Ficki Jubiläum Tu déchires ! NUR FÜR DICH abgefeiert! NRW 0,00 €

FSB FREIES SELBSTHILFEBLATT AUSGABE 30

YOLO Heftig Hässliche Problemkinder

+ = WE & HATERS Hautirritationen PSYCHIATRIE

Themen

Cannabis-Legalisierung

Selbstliebe

Umfrage

Kunst und Kultur

FREIE GESTALTUNG

Meine Meinung!

Von A bis Z

WIMICZEL

HELL

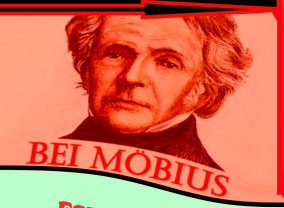
Release Juni 2022

*Neues Textdokument (4).txt - Editor

Datei Bearbeiten Format Ansicht Hilfe

Inhaltsverzeichnis:

Cannabis-Legalisierung	Seite 1-2
Selbstlibe	Seite 3
Kunst und Kultur	Seite 6-11
-Wunderwelten	Seite 6-8
-Theaterwerkstatt Bethel	Seite 9-11
Umfrage	Seite 12
Freie Gestaltung	Seite 11-13
-Gespräch mit Schattenkind	Seite 11-12
-Angst vor Krieg	Seite 13
Von A bis Z	Seite 14-31
-sos Psychiatrie	Seite 14-18
-Verwandte Seelen	Seite 19-23
-Viele Kenne das nur vom Hören-sagen,	Seite 23-28
-Mein erstes Mal	Seite 28-31
WIMICEL -Comic -Rätzel -Witze	Seite 31-33
Wir lieben dich	Seite 33



Cannabis-Legalisierung

Die deutsche Ampel- Koalition hat in ihrem Koalitions- vertrag festgehalten, die Drogen- und Suchtpolitik neu auszurichten, und plant, die kontrollierte Abgabe von Cannabis an Erwachsene in lizenzierten Geschäften einzuführen.

Ein Zeitrahmen, ab wann diese Regelung in Kraft treten soll, ist nicht bekannt. Allzu schnell wird die Cannabis-Freigabe aber nicht kommen. Wie bald sich die Regierung der Erlaubnis von Cannabis widmet, muss sich zeigen – in Zeiten der drängenden Pandemiebekämpfung wird die Legalisierung allerdings keine oberste Priorität

Was viele noch nicht wissen:
Christian Dorn, Leiter des "Freien Selbthilfeblattes", hat selbst für die Legalisierung von Haschisch gekämpft.

Dieser hatte über ein Jahrzehnt Cannabis angebaut/ produziert und konsumiert. Eine begleitende psychische Vorerkrankung und das, brachten ihn mit Anfang zwanzig in die Psychiatrie.

Christian Dorn erzählt:
Was viele jetzt vielleicht überrascht: Ich bin nach wie vor für die Legalisierung von Cannabis.

Durch die entsprechenden Kontrollen kann die Substanz als solche auch rein bleiben. Außerdem würde die Legalisierung die kriminellen Strukturen minimieren.

In der Vergangenheit und auch noch heute werden Cannabis-Produkten extrem schädliche Komponenten beigefügt. Und das nur aus reiner Kapitalgier.

Für mich persönlich ist die Legalisierung von Cannabis eine blöde Sache. Da ich als Ex-Konsument den Stoff Cannabis meide, werde ich zukünftig einen großen Bogen um entsprechende Orte machen müssen, wo dieser Stoff bald zum Verkauf angeboten wird.

Wie viele Andere, kann auch ich nur zur Vorsicht mit dem Stoff Cannabis raten. Der THC-Gehalt hat in den letzten 40 Jahren stark zugenommen. Der früher vorherrschende biologische Anbau, wurde großflächig vom industriellen Anbau verdrängt und abgelöst. Das industriell angebaute Cannabis hat einen wesentlich höheren Teer Gehalt und ist daher auch stark krebsfördernd.

Nicht zu vergessen: Cannabis kann Psychosen auslösen; gleichzeitig jedoch Symthome von psychischen Erkrankungen dämpfen. Achtung: Suchtgefahr! Eine Bearbeitung der persönlichen Problematik (unter Konsum) ist schwieriger.

Wenn Cannabis direkt, morgens nach dem Aufstehen konsumiert wird, oder wenn ein wöchentlicher Konsum stattfindet, ist aus meiner Sicht ein Suchtverhalten gegeben. Es ist daher wichtig, ein Auge auf sich selbst und auf seine Mitmenschen zu richten. Hilfe gibt es bei verschiedenen Suchtberatungsstellen.

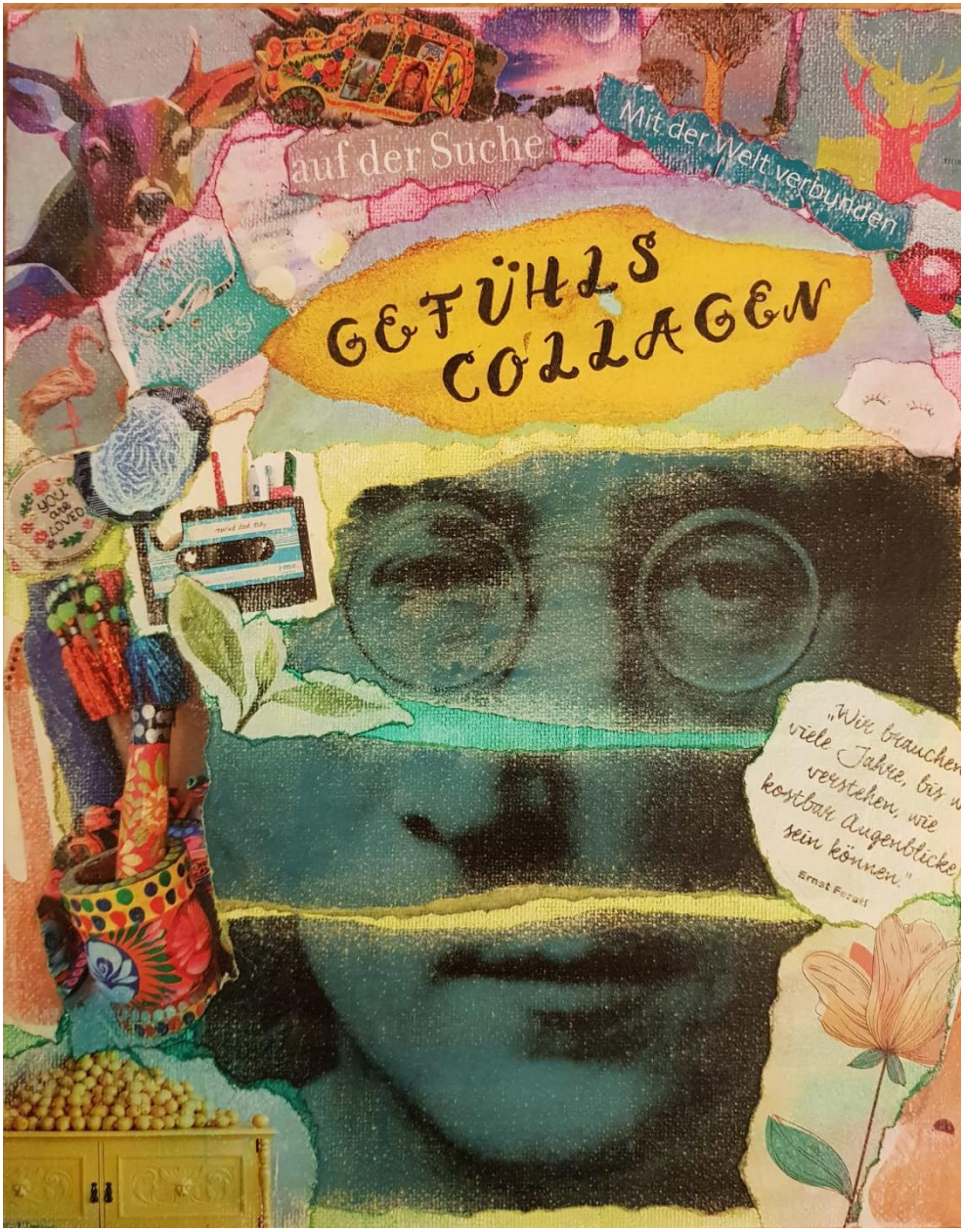
Cannabis hat heute oft noch den Ruf einer sanften Droge. Dieses jedoch komplett zu unrecht.

