

Lofi Girl
ist durch
die Prüfung
gerasselt.

Und ihr
Freund hat
sie verlassen.
Ja, schade.

Dein Heft

Für:

-Psychische
Gesundheit

-Kunst und
Kultur

-Selbsthilfe

Oktober

2025



Patientenplan

7Uhr	UK/Blut Kont.
8Uhr	Morgenrunde
9Uhr	Ergotherapie
12Uhr	Akupunktur
14Uhr	Visite
15Uhr	Sporttherapie
18Uhr	Küchendienst

Hey, suchst du eine Zeitschrift voller perfekter Leute, die immer alles können, alles richtig machen und ständig bestens gelaunt sind?

Sorry – das sind wir nicht.

Aber vielleicht hast du trotzdem Lust, uns eine Chance zu geben.

Die Freie Selbsthilfe e.v
Schumannstraße 1
33803 Steinhagen

Telefon: 01575 / 4851931

E-Mail: presse-kontakt[at]selbsthilfe-gütersloh.de

Inhalte	Seite
BIGS - Gesundheit & Selbsthilfe.....	1-3
Spielfilme und Dokumentationen über psychische Erkr.....	4-6
Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.....	7-8
Theaterwerkstatt Bethel.....	9-15
Recovery-College Bielefeld.....	16-17
Recovery College Gütersloh.....	18-20
echtZeit Halle Westfalen.....	21
Herr Mondschein.....	22-24
Visionboard.....	25-29
Ein verlorener und ein schöner Tag.....	30-33
Laura´s Kolumne.....	34-36
Corinna´s Kolumne.....	37-39
Meint ihr, es wird Regen geben?.....	40
Ich habe dich zu gerne.....	41-43
Halb ganz – nur: Ob du spinnst, oder...?.....	44-46
Jubiläums-Rederei von Christian Dorn.....	47-48
Rätsel,Witze,Comic.....	49-Ende

11. Wochen der seelischen Gesundheit - vom 26.09. bis 11.10.2025

Zum elften Mal veranstaltet das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Wochen der seelischen Gesundheit“. Vom 26.09. - 11.10.25 wird das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt.

Durch Vorträge, Filme, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten, Lesungen sowie beim Abendessen für Körper und Seele werden viele Informationen zum Thema seelische Gesundheit angeboten.

Zudem erhalten Besucherinnen und Besucher einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten. Die Veranstaltungen richten sich sowohl an die Bürgerinnen und Bürger aus dem Kreis Gütersloh als auch an Fachleute.

Wie ich ICH wurde: Der Weg meiner Traumaheilung

- Lesung am Dienstag, den 30.09.25 um 19:30 Uhr

Was wäre, wenn unsere schlimmsten Erfahrungen uns nicht mehr kontrollieren würden? Wenn sie uns nicht mehr in unserem täglichen Leben beeinflussen würden und wir in der Lage wären, freie Entscheidungen zu treffen und unsere Beziehungen nicht mehr zu belasten?

Das Gefühl, das eigene Leben nicht kontrollieren zu können und immer wieder die gleichen ungünstigen Entscheidungen zu treffen, ist Kathie Kleff sehr vertraut. Als erfolgreiche Radiostimme litt sie bis zur Mitte ihres Lebens unter den Folgen ihrer traumatischen Kindheit, ohne es zu wissen. Anstatt aufzugeben, machte sie sich auf in den Kaninchenbau, um ihr eigenes Trauma besser zu verstehen, endlich zu integrieren und somit in die Heilung zu bringen.

In ihrem Buch „Wie ich ICH wurde“ teilt sie ihre persönliche Reise und zeigt, wie sie es geschafft hat, die Spirale ihrer Traumafolgen zu verlassen.

Von Depressionen und Essstörungen bis hin zu Panikattacken – Kathie Kleff hat alles erlebt und kennt das Gefühl, von sich und der Welt entfremdet zu sein. Dank ihrer Erfahrung und ihres Wissens als traumasensibler Coach hat sie Wege gefunden, ihr frühes Bindungs- und Entwicklungstrauma in gesunde und stabile Beziehungen zu verwandeln, ihre Vergangenheit zu integrieren und ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Die Lesung findet innerhalb der 11. Wochen der seelischen Gesundheit am Dienstag, den 30.09.25 um 19:30 Uhr in der Stadtbibliothek Gütersloh statt. Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht.

In den sauren Apfel beißen – Wissenswertes zum Thema Essstörungen

Vortrag am Donnerstag, den 09.10.2025 um 19:00 Uhr

Im Fokus der Veranstaltung werden verschiedene Formen der Ess-Sucht stehen. Diese sind gekennzeichnet durch eine vermehrte Aufnahme von Nahrung. Es kommt zu Kontrollverlusten in Bezug auf das Essen, aber es werden keine kompensatorischen Gegenmaßnahmen genutzt wie das Erbrechen, Sport oder Abführmittel. Binge Eating, Grazing und das Night-Eating-Syndrom sind häufig vorkommende Formen der Ess-Sucht. Bei einem Binge-Eating treten Essanfälle meist größerer Mengen auf. Es gibt aber auch Menschen, die kontinuierlich über den Tag hinweg kleine Mengen essen (Grazing oder Nibbling) oder unter nächtlichen Essattacken leiden. Es handelt sich um komplexe und multifaktorielle Störungen, die häufig schon länger bestehen. Je nach Ausprägung stellt die Symptomatik auch eine Ursache für körperliche Erkrankungen dar, zumeist durch das Übergewicht. Ziele einer psychosomatischen Behandlung sind die Normalisierung des Essverhaltens, die Behandlung körperlicher Folgeerscheinungen und die Beeinflussung zugrundeliegender Schwierigkeiten. Maike Czekala, Ärztin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LWL-Klinikum Gütersloh, wird in ihrem Vortrag hilfreiche Infos zu den Krankheitsbildern, der Diagnostik und der Therapie geben.

Ebenfalls eingehen wird sie auf Zusammenhänge mit einigen anderen psychischen Erkrankungen, die in einer Psychotherapie mitbedacht werden müssen.

Der Vortrag findet innerhalb der 11. Wochen der seelischen Gesundheit am Donnerstag, den 09.10.25 um 19:00 Uhr in der IKK classic, Wiedenbrücker Straße 41 in Gütersloh (Eingang vom Südring) statt. Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht.

Informationswochen zum Thema „seelische Gesundheit“ in der BIGS

Von Freitag, den 26.09. bis Freitag, den 10.10.2025

Im Rahmen der 11. Wochen der seelischen Gesundheit sind in der BIGS vielseitige, kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema „seelische Gesundheit“ erhältlich.

Neben Handlungshilfen zum eigenen Umgang mit der seelischen Gesundheit werden wir für Interessierte, Betroffene sowie Angehörige in der BIGS 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.

Sie finden uns während unserer Öffnungszeiten in der 1. Etage der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1 in Gütersloh. Telefonisch sind wir an den Öffnungstagen schon ab 10:00 Uhr unter der Telefonnummer 05241-85 28 82 zu erreichen.

Öffnungszeiten der BIGS:

Di, Mi, Do, Fr 11:00 - 13:30 Uhr

Do 14:30 - 16:30 Uhr

Das komplette Programm für die Wochen der seelischen Gesundheit finden Sie auf der BIGS Homepage unter <https://www.kreis-guetersloh.de/themen/gesundheits/bigs-gesundheit-selbsthilfe/aktuelles/>

**Weitere Informationen erhalten Sie in der BIGS
unter 05421-85 2882, bigs@kreis-guetersloh.de**

Spielfilme und Dokumentationen über psychische Erkrankungen

Schon zahlreiche Filme und Dokus wurden im bambi-Filmkunst kino Gütersloh gezeigt, alle mit dem Fokus auf Menschen mit psychischen Erkrankungen. Oft autobiografisch oder dokumentarisch begleitend, wurde sich innerhalb unterschiedlichster Filmgenres mit dem Thema Psyche auseinandergesetzt. Die Veranstaltungsreihe „Psyche und Film“ des bambis und des Recovery Colleges Gütersloh-OWL mit Unterstützung des LWL-Klinikums Gütersloh erfreut sich seit vielen Monaten großer Beliebtheit.

Teil der Veranstaltungen sind nicht nur stets wechselnde Filme, sondern ebenso der im Anschluss stattfindende Austausch mit Fachkräften aus dem psychosozialen beruflichen Kontext. Zuschauerinnen und Zuschauer haben so die Möglichkeit sich mit den anwesenden Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen über den Film und die dort gezeigten Erkrankungen und Problemstellungen auszutauschen und zu informieren. Dabei steht unter anderem der Ärztliche Direktor des LWL-Klinikums Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller für den Diskurs am Filmabend zur Verfügung.

Psychische Erkrankungen gewinnen in unserer Gesellschaft immer mehr an Relevanz. Depressionen, Angsterkrankungen oder Suchtproblematiken gehören zu den größten Volkskrankheiten unserer Zeit. Und dennoch ist das Stigma, das mit psychischen Problemen verbunden wird, nach wie vor groß. „Über die unterschiedlichen Krankheitsbilder aufklären und die Thematik in die Mitte der Gesellschaft bringen, ist uns eine Herzensangelegenheit. Das ist über Spielfilme und Co. natürlich besonders nachhaltig und anschaulich zu erreichen“, erzählt Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller.

Nach der Sommerpause startete „Psyche und Film“ in das Herbstprogramm. Seit Anfang September gibt es wieder neue Filme im bambi zu sehen. Aktuell wird am 5. November um 19 Uhr der Film „20.000 Arten von Bienen“ sowie am 3. Dezember um 19 Uhr „Grüße vom Mars“ gezeigt, bei dem auch die Regisseurin Sarah Winkenstette zu Gast sein wird. Kinokarten können an der Abendkasse erworben werden.

Veranstaltende sind: bambi Filmkunst kino, Recovery College Gütersloh-OWL in Kooperation mit dem LWL-Klinikum Gütersloh und Förderung der Bürgerstiftung Gütersloh.

PSYCHE UND FILM

Interessante Filmabende mit Austausch

September bis Dezember 2025 - bambi Filmkunst kino

Heldin



Pflegefachkraft Floria arbeitet mit großer Leidenschaft und Professionalität in der Chirurgie eines Schweizer Krankenhauses. Bei ihr sitzt jeder Handgriff und sie hat selbst in Stresssituationen immer ein offenes Ohr für ihre Patient:innen – idealerweise. Doch in der harten Realität ihres oft

schwer kalkulierbaren Alltags sieht das meist anders aus. Als Floria an diesem Tag ihre Spätschicht antritt, fällt auf der voll belegten, unterbesetzten Station eine Kollegin aus. Ihr passiert ein verhängnisvoller Fehler und die Schicht droht, völlig aus dem Ruder zu laufen. Ein nervenzerrender Wettlauf gegen die Zeit beginnt! Regisseurin Petra Volpe greift mit HELDIN ein brandaktuelles Thema auf. Laut WHO ist der weltweite Mangel an Pflegekräften ein globales Gesundheitsrisiko. In Deutschland könnten nach Angaben des Statistischen Bundesamts bis 2029 rund 260.000 Pflegendе fehlen. Der Film ist zugleich eine respektvolle Hommage auf alle Pflegekräfte sowie ein packendes Plädoyer für mehr Menschlichkeit und soziales Engagement.

