

FSB

Freies Selbsthilfeblatt
Ausgabe 32

Themen

-News

-Berufs-
trainings-
zentrum

-Glücksprojekt

-Literatur

-Freie
Gestaltung

-Kunst & Kultur

-von A bis Z

-Wimiczel

Abgabetermin

Februar 2023



Bestandsaufnahme in
Selbsthilfegruppen Seite 1

Gesamttreffen der
Selbsthilfegruppen im
Kreis Gütersloh Seite 2

Berichterstattung über Menschen mit
psychischen Erkrankungen
Seite 2

Vorstellung des
BTZ- Berufliches
Trainingszentrum
Gütersloh Seite 3

Glücksprojekt
Seite 5-9

Bist du eine Schwalbe?
Seite 11

Pandos Traumreise Seite 12-13

Theaterwerkstatt Bethel Termine

Seite 14-17

Poesie aus der
Psychiatrie
Seite 18

In die Klinik
eingeliefert
seiten 19 -20

Leben ist Hart.
Seite 21-27

Ein krasser
Zufall!
Seiten
27-28
Geheim-
nisse 29
Seite -31

Comie
Rätsel
Witze
Aeute
32-33



News

Bestandsaufnahme in Selbsthilfegruppen

Einige kennen das sicherlich: die Treffen der Selbsthilfegruppe haben sich eingespielt, Gewohnheiten haben sich entwickelt, alles geht seinen Gang. Das ist auch unbedingt gut so, denn es bedeutet ja, dass die Gruppe eine Routine entwickelt hat und daher nicht mehr so viel Aufwand für die Realisierung der Gruppentreffen notwendig ist wie noch in den Anfängen. Oder aber es läuft nicht so rund, es hakt in der Gruppe, Unzufriedenheit ist spürbar, aber es ist nicht so leicht auszumachen oder anzusprechen, woran es liegt.

Wie auch immer es Ihnen mit Ihrer Gruppe geht, in jedem Falle ist eine gemeinsame Bestandsaufnahme eine gute Methode, um innezuhalten und auf die eigene Befindlichkeit im Hinblick auf die Selbsthilfegruppe zu schauen. Ein Gruppentreffen, in dem dieses Thema ganz offiziell im Mittelpunkt steht, bietet Raum, um über die eigene Zufriedenheit oder eben auch Unzufriedenheit mit dem Gruppenleben zu sprechen, Bedürfnisse zu benennen und Lösungsvorschläge zu machen.

Auch wenn es in Ihrer Gruppe gerade gut läuft, ist eine solche Bestandsaufnahme unbedingt zu empfehlen. In einer Selbsthilfegruppe gibt es immer Bewegung, möglicherweise verlassen einige Gruppenmitglieder die Gruppe, neue kommen hinzu oder auch nicht, Lebenssituationen und Bedürfnisse der einzelnen Mitglieder verändern sich mit möglichen Auswirkungen auf das Engagement in der Gruppe. Eine Bestandsaufnahme einmal im Jahr gibt die Möglichkeit, auf diese Veränderungen zu reagieren. Und wenn es so sein sollte, dass alle Gruppenmitglieder bei dieser Gelegenheit ihre Zufriedenheit mit dem Miteinander, dem Ablauf, der Themenbearbeitung und der Organisation der Gruppe äußern, ist das ja auch eine schöne Bestätigung für alle Beteiligten.

News

Für die Durchführung einer Bestandsaufnahme ist es notwendig, dieses Vorhaben in der Gruppe zu besprechen und dann gemeinsam zu beschließen, ein bestimmtes Gruppentreffen unter dieses Motto zu stellen. Aber wie kann dann ein solches Gruppentreffen ablaufen? Welche Anregungen gibt es dazu und wie können sie in der Gruppe umgesetzt werden? Hier können wir Mitarbeiterinnen der BIGS helfen. Beispielsweise gibt es das Kartenspiel „Wie geht's? Wie steht's? Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen“. Auf den einzelnen Karten stehen Fragen zur Befindlichkeit in der Gruppe, die dann gemeinsam in der Gruppe beantwortet werden können. Dieses Kartenspiel können Sie in der BIGS bekommen.

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

Save the date - Das Gesamttreffen findet am Montag, den 27.02.2023 von 19 bis 20:15 Uhr online statt. Es wird über Neuigkeiten aus der BIGS, dem KoPS (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe) und der Selbsthilfe sowie der Krankenkassenförderung berichtet.

BERICHTERSTATTUNG ÜBER MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Einer Studie des Instituts für Angewandte Medienwissenschaft (IAM) zufolge hat die Berichterstattung über Menschen mit psychischen Erkrankungen in den vergangenen Jahren drastisch zugenommen. Mit dem zunehmenden Bewusstsein und Interesse der Öffentlichkeit für psychische Erkrankungen, deren Ursachen und Behandlung sind skandalisierende Titelstories die Ausnahme geworden. Dennoch ist die Berichterstattung über Menschen mit psychischen Erkrankungen nach wie vor hauptsächlich negativ. Der Fokus liegt auf dem Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und Gewalt, Straftaten und Gerichtsverfahren, sowie zwischen psychischen Erkrankungen und von der Norm abweichendem Verhalten. Eine helfende Psychiatrie und Psychotherapie sowie eine mögliche Heilung werden kaum dargestellt. Dass psychische Erkrankungen bei rechtzeitiger Erkennung und fachgerechter Behandlung auch einen günstigen Verlauf nehmen können, wird nur unzureichend vermittelt. Es entsteht das falsche Bild eines quasi unausweichlich in den Suizid, in soziale Konflikte oder gar Straftaten führenden Krankheitsverlaufs

Vorstellung des BTZ- Berufliches Trainingszentrum Gütersloh

Das BTZ Gütersloh ist eine Einrichtung für Menschen mit oder nach einer psychischen Erkrankung.

Ziel der Maßnahme ist die Wiedereingliederung des Teilnehmenden in den Arbeitsmarkt.

Hier geht es primär um berufliche Neuorientierung, ohne den Druck schnellstmöglich einen Job zu finden.

Es gibt 3 Trainingsbereiche: den Kaufmännischen Bereich, den Holz- und den Metallbereich. Der Teilnehmende kann selbst entscheiden, in welchen Trainingsbereich er geht, vorausgesetzt es ist ein Platz frei. Ansonsten geht es übergangsweise in einen anderen Bereich. Neben der Vorbereitung auf einen neuen Arbeitsplatz dient die Teilnahme im BTZ auch der persönlichen Entwicklung. Neben den Trainingsbereichen finden auch psychosoziale Angebote statt. Hierzu zählt das Erstellen von Bewerbungen, die Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch aber genauso Lernförderung und Gesundheitsförderung. Neben der beruflichen Zukunft hat die psychische Gesundheit einen hohen Stellenwert. Resilienz stärken, gesunde Gewohnheiten in den Alltag integrieren, aber auch Entspannung zählen zum Angebot. Soziale Kompetenz und Umgang mit Konflikten sind auch Trainingsmodule.

Ein genauer, individueller Wochenplan wird am Anfang der Maßnahme besprochen. Träger der Maßnahme (Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA)) sind entweder die Agentur für Arbeit oder die Rentenversicherung. Bei der Rentenversicherung ist die Massnahmedauer auf 12 Monate festgelegt, bei der Agentur für Arbeit auf 11 Monate. Bei einem Anspruch auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben kommen verschiedene Maßnahmen in Frage, die Entscheidung liegt beim Kostenträger. BTZ`ten gibt es in verschiedenen Städten, in Bielefeld bietet die Kolping und Integration auch eine Teilzeitvorförderung an.

