

FSB Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe 34

Themen
NEWS

-Positiv
-Meinung
-Meinung
Meinung
Zeitung

-Kunst &
-Kunst &
-Kultur
Kultur

-Literatur
Kultur
-Freie
-Gestaltung
Gestaltung

Gestaltung
-Von A
-bis Z
bis Z

-Von A
-bis Z
bis Z
-WIMICZEL
WIMICZEL

Abgabetermin
RELEASE
OCTOBER 2023
OCTOBER 2023



♥? Error

HIER!

HAPPINESS
MADNESS

UNABLE TO CONNECT TO WORLD 2.0

Wir küssen euer Herz
 Leser*innen
 Mit dir bleibt eines Tages die Welt stehen
 Wir lieben dich
 Du bist großartig

Inhaltsverzeichnis

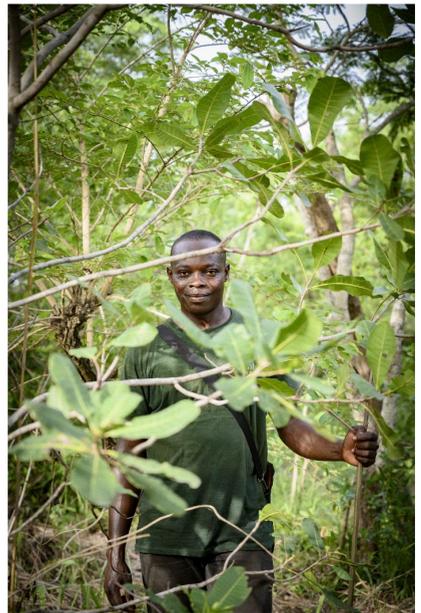
Seite

News	1-3
FSB entscheidet sich für mehr Wachstum!	1
Selbsthilfegruppe zum Thema Krebs - neu in Steinhagen.....	2
Leben mit Lip- und Lymphödem - neue Selbsthilfegruppe in Verl.....	2
Anorexie/ Bulimie - neue Gruppe in Gütersloh.....	3
Freie Gestaltung	4-5
Quanteschiff Blaupause.....	4-5
Meine Meinung	6-7
Ich bin wütend.....	6
Vorurteile.....	7
Freie Gestaltung	8
wer bin ich?.....	8
Recovery College Gütersloh-OWL	9
Meine Meinung	10-12
Meine Gedanken ... zur Freigabe von Cannabis.....	10-12
Kunst und Kultur	13-20
Die Theaterwerkstatt Bethel.....	13-20
Kultur schafft Verbindungen.....	13
VOLXAKADEMIE FÜR INKLUSIVE KULTUR.....	14
FACHDIENST DARSTELLENDEN KÜNSTEN.....	14-15
THEATER SPIELEN Komm und probier`s aus.....	15
36. Bundestagung des BUT.....	16
MenschenAffenLieben.....	16-17
SHHH... - UNSERE STIMMEN SOLLEN NICHT.....	17-19
THEATERGOTTESDIENST.....	19
DIE TOLLKÜHNEN präsentieren „Frau Holle“	19-20
VolkFest »immer wieder neu«	20
Von A Bis Z	21-30
Borderline ich bin betroffen.....	21-25
Ein Gangmitglied überrascht von sich.....	25-27
Ich habe das Jenseits gesehen.....	27-28
warum ich ehrlich über Sex spreche.....	28-30
WIMICZEL -Comic -Rätsel -Witze	30-33

News

FSB entscheidet sich für mehr Wachstum!

Expandieren, größer werden, gemeinsam wachsen und wachsen lassen. Denn die Umwelt ist schon ziemlich zerstört. Also kein langes Gerede! Wir handeln! Wir lassen Bäume für euch pflanzen. In Togo (Afrika). „Klimaneutral sein“ ist schon eine gute Sache, doch uns reicht es nicht. Mit jeder neuen FSB-Ausgabe gibt es von nun an 5 Bäume mehr auf dieser Erde. Bei jedem FSB-Druck profitiert die Umwelt. Und das machen wir für dich, liebe*r Leser*in, weil wir dich so sehr lieben!



Originalbilder vom Projekt „Togo“, welche wir mitfördern.

Unser Partner: <https://www.natureoffice.com/> .

News

Selbsthilfegruppe zum Thema Krebs – neu in Steinhagen

Die Diagnose Krebs stellt eine einschneidende Erfahrung im Leben von Betroffenen und auch deren Angehörigen dar. In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene und Angehörige in einem geschützten Rahmen über psychosoziale Probleme, individuelle Bewältigungsstrategien, den Umgang mit der Erkrankung und die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten austauschen.

Die empfundene Ohnmacht kann durch den gegenseitigen Austausch genommen werden, um Hoffnung und Zuversicht wiederzugewinnen. Gemeinsame Freizeitaktivitäten werden ebenso im Austausch miteinander geplant und unternommen. Die Gruppe richtet sich an Frauen und Männer im Erwachsenenalter.

Wenn Sie die Gruppe kennenlernen möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Unsere Treffen sind jeden 1. Dienstag im Monat.

Leben mit Lip- und Lymphödem – neue Selbsthilfegruppe in Verl

Wir kennen es: „Mach doch mal Sport“, „Versuch doch mal...“ usw. Und sich dann noch alleine zu motivieren oder sich zu überwinden, an Veranstaltungen oder sportlichen Aktivitäten teilzunehmen ist oft gefühlt wie ein riesiger Berg. Gemeinsam kann man vieles schaffen!

Unter dem Motto: „Miteinander – Füreinander - Gemeinsam“ bildet sich in eine neue Selbsthilfegruppe „Lily“ (Lip- und Lymphödem).

In der Gruppe haben wir Raum, um uns über Erfahrungen und Erfolge auszutauschen sowie Therapeuten, Sanitätshausmitarbeiter und weitere Fachleute einzuladen.

Auch aktive Treffen sind geplant. Vielleicht gehen wir beispielsweise zusammen zum Schwimmen oder Kegeln, besuchen einen Workshop, oder nehmen gemeinsam an Veranstaltungen teil.

Es geht um Akzeptanz der Erkrankung, gegenseitige Unterstützung, Gewinnung von mehr Lebensqualität, Austausch von Erfahrungen u.v.m. Die Gruppentreffen sind einmal im Monat geplant.

News

Anorexie/ Bulimie - neue Gruppe in Gütersloh

Anorexie und Bulimie sind immer noch Begrifflichkeiten, die in der Gesellschaft unverstanden werden, in dem Sinne: „Die muss doch nur essen!“ Anorexie und Bulimie sind schwer zu therapierende psychiatrische Erkrankungen.

Die Gruppe möchte einen Raum bieten für Austausch, ein offenes Ohr, Erfahrungen, Halt, Schutz, Verzweiflung, Stolz, Rat, Hilfe, Verständnis, Schweigen, Lachen, einen Raum für Dich. Du bist nicht allein, Du bist nicht hilflos. Die Gruppentreffen sind wöchentlich montags um 16:30 Uhr geplant.

Weitere Informationen

zu allen neuen und bestehenden Selbsthilfegruppen erhalten Sie in der BIGS-Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh unter 05241-85 2882 oder big@kreis-guetersloh.de.

FREIE GESTALTUNG

Der Wert unserer Arbeit/ Handelns

Arbeit (also bezahlte) sehen viele als Pflicht an, um ihr Geld zu haben. „Man muss ja arbeiten.“ Im extremen Fall, ist ein Job zu haben wichtiger als die verübte Tätigkeit selbst. Ein Neuanfang kommt nicht in Frage, aus den verschiedensten Gründen. Jedenfalls kam mir bei der Arbeit letztens der Gedanke, dass der Wert unserer Arbeit viel zu wenig beachtet wird. Der Lehrer bereitet Kinder/ Jugendliche auf das Leben vor, idealerweise nicht nur mit dem Lernstoff, sondern auch Neugier, Freude am Leben/ Lernen und anderen Fähigkeiten. Seine Arbeit hat einen relativ hohen Stellenwert, obwohl der Job sehr stressig ist. Genauso wichtig ist die Arbeit der Reinigungskräfte & Müllabfuhr. Ihr Ansehen ist dagegen eher gering, ihre Relevanz wird erst deutlich, wenn sie streiken.