In die Sonne schauen

Mittwoch, 01.10.2025 19 Uhr



Das epochale Drama von Mascha Schilinski erzählt von vier Frauen aus unterschiedlichen Epochen, deren Leben auf unheimliche Weise miteinander verwoben sind, weil sie alle auf einem abgeschiedenen Vierseitenhof in der Altmark leb(t)en. Die Wände atmen seit über einem

Jahrhundert das Leben der Menschen, die hier wohnen, ihren Geschmack, ihr Sein in der Zeit. Jede der vier Frauen erlebt ihre Kindheit oder Jugend auf diesem Hof, doch während sie stets ihre eigene Gegenwart durchstreifen, offenbaren sich ihnen Spuren der Vergangenheit – unausgesprochene Ängste, verdrängte Traumata, verschüttete Geheimnisse. Ein Film, der sich tief in unsere Wahrnehmung bohrt und die Sensation dort inszeniert, wo das Empfinden am flüchtigsten ist: im schnell verblassenden Gefühl von Zeit.

Im Rahmen der Wochen der seelischen Gesundheit.

20.000 Arten von Bienen

Mittwoch, 05.11.2025 19 Uhr



„Warum wisst ihr, wer ihr seid, und ich nicht?“ Sensibel und im realistischen Stil erzählt der spanische Coming-of-Age-Film, wie ein Sommerurlaub die Genderdysphorie einer Achtjährigen zum Vorschein bringt, als die Künstlerin Ane und ihre drei Kinder die Verwandtschaft in einem baskischen Dorf

besuchen. Der auf der Berlinale mit einem Silbernen Bären prämierte Film zeigt zwar gesellschaftliche Widerstände gegen geschlechtliche Vielfalt, ist aber letzten Endes eine sehr berührende Empowerment-Erzählung. Das Kinodebüt der im Baskenland geborenen Regisseurin Estibaliz Urresola Solaguren erzählt subtil von der Phase zwischen Selbstfindung und Anerkennung im Leben eines gender-diversen Kindes.

Grüße vom Mars

Mittwoch, 03.12.2025 19 Uhr



Tom ist zehn und anders als die anderen Kinder. Er mag keine Veränderungen, keine Dinge, die rot sind, und alles Laute wird ihm rasch zu viel. Sein Spezialgebiet ist der Weltraum. Am liebsten läuft er in seinem Astronautenanzug herum, in schwierigen Situationen gerne auch mit Helm. Als seine Mutter

überraschend nach China muss, soll Tom für sechs Wochen mit den beiden Geschwistern Nina und Elmar zu Oma und Opa aufs Land nach Lunau ziehen. Für Tom eine Katastrophe. Die Regiearbeit von Sarah Winkenstette basiert auf der gleichnamigen Romanvorlage von Thomas Möller und Sebastian Grusnick. Es ist ein Film für die ganze Familie – über die großen Ziele eines Außenseiters, dessen Andersseins gleichzeitig seine heimliche Stärke ist und der zwei Generationen zusammenbringt, die sich zunächst wie Wesen von fremden Planeten gegenüberstehen.

Zu Gast: Regisseurin Sarah Winkenstette.

Das Recovery College Gütersloh-OWL kommt in die Stadt und präsentiert in Kooperation mit dem LWL-Klinikum Gütersloh und dem bambi Filmkunst kino Gütersloh in regelmäßigen Abständen Filme zu Themen der seelischen und psychischen Gesundheit, der Hoffnung und der Zuversicht. Im Anschluss an den Film können Zuschauer:innen, Expert:innen aus Erfahrung und Menschen mit fachlicher Expertise gemeinsam zu den jeweiligen Themen ins Gespräch kommen.

Gefördert wird dieses Projekt durch die Bürgerstiftung Gütersloh.

Am 18. Juni und 26. Juni moderierten Christian Dorn (Die Freie Selbsthilfe im Kreis Gütersloh) und Nicole Zielke (Theaterwerkstatt Bethel) zum ersten Mal gemeinsam einen Kreativ- und Spielworkshop im Rahmen des »Recovery College Bielefeld« in der Theaterwerkstatt Bethel in Bielefeld. Bei der Gestaltung der Kursangebote der Recovery-Colleges spielt die Expertise von Peers eine wesentliche Rolle, um Menschen auf ihrem Weg der Genesung und zu einem selbstbestimmten Leben zu unterstützen. Daher arbeiten im Rahmen von Recovery Colleges Expert:innen, die selbst Erfahrungen mit seelischen Krisen bzw. psychischen Erkrankungen (gemacht) haben mit Expert:innen aus anderen Lebens- und Arbeitskontexten zusammen, um Kurse zu gestalten, die die individuellen Gesundheitskompetenzen stärken.



Ganz nach der Playing Arts-Philosophie, einen eigensinnigen, kreativen, zweckfreien, zwanglosen und offenen Gestaltungsraum zu ermöglichen, haben Christian Dorn und ich angeregt durch unsere Lebens- und Berufserfahrungen Impulse für ein gemeinsames Workshopangebot zusammengetragen. Für die Ankommensrunde hatte Christian Dorn zu beiden Terminen seinen Redeball »Wuschel« mitgebracht, den er auch in der Begleitung und Moderation seiner Selbsthilfegruppe in Gütersloh verwendet. Danach hatten wir beide Impulse aus Kunst, Literatur, Geschichte, Wissenschaft und Philosophie vorbereitet.

Nach einem Austausch zu den Impulsen verfolgten die ca. 7-8 Workshopmitwirkenden alleine oder in Kleingruppen ihre eigene kreative Spur. So entwickelten wir z.B. eine Szene inspiriert von einem Bild der Titanic zu einer turbulenten Schiffsfahrt nach Helgoland, oder ausgehend von einem Galaxie-Bild versuchte eine Figur in einer Szene, Käufer:innen für ein Flugmodell zu gewinnen, das ins Universum fliegen kann. Wir zeichneten und kreierten Collagen inspiriert von Kandinsky und Miró und schrieben eigene Texte zu der fehlerfreundlichen Wesenhaftigkeit des Seins und zu normierenden Kunstverständnissen, die sich in den Körper eingeschrieben haben. Wir staunten nicht schlecht, was in zwei Stunden Workshopzeit entstehen kann und waren von der Offenheit und Spielfreude der Mitwirkenden begeistert. Mit einem Abschlusskreis und letzten Worten für den Abend beendeten wir unbeschwert und zufrieden die Workshops und blicken mit Vorfreude auf die noch kommenden Termine am 5. und 24. September, die jeweils von 17.30-19.30 Uhr in der Theaterwerkstatt Bethel in Bielefeld stattfinden.



Veranstaltung des
Recovery College
Bielefeld



Wer Interesse hat, mitzuwirken, kann sich in der Theaterwerkstatt Bethel unter theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144 3040 sowie bei Patricia Essmann von Bildung und Beratung Bethel unter patricia.essmann@bethel.de oder 0521 144-6110 kostenfrei anmelden.

Text: Nicole Zielke

Theaterwerkstatt Bethel

Theaterwerkstatt Bethel

Termine von Oktober bis Dezember 2025

»KAFFEEKLATSCH IN DER HEEPER STADTHEILBIBLIOTHEK«

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Donnerstag, 2. Oktober | »Heeper Gestalten«

Historisches & Literarisches aus Heepen

Dienstag, 7. Oktober | »Hinterlassenschaft:

A House Full of Stuff«

**Kaffeeklatsch über Erbschaft, Vermögen &
Gerechtigkeit**

jeweils 16 bis 18 Uhr

Stadtteilbibliothek Heepen, Heeper Str. 442

kostenfrei

Wir empfehlen eine Anmeldung zu den Veranstaltungen bei Adelheid Speer
unter: 0521 51-2456 oder

EhrenamtlicheMitarbeiter.StadtteilbibliothekHeepen@bielefeld.de



Im Rahmen des Kooperationsprojektes »Im Dazwischen – Zwischen Menschen, Sprachen, Erzählungen und Stadträumen« veranstaltet die Theaterwerkstatt Bethel gemeinsam mit der Stadtteilbibliothek Heepen und weiteren Kooperationspartner:innen die Veranstaltungsreihe »Kaffeeklatsch in der Heeper Stadtteilbibliothek«.

Wir laden Sie herzlich zu den unterschiedlichen Nachmittagsveranstaltungen ein und freuen uns auf spannende Geschichten, berührende Gespräche und inspirierende Begegnungen.

»ALLES FAKE – ODER WAS?!«

Herzliche Einladung zum Mitwirken für junge

Menschen zwischen 12 und 27 Jahren

Mittwoch, 1. Oktober | 17.30 bis 19.30 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel

Gibt es Bielefeld überhaupt? Wurde Tupac Shakur von der US-Regierung getötet? Lebt Elvis? Im Netz und auf verschiedenen Social-Media-Kanälen schwimmen wahre Erzählungen und Lügengeschichten. Sie werden Teil unserer digitalen und realen Welt. Gemeinsam kommen wir der Anziehungskraft von Verschwörungstheorien auf die Spur und schlüpfen in ungewohnte Rollen, um der Verbreitung von Fake auf die Schliche zu kommen.

Mit dem Workshop startet die neue Spielzeit vom Jugendvolxtheater. Wer Interesse hat, mitzuspielen, kann sich bei Lisa und Pauli unter 0521 144-3040 oder theaterwerkstatt@bethel.de melden.

»TISCHLEIN DECK DICH«

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Dienstag, 7. Oktober | 17 bis 18.30 Uhr

Samstag, 25. Oktober | 10 bis 16 Uhr und

Sonntag, 26. Oktober | 10 bis 13 Uhr

Samstag, 8. November | 10 bis 16 Uhr und

Sonntag, 9. November | 10 bis 13 Uhr Probe

Dienstag, 25. November | 17 bis 18.30 Uhr

Samstag, 6. Dezember | 13 bis 18 Uhr

Sonntag, 7. Dezember | 13 Uhr bis 17 Uhr

Begegnungszentrum Brackwede, Stadtring 52A,

kostenfrei

Im Herbst startet das neue Theaterprojekt zusammen mit der Theatergruppe »Die Tollkühnen« vom Begegnungszentrum Brackwede. Wir entwickeln ein Theaterstück zum Kinder- und Hausmärchen »Tischlein deck dich« der Brüder Grimm. Ein Märchen, das sich mit familiären Spannungen, existenziellen Nöten, Sehnsüchten und Wünschen auseinandersetzt, und die Bedeutsamkeit von Zusammenhalt und Gemeinsinn hervorhebt. Wenn du Interesse am Theaterspielen und an Märchen hast, dann melde dich unter 0521 144-3040 oder theaterwerkstatt@bethel.de an.