Selbstliebe

Liebe bedingt sich durch Bedingungslosigkeit. Man liebt sich- oder den Anderen- trotz und mit all seinen Fehlern.
Jeder kennt schlechte Eigenschaften oder Makel an sich, bei der Selbstliebe, geht es nicht darum, diese sofort zu lieben, sondern erstmal anzunehmen. Die gehören genauso zu mir, wie die „tollen“ Seiten. Mit dem Hinschauen und Annehmen, kann auch die Akzeptanz folgen. Zur Selbstliebe gehört auch die Wertschätzung sich gegenüber, sowie auf sich zu achten. Nicht immer die anderen in den Vordergrund stellen, sondern sich genauso wichtig zu nehmen.
Mit „Schwächen“ wie Unsicherheit kann man ja auch arbeiten. Zu schauen, was fehlt mir, um sicherer zu werden.
Es mag ein langer Weg sein, aber Kinder lernen auch durch Hinfallen und wieder Aufstehen. Mutig folgt ein Schritt dem nächsten mit der Gewissheit, es eines Tages zu schaffen.
Genauso wichtig ist Selbstvertrauen, in sich und seine Fähigkeiten zu vertrauen. Vielen mag es schwerfallen, weil das Selbstvertrauen durch unangenehme Erlebnisse oder Rückschläge geschwächt wurde, aber dennoch lässt es sich wieder stärken.

Ist man dann mit sich mehr im Kontakt, steht sich mit mehr Akzeptanz gegenüber, ändert dies auch die Beziehungen zu Mitmenschen.

In der Klinik habe ich erlebt, dass Patient*innen ihre Krankheiten oder Probleme, miteinander vergleichen. Dies ist völlig natürlich, kann aber auch dazu führen, seine Schwierigkeiten als weniger wert anzusehen. Und dies sehe ich als einen Trugschluss: jede Diagnose verdient eine Behandlung und die gleiche Wertschätzung. Egal, ob der Ursprung in einer schwierigen Kindheit oder Problemen am Arbeitsplatz liegt.
Probleme werden sehr individuell bewertet, also was für den einen eine Katastrophe ist, ist für andere gut zu händeln.
Da spielen auch Faktoren wie Stresstoleranz, die allgemeine Situation, im Grunde die Biografie mit rein.
So sollte es sich jeder wert sein, an Schwierigkeiten oder Krankheiten zu arbeiten, und sich auch Unterstützung zu suchen! Egal wie klein das Problem im Vergleich erscheint. -Laura-


auf der Suche
Mit der Welt verbunden
GEFÜHLS
COLLAGEN
YOU ARE LOVED
„Wir brauchen
viele Jahre, bis w
verstehen, wie
kostbar Augenblicke
sein können."
Ernst Ferstl

Wunderwelten

Hallo, ich möchte meinen Namen nicht nennen, bin jedoch schon jahrelang Fan vom FSB!
Ich möchte euch einmal einen kleinen Einblick in meine "zerrissene" Welt geben. Ich bin psychisch krank; leide unter Depressionen und der Emotional instabilen Persönlichkeitsstörung. Früher war meine Welt wirklich nur schwarz-weiß, wie man es so schön sagt. Das ist halt ein typisches Merkmal für das Krankheitsbild. Doch mit den Jahren ist meine Welt immer bunter geworden. Natürlich nur mit Hilfe von ganz tollen Ärzten/innen und Therapeuten/innen. Ich danke allen herzlich dafür! Nun möchte ich euch einfach mal an meinen Bildern teilhaben lassen... Liebe Grüße Euer Sternchen

Wunder

KUNST

einatmen
ausatmen
Leben
Glücklich sein

Theaterwerkstatt Bethel

Knotenpunkte - ein Bahnhof erzählt

Termine:

Donnerstag, 09.06.	18-21 Uhr	Probe Bahnhof Löhne
Freitag, 10.06.	18-21 Uhr	Probe Bahnhof Löhne
Sonntag, 12.06.	11-17 Uhr	Probe Bahnhof Löhne

Der Löhner Bahnhof ist und bleibt ein Knotenpunkt der Vernetzung und Begegnung. Schon ewig wird hier angekommen und weggefahren, treffen und verbinden sich hier verschiedenste Menschen. Es kreuzen sich ihre Wege zwischen Stadtteilen, Umland und weiter Welt. Als neues Kulturzentrum wird der Bahnhof auch in Zukunft ein Ort sein, um zu verweilen, sich zu treffen und miteinander etwas zu erleben.

All dies inspirierte uns zu einem gemeinsamen Projekt des Vereins "Löhne umsteigen e.V." und der Theaterwerkstatt Bethel. Darin untersuchen wir Löhne mit künstlerischen Mitteln. Wir sammeln Geschichte(n) und Erzählungen, entwickeln gemeinsam eine theatrale Inszenierung des Bahnhofsgeländes.

Als Abschluss des Projektes veranstalten wir am **28.08. von 11-17** Uhr mit vielen Beteiligten aus Löhne und Umgebung das Festival **KNOTENPUNKTE** auf dem Bahnhofsgelände in Löhne.
Wer Interesse hat, mitzuwirken oder mitzuspielen, kann sich unter Löhne Umsteigen – Der Bahnhof e.V. 05732 9681386 oder bahnhof@loehne-umsteigen.de oder in der Theaterwerkstatt Bethel 0521 144 3040 oder theaterwerkstatt@bethel.de melden.

Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, das Regionale Kultur Programm NRW und die Stiftung der Sparkasse Bielefeld.

»Hinein in eine neue Welt«

Samstag 18.06. 19.00 Uhr
Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstraße 5
[Eintritt: 12.- / erm. 6,-]
Reservierung: 0521/1443040 | www.theaterwerkstatt@bethel.de | www.kulturoeffner.de
Weitere Termine: 19. / 22. Juni

In diesem Jahr hat sich das 12-köpfige Ensemble des Jugendvolxtheaters der Theaterwerkstatt Bethel unter der Regie von Canip Gündogdu und Lisa Saal mit dem Neubeginn auseinandergesetzt. Worum geht es im Leben? Was bedeutet es zu scheitern? Wie kann Neues entstehen? Die Darsteller:innen haben sich mit Weisheiten, Legenden und Mythen beschäftigt und von Film, Musik, Kunst und Literatur inspirieren lassen. Entstanden ist ein Stück, das sich mit den großen Fragen des Lebens auseinandersetzt und versucht Antworten zu geben.

Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, das Regionale Kultur Programm NRW und die Stiftung der Sparkasse Bielefeld.

