbsthilfegruppen laut NRW Coronaschutzverordnung als Präsenzveranstaltungen untersagt.

In der ab 11. Januar 2021 gültigen Coronaschutzverordnung wird für medizinisch und therapeutisch gebotene Angebote der Selbsthilfe unter bestimmten Voraussetzungen eine Ausnahme gemacht. Nähere Informationen dazu finden Sie in der aktuellen Coronaschutzverordnung NRW auf den Seiten des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW ([www.mags.nrw](http://www.mags.nrw)).

Wann wieder Treffen für alle Selbsthilfegruppen erlaubt sind, ist momentan nicht absehbar. Je länger Präsenztreffen nicht möglich sind, desto schwieriger wird es, als Gruppe in Kontakt zu bleiben. Deshalb machen wir von der BIGS immer wieder Mut, neben Telefon und WhatsApp auch die digitalen Möglichkeiten wie Videokonferenzen zu nutzen, auch wenn für viele Menschen aus den Gruppen die digitalen Medien immer noch sehr ungewohnt sind oder bislang noch nicht in Betracht gezogen wurden. Beim Umgang mit digitalen Medien unterstützen wir die Gruppen gerne. So bieten wir beispielsweise an, digitale Treffen mit der BIGS im Vorfeld zu üben. Wenn Sie als Gruppe Unterstützungsbedarf haben, melden Sie sich gerne in der BIGS unter 05241-82 35 86. Ein Beitrag von: Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontakt

# News

## Heilsamer Umgang mit Trauer

...Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde... (Hermann Hesse)

Immer wieder sind wir im Leben von Trennungen und Veränderungen betroffen und herausgefordert, Abschied zu nehmen. Manche Veränderungen können wir nicht beeinflussen, manche werden von anderen herbeigeführt und manche nehmen wir selber vor. Abschiede sind somit sehr unterschiedlich.

Trauer ist die natürliche Reaktion des Organismus auf Abschiedssituationen, um die seelische und körperliche Disharmonie auszugleichen und dadurch Stockungen im Fluss der Lebensenergie zu vermeiden. Trauer erfasst den Menschen ganz und ist oft begleitet von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen, die für uns neu und verwirrend sind.

Heilsam sind die bewusste Hinwendung zur Trauer und den damit verbundenen Gefühlen sowie die Auseinandersetzung mit Abschiedssituationen, um Perspektiven für einen Neubeginn zu entwickeln.

Herr Ulrich Kemper wird diesen Kurs als zusätzlicher Dozent mit begleiten.

Dieser Kurs findet in Form eines Vortrages mit anschließender Gesprächsrunde statt.

Dozent*in	Jenny von Borstel, Christian Dorn
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 15
Termin	Do. 18.03.2021 18:00 - 20:00 Uhr



Aufgrund der Corona Pandemie kann es zu Änderungen kommen

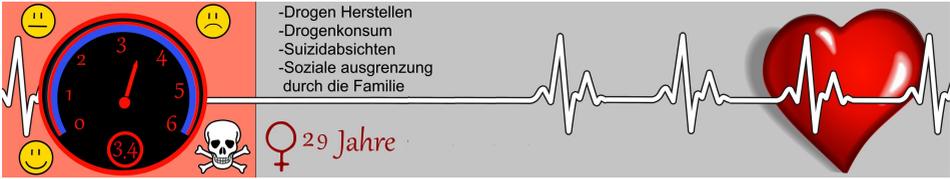
## Erfahrungsberichte



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 Eindrücke seiner 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.

# Erfahrungsberichte



*Liebe ist für alle da.*

*In diesem Bericht beschreibe ich die Homosexualität, von der ich betroffen bin. Darüber hinaus, schreibe ich von meinen Eltern, die mich deswegen hassen. Von der Universität, auf der ich verzweifelte. Und von Fehlern, die ich begangen habe; die ich bitterlich bereue.*

*Verzweiflung. Enttäuschung. Zerrissenheit. Darüber werde ich euch berichten, und auch von der Liebe.*

*Meine Eltern meinen, sie sind absolut perfekt. Mein Vater ist Theologe, meine Mutter ist im Finanzwesen tätig. Dort, wo ich groß geworden bin, gab es viel Raum, um sich auszutoben. Wenn man das nur mal gedurft hätte.*

*Ich durfte nichts. Ich musste immer meine weißen Blusen und dazu meistens meinen Faltenrock anziehen. Knie und Ellbogen mussten bedeckt sein. Wenn ich mich unflätig Verhalten habe, oder es wurden Flecken entdeckt, bekam ich eine Strafarbeit. Wenn die anderen nach der Schule mit Wasserpistolen spielten, musste ich zuhause bleiben. Ich durfte nicht nass werden und auch nicht dreckig herumlaufen. Niemals!*

*Darum haben die Jungs in meiner Klasse auch über mich gelästert. Ich war immer ordentlich, und deswegen meinten sie, ich sei hochnäsiger. Ich wollte mitspielen, doch ich musste immer „nein“ sagen. Darum haben sie mich verspottet. „Das seien alles Dreckspatzen“, sagte meine Mutter immer.*

*In der Grundschule verfasste ich einen Aufsatz, den mein Lehrer sehr lobte. Die Überschrift war: „Liebe ist für alle da“. Zuhause erzählte ich meinen Eltern stolz davon und zeigte den Aufsatz vor. Mein Vater hat mich eingesperrt. Ich bekam nur Nüsse, Zwieback ohne Aufstrich und Wasser. Ich durfte nur zwei Mal am Tag auf die Toilette gehen. Die Rollos wurden herunter gelassen und die Stromsicherung entnommen. Das*

# *Erfahrungsberichte*

*Zimmer wurde abgeschlossen. Und das über die ganzen Herbstferien. Ich wurde von der Dunkelheit verschlungen.*

*Den Fehler, den ich begangen hatte: ich habe eine Seite über Homosexuelle geschrieben. Dort schrieb ich: „Auch Männer wollen Männer heiraten und Frauen heiraten auch Frauen. Auf der Hochzeit tragen dann beide Frauen ein weißes Kleid und auf der Männerhochzeit beide einen Anzug. Dann werden die Ringe getauscht und erst danach darf man dem Paar gratulieren“. Es war mir nicht bewusst; ich wollte es nicht. Mein Vater bezeichnete Homosexuelle als "Dreck der Nation".*

*Als ich wieder rausdurfte, waren Vater und Mutter wieder nett und sie haben aufgepasst, dass ich nicht wieder auf solche Gedanken komme. Zumindest habe ich dadurch erfahren, was ich besser für mich behielt.*