ICH DU MIR DIR

Herzliche Einladung zu den Workshops der
Künstlerischen Kommunikationshilfen für
Menschen in besonderen Lebenslagen

Donnerstag, 9. Oktober

Donnerstag, 30. Oktober

jeweils 9 bis 15 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel

kostenfrei

Nähere Infos und Anmeldung: 0521 144-3040 oder
theaterwerkstatt@bethel.de. Die Termine können unabhängig voneinander
besucht werden und bauen nicht aufeinander auf.

Wenn Sie sich für die Bereiche Theater, Musik, Kunst, Tanz oder andere
kreative Ausdrucksformen interessieren und Lust haben, deren Potential
fachlich zu erschließen und anzuwenden – oder anwenden zu lassen, sind
Sie herzlich eingeladen. Neben einer Einführung in die Konzeption und
verschiedene Anwendungsbereiche bieten die Workshops eigene Zugänge
zur künstlerischen Kommunikation und den damit verbundenen neuen
Möglichkeiten in der Interaktion mit Betreuten, Klient:innen, Beschäftigten und
Lernenden in verschiedenen Arbeitsbereichen. Keine Vorkenntnisse
erforderlich.

»GEFÜHLSKONFETTI«

Ein Spiel-, Theater- und Kreativangebot für junge Menschen zwischen 8 und
12 Jahren

Montag, 13. Oktober bis Mittwoch 15. Oktober jeweils 10 bis 14 Uhr

Stadtteilbibliothek Dornberg, Wertherstr. 436

kostenfrei

Meldet euch bis zum 6.10. bei Susanne Stelbrink von der Stadtteilbibliothek
Dornberg an: Freundeskreis.Dornberg@web.de

Springt dein Herz manchmal im Dreieck? Fahren deine Gefühle Achterbahn und alles wirkt wie ein großes Kuddelmuddel? Gefühle sind manchmal schwer zu fassen, geraten manchmal außer Rand und Band oder können einen überwältigen. Alle Gefühle sind wichtig und gehören zu uns dazu. Wir möchten mit euch Geschichten zu unterschiedlichen Gefühlen entwickeln, mit Stift, Pinsel und Farben arbeiten und durch Spiel- und Theaterübungen in verschiedene Gefühle reinschlüpfen. Wenn ihr gerne lest, Geschichten entwickelt, bastelt, Theater spielt oder euch anders kreativ austoben möchtet, kommt vorbei!

ZUR MAGIE DES LESENS

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Freitag, 24. Oktober | 18 bis 19.30 Uhr

Stadtteilbibliothek Sennestadt, Elbeallee 70

kostenfrei



Wolltest du auch schon mal wissen, was andere Leser:innen gerne lesen? Wolltest du dich mal im Vorlesen ausprobieren? Zum »Bibliothekstag« treffen wir uns am frühen Abend in gemütlicher Runde bei Snacks und Getränken. Zusammen tauchen wir in ganz verschiedene Bücherwelten ein. Klassisches, Historisches, Teen Romance, Fantasy, Krimi, Mangas, Roman, Lyrik – alles ist dabei und vielleicht entdeckst du ein neues Lieblingsbuch!

Wer selbst gerne etwas vorlesen möchte, kann sich bis zum 3.10. unter theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144-3040 melden.

»CLASH! – EINE EINFÜHRUNG IN INKLUSIVE UND DIVERSE THEATERARBEIT«

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Montag, 3. November bis Mittwoch, 5. November jeweils

9 bis 16.30 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel

kostenfrei

Wir alle sind als Menschen geboren. Darin sind wir gleich. Und doch sind wir alle anders. Dieser scheinbare Widerspruch birgt unsere größten Potentiale: einerseits für die Entwicklung neuer Ideen – andererseits für Konflikte, die durch unterschiedliche Perspektiven und Interessen entstehen können. Der Streit gehört zum Leben wie die Sehnsucht nach Zusammenhalt. In respektvollen Auseinandersetzungen kann die Vielheit unserer Unterschiede zum Tragen kommen und Neues ermöglichen. Die Veranstaltung bietet eine Einführung in den Ansatz des Volxtheaters, der theatralen Arbeit mit heterogenen Gruppen. Der Workshop findet in Kooperation mit der Hochschule Bielefeld statt.

»VON HERZEN WÜNSCHT«

Herzliche Einladung zur Premiere

Sonntag, 23. November | 15 Uhr

Jugendfreizeitstätte, Heilige Seele 1, Brakel

kostenfrei

Seit Wochen fiebern alle Familienmitglieder diesem Tag entgegen. Der Kronleuchter wirft warmes Licht auf die liebevoll gedeckte Tafel, der Duft von frisch gebackenem Kuchen liegt in der Luft. Doch der Schein trügt. Die voranschreitende Demenzerkrankung von Oma Helga Sr. Führt zu Verunsicherungen und Ängsten. Das Alkoholproblem der Tochter Helga Jr. und das Empty-Nest-Syndrom ihrer Schwester Frieda sorgen für Zwist und Zwietracht. Und dann sind da noch die Nachbarn und die Ex-Geliebten... Fühlen Sie sich herzlich zum Familienfest eingeladen! In Zusammenarbeit mit: muvi e.V., den Antidiskriminierungsstellen des Kreises Höxter und der Künstlerin Kathrin Wolters.



»HAPPY BIRTHDAY STADTBIBLIOTHEK! – EIN BASAR VOLLER MAGIE UND GESCHICHTEN«

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Samstag, 29. November | 11 bis 15 Uhr

Stadtbibliothek Bielefeld, Neumarkt 1

kostenfrei

Die Stadtbibliothek Bielefeld feiert ihr 120-jähriges Jubiläum. Ob Groß oder Klein – alle sind herzlich eingeladen. Kommt hinein in eine Welt der Fantasie und der Erzählungen. Erfahrt Geschichten mit allen Sinnen und schlüpft in verschiedene Figuren. Freut Euch auf eine Feier voller Leckereien, Lesungen, Theater, Schreib- und Kreativwerkstätten. Der Geburtstagsbasar wird gestaltet im Rahmen des Kooperationsprojektes »Im Dazwischen« der Stadtbibliothek Bielefeld und der Theaterwerkstatt Bethel.



»TISCHLEIN DECK DICH«

Herzliche Einladung zu den Aufführungen

Samstag, 6. Dezember | 16 Uhr

Sonntag, 7. Dezember | 15 Uhr

Begegnungszentrum Brackwede, Stadtring 52A

gegen Spenden

Erlebt zusammen mit der Theatergruppe »Die Tollkühnen« die Geschichte des wundersamen Tisches, der sich auf geheimnisvolle Weise von alleine deckt, dem Goldesel, der Dukaten spuckt und dem legendären Knüppel aus dem Sack. Ein Stück über die weitreichenden Folgen von Gier und die Bedeutsamkeit von Zusammenhalt in Familien.



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

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

Recovery College Bielefeld

Bielefeld feiert Eröffnung des Recovery College – gemeinsames Lernen auf Augenhöhe

Mit einer festlichen Veranstaltung wurde am Dienstag, dem 1. Juli 2025 das Recovery College Bielefeld eröffnet. Zahlreiche Akteure und viele Gäste aus Praxis, Politik, Selbsthilfe und Gesellschaft kamen zusammen, um den Start dieses besonderen Bildungsortes zu feiern, der auf gemeinsame Teilhabe, Erfahrungsaustausch und ein neues Verständnis von Lernen im und über den psychosozialen Kontext setzt.

In offenen Kursen und Workshops geht es um Resilienz, Selbstfürsorge, Krisenbewältigung und mehr. Das Besondere: Angebote werden gemeinsam mit sogenannten Peers – Menschen mit eigener psychischer Krisenerfahrung gestaltet und geleitet. Lernen findet auf Augenhöhe statt, in einer wertschätzenden und inspirierenden Atmosphäre. Das Recovery College steht für eine Haltung, in der Menschen mit und ohne psychische Krisenerfahrung gemeinsam lernen – auf Augenhöhe.

Der Ansatz beruht auf der Überzeugung, dass Wissen aus Erfahrung ebenso wertvoll ist wie professionelles Fachwissen. Ziel ist es, Räume zu schaffen, in denen persönliche Entwicklung, Empowerment und echte Begegnung möglich werden – unabhängig von Lebenslauf, aktuellen Lebensumständen, Ausbildung oder Diagnose.

Die Gründung eines Recovery Colleges war aufgrund der guten Erfahrungen in anderen Städten schon lange überfällig. Eine konkrete Umsetzung war aber zunächst aus Ressourcengründen nicht möglich. Erst mit der Förderung durch das nordrhein-westfälische Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS) und der Möglichkeit, über den GPV Bielefeld eine Koordinierungsstelle zu schaffen, wurde der Aufbau nun endlich realisierbar. Im Rahmen einer GPV-Klausurtagung wurde der Aufbau als eines der priorisierten Projekte beschlossen. Die weitere Ausgestaltung erfolgte durch eine breit aufgestellte Vorbereitungsgruppe bestehend aus Menschen mit und ohne Krisenerfahrung, Fachkräften aus unterschiedlichen Institutionen und zivilgesellschaftlich Engagierten.

Die Eröffnung am 1. Juli fand in einem offenen, festlichen und musikbegleiteten Rahmen statt. Nach einem Sektempfang begrüßte die Regiegruppe des Recovery Colleges die Gäste und stellte die Idee und das Konzept vor. In einem Interview mit Ingo Nürnberger, Sozialdezernent der Stadt Bielefeld, wurde die Bedeutung des Projekts für die Stadt hervorgehoben.

Erfahrungsberichte aus der Regiegruppe gaben Einblick in die Entstehung und Motivation hinter dem Engagement. Weitere Grußworte kamen unter anderem von Vertreter*innen des Vereins für Psychiatrie Erfahrenen (VPE), Dr. Martin Reker (Oberarzt EvKB), Sabine Jacobs (Bethel.regional) sowie dem Recovery College Gütersloh. Eine kurze Theaterszene und ein offener Austausch an Stehtischen rundeten das Programm ab.