Heimatwelt Festival

Sonntag, 26.06., 14.15-14.45 Uhr
Ravensberger Park, Bielefeld
Weitere Informationen unter https://www.welthaus.de/kultur/heimatwelt/

Dieses Fest will Vielfalt sichtbar machen. Verbindungen schaffen und zu einem (inter-)kulturell wertschätzenden und respektvollen Miteinander beitragen. Kulturelle Werte, Traditionen, Besonderheiten und auch Unterschiede verschiedener Gruppen der Stadtgesellschaft sollen sichtbar gemacht und wechselseitig wertgeschätzt werden. Eine gemeinsam gestaltete Stadt soll zelebriert werden.

Die Performancegruppe der Theaterwerkstatt Bethel erzählt mit ihrem Stück „Hänsel und Gretel verliefen sich im Wald“ eine ganz andere Geschichte und überraschen mit der ein oder anderen Wendung. Anders und neu forsten sich die 14 Spieler:innen durch Literatur, Film, Kunst und Musik und ziehen ihre ganz eigenen Schlüsse. Ein Kaleidoskop, funkelnd wie die Welt.

Weitere Informationen und Termine unter www.theaterwerkstatt-bethel.de

Umfrage

Was macht ihr abends um von euren Gedanken wegzukommen? Um abzuschalten?

"Was schönes kochen. Da bist du beschäftigt und ich freue mich dann wenn es schmeckt."

"EIN HÖRBUCH HÖREN."

"Basteln hilft mir. Oder Leute besuchen, oder auch anschreiben."

"ICH GEHE SPAZIEREN, GERNE AUCH MAL EINE STUNDE. ICH SUCHE MIR FÜR DIE SPAZIERGÄNGE WEITE ZIELE."

"ICH KONZENTRIERE MICH AUF MEINE ATMUNG ODER HÖRE MUSIK."

"Leichte, geistige Tätigkeit, die die Gedanken woanders hinlenken. Nichts stressiges."

"ich lese zur ablenkung."

"Ich versuche zu malen, Achtsamkeitsübungen, oder manchmal hilft es auch die Gedanken aufzuschreiben."

"Wenn gar nichts funktioniert, dann nehme ich meine Bedarfsmedikation. Das ist mit meinem ARZT so abgesprochen."

FREIE GESTALTUNG

Gespräch mit dem Schattenkind

Ich sehe deinen Schmerz,
die Narben auf der Seele,
mit der Angst und Hilflosigkeit im Blick.
Dunkelheit die dich umgibt,
Verzweiflung.
Nur allzu gerne würde ich dich befreien,
doch kann dich nicht erreichen.
Angst, Anspannung, Wut kann ich nur
zu deutlich spüren, Gefühle mit denen
du dich eingeschlossen hast.
Aber es fehlt mir der Schlüssel.
Es bleiben nur Worte die Sicherheit zu
vermitteln versuchen. Oder abschalten,
um das alles nicht spüren zu müssen.
Viel zu oft weggelaufen, der Schmerz
ist nur schwer zu ertragen.

Ich vermisse die Leichtigkeit, Lebensfreude,
kindlich intuitiv zu handeln,
ohne alles zu zerdenken.
Den Schmetterling beobachten, dem Vogel
lauschen können, voller Staunen, ohne
Angst vor Gefühlen.
Dieser Teil ist da, manchmal spüre ich es,
aber zeigt sich zu selten.

FREIE GESTALTUNG

Hey Kleines,

ich spüre deine Angst, den
Wunsch sich zu verstecken,
unsichtbar zu machen.
Keine Gefühle zurückhalten
zu müssen aus Angst vor deren Folgen.
Ich weiß, welche Lasten du trägst,
und ahne wie viele Geheimnisse/
Erinnerungen du nicht teilen kannst.
Ich spüre deine Nähe, den Wunsch nach
Halt und Sicherheit.
In manchen Momenten auch die Leichtigkeit,
die kindlich verspielte Seite.
Einfach nur laufen, staunen, Kind sein dürfen.
Für die Zukunft wünsche ich uns Beiden mehr
davon. Du bist nicht mehr allein, wir werden
mal ein richtig gutes Team sein.

Ich sehe deine Kraft genauso wie deine
Zerbrechlichkeit. Den Mut und die Angst,
all die Trauer in dir

-Laura-

Meine Meinung!

Angst vor Krieg und Gewalt!
Es ist schwer die richtigen Worte angesichts dieses Schreckens zu finden. Wurde widerum nichts aus der Geschichte zu lernen?

(Soldat 1916)

Der Krieg ist die grausamste Gewaltanwendung, nicht nur für die Gegner, sondern auch für die eigenen Soldaten. Wir bewegen uns in einem grauenhaft zerschossenen Gebiet, in dem der Tod wohnt. Wir bewegen uns in einen grauenhaft zerschossenen Gebiet in dem der Tod wohnt. In den Lüften heult und wimmert es wie von tausenden Geistern. Je weiter wir auf das Trümmerfeld vordringen, desto orkanartiger wurde es. Wir werden immer weiter in die Hölle getrieben. Für wen nur, führen wir diesen Krieg?

Ich spüre stechende Schmerzen an Brust und Hand, und verliere die Besinnung. Als ich wieder zu mir komme, sitzt neben mir ein Soldat (des dritten Jäger-Regiments). Es ist gut zu spüren, wie er sich um mich kümmert. Während er sein „Samariter Werk“ vollbringt, fühle ich mich schwächer und schwächer. Wieder näherte ich mich der Ohnmacht: Es ist wie das Versinken in eine andere Welt:

Als die Wirklichkeit mich zurückholt, liegt der Jäger der mich verbunden hat, schwer auf mir. Er scheint zu schlafen. Ich will ihn aufwecken. Da sehe ich das Loch in seiner Stirn, aus dem dickes Blut quillt.

Die Hand des Getöteten hat sich in meinen Arm gekämpft. An seinem Finger...ein Trauring. Arme Witwe.. Arme Witwe,Lehmbeschmutzt und blutbesudelt, versuche ich an den Rand des Granattrichters zu gelangen. Überall liegen Leichenteile, Ich verliere den Verstand. Das ist reine Menschenschlächterei!
Ende des Eintrages.

Soldat 1943

Da lagen tausende Soldaten, tausend und abertausende Soldaten! Unbeerdigt in dem Schnee. Und mein Weg führte da lang. Und der Wind fegte darüber hinweg. Da geht etwas kaputt in einem selbst. Was man nicht mehr reparieren kann.
Ende des Eintrages.

Krieg dem Krieg! Droht uns ein neuer Weltkrieg?!
Dann erloschen die Lichter auf der ganzen Welt, wir werden sie nie wieder in unserem Leben brennen sehen! So ist der Krieg. Niemals geht es um Fairness. Und niemals geht es darum einen ehrbaren Kampf abzuhalten.

-Christian-

sos Psychiatrie **Hallo FSB Leser,**

es ist Sonntag in der Psychiatrie. Ich chille im Aufenthaltsraum. Ich bin schon viele Monate hier. Erst war es voll mit Corona-Verrückten. Weltuntergang hier, Weltuntergang da. Jetzt wegen Putin. So ist es hier immer voll. Immer was los. Und alle haben Angst und es sind nicht nur die Paranoia.

Arzte haben nie Zeit. Psychologen gibt es keinen. Und wenn sich doch einer hier blicken lässt, ist der Terminplan voll. In der Ergotherapie modelliere ich grade meinen gefühlten 100sten Aschenbecher. Vielleicht werde ich professionelle Aschenbecher Modelleurin.

Es gibt hier keine scharfen oder spitzen Gegenstände. Damit verletzt man sich nur. Kochen mit so stumpfen Messern ist eine

Herausforderung! Wenn der Pfleger kurzfristig ein scharfes Messer zum Kochen ausgibt, steht er immer daneben und schaut, ob alles mit rechten Dingen zugeht... Und wartet dann nur darauf, dass scharfe Messer wieder wegzuschließen. Weil es letzte Woche einen Suizidversuch auf der Station gab, wird sich das auch sicher nicht ändern.

Ich frage erst gar nicht nach scharfen Messern. Not macht erfinderisch. Und irgendwie habe ich gestern die ganze Bande auch so satt bekommen.

Einfach mit anderen psychisch kranken eingeschlossen sein. So ist das hier in der Psychiatrie.

Und dafür, das man so schlecht aus der Psychiatrie-Mühle rauskommt, kommt man sehr schnell rein.

Es reicht den Fernseher einzuschalten oder die Zeitung zu lesen. Überall die gleiche Panikmache. Schnell zum Hörer greifen! Psychiatrie-Einweisung, Termin besorgen. Alles zu deinem Besten! Nicht warten bis sie einen abholen, dann reden die Nachbaren wieder übels.

Wenn die Psychiatrie die Tür mal offen stehen lässt, dann laufe ich einfach schnell rein und lasse mich einsperren. Zu meinem eigenen besten natürlich.... Spaß Jetzt.

Die Psychiatrie, in der ich zur Zeit bin, hat natürlich nie die Tür länger offenstehen.

Dann wurde mir außerhalb der Psychiatrie gesagt: „Schauen sie doch mal Tik Tok, das lenkt ab.“ Schon nach 10 Tik Tok Videos fühlte sich mein Gehirn entzündet an. Und nach 20 Videos, hatte ich das Gefühl, ich muss töten!

Als Psychiatrie-Patient findet man dann auch keine Arbeit. Und die Folge ist, man verschuldet sich, so wie ich. Der Staatsanwalt verknackt mich jetzt, weil ich arm bin und meine Schulden nicht bezahlen kann. Und auf dem Brief steht: maschinell gefertigt.

Der Staatsanwalt hat also Roboter die für ihn arbeiten. Und er selbst macht keinen Finger krumm. Scheiße! Und das bedeute, der will noch mehr Geld. Ist doch kaputt.

Stellen wir uns mal vor, ich gehe zur Polizei und zeige den Staatsanwalt an, weil dieser reich ist und ich arm. Das findet doch kein Gehör. Dann beginnt es und die Leute zeigen mit Fingern auf einen und schreien: „Die gehört doch in die Klapse!“ Kann doch nicht sein…

Themawechsel.

Die haben mir eine neue Diagnose verpasst. Das Personal ist eifrig dabei Knöpfchen zu drücken. Das funktioniert mit Fragebögen. Ganz Automatisch. Nachdem ich einige Fragebögen eingereicht habe, schreiben sie das in den Computer. Und dabei kommt eine neue Diagnose für mich raus. Taddaaa: „Katatone Schizophrenie“.
Mal was Besonderes,
dass nicht jeder hat.
Schön! Das heißt im
Klartext: ich verrenke
mich während dessen
ich halluziniere.

Nun ist das schon
meine dritte Diagnose.
Doch mein Kopf
gehört mir. Ich bin
es leid in Schubladen
gesteckt zu werden.

Die Tabletten haben
jetzt wieder eine
andere Farbe.
Ein bisschen helfen
die schon. Nur leider

zu wenig. Ich bekomme immer noch täglich heikle Phasen. Gesund werde ich wohl nicht. Alles shitte, wie eh und je.

Themawechsel.

Ich will mich auch nicht an die Leute aus der Psychiatrie gewöhnen. Sterben tun sie ja manchmal früh. Und dann ist wieder alles scheißen traurig. Grade auch darum bin ich in den Ruhrpott gezogen. Um da mal raus zu kommen. Dort lebte meine Fernbeziehung. Ich dachte auch, ich könnte noch mal versuchen zu studieren. Doch ich kam auf der Uni nicht klar.

Der Anfang im Ruhrpott war schon ok. Doch dann musste ich einfach wieder in die Psychiatrie! Ich erkläre euch auch warum! Also mein Partner dachte nicht, dass ich so schlimm krank bin, wie ich bin.

Mit einem normalen Menschen, also mit meinem Partner in einem Doppelbett schlafen... Schön lieb zueinander sein und sich dabei denken: so einfach ist das Leben. So war der Plan. Doch als mein Partner geschlafen hat, bekam ich wieder diese Zustände, in denen ich nicht bei mir bin und dann durch die Wohnung laufe, ohne dass ich es selbst bemerke was ich da tue.

Ich laufe nicht einfach rum. Ich bewege mich dabei abnorm. Führe Gespräche und schreibe Zahlenreihen auf. Krabble oder gehe im Stechschritt. Das sind so meine normalen, nächtlichen Aktivitäten. Das sind so Schübe, die auch meistens schnell vorbei sind. Sie können jedoch auch mehre Stunden anhalten. Mit tiefen Blackouts.

Mein Partner hat das nicht gut aufgefasst. Er hatte große Angst. Er hat meine Krankheit immer heruntergespielt. Und als er hautnah mitbekommen hat, was er eigentlich schon wusste, zeigte er sich hilflos.

Er hat versucht das spirituell mit mir zu regeln.
Spoiler: Hat nicht geklappt

Er meinte die Tabletten brauche ich nicht.
Spoiler die zweite: Doch!

Dafür Geister und Indianer jucks.
Er meinte, ich wäre von einem bösen Geist besessen und der müsste raus. Doch mein böser Geist blieb hartneckig. Jedes Zimmer hat einen eigenen Heilstein bekommen. Dieser Heilstein sollte bewirken, dass ich dort nicht mehr von bösen Geistern unterdrückt werde. Ja schön. Nur leider kacke. Die Kack-Steine waren wohl kaputt! Die bewirken neunmal so garnichts! Sie hielten mich zumindest nicht vom rumgeistern ab. Esotherische Öle musste ich einatmen. Und ich durfte auch immer mit Jesus sprechen. Das erlaubte mir mein Partner. Ich durfte jeder Zeit mit Jesus sprechen.

Bei allem, was ich verbrochen habe. Das habe ich nun wirklich nicht verdient!

Es war ein harter Exorzismus, den er da vollführt hat. Doch leider alles vergebens. Er musste wohl oder übel aufgeben. Und kurz darauf bin ich in der Psychiatrie gelandet. Die bekommen es ja auch nicht weg. Aber es wird da zumindest nicht noch schlimmer. Als ich dann wieder raus gekommen bin, war die Beziehung kaputt. Anschließend war ich in der Werkstatt für Behinderte beschäftigt. Funktionierte ganz gut, aber war von der Bezahlung her Rotz. War nämlich zu wenig. Meine Schulden damit abbezahlen konnte ich nicht.

Aber dann war es wieder ganz schlimm. Und dieses Mal verweile ich schon sehr lange hier. Die Leute außerhalb, die Normalos, wollen uns nicht haben. Besonders, wenn man sein Ruf schon weg hat. Und die Leute hier drinnen wissen nicht so recht was mit uns anzufangen. Verdammte Zwickmühle. Doch das kippt mich nicht aus den Latschen.

FSB... komm mich doch hier in Dortmund, auf der Station, besuchen. Ich erzähle euch hundert und eins Geschichten wie diese hier für euer schönes Heft. Dafür möchte ich mich auch noch mal herzlich bedanken. Vertreibt einem echt die Zeit.

Lina und Torben. Diese Beiden kennt ihr auch schon aus dem Heft Nr. 20 Beide haben mit der Zeit herausgefunden, dass sie auf der selben Schule waren. Nur Lina war einige Klassen über Torben- Hier einige Gedanken von Torben. Beziehungsweise ein Brief dazu an Lina:

Liebe Lina!

Ich war in der Schule. Als ich auf den Treppenstufen saß...
Da war ich so tief verlassen...
Ich bin kein besserer Mensch, Lina. Es hat alles einen Sinn.
Besonders für uns...
Kommt es dir so vor, als entginge uns etwas in unserer Beziehung?
Kann ich echt verstehen ...
Denn unsere Beziehung ist so ohne Körperlichkeit...

Doch ich bin mir sehr sicher: das hat einen Zweck und Sinn und es ist auch dann nicht unser Schaden.
Eigentlich haben wir es uns so ausgesucht.

Nur warum kreisen wir so umeinander...?
Es fühlt sich echt an. Es ist, als hätten wir den richtigen Zeitpunkt verpasst...
Doch mein Herz sagt "nein...!"
Wir Beide sind einfach toll...
Wir gehören zusammen...
Und irdische Körperlichkeit wollen wir nicht...!

Also, manchmal ja, manchmal nein... Mal du ja, mal ich nein... Dann umgekehrt...

Wenn wir raus sind aus der Welt, dann treffen wir uns, Lina!
Und das geht auch in tiefen Schlaf.

Also können wir uns echt nah sein und dabei schlafen. Und sogar noch einmal auf der Erde etwas zusammen machen.

Ach Lina..., als ich da so auf der Treppe saß, in der A. F. S. und so traurig war...

Wie toll wäre es gewesen, wenn wir uns da kennengelernt hätten... Booorr, mein Selbstbewusstsein wäre so um 1000 % gestiegen! Und, wenn du mich geküsst hättest... Und vielleicht haben wir uns gesehen...

Doch es war nicht der richtige Zeitpunkt.
Wir haben uns das sicher selbst so ausgesucht... vor der Geburt. Wir wussten wahrscheinlich ganz genau, dass wir durch tiefes Leid müssen.

Und nun sitzt du auf der Treppe ... und wir kennen uns... Nun können wir uns zusammen den ganz schlimmen Ängsten stellen... Ich war gedanklich grade bei deiner Vergewaltigung. Ich kann dort bei dir sein... Da, wo du es am dringensten brauchst. Ja, das ist die allerbeste, liebste Sache, die ich für dich machen kann.

Meine ich... Ich habe auch ein paar starke Beschützer dagelassen.

Und, Lina, du weißt ganz genau, was so abgeht mit dem Leben nach dem Tod und so weiter...

Und du hast dir selbst Sperren in den Kopf gesetzt, weil du grade mal keine Lust hast, auf das riesen Bewusstseinsprogramm und dir die Kapazität einteilen musst (das glaube ich). Doch es wäre super, wenn du die Sperren noch einmal in diesem Leben raus nimmst. Und wir zusammen frei sein können.

Dein Torben

Lieber Torben,

deine Worte berühren mich sehr!
Ja, was wäre gewesen, wenn wir uns nur früher kennen gelernt hätten?
Eine spannende Frage. Aber weißt du... Wir haben uns jetzt dafür ganz anders und besonders kennen gelernt.

So wie du, kennt mich kaum jemand. Ich habe Vertrauen zu dir und das finde ich nicht oft. Es ist alles vorherbestimmt. Und so wie es ist, ist es richtig. Du bist immer für mich da, wenn ich dich brauche, oder wenn es mir nicht gut geht. Noch nie habe ich jemandem davon erzählt, was mir passiert ist. Ich schaffe es einfach nicht.

Bei dir ist es anders. Wir sind da auf eine ganz besondere Art miteinander verbunden. Deshalb bin ich so froh, dass es dich gibt! Das wir zuammen halten und alles gemeinsam schaffen!

Manchmal aber, sitzte ich auf der Treppe. Einsam. Verlassen. Und traurig.

Dann denke ich: Warum liebt mich niemand? Aber dann denke ich wieder: Nein, es gibt jemanden der mich liebt.

Auch, wenn es nur geistig ist. Eine geistige Liebe ist so viel mehr wert.
Liebe. Vertrauen. Geistige Nähe.

Ich wünschte, lieber Torben, ich könnte meine Gefühle zu dir besser ausdrücken. Ich möchte so viel sagen, doch bringe ich es nicht über die Lippen. Mein Herz schreit! "Es" will raus! Aber die Worte wollen sich nicht formen. Ich bin traurig.

Deine Lina

Hi Lina,

in der Selbsthilfegruppe, dort wo wir uns jetzt kennengelernt haben. Ja, das ist auch ein schöner Ort. Und sicher kein Zufall. Damals war ich in so tiefer Einsamkeit gefangen. Ich war ja auch erst in der 5 Klasse.
Und ich war so traurig. Ich hatte doch eine posttraumatische Belastungsstörung. Doch niemand wusste es. Nicht einmal ich selbst.
Es war die Vergewaltigungen in meiner Kindheit, die eine Amnesie ausgelöst hat.

Und der Schulpsychologe hat mich untersucht und es nicht gemerkt. Das schlimme "einsam auf der Treppe sitzen" ist mit dem Beginn der Selbsthilfegruppe vorbei gewesen.

Nochmal zu deiner Entführung und Vergewaltigung... Es tut mir so leid...Doch du warst so stark und bist zur Polizei gegangen!

Wir dürfen sein, wie wir sind. Dann ergibt auch alles einen Sinn.
Die Welt, die uns das angetan hat... Sie hat uns zu Opfern gemacht. Aber wir gehen da erhobenen Hauptes durch! Wir Beide!

Und das zeigt Stärke! Und dann schaffen wir alles andere auch! Wir dürfen einfach nur keine Angst haben.

Wenn es Zeit ist zu sterben. Dann einfach geradeaus gehen. Nicht zögern. Einfach durch!

Und dann haben wir alles hinter uns gelassen. Und wir sind so, wie wir sein wollen!

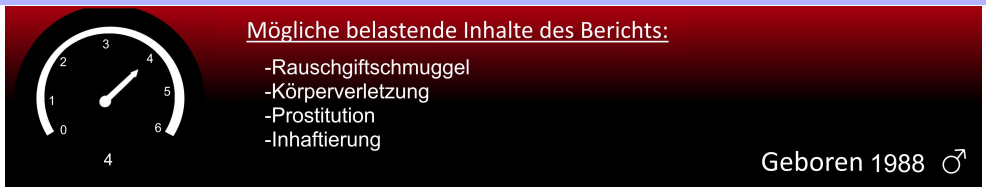
Und Liebe darf man dann ohne Hass und Schmerz spüren. Wir warten bis es soweit ist.

Und einer von uns wird vor gehen. Und auf den anderen, aus dem Jenseits, aufpassen. So lange, bis es dann auch für den Letzten, der einsam auf der Treppe sitzt, soweit ist abgeholt zu werden.

Dann können auch sie die Welt verlassen; die einsame Treppe hinter sich lassen.

Eine Beziehung ohne Angst und Sorgen. Vorbestimmt. Ja, das ist schön. Unser ist das Himmelreich! Bei dir ist es so. Du bist die Erste, bei der ich es schaffe, die Welt einfach hinter mir zu lassen. Du musst mir nichts beweisen. Ich spüre das.

Dein Torben



Viele Kenne das nur vom Hören-sagen,

Ich will die ganze Geschichte nicht schönreden. Auch nicht schlecht. Ich will einfach sagen was war.
Meine Mama, die mich großgezogen hat, war ein Engel. Wallah habibi hat alles für mich getan.
Was mich belastet ist nicht, dass die eine Prostituierte war. Das die das gemacht hat, und es nicht alltäglich ist, will ich nicht abstreiten. Ich habe das auch mitbekommen, wenn die Männerbesuch hatte. Eins ist klar, das war und ist meine Mama, die ich über alles liebe. Und ich weiß auch die hat es für mich getan. Damit was zu essen auf den Tisch kommt. Normal bekommt man hier und da ihr Geschäft mit.

Weil die das von Zuhause getan hat. Die Wände waren dünn. Das ist aber alles kaum ein Problem gewesen. Die Männer, die meine Mutter geschlagen haben, die Zuhälter wo sie abdrücken musste, das ist ein Problem gewesen. Ich wollte meine Mama beschützen. Damit sie nicht immer weinen muss. Die Zuhälter haben von mir niemals den Respekt bekommen. Ein anderes Problem, wenn andere Menschen sich darin einmischen. Und ihre Nase reinstecken, wo sie nicht hingehört, und urteilen. Urteilen, ohne zu wissen was wirklich ist. Meine Mama ist nur 37 geworden. Und ich weiß nicht wer mein Vater ist.

Um jetzt auf die eigentliche Geschichte zurückzukommen.
Bevor ich in Haft war. Ich hatte kein Geld zu der Zeit nicht mal für Kippen hat es gereicht. Dann war da so ein Mann. Fridolin oder egal wir ihr den nennen wollt. Sagte der so zu mir: „ich bekomme einen Leihwagen, und hole für ihn 500 Gramm Cannabis und 10 Gamm Heroin über die Grenze nach Deutschland, einfach so.“ Und dann sage ich noch: „Danke für die geile Tour.“ Und bekomme einfach einen feuchten Hände druck dafür. So Wollte er mich abspeisen.

Erst halte ich mein Kopf für den hin und, wenn ich gepackt werde, gehe ich auch in den Bau dafür. Er meinte es reichen ein paar Hunderter für mich. So hat der sich das vorgestellt.
Den Lieferketten nach unten hat er auch schon geplant. Ende der Planung waren Schulhöfe.
Der hat das mit Bitcoins bezahlt und ich musste es abholen. Ich habe den Leihwagen geholt.
Das war ein großer Transporter und hinten habe ich noch ein Schild reingemacht “DLRG Rettungsschwimmer“ zur Tarnung.

Sein Kollege sollte mit seinem Wagen die ganze Tour über hinter mir herfahren. Zu Kontrolle. Doch der hat verpennt. Und ich bin dann alleine los.

Und wollte im Verkehr der Berufspendler um 17 Uhr auf der Autobahn abtauchen.

Ich war um 13 Uhr da. Das war direkt in Amsterdam.
Sehr dreckige Hütte. In so einem Haus, wo überall die Junkies am Keuchen waren. Die lagen da im Flur und haben gespritzt und Crack geraucht.

Der Dealer wohnte in der obersten Etage, als ich rein durfte war es schon 16 Uhr, ich kam in ein Vorzimmer.
Die Handlanger von Dealer haben mich durchleuchtet.
Sagten die so zu mir ich soll mich ausziehen.
Weil die paranoid sind vor Mikrochips von Interpol.
Dass an jedem Kleidungsstück Knopfkameras und Mikrofone verstecken seine können.

Die haben mir dann andere anziehsachen geben.
Nur für den Besuch beim Groß Dealer.
Dann ging es noch durch eine Luke und auf einem versteckten Dachboden.

Der Dachboden da konnte ich nicht mal stehen. Ein dicker Typ sas da am Tisch. Hält der mir ein Joint hin. Ich sagte, nein ich möchte nüchtern Auto fahren. Hat ihn nicht gefallen.

Wie ich das ablehnen könnte, frage er. Ich könnte mir doch Hotel Zimmer nehmen er gab mir gleich die passende Adresse dazu. Der wollte mich auf irgendeine Art abfucken.
Ich merke das wegen den ganzen Rumgetuschel mit seinen Leuten. Er gab mir dann den Stoff verpackt in einfachen Eimern. Damit war ich erst um 18 Uhr auf dem Rückweg nach Deutschland.
2 x Zoll gesehen.
2 x ist mir mein Herz stehengeblieben.
2 x ist nichts passiert

Abends war ich in Deutschland. Ich sollte gleich zu dem Abnehmer, aber da ließ ich mir Zeit. Das Ding ist ja, ich wollte mit dem labern. Ich wollte mehr Lohn als er mir angeboten hat. So ¼ vom gesamten Stoff hätte mir gereicht.
Zur guten Laune.
Doch der sagt gleich bei Whatsapp: wenn ich nicht sofort komme, möchte er mich in Wald erhängen und so eine scheiße.
Lass morgen Nacht erst treffen sage ich ihn. Parkhaus Bielefeld

Da war dann das Treffen, wo auch Kollegen von Beiden dabei waren. Wollte ihm ¾ geben und sagen er soll es gut sein lassen mit allen. Da nennt der mich:
Du Hurensohn!
Schimpft über meine Mama, die schon in Himmel war!
5 Minuten habe ich nur dagestanden und zugehört wie er mich und meine Mama beleidigt. Und da habe ich rotgesehen. Weil ich Stolz habe und meinen Stolz kränkt man nicht! Macht man einfach nicht!
„Nur wir Beide“ Schrie ich

„nur wir Beide“ kam als Antwort
Weder seine Kollegen noch meine Kollegen haben sich eingemischt. Und ohne Waffen. Das lief noch fair ab. Als Einziges hat einer der Zuschauer mit dem Handy gefilmt, wie ich dem sein Nasenbein gebrochen habe. Ich bin dann abgehauen und habe alle Ware behalten.

Normal schlage ich nicht. Keinen Menschen. Möchte ich nicht. Die Leute sind mir egal. Leben und leben lassen.
Als der mich Hurensohn genannt hat, da ist die Sicherung raus. Und dass es mir passiert ist, tut mir für mich leid.
Ich wollte nicht mal mit den Ärger.
Die Schlägerei war Dienstag, Mittwoch ging die ganze Zeit mein Handy von ihm und seinen Leuten.
immer wieder Gelaber. Über den Stoff, pass auf wir werden dich packen, wir haben Makarov Pistolen.

Und so eine Scheisse.
Aber normal wird man nicht einfach abgeknallt für sowas.
Vorsichtig müsste ich sein. Keiner zuviel oder zu wenig dürfte wissen wo ich in den Nächten gewohnt habe.
Der wollte mir Angst machen und seinen Respekt zurück, den er verloren hat. Durch mich.
Donnerstag schickt der Leute unter den der Maske der Cannabis Kunden. Ruft mich Girl an, fragt lieb und nett, ob ich ihr was zu Kiffen verkaufen kann. Ich sage ja gehe zum Treffpunkt. Ich sehe 5 Männer von weitem darumstehen. aber das Girl nicht. Ich schreib das Girl auf WhatsApp an, sehe wie einer der Männer ans Handy greift.

Und dann kam die Nachricht von dem vermeidlichen Handy des Girls zurück. Ich soll näherkommen. Ich bemerkte die Falle. Weil einer der Männer mir auch sehr bekannt vorkam. Ich könnte abhauen. Und es blieb ein kleiner Kratzer. Von Irgendwas, Stein oder Flasche sagen wir mal so, es ist was geflogen und hat mich am kleinen Finger getroffen.