*Sie wollten mich von der Schule nehmen. Doch beließen es dann doch dabei. Dinge dieser Art trafen mich immer, wenn ich nicht absolut hörig war. Und tat ich etwas Schönes, so hat mich mein Vater akzeptiert. Ich kochte für die Gäste meines Vaters. Aber mitessen durfte ich nicht.*

*Nach meinem Abitur sah ich für mich die Chance von zu Hause abzuhausen. Mein Vater wollte mich auf einer katholischen Hochschule sehen. Nur durch mein Wahlfach konnte ich diesem entgehen. Das bot seine Lieblingsschule nicht an! Nach langem Bitten durfte ich das dann auch. Mein Plan funktionierte.*

*Ich studierte Chemie. Meine Eltern finanzierten mir das Studium an der (Uni Name von unserer Redaktion entfernt). Die Uni lag noch in unserer Diözese. Damit war mein Vater einverstanden.*

*Während meines bachelor, lernte ich jemanden kennen. Sie studierte Anthropologie und ich spürte eine tiefe Zuneigung, wie ich sie noch niemals zuvor empfunden hatte. Anfangs wollte ich es bei einer Freundschaft belassen. Doch in einer Lernpause begannen wir uns zärtlich zu streichen und zu küssen. Das auch ohne ein Wort. Es funktionierte automatisch.*

*So begann mein Doppelleben. Ich hatte das Gefühl von Freiheit. Ich hatte unendliche Angst, dass mein Vater meine Freiheit aufspürt und mich*

# Erfahrungsberichte

bestraft. Ich habe mir ausgemalt was passieren würde, wenn es rauskäme. Und ich hatte immer Angst davor, dass es so sein könnte.

Alles habe ich verschwiegen. Und alles überdeckt, bis ich es selbst vergessen habe, was ich in der Nacht zu vor getan habe. Meine Freundin wollte das ich offen damit umgehe. Ich habe es versucht, konnte es aber nicht, weil ich nicht wollte, dass alle über mich schimpfen.

Bis wieder die echte Lena erwachte und ich mich wieder mit meiner Freundin zum Lernen verabredete. Lernen war nur die Ausrede für liebevolle Stunden. Ich hatte ein Studien-Zimmer. Dort fanden die meisten sexuellen Handlung statt... So merkwürdig war alles, ich war durcheinander.

Doch ich hatte auch das Gefühl, als würde eine kleine Kerze die Dunkelheit erhellen. Die Dunkelheit, in der mein Vater mich eingesperrt hatte.

Für kleine Küsse verabredeten wir uns auch auf dem Unigelände. Verborgен versteht sich.

Das ging mehrere Semester so. Meine Freundin hatte dann nicht mehr das Geld um weiter zu studieren. Und sie hatte so gekämpft für ihr Studium. Sie musste sich schweren Herzens damit abfinden, dass es einfach nicht ging. Sie verließ die Uni.

Dafür schickten wir uns Videos. Das Ganze fing harmlos an, bis es dann außer Kontrolle geriet. Wir konnten uns einfach nicht beherrschen, und sendeten uns Videos zu, die erotisch waren. Es war viel Haut zu sehen und es gab deutliche Worte dazu.

In der Uni, während eines Gesprächs mit dem Handlanger meiner Familie, vergaß ich einmal kurze Zeit mein Handy. Und das war die schlimmste Scheiße, die mir passieren konnte!!! Der Handlanger war mein Cousin, der mit 25 Jahren ebenfalls dort studierte. Er nahm mein Handy an sich. Und das war die schlimmste scheiße die mir in meinem Leben passiert ist!

Mein Cousin ist in einer Verbindung. In seiner Bruderschaft werden Tradition und Tugend erbeten. Man sollte gut situiert sein... Und Geld hatte er reichlich.

# *Erfahrungsberichte*

*Er und einige seiner Brüder wollten internationalen Handel betreiben. Er erpresste mich mit Chat-Verläufen, die er auf meinem Handy fand. Er drohte damit, dass er meinen Eltern allen zeigen würde, wenn ich nicht machte, was er sagte. Meine Eltern hatten mich daraufhin enterbt.*

*Er forderte 50.000 €. Doch die hatte ich nicht. Dann sagte er mir, dass ich es abarbeiten muss. Ich willigte ein. Ich machte mit meiner Freundin Schluss. Diese wollte immer wieder mit mir reden, doch ich ließ es nicht zu. Und so ließ ich sie im Unklaren.*

*Mein Cousin hatte an einer Bauruine, abseits gelegen, eine Garage. In dieser Garage wurde nun mein neuer Arbeitsplatz eingerichtet. Das Equipment, das mein Cousin lieferte war Schrott. Kinderspielzeug und unbrauchbares billiges Zeug. Er brachte mir eine ganze Kiste Reagenzgläser. Diese schmiss ich gegen die Wand. Ja, er gab mir hunderte von Reagenzgläsern. Wie ich damit etwas wertvolles produzieren sollte, ist mir bis heute ein Rätsel!*

*Und dabei tat er so, als würde er mir einen großen Gefallen tun. Ich baute mir ein Labor aus Dingen zusammen, die zweckentfremdet wurden. Meist Haushaltswaren, die ich im Baumarkt oder Supermarkt kaufte. Es mangelt auch noch an den Ausgangsstoffen. Die Aufgabe war mehrere Kilogramm DL-1-Phenylpropan-2-amin (auch Amphetamin genannt) herzustellen.*

*Zur Erläuterung: In Deutschland sind wichtige Ausgangsstoffe nicht frei verkäuflich. Man benötigt Stoff A um Stoff B herzustellen. Hat man Stoff A nicht, muss man ihn selbst produzieren. Wenn das nicht geht, muss dieser anderweitig besorgt werden. Also musste ich Stoff A irgendwo herbekommen. Ich kaufte Substanzen, die frei verkäuflich waren und die in geringer Menge Stoff A enthielten. Ich extrahierte daraus die kleinen Stoffe A, damit ich dann die Substanz B herstellen konnte.*

*Jedoch nicht in großen Umfang. Ich übergab meinem Cousin 2x eine kleine Menge der Droge, die ich produziert hatte. Es reichte ihm nicht. Er wollte das große Geschäft (über das Darkweb) machen.*

*Nachdem ich eine Woche lang jede Nacht im Labor gearbeitet habe und tagsüber in der Uni war, brach ich zusammen. Mein Cousin drohte mir schon am nächsten Tag, das Handy meinen Eltern zu präsentieren, sollte die Menge erneut nicht reichen. Es war so schlimm für mich, dass ich*

# Erfahrungsberichte

Pläne machte, mich umzubringen. Um damit anzufangen, machte ich einen Selbsttest mit den Drogen. Das war so um drei Uhr morgens.