Trotz großer ideeller Unterstützung war die finanzielle Basis bisher leider schmal: Die bislang einzige konkrete Projektförderung außer der Koordinierungsstelle, durch die Aktion Mensch, in Höhe von 10.000 Euro ermöglichte wichtige erste Schritte. Die Umsetzung erfolgte größtenteils durch ehrenamtliches Engagement – getragen von der Überzeugung, dass Teilhabe und Veränderung auch unter schwierigen Rahmenbedingungen möglich sind.

„Das Recovery College Bielefeld ist eine echte Graswurzelbewegung“, so die Vorständin des GPV Sabine Jacobs. „Was wir hier geschaffen haben, ist aus persönlicher Initiative, Vertrauen und der Zusammenarbeit ganz unterschiedlicher Menschen entstanden.“



Für die Zukunft wünschen sich die Beteiligten neben struktureller Absicherung und finanzieller Förderung vor allem eins: weiterhin offene Räume für gemeinsames Lernen, gelebte Teilhabe und echte Begegnung auf Augenhöhe.

Seelische Gesundheit ist lernbar

Bildungsangebote

Oktober 2025 - März 2026

Für alle Bürgerinnen und Bürger

Auszeit im Winter

Balance im Alltag mit Qigong

Chakra Workshop für mehr Energie und Harmonie

Depression

Der eigenen Spur folgen

Die innere und äußere Souveränität stärken

Entspannt Mann-Sein

Erholbarer Schlaf

Faszienworkout

Gemeinsam in die Woche starten

Gut essen – gut fühlen!

Happiness und Glück

Heilsamer Umgang mit Trauer

Hochsensibel im Berufsleben

Hochsensibilität – Gemeinsam wachsen und verstehen

Ich bin eine Frau – was ist Deine Superkraft?

Impulse für die Adventszeit – stärkende Geschichten

Kreatives Schreiben – Mein Leben

Lachyoga

Mach mal Pause

Mentale Stärke in stressigen Zeiten

Mit Klangschalen und Gongs zu mehr Selbstmitgefühl

Mut für neue Visionen – Ziele setzen und erreichen

Perfektionismus – Die Kunst, nicht perfekt zu sein

Positive Gedanken – Positive Energien!

Psychisch krank = abgestempelt?

Recht haben oder glücklich sein?

Schreiben als Selbsterfahrung

Schreibkurs "Worte"

Selbstführung

Selbstmitgefühl

Singen hält gesund

Stark durch die dunkle Jahreszeit

Waldbaden nach der Shinrin Yoku Methode

Walk and Talk

Werte – der Kompass für ein erfülltes Leben

Yoga für das Nervensystem



Recovery Treff

Mit Eckhard Sallermann, Iris Tönsfeuerborn und Hans Bentlage

Immer sonntags in den ungeraden Kalenderwochen

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
im Recovery College Gütersloh-OWL

12.10.2025, 26.10.2025,
09.11.2025, 23.11.2025,
07.12.2025, 21.12.2025,
04.01.2026, 18.01.2026,
01.02.2026, 15.02.2026,
01.03.2026, 15.03.2026,
29.03.2026

- Ein gemütliches Zusammensein
- Ein Ort der Begegnung
- Unter Menschen sein, Austausch, Gespräche, Gesellschaftsspiele
- Mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Zuversicht



KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN

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

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12



Gemeinsam in die Woche starten

Den inneren Schweinehund auf Diät setzen

Montags von 10:15 - 11:15 Uhr
im Recovery College Gütersloh-OWL
außer an Feiertagen

Ab 06.Oktober 2025
nicht am 22.12. & 29.12.2025

- Tipps und Tricks zum Thema Motivation
- Ziele formulieren und umsetzen
- Sich gegenseitig Mut machen
- Mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Zuversicht



KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN

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

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12



MONATSPROGRAMM

Kontakt und Beratungstelle



Unsere gemütlichen Räumlichkeiten bieten täglich einen barrierefreien Platz für einen zwanglosen Austausch zu Kaffee und Gebäck.

Sie können außerdem an unseren Angeboten teilnehmen, oder individuelle Informationen zu verschiedenen Hilfsangeboten erhalten.

Oktober 2025

Unsere Öffnungszeiten

Montags, Dienstags und Mittwochs :	12:45 – 17:15
Donnerstags:	14:00 – 19:00
Freitags:	12:45 – 17:15

Termine und Veranstaltungen

Jeden	Mittwoch	ab 15:00 Uhr	Kaffee und Kuchen	Kostenbeitrag 1,70 €
Samstag	11.10.'25	10:00 - 12:00 Uhr	Frühstücksbrunch (Anmeldung bis 09.10.2025)	Kostenbeitrag 3,50 €
Donnerstag	16.10.'25	16:00 - 19:00 Uhr	"Erntedankabend" in der echtZeit	Kostenbeitrag 2,50 €
Freitag	24.10.'25	17:00 - 19:00 Uhr	Abendessen (Anmeldung bis 22.10.'25)	Kostenbeitrag 2,50 €
Donnerstag	30.10.'25	16:00 - 19:00 Uhr	Halloween- "Gruselfilm" und kleine Snacks	



echtZeit
Kontakt- und Beratungsstelle
Bismarckstraße 1
33790 Halle
Tel.: 05201 857 803 2

Herr Mondschein



Herr Mondschein

Bild und die Schöpfung

Oh! Was ist das nur für ein schönes Bild?
So todebetrübt, dann süß – und doch wild.

Geschwungen dunkelschwarz, dann wieder bunt,
so gelungen eckig – und dann doch rund.

Danke, mein Gott, dass ich das sehen darf!
Ja, sogar ich bin drauf – gestochen scharf!

Da ist Mama, Papa und ich als Kind –
kann sein, dass alle abgebildet sind?

So, viel Leben, so viele Eindrücke –
wie ist das nur möglich? Ich entzücke!

Ja! Alles, was lebt, ist da zu sehen –
welcher Künstler hat uns das gegeben?

Welcher Meister hat so genial gemalt?
Da sind Meere, Berge – und rundherum Wald.

Die kleinen Dörfer und großen Städte,
Eislandschaften und die Wüstensteppe.

Niemals werde ich das Bild vergessen,
alles auf dem Bild ist abgemessen.

Ein schönes Spiel zwischen Schatten und Licht –
Es ist da – woher kam es eigentlich?

Der Moment beim Betrachten – wird es klar:
Es ist wahr, es bleibt – ach, wie wunderbar!

Gerahmt durch ein funkelndes Sternenzelt –
unsere schöne gemeinsame Welt.

Alles, was einmal war und noch sein wird,
alle gewinnen – und keiner verliert.

Herr Mondschein

Was ist im Innern eines Menschen

Das schöne Heulen der Eulen –
Was geschieht nur, wenn wir träumen?

Was ist dieses Ding genannt „Zeit“?
Ach, das Leid der Vergänglichkeit!

In des Wahrheit Sein-Verstecken
Kann ich doch Hoffnung entdecken.

Und wo wohnen die Erinnerungen?
Sicherlich in der Dämmerung.

Ja? Wo wohnen die Gedanken?
Kann man an ihnen erkranken?

Gedanken! Wohnt da der Wahnsinn?
Wahrhaftig – in uns allen drin?

Wahnsinn! Wahnsinn! Wahnsinn, der tobt!
Nein, Kinder – bleibt bitte gelobt!

Die liebe Vernunft muss da sein –
Nein, Vernunft, lass uns nicht allein!

Ja, Vernunft, wir halten dich fest –
Wir leben in Gott, seinem Test!

Oder nicht? Doch, doch – sicherlich!
Ja, ich sehe das Wahrheitslicht.

Und es ist für alle Menschen –
Auch die, die im Chaos kämpfen.

Deswegen die Wahrheit nicht sehen –
So wird Gott sie ihnen geben.

Ja, bisweilen sicherlich erst –
Alle sind vernünftig – wie wär's?

Nur monoton und langweilig –
Und dadurch auch so kurzweilig.

Es ist halb Licht und halb Schatten,
Dass wir Menschen nicht ermatten.

Und stets in Bewegung bleiben,
Um Gott das Schauspiel zu zeigen.

Veränderung – das ist Leben!
Lasst uns zusammen bewegen!

Lasst uns das alle so machen –
Zusammen weinen und lachen.

Weil wir uns dann besser spüren
Und die Herzen sich beruhigen.

Herr Mondschein

Intuitives Visionboard

Liebe Leser!

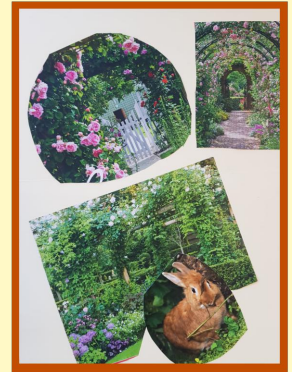
Wir sind die Selbsthilfegruppe „Double Trouble“ aus Gütersloh. Einige von euch haben sicher schon von uns und unseren Projekten gelesen. Mittlerweile sind wir schon einige Jahre dabei.

Als Gruppenprojekt haben wir uns dieses Jahr mit dem Thema VISIONBOARD beschäftigt. Jedoch haben wir uns nicht mit dem typischen Visionboard, so wie viele es von euch kennen, sondern mit dem „Intuitiven Visionboard“ auseinandergesetzt.

Das heißt, wir haben ein Visionboard aus dem Moment heraus gestaltet (was jedoch auch Ziele in weiterer Ferne beinhalten kann).

Beim intuitiven Visionboard wird der Verstand einfach einmal ausgeschaltet. Wir handeln aus dem „hier und jetzt“ heraus; also spontan und nach Gefühl.

Hier seht ihr einige Bilder, die an diesem Nachmittag entstanden sind:



Falls ihr es
zu Hause einmal
selbst ausprobieren
möchtet,
so habe ich hier
eine kleine Anleitung
für euch:



Ihr benötigt:

alte Zeitschriften, buntes Papier, einen Karton zum aufkleben, Schere, Kleber, bunte Stifte, gerne alles, was ihr sonst noch kreativ verarbeiten wollt.

Wie gestaltet man ein intuitives Visionboard?

- Beginnt mit dem Herausreißen aus Zeitschriften
- Sucht euch Bilder, Formen, Farben, Wörter
- Alles was euch anspricht und euch gefällt
- Zeitvorgabe: 30 Minuten





Jetzt wird es interessant. Was fällt euch an eurem Bild auf?

Gibt es vielleicht Motive die wiederkehren, oder zusammenhängen?
Sind Motive oder Texte von besonderer Bedeutung für euch?
Welche Farben dominieren?

Noch ein Tipp: Googelt doch einfach mal, was die Motive oder Farben bedeuten könnten.

Alles Liebe und bis nächstes Jahr!

