

Was unser Heft  
so hergibt:

Eine bunte  
Mischung aus  
Themen rund  
um Selbsthilfe  
und Neues zur  
Inklusion.

Außerdem  
widmen wir uns  
intensiv der  
seelischen  
Gesundheit und  
bieten einen  
Einblick in  
kulturelle  
Ereignisse aus  
der Region.

Viele unserer  
Seiten wurden  
von Menschen  
frei gestaltet.  
Sie teilen ihre  
eigenen Bilder,  
Texte und Ideen  
und berichten  
darüber, wie das  
Leben spielt –  
mit all seinen  
Höhen und Tiefen.

Und auch Witziges  
ist dabei.

Dieses Heft wurde  
von Menschen mit  
psychischen  
Erkrankungen für alle  
gemacht, die es  
gerne lesen wollen.



<u>Inhalte</u>	<u>Seite</u>
Woch der seelischen Gesundheit.....	1-4
S.H.G Auf und Ab chronischer Erkrankungen.....	5
Eine lange Liebesbeziehung.....	5
Die Kirche schweigt.....	6
Theaterwerkstatt Bethel / Aktuell.....	7-14
Über sogenannte „skills“.....	15-16
Endlich wieder Montag.....	17
Der Seelische Chaospoet.....	18-19
Gefühl der Finsterniss.....	20-21
Gefühl des Unheils.....	22-23
Dankbarkeit.....	24
Seine Talente nutzen.....	25
Überdosis.....	26-29
Ein Tag nach der Psychiatrie.....	30
Reisebericht Schweden.....	31-34
Tage wie diese bringen die Erinnerungen zurück.....	35-38
Rätsel, Witze, Comic.....	38-41



## **Alpaka-Wanderung**

Auch in diesem Jahr besuchte unsere Selbsthilfegruppe die Alpakas in Rietberg. Diese sind ganz besonders liebe Tiere. Wer auch mal Interesse hat, Alpakas genauer kennenzulernen, kann sich gerne melden.

Kristin Reckmann  
 Große-Recke-Weg 7  
 33397 Rietberg  
[www.eden-alpakas.de](http://www.eden-alpakas.de)

# News

## „Wochen der seelischen Gesundheit“ feiern Jubiläum Zehn Jahre Informations- und Aktiv-Angebote für mentale Stärke in Gütersloh

Seit zehn Jahren laden das Gütersloher Bündnis gegen Depression und das LWL-Klinikum Gütersloh regelmäßig im Herbst zu den „Gütersloher Wochen der seelischen Gesundheit“. Auch in diesem Jubiläumsjahr stehen wieder zahlreiche Themen wie psychische Erkrankungen, seelische Gesundheit oder Selbstfürsorge auf dem Informations- und Aktionsprogramm. **Vom 28. September bis zum 13. Oktober 2024** gibt es Vorträge, Filmangebote, Workshops und Mitmachaktionen. Und alle Menschen in Gütersloh sind zur Teilnahme eingeladen.

„Aus der ursprünglich einen Woche sind mittlerweile zwei Wochen geworden, in denen wir in zahlreichen Veranstaltungen das Thema psychische Gesundheit und psychische Störungen in den Fokus nehmen. Der Schwerpunkt dabei ist ‚Was können wir für unsere psychische Gesundheit tun?‘“, betont Professor Dr. Klaus-Thomas Kronmüller, Ärztlicher Direktor des LWL-Klinikums Gütersloh, der die Reihe mit vorbereitet hat. Er ergänzt: „Wir bedanken uns bei allen Unterstützern und insbesondere bei der Vorbereitungsgruppe für ihr Engagement, auch in den letzten zehn Jahren das Thema seelische Gesundheit im Kreis Gütersloh immer wieder neu mit Impulsen belebt zu haben und wünschen den Veranstaltungen interessante Einsichten und gute Diskussionen mit guten Begegnungen.“

Die Aktionswochen werden auch in diesem Jahr direkt zu Beginn im Stadtbild sichtbar sein: Auf dem Wochenmarkt präsentieren sich die regionalen Selbsthilfegruppen und die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh „BIGS“ mit einem Infostand, an dem sie sich und ihre Arbeit vorstellen. Nach dieser Auftaktveranstaltung lädt das weitere Programm der Themenwoche ein zu sportlichen Aktivitäten, zu Führungen, Vorträgen und Diskussionen, Filmabenden, einer Ausstellung mit Mitmachaktion, Workshops und ein Abend mit Genuss und Achtsamkeit stehen ebenso im Veranstaltungsheft. Einige Angebote widmen sich der Gesundheit aus einer interkulturellen Perspektive. Bei dem Abend mit der Autorin und Journalistin Katty Salié, die in der Stadtbibliothek aus ihrem Buch „Das andere Gesicht – Depressionen im Rampenlicht“ liest, erwarten die Veranstaltenden viele Besucherinnen und Besucher (30.9.2024, 19 Uhr).

Das Programmheft zu den Aktionswochen liegt ab sofort an den bekannten Stellen im Stadtgebiet aus. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist zumeist kostenlos, Spenden sind erwünscht.

Manche Angebote sind zugangsbeschränkt, dann ist eine Anmeldung erforderlich. Aktuelle Informationen zu den Terminen und Änderungen im Programm gibt es auf der Website [www.lwl-klinikum-guetersloh.de](http://www.lwl-klinikum-guetersloh.de).

## Die Programmübersicht in Kürze:

SA, 28.9. ab 10 Uhr

-Heimische Selbsthilfegruppen und die BIGS stellen sich vor beim Gütersloher Wochenmarkt

MO, 30.9.

-19 Uhr:

„Hauptsache gesund? – Vortrag und Diskussion

19 Uhr:

-„Das andere Gesicht– Depressionen im Rampenlicht“ - Lesung von Katty Salié

19 Uhr:

-„Farben der Trauer“- Workshop

DI 1.10., 16 Uhr

-„Die heilsame Kraft von Märchen“ – Vortrag und Märchen erzählen

SA 5.10., 15 Uhr

-Yoga Walk - Workshop

MO 7.10., 19.30 Uhr

-„Pubertät - kein Grund zur Panik!“ – Vortrag und Diskussion

MI 9.10.

-15 Uhr: „Death Café“ - Gesprächsrunde

-19 Uhr: „Der weise Schmerz der Seele“ (2021) – Filmveranstaltung mit Austausch

DO 10.10.

-10.30 Uhr: „Familienplanung für Frauen“ - Vortrag

-19 Uhr: „Depressionen im Kindes- und Jugendalter - Vortrag

-18 Uhr: „Yoga und positives Denken“ - Workshop

FR 11.10.

-15 Uhr: „Schenkt dir das Leben Zitronen...“ – Vernissage – Ausstellung - Mitmachaktion

-15.30 & 17.15 Uhr: Klänge und Achtsamkeit - Workshop

SA 12.10.

-18 Uhr: Essen für Körper und Seele

-15 Uhr: Body Balance - Workshop

SO 13.10., 15 Uhr

-Eine Führung durch den Stadtpark und Botanischen Garten – Achtsamer Parkspaziergang



(v. l. n. r.) Hans-Werner Küster (ehemaliger Lehrer am Ev. Stift. Gymnasium), Nicole Hüske, Gisela Steinbeck, Anette Harnischfeger, Ursula Rutschkowski, Dr. Claudia Mazziotti (Stabsstelle für klinische Entwicklung und Forschung) und Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller (Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh)

## **Informationswochen seelische Gesundheit in der BIGS**

vom 28.09 bis 11.10.2024 sind in der BIGS vielseitige, kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema erhältlich.

Neben Handlungshilfen zum eigenen Umgang mit der seelischen Gesundheit werden wir für Interessierte, Betroffene sowie Angehörige unterstützende Informationen zur seelischen Gesundheit in Form von Broschüren sowie regionale und überregionale Unterstützungsangebote zusammenstellen. Bei individuellen Fragestellungen recherchieren wir auch gerne für Sie. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, in zahlreichen Büchern zu diesen Themen zu stöbern oder diese über die Stadtbibliothek auszuleihen. Im Rahmen der 10. Wochen der seelischen Gesundheit

Im Folgenden stellen wir Ihnen die Veranstaltungen der BIGS innerhalb der 10. Wochen der seelischen Gesundheit vor:

### **Depressionen im Kindes- und Jugendalter BIGS-Vortrag am Donnerstag, den 10.10.24**

Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen spielen eine immer größere Rolle. Schon vor der Corona-Pandemie zeigten sich ca. 1/4 der Kinder und Jugendlichen psychisch belastet. Im Rahmen der Corona-Pandemie konnte insgesamt eine Zunahme der psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen verzeichnet werden. Hierzu zählen auch Depressionen.

Dr. med. Manuel Föcker, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Gütersloh, wird in seinem Vortrag die verschiedenen Ausprägungsformen von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen erläutern. Fragen wie „Woran erkenne ich, dass ein Kind oder ein Jugendlicher unter einer Depression leidet?“, „Wie wirkt sich eine Depression auf den Alltag und die Umgebung aus?“, „Welche Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?“ und „Welche Angebote werden insbesondere im Kreis Gütersloh vorgehalten?“ werden an dem Abend aufgegriffen.

Alle Interessierte, Eltern, Fachpersonen, Großeltern oder Angehörige sind herzlich zu diesem Vortrag eingeladen, gerne mit weiteren Fragen im Gepäck.

Der Vortrag findet am Donnerstag, den 10.10.24 um 19:00 Uhr in der AOK NORDWEST, Barkeystr. 19, Eingang von der Parkhausseite in Gütersloh statt. Der Eintritt ist frei.

## **Das andere Gesicht - Depressionen im Rampenlicht**

Lesung am Montag, den 30.09.24

»Wir sind wieder mehr, wir sind jetzt schon zwei«, sagte Torsten Sträter zu Kurt Krömer, als der sich in seiner Sendung zu Depressionen bekannte. Am Tabu der Krankheit wird gekratzt. Und doch trauen sich noch immer viele Menschen nicht, offen darüber zu sprechen.

Katty Salié weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn das Leben plötzlich schwer wird und man nicht mehr funktioniert. Und man sich gleichzeitig dafür schämt, denn schließlich steht man auf der Sonnenseite des Lebens. Doch Erfolg und Prominenz schützen nicht vor Depressionen, betroffen sind auch die, von denen man es vielleicht am wenigsten erwartet.

In diesem persönlichen Buch beschreibt Katty Salié ihre Krankheit und spricht mit vielen prominenten Menschen über deren Erfahrungen. So entsteht ein Kompendium von Lebensgeschichten, die durch die Krankheit verbunden sind.