Das Ganze ist komplett eskaliert. Es war viel zu stark. So etwas hätte ich nicht gedacht. Ich fühlte mich wie eine Rakete, die zu überhitzten drohte.

Der Puls deutlich erhöht, kognitive Fähigkeiten beeinträchtigt und beginnende Exsikkose (Austrocknung des Körpers). Die Selbstmordabsichten wurden vom Drogenrausch übertüncht. Wie ein Gesang im Kopf aus tausend Liedern.... Einige Stunden verbrachte ich mit mir Selbst und dieser Erfahrung.

Dann ging ich doch zur Uni. Es war 7.30 Uhr. Wie vorher abgesprochen, traf ich meinen Cousin. Es überkamen mich tausend Gefühle. Ich schrie.... ICH SCHRIE IHN AN!!! Die Leute, die es mitbekamen, waren mir egal. „Du Kotzbrocken!!!“ Er erwiderte: „Ich zeige dich an! Das ist doch auf deinem Mist gewachsen“



Ich schubste ihn, er schubste mich. Ich schlug ihm meine Aktentasche um die Ohren. Er versuchte mir den Mund zu verbieten; ich ließ das nicht zu. Dann schrie er, ich solle mich verpissen, und ging dann weg. Ich ging ihm nach. Und ihn packte die Eile.

Ich sagte: „Ach, komm doch mein Bürschlein! Du willst mich haben? HIER BIN ICH!“ Ich lachte und tobte im Drogenrausch.

**Das darfst du niemals  
liegen lassen!  
Ich wurde mit  
Privataufnahmen  
erpresst!**

Ich verlor ihn aus den Augen, als er in ein Parkhaus flüchtete. Meine Bluse war zerrissen. Und auf dem gesamten Platz lagen Unterlagen aus meiner Aktentasche. Eine Frau sammelte diese auf und wollte sie mir zurückgeben. Ich sagte: „Alles

# Erfahrungsberichte

*Müll, können sie gleich wegschmeißen.“*

*Weil Schaulustige bereits aufgeregt das Telefonieren begannen, verließ ich auch das Unigelände. Niemand hielt mich auf.*

*Ohne lange nachzudenken, begab ich mich zu der Garage. Ich zündete das Labor an. UND ES BRANNT!*

*Nachdem mein selbst gebautes Labor und die Stoffe unkenntlich und unbrauchbar waren, löschte ich das Feuer wieder. Danach ging ich zum Bahnhof. Ich stieg in einen Zug. Es war mir egal in welchen. Es war irgendein Zug. Ich schlief darin ein. Stunden darauf stand ich in einem anderen Bundesland auf den Bahnhof. Ja wahrlich! Endstation!*

*Gepackt von schlimmen Befürchtungen versuchte ich irgendwie Hilfe zu bekommen. Ich habe mich an eine Selbsthilfegruppe gewandt. Die anderen Organisationen sind nichts für mich. Abgesehen davon sollte mal gesagt werden, dass mir die Selbsthilfe am liebsten ist. Bei den anderen Organisationen saßen wahrscheinlich nur studierte Schreibtischtäter, wo bestimmt auch der "lange Arm" meiner Familie eingegriffen hätte.*

*Die Selbsthilfegruppen waren wahrscheinlich auch noch die einzigen, abgesehen von Notfallnummern, wo abends noch jemand erreichbar war.*

*Nach mehreren Gesprächen, die über mehrere Stunden verliefen, kam ein Soforthilfe-Plan heraus:*

- 1. Alles Geld von meinem Konto abheben. (Meine Eltern waren bevollmächtigt 5.300,-- Euro)*
- 2. Eine Unterkunft für mich mieten*
- 3. Meine Ex-Freundin um Hilfe bitten*
- 4. Mich mit einem Anwalt an die Justiz wenden*

*Das Hotel, dass ich an dem Abend noch fand, war schlimm. Ich kam kaum zu Ruhe. Am Tag darauf stand die Videokonferenz mit meiner Ex-Freundin an. Ich hatte Angst, dass sie mich ablehnt und nicht unterstützen würde..., weil das hatte ich mir ja selbst eingehandelt. Ich glaubte nicht, dass sie mir vergeben würde. Ich wollte die ganze Sache abblasen.*

# Erfahrungsberichte

Doch der Berater der Selbsthilfe-Organisation beschwor mich, es doch zu versuchen. Das Gespräch ging dann doch gut. Sie holte mich in ihrem Opel Corsa ab und nahm mich mit zu ihr nach Hause. Ich war noch nie in meinen Leben so froh, ihre alte Rostlaube zu sehen. Und das nach alledem, was ich falsch gemacht hatte. Sie nahm mich mit zu ihr. Sie päppelte mich über mehrere Tage wieder auf. Mit Tee, Wärmflasche, Musik, Kuchen und ganz viel Liebe. Sie regelte viele Angelegenheiten für mich, wie zum Beispiel die Räumung meines Studienzimmers. Dafür bin ich ihr sehr, sehr dankbar! Ich war mehrere Wochen krank. Meine Seele war krank.

Ein "Aufreger" war das Telefonat mit meinen Eltern. Meine Mutter wollte das ich augenblicklich wieder zu ihnen zurück komme. Mein Vater schnauzte mich nur an. Mein Vater fragte mich am Telefon: „Bist du so verwirrt, dass du eine Frau heiraten möchtest? Meine Freundin nahm mir das Telefon aus der Hand sagte: „JA“. Dann legte sie auf.

Dann war die Stunde gekommen, als ich mit meinem Anwalt und meiner Freundin zur Polizei musste. Das war sehr schwer für mich. Ich habe alles offengelegt und meinen Cousin angezeigt. Ich wurde Monate darauf verurteilt (nach § 63 StGB).

Was Psychiatrie bedeutet.

Im Vergleich zur Uni fand ich die Zeit in der Psychiatrie ok. Der einmalige Drogenrausch hatten keine Schäden hinterlassen. Ein zweites Mal werde ich keine Drogen nehmen.

Es tut mir absolut leid, das was ich getan habe. Dass mit dem Labor, ... ich möchte es nicht beschönigen. Das war scheiße! Im Krankenhaus habe ich Menschen kennen gelernt, die durch die Drogen schwer krank geworden sind.