Eure Karin

Ein verlorener und ein schöner Tag

Oder: Wie ich einen Tag an die Bahn verlor und einen an das schöne Leben in Lüttich.

Der Reisende dachte sich, dass es doch schön sei, sein Deutschlandticket auf einer Strecke zu nutzen, die nach Deutschland hinausführt. Wer das auch mal machen möchte, dem sei gesagt, dass man sich gut informieren sollte, auf welchen Strecken das Ticket im Ausland gilt. Lüttich war das Ziel und der Reisende schwört bei Gott, dass er nie, NIE, NIE größere Probleme mit der Bahn gehabt hat. Bis zu diesem Tag:

Lüttich sollte es sein und man schaute sich zuvor eine Route aus: 06:20 Uhr sollte es losgehen, um 12:50 Uhr sollte man ankommen. Sollte. Es fing schon damit an, dass einen auf dem Weg zum Bus die Natur lockte, wo sie nicht sollte. Als man dann von der Toilette der nächsten Tankstelle kam, konnte man erst den nächstmöglichen Bus nehmen. Als man dann am Paderborner Hauptbahnhof den RRX nach Hamm nehmen wollte (Umstiege waren in Hamm, Mönchengladbach und Herzogenrath), standen dort schon viele Leute (unter anderem ein Zugbegleiter) und warteten.

Der Zugbegleiter war am telefonieren (offensichtlich mit der Leitstelle) und man hörte, dass die Bahn offenbar zaubern konnte: Da war der RRX in Kassel gelistet, aber nicht auf dem Gleis gewesen... Aber irgendwie zauberte die Bahn nochmal und schon 20 Min. später konnte man nach Hamm und war froher Dinge, den Zug noch zu erreichen. Zu(g) früh gefreut.

Der Zug hatte im Bahnhof schon eine halbe Stunde gestanden, bevor er losfuhr und dann hat der Zug auch nicht die volle Kraft gefahren. Der Zugführer sprach schon hörbar entnervt in die Lautsprecheranlage und zu allem Überdross kam noch hinzu, dass in Gelsenkirchen beim Stellwerk eine Weiche geklemmt hat und wir deshalb am Essener Hauptbahnhof aussteigen mussten.

Der nachfolgende Zug sollte bis Herzogenrath durchfahren – Er fuhr nur nach Erkelenz. Hieß, dass man in Erkelenz aussteigen musste um nach Aachen Hbf zu fahren, wo man dann in einen belgischen Zug steigen musste.

Fakt war: Man kam erst gegen 21:00 Uhr am Nachtlager an. Zuvor hatte man aber noch ein schönes Sightseeing mit ungeplantem Schwarzfahren.

In Belgien liebt man es mehr bargeldlos wie in Deutschland und das ist fatal, wenn man ausserhalb der Geschäftszeiten am Bahnhof ist. Aber Lüttichs Bahnhof Guilleminis (wovon ich bis heute nicht weiß, wie man es genau ausspricht) ist die schönste Visitenkarte, die man als Bahnhof haben kann. Lüttich zeigte sich im halbdunklen von seiner schönsten Seite. Im Bus fuhr man an der beleuchteten Oper und dem Theater vorbei. Und natürlich an den beleuchteten Maasbrücken...

Empfangen wurde ich von Dominique, dem Gastwirt. Und von einem modrigen Gestank im Flur, den das Gemäuer des alten Hauses ausdünstete. Sieht man von der Terrasse ab, war die Bleibe aber schön. Ungewohnt war es, mit dem Gastwirt an einem Abendtisch zu sitzen, aber das ist wohl die belgische Gastfreundschaft...

Das Bett war schön, das Zimmer auch und ich ließ mich mit Buch und Podcast in das Reich der Träume gleiten...

Am nächsten Morgen weckte mich die Sonne und ich frühstückte. Das Frühstück bestand aus zwei Wraps, die ich aus einer To-good-to-go-Tüte, die ich mir in einem Carréfour-Supermarkt vom Bahnhof geholt habe, packte.

Mein Blick schweifte zur unverbaubaren Mauer auf die Terrasse und sagte mir: Gehe! Gehe raus in die Stadt! Nun muss man sagen, dass der Reisende vor seiner Abfahrt sich über den ÖPNV in Lüttich informierte. Die Verkehrsgesellschaft von Lüttich hatte auf seiner Website einen Liniennetzplan zum Download – von 2015. Kein Problem, dachte der Reisende, das wird seine Gründe haben und es soll ja auch sein, dass solche Pläne jahrelang unangetastet bleiben. Hier nicht. Hier wurde ich belehrt, dass es doch auch mal besser ist, seinen digitalen Kompass zu benutzen, als sich auf ein Stück Papier zu verlassen.

Und das ging die ganze Reise so, weil an dem Plan stimmte - gar nichts. Also, war ich so mutig und habe mir alles erlaufen: Ergebnis: An diesem Samstag habe ich über 44.000 Schritte auf meinem digitalen Begleiter gehabt.

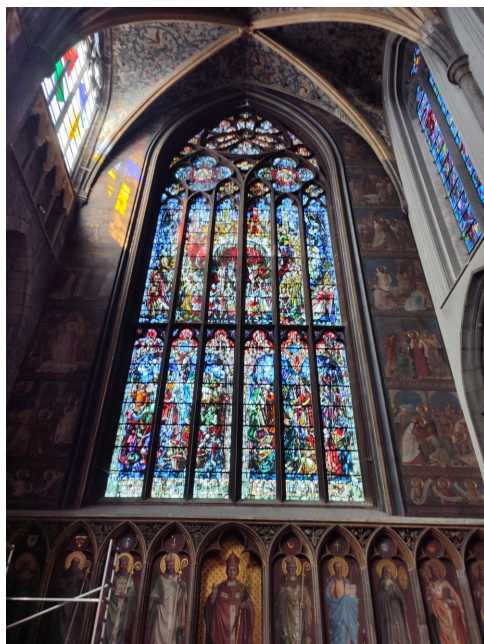


Buerentreppe

Was einem in belgischen Supermärkten auffällt, ist, dass manche Dinge viel billiger sind (Trappistenbier 2x so billig, fehlt ja auch der Zoll, vom festen Brot ganz zu Schweigen), andere Dinge sind komischerweise doppelt so teuer, als sortengleiche Waren (Die selbe Menge der gleichen Sauce kostet im Plastikpack doppelt soviel, wie im Glas).

Nachdem man die Waren wieder auf sein Zimmer brachte, ging man zur Maas und von der Maas ist es eine halbe Fußstunde in die Altstadt von Lüttich. Dort habe ich mir vorgenommen, die Altstadt zu erlaufen, mit dem offiziellen Tourguide der Stadt. Eine gute Idee, denn so lernt man mal Lüttich lieben.

In dem Guide sind drei Routen abgedruckt, die wirklich alles zeigen und nichts verschweigen. Verschweigen sollte man aber auch nicht, dass Lüttich eine Stadt ist, die gefährlicher ist, als Paris.





By the way... Jedenfalls habe ich – das Wetter ließ es auch zu – ALLES gesehen. Alles, das heißt:

Die weltberühmte Buerentreppe, eine der größten Treppen Europas mit der danebenliegenden Zittadelle, sämtliche wichtigen Kirchen, jedenfalls die, die offen waren, das Prinzenpalais und das Carré... all das war vor meinen Augen, unter meinen Füßen, unter meiner Zunge...

... denn der Reisende muss ja auch Essen und Trinken. Der richtige Reisende will nicht all inclusive, richtige Reisende will das Essen vor Ort! Und das kann sich sehen lassen.



Fast alles, was für Belgien und für Lüttich steht, habe ich probieren können: Boulet a Liegeois, eine Art Frikadelle gewordener Sauerbraten, Fritten, Bier und auch ein bisschen Schokolade habe ich probieren können. Der Tag war gut gefüllt und man kam erst gegen 19 Uhr an.

Am nächsten Morgen ging es – fast reibungslos – nach Deutschland zurück.

Laura 's Kolumne



Eigene Wege gehen

Wir sehen oft nur die Wege die direkt vor uns liegen, oder die andere uns zeigen. Vielleicht sind sie den Weg schon gegangen.

Der eigene Weg kann aber auch abseits davon liegen, und muss erst entdeckt werden. Welcher Weg ist der Richtige für dich?

Hast du den Mut es herauszufinden, und umzukehren, wenn es doch nicht der richtige Weg ist?

Vergiss nicht: Es ist dein Leben!

Mein Leben

Mein Leben ist mein Leben Nach meinen Vorstellungen, mit meinen Regeln. Unabhängig davon, ob es dir gefällt oder nicht. Ich muss mich für Gefühle, meine Tiefgründigkeit und Einstellungen nicht rechtfertigen oder erklären.

Ich muss nicht nach deinen Regeln „funktionieren“. Genauso wenig bedarf es Anpassung an deine Einstellungen. Ich bin glücklich über meine Unabhängigkeit und stolz auf meine Erfolge.

Du bist meinen Weg nicht gegangen, hast nicht dieselben Erfahrungen gemacht: Nicht meine Erfolge, Niederlagen, Rückschläge. Also hast du auch nicht das Recht über mich zu urteilen, oder mir zu sagen, was ich zu tun, wie ich zu sein habe.

Es ist mein Leben, meine Zeit. Darüber entscheide nur ich! Punkt!



Eigenverantwortung - erweitert

Eigenverantwortung heißt für mich einmal Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen - Anstatt sich als Opfer der Umstände oder Vergangenheit zu sehen. Auch schließt es für mich aus, Gründe gegen Veränderung zu suchen. „Ich würde ja gern, aber...“

Natürlich gibt es Aspekte die sich nicht einfach ändern lassen, aber auch hier kann die Einstellung einen Unterschied machen.

Aus meiner Sicht, und hier liegt eine weitere Schwierigkeit, heißt es sich selbst zu vertrauen. Anders gesagt, nicht auf Bestätigung oder ein „Startsignal“ von außen zu warten. Wenn es sich richtig anfühlt, geh den Weg. Du darfst dir genauso vertrauen und glauben wie deinen Freunden. Ich weiß, es kostet viel Mut und Stärke. Sich den eigenen Zweifeln zu stellen ist eine Herausforderung. Mit jedem Schritt oder gegangenem Meter, kann es leichter werden.

Mir geht es keinesfalls dagegen, andere um Hilfe oder Rat zu fragen. Das ist für jeden wichtig und kann eine neue Sichtweise aufzeigen.
z.B. „Ich würde das gerne so und so machen, wie siehst du das?“
Mir geht es eher dagegen, sich bei jedem Schritt abzusichern, obwohl man den Weg und das Ziel schon kennt.