<https://www.kolping-kbi.de/>

Seelische Gesundheit lernen Für alle Bürgerinnen und Bürger Programm Sommersemester März 2023 - September 2023

- "Und bitte" - Theater fürs Leben
- Achtsam mit der Kamera unterwegs
- Älter werden - eine spannende Reise
- An unliebsamen Gefühlen wachsen
- Angehörige
- Auszeit für Kreativität und innere Balance
- Die vier Elemente
- Einführung in die faszinierende Welt der Faszien
- Gemeinsam in die Woche starten
- Genesungswege gestalten
- Geteilte Freude - doppelte Freude
- Ich - nicht mehr und nicht weniger!
- Intuitives Bogenschießen
- Körperlichkeit
- Mein gutes Leben - Wege zur Genesung
- Meine Zeit für Entspannung
- Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl
- Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen
- Nachts gut schlafen
- Positive Gedanken - Positive Energien
- Projektgruppe Recovery College
- Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit
- Selbstempathie
- Selbstmitgefühl - Kombikurs
- Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein
- Spiritualität und psychische Gesundheit
- Sprung in der Schüssel?! Na und?!
- Stress verstehen und besser bewältigen
- Walk and Talk
- Yoga - Atmung - Entspannung



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

www.rcgt-owl.de
anmeldung@rcgt-owl.de
Telefon: 0151-18 73 17 12



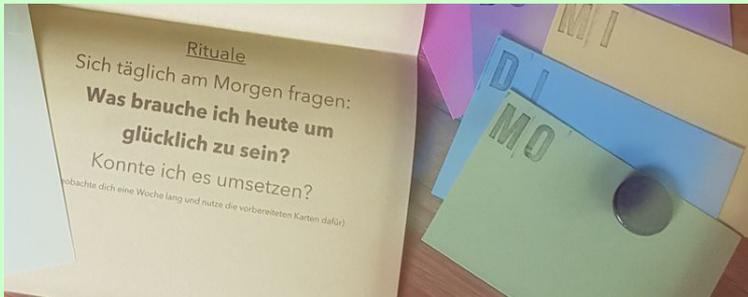
Glücksprojekt

Liebe Leser,

auch im letzten Jahr gab es wieder Projekte! Hier stellen wir euch wieder eines vor. Diesmal: Das Glücksprojekt.

Es ging in dem Projekt um das Thema Selbstwert und Selbstliebe. Was kann ich mir selbst Gutes tun? Oder wie kann ich mein Leben etwas entschleunigen? Das waren zum Beispiel einige Themen. Auch mit dem Thema Bewegung und Dankbarkeit hat man sich auseinandergesetzt.

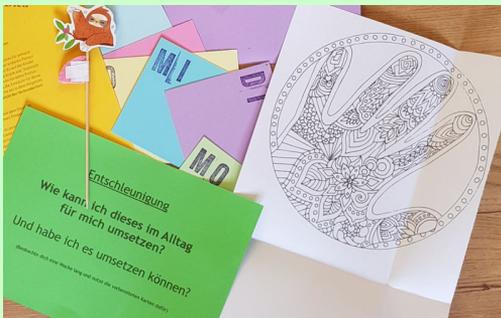
Und so lief es ab: Hier einmal ein paar Anregungen, bzw. Auszüge/ Zusammenfassung für euch:



Woche 1: Was würde mich heute glücklich machen?

Aussagen der Projektteilnehmer:

Sonne – Kaffee – Natur – Zeit für mich – Kontakt mit einem lieben Menschen – ein gutes Gespräch – eine gute Lektüre – eine gesunde Mahlzeit – ein Spaziergang – Bewegung – ein nettes Telefonat – früh schlafen gehen – Gesellschaft – ausschlafen – ein leckeres Frühstück – und viel mehr.

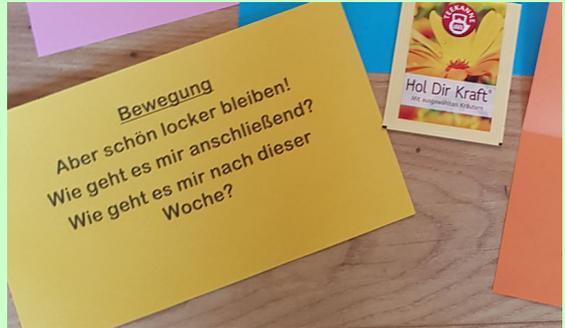


Glücksprojekt

Woche 2: Entschleunigung
– Wie kann ich dieses im
Alltag für mich umsetzen?

Aussagen der Projektteilnehmer:

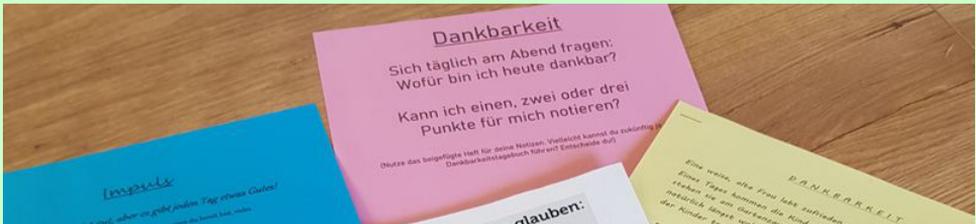
Es sich zu Hause gemütlich
machen - malen – einen
Tag ohne Termine planen –
nach dem Aufstehen
bewusst ein schönes Lied
hören – ausschlafen – ein
langsamer Spaziergang –
ein Entspannungsbad
nehmen – Fernseher aus,
Hörbuch an – Grabpflege –
das Handy früher
ausschalten – unwichtige
Termine absagen – den
Kaffee bewusst genießen –
sich mit einem Haustier
beschäftigen – und vieles
mehr.



Woche 3: Bewegung – aber schön
locker bleiben!

Aussagen der Projektteilnehmer:

mindestens eine halbe Stunde
spazieren gehen – Trimmrad – Joggen
gehen – arbeiten gehen – Kopf zum
takt der Musik bewegen – Fitness-
Center – Radfahren – Yoga –
Crosstrainer – tanzen – Hantelbank –
schwimmen – Gymnastik machen -
und vieles mehr.



Woche 4: Dankbarkeit – Sich täglich am Abend fragen: Wofür bin
ich heute dankbar?

Aussagen der Projektteilnehmer:

Frieden – das ich heute morgen gesund aufgewacht bin –
Dankbarkeit für meine Sinne – das es so viele, liebe Menschen um
mich herum gibt – Dach über dem Kopf, Heizung und fließendes
Wasser – Abstinenz – Familie - Arbeit – Kaffee – Eltern – das die
Behörden so kulant sind – meine Schwester – das ich so eine tolle
Therapeutin habe - und vieles mehr.

Glücksprojekt

Woche 5: Lächeln – Was für Gefühle löst „lächeln“ bei mir aus?



Aussagen der Projektteilnehmer:

gibt mir ein zufriedens Gefühl – ich fühle mich wertgeschätzt – eine tolle Erfahrung – Menschen waren etwas irritiert – habe ein lächeln zurück bekommen – ist schön zum Laune aufbessern – manchmal denke ich an etwas lustiges und muss lächeln. Dasc gehört auch dazu

Fazit speziell zum Thema „Lächeln“:

Die Menschen waren teils irritiert, haben haben jedoch auch zurück gelächelt.

Mit fiel das Lächeln schwer, weil es mir nicht gut ging.

Ich hatte die Sorge, dass mein Lächeln manchmal aufgesetzt wirkt, und dadurch sogar leicht gestört lach*

Ich bin mit so vielen Menschen ins Gespräch gekommen.

Rückblickend betrachtet, finde ich einige Momente, in denen ein Lächeln in der Woche viel gebracht hat. Für mich und auch für mein Gegenüber.

Gefühlt, hat die ganze Welt mit mir gelacht.

Vielleicht können wir durch so ein Projekt, alle Menschen zum lächeln bewegen.

Ich lache öfters am Tag und in den meisten fällen ist es auch ansteckend.

Manchmal muss ich auch an etwas lustiges denken und ich fange an zu lächeln

Glücksprojekt

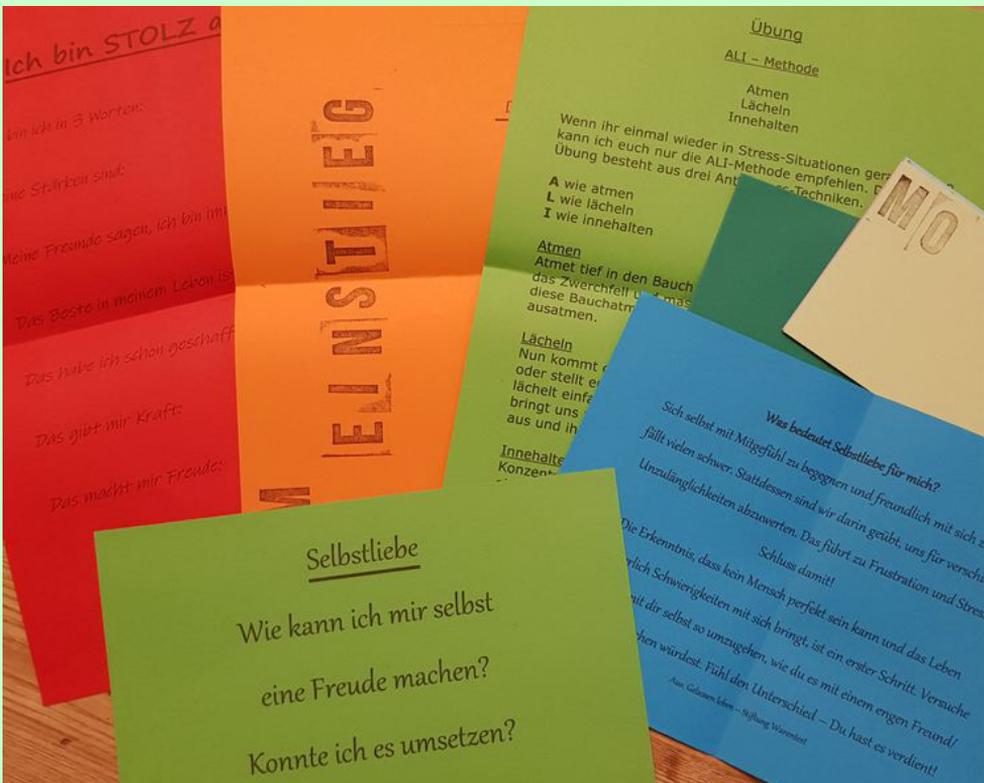
Woche 6: Selbstliebe – Wie kann ich mir selbst eine Freude machen?