Es tut mir leid, verdammt! Dass ich so spät erst die Kraft hatte, um auszubrechen. Nach den Besuchen von meiner Freundin in der Psychiatrie, fiel mir der Abschied immer schwerer. Meine Familie hat derweilen nichts mehr von sich hören lassen. Nach der Therapie zog ich bei meiner Freundin komplett ein. Den einzigen Gegenstand, den ich noch aus meiner Kindheit habe, ist mein Kuscheltier Anton.

# *Erfahrungsberichte*

*Klar, meine Eltern haben mich nicht nur enterbt, sondern auch dafür gesorgt, dass ich nicht mal mehr einen Cent von Pflichtteil bekomme. Die Familie meines Cousins haben sie wohl begünstigt. Ich glaube das war die ganze Zeit der Plan.*

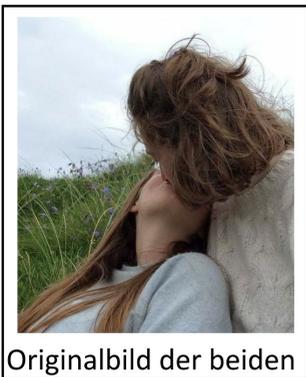
*Der Anwalt meines Cousins drehte die Erpressung so, dass daraus ländlich Fundunterschlagung wurde. Das Handy will ich dennoch nicht wiederhaben.*

*Ich wünsche meiner ehemaligen Familie nichts Gutes. Höchsten meiner Mutter. Da sind noch leichte Gefühle. Eher sterbe ich, als dass ich zurück kehren würde! Damit beende ich die Erzählung und ziehe zugleich einen Schlusstrich unter meine Vergangenheit.*

LG Lena

Statement der Freundin: Was noch zu sagen bleibt:

*Hallo liebe FSB Leser, Ihre Familie hat einen zivilen Prozess angestrebt. Der Cousin (Name von Redaktion entfernt) Hat angeblich seinen 38.000,- Euro-Wagen aus Sorge um sie kaputt gefahren. Und ihr Vater musste sich selbst seelsorgerisch behandeln lassen. Und sie alle gaben ihr die Schuld dafür und forderten Schadensersatz! ... Und scheiterten! Das zeigt, wie verzweifelt diese Leute sind. Die teuersten Anwälte können daran auch nichts ändern. Lena ist ein herzenguter Mensch. Sie würde niemals jemandem auch nur ein Haar krümmen. Sie wurde massiv unter Druck gesetzt. Darum ist das auch passiert.*



Originalbild der beiden

*Hallo Lena! Ich liebe dich, Lena!*

*Ich habe so geweint, als du die Beziehung beendete hast. Ich gab mir die Schuld daran. Ich kann dir nicht das bieten, was dir in deiner Familie geboten wird. Keinen Swimming Pool, keine Immobilien, und auch keine Aktien. Ich habe ein Miet-Apartment im 11. Stock eines schmuddeligen Hochauskomplexes. Eine Küche, die auseinanderfällt und ein Auto, das keine Extras hat. Dafür mache ich alles für dich!*

# Erfahrungsberichte

*Ich schenke dir das wertvollste was ich besitze. Mein Herz. Danke für die letzten fünf Jahre.*

*Hallo FSB Team! Danke für alles! Ganz lieben dank FSB Team! Ihr habt euch toll gemacht, weiter so!*

LG Jess



*Verschwörung/ Panik/ Terror*

*Hallo, ich habe einiges auf dem Herzen und vieles ist einfach falsch gelaufen.*

*Mit 15 wurde ich zum kleinen Internetstar. Ich sammelte nur „Likes“ und „Follower“. Wenn man Beine zeigt und gut gedresst ist, gehen die Bilder meistens "steil". Ich bekam ganz viele comments aus der ganzen Welt. Nach der Hauptschule wollte ich Instagramm-Model werden. Doch mein Vater war strikt dagegen.*

*Meine Mutter ist gestorben, als ich noch ein Kind war. Mein Vater war von da an alleinerziehend. Doch die meiste Zeit arbeitete er in der Firma. So verbrachte ich die meiste Zeit mit meinen Internet-Freunden. Der größte Wunsch meines Vaters war, dass ich eine Ausbildung machte. Ich habe auch eine angefangen, aber ich brach diese ab.*

*Ich suchte mir einen Mann übers Internet. Und zog bei ihm ein. Er wollte mich heiraten.*

*Doch eines abends redete ich viel mit dem besten Freund von meinem Lebensgefährten. Es war so ein verfluchter Abend, wo alles Schief gelaufen ist. Ich konnte nicht anders. Ich betrog meinen damaligen Freund, da war die Hochzeit schon in Planung. Es kam so...*

# *Erfahrungsberichte*

*Mein Freund kam früher nach Hause, als ich mit seinem besten Freund grade Sex in unserem Ehebett hatte. Peinlich das Ganze. Mein Freund kam ins Schlafzimmer, schaute uns an, schlug die Schlafzimmertür zu und ging. Mein Freund verlies dann das Haus und ich bin hinterhergerannt und habe versucht mich rauszureden. Ich habe erzählt, dass ich verletzt war, und das dass, was er gesehen hatte, erste Hilfe-Maßnahmen waren. Doch dieses hat er mir einfach nicht geglaubt. Und ich werde immer noch purpurrot, wenn ich daran denke.*

*Die Hochzeit wurde abgesagt und ich musste ausziehen.*

*Hörst du Devin! Es tut mir immer noch verdammt leid!*

*Mein Vater verstarb eine Woche darauf. Plötzlich. Er wusste noch nicht, dass aus der Ehe nichts wird. Unsere letzten Kontakte waren gut, doch ich fand bei seinen Hinterlassenschaften eine Kiste, die mich zu Tränen rührte. Doch dazu später. Die Kiste verschwand erstmal Jahre lang unterm Bett.*

*Ich zog in eine eigene Wohnung. Diese war nur leider sehr weit draußen auf dem Land. Und ohne Führerschein saß ich da fest. Mein Hartz 4 reichte nicht immer. Ich begann wieder mit meiner Online-... Ich nenne es jetzt so wie es war.... schieß SUCHT.*

*Doch ich war nicht mehr so oft auf den Fotoseiten. Ich lernte eine Organisation im Internet kennen. Diese erzählten mir so Sachen... Dass die an Flugzeugen, irgendwelche Chemiedüsen haben, um uns zu vergiften und uns krank zumachen. Und sie legten mir Beweise vor. Bilder auf denen das ganz klar zu sehen war. "Die machen die Wolken, damit die Menschen krank werden. Das Militär macht das."*