Es macht keinen Sinn, Träume oder Pläne aufzuschieben, bis es ein „Startsignal“ oder Wunder gibt, um den 1. Schritt zu gehen. Dann ändert sich im ungünstigsten Fall nie etwas.
Sei dir selbst ein Begleiter und Vertrauensperson!



wie willst du Ziele erreichen, wenn du dir selbst den Rücken zu drehst?

Lockdown light?

im Frühsommer lässt die zupackende Kraft von Corona spürbar nach. Es erfolgen Lockerungen, unfreiwilliger Arrest wird peu à peu aufgehoben. Die Café Betreiber und die Gastwirte atmen auf - dürfen wieder arbeiten, wenn auch maskiert. Der Rubel rollt wieder. Die ersten Schauspieler kommen aus der Deckung auf die Bühne. Theateratmosphäre breitet sich zaghaft aus. Maske in Blau, in allen möglichen Facetten, Antigone. Theater zu Coronakonditionen bieten dem Virus die Stirn. Unsere Sportgruppe darf sich wieder zu rhythmischen Klängen bewegen- das erste Mal nach 6 Monaten, Schwimmen im See, Urlaubsfeeling, die unbeschwerter Leichtigkeit des Seins. Später drehe ich meine Runden im Hallenbad der Schwimmsperre. Hier und da rot-weißes Absperrband. Ich und meine Schwimm Ambitionierten tragen's mit Fassung. Kinder toben auf dem Spielplatz. Ein fast vertrautes Bild.

Der Labrador meines Sohnes nimmt ein Bad im Padersee. Wir schicken Scouby ein Lächeln hinterher. Apropos Padersee, befinde mich in einer Gruppe mitten im Lachyoga. Barbara hilft uns, unsere Lachmuskeln wieder auf Vordermann zu bringen.

Die erzwungene Enthaltsamkeit hinterlässt ihre Spuren. Wir stimmen eine Lachhymne nach der anderen an. Majestätisch zieht der Schwan seine Bahn, im Gefolge von Blesshühnern. Nebelschwaden über'n See. Am satten Grün des Ufers erleben wir Glücksmomente.

Die Natur wird bunter. Herbststimmung macht sich breit. Das Laub raschelt unter meinen Schuhen im Haxtergrund. Eine herrliche Landschaft glänzt in der Sonne.

Mein Fahrrad hinterlässt eine Schneise auf dem mit üppigem Laub bedeckten Pfad im Riemekepark.

Inzwischen sind wir im November angelangt. Das Virus ist noch nicht besiegt. Erneut fluten Horrormeldungen von wieder ansteigenden Infektionszahlen den Raum.

Statt Lockdown light, Lockdown strong? Cafés Restaurants wieder dicht - the same procedure - das Kulturleben wieder auf Eis gelegt.

Veranstaltungen auf den sankt Nimmerleinstag verschoben. Ich zuckte zusammen, ein Coronafall in meinem unmittelbaren sozialen Umfeld. Querdenker und Montagsdemonstranten befinden sich auch darunter. Wem soll man glauben? Ich lasse einen Brief in dem Postkasten vor dem Bahnhof verschwinden. Da steht mit dickem Filzstift geschrieben: Nur Liebesbriefe einwerfen.

Beim Betreten der Bahnhofshalle werde ich schwermütig. Kein Chor - keine Aerosole!. Summe den alten Gospel vor mich hin "He's got the whole world in his hand!" Ich entwerfe mein Bahnticket, gehe in Richtung Gleis. "Kommen Sie mir nicht zu nahe", fährt mich ein aufgebrachter Fahrgast, der vor mir steht, an. Registriere die Abstandsmarkierung Abstand halten Vergangenheit gewiss, leben im Hier und Jetzt! Zukunft ungewiss.

I am back - ich bin zurück

Ich bin multikulturell- über die ganze Erde verteilt- beherrsche alle Sprachen, I am back, je suis de retour le monde est à moi. Die Welt gehört mir. I've got the whole world in my hand.

Ich bin unsichtbar - doch nicht uneffektiv - greife die Gesundheit meiner Opfer an. Im aktuellen Fall, mein Opfer heißt.. ach, lassen wir das, Namen sind wie Schall und Rauch.

Wichtiger als die Identität ist, was ich in ihnen anrichte, vorübergehende oder sogar bleibende Schäden auslöse, Long Covid, mein Spezialgebiet. Da kenne ich mich bestens aus. Mein Opfer klagt über Unwohlsein, Erkältungssymptome kommen hinzu. Schnupfen, Husten Heiserkeit - nichts Spektakuläres! Mein Opfer entschließt sich zu einem Test: die Apothekerin bestätigt das Ergebnis, positiv. Corona, sag ich doch. Jetzt kennt ihr den Übeltäter. Mein Opfer steigt in das Auto ihres Liebsten. Die Sonne lacht von azurblauen Himmel. Ich bin zurück - I am back - Totgeglaubte leben länger. Deprimiert verlassen die Maskierten das Gefährt. Zurück geht's in die Gemächer des Opfers. Der Liebste zieht von dannen. Nun ist das Opfer mir ausgeliefert, mit all seinen Unannehmlichkeiten, Isolation, keine Kontakte.

Mein Opfer steht im Bad vor dem Spiegel, gurgelt mit Salviathymol, mein Lachen ist frivol! Mein Opfer sieht das Konterfei con Christian Droste⁴en im Fernsehen, während einer Talkshow, dessen süffisantes Grinsen ergießt sich über den Bildschirm. Der Herr der Viren gibt sich die Ehre. Sein Betätigungsfeld, die Charité in Berlin.

Keine Zärtlichkeiten, keine Küsse mehr im Aufzug. Jetzt beginnt mein Reich. Später im Bett wälzt sich mein Opfer on einer Seite zur anderen, laufende Nase, verstopfte Schleimhäute, Hustenanfälle. Der Sohn meines Opfers sagt beschwichtigend am Telefon: "Mama, das wird schon wieder! Schon einmal wurde ich in einem Beitrag thematisiert. "der ungebetene Gast", habe mich schon einmal in denselben Körper meines Opfers eingenistet. Ich bin unsichtbar!Unberechenbar!

Ein paar Tage später, mein Selbstwertgefühl schwächelt, auf einmal komme ich ins Straucheln. Mein Opfer peilt erneut einen Test an: negativ... neg....ne...!

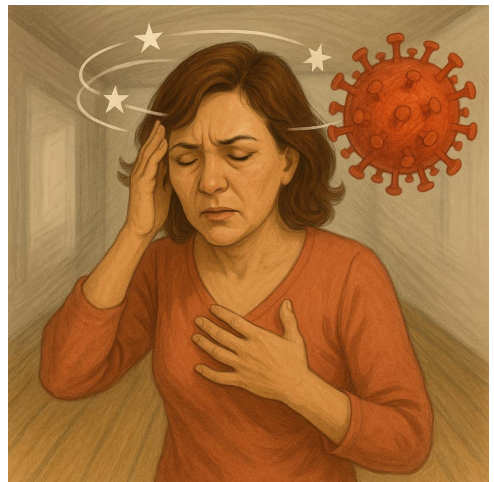
Das Corona Virus ist besiegt, doch wars das noch nicht!

In den frühen Morgenstunden zum Wochenaufakt, erfasst sie ein Schwindel, le Vertige, der Boden schwankt unter ihren Füßen.

Oben der Fußboden - unten die Decke - die Welt gerät aus den Fugen. La terre se tourne, die Welt dreht sich. "Das Innenohr reguliert den Gleichgewichtssinn", murmelt sie, als der Schwindel nachlässt. Die Ärztin empfiehlt ihr, bestimmte Übungen zu machen, den Kopf rechts, den Kopf links drehen, Drehung rechts, Drehung links. Drehung geradeaus!

Im Geiste tanzt sie mit ihrem Liebsten Wiener Walzer, Drehung links, Drehung rechts. Sie macht erneut die Übungen. Schwindel lass nach!

Derselbe lässt sich noch Zeit.



Meint ihr, es wird Regen geben?

Lasst uns über das Wetter reden. Ab zur alltäglichen Arbeit. Zur Arbeit, um dort übers Wetter zu reden. Und dann wieder bedenklich in den Himmel schauen und sagen: „Es könnte Regen geben.“ Lasst uns mal über etwas anderes reden. Über Dinge, die uns wirklich betreffen! Auch wenn es schwerfällt.

Peinlich! Ich konnte nicht mehr. Mein Herz schlug, als wollte es zerreißen. Mein Kopf sagte nur: „Jetzt nicht! Jetzt nicht!“ Mein Gesicht hochrot. Meinen Körper spürte ich kaum noch. Die Sonne knallte durch das Fenster direkt in den Klassenraum, direkt auf mich, wie ein Spotlicht. Und ich konnte nicht mehr – ich fing an zu weinen. Drückte meinen Kopf in die verschränkten Arme auf dem Tisch, damit es niemand bemerkte. Aber alle merkten es. Die Lehrerin hatte mir eine 5 ins Zeugnis gesetzt. Das bedeutete: Ich bleibe sitzen. Es wurde noch schlimmer – die Mitschüler umringten mich mit tröstenden Worten. Doch das machte alles nur schlimmer. Weil ich mich so klein fühlte. Alle hatten bestanden. Nur ich nicht! Aus lauter Mitleid gab mir die Lehrerin schließlich doch eine 4, damit ich weiterkam. Verdammt, das war so peinlich! Ich begann, die Schule zu hassen. In der verdammt 5. Klasse. So peinlich – das vergesse ich mein Leben nicht.

Schön! Der allererste Kuss. Das Licht war gedämpft. Es war ein langer Tag gewesen, wir hatten viel unternommen. Nun war es dunkel. Durch das Fenster schien hell das Licht des Vollmonds. Ich stand in der Tür, durch die das Licht fiel, und mein Schatten wurde tief in den Raum geworfen. Und da saß sie – auf Opas altem Sessel. Ich trat in den Raum, geräuschlos glitten meine Socken über den Boden. Wollte sie dort schlafen? Einfach so, auf dem Sessel? Das war nicht gut. Ihre schönen schwarzen Haare lagen wirr über ihre Schulter, der Kopf leicht zur Seite geneigt, im weißen Top. „Jennifer“, sagte ich. Eine kleine Regung war zu sehen. Ihr Kopf bewegte sich. Die Zunge befeuchtete die Lippen. Sie stand nun auf, wie in Trance, und schaute mir direkt in die Augen. Ihre Hände griffen nach meinen. Sie senkte den Kopf – und drückte ihre Lippen auf meine. Noch während ich darüber nachdachte, wie dieser Kuss wohl weitergehen würde, spürte ich ihre Zunge tief in meinem Mund. Und sie war so wunderschön. Ich hatte das schönste Mädchen der ganzen Schule bekommen! Ich war 16 Jahre alt.