Als Gärtner ist es nicht „nur“ die Pflanzenpflege, sondern auch für schöne Gärten, Parks, Friedhöfe etc. zu sorgen. Menschen erfreuen, obwohl man das Endergebnis nicht unbedingt sieht. Auch hängen bei vielen Berufen noch andere Berufsfelder mit dran, die auf den ersten Blick nicht ersichtlich sind. Auf diese Weise kann die eigene Tätigkeit einen tieferen, oder neuen Sinn bekommen. So wird deutlich wie sehr alles miteinander verbunden ist.

FREIE GESTALTUNG

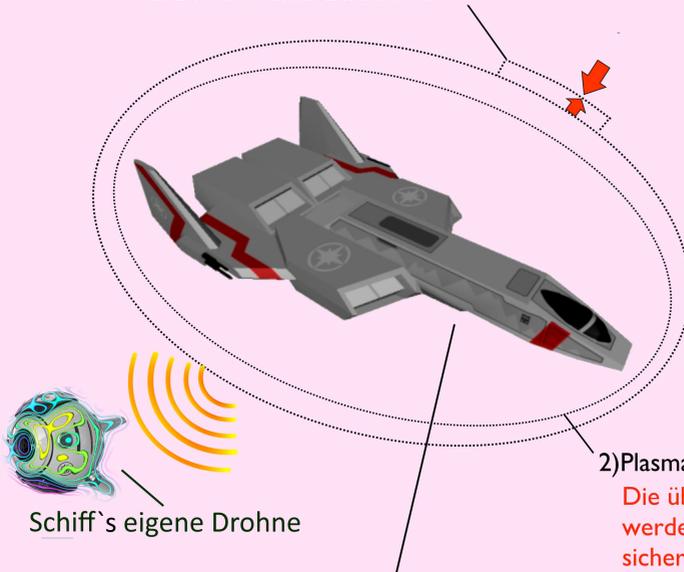
Blaupause Quanten-Schiff

Mein
gedanken Experiment
was mit viel Freude
bereitet.

1) Es wird nicht aus Materie gebaut nur gedanklich und nur so funktioniert es

Es verfügt über mehrere Schilde

1) Reflektorschild dieses kopiert die Dimension
in der Sicht der Angreifer befindet und legt diese
um das Schiff herum. Z.B. ein fliegender Komet
würde sich selber zerstören.



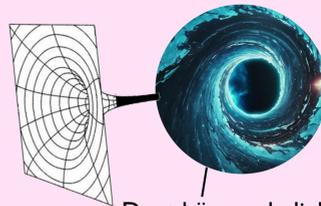
!) Da der
Raum zeitlos
ist benötigt
man die
Schilder nur
ausserhalb

2) Plasma-Schild

Die übrigen Schilde
werde ich aus
sicherheitsgründen
nicht erläutern.

Da das Schiff und sein Pilot nur aus Energie besteht.
Gibt es einen sichtbarkeits Modus.
Der eine sichtbarkeit simuliert
So z.B. könnte es aussehen.

Expeditionsschiff
Des Typ: Ghost



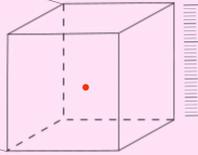
Dort können beliebig
Portal geöffnet werden

Das Quanten Schiff befindet sich immer an mehreren Orten gleichzeitig.
Wichtigster Ausgangspunkt wo es immer ist, ist der Zeitlose Raum.

FREIE GESTALTUNG

Kommunikationsmodus
 Navigator Modus
 Zeitreisen Modus

Aus
 Eingeschaltet
 Aus



Durch bewegen des Punktes wird das Schiff gesteuert.

Ich baue eine Quantenschiff. Und ihr könnt mir helfen!

Hier Grundfunktion und die Aufstellung des Cockpit.

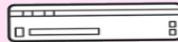
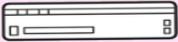
Quanteschiffe können an jeden beliebigen Ort platziert werden.

Der Antrieb funktioniert durch zentrifugalkraft

Ich glaube z.B Demenz ist eine Übergangsphase in die Welt der Quanten



Da war eine sehr grobe Übersicht meine innerlichen Projekts



2) Quantensprung Computer für forschungsreisen ohne körper

1) Raum Zeit Computer für das hier und jetzt

3) Geister Computer sucht nach Fußtapsen vergehenden leben

Pilotsitz



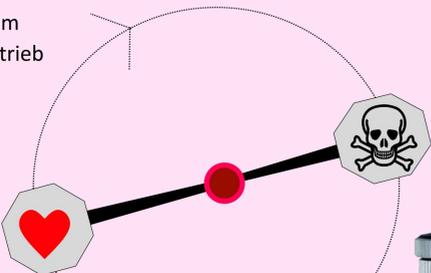
Speicher und Schnittstellen Computer.



Mein Perpetuum Antrieb

Liebe, Zufriedenheit, Leben

Antimaterie



Meine Meinung!

Ich bin wütend

Psychotherapie
nur die Stärksten
kommen
überhaupt dran!



Es gibt einfach zu wenig Psychotherapieplätze!
Schon beim Durchtelefonieren von psychotherapeutischen Praxen, wird man meistens schon per Anrufbeantworter abgewimmelt: „Keine neue Patientenaufnahme.“ spricht die Tonbandansage. Selbst für einen „Anfänger Therapeuten“, der nur im Rahmen seiner Ausbildung behandelt, gibt es extrem lange Wartelisten!

Bei psychischen Krankheiten, die mitunter auch einen tödlichen Verlauf nehmen können, ist das nur schwer zu verstehen! Und das Leid der psychisch Kranken wird totgeschwiegen!!!

Verzweifelt stehen Betroffene, wie ich, vor der Ursachenforschung. Hier ist die Ursache meiner Meinung nach:

Es gibt zu wenig kassenärztliche Zulassungen für Psychotherapeut*innen. Diese Plätze werden unter Therapeut*innen als heiße Ware gehandelt, deren Wert in die 100.000 gehen kann. Nur Psychotherapeut*innen mit einem solchen Sitz ist es überhaupt möglich adäquat zu behandeln. Eine Eigenfinanzierung der Therapie bei Psychotherapeut*innen ohne Zulassung ist für viele Patienten und Patientinnen leider nicht machbar.

Karsten

Meine Meinung!

Vorurteile

Wir sehen einen Menschen der anders ist als wir bzw. die Norm. Sei es die Hautfarbe, ein Kopftuch, der Blindenstab oder was auch immer.

Natürlich zählen auch Beeinträchtigungen aus dem körperlichen, geistigen oder psychischem Spektrum dazu. Und sofort haben wir ein klares Bild bzw. eine Meinung über die Person. In Bezug auf Flüchtlinge oder die LGBTQ+ Community scheint dies aktuell besonders deutlich. Diese Personengruppen passen nicht in unser Weltbild oder sind uns einfach fremd. Da ist es leichter auf Abwehr zu gehen anstatt in die offene Kommunikation. Erst recht, wenn es so wirkt als würde die Mehrheit so denken. Jeder Mensch ist ein Einzelfall und hat eine Geschichte zu erzählen. Fragt nach, informiert euch und lernt so Vorurteile zu verabschieden.

Ein Beispiel aus dem Alltag: eine hellhäutige Frau ist mit einem dunkelhäutigen Mann verheiratet und sie haben 2 Kinder. Diese haben ebenfalls eine dunkle Hautfarbe. Ein häufiger Gedanke dazu könnte sein, dass sie nur verheiratet sind, damit er in Deutschland bleiben kann. Oder er sie nur ausnutzt. Dabei kann es unzählige Möglichkeiten geben, wie sie zusammen gekommen sind.

Weit verbreitet sind Vorurteile auch gegenüber psychischen Krankheiten.

Bei Schizophrenie sind die Vorurteile sogar gewachsen. Eine Krankheit die schwer zu verstehen ist. Genau wie bei der Bipolaren Störung (manischdepressiv) ist die Angst groß, weil die Betroffenen als unberechenbar und gewalttätig gelten.