*Damit ging meine Panik/ Angst los:*

*Ich bekam so Einschläge im Kopf ... mit Bildern und Gedanken. Und hielt diese für echt.*

*Alles sei plausibel. Die mächtige Untergrundorganisation Rotschild und das Reichsamt unter Adolf Hitler waren die Herrscher, ... glasklar. Diese arbeiten zusammen. Das Ziel: Die totale Macht in der Galaxis zu haben.*

# Erfahrungsberichte

*Ihre Symbole verstecken sie immer wieder. Mal wollen sie, dass sie gesehen werden, um ihre Macht zu demonstrieren. Mal sind die Symbole nur für geheime Mitglieder zu erkennen. Youtube wird von dem Reichswehramt geführt. Man erkennt das Symbol unten rechts beim Video schauen. (So dachte ich.)*



*Ich glaubte, dass mein Vater noch leben würde. Ich glaubte, sie hielten ihn versteckt und beerdigten einen Klon von ihm.*

*Die wollen mein Blut um mich zu klonen. Und wenn das so sei, mussten sie mich einsperren um sicher zu gehen das ich nichts verrate. Ich und meine Klone kämen in kleine Raumkapseln. Die haben einen Innenraum, so klein, dass man nur darin liegen könne. Die Kapseln hatten Fenster, eine Absauganlage für Fäkalien und einen Automaten, der einen täglich mit Essen versorgt. Man sollte am Leben gehalten werden, währenddessen die Geräte, die ganze Zeit die Folter aufzeichnen und zur Erde senden würden. In ein geheimes Labor unter der Antarktis.*

*Die Kapseln werden senkrecht und ganz schnell in den Himmel geschossen. Wo sie immer nur geradeaus, unkontrolliert und ohne klares Ziel ins tiefe, kalte Weltall rasen würden. Viel weiter als jemals ein Mensch war. Und das nur um die Wissbegier einiger NASA-Wissenschaftler zu befriedigen. Die NASA sind Untergebene der Rotschilde. Diese suchten nach Außerirdischen mit den Kapseln und bei der Entdeckung von Außerirdischen würde ein Vernichtungskrieg folgen. Durchgeführt vom Reichsamt!*

# *Erfahrungsberichte*

*Es ging mir schlecht. Ich ging nicht raus und nicht mehr duschen. Und das alles wegen den Fluoriden im Wasser. Ich nahm meinen Mut zusammen und erklärte der NASA im Internet den Krieg.*

*Ich schrieb ihnen einen langen Brief, wo ich sie beschimpfte und sie aufforderte diesen Grausamkeiten ein Ende zu setzen.*

*Ich veröffentlichte alles im Internet.*

*Heute kann ich selbst darüber schmunzeln. Es war alles nicht böse gemeint, was ich gesagt und geschrieben habe. Die ganzen Sachen waren für mich plausibel. Und wenn sie nicht plausibel waren, habe ich nicht darüber nachgedacht.*

*Einen Tag hatte ich die Polizei vor der Tür stehen. Nachdem ich das meinem Arzt erzählte, kam ich ins Krankenhaus. Das war ein scheiß Gefängnis-Krankenhaus. Ich wurde dort eingesperrt.*

*Ich wurde vom Personal ans Bett gefesselt. Die Tür war abgeschlossen und durch eine Scheibe gaffte mich eine Krankenschwester an. Es war ganz, ganz schlimm. Ich habe dann angefangen einfach mitzuspielen. Und ich wurde dann auch nicht mehr gefesselt.*

*Dann haben die einmal gelüftet und dabei die Fenster richtig weit geöffnet. Als ein anderer Gefangener geschrien hat und der Pfleger hinausgelaufen ist, nutzte ich die Chance und kletterte aus dem offenen Fenster... Und ich bin geflohen. Weil ich aber solche Angst hatte, versteckte ich mich im Keller.*

*Ein Mann vom Gleichstellungsamt oder so was, fand mich dort und ich durfte dann zu Hause bleiben. Als ich dann wieder zu Hause war, blieb es auch dabei. Ich ging nicht mehr raus. Dafür war ich dann öfter im Internet auf den Verschwörungsseiten.*

*Und dann kam Corona und ich sprach viel mit den geheimen Wesen im Internet. Und da konnte ich nur noch weinen und Angst haben. Wirklich vor ALLEM und JEDEM!*

*Dann musste ich schon wieder ins Krankenhaus. Diesmal in ein anders. Da wurde ich nicht gefesselt.*

# *Erfahrungsberichte*

---

*Weil ich solche Angst hatte gefesselt, erschossen oder geklont zu werden, habe ich alles gemacht was die Ärzte und Schwestern wollten.*

*Jetzt habe ich zehn Monate Therapie hinter mir und vieles aufgearbeitet. Ich habe kaum noch Angst- und Panikattacken. Ich darf allerdings nichts im Internet machen. Ich habe nur ein ganz altes Handy zum telefonieren. Mehr möchte ich nie wieder haben.*

*Ja, mein Vater ist tot. Sein Tod hat mich so geschockt, dass ich verrückt geworden bin.*

*Dafür kann ich nichts, und ich möchte mich bei allen für die Unannehmlichkeiten entschuldigen.*

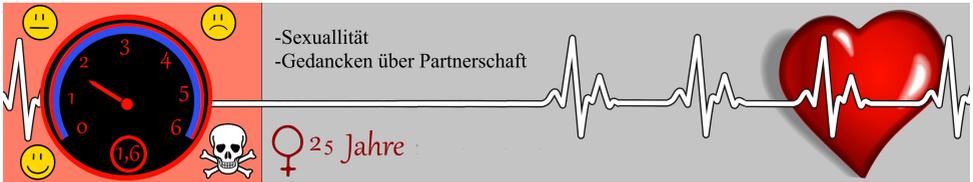
*So traurig bin ich nun nicht mehr. Nur noch ab und zu. Wenn ich an meinem Vater denke, muss ich ganz doll weinen. Wenn ich dann nicht ins Internet komme, dann ist alles gut.*

*Meine Psychologin hat vor zwei Wochen die Kiste von meinem Vater mit mir durchgeschaut. Und darin war ein Brief von meinem Vater an mich. Darin stand, dass er sterben müsse, und dass er es mir nicht sagen könne. Da waren viele Bilder von mir als kleines Mädchen. Darunter hatte mein Vater geschrieben: Mein Augensterne. Und er schrieb in dem Brief, wie sehr er mich liebt.*