Am Freitag war ich auf Party. Erstmal abschalten.
Jetzt passt auf was noch war.

Es wurde schon morgen. Die Sonne ging auf und glücklich und dicht, ging ich durch die erwachende City, wo sich schon die ersten Leute fröhlich guten Morgen wünschte. Und ich wollte nur eins, nach Hause aufs Sofa oder ins Bett, und einfach ein bisschen ratzen. Und als ich mein Zuhause sehen konnte, da war ich froh, dass die lange Strecke ein Ende nahm.

Und dann urplötzlich aus dem Hinterhalt:

Aber dieses Mal Polizei. 3 Polizisten stürzen sich auf mich drauf. Und legen mir die Handschellen an. Meine Unterkunft haben die da schon aufgebrochen.
U-Haft

Da kam der Polizist auf einmal so: Sie kennen doch den und den. Und sie haben doch Streit mit dem.
Der meinte, denjenigen dem ich das Nasenbein gebrochen habe. Der hat zum Teil auch bei der Polizei gelabert, um seine eigne Haut zu retten.
„Sie waren doch da und da“ sagt der Polizist so zu mir.
Ich sagte einfach nein. Dann dreht der Polizist seinen fuck Bildschirm zu mir und zeigt mir genau das Video. Von der Schlägerei mit den Typen. Das Handy haben die vorher schon beschlagnahmt. Dann kam das mit dem Heroin zu Sprache. Und da war klar, mein Leben ist gefickt.
Dann wollten die mich zum großen Gangster verklären.
Zeigen mir Bilder von Irgendwelchen großen Mafiabossen.
Fragen, ob ich die kenne. Wallah meinen die ich kann weiterhelfen.

Selbst wenn ich könnte, würde ich auf keinen Fall was sagen!
Garnichts habe ich gesagt. Leeres Protokoll abgeben.
Die Haft war eigentlich nicht so heftig wie befürchtet. Aber schon ein Absturz. Durch die Therapie könnte ich die Haftstrafe verkürzen.
Der Grund warum ich das heute schreibe ist, weil sich meine Herzensfrau sich das gewünscht hat.
Die hat nach der Haft so viel für mich getan. So, dass ich normal leben darf. Einfach eine gute Frau.

wallah habibi alles mach ich für sie. Morgens 6 Uhr aufstehen, Gabelstapler fahren egal was, Hauptsache gutes Geld für gute Arbeit. Alles nur nicht wieder in die scheiße Rutschen.
Und eine Göttin zu Frau.

Mein erstes Mal.

Ich war auf einer Klassenfahrt.
Da war ich 16 Jahre alt. Mein Klassenkamerad hat mir, als ich einen spaßigen Spruch über seine Hose gemacht habe, spaßeshalber den Hintern versohlt. Abends war ich davon noch echt gut drauf. Es ist so schwer zu beschreiben. Wenn man frech ist und dann was auf den Po bekommt,... das macht echt Spaß. Und ich habe mir überlegt, dass ich mehr davon will.

Am nächsten Tag habe ich ihn dann immer geärgert und ihn die ganze Zeit nachgeäfft. Es wirkte sehr kindisch und schon bald waren alle genervt von mir. Ich kam irgendwie nicht raus aus der Nummer. Und ich bekam auch nichts auf den Po. Nur von allen genervte Blicke, und das wollte einfach nicht. Dann hat er außerdem noch angefangen mit einer anderen zu flirten und ich war am Boden zerstört. Ich wollte nur noch nach Hause und alles vergessen. Ich bin dann ziemlich traurig ins Bett gegangen.

Auch am nächsten Tag konnte ich die Klassenfahrt einfach nicht genießen. Ich war abseits von allen. Doch am besagten Abend hat das Mädchen, mit dem mein Schwarm flirtete, sich so heftig betrunken und scheisse verhalten, dass sie am nächsten Tag frühzeitig nach Hause geschickt wurde. Und ratet mal, wo mein Liebling sich dann ausgeheult hat: Genau, bei mir! Und er sagte nur, weil ich mich so kindisch gegeben habe, hat er sich von mir distanziert. Die Einsicht überkam mich wie ein Hammer. Er wollte ja doch was von mir! Aber weil ich mich so kindisch verhalten habe, konnt er nicht dazu stehen.

Ich war so dumm, dumm, dumm! Und um ein Haar wäre mein erstes Mal damit zerstört worden. Doch ich habe ihm nie verraten, warum ich das doch gemacht habe. Das tue ich hiermit. Denn er hat diese Zeitschrift mit einer Notiz von mir bald im Briefkasten ;)

Als wir uns ausgesprochen haben, kuschelten wir. Er zeigte mir seinen erregten Schniedel. Doch leider, leider, leider wurden wir jäh

unterbrochen. Der blöde, scheiß Lehrer hat uns aufs Zimmer geschickt und uns fast erwischt gehabt. Ist aber noch einmal gut gegangen.

Am nächsten Tag war alles klar. Ich habe ihn an die Hand genommen und wir sind in den Wald gegangen. Dort haben wir uns ausgezogen und ich konnte ihn in Ruhe bewundern. Danach hatten wir so ungefähr fünf Stunden "Spass". Und haben gemacht: 1.) Petting, wobei ich mein Bein zur Hilfe nahm. Ich glaube das war ein guter Trick, denn es hat ihm sehr, sehr gefallen. Und endlich konnte er sein lang aufgewärmtes Kondom verwenden, damit haben wir 2.) Missionarsstellung und 3.) Löffelchen gemacht. Es war auch sehr gut. Das beste Gefühl, das ich mir vorstellen kann. Dieses heiße kribbelnde Gefühl... bei dem alles um dich herum verschwindet. Mein ganzer Körper hörte auf sich zu bewegen und ich wollte nur noch die Explosion genießen. Und dann noch 4.) wieder Petting und noch mehr Genuß. Ich habe an die Po Klatscher gedacht und das war richtig geil. Ja, und das war mein erstes Mal.

Übrigens wurde aus uns nichts festes... Wobei ich mich heute Frage, warum eigentlich? Wobei ich auch sagen möchte, dass der Wald ein schöner Ort für das erste Mal war. Doch im Bett wären die Möglichkeiten anders gewesen und es hätte nicht so viel gepiekst überall.

Mein zweites Mal, da war ich 19 Jahre alt und er 29. Der Mann war ein Musiker. Und was ich schön fand, war: der Geigenbogen. Weil ich schon lange davon phantasiert habe, nicht nur mit der Hand auf den Po zu bekommen, sondern mal mit etwas robusten; etwas knackigerem. Er war noch unerfahren beim Sex.

Und als ich mich vor ihm ausgezogen habe, fragte er mich warum ich keine Dessous trage. Das war abturnend. Warum sollte ich das bitteschön tragen?!

Warum sollte ich etwas anhaben, wenn er mich schon nackt hat? Voll beknackt! Dann sind wir ins Bett. Er hatte erst eine deutliche Errektion. Doch nach ein paar Minuten einfach einen Hänger. Er sagte, es läge nur an dem Kondom, und dass es drücken würde. Und dann, als nichts mehr bei ihm ging, dann fing er an zu jammern. So weinerlich. Und da war mir klar, dass die Nummer nicht so gut wird. Nach 30 Minuten labbern hat er einen Pornofilm angemacht.

Dann hat er sich an der Darstellerin aufgegeilt. Und dann ist er mich angegangen. Er hatte dann einen Höhepunkt. Und ich dachte, ich bekomme es ordentlich. Doch falsch gedacht. Der Mann war ganz anders als seine Verpackung und nicht genießbar. Nach dem Sex wollte er eine Partnerschaft und er wurde echt ekelig zu mir. Dass der Mann mich aggressiv behandelt hat, das mag ich nicht. Mit Spaß und Schwung auf den Po soll sein, aber so ekelig fordernd und weinerlich. Das war nichts für mich!

Mein erstes Mal mit einer Frau hatte ich mit 23 Jahren. Ich habe Karneval gefeiert und zusammen mit einer Bekannten ein Hotelzimmer genommen. Mit Doppelbett. Anfänglich war es ganz bestimmt nicht geplant. Doch am ersten Tag... die vielen Anspielungen... Diese haben dann dazu geführt, dass wir uns geküsst haben. Ein paar Feier-Freunde haben uns dazu auch noch angefeuert. "Küsst euch! Küsst euch!" haben Sie geschrien. Und dann haben wir das auch gemacht. Was irgenwie auch geil war. Am Abend sind wir dann zusammen ins Hotel gegangen. Aber schrecklich betrunken war ich nicht. Ich habe die ganze Sache lange auf den Alkohol geschoben, doch nun bin ich ehrlich. Richtig betrunken waren wir beide an diesem Abend nicht. Zusammen haben wir ja nur eine Flasche Wein getrunken. Also die Dominanz-Spielchen waren schon sehr krass, weil sie sich da so geil reingesteigert hat. Ich wurde mitgerissen. Sie machte mich richtig an; und es machte mich richtig an, weil ich wie ein Stück Dreck behandelt wurde. Die Sache mit der Zunge war 1 A. Deutlicher Punkt für den lesbischen Sex.

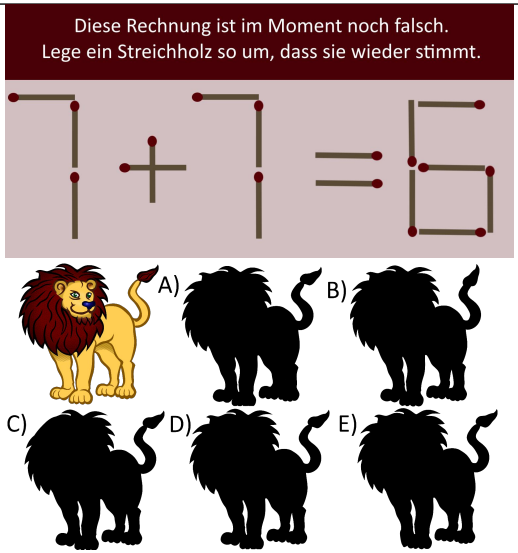
Unsere Tour ging drei Tage lang. Es war wild, streng und einfach anders. Und wir verbrachten mehr Zeit im Hotelzimmer, als auf der Party. Und da habe ich übrigens auch meine erste Zigarette geraucht.

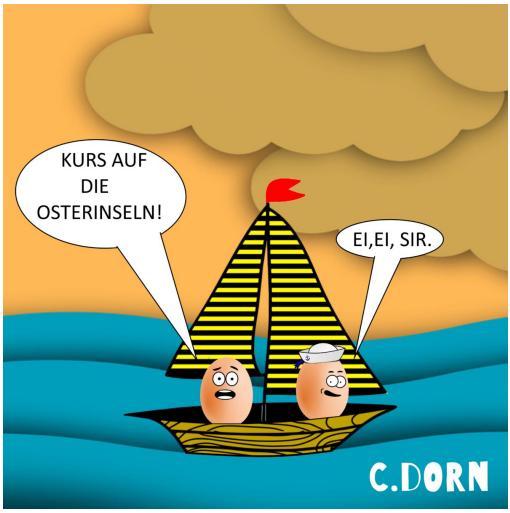
Sie sagte, sie möchte, dass ich mir ihren Namen tätowieren lassen soll. Ich wäre ja quasi ihr Eigentum, und dass ich ihr niemals wieder weglaufe. Irgendwie fand ich das auch gut. Der Gedanke daran!... Es war geil! Sie wollte mir ihren Namen selber stechen. Mit einer Nardel. Doch schade, es passierte nicht.

Oder leider gut. Denn fast hätte ich in meiner Lust etwas zugelassen, was ich bestimmt später bereut hätte.

Das Gedankenspiel war geil. In echt musste das aber nicht sein. Die ganze Sache hat sich nach unserer Tour auch sofort auseinandergelebt. Danach ging es mir nicht gut damit, weil ich das Gefühl hatte, mich von mir selbst entfremdete zu haben. Ich habe mich nicht gut gefühlt. Außerdem habe ich lange gebraucht, um es richtig für mich einzuordnen. Es war ein Ausrutscher... das ja, aber es war in diesem Sinne auch nicht schlimm. Nur das ich nicht der Typ dafür bin. Daher ein Ausrutscher.

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE





IHR WOLLT DIE FORTSETZUNG VON LETZTEN MAL.? ..VIELLEICHT NÄCHSTE MAL!

UNCUT!!1

Meine Oma arbeitet für das FBI – wir nennen sie jetzt nur noch Top-Sigrid.

Ein Mann betritt eine Tierhandlung und fragt: "Wie viel kostet der Hund dort?"
Verkäuferin: "100 Euro."
Mann: "Wie wäre es mit der Hälfte?"
Verkäuferin: "Tut mir Leid, wir verkaufen nur ganze Hunde."

Oper von Klaus Hubert	Zweite Ehefrau von John Lennon	Progres-sive-Rock Band aus Venezuela	Mitgl. d. <<Mächtigen Häufleins>>		Mitgl. d. <<Mächtigen Häufleins>		Estnische. Dirigent aus Tallinn	
			Fürst in Verdis <<Trova-tore>>					
Bedeut. römischer Oratorianer /16.Jh					Altjapa-nische Querflöte		Theater bühne	
Acid-Jazz Titel von Morachi Onye ?..				Bestand-teil des Klavier-Hammers				
Deutscher Kirchenlied-Dichter	Franz. Verleger & Kompomist (<<Le ?>>)		Volkslied <<Alles ? macht der Mai>>	Album von Muzsikas: <<?...Az ido>>				Musiknote
						2.Stufe der Sol-misation		
Jez-Solo-Album Von S. Endresen				Englisch. Komponist (<<Rule Britan>>)				
Song der Rolling Stones: Tattoo?				Belgisch. Chorleiter und Komponist				

Gehen 2 Bomben in den Keller. Sagt die eine zur anderen: “Lass mal hochgehen.”

Meditieren ist besser als rumsitzen und nix tun.

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!

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

(I) Wir sind Betroffene aus 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.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-gütersloh.de

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 weitergebt oder an die Ausgabestelle zurücklegt. Vielen Dank! Wir lieben euch!

www.freies-selbsthilfeblatt.de

Die mit den fünf Bäumen!
Wir schützen die Regenwälder.
Mit jeder neuen Ausgabe pflanzen wir fünf neue Bäume.
Unser Papier erfüllt die Voraussetzungen der Forest Stewardship Council, was gewährleistet, dass das verwendete Holz aus nachhaltiger und umweltgerechter Waldbewirtschaftung stammt.
Und unser Druck ist Klimaneutral.

Gemeinnützige Organisation
--Die Freie Selbsthilfe--
Das Freie Selbsthilfeblatt
www.freies-selbsthilfeblatt.de
Gründung 6.1.2020
33803 Steinhagen Schumannstrasse 1

xflyer.de
xtrem günstig drucken