-Katty Salié im Gespräch mit:

- Torsten Sträter
- Till Räter
- Gesine Schwan
- Atze Schröder
- Sophie Passmann
- Zoë Beck
- Ronja von Rönne
- Sabine Magnet
- Benjamin Maack
- Miriam Davoudvandi
- Teresa Enke
- @depridisco

Die Lesung findet am Montag, den 30.09.24 um 19:00 Uhr in der Stadtbibliothek Gütersloh statt. Der Eintritt ist frei.

Weitere Informationen und Programm erhalten Sie in der BIGS sowie auf der BIGS-Homepage:

<https://www.kreis-guetersloh.de/themen/gesundheit/bigs-gesundheit-selbsthilfe/weitere-aktivitaeten-der-bigs/woche-der-seelischen-gesundheit/>

## Neue Selbsthilfegruppe:

### Gruppe zur gegenseitigen Unterstützung im Auf und Ab chronischer Erkrankungen

In dieser Selbsthilfegruppe sind Menschen mit unterschiedlichen körperlichen und/oder psychischen Erkrankungen willkommen. Chronische Erkrankungen wie Krebs, MS, Depression und viele andere bringen ähnliche körperliche, emotionale und organisatorische Herausforderungen mit sich, die das ganze Leben durcheinanderwirbeln und Außenstehenden schwer zu vermitteln sind.

Als Betroffene, die vieles allein bewältigen müssen, wollen wir einander Ermutigung und Begleitung im Auf und Ab der Herausforderungen, Frustrationen und Freuden unseres Alltags geben.

In der Gruppe können aktuelle Anliegen ausgetauscht werden, z. B.

- Wie kann ich mit Zusatzbelastungen und schwankender Leistungsfähigkeit berufliche und private Beziehungen gut gestalten?
- Wie kann ich die eigene Selbstständigkeit bewahren und am Leben teilhaben?...

Monatliche Gruppentreffen mit persönlichem Erfahrungsaustausch sollen als Impulsgeber für die eigene Krankheitsbewältigung und zur gegenseitigen emotionalen und praktischen Unterstützung dienen.

Zu Kennenlernen sind Sie herzlich eingeladen!

Die Treffen finden jeden zweiten Donnerstag von 18 bis 20 Uhr in der Tagesklinik LWL Klinikum, Haus 34, Hermann-Simon-Str. 8, an der Bushaltestelle „LWL-Ambulanzzentrum“, 33334 Gütersloh, statt.

Weitere Informationen erhalten Sie in der BIGS unter

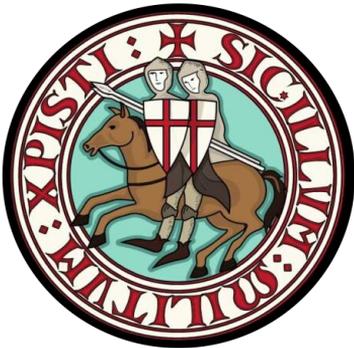
Fon: 05241 – 85 28 82 oder E-Mail: [big@kreis-guetersloh.de](mailto:big@kreis-guetersloh.de).

# FREIE GESTALTUNG



## Die Kirche schweigt, kennt man heute noch die Wahrheit?

Vor über 10 Jahren hatte ich eine Psychose. Zumindest sagte mein Arzt, es müsse wohl eine gewesen sein. Die Phase dauerte mehrere Wochen. Und sie hat mich verändert. Ich hatte tausend Einfälle. Viele Dinge, die ich annahm, stellten sich als falsch heraus. Doch bei den tausend Gedanken gab es immer wieder Highlights, bei denen ich das Gefühl hatte, etwas verstanden zu haben, was sonst niemand erkennt. Das fühlte sich gut an. Ein kleiner Einblick in meinen psychisch kranken Kopf:



### Die Tempelritter:

Zwei Reiter auf einem Pferd

So sollen die Tempelritter laut Überlieferung angegriffen haben.

Die Römische Kirche deutete dies später als ein Zeichen von Homosexualität.

Homosexualität passt gut ins Bild. Die Templer waren eine Kampftruppe. Der Zugang von Frauen war der Bruderschaft strengstens untersagt.

Von anderen Kampftruppen aus der Antike, z.B. aus Sparta, wissen wir, dass sie bekenntend homosexuell waren und in Paare aufgeteilt waren. Das war nicht verpönt und brachte für Eliteeinheiten Vorteile mit sich.



### Maria Magdalena:

Opfer des Patriarchats

Die Templer verehrten Maria Magdalena mehr als Jesus selbst. Die meisten ihrer Gebete widmeten sie ihr. Es wird gesagt, sie habe Wunder vollbracht.

Die Kirche duldete jedoch keine Frauen, die Wunder vollbringen. Und so begannen sie, die Bibel umzuschreiben und Maria Magdalena zu entfernen und komplett zu verklären.

Heute sagen sie, sie war lediglich eine Prostituierte oder eine Geliebte von Jesus.

# *Kunst und Kultur*

## »Mehr als alte Brotspinnen!«

– Herzliche Einladung zum Mitwirken im Spiel- und Theaterprojekt

Samstag, 28. September 11 bis 17 Uhr &  
Sonntag, 29. September 11 bis 16 Uhr;  
Samstag, 16. November 11 bis 17 Uhr &  
Sonntag, 17. November 11 bis 16 Uhr;  
Samstag, 30. November 11 bis 17 Uhr;  
Aufführung am 01. Dezember um 15 Uhr



in der Jugendfreizeitstätte in Brakel  
Stadtteilzentrum Brakel, Lütkerlinde 4  
Für Menschen zwischen 9 und 99 Jahren  
Anmeldung unter

Email: [s.vandiek@muvi-ev.de](mailto:s.vandiek@muvi-ev.de) oder

Tel. +49 171 234 739 5 kostenfrei. An den Probenwochenenden ist für Essen und Trinken gesorgt. Bitte gebt bei der Anmeldung an, wenn ihr Unverträglichkeiten habt oder einen Unterstützungsbedarf.

Mit Brotspinnen werden bigotte, böse, vertrocknete alte Schachteln beschrieben, die ihre Nase in alles hineinstecken und Kröten spucken, sobald sie den Mund aufmachen. Doch sind wir nicht alle einmal wie Brotspinnen und interessieren uns für den neuesten Tratsch oder verbreiten selbst Klatsch. Und warum muss Klatsch und Tratsch immer negativ sein? Wie Lady Whistledown in der Serie »Bridgerton« schon zu recht bemerkte, hat Klatsch und Tratsch einen hohen sozialen und verbindenden Charakter. Nicht nur alte, bigotte und vertrocknete Schachteln lieben es sich mit anderen zu vernetzen und vernetzt zu bleiben. Oder?

Wir möchten mit Euch ein Theaterstück rund um das Thema Klatsch und Tratsch entwickeln. Dieses Bild alter Brotspinnen, das voller Zuschreibungen und Vorurteile steckt, wird zum Ausgangspunkt der 3 Probenwochenenden. Innerhalb dieser Wochenenden schreiben wir eigene Texte, nehmen Impulse aus Literatur, Film und Medien auf, entwickeln Figuren und Szenen und Ideen für Kostüme. Das Theaterstück feiert am 01. Dezember um 15 Uhr in der Jugendfreizeitstätte Brakel seine Premiere.

## »WIE AUS DEM EI GEPELLT...«

Herzliche Einladung zum Theaterworkshop

**Samstag, 5. Oktober | 10 bis 14 Uhr**

Stadtteilbibliothek Brackwede, Germanenstr. 17, Bielefeld

ab 10 Jahren aufwärts

kostenfrei

Im Kunstmärchen des dänischen Schriftstellers Hans Christian Andersen »Das hässliche Entlein« wird ein kleines Entlein von den anderen Vögeln im Teich zum hässlichen Entlein gemacht. Doch was ist hässlich und was ist schön? Wer bestimmt, wie dein Körper auszusehen hat? Körper verändern sich stetig und werden andauernd kommentiert, befragt und bewertet.

Wir spielen mit Körperbildern und Schönheitsidealen und vielleicht wollen wir am Ende gar kein Schwan werden. In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Brackwede und der Theatergruppe »Die Tollkühnen« des Begegnungszentrums Brackwede.



## **NICHT MIT MIR!**

Ein Spiel-, Theater- und Musikworkshop zum Thema Hassrede

**Donnerstag, 10. Oktober | 15.45 bis 17.45 Uhr**

Stadtteilbibliothek Stieghorst, Am Wortkamp 3, Bielefeld

kostenfrei inkl. Snacks und Getränke

ab 10 Jahren

Anmeldung: 0521 51-2934 oder

stadtteilbibliothek.stieghorst@bielefeld.de

Der Ton wird härter. Die Fronten scheinen klar zu sein. Die Sucht nach Klicks und Likes treibt die zerstörerische Kraft von ungefilterten Meinungen und Hass im Netz an. Facebook, Instagram, TikTok und Co. verkommen zunehmend zu Plattformen, in denen man seinem Unmut freien Lauf lassen kann. Und es funktioniert, weil niemand widerspricht. Was ist, wenn doch? In diesem Theater-, Spiel- und Musikworkshop nähern wir uns spielerisch dem Thema Hate Speech (Hassrede) an. Darunter versteht man die verbale Abwertung von Personen oder Angriffe auf Menschengruppen sowie den Aufruf zu Hass oder Gewalt gegen Menschen. Inspiriert von Büchern wie »Wolf«, »Nicht mit mir!«, Social-Media-Posts, Artikeln und eigenen Erfahrungen/Gedanken/Ideen entwickeln wir Szenen, Musikstücke und weitere Spielimpulse. Der Workshop findet im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit statt. Kooperationspartner:innen sind die Stadtteilbibliothek Stieghorst, der Profilbereich Kultur der Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, das Freizeitzentrum Stieghorst, das Wohnprojekt Quartier-Ost e.V. und die Theaterwerkstatt Bethel.

## **»SCHICHT FÜR SCHICHT« – KUNST IM DREIKLANG**

Herzliche Einladung zum Mitwirken

**Montag, 21. Oktober bis Dienstag, 22. Oktober**

**jeweils von 10 bis 14 Uhr**

Jugendhilfe Grünau und im Marta Herford

Menschen im Alter zwischen 10 und 16 Jahren

kostenfrei

Anmeldung: volkshochschule@bad-salzuflen.de, 05222 952941 oder unter [www.vhs-badsalzuflen.de](http://www.vhs-badsalzuflen.de)

Hast Du Lust, Collagen zu gestalten, mit Fotografien zu arbeiten oder zu malen? Am Montag arbeitet Ihr gemeinsam mit der Bühnenmalerin und Maskenbildnerin Maxi Holder in der Jugendhilfe Grünau an Collagen und am Dienstag geht es in das Marta Herford. Die Kunstvermittlerin Nicola Manitta gibt einen Einblick in die aktuelle Ausstellung. In Kooperation mit der VHS Bad Salzufen, der Jugendhilfe Grünau, dem Marta Herford und der Künstlerin Maxi Holder. Die Räumlichkeiten sind nur zum Teil barrierefrei zugänglich. Wenn Ihr eine Mitfahrgelegenheit benötigt, schreibt uns.



## **DEN KOPF VOLLER WORTE**

Ferienworkshop für Menschen ab 12 Jahren

**Montag, 21. bis Donnerstag, 24. Oktober | 10 bis 15 Uhr**

**Freitag, 25. Oktober | 16 bis 20 Uhr, ab 19 Uhr**

### **Öffentliche Werkschau**

Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstr. 5

kostenfrei

Anmeldung: [theaterwerkstatt@bethel.de](mailto:theaterwerkstatt@bethel.de) oder 0521 144-3040

Tagebücher, Chatverläufe, Einkaufslisten, Zettelchen. Im Laufe unseres Lebens hinterlassen wir Spuren aus geschriebenen Wörtern. Wir wollen uns mit Euch auf die Suche nach alten Schriften und verloren gegangenen Liebesbriefen machen. Nach Sätzen, die Mut gemacht und Worte, für die wir uns geschämt haben. Gemeinsam wollen wir im eigenen Schreiben recherchieren, aber auch performativ – in Bewegung, mit Schere, Pinsel und Farben sowie im gemeinsamen spielerischen Austausch.

## **INS OFFENE – ÄSTHETISCHE IMPULSE FÜR EIN DEMOKRATISCHES ZUSAMMENLEBEN**

Herzliche Einladung zum Mitwirken

**Sonntag, 27. Oktober | 9.30 bis 11 Uhr**

Opernhaus Dortmund

Anmeldung, Tickets und Infos unter: [www.butinfo.de/bundestagung](http://www.butinfo.de/bundestagung)

Populismus, Extremismus und antidemokratische Kräfte aller Spielarten werden salonfähiger, fremdenfeindliche wie rückwärtsgewandte Positionen sind auf dem Vormarsch. Die diesjährige Bundestagung möchte dazu beitragen, dass sich Theaterpädagog:innen diesen Tendenzen entgegenstellen und in den Diskurs einbringen. Akteur:innen der AG Theater in sozialen Handlungsfeldern und Spieler:innen der Theaterwerkstatt Bethel gestalten einen 3x30-minütigen Impuls, der einen erfahrbaren Eindruck vermittelt, wie mit künstlerischen Mitteln Gesellschaft gestaltet werden kann und Menschen gesellschaftlich teilhaben können. Im Rahmen der 37. Bundestagung »Spiel.Macht.Gesellschaft – Theaterpädagogik im Kontext politischer Bildung.«

## IM DAZWISCHEN

Herzliche Einladung zum Mitwirken

**Montag, 4. November bis Mittwoch, 6. November**

**jeweils 9 bis 16 Uhr**

Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstr. 5  
kostenfrei

Zwischen Menschen, Orten, Zeiten, Zeilen..., liegen Spielräume für eigene Wahrnehmungen, Gedanken und Ideen – für Begegnungen und Austausch, Entwicklung und Wandel. Sie bieten die Freiheit, Eigenes und Gemeinsames zu entfalten und zu gestalten. Gerade in Zeiten multipler Krisen kann dies zum dringend notwendigen gesellschaftlichen Zusammenhalt unter Verschiedenen führen. Der Volxtheaterworkshop bietet eine Einführung in eine Theaterarbeit der Vielen.

In Kooperation mit der Hochschule Bielefeld und der Stadtbibliothek Bielefeld.

### »MenschenAffenLieben«

Volxtheateraufführung

**Donnerstag, 21. November und Freitag, 22. November**

**jeweils 20 Uhr**

Stadtbibliothek, Neumarkt 1, Bielefeld

Eintritt: 14 Euro, erm. 7 Euro

Reservierung: [theaterwerkstatt@bethel.de](mailto:theaterwerkstatt@bethel.de) oder 0521 144-3040 oder unter [www.kulturoeffner.de](http://www.kulturoeffner.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. Das Stück der Regisseurin Katrin Nowak und den Spieler:innen Alicia Dawidowski, Dennis Hexelschneider, Daniel Rimmert, Bernold Rix und Ralf Strehl erzählt eine Geschichte von Menschen und Affen, die uns berichten, was es aufzugeben gilt, um als Individuum erfüllt leben zu können.

Die Idee basiert auf Texten von Franz Kafka und Haruki Murakami. Der Schwerpunkt liegt in der Umsetzung der Dynamik zwischen Mensch und Tier. Dabei wird sich der Frage gestellt: »Was macht für mich den Menschen aus?«.

## **PLATZ NEHMEN – DER LEBENDIGE ADVENTSKALENDER**

Herzliche Einladung zum Mitwirken und Teilnehmen

**Sonntag, 1. Dezember bis Dienstag, 24. Dezember**

mehrere Orte in Bielefeld-Schildesche

kostenfrei

Infos unter: [www.theaterwerkstatt-bethel.de/quartier-gestalten.html](http://www.theaterwerkstatt-bethel.de/quartier-gestalten.html)



Schon im letzten Jahr fand der Lebendige Adventskalender mit den einzigartig gestalteten Stühlen in Schildesche statt. Auch dieses Jahr laden die Stühle an unterschiedlichen Orten zum Platz nehmen, basteln, singen, Kekse backen, meditieren, klönen, tanzen, lesen, lauschen, (be-)wundern und träumen ein.

## **DAS HÄSSLICHE ENTLEIN**

Märchentheater der Theatergruppe »Die Tollkühnen« für die ganze Familie

**Vortreffen:**

Donnerstag, 26. September | 17 bis 18.30 Uhr

**Probentermine:**

Sonntag, 6. Oktober | 10 bis 16 Uhr

Samstag, 23. November | 10 bis 16 Uhr

Sonntag, 24. November | 10 bis 13 Uhr

Dienstag, 3. Dezember | 17 bis 18.30 Uhr

Begegnungszentrum Brackwede

kostenfrei

Anmeldung zum Theaterprojekt: [annette.hellweg@bethel.de](mailto:annette.hellweg@bethel.de) oder  
0521 9425770

### **Aufführungen:**

Donnerstag, 5. Dezember im Begegnungszentrum Brackwede | 18.30 Uhr

Freitag, 6. Dezember in der Stadtebibliothek Brackwede | 18.30 Uhr

In der diesjährigen Theaterproduktion der Theatergruppe »Die Tollkühnen« des Begegnungszentrums Brackwede setzen wir uns mit dem Kunstmärchen des dänischen Schriftstellers Hans Christian Andersen »Das hässliche Entlein« auseinander. Ein kleines Entlein wird von den anderen Vögeln im Teich zum hässlichen Entlein gemacht. Auf seiner langen Reise zu sich selbst begegnet es vielen Tieren und merkt schließlich, dass es sich selbst in seiner Haut wohlfühlen muss. Denn dein Körper gehört dir! Am Ende wird aus dem hässlichen Entlein vielleicht ein schöner Schwan, aber eigentlich ist für die Botschaft des Stückes nicht mehr wichtig.

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

Ihr habt Lust mitzumachen?

Dann meldet Euch gern bei uns.

Handwerkerstraße 5

33617 Bielefeld

Telefon: 0521 144-3040

Fax: 0521 144-3042

E-Mail: [theaterwerkstatt@bethel.de](mailto:theaterwerkstatt@bethel.de)

Zum Mitwirken ist keine künstlerische Vorerfahrung notwendig. Und wenn Ihr einen unterstützenden Bedarf habt, teilt ihn uns ebenso mit.

Wir finden einen Weg.



# FREIE GESTALTUNG

Hallo Ihr lieben FSB-Leser!

In einigen Ausgaben haben wir schon einmal über sogenannte „skills“ geschrieben, also Fertigkeiten, um mit, oder in Krisensituationen gut mit sich umgehen zu können.

Dieses Mal beschäftigen wir uns mit dem Thema: „Radikale Akzeptanz der Realität“.



Es gibt immer einmal wieder Situationen, die schwierig sind, bzw. wo „ungute“ Gefühle hochkommen. Das Wort „ungut“ finde ich zwar nicht so passend, weil Gefühle ja Gefühle sind. Und man sollte Sie nicht direkt negativ bewerten, aber ich denke ihr wisst, was ich damit meine.

Also gut: Beschäftigen wir uns also einmal mit dem Wort oder in diesem Fall, den Wörtern an sich: Radikale Akzeptanz.

Radikale Akzeptanz bedeutet, dass es Dinge gibt, die nicht zu ändern sind. Für uns bedeutet das: Wir nehmen die Situation oder auch Reaktion so an, wie sie ist, ohne, dass wir sie verändern können.

Wir können uns sagen:

- Ich kann meine Vergangenheit nicht mehr verändern.
- Es ist wie es ist.
- Es geht alles wieder vorbei.
- Ich habe auch schon viele andere, schwierige Situationen gut überstanden.
- Ich kämpfe nicht gegen die Realität an.

Dazu gehören auch unsere Gefühle, die wir fühlen. Meist entstehen bei uns dann leidige Gefühle. Das heißt: Gefühle, die wir als unangenehm empfinden. Ich denke, jede/r hat schon einmal so gefühlt.

Wir können uns sagen/ fragen:

- Ich werde diese Gefühle überleben.
- Was möchte mir das schmerzliche Gefühl sagen?
- Wofür ist es gut?

Was sind leidige Gefühle? Was ist Leid?

Leid besteht aus emotionalem Schmerz und dessen

Nicht- Akzeptanz. Das kennen doch bestimmt auch die meisten von euch.

Wenn wir versuchen Schmerz zu vermeiden oder zu verdrängen, leiden wir am Ende um so mehr.

Also das Leid, dass unvermeidbar ist, bzw. war, ist sowieso in uns. Warum sollten wir uns dann noch mit Schuldgefühlen oder mit Vorwürfen („warum trifft es immer mich?“, „was wäre, wenn...“, das jammern und klagen) zusätzlich belasten? Sind wir uns so wenig Wert? Denn gerade dieses zusätzliche Leid, das wir uns selbst antun, können wir vermeiden! Es muss uns nur bewusst werden.

Und was können wir sonst noch tun, damit es uns nicht weiterhin so schlecht, oder sogar noch schlechter geht?

Dagegen ankämpfen? Hmmm? Klar, kann man machen, aber dadurch wird es meist noch schlimmer und es raubt einem so viel Energie.

Besser ist: Radikale Akzeptanz der Realität!

Aber dann fragt man sich: Ist es nicht ein Aufgeben, wenn ich die Situation einfach so „ohne mir nichts, dir nichts“ akzeptiere?

Nein!

Wenn wir das schaffen, dann sparen wir uns auf jeden Fall erst einmal die Energie fürs dagegen ankämpfen und können sinnvolle Schritte überlegen, wie wir diese für uns schwierige Situation angehen.... und vielleicht sogar Lösungen finden!

Eure Karin

## Kann Triggern

Ich habe es geschrieben, um meinen Druck abzubauen, weil ich sehr impulsiv bin.  
Ich habe nur das geschrieben, was mir gerade in den Kopf geschossen kam.  
Es ist nicht meine Einstellung zum Leben. Ich verarbeite nur.

Ein Gedicht von Claudia von der Venus

AM ENDE DES MONATS, AN EINEM  
MONTAG, RAUCHE ICH KIPPEN VON DER  
STRASSE. BEWERBUNGEN SIND DIE  
SCHLIMMSTEN BLAMAGEN.  
ICH BEKOMME DANN AUCH  
NICHTS MEHR IN DEN MAGEN.  
IN DER BADEWANNE  
WOLLTE ICH STERBEN.  
MEIN HERZ IST IN TAUSEND  
SCHERBEN. HATTE SCHON ALS KIND EINE  
AN DER KLATSCH UND  
WÜRDE EWINGEWIESEN IN DIE KLAPSE.

EIN KLAPSENKIND, WIE ICH BIN. BIN ICH  
FLÜCHTIG WIE DER WIND  
UND ALLES IST WIE EIN TRAUM.  
ICH GLAUBE IHM KAUM.  
UND WARTE AUF DAS ERWACHEN.  
MIT GEPACKTEN SACHEN.  
AN HOFFNUNG, LIEBE, SCHMERZ UND LEID.  
UND FRAGE MICH.  
WANN IST ES SO WEIT.

GOTT UND LIEBE, EHRlich, DAS KENNE ICH NICHT. JA, EIN GEDICHT, JA,  
DIESES GEDICHT, DAS IST NUR FÜR DICH. UND ICH!!!!!! WER SCHREIBT MIR  
MAL WAS? EGAL WAS. HAUPTSACHE LIEB GEMEINT, ZUM LESEN. WENN MAN  
HALT MAL WEINT! ICH SCHREIBE WEITER, MAL GLÜCKLICH, MAL LEIDE ICH.

ERZÄHLT VON MEINEN SCHMERZEN. STELLE BRENNENDE KERZEN AUF GRÄBER  
FREEMDER MENSCHEN! UND WENN DU JETZT AUF MICH SCHIMPFEST,  
WIRST DU VON MIR GEIMPFT. ABER FRAG NICHT, MIT WAS, EGAL,  
HAUPTSACHE KRASS, DANN BRAUCHE ICH SEX UND WERDE DANN ANGEblich  
SCHLIMMER ALS DIE PEST. HALT MICH FEST, ICH WILL DICH,  
BIS DU RUMSCHREIBT. STOPP, KEINE BEZIEHUNG JETZT!  
EGAL, OB MANN ODER FRAU, DER SAFT STINKT WIE SAU.

UND ICH SCHLAFE MIT ALLEN, DAS IST NETT.  
ICH BIN WENIGSTENS NICHT ALLEIN IM BETT. GLAUBT IHR AN  
DIE WAHRE LIEBE? NEIN? AN LIEBELEIEN, AN SICH IN DEN ARMEN LIEGEN.  
WENN DIE ENDORPHINE KNALLEN? ICH HASSE ES, ALLEIN ZU SEIN.  
TRINKE DANN NUR ALKOHOL UND WEINE IN DEN WEIN HINEIN.

DON'T KILL  
UR  
FRIENDS  
KID!



CLAUDIA VON DER



## Tanz zwischen Wahrheit und Lüge

Ich will doch immer ehrlich sein,  
Die Verurteilung macht mir Angst.  
Damit bin ich nicht allein, nein.  
Zwischen Lüge, Wahrheit ist der Tanz.

Vorzug hat immer die Wahrheit,  
Licht schimmert durch Lügenwolken.  
Auf die Wahrheit, und sie bleibt  
Für die Zeit, da wir sie wollten.

Grüße gehen an meine Psychose,  
Zeigte mir Wahrheit und die Lüge,  
Große Hoffnung und die Blöße.  
Genau wie wir sind, ist genüge.

Lasst uns unser Leben tauschen  
Und Wahrheit dafür bekommen.  
Und niemals mehr davon laufen,  
Jeder hätte dann gewonnen.

Nein, wir sind doch niemals alleine,  
Ja, wir sind doch immer ganz viele.  
Ach, das Ende weint im Reinen,  
Niemand wird noch alleine spielen.

Lasst uns sein, wer wir wirklich sind,  
Ja, alle sind gemeinsam im Licht.  
Die Wahrheit spricht das innere Kind:  
Gutes zu tun, ist und bleibt die Pflicht.

*Der Seelische Chaospoet*  
19.03.2024

DER SEELISCHE CHAOSPOET



Die menschlichen Helden im chaotischen Spiel von Leben und Tod

Nein, ich bin keine künstliche Intelligenz.  
Ja, ich bin so ein wahrhaftiger Mensch.  
Gefangen zwischen den vielen Welten,  
Fand ich im Chaos die menschlichen Helden.

Und nur ein Feind, das Gegenteil von sein!  
Doch niemand ist gegen den Feind allein.  
Leben und Sterben ist doch immer Spiel,  
und der ewige Kreislauf dabei das Ziel.

Es leben die Alten und die Jungen,  
Krank und gesund, alle bleiben verbunden.  
Gesungen wird in allen Nationen.  
beieinander sein, ist des Welten Lohn.

Und unsere Herzen treffen sich ganz sanft,  
Und hört, wie jeder Dämon vor Wut stampft.  
Nur zusammen sind wir alle allmächtig,  
Wir bleiben nach dem Tod unzertrennlich.

*Der Seelische Chaospoet*

11.07.2024

# Gefühl ...

„Nein, Liza, aber deine Art ist mir befremdlich. Du hast zu heiße Finger.“

„Sei froh darüber.“

... „Du bist ein Brotbaum. Wenn sich zehn Männer die Hände geben, können sie deinen Leib nicht umspannen.“

... „So?“ spottete sie. „Bin ich eine Riesin? Nimm dir doch ein Buch weibchen.“ Sie rümpfte sich hoch, sagte: „Es ist bloß, weil ich in kein Dodo brüte.“

„Ich will kein Dodo.“

„Was willst du denn sonst?“

„Ich will unser Gesetz. Mit dir war es so gut, daß es nicht gut war, Kannst du das Rätsel lösen?“

... „milde mit mir umzu-  
gehen“  
Sie konnte es nicht lösen. Sie war in der Heimsuchung. Was sie gefunden, löste sich von ihr. Wieder kamen die Stimmen der Berne. Brich auf, solange es Zeit ist! Noch kannst du vielleicht dem Unheil entgehen!

... „des Stillstandes“  
Aber nun, da Fulke ihr auszuweichen begann, wollte sie ihn einholen, wollte sie ihn halten, festhalten. Irgend etwas mußte doch in ihren Händen bleiben. Sie hatte genug verloren.

... „daß die Bretterut“  
In großen Stricknetzen hingen Kalebassen mit schwachem Milch. Die Kühe hatten ihre Kälber, die Lebas ihre Fohlen, die Schafe ihre Lämmer. Ein Mensch hatte nichts. Manche Menschen hatten nichts. Zu diesen gehörte sie.

... „daß sich geschlagen bin“  
Euko schämte sich seiner Frau und aller Fräuden, die von ihm kamen. Und der Hauptmann, in dem er mit Leib und Leben hing, schwand immer mehr und würde bald ganz zunichte sein. Und war doch so zäh.

... „auf Reise zu sein“  
Darüber hielten sie nun große Rat. Wenn Manate endlich gestorben sein würde, mußte ihm ein Begleiter folgen, und die Bestfrau mußte der Verschüttung unterliegen. Dem Mann die Preisgab, der Frau die Probe! Bei den Walunga war es so, daß durch dieses Gesetz jeder Aufruhr des zweiten gegen den ersten verhindert wurde, indem jener mit

... „daß bei mir alles  
anders ist“

Jetzt kam Fulko. Auch er sah finster aus. Sie warf ihm einen feindlichen Blick zu. – Wenn er mich schläge, dachte sie, dann wäre alles besser, viel besser! Er kann nicht schlagen. Ich aber kann mich wehren! – Sie fühlte an ihren Fingernägeln Streifen aus seinen Augäpfeln.

Er war milde und sprach sie an:

„Du, Liza, du mein gutes Weib. Ich möchte dir etwas sagen, doch ich wage es nicht, ich kann es nicht.“

Sie tat, als habe sie es nicht gehört und ging hinaus.

Ja, dieses Leben hier war nicht wie das in Marithawa. Nicht einmal wie das im Sammellager von Thamani! Die Zeit ging hin und stand doch still. Schon eine kurze Zeit war eine lange Weile. Die alten Frauen wußten kaum etwas von der Welt, die jungen fast gar nichts.

Die reizende Unwissenheit der andern machte Lizas Mundhöhle trocken. Sollte sie etwa von Pia sprechen? Die Reden wälzten sich immer um dasselbe. Das Essen, der Acker, die Brut...

Man konnte niemandem erzählen, daß man feine Stoffe verkauft und mit einem Hammerchen auf die Knöchel des Patrons geschlagen hatte, wenn er einem um den Leib faßte. Das verstand keiner und keine. Und die vielen Lampen, die Spiegel der riesigen Gewürzstadt, die schwimmenden Häuser – äh, hier war nichts, hier war nur immer Ulidi. Es gab Dörfer, die noch weniger Wasser hatten als Ulidi, da wuschen sie sich an der Hinterseite der Kühe, den Strahl auffangend, und wenn ein Mann für ein paar Tage auf Reisen ging, schärfte er seiner Frau ein, sie solle, was von ihr käme, für ihn aufbewahren, damit er den Reisedustaub gut abspülen könne. Das rief sie einmal zornig ihrem Fulko zu, als habe er schuld an der Wasserknappheit jener armen Dörfer. Fulko schob die Lippen vor, das ganze Gesicht, dann lächelte er breit heraus.

„Dumme, hier ist es anders!“

# Gefühl ...

blieben. Die Fliege kommt zu mir. Und überhaupt – es schwärzt etwas – Fieber – ich bin schon ganz gedunsen. –

„In Bombay“, sagte der Mann mit der Verdickung, „in Bombay“, nahm eine Verdickung mich, „ich bin schon tot bin. Sie brennt mit grünlicher Flamme, so wie Weingeist brennt.“

„Jai, in Mombi“, sagte der andere, „Bombay“, verbesserte der andere.

Die blaue Fliege brachte es fertig, stillzustehen und doch zu surren.

Der Junge kam erregt geläufen.

„Acht!“ sagten seine Finger. „Im ganzen acht.“

Lina sprach von zu Hause, daß sich Hunde zwar nicht aufs Beinen verstehen, dafür aber sehr viele Junge bekommen.

Acht fand sie viel zu viel. Und sie wollte aufstehen.

„Ich werde ein großes Geschäft haben und meine Frau in Seide wickeln. Wenn ich vor ihr sterbe, wickelt sie mich in helles Trauerkleid.“

„In Bombay“, sagte der Mbandu, „legt man diese Kleider auf Turme, und die Geier rollen euch die Nabel auf.“

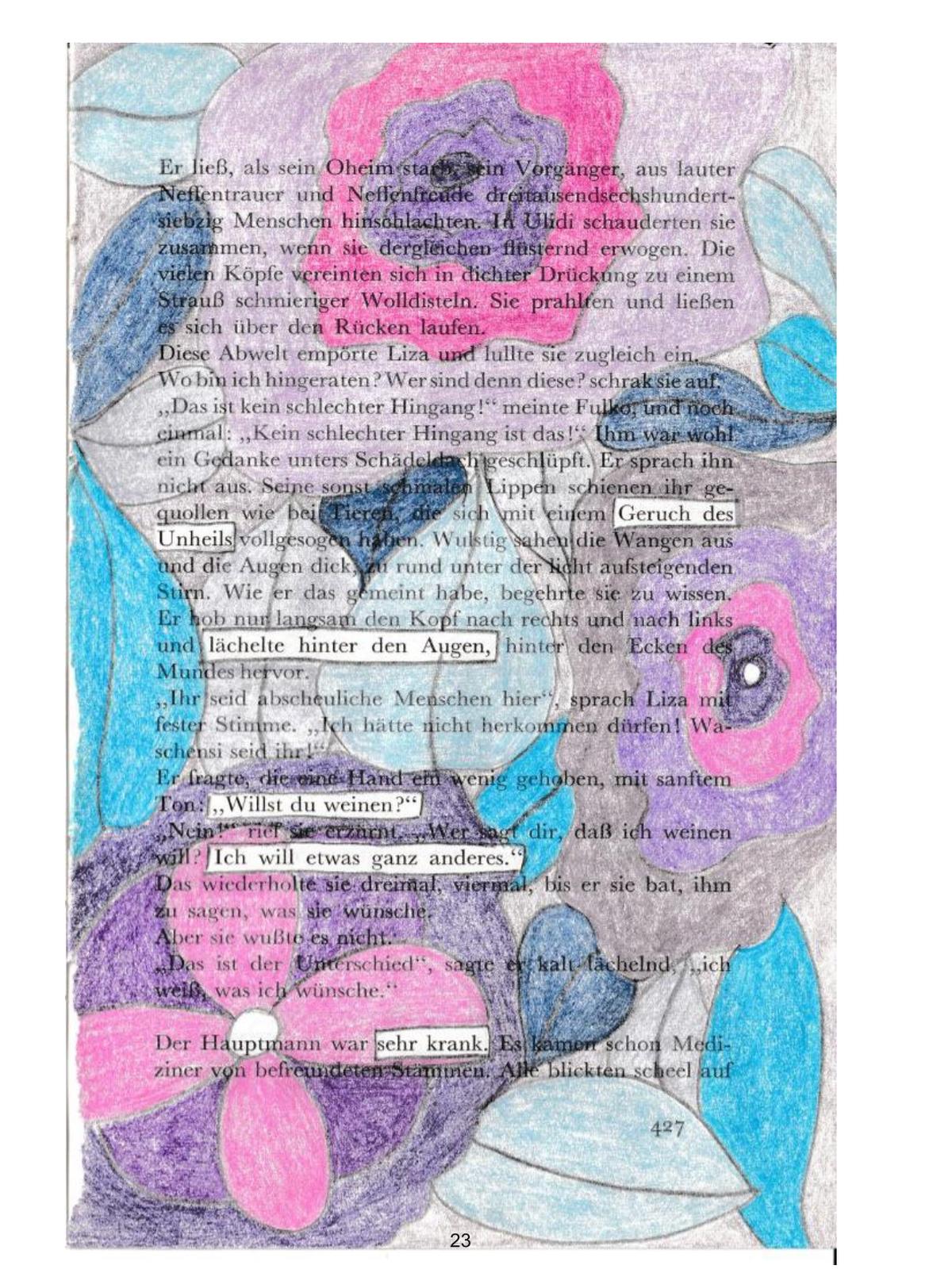
Er sagte oder sang es sehr milde, und es verdroß auch den Mbandu.

„Bombay mußst du sagen“, verbesserte er.

Die blaue Fliege nahm auf der Verdickung Platz, versuchte es weiterstens.

„Wir wollen von etwas anderm sprechen“, schlug der richtige Bombay-Mann vor. „Wie wäre es mit den Hunden? Möchtest du von den Hunden sprechen? Hier sind überall nur die Bastarde der ägyptischen Windspiele. Sie sind nicht so fett, wie man immer sagt, eher etwas windschief. Die Männchen – na ja – ich hatte eins – es war unmöglich, ihm das richtige Pissen beizubringen. Er knickte immer ein wie ein Weibchen.“

„Ja“, sagte der andere, „das ist die Sache mit dem vierten Bein. Was für Hunde gibt es eigentlich in Mombi?“



Er ließ, als sein Oheim starb, sein Vorgänger, aus lauter Neffentrauer und Neffenfreude dreitausendsechshundert-siebzig Menschen hinschlachten. In Ulidi schauderten sie zusammen, wenn sie dergleichen flüsternd erwogen. Die vielen Köpfe vereinten sich in dichter Drückung zu einem Strauß schmieriger Wolldisteln. Sie prahlten und ließen es sich über den Rücken laufen.

Diese Abwelt empörte Liza und lullte sie zugleich ein. Wo bin ich hingeraten? Wer sind denn diese? schrak sie auf. „Das ist kein schlechter Hingang!“ meinte Fulko, und noch einmal: „Kein schlechter Hingang ist das!“ Ihm war wohl ein Gedanke unters Schädeldach geschlüpft. Er sprach ihn nicht aus. Seine sonst schmalen Lippen schienen ihr gequollen wie bei Tieren, die sich mit einem Geruch des Unheils vollgesogen haben. Wulstig sahen die Wangen aus und die Augen dick, zu rund unter der licht aufsteigenden Stirn. Wie er das gemeint habe, begehrte sie zu wissen. Er hob nur langsam den Kopf nach rechts und nach links und lächelte hinter den Augen, hinter den Ecken des Mundes hervor.

„Ihr seid abscheuliche Menschen hier“, sprach Liza mit fester Stimme. „Ich hätte nicht herkommen dürfen! Waschensi seid ihr!“

Er fragte, die eine Hand ein wenig gehoben, mit sanftem Ton: „Willst du weinen?“

„Nein!“ rief sie erzärt. „Wer sagt dir, daß ich weinen will? Ich will etwas ganz anderes.“

Das wiederholte sie dreimal, viermal, bis er sie bat, ihm zu sagen, was sie wünsche.

Aber sie wußte es nicht.

„Das ist der Unterschied“, sagte er kalt lächelnd, „ich weiß, was ich wünsche.“

Der Hauptmann war sehr krank. Es kamen schon Mediziner von befreundeten Stämmen. Alle blickten scheel auf

Warum?

DANK  
BAR  
KEIT

ICH GEHE BESSER MIT STRESS UM.

ICH KONZENTRIERE MICH AUF DIE POSITIVEN ASPEKTE MEINES LEBENS UND LENKE MEINE AUFMERKSAMKEIT AUF POSITIVE ASPEKTE, UM MEINE GUTEN ENERGIEN ZU FÖRDERN.

ICH STÄRKE MEIN SELBSTWERTGEFÜHL UND DAS GEFÜHL DER VERBUNDENHEIT.

#dany.gladnessforyoursoul\_

Warum?

DANK  
BAR  
KEIT

ICH VERBESSERE MEINE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT.

INDEM ICH DANKBARKEIT PRAKTIZIERE, GEHE ICH BESSER MIT STRESS UM.

ICH STEIGERE DIE WIDERSTANDSKRAFT MEINES IMMUNSYSTEMS UND LEBE EIN GESÜNDERES LEBEN.

ICH ERHÖHE MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN UND MEINE GESUNDHEIT.

#dany.gladnessforyoursoul\_

Warum?

DANK  
BAR  
KEIT

ICH FÖRDERE MEINE SOZIALEN BEZIEHUNGEN.

INDEM ICH MEINE DANKBARKEIT ZUM AUSDRUCK BRINGE, STÄRKE ICH MEINE BINDUNG ZU ANDEREN UND SCHAFFE EIN GEFÜHL DER GEGENSEITIGEN WERTSCHÄTZUNG.

MIT DANKBARKEIT TRAGE ICH DAZU BEI, KONFLIKTE ZU LÖSEN UND POSITIVE INTERAKTIONEN IN ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN ZU FÖRDERN.

#dany.gladnessforyoursoul\_

Warum?

DANK  
BAR  
KEIT

ICH ENTWICKELE EINE POSITIVE PERSPEKTIVE.

DANKBARKEIT VERHILFT MIR, EINE POSITIVE PERSPEKTIVE AUF DAS LEBEN ZU ENTWICKELN.

ICH KONZENTRIERE MICH AUF DINGE UND SITUATIONEN WOFÜR ICH DANKBAR BIN UND ENTWICKELE EINE OPTIMISTISCHE EINSTELLUNG GEGENÜBER DEN HERAUSFORDERUNGEN UND SCHWIERIGKEITEN DES LEBENS.

ICH BIN RESILIENT UND AGIERE BESSER IN SITUATIONEN.

#dany.gladnessforyoursoul\_

## Seine Talente nutzen

Sei es im künstlerischem Bereich mit Bildern, Filmen, Texten, Musik..., oder auch mit Organisationstalent, Empathie etc. Im technischen, medizinischem Bereich oder was es sonst noch so gibt. Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Stehen uns die äußeren Bedingungen im Weg oder eher wir uns selbst? Das musisch begabte Kind z.B. hat keine Chance dieses auszuleben, wenn es die Eltern nicht ermöglichen (können). Oder bleiben wir auch lieber auf der sicheren Seite, anstatt etwas zu riskieren? Etwas veröffentlichen, sich selbst verwickeln? Diese Wünsche mögen verrückt klingen, doch haben durchaus eine Chance verdient. Neben dem persönlichen Glück, können wir auch unserem Umfeld, oder anderen viel damit geben. Worte die berühren, Melodien die ins Herz gehen...oder einfach Hilfsbereitschaft im Alltag. Ich meine selbst ein Lächeln, oder ein Gruß können schon den Tag versüßen. Allgemein wären wir auch glücklicher, glaube ich. Und Talente wurden uns ja nicht umsonst gegeben, oder? Doch es scheint viel leichter Gründe zu finden, um diesen Weg nicht zu gehen, anstatt sich auf ein Abenteuer einzulassen. „ Was, wenn ich nicht gut genug bin?“ // „Nachher werde ich ausgelacht, fühle mich schlechter, wenn es nicht klappt.“ // „ Es geht doch nicht, weil...“ und noch viele mehr. Wenn es mit Talenten zu schwer fällt, könnt ihr auch eure Träume nehmen. Wir sind die Gesellschaft, kann da nicht auch jeder seinen Beitrag leisten?

In welcher Form auch immer. Viele bekannte Künstler oder Selbstständige hatten einen langen Weg bis zum Erfolg, der meistens mit einem Traum begann. Der Weg lässt sich nicht abkürzen und den ersten Schritt muss jeder selber gehen. Das Leben wartet nicht und die Zeit bleibt nicht stehen, bis der vermeintliche passende Moment da ist. Das lässt sich auf die meisten- wenn nicht sogar alle Aspekte beziehen. Macht was aus der Zeit die euch geschenkt wurde, denn die Uhr läuft stetig weiter!

Wie viele Erfindungen gehen auf Mut und Neugier zurück? Wie viele blieben uns verwehrt, aus Angst oder, weil es keine Möglichkeit zur Realisierung gab? Wir werden es wohl nie wissen.

## Trigger-Warnung:

In diesem Text berichte ich von einer dunklen Episode aus meinem Leben. Ich begann schon sehr früh, mit Drogen zu experimentieren, und lebte auch schon auf der Straße. Dieser Text beschreibt detailliert, wie ich mich selbst so sehr mit Drogen vergiftete, dass ich in die Notaufnahme kam. Er erzählt nicht, wie es überhaupt so weit gekommen ist, und auch nicht, was danach passiert ist. Doch ich kann mitteilen, dass es mir gut geht und ich meine Therapie weiterhin verfolge. Ich hoffe, der Text gefällt euch und öffnet euch in Sachen Drogen ein bisschen die Augen.

## Überdosis

Kennt ihr das, nur für den Moment zu leben und immer etwas total Abgefahrenes erleben zu wollen? Egal, was danach passiert? Auch wenn es gegen das Gesetz ist? In meiner Geschichte geht es nicht darum, um 6 Uhr zur Arbeit zu gehen. Keine Lust darauf. Immer anti-normal, nicht wie diese Leute, die unseren Planeten zerstören. Um 11 Uhr bin ich aufgestanden und habe mich platt auf den Bürgersteig gesetzt. Die Leute gingen an mir vorbei: Geschäftsleute, Kassiererinnen, Eltern mit kleinen Kindern, Rentner, Schüler die früh aus der Schule kamen. Einige bemerkte ich förmlich an, wie sie so taten, als würden sie mich nicht wahrnehmen, doch mich dann unauffällig neugierig anblickten.

Sie warfen anklagende und teilweise mitleidende Blicke auf mich Faulenzer. Ein junger Mann in Lederjacke und Käppi spuckt vor mir auf den Boden. Fast hätte er mich getroffen. Er wirft mir einen verächtlichen Blick zu. Das war sicher Absicht. Von den hunderten Leuten, die an mir vorbeigingen, fragte mich einer, ob alles okay sei. Er gab mir 2 Euro, ohne dass ich gefragt hatte. Er hatte wohl auf mein Aussehen und meine Kleidung geachtet und gemeint, dass ich Geld brauchte, was natürlich auch so war.



Ich habe für euch nachgestellt, wie ich auf der Straße saß, jedoch auf einem Parkplatz und nicht in der Einkaufsmeile.

Doch viel Lust zu plaudern hatte er nicht. Er ließ sich wieder in den hektischen Stadtrubel fallen. Schade irgendwie. Die Menschen nehmen sich einfach keine Zeit, um einfach zu reden. Ich glaube, er wollte nur kurz sein Gewissen aufbessern, so unter dem Motto "jeden Tag eine gute Tat". Wenn man wie ich auf dem Bürgersteig sitzt, sieht man die Welt von unten.

Und da ist es in der Stadt immer dreckig. Doch ich liebe es, so bodenständig zu sein. Ein kribbelndes Gefühl überkam mich, und ich grinste wie die Katze aus Alice im Wunderland. Meine Hand wühlte in meiner endlos scheinenden Tasche. Zwischen Feuerzeug, Kaugummis, Schlüsseln und einigen kleinen Münzen fühlte ich das kleine Kästchen. Wie soll ich das erklären? Ich bin nicht normal. Und an diesem Tag war es mir egal. Eigentlich war es mir nicht egal. Ich wollte sogar, dass es schlimmer wird, also mein Nicht-Normal-Sein. So zog ich das kleine Schmuckkästchen aus meiner Tasche und legte es zwischen beide Hände. Behutsam klappte ich es auf und deckte es mit meinen Händen ab, um den Inhalt vor den Blicken der anderen zu schützen. Darin waren zwei kleine Tabletten, die ich behutsam beäugelte. Die hatte ich nun schon eine Woche bei mir. Und es war mir klar, dass diese Tabletten nur auf den richtigen Moment warteten. So viele gemischte Gefühle liefen diesem Moment voraus. Mein Kopf war ein Scherbenhaufen: Angst, Liebe, Hoffnung, Freude, Gleichgültigkeit und auch Wut auf die Menschen.

Und es war dieser Moment, als ich den Knopf des Mixers drückte. All diese Gefühle wurden zu einer pameigen süß-sauren Suppe. Die kleinen Tabletten schubste meine Zunge im Mund hin und her. Und ich versuchte, sie mit meinen Zähnen zu zermahlen. Als es nicht funktionierte, hatte ich einen Reflex des Ausspuckens. Doch aus dem Ausspucken wurde das Runterschlucken. Es war jetzt nur noch eine Frage der Zeit bis zur Ekstase. Und es durchströmte meinen Körper. Der Strom wurde stärker, als wäre ich an der Steckdose angeschlossen worden, ohne Erdung, und durch die Energie an die Stromquelle gefesselt. Nur, dass es kein Strom war, sondern Freude, Farben und Formen. Mein Körper begann leicht zu wippen. Aus dem Wippen wurde ein starkes Schaukeln. Mein Kopf schlug unkontrolliert hin und her, wie bei einem wilden Rockkonzert. Als wäre mein Kopf eine Fontäne, die endlich Farbe in diese graue Welt fließen lässt. Es fühlte sich an, als wäre ich der Champion mit einem riesigen Siegerkranz, der ein großes Rennen gewonnen hätte. Mit Abstand die Beste auf Erden.

Die ganze Welt jubelte mir zu und trug mich auf Händen durch die Champagner-Duschen. Ja, genau so fühlte es sich an. Das Schaukeln wurde zum Zucken. Erst nur in den Händen, dann im ganzen Körper. Und ich kämpfte darum, die Kontrolle über meinen Körper nicht komplett zu verlieren und tief zu atmen, damit das Zucken nicht überhand nimmt. So musste ich meinen eigenen Körper gut festhalten. Mit meinen eigenen Händen hielt ich mich fest. Ich war so sauglücklich. Ich merkte, wie die Passanten ihre Routine verloren. Und nun die Hemmung fallen ließen und einfach stehen blieben, um mich zu betrachten. Ein alter Mann blieb stehen und beobachtete mich, wie ich gegen mein Zucken ankämpfte. Als seine Neugier befriedigt war, setzte er seinen Weg fort. Auch eine Gruppe von Menschen, die auf den Bus warteten, auf der anderen Straßenseite blickte nun immer wieder zu mir rüber. Eine Frau griff eine andere am Arm und redete mit ihr. Sie deutete auf mich. Es wirkte, als rissen sie sich die Masken vom Gesicht. Und darunter waren bunte neugierige Monster.

15 Minuten lang kämpfte ich gegen meinen Körper und freute mich einfach über das Gefühl, was ich im Kopf hatte. Doch dann kam so ein böses Gefühl in meinen Bauch! Mir wurde kalt und dann heiß. Und ich merkte, das Monster, das bin ich! Und darum fingen die Leute nun auch an, penetrant zu starren.

Und was ich in dem einen Moment wohlwollend genoss, war mir nun unangenehm. Ich erhob mich wackelnd aus meinem Schneidersitz und stützte mich an der Wand neben mir ab. Nun weg hier! Die Menschen waren böse auf mich. Sie starrten mich an, als würden sie mich fressen wollen. Wackelig setzte ich ein Bein vor das andere. Unter großem Energieaufwand unterdrückte ich das Zucken. Nur ab und an brachen sie wieder durch. Kalt, so kalt. Auf einmal war Dezember, unter -10 C Grad und ich hatte nur mein kurzärmeliges Sommerhemdchen an. Durch schwaches Gleichgewicht taumelte ich mehr als normal gehend und doch sehr zügig, flüchtete ich mich um die nächste Ecke. Weg von den starrenden Blicken. Um die nächste Straßenecke war mein Ruf wiederhergestellt. Die Leute hatten keine Ahnung und wirkten wieder harmlos und desinteressiert. Und gingen ihrem Alltag nach. Und dann kam plötzlich der Sahara-Sturm auf.

Es wurde schrecklich heiß. Ich begann zu keuchen und mein Mund war trocken und die Zunge wie Schmirgelpapier, die überall im Mund haften blieb. Nun begann ich zu würgen. Doch es kam nur wenig Magensäure.

Langsam kroch sie durch den Hals, kratzig nach oben, durch den mit Saharasand gefüllten Mund und dann auf die Straße. Zu heiß, heiß. Ich riss mir mein Hemd runter. Das Zucken war wieder da. Ich kämpfte dagegen an. Wenn du noch einen Augenblick geglaubt hast, das nimmt ein gutes Ende, sei hiermit belehrt. Ich sackte auf den Boden. Als gäbe mir der Allmächtige einen Gute-Nacht-Kuss. Der riesengroße allmächtige Gott streckte den Kopf aus dem Himmel, schaute mich an, belächelte und bewunderte zugleich. Und haute mich weg mit einem großen Gute-Nacht-Kuss. Ein ächzendes Geräusch war zu hören. Und ich merkte, wie meine Blase sich entleerte, bevor ich nur noch von Schwärze umhüllt war. Was für eine Erleichterung...

Das gleißend helle Licht kommt. Es scheint mir ins Gesicht, so hell und warm auf meiner Haut. Davon wache ich dann auf. Was war los?! Die große weiße Uhr an der Wand. Es kostet viel Kraft, meine Augen zu fokussieren. Doch nach einiger Zeit konnte ich lesen: 15 Uhr. Dann waren in etwa 4 Stunden vergangen. Eine Frau sieht mich mit strengem Blick an und sagt: "Damit messen wir den Puls, bitte knibbeln Sie nicht dran." Ich schaue mich um im verschwommenen Krankenzimmer. Viele medizinische Geräte um mich herum. Davon war ich sehr gerührt.



Dieses Bild habe ich später in der Therapie gemalt, um alles zu verarbeiten.

So viel Aufwand nur für mich. Das war sicher doch nicht nötig. Das zuckende Gefühl war noch da. Doch mein Körper war zu entkräftet, den Traktionen nachzukommen. Wie lange bin ich schon hier? Seit gestern Mittag die Antwort. Seit gestern?! Dann waren über 24 Stunden vergangen.

Das war meine Überdosis-Erlebnis. Die Geschichte ging in der Psychiatrie weiter, wo mein Leben eine Wende bekam, in der ich nicht mehr in solcher Gefahr bin wie zuvor. Doch das ist eine andere Geschichte.

*Das war ein Rückblick auf 2019 von Twisted Tina*



## Ein Tag nach der Psychiatrie

Obwohl ich noch sechs Wochen krankgeschrieben bin, stehe ich um 7 Uhr morgens auf. Ich benutze mein Handy und das Internet maximal 30 Minuten am Tag, um das Wichtigste zu erledigen. Dafür schreibe ich mir einen Notizzettel, was ich in diesen 30 Minuten im Internet machen möchte. Heute steht auf dem Zettel, das Kinoprogramm auszudrucken, dann wie immer die Mails nachzuschauen und mir neues Liquid für die E-Zigarette zu bestellen. Ich habe mir eine Kamera gekauft, um weiterhin coole Fotos zu machen, auch ohne Handy.

Ich fahre mit dem Bus zu meinem Psychologen, da ich ja keinen Führerschein habe. Ich habe so ein tolles Busticket. Ich fahre damit auch mal überall herum und schaue mir alles an. Ich bin jetzt seit einer Woche wieder aus der Psychiatrie raus und muss jetzt draußen mit meiner Mediensucht klarkommen. Die Depressionen sind viel besser geworden.

Ich bin in meinem Leben schon mit einigen Schwierigkeiten fertig geworden, und das werde ich auch jetzt schaffen. Ich werde wieder in mein Leben finden. Wenn mich trübe Gedanken überkommen, bleibt es mir, mit meinen Freunden zu sprechen.

Heute habe ich noch sehr lange mit meiner Freundin im Park gesessen und über alles geredet, was es so gibt. Meine Freundin hat dann noch so Vibes bekommen und einen Baum umarmt.

Ob ich mit meiner Ausbildung weitermachen möchte? Ja, das möchte ich. Ich brauche nur noch ein bisschen Zeit, um alles in mir aufzuräumen.

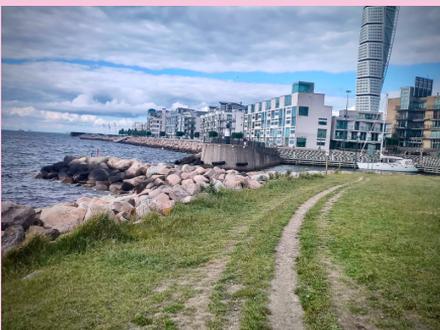


## Reisebericht Schweden

Dieses Jahr bin ich das erste mal nach Südschweden gereist. Neben Malmö- wo meine Unterkunft war- habe ich auch andere Städte besucht. Die Anreise erfolgte mit dem Zug, von Gütersloh über Hannover, Hamburg, Kopenhagen nach Malmö. Kopenhagen und Malmö sind durch die Öresundbrücke verbunden.



Nach der Ankunft habe ich nur etwas die Gegend erkundet und bin dann schlafen gegangen.



Den nächsten Tag habe ich die Innenstadt von Malmö erkundet- meine Unterkunft lag etwas außerhalb. Auch am Strand bin ich spazieren gegangen.

Zwei Interessante Städte die ich noch besichtigt habe, waren Helsingborg und Trelleborg. Beide liegen in Südschweden.

Trelleborg ist interessant, weil hier eine alte Wikingerburg entdeckt wurde, aber auch die Stadt an sich ist sehenswert.



Danach war ich hier noch am Strand spazieren und bin durch einen Park/Wald zurückgegangen



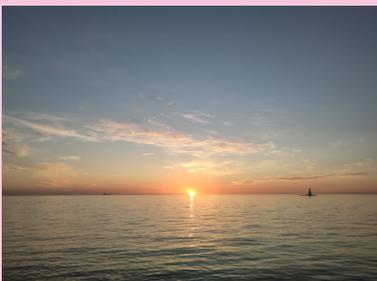
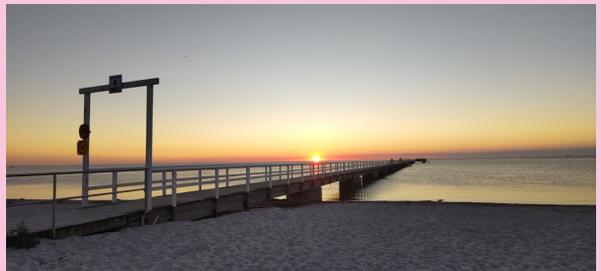
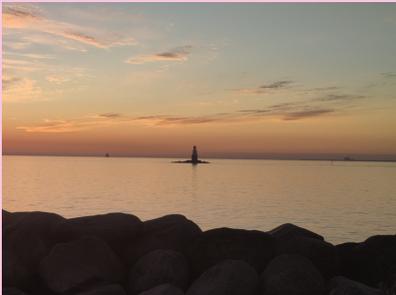
## Helsingborg



Der Turm liegt etwa 40 m höher als die Altstadt, die Anlage mit den Bögen dient zur Verbindung. Der Turm ist etwa 35 m hoch.  
Die Burganlage heißt Kärnan.



An einem der letzten Tage habe ich in Malmö am Strand den Sonnenuntergang beobachtet. Diese Fotos möchte ich noch mit euch teilen



Trigger-Warnung In diesem Tatsachenbericht erzählt uns Frank, wie er als Jugendlicher auf der Straße gelebt hat. Er berichtet auch davon, dass er seinen Körper verkauft hat. Außerdem schreibt er über schlimme Zustände in der Psychiatrie in den 80er Jahren, wo er über einen langen Zeitraum behandelt wurde.

### **Tage wie diese bringen die Erinnerungen zurück.**

Hallo, mein Name ist Frank. Vorgestern besuchte ich einen Freund in der Psychiatrie. Dabei kamen alte Erinnerungen wieder hoch. Mit Mitte 50 habe ich viele alte Wegbegleiter überlebt. Von den Mitpatienten aus der Psychiatrie, an die ich mich erinnere, ist sicher jeder Vierte schon lange tot – und viele sind viel zu früh gestorben. Sie waren in meinem Alter. Manchmal fühle ich mich deshalb wohlwollend und stolz, als ob ich aus irgendeinem Grund im Gegensatz zu ihnen auserwählt wäre. So nach dem Motto 'Last Man Standing'. Irgendwas mache ich wohl richtig. Aber so ganz der Letzte bin ich ja noch nicht. ;) Zu meiner großen Freude treffe ich den einen oder anderen ja heute noch einmal wieder.

Der Besuch eines Freundes in der Psychiatrie war in Ordnung, nur die verdammte Depressionsstation... immer diese drückende Stimmung. Da mag ich die allgemeine Psychiatrie lieber. Aktive psychotische und manische Patienten können einen manchmal gut unterhalten, und es gibt auch mal was zu lachen, wenn man sich die Geschichten so anhört. Der Besuch war beendet, aber die Erinnerungen kamen zurück, Erinnerungen, die ich jetzt mit euch teilen möchte. Ja, so toll war das alles damals nicht, dafür aber verrückt.

Eine harte Erinnerung, die mir in diesen Momenten oft kommt: Ich möchte vorab sagen, dass ich bisexuell bin. Mit 15 Jahren stand ich an irgendeinem Bahnhof, noch ziemlich breit von einem Joint. Ich kam da nicht weg. Da sprach mich ein älterer Mann an und fragte, ob ich ihm einen blasen könne. Er wollte mir Geld dafür geben. Das Geld war mir ziemlich egal, aber er sagte, dass er in der Nähe wohnt und ich bei ihm im Bett schlafen könnte. Das klang natürlich besser als der kalte Bahnhofsboden, also sagte ich ja und ging mit ihm nach Hause. Sicherheitshalber zog ich mich schon aus, als ich durch die Wohnungstür kam. Das gefiel meinem Gastgeber sichtlich.

Damit er es sich nicht anders überlegte, setzte ich mein liebstes Gesicht auf – ich war jung und schlank. Er wurde dann auch langsam warm und dominant und ging ziemlich direkt zur Sache. Ich habe dann auch alles gemacht, was er wollte, und alles aufgenommen – damals in jugendlichem Leichtsinn und ohne Schutz. Aber wieder hatte wohl ein Engel seine schützende Hand über mich. Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass es mir keinen Spaß gemacht hat. Es fühlte sich nur ein wenig schmutzig an. Er hatte zwei Mal einen Höhepunkt innerhalb von einer Stunde. Danach war ich fix und fertig. Sein Bett war so schön groß und weich, und ich konnte endlich nach Tagen mal wieder richtig gut schlafen.

Am Abend war mein Gönner richtig zufrieden mit der Situation. Doch bei den ersten morgendlichen Sonnenstrahlen setzte er mich dann vor die Tür. Mit einer halben Packung Kippen und einem Fruchtriegel. :( Naja, damit machte ich mich dann wieder auf den Weg.

Ich hatte in den folgenden Jahren noch einige Freier mehr. Doch dieser ist mir in Erinnerung geblieben.

Mit 22 war ich dann in der Psychiatrie. Ich habe niemandem etwas getan, hatte nur sehr selbstschädigendes Verhalten, besonders auch mit Drogen. Ich habe mich sogar freiwillig dort angemeldet. Ich lebte zu der Zeit auf der Straße. Im Sommer geht das gut. Doch es wurde langsam Winter, und mein Schlafsack war auch schon ziemlich durchgerockt. Naja, ehrlich gesagt hatte ich Angst, kaputtzufrieren. Darum bin ich dann dort rein.

Damals war die Psychiatrie anders: Die Tür wurde abgeschlossen, und dann saß man drin – im Loch, hinter Gittern, eingesperrt mit anderen Verrückten. Ich weiß noch, wie ich meinen letzten Joint vor der Tür geraucht habe. Dann habe ich geklingelt. Die Tür wurde kurz von zwei Pflägern geöffnet und dann sofort wieder verschlossen. Die haben mich dann auch bis auf die Arschbacken gefilzt und meine ganzen Klamotten durchsucht. Danach durfte ich duschen gehen. Ich lag in einem Vierbettzimmer. Morgens wird man geweckt und bekommt einen Becher. Da muss man dann reinpinkeln. Der Pfleger hat genau zugesehen. Normales Drogenscreening.