*Und da war ein Umschlag, der seit vielen Jahren nicht geöffnet wurde. Als ich hineinschaute, traute ich meinen Augen kaum. In dem Umschlag war Goldschmuck; das waren alles Erbstücke. Eine Taschenuhr mit Inschrift "1879" und meinem Familiennamen. Mein Psychologe sagt, dass die viel Wert sein müsste.*

*Doch sie ist nur für mich! Und das macht sie unermesslich wertvoll. Zudem war dort ein Sparbuch auf meinen Namen ausgestellt. Und mein Vater hatte jeden Monat Geld darauf überwiesen. Und für sich selbst hat er nichts behalten. Er hatte immer noch einen alten Röhrenfernseher und hat sich selbst niemals etwas gekauft, weil er für mich gespart hat.*

# Erfahrungsberichte



*Viel mehr zu sagen bleibt mir dabei eigentlich nicht.*

*Sabine, die macht bei uns Zuhause immer sauber, weil meine Mutter das nicht kann. Meine Mutter war einmal nicht da, da kam Sabine in mein Zimmer. Ich spielte Playstation. Sie ging einfach an meinen DVD-Player und schob eine CD rein. Es war ein Pornofilm. Danach hatte ich Sex mit ihr. Sie ist 53 Jahre alt. Es ist schon ein großer Altersunterschied, denn ich werde in diesem Jahr erst 25. Dennoch hat es mir ganz gut gefallen. Und ihr auch.*

*Ich habe jedoch eine Freundin in meinem Alter. Mit der möchte ich auch etwas anfangen, und sie mit mir auch. Doch zur Zeit sind wir nur Freunde. Wir wollen aber zusammen in den Urlaub fahren und dann überlegen, ob daraus etwas festes mit Sex wird, was ich auf jeden Fall auch möchte.*

*Wenn sie mich besuchen kommt, schaut Sie immer ihre Filme. Also Vorgestern, machte sie den DVD-Player an und dachte sie würde ihre Filme zu sehen bekommen. Doch dann waren es die Pornos von Sabine. Die Filme sind ziemlich eigen, und auch sehr hart und nicht für jeden Geschmack etwas.*

*Also der eine Film spielte auf dem Bauernhof mit Tieren und so. Meine Freundin war angewidert und ist jetzt sehr verhalten was mich angeht und möchte mich die nächste Zeit nicht sehen. (Deswegen hasse ich Sabine jetzt zum Teil).*

*Ich weiß auch nicht, wie ich mich aus der Sache mit den Pornos herausreden kann. Vielleicht lasse ich es am besten auf sich beruhen. Sabine kommt jetzt erst einmal nicht mehr. Ich weiß nicht, ob sie meiner Mutter etwas davon erzählt hat. Ich möchte das nicht!*

*Die erzählen sich aber sonst alles. Ich bin gespannt was ist, wenn Sabine wieder putzen kommt. Einerseits fände ich es gut, andererseits möchte ich*

# Erfahrungsberichte

nicht meine gleichaltrige Freundin auf's Spiel setzen. Und meine Mutter soll von der ganzen Sache schon mal gar nichts erfahren.

Vielleicht suche ich mir besser eine eigene Wohnung. Jetzt weiß ich nicht, wie ich mit der Misere umgehen soll. Vielleicht lass ich mir ein Tattoo stechen, um einen ganz neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Vielleicht hilft das ja. Und es erspart mir den Besuch beim Nervendoktor. Oder aber: Vielleicht gehe ich doch mal zum Arzt und nehme die DVD mit. Weil ganz koscher ist die nicht. Vielleicht machen die Filme darauf auch ein bisschen krank. Wer weiß das schon... Weil ganz normal sind die nicht. Ich möchte mich doch irgendwie für meine Schandtaten bei meiner gleichaltrigen Freundin entschuldigen. Vielleicht kann ich es mit einer Pizza und einem schönen Liebesfilm wieder gut machen. Ich hoffe es so sehr!



**Redaktionsbeitrag:** Dieser Erfahrungsbericht ist für uns eine Ausnahme, da dieser den zweiten Weltkrieg beschreibt. Das erste Mal haben wir ein Maximum der Triggerstufe. Der Verfasser ist verstorben und die rechtliche Erbin befindet sich bei uns in einer Selbsthilfegruppe. Dieser Nachlass wurde als Brief verfasst und wurde noch nie publiziert. Der Verfasser verstarb 2004 in Bielefeld. Er war alkoholsüchtig.

Der Ruf des Graureihers. Der Krieg:

Kleine Abenteuergeschichten vom Krieg mit Heldenmut und Witz, die am besten glimpflich ausgehen. Wo verwegene Männer für die Heimat kämpfen. Ja, verwegen,... von wegen! Alles gelogen! Lügen, das mögen die Leute. Die Wahrheit wollen die meisten Ohren lieber nicht hören.

Als ich 25 Jahre alt war, musste ich in den Krieg ziehen. Beim Marschieren im Osten lernte man sich kennen. Ein Freund von mir war Jürgen. Das war ein liebenswerter Mensch, wie es sie nur sehr selten gibt. Er zeigt mir ein Bild von seinem Mädels, Else hat sie geheißen. Und wie verliebte Burschen so sind, schwärme er von ihr. Dass er sie heiraten täte,

# *Erfahrungsberichte*

wenn er zurück käme. Auf der Hochzeit sollte es die feinsten Speisen geben und viele Leute würden kommen.

Und ein Kämmerlein, so hoffen sie, sei dann auch schon bereitgestellt. Damit, und mit anderen Dingen hat er mich beim Marschieren unterhalten. Er schrieb ihr zahlreiche Zeilen. Schickte diese mit Briefen zu ihr. Eine liebe Ballade an sie, die er in den kurzen Pausen verfasste, wollte er ihr dann nach seiner Rückkehr persönlich Trällern.

Pläne zu einem gut gelingenden Krieg hatte er auch parat. Wir verstecken uns auf den Bäumen und locken den Russen dann in unsere selbstgebauten Fallen. Das wären Fallgruben. Und um in der Entfernung Miteinander zu sprechen, würden wir die lieben Vöglein imitieren. So denn der Graureiher dreimal schrie, so waren Feinde in der Nähe. Wir übten also Vogelrufe zu imitieren. Als ob wir die lieben gewitzten Waldleute wären, die mit einem beherzten Tritt den Russen in die Gefangenschaft befördern. Das war so ein Schwachsinn. Und doch glaubten wir daran.