Aussagen der Projektteilnehmer:

mir etwas schönes schenken – mir etwas schönes kochen – mir Zeit für mich nehmen – mich mit Freunden treffen – Kurse besuchen, die mir Spaß machen – Blumen – Eis essen – in die Natur gehen – ein gutes Buch lesen – Sport machen – Kaffee genießen – Entspannungsübungen machen – Schwimmen gehen – kekse – einen Filmeabend machen

Ich liebe mich für meine soziale, ehrliche und freundliche Art, wie ich auf Menschen zugehen kann.

Das Aufstehen am Morgen macht mir Freude und dann positiv in den Tag zu starten



Glücksprojekt

Fazit der Teilnehmer nach den sechs Wochen:

Ich konnte gute Momente für mich herausholen.

Ich habe bewusst auf die Entschleunigung im Alltag geachtet.

Ich brauchte mehr Zeit, um mich auf das Thema einzustellen.

Hat super funktioniert.

Sehr hilfreich. Gut, dass man sich einmal bewusst Gedanken darüber gemacht hat, was einem gut tut, bzw. glücklich macht.

Das Projekt hat mich motiviert beim Thema „Bewegung“ weiterzumachen.

Es hat geholfen, den Fokus auf das positive zu lenken.

Die guten Seiten an sich selbst zu sehen, und was man doch alles kann; seine Stärken sehen, aber auch seine Schwächen akzeptieren.

Ich habe angefangen ein Dankbarkeitstagebuch zu führen.

Ich versuche mich selbst zu akzeptieren, auch wenn ich nicht dem Schönheitsideal entspreche.

Ich überlege jetzt, wer mir gut tut.

Ich glaube, ich achte jetzt mehr darauf, dass ich gut für mich sorge.



Selbst gestaltete Box, in die Dinge hineinkommen, die einem Freude bereiten.

Ig karin

!!!Buchvorstellung!!!



Liebe Leserinnen und Leser,

darf ich mich vorstellen: Ich heiße Dominik Schütze, bin 36 Jahre jung und komme aus der schönen und beschaulichen Stadt Gütersloh.

Ich bin ein sehr ehrlicher, offener und emphatischer Mensch. Ich habe viele Freunde und Kontakte, mit denen ich gerne etwas unternehme. Mit mir kann man lachen, aber auch weinen und auch tiefgründige bis lustige Gespräche führen. Meine Lebensgeschichte habe ich in einem Buch verfasst, um Betroffene wie mich zu unterstützen und zu zeigen: Ihr seid nicht alleine. Es soll aber auch Angehörigen von Suchtbelasteten und psychisch erkrankten Menschen einen Einblick in diese Welt geben - damit sich ein besseres Verständnis für diese erkrankten Menschen entwickelt.

Zudem ist meine Vision, dass mein Buch zur Präventionsarbeit in Zukunft einen Beitrag leisten kann. Es soll zum Nachdenken und Umdenken anregen und darlegen, dass berauschende Substanzen früher oder später die Psyche, den Körper aber auch das kostbare Leben jedes Erkrankten zerstören können.

Überall erhältlich wo es Bücher gibt

ISBN: 978 3 96229 409 0

FREIE GESTALTUNG

Bist du eine Schwalbe?

1) Du bist nicht normal. Du bist psychisch krank. Vielleicht hattest du ein traumatische Erlebnis. Einen schwerwiegenden Einschnitt in deinen Leben. Oder eine physische Krankheit hat dich einfach so außerhalb der Norm kapituliert.



Ja ist so

Nein ist nicht so

2) Du wurdest gedemütigt, weil du nicht bist wie sie.?! Hast Ausgrenzung erfahren? Dein Weg brachte dich in eine psychiatrische Einrichtung (Patient)?



Ja ist so

Nein ist nicht so

3) Du weißt dich zu benehmen, auch in schwierigen Situationen?Toleranz ist dir sehr wichtig. Du bist bescheiden. Und zeigst Demut vor der großen Schöpfung.



Ja ist so

Nein ist nicht so

4) Du liebst die Freiheit. Du bist offenherzig und weißt, um die Opfer der psychisch Kranken, durch Euthanasie und Zwangsbehandlung? Ihre Andacht ist dir wichtig. Du bist bereit selber Opfer zu bringen, wenn es darum geht deinen Freunden zu helfen?



Ja ist so

Nein ist nicht so

Du hast nicht 4 x Ja angekreuzt: Alles Gute auf deinen Wegen.

Du hast 4 x ja angekreuzt: Du bist eine Schwalbe. (Schwalben ist zu gleich der Name der ältesten Psychiatrie Patientenzeitung, die für unsere Rechte eingestanden ist)

Du bist kein Käfigvogel. Du weißt wie es ist in der Tinte zu stecken. Doch wir sind Viele und du bist nicht alleine. Wir organisieren uns und sind für einander da. Wir haben uns unser Schicksal nicht ausgesucht doch tragen es mit Bürde. Wenn du magst melde dich doch mal: Telefon: 01575 4851931 (Christian Dorn)

FREIE GESTALTUNG

Pandos Traumreise:

Die grünen Augen öffnen sich unter dem Sternenhimmel. Pandos Sinne sind geschärft, er horcht auf, seine Mutter Perunda ist bereits auf der Jagd. In der Dunkelheit der Höhle ist kaum etwas zu erkennen, lediglich seine grünen Augen blitzen hervor. Fasziniert schaut der kleine Pando all die Sterne an. Welcher Stern weist mir den Weg? fragt sich Pando. Einer hat es ihm besonders angetan, der Stern, der am stärksten Funkelt, sein Jagdtinstinkt ist geweckt. Pando möchte den Stern vom Himmelszelt fangen, doch für einen Panther ist er einfach zu schüchtern. Perunda hat ihm verboten aus der Höhle zu kommen bis sie von der Jagd zurück ist, so träumt sich der kleine Pando in entfernte Galaxien. In seiner Fantasie ist Pando ein cooler Rennfahrer, der einen weißen Helm trägt mit zwei blauen Sternen an beiden Seiten des Helms. Oberhalb des Visiers steht der Schriftzug "Pando der Unsterbliche". An der Fahrzeugtür steht eingraviert Omega12. Seine rechte flauschige Pfote öffnet das düsenbetriebene Auto. Es ist ganz aus Titanium. Vom Licht der Sterne schimmert Omega12, wie ein dunkler Kristall. Ganz vorsichtig steigt er hinein. In der Mitte des Cockpits leuchtet ein Knopf in blauen Neonlicht hell auf. Darauf steht "Start". Pandos smaragdgrünen Augen werden ganz groß vor Vorfreude, dennoch zögert er diesen ihm heilig erscheinenden Knopf zu drücken. Pando versucht sich Mut zuzusprechen "Sei kein Angsthase!" Sein Herz schlägt ganz schnell. Die rechte kleine Samtpfote liegt über dem Knopf, sie zittert, so wie der ganze Körper. "Wo ist bloss meine Freundin Amalina?" Amalina spricht manchmal zu ihm. Das Panthermädchen ist sehr mutig. Von Zeit zu Zeit flüstert sie ihm ins Ohr : " Drück den Knopf! Du darfst deinen Träumen Flügel geben! " "Krsccccch" "Pffffff" "Schccccchh" macht Omega. Sein flauschiger Körper wird tief in den Sitz gepresst. Der Düsentrieb schießt das Auto mit Lichtgeschwindigkeit in den Himmel.

FREIE GESTALTUNG

Mit geschlossenen Augen hat Pando ganz vorsichtig den Knopf gedrückt. Für einen kurzen Moment hält er den Atem an. Seine Augen öffnen sich, winzige kosmische Gesteinsbrocken prallen an der Titanschicht des Fahrzeuggehäuses ab. Auf dem Material erscheint jedes kleine Teilchen, wie ein Regentropfen, der an der glänzenden Oberfläche schmilzt. Die einzelnen Sterne erscheinen so nah und doch so fern. "Hab keine Angst!", flüstert Amalina ihm zu. "Ich bin der Jupitamonat!", spricht vom weiten der Mond zu ihm. Pando ist völlig erstaunt. In seiner Fantasie verwandelt sich der runde Mond in eine warmherzige Seekuh. Die kleinen Sterne verwandeln sich in Unterwasserleuchtische. "Komm Pando tauch mit mir in die Weiten des Meeres ." Ich traue mich nicht, ist doch viel zu gefährlich! "

"Vertraue mir einfach, ich zeige dir die Welt des Jupitamonates der Südsee." "Ach wirklich?" "Ja, klar! Lass dich treiben, das Auto fährt durch die Fantasie, hab keine Angst, kleiner Schatz!" Ein kleiner Hai rast blitzschnell an der Seekuh vorbei mit einem kleinen Augenzwinkern."Das ist T-Rex, er hält hier das Meer sauber." "Völlig beeindruckt folgt Pando mit Omega der liebenswerten Seekuh vorbei an den Seeanemonen in denen sich ein kleiner Clownfisch versteckt hält." Das ist Marcel! Er wird beschützt von den Seeanemonen! "Pando lächelt mit geschlossenen Augen in sich hinein. Sein kleiner Kopf schwebt hin und her. Auf einmal knistert es. Ein vertrauter Geruch steigt ihm in die Nase." Also Pando, du kannst doch nicht immer so viel träumen!, faucht seine Mutter Perunda ihn an. Unsanft wird er aus seiner kleinen Traumwelt gerissen, seine Augen öffnen sich." Ach Perunda, lass ihn doch erstmal! Er wird doch früh genug groß! ", ruft die Nachteule Magaritta. "Nun gut, mein Sohn, wir wollen jetzt essen!" "Mama, muss ich schnell groß werden?" "Ach Pando, auch die kleinen können große Wunder vorbringen.

Liebe Grüße
Sandra

Kunst und Kultur

Natur. Krise. Neubeginn – Geschichte(n) unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Die Theaterwerkstatt Bethel ist ein offenes, künstlerisches Zentrum in Bielefeld. Hier können Menschen ihre eigene künstlerische Praxis entdecken und entfalten. Ob bei Proben, Aufführungen, Workshops oder Tagungen unter dem Namen Volxtheater und Volxakademie können Interessierte soziokulturelle Erfahrungen erleben, weiterentwickeln und mitgestalten.

SAG`MIR, WO DIE BLUMEN SIND Herzliche Einladung zum Mitwirken

**Samstag, 4. Februar und Sonntag,
5. Februar jeweils 10 bis 16 Uhr
Theaterwerkstatt Bethel, kostenfrei**



Zusammen erforschen wir in der neuen Stückentwicklung mit Worten, Gesang und Bewegungen das Verhältnis Mensch-Natur und Natur-Mensch. Wir greifen Impulse aus Natur- und Heimatfilmen, Musicals, Literatur, Tanz, Bildender Kunst etc. auf. Schreiben eigene Texte, entwickeln Szenen und Choreographien. Zwischen Musical, Tanztheater und Miniperformances entwickeln wir unser Stück.

Dabei unterstützen uns die Performerin und Choreographin Anna Júlia Amaral und der Autor Tobias Schulenburg.

DIE UNERHÖRTEN Aufführung vom Volxtheater

**Samstag, 18. Februar um 18 Uhr
Neustädter Marienkirche, kostenfrei**

Die Spieler:innen des Straßentheaters "DIE UNERHÖRTEN" zeigen im Rahmen der Vesperkirche 2023 ihre Produktion ICH BRAUCH 'NEN EURO. Im Anschluss findet ein Publikumsgespräch mit den Spieler:innen und allen Interessierten statt.

Kunst und Kultur

THEATER SPIELEN

Komm und probier´s aus

**Mittwoch, 22. Februar, 16.30-19 Uhr
oder Mittwoch, 1. März, 16.30- 19 Uhr
Theaterwerkstatt Bethel & ggf. andere
Orte, kostenfrei**



Veränderung schmeckt nach Zitrone. Kann manchmal richtig bitter, aber auch erfrischend sein. Parallel zu unserer Produktion des Jugendvolxtheaters bieten wir einen Workshop an zwei Nachmittagen an. An denen wir das Thema „Zwischenwelten“ aufgreifen und uns künstlerisch damit beschäftigen."

DÜRRE – EIN MASKENSPIEL

Herzliche Einladung zum Mitwirken

**Freitag, 17. März | 17.30 bis 20 Uhr,
Samstag, 18. März | 10 bis 17 Uhr und
Sonntag, 19. März | 11 bis 16 Uhr**

Das Maskenspiel "Dürre" erzählt auf bildhafte Weise die Geschichte der vier Elemente und deren Gefährdung durch den Menschen. Tanz, Theater, Musik und bildende Kunst treffen im Zusammenspiel aufeinander. Grundlage der Inszenierung sind 15 Masken, die 1983 bis 1984 unter Leitung der Gründerin der Theaterwerkstatt Bethel Else Natalie Warns für die erste große Produktion entstanden sind. Wir laden alle Interessierten ein, die Figuren erneut zu beleben und neu zu inszenieren.

ZWISCHENWELTEN

Aufführung vom Jugendvolxtheater

**Sonntag, 26. März, Dienstag, 28. März und Mittwoch, 29. März,
jeweils 19 Uhr Theaterwerkstatt Bethel oder ggf. anderer
Aufführungsort, 12 Euro, 6 Euro (erm.)**

Zwischen den Welten sehe ich mich nicht alleine. Vielleicht bin ich alleine, aber fühle mich nicht so. Wir haben uns in diese Zwischenwelten begeben, uns mit Veränderungsprozessen beschäftigt und sind gemeinsam auf die Suche gegangen, was Leben ist, wie Leben sein könnte - ausbrechen, aus dem, was uns festhält.

Kunst und Kultur

VOLXKUNSTAKADEMIE 2023 **Herzliche Einladung zum Mitwirken**

Montag, 27. bis Freitag, 31. März
jeweils 9 bis 16 Uhr
Theaterwerkstatt Bethel, kostenfrei

Sich und andere in der Kunst entdecken, entwickeln und zeigen – das ist das Ziel der Volxkunstakademie. Hier kann jede Person fünf Tage Freie Kunst machen und studieren.

DÜRRE – EIN MASKENSPIEL **Aufführung vom Volxtheater**

Sonntag, 23. April, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
Landesgartenschau Höxter, Hauptbühne



Zur Eröffnung des BUNTEN KLASSENZIMMERS im Rahmen der Landesgartenschau Höxter zeigen wir das Maskenspiel DÜRRE. Eine Erzählung über das Wechselspiel der Elemente und die Gefährdung durch den Menschen.

Weitere Informationen unter:

<https://www.landesgartenschau-hoexter.de/veranstaltungen/programm>

Kunst und Kultur

VOLXTHEATERSEMINAR: CRISIS. WHAT CRISIS? | KRISEN? WAS FÜR KRISEN?

Herzliche Einladung zum Mitwirken

**von Montag, 24. bis Mittwoch, 26. April
jeweils von 9 bis 16 Uhr
Theaterwerkstatt Bethel, kostenfrei**

Krisen markieren Wendepunkte im Leben von uns Menschen und fordern Entscheidungen für grundlegende Veränderungen ein. Von Krisen zu erzählen erzeugt Geschichten, Szenen, Choreografien, Musik – eigenes Theater! Und es hilft Abstand zu gewinnen und sich neu ins Verhältnis zu setzen zu all den Herausforderungen, die sich uns Menschen stellen.

Die Veranstaltung in Kooperation mit der Fachhochschule Bielefeld bietet eine Einführung in den Ansatz des Volxtheaters, der theatralen Arbeit mit vielfältig zusammengesetzten Gruppen.

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

**Zum Mitwirken ist keine künstlerische Vorerfahrung
notwendig.**

Und wenn ihr einen unterstützenden Bedarf habt, teilt ihn uns
ebenso mit. Wir finden
einen Weg.

Handwerkerstraße 5
33617 Bielefeld
Telefon: 0521 144-3040
Fax: 0521 144-3042
E-Mail: theaterwerkstatt@bethel.de
www.theaterwerkstatt-bethel.de



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

FREIE GESTALTUNG

Poesie aus der Psychiatrie

Das's das Mondlicht über Dresden, das's der Himmel über Kapstadt.

Das's der Nebel in Hawaii, das's die Nacht in Mönchengladbach.

Und Karrieredruck und Coolness sind jetzt endlich verschwunden.

Das ist leise, warm und schmutzig, das ist Disneyland im Dunkeln.

Keiner schmückt und präsentiert sich, weil die Spotlights alle aus sind.

Und es zählt nur wie es klingt, es zählt nicht wie es aussieht.

Und der hohe Anspruch und die Leistung sind endlich verschwunden

Die Tiere legen sich schlafen, das ist Disneyland im Dunkeln

*Ich war vor dieser Nacht,
ja, ich war gestern noch wie sie.*

*Ich seh sie alle reden,
ich hör nur auf die Melodie*



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

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 liest. Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass ihr diese in Eigenverantwortung lest,



Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

- Psychiatrie Zwangseinweisung
- Kriminalität

Geboren 1980 ☺

In die Klinik eingeliefert. Bei mir wurde Bipolarität diagnostiziert.

Redaktionsbeitrag: Bipolare Störungen sind schwere chronisch verlaufende psychische Erkrankungen, die durch manische und depressive Stimmungsschwankungen charakterisiert sind. Die Manie stellt sich als übersteigertes Hochgefühl dar und die Betroffenen sind gleichzeitig meist überaktiv, euphorisch oder gereizt. Auf diese Phase folgen mehr oder weniger ausgeprägte Depressionen, mit gedrückter Stimmung, Antriebslosigkeit und Traurigkeit.

Redationbeitrag Ende

Es klingelte. Die Polizei und der Krisendienst.

Ich machte nicht auf, weil ich nicht sicher war, wer da war, und was diese wollten. Ich versuchte grade zu entspannen. Und dann hat die Polizei einfach meine Tür zerstört und mich mitgenommen. Mit Handschellen.... Und in die Klinik eingeliefert.

In der Klinik lief überhaupt nichts ab. Der Arzt kam und fragte nur, welche Art von Pillen ich nehmen möchte. Überhaupt keine zu nehmen stand überhaupt nicht zur Diskussion.

Ich finde es wirklich traurig, dass sich niemand mit mir und meinen allgemein, gesellschaftlichen Problemen befasste. Mir wurde auch nicht gesagt, warum ich überhaupt in der Klinik sein musste.

Unter Kontrolle wurden mir die Medikamente verabreicht. Weil ich bis heute nicht einsehe, dass ich in der Klinik sein musste, wurde ich andauernd in ein Zimmer gesperrt. Dort haben sie mir alles weggenommen. Sogar die Schnürsenkel haben sie mir abgezogen. Und diese bekam ich auch bei der Entlassung nicht wider, da sie angeblich unauffindbar waren.

Und erst nach acht Wochen wurde ich wieder frei gelassen. Weil ich manisch war, kam es zu einigen Ereignissen die empfindliche Menschen betroffen gemacht haben. So bin ich gedankenlos über Straßen gelaufen, habe mich dann an einem beliebten Ausflugsort mit einen Freund auf einer Parkbank selber tätowiert, und habe vorbeikommenden Passanten angeboten sie ebenfalls zu tätowieren. Wobei ich natürlich jegliche Ablehnung akzeptiert habe.

Das war alles. Die Behörden waren wieder übersensibel, weil ich 2014 beim illegalen sprühen von Graffiti auf Zügen erwischt wurde und eine Spraydose in Richtung eines Polizeibeamten schleuderte. Ich traf den Beamten jedoch nicht, bin jetzt aber vorbestraft. Was aber auch wieder meiner bipolaren, affektiven Störung in einer hochphase verschuldet ist. Also es tut mir leid.

Was noch zu sagen bleibt:

Wir gehören nicht dem dunklen Imperium der Manipulation an. Die Lüge muss von ihrem Thron gestoßen werden! Die eine große Lüge, dass wir nicht alle dasselbe Innere haben!

Es kann nicht sein, das wir all die Menschen, die in unserer Gesellschaft aussortiert wurden, in die Psychiatrie einweisen werden.



Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

- Drogenkonsum
- Sexuelle Nötigung einer Minderjährigen
- Kriminalität

Geboren 1998 ♀

Leben ist Hart.

Ich schreibe hier. Wer es nicht lesen will, blättert einfach weiter.

Als ich 11 Jahre alt war: Ich habe drei Geschwister. Mein ältester Bruder ist zehn Jahre älter als ich und er wurde vor meinen Augen verhaftet. Er wurde für fünf Jahre verurteilt. Er saß in der JVA wegen: Bandenkriminalität, Drogenverkauf und Waffenbesitz. Meine anderen Schwestern sind sechs Jahre jünger als ich und unzertrennlich.

Meine Eltern imigrierten nach Deutschland. Es war schwer, denn sie haben Fremdenhass erfahren. Mein Vater war da oft hilflos. Er hat was aufgebaut, mit meinem Onkel. Er arbeitete immer, war nur zum Schlafen zu Hause, so, dass das Geld grade reichte. Ich habe mitbekommen, wie tief traurig er war wegen den ganzen Schwierigkeiten in Deutschland, und auch wegen meinen Bruder. Er wollte von ganzem Herzen, das aus uns was wird. Die Nachbarschaft war dreckig und runtergekommen. Der Vermieter, dem der Wohnkomplex gehört hat, hat sich sehr selten gekümmert. Der ist auch Schuld, dass die Gegend so einen schlimmen Ruf hat. Die Leute wollten ein schönes Zuhause und haben ihr bestes draus gemacht. Aber bei vielen Problemen waren einem die Hände gebunden.

Die anderen wollten nichts mit uns zu tun haben, weil wir dort gewohnt haben. Sie hatten Angst vor uns und haben gesagt, wir sind lausige Zigeuner. Doch zu mir waren die Nachbarn ganz OK, und doch wollte ich raus. Ich wollte Schriftstellerin werden.

Als ich 13 Jahre alt war, lernte ich meine beste Freundin kennen: Vanja. Vanja und ich waren mehr wie Schwestern. Wir waren in der selben Klasse und unser Lieblingsfach war Biologie. Nach der Schule gingen wir in die Natur.

Suchten Käfer und gaben ihnen Namen. Das sind die kleinen Geschichten an die ich mich gerne zurück erinnere. Und dann ist Vanjas Mutter mit uns in den Movie-Park gefahren. Das war auch klasse! Wir haben uns so gefreut und

haben total verrückte Sache angezogen. Als wenn wir berühmte Superstars wären. Das sind so richtig gute Erinnerungen!

Dann habe ich noch eine Erinnerung. Als alle Kinder vom Sportunterricht nach Hause wollten und der Sportlehrer mir sagte, ich müsse noch da bleiben, weil ich die Übung noch nicht richtig konnte, war ich ganz verdutzt aber blieb da. Er würde nur paar Minuten brauchen um mir das beizubringen. Als ich dann die Übung versuchte, begann er damit mich anzufassen, zu befummeln! Er wollte dann, das ich sein Glied anfasse. Ich schrie: "Nein! Nein! Nein!" Da ließ er von mir ab und ich bin schnell gegangen. (Er wollte sicher nicht gehört und gesehen werden. Vor der Sporthalle waren noch Leute, deswegen hat er sicher von mir abgelassen). Ich wollte zu Hause keinen belasten. Darum habe ich es nur Vanja erzählt. Und die hat ihr versprochen niemals gebrochen auf mich aufzupassen. Besonders, als der Lehrer da war, ließ sie mich nicht aus den Augen. Und der hatte keine Chance mehr mir etwas anzutun.

Als ich 16 Jahre alt war: Wir hatten nur noch Flausen in Kopf. Vanja klaute ihrem Stiefvater die Zigaretten und wir begannen zu rauchen. Vanja versuchte sich auch im Glücksspiel. Es gab ein Lokal in unserer Gegend, wo die Leute nicht so aufs Alter acht gegeben haben. Ich sah ihr zu, wie sie ihr Geld verspielte. Ich wollte das nicht, wollte sie davon abhalten, doch sie sagte, sie brauche das, um den stressigen Tag zu vergessen. Sie hatte wechselnde Liebesbeziehungen. Manchmal auch zwei gleichzeitig. Sie konnte Beziehung aber nicht halten. Ihr ging es nicht gut damit.

Es hat mir das Herz zerrissen, sie so zu sehen. Doch ich habe sie nicht allein gelassen. Sie sagte zu mir sie wolle nur den Kick. Sie mochte deutschen Hip Hop und so kam das Gespräch aufs Kiffen, und sie wollte es unbedingt ausprobieren.

Und da ich die Freunde von meinem ganz großen Bruder kannte, der zu der Zeit immer noch in Haft war, die immer im Park rumhingen und dealten, wusste ich, wo man Gras kaufen kann.

Ich versuchte dort etwas zu kaufen. Doch diese sagten, sie können mir nichts geben, weil sie nicht wollen das mein Bruder deswegen ne Welle schiebt. Sie hatten einen gewissen Respekt vor meinem Bruder. Und es war klar, dass er auch nicht wollte, das ich einfach so Gras kaufte. Er rief mich dann auch aus der JVA aus an und sagte ich solle auf keinen Fall etwas nehmen, so lange er noch in Knast wäre. Er versuchte wieder die Kontrolle über mich zu bekommen. Doch nach dem, was alles passiert ist, war mir das egal. Er war nie da, als ich ihn brauchte. Auch, wenn ich ihn irgendwie lieb habe. Ich wollte nicht auf ihn hören.

Dann ist Vanja zu den Dealern gegangen, ohne mich. Sie bekam Gras, weil sie Vanja nicht kannten. So begannen wir zusammen zu kiffen. Es war schön und befreiend, nur musste man sich verstecken, weil man deutlich gemerkt hat, dass etwas mit uns nicht stimmt. Wir haben uns kaputt gelacht über alles mögliche. Ich kiffte nur am Wochenende, aber Vanja bald schon auch unter der Woche. Und wir waren dann noch mit den anderen aus der Klasse saufen, auf dem Schulhof, meistens samstags. Vanja hörte mit dem Glückspiel auf.

Als ich dann 18 Jahre war, ich hatte meinen Klasse 10 B-Abschluss in der Tasche. Ich fand eine Ausbildungsstelle zu Köchin. Ich hatte einen Freund: Lewin. Die Beziehung war locker, rund, irgendwie gut. Jemand der nicht trinkt, nicht raucht. Er half mir mich nicht gehen zu lassen, und auch pflichtbewusst zu sein, so wie er. Mein Vater sagte einmal, er half auch ihm. Er habe ein gutes Herz. Mein Vater hat wieder angefangen deutsch zu lernen, damit er sich mit ihm unterhalten konnte.

Mein großer Bruder, der zu der Zeit wieder aus der JVA entlassen wurde, hat sich sehr verändert. Er zog wieder bei uns ein. Meine Schwestern und ich teilten uns deswegen wieder ein Zimmer. Wir alle hatten wieder Hoffnung in ihn gesetzt. Doch er wollte alles und jeden in der Familie kontrollieren.

Es war schon ein Kontrollwahn. Mein Onkel half ihm. Er konnte in seiner Werkstatt arbeiten.

Mein Bruder wollte sich selber ein Auto tunen (für das Geld was er dortverdiente). Doch das ging ihm alles zu langsam, und dann hing er wieder mit dem Clan rum. Dann war er oft zu spät oder gar nicht arbeiten. Und alle anderen mussten dafür doppelt schuften.

Ich habe versucht mit ihm zu reden, damit er wieder zur Besinnung kommt. Er sagte, seine Ehre ist sein Gesetz! Und er wollte das natürlich auch für die Familie. Damit meinte er, wenn er sich in seiner Ehre verletzt fühlte, oder die Ehre von einen von uns verletzt wurde, gäbe es für ihn kein Gesetz mehr. Keiner wusste je genau, wann er sich in seiner Ehre verletzt fühlte. Das war oft bei Kleinigkeiten oder Sachen die nur er verstanden hat. So wollte er uns kontrollieren.

Und dann stand eines Tages wieder die Polizei bei uns vor der Tür. Wegen ihm. Er dachte, dass er der Chef sei. Aber... Mein Vater und mein Onkel sprachen ein Machtwort! Wir sagten, wir wollen keine bösen Menschen in der Familie und er sollte sofort ausziehen. Da war mein Vater, mein Onkel und seine Arbeitskollegen. Alle sind gekommen um ihm das klar zu machen.

Mein Bruder ist verschwunden und keiner weiß genau wohin. Wohl weiter weg. Noch bevor er verschwunden ist, sorgte er dafür, dass mein Freund Lewin mit mir Schluss machte.

Er hat ihm aufgelauert und sagte meinem Lewin, dass er nicht gut für mich ist. Lewin wollte sich nicht schlagen, er wollt ihn nur beruhigen. Dann hat mein Bruder jedoch Lewin geschlagen. Von der Brutalität und Gewaltbereitschaft meines Bruders völlig überrascht, konnte Lewin sich nicht gut verteidigen. Als mein Bruder ihn zwang die Beziehung zu mir zu beenden, hatte Lewin keine andere Wahl. Ich war am Ende mit den Nerven, weil ich noch nicht verstanden habe, warum Lewin so einfach mit mir Schluss gemacht hat. Weil er mir auch nichts gesagt hat, nur eineWhats App Nachricht geschrieben hat. Darin stand, dass es vorbei ist.

Am selben Tag begann ich mit Vanja das Zimmer meines Bruders auszuräumen und sauber zu machen. Da ich das ja wieder für mich beanspruchte. Mein Bruder hatte nach dem Streit alles stehen und liegen gelassen. Auch einen Beutel Drogen den wir dort fanden. Es war ein Beutel darin. Zwölf kleine verkaufsfertige Tütchen. Ich wünschte heute, ich hätte es ihm hinter her geschmissen. Vanja hat genau geschaut was wir da hatten. Koka, Crack, und Heroin. Dann beschlossen wir die harten Drogen zu verstecken. Und nur bei besonderen Anlässen etwas davon zu probieren. Vanja versprach mir die Drogen sicher zu deponieren, ohne etwas zu nehmen. Doch sie nahm alles. Ohne mich!



Blick aus meinen Jugendzimmer

Als ich eine Woche später danach fragte, hatte sie nur Ausflüchte. Ihre Mutter hatte es gefunden und weggeschmissen. Als ich sie traf war sie verändert. So aufgedreht, so aufgetakelt. Ich habe gemerkt, dass sie auf Drogen war. An den Augen konnte ich es sehen. Sie wollte unbedingt wissen, wo mein großer Bruder ist. Doch mir war das verdammt noch mal egal. Ich war wütend, weil ich ihr einfach nicht glaubte. Und sie alles ohne Absprache gemacht hat. Ein paar Tage lang war dann Funkstille.

Dann rief sie mich an und wollte es wieder gut machen. Ich bin dann auch zu ihr hin und da hatte sie weißes Pulver, was sie durch eine kleine Pfeife rauchte. Sie nannte es ihr kleines Goggi. Ich glaube, das war Amphetamin oder dreckiges Kokain. Davon habe ich auch etwas geraucht. Aber nicht so viel, weil mir speihübel davon wurde. Ich war davon aber gut aufgelockert und glücklich dabei.

Und dann erklärte mir Vanja wie sie jetzt Geld verdiente. Die Männer würden ihr das so schenken.

Sie zeigte mir ihr Einkommen von einer Internetseite, wo sie angemeldet war. Es war eine Porno Seite, wo sie einige Videos von sich hochgeladen hatte. Und wenn diese gekauft wurden, bekam sie Provision.

Aus einem kleinen Dachboden-Zimmer hatte sie was gemacht, was sie Studio nannte. Dort war eine echt klasse Kammer an einem PC installiert. Ein Bett und die Wände hatte sie mit Tüchern verhangen.

Sie konnte den gesamten Dachboden abschließen, so dass sie dort garantiert keiner störte.

Und sie überredete mich dazu, dort mit zu machen. Wir schminkten uns und zogen Dessous an. Ich wollte aber nicht sehr viel zeigen. Ich kam mir vor wie ein kleines Mädchen, dass einfach nicht mitspielen wollte. Ich habe es nur getan, um Venja nicht alleine zu lassen. Ich hatte ein echt mieses Gefühl dabei.

Vanja, also wir, bekamen eine Anfrage von einem Mann, der einen Live-Kontakt suchte. Was bedeutet, dass er uns live zuschaut, währenddessen wir uns zur Schau stellten. Dabei sehen wir nicht den Mann, nur er uns. Und über das Telefon kamen Ansagen von ihm. Er geilte sich auf. Für 45 Minuten bekamen wir 50 €.

Die Live-Schaltung funktionierte dann auch. Die ersten zehn Minuten ging alles gut. Wir scherzten herum, in unseren Dessous, auf dem Bett. Wir haben Fragen beantwortet. Dann wollte der Zuschauer, dass wir uns ausziehen, worauf Vanja ihre Brüste zeigte. Ich aber nicht. Nun begann ich damit den Zuschauer hinzuhalten, damit die Zeit umgeht. Doch dieser lies nicht locker und Vanja zog sich dann komplett aus. Dann wollte der Zuschauer, dass ich meiner besten Freundin etwas einführe. Also etwas in die Vagina stecke. Und das bekam ich nervlich einfach nicht hin. Ich schämte mich so sehr, dass man es deutlich sehen konnte, dass uns nichts mehr anderes übrigblieb, als zu gehen. Also uns zu verabschieden. Ich meine, ich mache alles für meine Freunde, aber das nicht. Das war nicht richtig! Das hat meine Freundschaft zu ihr beeinträchtigt. Ich musste nur noch weinen! Ich mache so eine Scheiße nicht!

Jetzt bin ich 24 Jahre alt. Ich habe keine Drogen mehr genommen. Ich hatte noch einmal etwas mit Lewin. Es waren auch noch 15 schöne Monate bis wir uns entschieden haben, nur noch Freunde zu sein. Ich habe meine Ausbildung abgeschlossen. Arbeite aber zur Zeit nicht, weil ich meine Oma pflege.

Mein Bruder meldet sich niemals bei uns. Er bleibt verschwunden. Man hört, er sein in Köln wohnhaft. Und mit Vanja, da habe ich die letzten Wochen wieder mehr Kontakt. Es ist ehrlich gesagt auch meinen Schuld, dass es so weit gekommen ist. Sie hat nicht aufgehört mit Drogen. Sie sagt auch, dass sie mit den Porno´s gut verdient. Das glaube ich auch, und ich gönne ihr das. Nur ich habe diese verdammte Angst, dass ihr jemand etwas antut, bei all den Leuten die da draußen rumlaufen. Man weiß ja nie.

Die Drogen die sie nimmt,... ich verstehe es nicht. Ich versuche immer wieder ihr beizubringen, dass sie das lassen soll. Dann sagt sie, sie wäre noch nicht soweit. Und sie sagt auch, dass es alles nicht so schlimm ist. Nun, ich gebe unsere Freundschaft nicht auf! Und der beste Weg ihr zu helfen ist, selber gut geerdet zu sein.



Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

Geboren 1980 ♀

Ein krasser Zufall!

Eigentlich arbeitete ich immer lange in der Küche, doch meine Kollegen sagten, ich könne heute schon früher gehen. Eigentlich rufe ich meine Mutter direkt nach der Arbeit an, und frage ob alles ok ist. Sie ist pflegbedürftig und lebt allein. Doch dieses Mal war

mein Akku leer. Ausnahmsweise hatte ich mal bei der Arbeit kein Radio gehört, wie sonst üblich, sondern die Musik über mein Handy abgespielt.

Ich wollte meine Mutter dann von zuhause aus anrufen. Ich konnte ja einen Bus früher nehmen. Und irgendwie war mir nach etwas frischer Luft.

Also beschloss ich einfach zwei Haltestellen vor meinem Zuhause auszusteigen.

Und irgendwie überkam mich da so ein ungutes Gefühl, was meine Mutter angeht. Und weil sie nicht weit entfernt wohnte, habe ich einen zusätzlichen Schlenker gemacht.

Vor der Tür sah alles in Ordnung aus. Ich beschloss meine Mutter nicht zu stören und einfach nach Hause zu gehen.

Doch vorher sah ich noch, dass die Primeln in Mutters Garten schön blühten und ich ging hin und schaute sie mir an. Und da bemerkte ich einen beißenden Geruch!

Ich schloss die Haustür auf und es kam mir Rauch entgegen. Bei den Mietern im Erdgeschoss war ein Feuer ausgebrochen. Die Tür war geschlossen und aufs klingeln und klopfen reagierte niemand.

Und das Treppenhaus war mittlerweile voller Rauch. Ich rief die Feuerwehr an und rannte ins zweite Stockwerk, wo meine Mutter wohnte. Schloss die Tür auf und evakuierte meine Mutter (diese hatte ihr Hörgerät bereits bei Seite gelegt). Wir gingen durch das Treppenhaus. Ich alarmierte per Klingel auch alle anderen Mieter des Hauses.

Diese verließen das Gebäude auch sehr schnell, so wie ich und meine Mutter unbeschadet.

Die Feuerwehr rückte an. Sie machte den Brandherd im Erdgeschoss ausfindig. Die Bewohner der Wohnung waren nicht vor Ort. Gott weiß was passiert wäre, wenn nicht so viel Zufälle auf einmal



Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

- Beschreibung von Sexuität
- Fremdgehen in der Ehe
- Liebeskummer

Geboren 1991 ♀

Geheimnisse

Meine Geschichte. Sie erzählt von den alltäglichen Problemen, die ich als mittlerweile geoutete Lesbe habe. Und warum ich mich als Verbrecherin fühle. Und... Wie meine Mutter erfahren hat, dass ich lesbisch bin.

Eine Freundin blieb über Nacht. Meine Mutter fragte mich, ob sie jetzt öfter kommt. Daraufhin sagte ich "ja". Wir sind mittlerweile echt gute Freunde geworden. Meine Mutter grinste mich nur an. Ich fragte sie, was los ist. Und sie sagte, dass sich das nicht nach Freundschaft angehört hätte.

Ich habe das schon früher als meine Mutter gemerkt, denn ich habe schon in der 4. Klasse andere Mädchen geküsst. Ich habe ein starkes Echolot und spüre, wenn eine andere Frau homosexuell ist. Das könnt ihr euch so vorstellen, als wenn Wellen auf mich zu kommen und mich treffen. Und wenn ich dann eine Erektion an der Brust sehe, wenn der Blickkontakt gehalten wird. Dann ist es sicher!

Wichtige Anmerkung zum eigentlichen Thema: >> Ich mache überhaupt niemanden lesbisch! <<

Mit 28 Jahren war ich noch Single, bis ich Chloe kennengelernt habe. In einer Bar für Einhörner. Und wir hatten einen wunderschönen Abend.

Ich kuschelte mich an sie, legte den Arm um sie, um ihr nahe zu sein. Nach kurzer Zeit fing ich an sie zu streicheln, meine Berührungen taten Chloe gut. Ich merkte wie ihr Körper darauf reagierte. Sie hatte die Augen geschlossen. Nach kurzem zögern von meiner Seite aus, entschied ich mich dazu, noch einen Schritt weiter zu gehen. Sie kam mir zögerlich entgegen und wir küssten uns sanft und liebevoll. Meine Finger drangen dabei in sie ein. Sie stöhnte etwas lauter auf. Und wir hatten eine wunderschöne Nacht zu zweit.

Doch später erfuhr ich, dass Chloe verheiratet war mit einem Männlein. Doch immer wieder besuchte sie mich und klagte über ihren unfähigen Mann. Der nichts im Haushalt täte und keine Arbeitsstelle lange behielt.

Über seine Verwahrlosung und seinem Hang zu Selbstüberschätzung. Bei mir fand sie daher den Trost, den sie brauchte. Und ja, dann hatten wir auch wieder Sex miteinander. Und zwar wunderschönen.

Doch dann, hat sie einmal ihr Handy zuhause vergessen. Sie machte sich keine Sorgen, denn es war ja durch eine Displaysperre gesichert. Aber ihr Mann muss wohl etwas vermutet haben, denn er nahm ihr Handy und hat solange dran herum probiert, bis er es entsperrt hat. Und da ist er dann auf unseren Chatverlauf gestoßen. Und am gleichen Abend klingelte er bei mir an der Tür. Wir taten so, als sei keiner zuhause. Und von da an, hatte ich so ein verdammt ungutes Gefühl.

Sie fuhr dann später zu ihm nach Hause. Und meldete sich nicht mehr. Und als ich am nächsten Tag von der Arbeit kam, stand ihr Mann vor meiner Tür. Er musste kein Wort sagen, ich wusste, wir sind aufgefliegen. Ohne heftiges Gelaber habe ich ihm dann alles erzählt.

Und er meinte zu mir, wenn das schon so ist, dann wolle er mitmachen. Also eine Dreiecksbeziehung. Das wollte ich aber nicht. Dann stand meine Chloe sozusagen vor Gericht. Und das Urteil war eine Entscheidung zu fällen. Entweder er oder ich. Und weil ich gesehen habe, wie sie leidet und ich sie so sehr liebe, habe ich freiwillig zurückgestanden.

Doch nach ein paar Wochen hatten wir wieder Kontakt. Wir glaubten unseren Crush aufeinander beendet zu haben. Wir wollten wenigstens unsere Freundschaft retten. Wollten einfach schwimmen gehen. Doch nach dem Schwimmen hat sie mich in ihre Kabine gewunken.

Was mache ich jetzt? Mache ich dem Spiel ein Ende oder lasse ich mich wieder auf Chloe ein und gebe ich mich ihr hin? Das Spiel war zu erregend um es abzubrechen. Ich ging da dann auch rein zu ihr und begann mich anzuziehen. Enttäuscht sagte Chloe, was soll ich denn noch machen, dass ich dich endlich mal küssen darf.

Als ich alles angezogen hatte, stand ich ein bisschen neben mir,

hatte glasige Augen und ein Höchstmaß an Erregung erreicht. Chloe trat dicht an mich heran, schmiegte sich an mich und sagte: „Ja, wir sind Lesben und zog mich an meinen Haaren an sich herunter. Und wir hatten wieder Sex. Was ich jedoch bereue, denn ich habe mich wieder auf ihr falsches Spiel eingelassen. Und jetzt soll es nach ihrer Vorstellung so weitergehen. Wir veraschen zusammen ihren Mann. Ich möchte damit nicht Leben.

Ich bin jetzt nervlich am Ende. Ich habe mit ihr abends geschrieben. Da wurde ich plötzlich so wütend auf alles, dass ich mein Handy in meinen Fernseher warf und beides kaputt ging. Kurzschluss! Denn ein solches Verhalten von mir ist mir immer fremd gewesen. Weil ich bin so eine ruhige Haut. Ich habe mir eine Psychologin gesucht. In der Hoffnung das Problem lösen zu können. Doch obwohl ich meiner Psychologin gesagt habe, dass ich vorwiegend mit Frauen Sex habe, möchte sie lieber immer über meine Männerbekanntschaften reden. Wenn ich ihr von Chloe erzähle, geht sie kaum darauf ein. Ich habe mich nicht mal getraut ihr zu sagen, dass ich mich selbst nicht als Frau definiere. Meint ihr die Therapie macht überhaupt noch Sinn?

Dann habe ich noch einen Versuch gestartet auf Tinder mit Männern zu flirten. Ich bekam im Minutentakt Nachrichten von irgendwelchen Männern. Ich habe meine Bilder dann dort raus genommen, weil mich so viele auf einmal angeschrieben haben, und ich komplett überfordert war. Dann habe ich es auch komplett gelassen.

Ich liebe halt Chloe und sie auch mich. So kann ich nicht leben, es ist O.K. für mich, wenn sie bei ihrem Männlein bleibt. Doch ich möchte da nicht zwischenfunken als störendes Element, was sich verstecken muss. Da verzichte ich lieber. Ich bekomme Gefühlsausbrüche die keiner bestellt hat. Und mein Herz weiß nicht wohin es nun gehen soll. Oder ob es überhaupt ehrlich sein darf oder ob es weggesperrt werden muss. Ich weiß verdammt noch mal garnichts mehr.

Es geht mir wirklich scheiße. Insgeheim möchte ich auch das Chloe sich entscheidet und zwar für mich. Und ich bin bereit, immer für sie da zu sein. Doch es liegt an ihr. Und ich bete, dass sie ihr eigenes Herz nicht belügt.

Die Zweite Folge

Endlich mal eine Fortsetzung für dich. Und die erste folge kommt vielleicht auch bald **NUR HIER!!!** **NUR BEI UNS!!**

**NUR IN FSB! DEINER LIEBLINGS
ZEITSCHRIFT!! DIE DU NIE NIE
NIEMALS WEGWIRFST!**

ICH BIN ZURÜCK MEIN URLAUB IN AFRIKA WAR NICHT SO SCHLIMM
WIE BEFÜRCHTET. ICH BIN FROH WIDER ZUHAUSE ZU SEIN!



ABER DU HAST KEINEN TERMITEN-VERTRAG
ABGESCHLOSSEN!! DIE TERMITEN DIE DU
MIT GEBRACHT HAST, MÜSSEN SOFORT
WIDER ZURÜCK

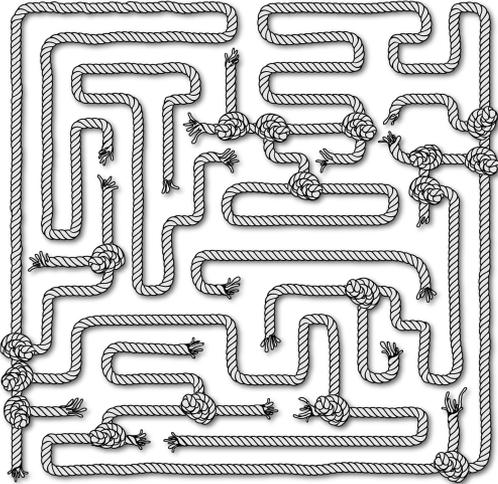


ENDE

ERFAHRE HIER UND NUR HIER
WIE DIE GESCHICHTE
ANGEFANGEN HAT
ODER WIE SIE WEITERGEHT.
ODER EINFACH WAS ANDRES

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE

"Herr Ober, was macht Ihr Daumen auf meiner Bockwurst?"
 - "Ja, soll sie etwa noch ein drittes Mal runterfallen?"



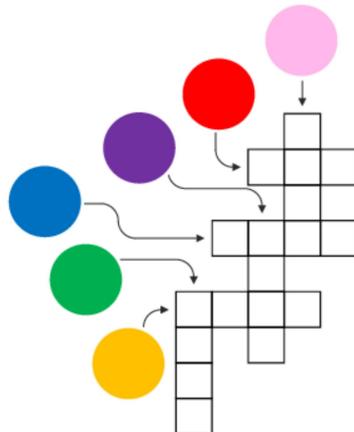
Plötzlich rutscht der Bergsteiger aus und kann sich gerade noch an einem winzigen Felsvorsprung festhalten. Als seine Kräfte nachlassen, blickt er verzweifelt zum Himmel und fragt: "Ist da jemand?" - "Ja." - "Was soll ich tun?" - "Falte die Hände und sprich ein Gebet." Der Bergsteiger nach kurzem Überlegen: "Ist da noch jemand?"



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

A: "Was ist denn mit deiner süßen kleinen Freundin, der Mathematikerin?"
 B: "Die habe ich verlassen. Ich rufe sie an - da erzählt sie, dass sie im Bett liegt und sich mit 3 Unbekannten rumplagt ..."

Warum stellen Ostfriesen immer ein paar leere Flaschen in den Kühlschrank? Damit sie auch Besuchern etwas anbieten können, die nichts trinken wollen.



Freies Selbsthilfblatt
Eine Auflage von 1500 Exemplaren
Freie Selbsthilfblätter erscheinen 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 Selbsthilfblatts“.

(I) Wir sind eine reine Selbsthilfeorganisation und verantwortlich für die Inhalte.

(I) Wir arbeiten mit fachlich ausgerichteten Organisationen zusammen, entscheiden
jedoch selbstständig, 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-guetersloh.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-guetersloh.de



Gemeinnützige Organisation

Die Freie Selbsthilfe e.V.

Das Freie Selbsthilfblatt
www.Selbsthilfe-Guetersloh.de

Gründung 6.1.2020

33803 Steinhagen Schumannstrasse 1

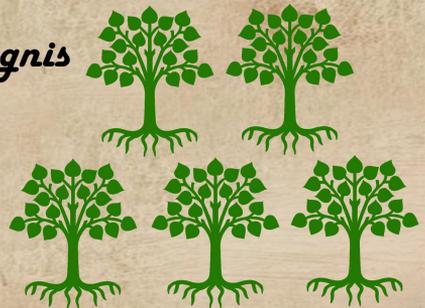


Klimafreundliches Druckerzeugnis

&

5 neue Bäume pro Ausgabe

Für  Dich



 **xflyer.de**
xtrem günstig drucken