Wenn man sich da verweigert hat, gab es Ärger. Man durfte dann nicht mal mehr aus dem Zimmer raus. Randalieren war auch keine gute Idee;

die Pfleger hatten dafür einen speziellen Knopf, und wenn der gedrückt wurde, kam Verstärkung. Die haben einen dann ans Bett gefesselt, und der Arzt hat einem eine Spritze reingedrückt, die einen ausknockt. Mir selbst ist das einmal passiert, weil der Pfleger sagte, ich dürfte keine Musik hören. Ich wollte meinen Musikplayer aber nicht hergeben. Der wurde mir dann entrissen, wogegen ich mich energisch wehrte. Das war zu viel, und ich landete in der Fixe (so nennen wir das Gefesseltsein im Bett). Nur wegen dieses blöden Radios.

Doch nach ein paar Wochen hatte ich echt wieder unverschämtes Glück: Da kam ein Pfleger, der meinen Körper gut fand. Das merkte ich und nutzte jede Gelegenheit, um mich anzupreisen. Er konnte nicht immer nein sagen. Und bei passender Gelegenheit nutzte er die Chance, mich zu benutzen und mit mir zu machen, was er wollte. Mit ihm verstand ich mich auch sehr gut und habe ihn über Wochen sexuell bedient. Also, in seiner Nachtschicht hat er mich dann ins Untersuchungszimmer gerufen und abgeschlossen. Aber wir mussten ganz doll aufpassen, dass es niemand sonst bemerkte. Dafür bekam ich Tabak, und er drückte öfter ein Auge zu. Danach ging es mir dort ganz gut, und ich bekam nach und nach mehr Patientenprivilegien. Es kostete viel Mühe, aber ich bekam schließlich den magischen Ausgang. Oh, wie sich das anfühlt, nach so langer Gefangenschaft draußen zu sein! Wie ein Vogel, dessen Käfigtür offen ist. Man ist nur glücklich, dass es so ist, weiß aber nicht so recht, wohin. Und fliegt erst einmal nur kleine Kreise. In diesen Momenten flossen leise, nur für mich, Tränen. Und ich begann nachzudenken.

Aus Tagen wurden Wochen, aus Wochen Monate. Und dann wurde erstmals über die Entlassung gesprochen. Ich glaube, meine Erinnerungen täuschen mich. Einerseits habe ich schöne Erinnerungen an die Psychiatriezeit, andererseits auch ganz schlimme Erinnerungen. Von der Langeweile, die mich erdrückte. Zumindest war es warm, und es gab was zu essen. Und ein Bett. Und ich bin nicht draußen erfroren.

Aber was soll's, das ist ja auch 30 Jahre her. Und was bleibt schon von der Erinnerung? Nur noch etwas, das wie Wüstensand durch die Hände rinnt.

Nach meiner Entlassung hat mir ein Sozialarbeiter ein Zimmer in einer WG verschafft, und von da aus startete ich mit kleinen Schritten in ein anderes Leben.

Ja, ich habe aufgehört, Drogen zu nehmen, und mit dem Alter kam auch die Vernunft. Mit 30 Jahren bin ich irgendwie erwachsen geworden und wollte die unvernünftigen Sachen von mir aus nicht mehr. Was für andere Menschen normal ist, das habe ich dann erlernt. Es war etwas ganz Neues für mich. Und heute finde ich es gut, dass ich diesen Weg gegangen bin. Denn sonst wäre ich wahrscheinlich auch schon tot. Und ich finde es wunderschön, dass ich diese Chance bekommen habe.

Wenn ich unter anderen in der Psychiatrie oder in der Selbsthilfegruppe bin, hole ich gerne die alten Geschichten heraus und erzähle die Wahrheit, die sonst keiner kennen soll, und jetzt auch mal hier für die lieben Leser des Freien Selbsthilfeblatts. Sonst ist das streng geheim. Bloß nicht auf der Arbeit (ja, ich kann Teilzeit arbeiten). Die erfahren nicht mal 20 % von meiner Vergangenheit, die würden damit nicht umgehen können. Und ich möchte, dass die Menschen mich so nehmen, wie ich bin, und mich nicht aufgrund meiner Vergangenheit vorverurteilen.

Jede Erinnerung ist irgendwie wertvoll. Sie machen einen auch zu dem, was man ist.

## WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE



Ein Pfarrer fährt freihändig Fahrrad. Ein Polizist stoppt ihn: „Freihändig Fahren ist verboten, 10 Euro Strafe!“  
Pastor: „Aber Gott lenkt doch ...!“  
Polizist: „Bei zwei Personen macht das 20 Euro!“

Fragt eine Frau im Tierheim: „Wieviel kostet der Hund da drüben?“ Antwortet der Verkäufer: „Hundert Euro!“ Fragt die Frau: „Wie wäre es mit der Hälfte?“ Antwortet der Verkäufer: „Entschuldigung, wir verkaufen nur ganze Hunde!“



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

Ein Mathematiker kommt um drei Uhr morgens nach Hause.

Seine Frau hat auf ihn gewartet und sagt verärgert: «Du bist spät. Du hast gesagt, du bist um 11.45 Uhr zu Hause!»

«Du musst genau zuhören», antwortet der Mathematiker, «ich habe gesagt, dass ich um Viertel von 12 zu Hause bin»

## NO BUDGET PRODUKTION DIE ETWAS ANDEREN HELDEN FOLGE...

Du fragst mich, was läuft? Ganz einfach, ich habe mir eine Fernsehzeitung besorgt. Du kannst mich gerne besuchen und auch darin lesen.

Wenn Gott jemals gelebt hat, ist er jetzt bestimmt tot

Da sagte ich es vor versammelter Mannschaft: Niemals kastriert ihr meinen Hund! Bevor ihr den kastriert, kastriert lieber mich!

Hee? Ich glaube, ich habe gerade voll deine Gedanken gehört!

Hast du gerade gedacht, dass Gott tot ist? Du Dummkopf, der kommt später hier vorbei. Ich schwöre, ich kann dir das beweisen.

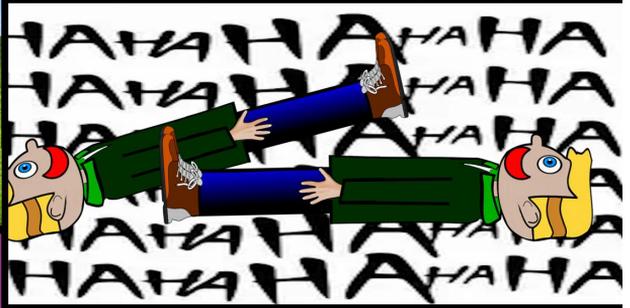
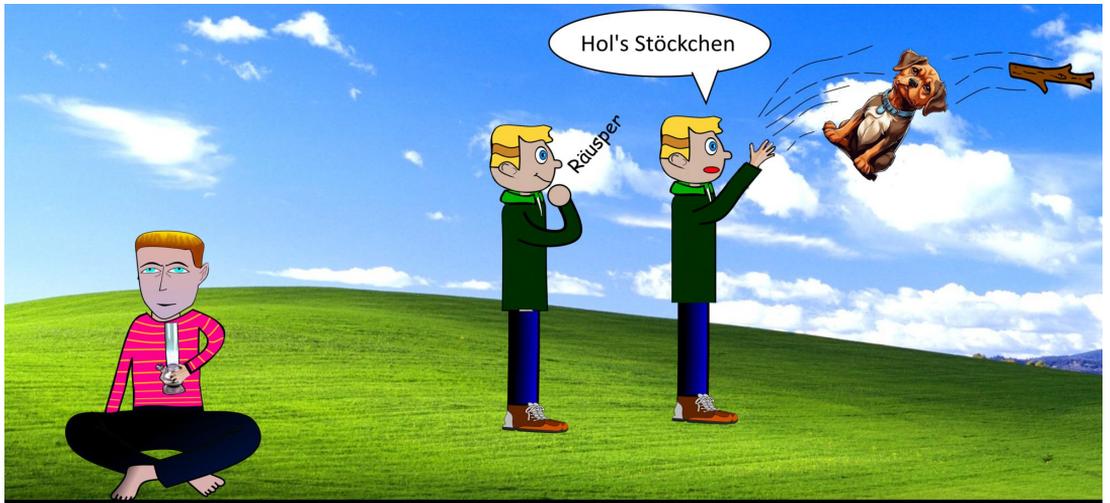
Ok, du hast gut geraten, woran ich gedacht habe.

Seitdem kann ich keine Kinder mehr bekommen. Ich würde gerne deine Mutter besuchen. Und über Nacht bleiben. Vielleicht geht es bei ihr am Freitag?

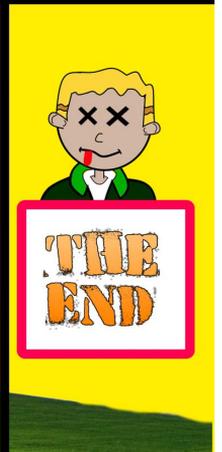
Das ist ja wirklich voll lieb von dir! Meine Mama ist seit ihrer Scheidung ein bisschen einsam. Ruf sie doch mal an.

Ich gehe jetzt nach Hause und will niemanden sehen. Besonders nicht dich und deine beknackte Fernsehzeitung. Und ganz sicher nicht Gott, den du dir in deinem Drogenrausch herbeihalluzinierst.

Ja, du bist ja ein feiner, stolzer und gut animierter Hund.



Viele Stunden Später:



Freies Selbsthilfebblatt –

Eine Auflage von 1.500 Exemplaren. Freies Selbsthilfebblatt erscheint dreimal jährlich.

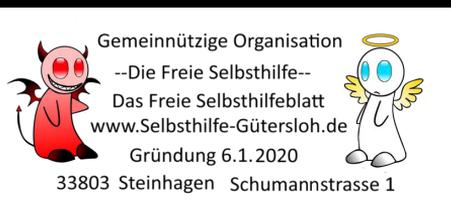
(I) Wir sind Betroffene aus einer Selbsthilfegruppe! Durch den Zusammenschluss von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen entstand die Idee des „Freien Selbsthilfebblatts“. (I) Wir sind eine reine Selbsthilfeorganisation und verantwortlich für die Inhalte. (I) Wir arbeiten mit fachlich ausgerichteten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

Verantwortlich: Christian Dorn

Telefon: 015 75 / 4851931

(whatsapp) (Signal)

E-Mail: [pressekontakt@selbsthilfegütersloh.de](mailto:pressekontakt@selbsthilfegütersloh.de)



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

*Klimafreundliches Druckerzeugnis*

*&*

*5 neue Bäume pro Ausgabe*

*Für  Dich*