In Russland hat man uns aufgeteilt. Wir im Kaukasus, die anderen Richtung Stalingrad. Die nach Stalingrad gingen waren siegessicher. Keine großen Widrigkeiten würden sie ereilen. So waren die Worte die zu hören waren. Das sei an der Stelle gesagt. Im deutschen Rundfunk hörte sich das später ganz anders an. Von gewollter Aufopferung war die Rede. Das hätte den Männern im Vorfeld nur mal einer sagen sollen.

Der Zug, in dem Jürgen und ich unterstellt waren, musste bis in den Kaukasus herrein marschieren. Ich sehnte mich so sehr nach Zuhause. Jeden Gedanken schenkte ich der Heimat. Wie gerne wäre ich zu Hause geblieben. Wir kehrten ein in eine Siedlung die von den Russen erst vor kurzen geräumt worden war. Nur Mauerreste und kleine Unterschlüpfle waren noch vorhanden. An einer Mauer heftete ein Zettel in deutsch. Darauf stand:

An alle Deutschen!  
Gott segne euch.  
Habt Erbarmen mit uns.  
Denn wir haben euch nichts getan.  
Zuhause warten die Lieben auf euch.  
Hier nur der Tod.  
Der Herr habe eure Seele gnädig.

# *Erfahrungsberichte*

*Fassungslos las ich den Zettel an der Wand. Und wie ich so da stand, fing ich einfach nur zu weinen an. Wie ein Schlosshund. Da riss mir der Offizier den Zettel von der Wand und schrie mich an. Was mir den einfallen würde dieses hole Geschwätz zu lesen. Das ich keine Manieren hätte und weiteres Übel. Und alle mussten nach kurzer Rast weiter ziehen. Der Zettel ging mir nicht aus den Kopf. Gott sage uns: Warum solltest DU grade uns segnen wollen?! Es graulte mir, Schweineprister waren wir! Nichts weiter!*

*Einige Fußmärsche und Tage darauf, bekam die Kolonne den Befehl: Augenblicklich Gefechtsstellung beziehen! Es blieb nicht viel Zeit. Jürgen hatte sich einen verdienten Kameraden an die Fersen geheftet und diese bauten einen Unterstand. Doch sie kamen nicht allzu weit damit. Einen halben Meter tief, darüber ein Tarnnetz. Da kauerten die Beiden hinter dem Maschinengewehr. Die Vormittagssonne, die auf uns schien, zeichnete ein freies Bild von der Gegend.*

*Auf einmal, da ging das los! Am Horizont waren mehrere Brandherde zu sehen, die dichte Rauchfahnen über den Himmel trugen. Es wurde finster. Der Tag wurde zur Nacht. Es donnerte und heulte. Es kam immer näher. Es war ein gespenstisches Pfeifen zu hören. Es blitze überall Mündungsfeuer, bersten und knallen, ein Höllenlärm! Erste Einschläge waren nah. Auf über zehn Kilometer Weite erstreckte sich die Front.*

*Ich war hinter einem Felsen positioniert worden. Dieser war hüfthoch. 50 Meter links war Jürgens Unterstand. So 100 Meter zur rechten waren drei Panzerabwehrkanonen bereit gemacht worden. Und wie das donnern und heulen immer näher kam, sah ich durch die Löcher des Rauches. T43 Panzer, der immer näher kam. Die Panzerabwehrkanonen zu rechten eröffneten das Feuer.*

*Da biss ich mir fest auf die Zähne und knirschte hin und her, dass ich meine eigenen Zähne zerbrach.*

*Wir schossen! Ein Kamerad rannte schreiend hinter mir vorbei und suchte den Befehlsstand. Er schrie "Feuer einstellen! Das sind unsere! Das sind unsere!" schrie er. Es wurde weiter geschossen! Da sind einige Kameraden zu Grunde gegangen. Die, die vorangestürmt waren und versucht hatten sich vor des Feindes Truppen in Sicherheit zu bringen.*

# Erfahrungsberichte

Aus den Rauchwänden preschten nun die ersten russischen Truppen heraus und waren nun direkt vor unserer Nase. Ich schoss und traf einen Russen, der eine Granate wurfbereit hatte. Ich will nicht dran denken. Doch es ist so. Wir hätten auch Freunde werden können. Doch wir mussten aufeinander losgehen. Das ist schwer zu begreifen. Ich kenne ihn gut, diesen Russen. Ich träume oft von ihm. Immer und immer wieder. Das selbe Szenario. Schreiend und nassgeschwitzt wache ich dann auf.

Da kam nun ein russischer Panzer in vollem Tempo auf uns zu. Dieser schoss nicht. Er kam einfach in unsere Reihen. Fuhr auf den Unterstand von Jürgen und machte dann auf der Stelle kehrt. Und verschwand wieder.

Der eine Kamerad im Unterstand war mausetot. Doch Jürgen starb einfach nicht. Jürgen schrie und schrie! Mama! Uwe! Else! Uwe! Uwe! Das war seines Vaters Name. Jürgen war am Leben, doch hatte keine Beine mehr.

Zur gleichen Zeit muss ein Flieger die Panzerabwehrkanonen bombardiert haben. Als ich zur rechten schaute, sah ich das unter Beschuss geratene Feindflugzeug nur wenige Meter von mir entfernt sich krachend in den Boden bohren. Die Panzerabwehrkanonen, die das Flugzeug kurz vorher überflogen und bombardiert haben mussten, stand in hellen Flammen! Und weiter drüben rannten zwei Besatzungsmitglieder heraus und versuchten sich auf der Erde zu wälzen um sich der Flammen, die sie umgaben, zu entledigen. Ein Marder dessen Besatzung ich ebenfalls kannte, versuchte in einem verzweifelten Akt der Situation Herr zu werden. Sie fuhren über die Flugzeugreste und preschten feuern vor, und ward nie mehr gesehen. Ich weiß nicht, was die bei uns zu suchen hatten. Sie waren ursprünglich in einen anderen Sektor eingeteilt worden.

Das was sich abspielte, hätte nicht sein dürfen. Was haben wir nur getan?! Das war nicht menschlich! Und doch war es da. Ein Schrei, ein Schrei, wie von einem Ungetüm, ein Monster, was uns alle vernichtet. In blankem Hass!