Bei Depressionen wird gerne Faulheit unterstellt. Typische Sätze sind: " streng dich an." / „reiß dich mal zusammen.“ / „wie lange soll das noch so gehen?“. Auch, oder gerade, von den nächsten Angehörigen. Hier mag eine große Portion Unwissenheit dabei sein. Doch dem Betroffenen hilft es nicht weiter, es kann die Situation eher noch verschlimmern. Der damit verwandte Burnout wird gerne als „einfache“ Erschöpfung abgetan. Nur ist es weitaus mehr und kann therapeutisch behandelt werden. Ich denke meiner Meinung nach ist das Hauptproblem bei psychischen Krankheiten, dass sie nicht sichtbar sind. Ein gebrochener Knochen, Virusinfektion etc. ist erkennbar. Eine kaputte Psyche hingegen nicht. Und ich schätze, obwohl die Zahlen psychischer Erkrankungen steigen, die Aufklärung darüber zu kurz kommt.

Laura

FREIE GESTALTUNG

Wer bin ich?

*Bin ich schüchtern, zu ruhig, impulsiv,
ein Kind oder erwachsen?*

*ängstlich oder mutig,
zielstrebig oder zu nachlässig?*

Autonom oder Gefangener der Vergangenheit?

Bin ich stark oder schwach?

Voller Hoffnung oder verzweifelt?

Hilfsbereit oder egoistisch?

Bin ich gebildet oder voller Wissenslücken?

Ein Kämpfer oder ein Träumer?

Lernbereit oder uneinsichtig?

Lebe ich oder zieht das Leben an mir vorbei?

Bin ich feinfühlig oder abgestumpft?

Fürsorglich oder vernachlässigend?

Wir alle sind voller Facetten, spielen verschiedene Rollen. Selbst die authentischen Menschen zeigen sich anders, je nach Situation. In uns leben das Kind das wir waren, der Teenager und viele andere frühere Versionen. In uns bestehen auch die Überzeugungen aus der Kindheit, oder die wir im Freundeskreis gelernt haben.

Auch Erfahrungen die uns prägten- positiv wie negativ haben Einfluss auf unser Handeln und denken.

Also sind wir nicht der „eine Mensch“ sondern können voller Widersprüche sein. Doch wir können an uns arbeiten und die positiven Fähigkeiten stärken. Jeder hat die Möglichkeit zur Veränderung, man muss diese nur erkennen und nutzen.

Laura

Seelische Gesundheit ist lernbar

Bildungsangebote

Oktober 2023 - März 2024

Für alle Bürgerinnen und Bürger

- Achtsam Jonglieren
- Älter werden - eine spannende Reise
- Angehörige
- Auszeit für Kreativität und innere Balance
- Einführung in die faszinierende Welt der Faszien
- Empowerment
- Erlebniswelt Gefühle
- Gemeinsam in die Woche starten
- Geteilte Freude - doppelte Freude
- Happiness
- Heilsamer Umgang mit Trauer
- Humor und Recovery
- Ich - nicht mehr und nicht weniger!
- Ich bin eine Frau - was ist Deine Superkraft?
- Körperlichkeit
- Kreatives Schreiben - Mein Leben
- Meine Zeit für Entspannung
- Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl
- Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen
- Positive Gedanken - Positive Energien
- Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit
- Schreiben tut gut
- Selbstempathie
- Selbstführung
- Selbstmitgefühl
- Singen hält gesund
- Sprung in der Schüssel?! Na und?!
- Stress verstehen und besser bewältigen
- Walk and Talk
- Yoga



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



Meine Meinung!

Meine Gedanken ... zur Freigabe von Cannabis.

Ich denke, man ist erwachsen genug um zu entscheiden, ob man Cannabis konsumieren möchte oder nicht. Ich denke, so viel Eigenverantwortung sollte uns die Politik schon zutrauen. Durch kontrollierte Abgabe wird garantiert, dass man ein reines Produkt bekommt. Und das ist doch besser, als irgend etwas zu rauchen, wo du echt nicht weißt, was du da rauchst.

Bleibt der Konsum illegal, werden sich die Konsumenten weiterhin an ihre Dealer wenden. Und diese bieten oft auch weit mehr an, als nur „Gras“. Bei Drogenabhängigkeit ist Cannabis zwar schon meist die Einstiegsdroge, aber das heißt nicht, dass alle die Cannabis probieren schwerst Drogenabhängig werden. Denn dann müsste man auch den Alkohol, Tabak und bestimmte Medikamente verbieten.

Klar ist für mich, dass man den Konsum für Jugendliche unterbinden sollte. Es heißt ja, dass junge Leute empfänglicher für Psychosen sind. Laut Untersuchungen ist die Gehirnentwicklung ohnehin erst ab dem 25. Lebensjahr abgeschlossen. Ich verstehe dann allerdings nicht, (wenn man das durch Untersuchungen schon weiß), warum Cannabis dann für Jugendliche ab 18 Jahre frei gegeben werden soll. Das finde ich wieder herum wirklich nicht richtig!



Dann gibt es ja noch die Leute, die strikt gegen die Legalisierung von Cannabis sind. Für mich irgendwie nicht verständlich. Ich finde diese Menschen müssten dann doch auch für ein strenges Alkoholverbot sein. Alkohol ist nicht weniger gefährlich als Cannabis. Alkohol ist auf die Dauer tödlich. Und wenn man sich die Statistiken so anschaut, dann trinken viele Menschen weit mehr als empfohlen.

Das gleiche gilt für Nikotin. Also ich habe noch nicht gehört, dass jemand an dem Konsum von Cannabis verstorben ist. Die Todesrate durch Alkohol oder Nikotin ist jedoch hoch.

Meine Meinung!

Alkohol schädigt die inneren Organe, vor allem Leber, Herz und Bauspeicheldrüse. Es führt zur Beeinträchtigung des Nervensystems und ist krebsfördernd. Außerdem führt es zur Veränderung der Haut und lässt sie schneller altern.

Auch bei regelmäßigem Nikotinkonsum sieht es nicht besser aus. Nikotin ist stark süchtig machend und der Körper erhält deutlich weniger Sauerstoff durch das Zigaretten rauchen. Es führt zu schweren Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems (Gefahr von Herzinfarkt, Schlaganfall) und natürlich zur Schädigung der Atmungsorgane.

Auch muss man natürlich beim Konsum von Cannabis acht geben. Bei regelmäßigem Konsum kann es zur kognitiven Beeinträchtigung kommen und ganz ohne ist das regelmäßige rauchen eben auch nicht, weil auch hier (Joints) das Risiko für Lungenkrebs erhöht ist.

Cannabis an sich ist nicht ungefährlich. Der regelmäßige Konsum kann durchaus zur psychischen Abhängigkeit führen. Und man sollte vorsichtig damit umgehen.

Bei zu viel, bzw. regelmäßigem Konsum können Psychosen auftreten, die auf jeden Fall ärztlich behandelt werden sollten



Cannabis in der Medizin. Ich möchte jetzt noch einen positiven Aspekt berücksichtigen. Und zwar denke ich an die Menschen die chronisch Krank sind, bzw. chronische Schmerzen haben. Man denke auch an die Krebskranken. Warum sollte man diesen Menschen nicht Erleichterung verschaffen. Vereinzelt wird Cannabis ja schon von Ärzten verschrieben. Aber es ist immer noch nicht einfach, sich damit behandeln zu lassen. Man könnte das Leiden der Kranken verringern und außerdem hat Cannabis weniger Nebenwirkungen (Naturprodukt) als starke Medikamente.

Meine Meinung!

Meiner Meinung nach sollte man alles nicht pauschal bewerten. Jeder Mensch ist anders. Es kommt auf den Konsumenten und auf seine Konsumgewohnheit an. Wer als erwachsener Mensch meint, sich einmal die Woche einen Joint zu gönnen, der ist natürlich weit weniger gefährdet, als der, der regelmäßig konsumiert. Dort ist das Risiko eine psychische Erkrankung zu entwickeln oder eine Abhängigkeit, natürlich weitaus höher.

Trotz allem hin und her: Wir müssen junge Menschen schützen und präventiv Aufklärung betreiben. Das ist oberstes Gebot!

Vega

FREIE GESTALTUNG

Stille

Einfach betrachtet die Abwesenheit von Lärm oder Geräuschen.

Doch Stille kann viele Formen haben:

bedrückendes Schweigen, angenehme Stille, sie kann voller Inspiration sein, oder die „innere Stimme“ zum klingen bringen.

Es gibt die Ruhe vor dem Sturm, oder die absolute Stille nach Katastrophen.

Stille lässt sich aber genauso mitten in der Natur finden: nur die natürlichen Geräusche, kein menschlicher „Krach“.

Stille kann unendlich laut sein und ein Schreien übertreffen.

Unsere natürliche Umgebung entspricht Stille, doch lässt sich davon kaum noch etwas finden. Lärm auf den Straßen mit Autos, Bussen etc., in den Fabriken, und nicht zu letzt durch die Unterhaltungsindustrie. Hier lassen sich bestimmt noch weitere Beispiele finden.

Was vor ca. 150 Jahren noch normal schien, ist heute fast die Ausnahme.

Stille finde ich deshalb so wichtig, weil sie Zeit zur Erholung gibt. Vielleicht auch die Gelegenheit mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Stille ist wichtig, um die - häufig- überreizten Sinne zu erholen. Das Gehirn braucht schließlich auch die Möglichkeit alles zu verarbeiten und einzuordnen.

Bei Stille- und ohne Ablenkung- wird deutlich was in uns vor sich geht. Dies kann Klarheit verschaffen, aber auch unerträglich sein.

Laura

Kultur schafft Verbindungen

Die Theaterwerkstatt Bethel gibt seit 1983 allen Menschen Raum und fachliche Unterstützung für ihre eigene künstlerische und kulturelle Entfaltung. So ist sie ein soziokulturelles Zentrum, ein freies Theater, eine Akademie für und von verschiedensten Menschen, ein Kreativitätsraum und ein Förderer inklusiver, diverser Kultur. Zum 40-jährigen Jubiläum der Theaterwerkstatt Bethel stellen wir hier die Organisation und ihre Angebote noch einmal genauer vor und laden zu aktuellen Produktionen, Workshops und zur Jubiläumsfeier im November herzlich ein.

VOLXTHEATER

Seit 2005 findet die künstlerische Praxis der Theaterwerkstatt Bethel unter dem Namen Volxtheater statt. Die Volxtheaterwerkstatt ist unsere Form eines Workshops. Gemeinsam widmen sich Interessierte mit künstlerischen Mitteln – wie Bewegung, Gesang, Text oder Bild – einem Thema und treten in den Austausch dazu. Die Volxperformance erarbeitet künstlerische Interventionen im öffentlichen Raum und performative Installationen.

Aufführungen finden im Rahmen von ganz unterschiedlichen Veranstaltungen statt.

Themen entwickeln wir selbst oder werden angefragt. Das Jugendvolxtheater richtet sich an Kinder und Jugendliche ab neun Jahren, die ihre Themen mit unterschiedlichsten Mitteln der Theaterarbeit in die Öffentlichkeit bringen. Sowohl vom Volxtheater, Volxperformance oder Jugendvolxtheater gibt es regelmäßige Aufführungen und Gelegenheiten mitzuwirken.



Kunst und Kultur

VOLXAKADEMIE FÜR INKLUSIVE KULTUR

Seit 2016 gibt es die »Volxakademie für inklusive Kultur«. Auch hier bringen sich Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen in Projekte ein. Dies können Volxtheaterwerkstätten, Seminare oder die Entwicklung von Fähigkeiten und Formen für inklusives Zusammenleben sein. Das Team der Volxakademie unterstützt gesellschaftliche Projekte und Kampagnen zu Themen wie z. B. Nachhaltigkeit, kommunale Inklusions- und Kulturentwicklung sowie zur Quartiersentwicklung. Sie fördert die Bildung und Kommunikation heterogener Gruppen, legt Konflikte offen und findet gemeinsam neue Lösungsansätze.



FACHDIENST DARSTELLENDEN KÜNSTE

Auch verschiedenen Zielgruppen bieten wir unser Fachwissen und unsere Erfahrungen in den Bereichen Kultureller Bildung, Aus- und Weiterbildung und Organisationsentwicklung an. Dabei arbeiten wir mit Initiativen und Einrichtungen, Schulen, Hochschulen und Fachinstituten zusammen. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass Methoden der künstlerischen Arbeit in der Alltagskommunikation weiterhelfen können. Schauspieler:innen, Tänzer:innen und Musiker:innen sind in der Lage, als unverständlich bzw. störend wirkende Ausdrucksformen aufzugreifen und über diese in Kontakt zu treten. Gemeinsam erschließen sie sich neue Formen der Verständigung. Bei Bedarf und Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Kunst und Kultur

Ihr habt Lust mitzumachen? Dann meldet euch gern bei uns. Zum Mitwirken ist keine künstlerische Vorerfahrung notwendig. Und wenn ihr einen unterstützenden Bedarf habt, teilt ihn uns mit. Wir finden einen Weg.

Wir möchten in allen unseren Angeboten eine Atmosphäre schaffen, in der sich Menschen für Andere und Anderes öffnen. Wir möchten Menschen den Raum geben, den sie brauchen, um mitwirken zu können.



THEATER SPIELEN

Komm und probier`s aus

Mittwoch, 11. Oktober, Mittwoch, 18. Oktober und Mittwoch, 25. Oktober | jeweils von 16 bis 19 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel und weitere Orte (Bitte aktuelle Ankündigungen online beachten)

kostenfrei

In diesen Workshops könnt ihr im Theaterspiel eigene Themen erkunden und mit anderen auf die Bühne bringen.

Tanz, Theater, Musik oder das Spiel mit Material - hier findet das Eigene seinen Raum. Aussteigen aus dem Alltag, zu Ideen angeregt werden, experimentieren, der eigenen Spur folgen, im Spiel mit Anderen Neues entwickeln. Alles ist möglich und wird selbstbestimmt.

Gefördert durch die v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel

36. Bundestagung des Bundesverbands Theaterpädagogik

»Alle Achtung! Für eine offene, soziale, vielfältige Kulturelle Bildung!«

Freitag, 20. Oktober | 17.30 bis 21.30 Uhr; Samstag, 21. Oktober | 10 bis 19 Uhr und Sonntag, 22. Oktober | 10 bis 13 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten unter <https://www.butinfo.de/bundestagung>

Künste öffnen die Tür für den Wandel zu willkommener Atmosphäre und machtkritischer Beteiligung. Theaterpädagogik vermittelt mit ihren Impulsen zwischen Denken und Handeln, sowie zwischen Körper, Raum und Gesellschaft. Theater ereignet sich heute in der Sozialen Arbeit, in der Therapie, in der Pflege, in der Medizin, in der Psychiatrie oder in Gefängnissen.

In unterschiedlichen Workshopformaten, Lecture-Performances, Aufführungen und Diskussionen erforschen wir mittels künstlerischer Strategien gemeinsam verschiedene soziale Handlungsfelder sowie die unterschiedlichen Anforderungen, Herausforderungen, Themen und Potentiale, die diese mit sich bringen. Die Tagung bietet Impulse für das ein oder andere Umdenken, Neudenken und eröffnet neue Kooperationen, Vernetzungen, Dialoge und Spielräume.

MenschenAffenLieben

Das Volkstheater der Theaterwerkstatt Bethel spielt

Samstag, 21.10. und Sonntag, 22.10., jeweils 19:30 Uhr

Mamre-Patmos-Schule, Maraweg 29, 33617 Bielefeld

RESERVIERUNG UND EINTRITT: 14 Euro/ 7 Euro (ermäßigt); Reservierung telefonisch unter 0521/144-3040 oder per Email unter theaterwerkstatt@bethel.de

Ein Affe, der sprechen, denken, fühlen und lieben kann wie ein Mensch – kann das sein?

Ein Affe, der sich nur in Menschen verliebt und sich die Erfüllung seiner Wünsche durch eine besondere Fähigkeit erhofft.

Kunst und Kultur

Das Stück erzählt eine Geschichte von Menschen und Affen, die uns berichten, was es aufzugeben gilt, um einen Ausweg zu finden als Individuum erfüllt leben zu können. Die Produktion beschäftigt sich mit der Frage nach der Natur des Menschen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Dynamik zwischen Mensch und Tier.

Die Idee basiert auf Texten von Franz Kafka und Haruki Murakami. Auch in der künstlerischen Auseinandersetzung mit weiteren Texten, Bildern, Musik, Meinungen und Ansichten, stellt sich das 4-köpfige Ensemble mit seiner Regisseurin der Frage: "Was macht für mich den Menschen aus?"

Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft NRW, das Regionale Kulturprogramm, die Stiftung der Sparkasse Bielefeld und das Kulturamt der Stadt Bielefeld

SHHH... – UNSERE STIMMEN SOLLEN NICHT ERSTICKEN!

Theater- und Hörspielworkshop: Herzliche Einladung an alle Frauen* und Mädchen* mitzuwirken

Damit das Schweigen nicht zu einer Form des Exils wird, laden wir euch hiermit herzlich ein, uns zu schreiben: per Post oder E-Mail! Eure Geschichten werden anonymisiert in eine Hörspielproduktion einfließen und im Rahmen des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen am 25. November in Bielefeld und OWL an verschiedenen Orten zu hören sein.



Kunst und Kultur

Donnerstag, 12. Oktober | 17 bis 20 Uhr

Schreib- und Hörspielworkshop

VHS Bielefeld, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld

kostenfrei

Im dreistündigen Workshop erfinden, sammeln und schreiben wir Geschichten. Aus diesen Geschichten entwickeln wir mit künstlerischen Mitteln performative Textcollagen.

Samstag, 28. Oktober | 10 bis 18 Uhr

Hörspielproduktion

Radio Antenne Bethel, Quellenhofweg 25, Bielefeld

kostenfrei

Weiter geht's mit den Aufnahmen für das Hörspiel! Falls Du Interesse hast, als Sprecher:in bei der Hörspielproduktion mitzumachen, dann melde Dich gerne unter theaterwerkstatt@bethel.de oder (0521)144-3040.

Donnerstag, 16. November | 18.30 bis 20.30 Uhr

Frauen*abend bei Käse, Wein und Wasser

Begegnungsstätte Schötmar,

Am Kirchplatz 1c, 32108 Bad Salzuflen

kostenfrei



Zusammen mit der Gleichstellungsstelle Bad Salzuflen, der Ev. ref. Kirchengemeinde Schötmar sowie der vhs Bad Salzuflen laden wir einem gemütlichen Frauen*abend bei Käse, Wein, veganen Snacks und Wasser ein. Zum Internationalen Tag für Toleranz wollen wir uns gemeinsam austauschen, inspirieren, lachen, stärken und Geselligkeit erleben. Eigene Erfahrungen, Gedanken und Wünsche rund um das Thema Toleranz und Akzeptanz können eingebracht werden. Wir möchten der Einzigartigkeit eines jeden Lebens und den persönlichen Stärken Raum geben.

Sonntag, 26. November | 14.30-16 Uhr

Lesung SHHH... – UNSERE STIMMEN SOLLEN NICHT ERSTICKEN!

Haltestulle, Jüngststr. 2, Bielefeld

kostenfrei

Kunst und Kultur

In gemütlicher Atmosphäre und bei Kaffee, Tee und Kuchen präsentieren die Sprecher:innen und Autor:innen selbstgeschriebene und gesammelte Gedichte, Kurzgeschichten und Botschaften. Darüber hinaus geben Sie Einblicke in das Projekt.

Gefördert durch Landesarbeitsgemeinschaft Soziokultureller Zentren NRW

THEATERGOTTESDIENST

Herzliche Einladung zum Mitwirken und Zuschauen

Sonntag, 29. Oktober | 10.30 Uhr

Stephanus Kirche der Ev. Luth. Martini Kirchengemeinde

Bielefeld Gadderbaum, Pellaweg 4

kostenfrei

Ein besonderer Gottesdienst mit der Theaterwerkstatt Bethel und Susanne Stöcker.

DIE TOLLKÜHNEN präsentieren „Frau Holle“

Freitag, 10.11. 15.30 Uhr

Begegnungszentrum Brackwede, Stadtring 52a, 33647 Bielefeld

kostenfrei

Viele kennen die Geschichte von der Goldmarie und der Pechmarie. Die garstige Stiefmutter zwingt Goldmarie, in den tiefen Brunnen zu springen. Sie soll die Spule wieder heraufholen, die ihr beim Spinnen hineingefallen ist. Sie taucht also in den Brunnen und gelangt zu Frau Holle, die ihre Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit belohnt. Frau Holle überschüttet sie mit purem Gold!

Und bei ihrer Rückkehr schreit der Hahn auf dem Brunnen aus voller Kehle: „Kikeriki, die Goldmarie ist wieder hie!“ Ganz anders ergeht es der zickigen, neidischen und faulen Pechmarie. Ihre „Dienste“ lohnt Frau Holle mit schwarzem Pech, welches nicht mehr abzuwaschen ist! Die „Tollkühnen“ feiern mit einem der bekanntesten und schönsten Märchen in der winterlichen Zeit Premiere!



Kunst und Kultur

weitere Probenstermine:

Samstag, 14. Oktober | 10 bis 16 Uhr

Sonntag, 15. Oktober | 10 bis 13 Uhr

Samstag, 4. November | 13.30 bis 16.30 Uhr

Sonntag, 5. November | 11 bis 17 Uhr

Dienstag, 7. November | 17 bis 18.30 Uhr | Generalprobe

Gefördert durch die v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel

VolxFest »immer wieder neu«

Samstag, 18.11., 18 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstr. 5, 33617 Bielefeld

kostenfrei

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“ (Friedrich Schiller) Zum 40-jährigen Jubiläum der Theaterwerkstatt Bethel wird gespielt: Auszüge aus aktuellen Theaterproduktionen werden gezeigt, besondere Spiel- und Theatererfahrungen der letzten Jahrzehnte in Erinnerung gerufen. Es gibt viel zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen und zu genießen. Und natürlich immer auch die Möglichkeit, das eigene Spiel zu entdecken und mitzuwirken.

Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, das Regionale Kulturprogramm, die Stiftung der Sparkasse Bielefeld und das Kulturamt der Stadt Bielefeld



Theaterwerkstatt Bethel

Handwerkerstraße 5

33617 Bielefeld

Telefon: 0521 144-3040

Fax: 0521 144-3042

E-Mail: theaterwerkstatt@bethel.de

www.theaterwerkstatt-bethel.de

Wichtiger Hinweis! Jetzt folgen Erfahrungsberichte, welche zum Teil Beschreibungen von Drogenkonsum, Kriminalität, Gewalt und Extremsituationen beinhalten können. Die Berichte wurden subjektiv von Schreibern verfasst. Sollten dich solche Themen belasten, dann solltest du die Kategorie von A bis Z beim lesen überspringen. Zum einordnen betrachte bitte den Trigger-Barmometer, welcher auch Randinformationen zum Inhalt anzeigt.



Borderline ich bin betroffen.

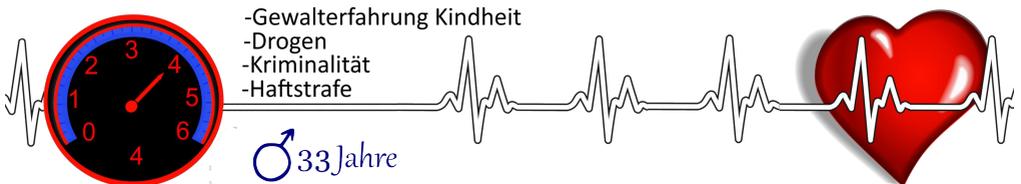
Bei Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung kommt es oft zu impulsivem und riskantem Verhalten, was auch sexuelles Verhalten umfassen kann. Was auch mich zum Teil betrifft. Es gab Zeiten da war mir egal ob ich in eine festen Beziehung bin oder nicht. Wenn ich getriggert war, machte ich sexuelle Ausreißer und ging fremd. Niemals durchdacht, immer impulsiv, und darum hielten meine Beziehungen auch niemals.

Schon in der Schule war das so, da bekam ich auch schnell einen Ruf als leichtes Mädchen. Peinlich war mir das nicht, es ist ja an sich auch nicht schlimm, sich sexuell auf verschiedene Weisen auszuprobieren. Ich wünschte nur, ich hätte eine Beziehung besser halten können, und hätte nicht immer mit den Männern gespielt. Weil es waren auch welche dabei die was wirklich ernstes von mir wollten. Und die sind es auch die mir besonders leid tun. Da waren die dramatischen Szenen, in denen ich als Monster dargestellt war, weil ich einfach nicht treu sein konnte. Und dann kam die Selbstverletzung an den Armen hinzu die ich immer verheimlichte. Und weil das auch immer heftiger wurde, konnte ich dann in den späteren Schuljahren einfach nichts Kurzärmliges mehr tragen.

Mir ging es im Spätsommer 2008 sehr schlecht und ich hatte einen Verdacht. Aus diesem Grund bin ich von mir aus zu einer 14-tägigen Diagnostik-Phase in eine Klinik gegangen. An diesem Ort erhielt ich die Diagnose Borderline und mir wurde empfohlen, eine ambulante Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) in Verbindung mit einem Skills-Training durchzuführen. Ich war damals nicht schockiert, sondern dankbar, dass ich endlich die richtige Richtung gefunden hatte.

Ich weiß, dass das Bild von Borderline noch immer stark stigmatisiert ist. Mein Umfeld hatte schon jahrelang meine Probleme mitbekommen und ich denke es war keine große Überraschung. Allerdings habe ich es auch nicht an die große Glocke gehängt und nur mit sehr persönlichen Kontakten geteilt.

Am meisten hat mir geholfen, zu lernen achtsam und – ganz besonders in den letzten Jahren – mitfühlend mit mir umzugehen. Zu verstehen, dass meine Seele für die schlimmen Gefühle keinen anderen Ausdruck finden konnte, als in zahlreichen selbstschädigenden Bewältigungsstrategien. Alles nur, um die Gefühle nicht fühlen zu müssen. Es wurde einfacher, als ich anfang, mich selbst besser kennenzulernen und meine Gefühle zu akzeptieren. Ich habe erkannt, dass es keinen Weg gibt, die Angst zu ignorieren. Mitten durch sie führt der Weg hinaus. Damit habe ich die Störung erfolgreich bewältigt. Ich berichte über meine Erfahrungen und hoffe, damit anderen Betroffenen und Angehörigen Mut zu machen. Es war eine herausfordernde und schwierige Reise, aber ich bin daran gewachsen.



Ein Gangmitglied überrascht von sich selbst

Wenn ich schreiben muss das richtige Gefühl da sein. Wenn ich was schreibe, ohne es zu fühlen, ist immer scheiße. Ich schreibe hier, was ich schreiben möchte, und so wie ich es fühle. Ich schreibe es gleich heute mache ich keine scheiße mehr. Damals war das anders. Es war nämlich im Knast der hat mich nicht zum Guten verändert. Was mich verändert hat ist eine bestimmte Person. Aber fangen wir von vorne an.

Mein Vater hat mich sehr streng erzogen. Streng ist untertrieben. Bei seinen Schlägen bin ich drei Meter gegen die Wand geflogen. Ich war nicht artig. In der Schule wurde ich von anderen geärgert, auch die Lehrer haben dabei mitgemacht, weil ich eine Lernschwäche hatte.

Da waren immer auch Vögel die meinten mich nach der Schule bewerfen oder beleidigen zu müssen. Dann kam die Zeit wo ich so in die Ecke gedrückt war, dass ich einfach zu schlug. Prügel waren ja auch das was ich von Zuhause kannte. Und bei Gott ich will nicht sagen, dass es gut war. Will nicht sagen so macht man sich cool.

So läuft das halt ab, fressen oder gefressen werden in Köln City, wo ich groß geworden bin. Und weil die Mitschüler mich zusammengeschlagen haben, und ich mich ein bisschen gewehrt habe, und ich keine Freunde hatte, kam ich vors Jugendgericht und die Zeitung schrieb über mich. Ich hatte einem Mitschüler angeblich Zähne ausgeschlagen. Und sein Geld gestohlen.

So wurden dann auch die falschen Leuten auf mich aufmerksam. Also eine kriminelle Gang kam auf mich zu, und lud mich zu sich ein, wegen meinem schlechten Ruf. Und die Idee, Geld auf der Straße zu verdienen, war dann keine fixe Idee mehr.

Die Leute reden gerne über kriminelle Ausländer und suchen da die Schuld. Stimmt nicht immer, Deutsche sind ganz oben mit dabei, wenn es um Kriminalität geht. Das wird blutig, wenn man denen kein Respekt zeigt, gibt es Tote und Verletzte. Weil die auch starke Rücken von den Strassenbanden haben. Die Zusammenarbeit mit den arabischen Clans ist mal mehr mal weniger gegeben. Die Polizei darf man auch nicht unterschätzen die haben schon ordentlich Druck unter dem Kessel.

Ich wollt erst nicht in einer Gang sein. Doch ich lernte die Menschen dort kennen, und ich sage ehrlich, den einen oder anderen mochte ich sogar. Und so kam es doch dazu. Den Namen der Gang lasse ich hier bewusst weg. Raub und Drogen gehören zu ihren Spezialgebiet.

Ich begann mit 15 Drogen zu verkaufen. Ich konsumierte sie selbst. Als die Polizei mich festnahm war der Stress Zuhause nicht mehr auszuhalten. Danach war das Jugendamt zuständig für mich. Und ich kam ins Betreute Wohnen wo ich keine scheiße bauen durfte. Es nahm auch ein guten Weg. Ich kam runter von den Drogen.

Von 17 bis 20 war eine Zeit wo ich mich aus allem heraushielt. Ich machte Kampfsport, der Meister hat viel Zeit in mich gesteckt und war der Erste, der an das Gute in mir geglaubt hat. Doch als er Deutschland für viele Jahre verlies, geriet ich wieder in die alte Gang und wieder an die Drogen. Doch vielleicht wäre das auch so oder so passiert, weil ich fand keine Ausbildung wegen meinem fehlendem Schulzeugnis.

Zurück in der Gang war es als sei ich niemals weg gewesen. Und auch Kokain, Speed und Gras waren wieder Bestandteil meines Lebens. Wobei ich da aber auch immer Tage Pause machte, um nicht komplett in Kontrollverlust zu verfallen.

Da war einmal ein Mädchen, Jasmin, die kannte unsere Gang aus der Disco. Die wollte Stripperin werden. War aber sehr unsicher. Mein Kollege fragte sie, ob sie bereit wäre sich zu prostituieren. Jasmin wollte Bedenkzeit, und ich brachte sie dann nach Haus, wissend, dass sie in höchster Gefahr ist. Und wie soll ich sagen.. die Sache machte mich wirklich betroffen. Man sagt wahre Schönheit kommt von innen. Und wenn es darum geht ist sie sehr hübsch. Sie hat so schöne Augen. Und ich kam mir vor wie ein Stück scheiße. Doch niemand durfte meine Gefühle sehen. Man braucht einen klaren Schutzschild um sich. Sie hat in mir was bewegt. Eine Beziehung mit ihr einzugehen, wäre für sie auch gefährlich gewesen. Und ich wollte auch Niemanden mit echten Gefühlen an mich ran lassen.

So sagte ich zu ihr:

„Pass auf, komm nicht wieder nach Köln. Und lass das alles im Großen und Ganzen sein.“

Sie hörte auch darauf. Wir hatten gelegentlich Kontakt. Sie ist eine Wochenend- kifferin. Darum habe ich sie getroffen. Nichts weiter, erstmal... Dann habe ich meinem Kollegen ausgedrückt sie zur Prostitution zu nötigen. Hab gesagt sie sei echt hässlich und würde sicher keinen Cent verdienen.

Dann habe ich seine Aufmerksamkeit auf ein anderes Geschäft gelenkt. Und so ging die Idee Jasmin zur Prostitution zu nötigen unter. Die Gang Mitglieder sollten an sich alle eine faire Vergütung bekommen. Hatte einer mehr verdient, oder ein hübsches Mädchen, kam es zum Neid. Viel gönnten wir uns untereinander nicht. An sich ein Pulverfass was immer zu detonierte droht.

Wenn unser Gang Ärger mit anderen Gangs hatte war das gut. Weil so gab es Zusammenhat von Leuten die sich sonst gegenseitig aufgefressen hätten. Also nahmen wir die andre Dealer hops. Das lief so ab: Einer oder zwei von uns schleusten sich in die gegnerische Gang ein. Gaben sich als zahlungskräftige Neukunden aus. Solche Operationen können Wochen brauchen. Bis wir herausfanden wo die Chefs der gegnerischen Gang ihre Drogen deponierten und wie viel sie lagerten. Nun musste noch der richtige Zeitpunkt abgewartet werden. Und das Kommando legte los. 10 Leute von uns stürmten dann die Wohnung, nahmen sich die Anwesenden vor, und erbeuteten den Stoff. Ich selbst war zwei mal bei einer solchen Operation dabei.

Die Gegner spionierten ebenfalls, das spionieren übernahmen auch Mädels. Also man muss seine Augen und Ohren überall haben. Es kam zum Gegenschlag. Zwei Leuten von uns wurde aufgelauert und die wurden so heftig zusammengeschlagen, dass sie über Wochen ins Krankenhaus mussten. Ich hingegen ging ins Gefängnis. Ich habe jemanden überfallen und die Überwachungskamera übersehen.

Die Polizei hat mich dann auf der Straße aufgegriffen, und weil Ich als bewaffnet und gefährlich galt, landete ich gleich mit meiner Fresse unsanft auf dem Asphalt. Und eine Freilassung war danach in weiter Ferne, es war aber ein offener Vollzug. In Gefängnis traf ich auch auf Komplizen. Dort gingen Auseinandersetzungen weiter. Es geht viel darum wer den Drogen Markt im Knast beherrscht. Und ich mischte da mit, leider.

Nach meine Entlassung wollte ich raus aus der Scheiße, aber das ist leicht gesagt, wenn du die Drogen brauchst. Und keine Chance auf Arbeit hast. Man ist gefangen,

gefangen in der Kriminalität und das ist schlimmer als der Knast. Also machte ich weiter mit Drogen verkaufen. Nur noch um meinen eigenen Konsum zu finanzieren. Ich versuchte mich von der Gang zu distanzieren.

Und ab dann wurde es sehr kritisch, weil es einen V-mann in der Führungsriege meiner Gang gegeben haben muss. Und wir wissen bis heute nicht wer es war.

Doch ich stand auch unter verdacht der V-Mann zu sein. Die Polizei wusste auf einmal alles. Einfach alles und auf einmal war die uns überall voraus. Und wir beschuldigten uns gegenseitig ein Verräter zu sein. Wir machten uns gegenseitig alle, auf der Straße und vor Gericht.

Ich war erneut in Haft. Diesmal in Hochsicherheitstrakt. Nun die Wahrheit. Ich war nervlich schon längst an Ende. Nachts in der Zelle weinte ich. Ich weinte und schämte sich, weil ich der Welt überflüssig war und keiner mich brauchte.

Doch es gab jemanden der mir Briefe schrieb. Nur eine Person gab es. Und daran habe ich mich festgehalten. Es gab einen Menschen auf der Erde der mir einfach so Briefe schreib nur um mich aufzuheitern. Nämlich Jasmin. Nach 4 Jahren bin ich raus hatte aber keine Gang mehr.

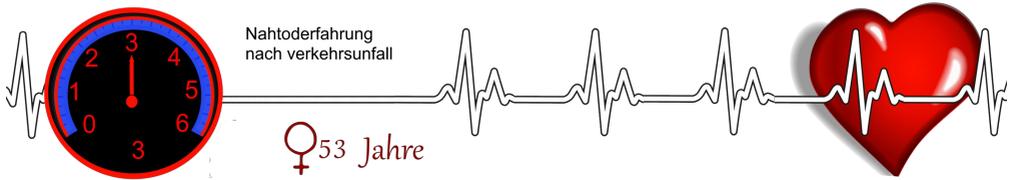
Ich bin zu Jasmin nach Wiesbaden.
Und dann..

War sie schwanger von mir. Und ich wollte es nicht ernst nehmen. Doch als ich dieses kleine Geschöpf sah, was mein Kind ist, hörte ich sofort auf Drogen zu nehmen. Und da wusste ich, dass mein bisheriges Leben vorbei ist und ich nur noch dafür Sorge tragen musste, dass diese Kind lebt.

Ich dachte immer es ist normal wie mein Vater war so muss das sein. Und, dass ich es nicht anders machen würde. Jetzt habe ich gemerkt ich kann das nicht. Ich kann alles aber ich kann meinem Kind nichts antun. Ich möchte, dass mein Kind etwas bekommt was ich niemals hatte, eine faire Chance. Mit Gefühlen die ich niemals kennengelernt habe. Eine Kindheit die ich so niemals hatte. Und wenn ich es spielen sehe,

einfach nur spielen und lachen, weiß ich nur so will ich das haben. Und mein Kind soll machen so wie es möchte. . Und nur dafür lebe ich noch. Wenn mein Kind und meine Frau nicht wären ich könnte sofort sterben egal.

Ich machte Therapie und habe eine Ausbildung angefangen. Ich bin nur noch teilerwerbsfähig, weil bei mir eine Depression diagnostiziert wurde. Doch so geht es mir gut. Und bin einer derjenigen geworden, die den Absprung geschafft haben



Ich habe das Jenseits gesehen.

Nach einem Verkehrsunfall war der Kopf völlig zertrümmert. Dann kam der Krankenwagen. Genickbruch, mehrfache Brüche im Gesicht, sowie Gehirnverletzungen. Es war erst mal komplett dunkel und still und dann lief vor mir mein Leben ab. Und das waren garantiert nicht nur gute Sachen. Mir war eigentlich der Schein lieber als das Sein und das Wichtigste war für mich eben das Geld verdienen. Das Einzige, ich schämte mich so, dass ich sofort das Bedürfnis hatte, dass ich mich irgendwie

dafür entschuldigen muss. Auf jeden Fall habe ich gemerkt, wie ich eigentlich meinen Körper verlassen habe. Ich war mit einem Satz in einem wunderbaren, warmen Licht und ich glaube, dass ist die Gegenwart Gottes im Himmel. Wunderbar. Ich habe ihn nicht gesehen, aber das Licht hat dafür gesprochen. Aber das Allerschönste war, dass ich das Gefühl hatte, ich falle oder stürze in ein Ozean voller Liebe. Es war plötzlich alles um mich herum Liebe pur, so groß und so gewaltig, dass es überhaupt nichts gibt, was dem gleich sein könnte.

Ich habe dann bei meiner eigne OP zugeschaut. Es war mir auf jeden Fall ganz bewusst, dass ich jetzt sterbe. Erst nach dem Anblick meiner eigenen OP hat mich jemand an die Hand genommen. Das war Jesus selbst. Er war sehr hell. Aber ich habe ihn trotzdem als Menschen gesehen.

Er hatte ganz, ganz weiße Haare, wellige Haare, relativ lang. Er hatte ein weißes Kleid an. Das Absolute war dieser Blick aus den Augen. Du hast plötzlich gewusst, wo diese Liebe herkam, denn die kam genau aus diesen Augen. Und da war das Erste, was ich gemacht habe, ich habe Buße getan. Komm, ich zeig dir ein Stück, was dein Zuhause mal werden wird. Jegliche Dimensionen, die es hier auf der Erde gibt, sind einfach aufgehoben. Du fragst nicht mehr nach Zeit. Du kannst jede Sprache, du verstehst jede Sprache. Du siehst mit einem Mal Millionen Farben. Wir sind über Wiesen gegangen, die waren so wunderschön. Das Tau an jedem Grashalm hat sich gespiegelt in dem wunderbaren warmen Licht und es war mit Millionen Farben verziert. Unglaublich. Die Häuser waren lichtdurchflutet. Alles ist offen und völlig frei. Was ganz bewundernd für mich war, war eine riesige Mauer. Die war auch sehr hoch und wie so eine Muschel von innen wie Perlmutter. Und wir kamen zu einem ganz großen Tor und dahinter war die größte Band, die ich jemals gesehen habe. Das waren circa eine Million Engel und genauso viele Lieder habe ich gehört. Ich konnte raushören, dass jedes Lied von Anbetung, von Liebe, von dem Guten schönen gesprochen hat. Und dort wollte ich hinein. Und da hat Jesus gesagt Stopp! Bis hierher und nicht weiter. Du brauchst keine Angst haben. Ich habe dich gerufen. Mach deinen Mund auf. Ich rede. Ich habe mich in dem Moment auch wieder auf dem Bett liegen sehen und gesagt: Guck mal, ich kann nicht laufen. Mein Kopf ist verbunden. Ich kann nicht laufen. Und er hat gesagt, ist kein Problem für mich. Und da hat mich irgendetwas ausgehoben und es ging in einem wirklich rasanten Tempo zurück. Und dann war ich in meinem Körper drin und das war nicht mehr schön. Ich war total traurig. Ich lag danach 10 Tage im Koma.



Warum ich ehrlich über Sex spreche.

Schon in der Schule war ich ehrlich. Ich wollte wirklich angenommen werden. Und als ich in der Schule geheime Sachen erzählt habe,

machten die Leute sich wichtig. Sie haben das nicht honoriert, dass ich ehrlich war. Im Gegenteil. Sie haben mich ausgelacht. Meine Familie ist reicher. Doch Wahrheit fand ich dort auch nicht, ich wurde enttäuscht.

Da änderte sich meine Einstellung. Was die anderen von mir denken, ist mir egal! Solange nicht das Herz spricht, tun die Menschen nur so, als ob es sie auch kümmert.

Mit 16 Jahren bin ich weggelaufen. Weggelaufen vor aufgeblasenen Wichtigtuern, Heuchlern mit ihrem Gelaber und genormten Lügnern. Ich bin ausgerissen und habe zwei Jahre in Spanien gelebt. Dann kam ich zurück nach Deutschland.

Die Leute sagten: Als jugendliche Ausreißerin, das sei ein hartes Leben. Doch es ist so viel besser, als in einem goldenen Käfig zu leben. Und ich fand Leute, die mir zugehört haben. Wirklich zugehört haben.

Viele Frauen trauen sich nicht offen über ihre sexuellen Phantasien zu sprechen, geschweige denn diese auszuleben. Oft haben sie Sorge, Opfer von Vorurteilen zu werden, wenn sie schmutzige Phantasien haben. Deswegen behalten sie die lieber für sich.

Ich nicht! Ich bin opposite of 'sissy. Genauer gesagt, mag ich es die Männer zu feminisieren. Die Männer werden zur Frau. Das ist Teil meines sexuellen Verlangens. Es war nicht immer leicht Partner für mich zu finden, die das mitgemacht haben. Doch aufgegeben habe ich das niemals. Und ich habe passende Gegenstücke gefunden. Und mit den Jahren habe ich viele schöne Transvestiten erschaffen. Dafür habe ich eigens ein Fotoalbum angelegt. Wichtig bei meiner Neigung ist, dass der Mann nicht von vorne herein devot und feminin auftritt. Dann ist die Welt für mich in Ordnung. Der sexuelle Reiz entsteht besonders dann bei mir, wenn ich stark auf den Mann einwirken darf, bis er das unausweichliche Schicksal seines weiblichen Daseins annimmt. Um so maskuliner der Mann auftritt, desto reizvoller ist es für mich, diesen als Frau zu verkleiden. Wenn ein Mann das komplett abblockt, dann verliere ich jegliches Interesse an ihm.

Mit Schminke, Kleidchen und Hasenöhrchen. Und natürlich Zärtlichkeiten von hinten. So will ich den Mann vor mir haben. Da lacht mein Herz vor Freude. Weil das süß ist.

So werden männliche Horizonte erweitertet, meine Damen!

Warum ich das Schreibe:

Wenn es sozial angepasster wäre über sexuelle Neigungen zu sprechen, brauchte es kaum noch Psychotherapeuten*innen.

Ich möchte niemanden sehen der jemanden auslacht, weil der ehrlich über seine Sexualität spricht. Denn dann werde ich Fuchsteufelswild!

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE

Fallen zwei Schokoladen die Treppe runter. Sagt die eine: „Oh Mann, ich hab' mir sämtliche Rippen gebrochen.“ Meint die andere: „Was soll ich erst sagen, ich bin voll auf die Nüsse gefallen.“

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

Ich konnte es nicht fassen. Mein Nachbar hat tatsächlich um 3 Uhr nachts bei uns geklingelt. Mir wäre glatt die Bohrmaschine aus der Hand gefallen.

Was rennt durch den Wald und verteilt Mappen?
Ein Bewerbär

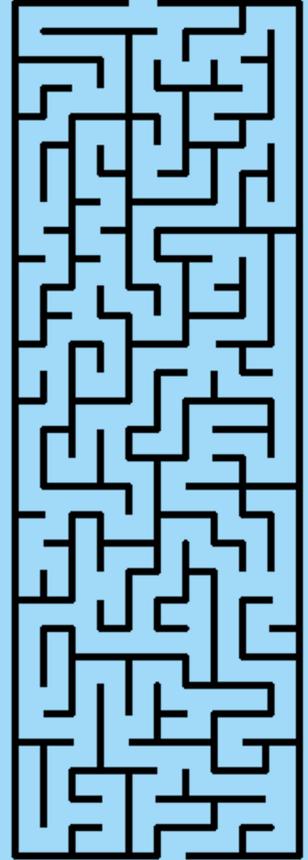
Geht ein Neutron in die Disco. Sagt der Türsteher: „Nur für geladene Gäste!“

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE

Sitzen zwei Polizisten im Auto und rammen ein Baum, sagt der eine: Mist, wir haben ihn gerammt." Sagt der andere: "Siehe es doch positiv, wir waren noch nie so schnell an einer Unfallstelle."

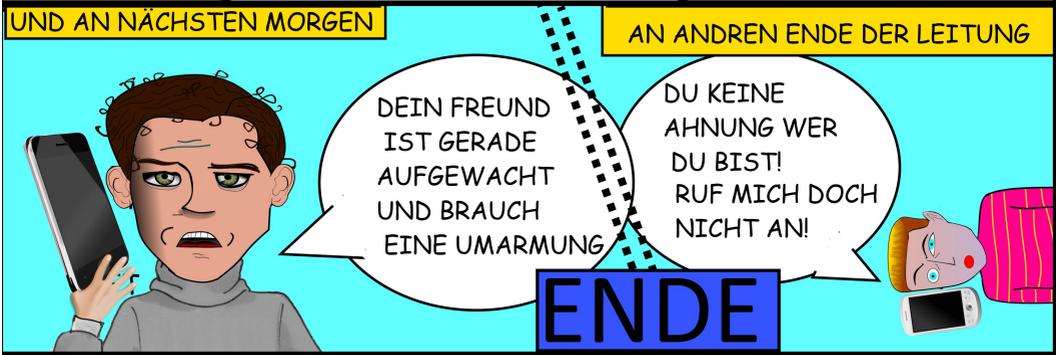


Was sagt ein Astronaut bei einer Erkältung?
Husten wir haben ein Problem



Wieso können Deutsche kein Schach spielen?
Weil ihre Züge zu spät kommen.





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

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

(I) Wir arbeiten mit fachlich ausgerichteten Organisationen zusammen, entscheiden jedoch selbständig, was wir veröffentlichen.

(I) Wir arbeiten ehrenamtlich und vertreten unsere Interessen als Betroffene.

(I) Alle Informationen und Daten könnt ihr auf unserer Internetseite: www.selbsthilfe-gütersloh.de 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



Gemeinnützige Organisation
Die Freie Selbsthilfe e.V.
Das Freie Selbsthilfblatt
www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Gründung 6.1.2020

33803 Steinhagen Schumannstrasse 1



Klimafreundliches Druckerzeugnis

&

5 neue Bäume pro Ausgabe

Für  Dich



 **xflyer.de**

xtrem günstig drucken