Jetzt, nachdem ich geschrieben habe, was mir passiert ist, fühle ich alles viel intensiver.

ICH HABE DICH ZU GERNE

Kleine Triggerwarnung:

In diesem Bericht geht es am Rande um Prostitution aus Kundensicht. Sexuelle Handlungen werden jedoch nicht beschrieben, und das Thema wird respektvoll behandelt.

Ich bin psychisch krank, aber seit vielen Jahren weitgehend stabil. Ich bin männlich, 43 Jahre alt – und dies ist mein Erfahrungsbericht.

Vielleicht geht es euch so wie mir. An der Straße stehend, bei Wind und Wetter. Frierend, leidend, suchend.

So viele Menschen strömen an einem vorbei Menschen, die nichts von dir wissen wollen, die sich einfach wegrehen und dich allein lassen in all diesem Elend. Und nicht einmal ein Stück von deinem Flehen sehen.

Und dann kommt die Polizei, die dich vertreiben wollen. Doch man bleibt. Man gibt nicht auf.

Und man wartet mein ganzes Leben lang. Wartet auf den einen Moment. Wartet auf den einen Menschen. Auf den einen ehrlichen Gedanken. Auf diesen einen Moment der Wahrheit. Darauf, dass man seine Gefühle auch haben darf.

Und dabei kommt man sich so schmutzig vor. So peinlich. So falsch. Und bleibt trotzdem. Und wartet auf jemanden, der einen abholt und einem etwas gibt.

Vielleicht geht es euch so wie mir.

Ich suche nach Liebe. Fragt ihr euch auch oft, was sie ist – diese Liebe? Und was sie ausmacht? Ich – ja, ständig.

Und es gibt eine Form der Liebe, die ich verstehe, die ich greifen kann – in die rette ich mich: die christliche Nächstenliebe. Ja, die ist gut und gesund. Dabei überspiele ich den Gedanken, dass es vielleicht doch eine Liebe gibt, die zwei Menschen vorbehalten ist.

„So ein Quatsch!“,
sage ich mir.
„Alles Erfindung romantischer Dichter.“
Es gibt diese romantische Liebe gar nicht!
So denke ich.

Ich wünsche mir, dass man dieses Gefühl in ein Netzwerk einspeist – ein
Netz von Menschen, die es ehrlich miteinander meinen, die sich gegenseitig
helfen und tragen.
Das schafft eine gefühlte Nähe.
Und es funktioniert!
Ja – das ist wahrlich das Beste daran!

Doch diese eine körperliche Nähe... Die Liebe zwischen zwei Menschen...
Kann es sein, dass es sie doch gibt? Und ich mir das nur nicht eingestehen
will?

Die Bordsteinschwalbe, die mir in den Armen liegt, heißt Marie.
Es war so ein heißer Sommerabend. Marie wartete wie immer am Bahnhof –
auf jemanden, der sie mitnimmt. Für 20 €, auf einen Parkplatz.

Aber nicht mit mir, Schatz. Unser Hotelzimmer kostet 100 € die Nacht.
Und sie sollte wenigstens einmal einen fairen Preis bekommen.

Sie hält mich fest umklammert.

Der Schweiß unserer nackten Körper kondensiert leicht unter einem
aufkommenden Lüftchen, das durchs Hotelzimmer zieht.
Schon eine ganze Weile liegen wir so. Ein Teil von mir möchte sich aus der
Umklammerung befreien – es ist zu eng. Doch ein anderer Teil hat Angst,
etwas zu verlieren.
Sobald ich mich rühre,
wird ihre Umklammerung fester.

Sie flüstert: „Bleib.“
Und hält mich noch fester.

Und dieser Moment – er fühlt sich so wunderschön an.
Ein kleiner Augenblick für die Ewigkeit.
Menschliche, leidenschaftliche Nähe spüren.
Und jemand, der mich wirklich spüren will.
Mich spüren will!
Mich spüren will!
Und das wirklich.
Es ist der Himmel.

So lange war ich der einsamste Mensch der Welt. Immer. Und immer.
Doch in diesem einen Moment – da ist es vorbei.

Es war, als wäre ich wieder 13 Jahre alt und läge mit meiner ersten Freundin im Bett. Auch ein Moment, der in der Ewigkeit gespeichert ist, vergeht. Und das ist so traurig. Wenn der Moment vorbei ist, merkt man,

wie sie plötzlich von etwas besessen wird,
das sie aus diesem Moment zieht fort von mir.

Und dann passiert es wieder.
Es passiert mir immer wieder:
Und ich stehe wie immer da und kann es nicht verstehen.
Der eine Satz fällt, den ich immer wieder von Frauen höre.

Sie sagt:
„Ich habe dich einfach zu gerne.“
Aber mit einem bedauernden Unterton.
Und die Nähe, die wir eben noch gemeinsam gespürt haben,
wird zu Distanz. Als ziehe sie mit dem Satz „Ich habe dich einfach zu gerne“
eine Mauer um sich eine, die sie selbst nicht mehr überwinden kann.
Oder nicht mehr will. Damit endet der magische Moment. Und eine
Wiederkehr steht nicht in Aussicht. Das ist das Resultat dieses Satzes.
Und obwohl ich schon mein ganzes Leben darüber nachdenke,
verstehe ich es nicht.
Ich habe dich zu gerne.

Halb ganz – nur: Ob du spinnst, oder...?

Hallo liebe Leute da draußen,
ich schreibe ihnen aus Langeweile – um zu erzählen, wie ich in die
Psychiatrie gekommen bin und was hier so passiert.

Ich darf nämlich nicht raus. Der Arzt hat alles abgelehnt. Die Woche auf
Station war mir zu laut – deshalb habe ich mich die ganze Zeit
zurückgezogen. Ich will auch gar nicht aus meinem Zimmer raus.
Ich will niemanden sehen.

Ich will ihnen mitteilen, dass ich mir fast sicher bin, dass ich mich damals – in
der Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Schizophrenie „angesteckt“ habe.

Denn ich war eigentlich nur wegen meiner Depression dort.
Aber als ich rauskam, hieß es auf einmal, ich hätte auch Schizophrenie.

Man sagt, das sei nicht ansteckend. Aber ich hatte das vorher nicht.
Dann habe ich dort Menschen kennengelernt, die schizophren waren – und
plötzlich hieß es, ich hätte es auch. Einfach so?!

Jetzt darf ich nicht mehr raus. Schon seit drei Wochen. Nur auf Station – aber
dort ist alles so öde und langweilig. Und es gibt niemanden, mit dem ich mich
wirklich gut verstehe.

Ich darf nicht raus, weil ich dem Arzt seine Fragen nicht beantwortet habe.
Auch wenn er mich tausendmal fragt:
Wenn ich mit jemandem nicht reden will, dann muss ich das doch auch nicht,
oder? Und jetzt lassen sie mich einfach nicht raus. Und ich habe schlimme
Langeweile.

Ich bin hierhergekommen, weil ich wirklich Stress zu Hause hatte: Ich habe
meine Arbeit verloren. Dann kam kein Geld vom Amt. Dann wollten sie mich
aus der Wohnung schmeißen.

Und dann? Dann sitze ich auf der Straße. Als Pennerin.

Ich bewundere die Menschen, die sich einfach einen Schlafsack schnappen, irgendwo schlafen und nur essen, wenn sie irgendwie was bekommen.

Ich kann das nicht. Da würde ich mich eher umbringen!

Und dann kamen tausend Leute in meine Wohnung, als hätte ich fünf Sterne bei GTA: Polizei, Sanitäter, Ärzt:innen – und sie haben mich mitgenommen und hierher gebracht.

Das einzig Gute ist: Hier sorgen die Leute wenigstens dafür, dass ich nicht in die Obdachlosigkeit entlassen werde. Das ist mein Hoffnungsschimmer.

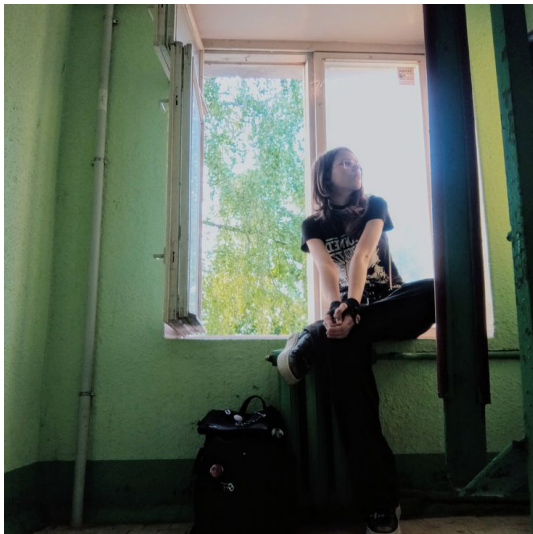
Das Schlechte ist:

Meine Wohnung wurde mir jetzt gekündigt – weil ich mit der Miete zu lange im Rückstand war.

Vielleicht bekommen wir – der Sozialarbeiter und ich – die Kündigung noch rückgängig gemacht. Vielleicht auch nicht.

Die Leute in meiner Straße beobachten mich jetzt ganz genau.

Die alten Tratschtanten haben nichts Besseres zu tun, als über mich zu reden:



1. Sie reden über mich
2. Sie reden über mich
3. Sie reden über mich
4. Und dann reden sie
übers Wetter



Ich lass die Leute reden, Sie wissen es nicht besser.

Die Medikamente sind auch nur eine kleine Hilfe.

Wissen Sie, was ich glaube?

Die Mediziner haben sich eigentlich alles von den Urvölkern abgeschaut. Sie haben die Heilkräuter genommen und in Pillen gepackt. Und geben die das ganz ohne Liebe aus.

Da fehlt was:

Die Rituale. Die Rituale, die wirklich heilen.

Man darf nicht einfach Heilpflanzen in Pillenform geben.

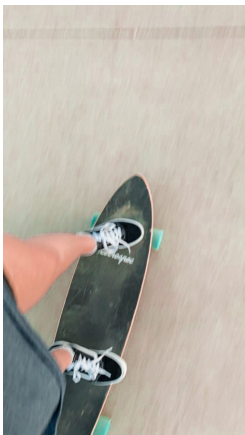
Man muss richtige Rituale abhalten.

So wie die Menschen auf North Sentinel Island.

Vielleicht können die sogar Schizophrenie heilen.

North Sentinel Island

ist eine abgelegene Insel im Indischen Ozean, die offiziell zu Indien zählt. Sie ist bekannt, weil dort das indigene Volk der Sentinelese lebt – eine der letzten Gemeinschaften, die vollständig isoliert von der modernen Welt leben. Die Sentinelese lehnen jeden Kontakt mit der Außenwelt strikt ab.

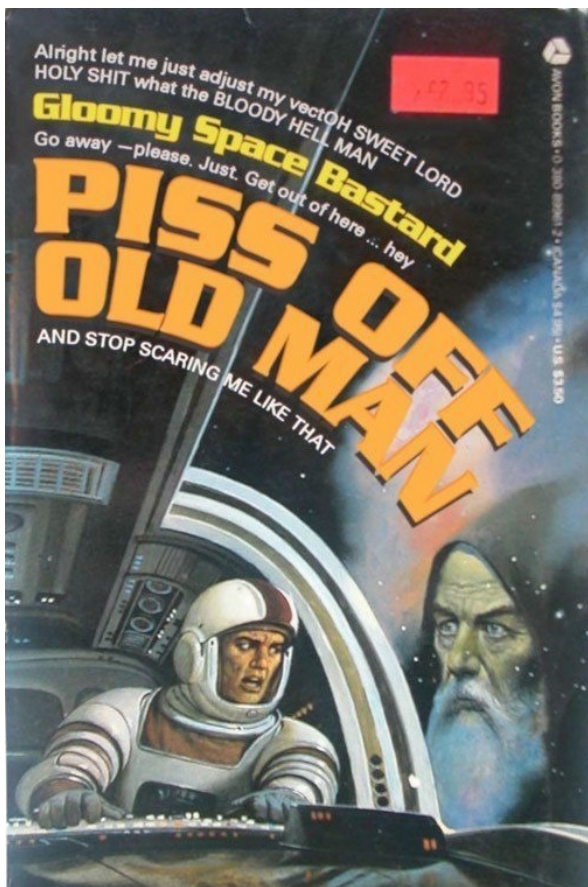


Nächstes Wochenende lassen sie mich raus.
Mein Longboard wartet und möchte gefahren werden.
Sonst drehe ich hier drin noch richtig ab.

Nachtrag – vier Wochen nach dem Schreiben dieses
Erfahrungsberichts: Ich wurde entlassen – und nicht in
die Obdachlosigkeit. Das Longboard fährt wieder gut,
und ich mache bald eine Reha.
Insgesamt geht es mir besser.

Ladies and Gentlemen! Das war die 40. Ausgabe – die Jubiläumsausgabe Nummer 40 des Freien Selbsthilfeblatts! Und es fühlt sich so unwirklich an, dass wir das geschafft haben! So krank wie wir sind. Also – der Kopf... Der Körper ist oft noch gut. Aber der Kopf macht halt hier und da Probleme. Beim ganzen Team. Aber das wisst ihr ja. Und soweit ist auch alles gut – Symptome meistens unter Kontrolle. Auch dank der Selbsthilfegruppen.

Wir – seit 2008 mit Selbsthilfegruppen am Start – machen das Freie Selbsthilfeblatt seit 2011. Ach, ich erinnere mich, als wäre es gestern. Wir kannten uns alle aus der Psychiatrie und hingen damals zu ca. acht in einer winzigen WG in der Nähe der Klinik ab. Ich durfte dort manchmal sogar auf dem Sofa pennen :) Einige hatten noch richtig blöde Ideen – zum Beispiel Drogen zu nehmen. Andere kamen auf echt seltsame Einfälle, wie etwa aufzuräumen. Aber dann kamen auch wieder ein paar richtig gute Ideen. Zum Beispiel: das Freie Selbsthilfeblatt.



Wir hatten tausend Ideen!
Aus den allermeisten hat keiner was gemacht. Aber verdammt – die Idee des Freien Selbsthilfeblatts, die haben wir umgesetzt.

2025: Junge Menschen werden vom System in unseren Verein gespült. Noch ein wenig grün hinter den Ohren, doch mit einem großen, wackeren Kämpferherzen. Nur hier und da müssen wir den Dreck von ihnen abpolieren..



Die sind eigentlich noch gut. Auf jeden Fall zu schade zum Wegwerfen auch wenn sie schon manchmal aufs Abstellgleis gestellt wurden.

Egal! Genau die brauchen wir! Und genau die bringen jetzt gemeinsam mit uns das FSB für euch an den Start

Mein Gott – wir Psychischkranken müssen uns ja irgendwie erhalten bleiben. Wäre doch schade, wenn wir aussterben. Ich bin stolz und froh – auf die alten Hasen genauso wie auf die jungen Mitwirkenden.

Ach, und dann haben wir's irgendwie geschafft, einen eingetragenen Verein zu gründen: Freie Selbsthilfe e.V. Man oh man! Ein fucking e.V.! Geil, oder?

Klar – wir sind immer noch broke, haben aber immer noch Bock. Und ein bisschen Geld bringt's dann doch ein. Ein fettes Danke an alle, die uns irgendwie unterstützt haben. An alle, die uns nicht aufgegeben haben: Wir machen weiter!

Sonst? Sind wir uns treu geblieben.

Andere Autor*innen ziehen sich für 14 Tage in eine Holzhütte in Schweden zurück und schreiben dort ein schrottiges Werk, das sich durch aggressives Marketing dann doch sehr gut verkauft. Dann prahlen sie auf einer Gala-Veranstaltung in Wien mit ihrem Money wo man sich natürlich volllaufen lässt mit dem besten Sekt. Und in den Hinterzimmern gibt's noch die ein oder andere Nase Koks.

Wir nicht! Wir arbeiten 356 Tage im Jahr – egal ob bei brütender Hitze oder in eiskalter Winterluft mit Weihnachtsdeko – an unserer Vereinigung und am Freien Selbsthilfeblatt. An Orten wie diesen. Und wir repräsentieren genau das, was wir sind – und was wir leben.



He? richtig gut. Einfach Büro jetzt

Eine Zetnrale des Freien Selbsthilfeblatt / Euer: Christian Dorn



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

Die etwas anderen Helden: Das Müsli

So, jetzt frag mich, was wir gestern besprochen haben.

Spuckst du mir in mein Müsli?

Würdest du die
Freundlichkeit besitzen,
mir später in mein Müsli
zu spucken, bitte?

Weiß ich nicht.

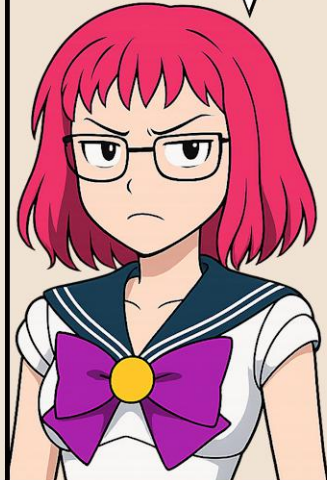
Ach, frag mich ganz lieb
und nett danach.

Warum sollte
ich das tun?!

Mann! Depri-Mann –
weil's viel besser
schmeckt, wenn ein
Teil von mir drinsteckt.

Ein Stück Liebe von mir
bei jedem Löffel! Darum!

Besorg dir jetzt Müsli –
ich warte!



Kurz darauf im Supermarkt:

Hey, du! Wollen wir uns näher kennenlernen?







Etwas später:



WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE

„Fahrzeugschein und Fahrerlaubnis, bitte.“

„Gerne, hier bitte.“ Irgendwo hinten im Auto rumpelt es.

„Woher kommen die Geräusche?“

„Welche Geräusche?“

„Machen Sie mal den Kofferraum auf.“

„Aber...“

„Machen Sie mal den Kofferraum auf.“

Als die Klappe geöffnet wird, schauen den verblüfften Polizisten bestimmt 30 lebendige Pinguine neugierig an.

„Was ist das denn?“

„Das sind Pinguine.“

„Aber... aber... die bringen Sie SOFORT in den Zoo!“

„Jawohl, Herr Wachtmeister.“

Einen Tag später. Verkehrskontrolle.

„Fahrzeugschein und... Moment mal, Sie kenne ich doch...“ „Das stimmt.“

Irgendwo hinten im Auto rumpelt es.

„Woher kommen die Geräusche?“

„Welche Geräusche?“

„Sie werden doch nicht im Ernst... Machen Sie den Kofferraum auf.“

„Aber...“

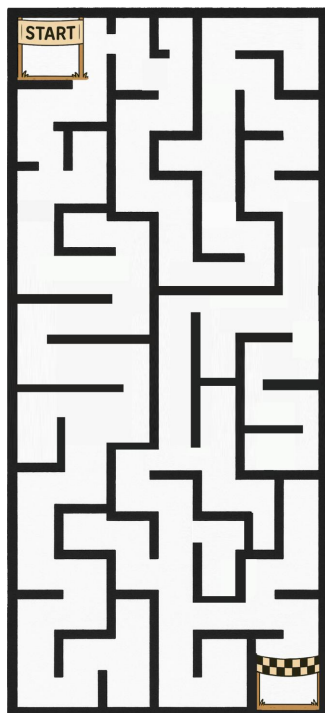
„Machen Sie den Kofferraum auf!“

Als die Klappe geöffnet wird, schauen den verblüfften Polizisten bestimmt 30 lebendige Pinguine, ausgestattet mit Sonnenbrillen und Badetüchern, neugierig an.

„Ich hatte Ihnen doch gestern erst gesagt, dass Sie die Viecher in den Zoo bringen sollen!?“

„Jawohl, Herr Wachtmeister, das hat uns auch echt gut gefallen im Zoo. Heute wollen wir an den Strand.“

Diese Woche habe ich zwei Dinge gelernt:



Freies Selbsthilfeblatt

Erscheint dreimal jährlich

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von psychisch erkrankten Menschen und geben das „Freie Selbsthilfeblatt“ ehrenamtlich heraus. Als unabhängige Selbsthilfeorganisation entscheiden wir selbst über unsere Inhalte, arbeiten aber auch mit Fachorganisationen zusammen.

Fragen, Anregungen oder Material für das FSB?

Wendet euch an:

Christian Dorn

01575 / 4851931 (WhatsApp & Signal)

presse-kontakt[at]selbsthilfe-gütersloh.de

– Euer FSB-Team



Gemeinnützige Organisation

Die Freie Selbsthilfe e.V.

Das Freie Selbsthilfeblatt

www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Gründung 6.1.2020

33803 Steinhagen Schumannstrasse 1



Dieses Heft hat nur

eine kleine Auflage.

Bitte wirf es nicht weg.

Du kannst es sammeln,
weiterreichen oder einfach an
die ursprüngliche Auslagestelle
zurückbringen.

Das ist nachhaltiger.

DANKE



Klimafreundliches Druckerzeugnis

&

5 neue Bäume pro Ausgabe

Für  Dich



Alle Ausgaben und weitere Infos findet ihr unter:

www.selbsthilfe-gütersloh.de

 **xflyer.de**
xtrem günstig drucken