Ich konnte nichts machen. Ich lief um mein Leben. Den schreienden Jürgen lies ich im Stich. Ich konnte nicht anders. Ich weiß nicht mehr, wie weit ich gelaufen bin. Mussten wohl viele Kilometer gewesen sein. So können nur deutsch Landser laufen. Als der Schock nachließ, merkte ich

# Erfahrungsberichte

*erstmal's meine Verwundung. Am linken Unterarm quoll ein Eisensplitter heraus. Ich weiß bis heute nicht, wo das Scheiß Ding hergekommen ist. Der Arm war mehrfach gebrochen. Somit schickten sie mich in die Heimat.*

*Als die Alliierten anrückten, haben die mich dann doch wieder für Kriegstauglich befunden. An der Westfront, da waren wir nur noch Greise, Verkrüppelte und die Hitler-Jugend. Die Gespräche bei den Kriegserfahrenen gingen nur noch darum, wie wir heil aus der Sache rauskommen. Unser Hauptmann hatte den Krieg von Anfang bis zum Ende mitgemacht. Er wurde in der Normandie so durchgeschossen, dass er nur noch hinken konnte. Der Hauptmann funkte die Alliierten an. Als diese in Reichweite waren, gab er unsere bedingungslose Kapitulation durch. Ich warf die Waffe weg und entledigte mich meiner Abzeichen. Andere Kammeraden machten ihre Waffen unbrauchbar. So sammelten wir uns, um geschlossen in Gefangenschaft zu gehen.*

*Die Hitler-Jugend weigerte sich den Kapitulation Befehl Folge zu leisten. Sie schrien Durchhalteparolen: "Wir folgen nur dem Führer!" und "Sieg Heil!" Sie feuerten Maschinengewehrsalven in ein Waldgebiet, in dem sie die Alliierten vermuteten. Unser Hauptmann hinkte nun zu denen und hielt Ihnen die Pistolen vor, riss ihnen die Waffen aus den Händen und entnahmen ihnen die Munition. Die Hitlerjungen begannen zu plärren und zu heulen. Sie schlossen sich nun doch der Gefangenenkolone unter Zwang an.*

*Die amerikanischen Panzer fuhren an uns vorbei. Sie nahmen kaum Notiz von uns. Schritt für Schritt war es vorbei. Und der Krieg war aus. Endlich aus und vorbei. Bei mir flossen Tränen. Freudentränen.*

*So lange habe ich mich danach gesehnt.*



## **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.

**Sorry nicht Jeder Bericht wird veröffentlicht! Es sind zu viele. Wir die FSB Redaktion lesen jedoch jeden und geben Rückmeldung.**

Bitte wendet euch an: Christian Dorn  
Telefon: 015 75 / 4851931 Gerne auf Whatsapp oder Signal  
E-Mail: presse-kontakt@selbsthilfe-gütersloh.de

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



ES IST BESTIMMT NOCH SEHR LECKER!

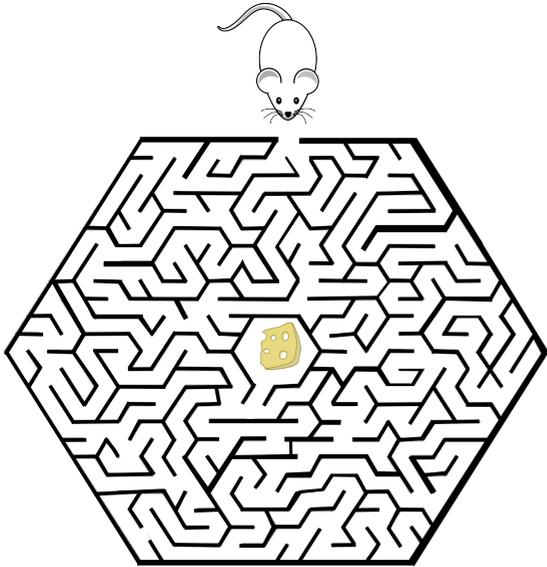
WER MÖCHTE DA NOCH NEIN SAGEN. KURZ DARAUF TRAF DEPRI-MAN BEI FRAUKE EIN



ALSO VIELLEICHT EIN BISSCHEN



# RÄTSEL



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

## WITZE



**Buchhalter:** "Herr Direktor, unter welche Rubrik soll ich die 20.000 EUR buchen, mit denen mein Vorgänger durchgebrannt ist?" —  
**"Unter laufende Ausgaben!"**

„Könnte ich bitte das rote Kleid im Schaufenster anprobieren?“  
 „Ja, äh... wir haben aber auch einen Umkleideraum.“

**Die letzten Worte einer Schlange:** Oh Mist, ich glaube, ich habe mir auf die Zunge gebissen.

Nachts um Mitternacht geht ein Skelett auf dem Friedhof spazieren. Plötzlich versperrt ihm der Friedhofswärter den Weg und sagt: „Um Mitternacht ist hier Ausgangssperre!“ Schimpft das Skelett wütend: „Frechheit. Und dafür zahlt man auch Miete!“

...und dann hörte ich einen lauten Knall und als ich mich umdrehte, war er weg!



„Zum Glück wohnen wir nicht in der Wohnung unter uns.“  
„Warum denn?“  
„Die Frau, die da unten wohnt, rief gerade an und meinte, dass hier oben immer ein ohrenbetäubender Lärm sei.“

## Wir lieben dich

Wo du da draußen auch bist. Pass auf dich auf!

Es ist schön, dass gerade du unser Freies Selbsthilfebblatt 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!

## Freies Selbsthilfblatt

Eine Auflage von 2500 Exemplaren  
Freie Selbsthilfblatt erscheint dreimal jährlich jeweils im:  
**\*Februar, Juni, Oktober\***

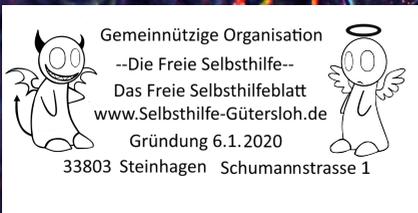
[www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)  
Alle Ausgaben des FSB zum freien Download.

- (I) Wir sind Betroffene aus einer Selbsthilfegruppe!  
Durch den Zusammenschluss von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen entstand die Idee des „Freien Selbsthilfblatts“.
- (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.selbsthilfe-gütersloh.de](http://www.selbsthilfe-gütersloh.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) (Signal)

E-Mail: [presse-kontakt@selbsthilfe](mailto:presse-kontakt@selbsthilfe)



*Liebe Leser, bitte werft unser Heft nicht weg, nachdem ihr es gelesen habt. Es wird nur in begrenzter Stückzahl gedruckt, und es wäre schön, wenn ihr es einfach weitergibt*

*oder an die Ausgabeestelle zurücklegt.  
Vielen Dank! Wir lieben euch!*

Druck bei:

