FSB

FREIES SELBSTHILFEBLATT

AUSGABE 43



HE?

SELBSTHILFEGRUPPE EINFACH COOL GEWORDEN.

LITERATUR & KULTUR

BESTES VON TOWN

4 THE BRAINS

NEUIGKEITEN

FÜR DEINE MUDDA, DIGGA.

CHILL MAL!

AB 1. OKTOBER 2026 IM UNTERGRUND ERHÄLTLICH.



Inhaltsverzeichnis

Trialog in Aktion – Selbsthilfegruppe Bielefeld 1
Borderline-Trialog in Aktion – Gütersloh 2
Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh 3
BIGS – Informationen und Neuigkeiten 4
Gruppenangebote Selbsthilfe 2026 5–14
Ein bunter Wirrwarr an Begegnungen 15–17
Recovery Colleges beim 21. Dreiländerkongress 18–20
Ophelia 21–23
Die Entdeckung der Langsamkeit 24–25
Trabanten – Heute, jetzt 26–28
Warten 29
Der Wanderer des Lebens 30–32
Auf des Adlers Schwingen 33
Karins Page 34
Der kleine Prinz 35
Lesermeinungen: Der Sinn des Lebens 36
Sebastians Kolumne 37
Die Normalität des Abgrunds 38–40
Corinnas Kolumne 41
Ein langer Brief in die Ewigkeit 42
Der Einfluss von Sprache – Lauras Kolumne 43–45
Fancy Sindy – Sexualität und Drogenmissbrauch 46–48
Während der Psychose und ein Jahr später 49
120 Nachrichten in 35 Chats 50–51
Frau Arm und Hässlich 52
Zwischen Kirche, Schweigen und Sexualität 53–55
Conni-X 56
Recovery College Gütersloh-OWL 57
Witze und Comics 58
Rätsel 59
Comics und weitere Witze 60–61

Ihr dachtet, der Untergrund ist tot?! Ihr dachtet, der Krieg ist vorbei! Doch er hat gerade erst begonnen!

Trialog in Aktion – Selbsthilfegruppe Bielefeld

Wir laden ein!

Psychisch erkrankte Menschen, Angehörige, Freund*innen sowie Fachkräfte sind herzlich eingeladen, gemeinsam miteinander ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam möchten wir in der Selbsthilfegruppe »Trialog in Aktion« in die Psyche eintauchen, komplexe Fragestellungen betrachten und verschiedene Erfahrungen sowie Bewältigungsstrategien austauschen. Im Anschluss an die Gesprächsrunde werden die Themen kreativ und künstlerisch umgesetzt.

Moderation:
Christian Dorn (Selbsthilfe-Moderator der Freien Selbsthilfe e.V.)
Nicole Zielke (Mitarbeitende der Theaterwerkstatt Bethel)

Die Gruppe trifft sich einmal pro Quartal:
am ersten Sonntag im Quartal von 15-17 Uhr (3. Januar 2027, 4. April 2027, 4. Juli 2027, 3. Oktober 2027).

Teilnahme

Eine spontane Teilnahme ist jederzeit möglich. Die Treffen sind kostenlos. Persönliche Daten müssen nicht erfasst werden. Über eine Anmeldung freuen wir uns jedoch, damit wir bei Terminänderungen oder organisatorischen Informationen alle Teilnehmenden rechtzeitig informieren können.

Anmeldung

Theaterwerkstatt Bethel
Nicole Zielke
Handwerkerstraße 5
33617 Bielefeld-Bethel
Telefon: 0521 / 144 3040
E-Mail: theaterwerkstatt@bethel.de

oder

Recovery College Bielefeld
Herbergsweg 10
33617 Bielefeld
Telefon: 0157 57954614
E-Mail: info@rc-bi.de

oder

Freie Selbsthilfe e.V.
Christian Dorn
Telefon: 01575 4851931
(auch per WhatsApp oder Signal, Telegram erreichbar)

Wir treffen uns:

Theaterwerkstatt Bethel
Handwerkerstraße 5
33617 Bielefeld-Bethel

Wir laden ein!

Der Borderline-Trialog ist ein moderiertes Gesprächs- und Austauschformat zum Thema Borderline-Persönlichkeitsstörung. Im Anschluss werden die besprochenen Themen kreativ aufgegriffen und umgesetzt.

Im Trialog kommen Betroffene, Angehörige und Fachkräfte miteinander ins Gespräch. Ziel ist es, unterschiedliche Erfahrungen und Sichtweisen kennenzulernen, gegenseitiges Verständnis zu fördern und einen offenen Austausch auf Augenhöhe zu ermöglichen.

Moderation:
Steffy Fröse (Borderline-Impuls-Selbsthilfegruppe)
Nicole Zielke (Mitarbeitende der Theaterwerkstatt Bethel)

Die Gruppe trifft sich einmal pro Quartal von 19:00 bis 21:00 Uhr:
am ersten (22. Januar 2027, 23. April 2027, 9. September 2027, 22. Oktober 2027)

Teilnahme

Eine spontane Teilnahme ist jederzeit möglich. Die Treffen sind kostenlos. Persönliche Daten müssen nicht erfasst werden. Über eine Anmeldung freuen wir uns jedoch, damit wir bei Terminänderungen oder organisatorischen Informationen alle Teilnehmenden rechtzeitig informieren können.

Wir treffen uns:

LWL Klink gütersloh
Buxelstraße 50,
33334 Gütersloh

Für genaue Angaben zu Räumen, Terminen und Uhrzeiten, die sich noch ändern können, besuchen Sie bitte die Website: www.trialog-in-aktion.de.

Anmeldung

Freie Selbsthilfe e.V. Christian Dorn
Telefon: 01575 4851931
(auch per WhatsApp oder Signal, Telegram erreichbar)

Oder
Borderline-Impuls
Steffy Laudage-Fröse: 017631369369

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

Restless Legs Syndrom (RLS)

Das „Syndrom der unruhigen Beine“ ist gekennzeichnet durch unangenehme bis schmerzhafte, schwer zu beschreibende Missempfindungen sowie ausgeprägten Bewegungsdrang der Beine. Dieser tritt auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt, insbesondere am Abend und in der Nacht.
Häufige Folgen sind Müdigkeit, Erschöpfung und Verstimmung. Soziale Aktivitäten wie Kino-, Theater- und Konzertbesuche werden beeinträchtigt.

Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum zum Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen. Es geht um Erfahrungs- und Wissensaustausch, gegenseitige Unterstützung, das Gefühl, mit den durch die Krankheit bedingten Problemen nicht alleine zu sein sowie ein Lernen von den Erfahrungen der anderen.

Die Gruppe ist erfolgreich am 25.08.2026 gestartet und trifft sich ein weiteres Mal Dienstag, 17.11.2026, 16 – 18 Uhr in Steinhagen-Brockhagen. Weitere Informationen erhalten Sie in der BIGS.

Stark im Alltag / Halle (Westf.)

Die Pandemie hat vieles verändert. Fällt es Ihnen seitdem schwer, wieder

richtig Fuß zu fassen? Fühlen Sie sich manchmal einsam oder blockiert im Alltag? Damit sind Sie nicht allein.
Das Gruppenangebot „Stark im Alltag“ unterstützt junge Erwachsene im Alter von 18 – 30 Jahren dabei, psychische Widerstandskraft aufzubauen

und wieder aktiv am Leben teilzuhaben.

Die Gruppe wird zu Beginn professionell angeleitet und begleitet. Das langfristige Ziel ist es, dass sich daraus eine eigenständige, starke Selbsthilfegruppe entwickelt, die sich gegenseitig im Alltag trägt.
Die Teilnahme ist auch in der angeleiteten Phase kostenfrei.

Die Gruppe ist ein gemeinsames Angebot des Sozialpsychiatrischen Dienstes und der LWL-Tagesklinik und Ambulanz.

Der erste Termin findet am 24.09.2026 von 17:00 – 18:30 Uhr statt. Weitere Informationen erhalten Sie in der BIGS.

12.“"Wochen der seelischen Gesundheit“

Zum zwölften Mal veranstaltet das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Wochen der seelischen Gesundheit“. Vom 05. - 17.10.2026 wird das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt.

Durch Vorträge, Film, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten, Lesung 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.

Katharina Ellerbrock neu im Team der BIGS

Seit Juni 2026 Ist Katharina Ellerbrock als Nachfolgerin von Jenny von Borstel Teil des BIGS-Team: Sie ist Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Beraterin sowie Projektmanagerin. Neben ihren Interessen und Tätigkeiten im sozialen Bereich bringt sie eine hohe Affinität zur Kultur- und ehrenamtlichen Arbeit mit. Zuletzt war sie im OWL Kulturbüro tätig und betreibt seit 2010 im Team ein kleines Programmkino in Bielefeld. In all ihren beruflichen und ehrenamtlichen Tätigkeiten sind ihr Diversität, Teilhabe und Selbstbestimmung besonders wichtige Anliegen.

Selbsthilfegruppen in der Kontakt- und Beratungsstelle *echtZeit* in Halle, von wertkreis Gütersloh

Gruppe für Menschen mit Depressionen

In der Kontakt- und Beratungsstelle echtZeit der wertkreis Gütersloh gGmbH, Bismarckstr. 1 in Halle, trifft sich einmal monatlich eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen. Die Gruppe ermöglicht den Betroffenen gegenseitigen Austausch und Entlastung und ist noch offen für neue Mitglieder. Wer sich angesprochen fühlt kann sich unter 05201 – 8578032 *echtZeit- Kontakt und Beratungsstelle* informieren.
Ansprechpartnerin: Daniela Kroll

Selbsthilfegruppe für Angehörige

Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen sind nicht selten und sie können jeden Menschen treffen. Darüber zu sprechen, fällt oft schwer, denn die Erkrankungen sind belastet mit Vorurteilen und Diskriminierung. Besonders betroffen sind auch die Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen, die sich hilflos und alleingelassen fühlen. In der Beratungsstelle *echtZeit* finden Angehörige Beratung zu verschiedenen Fragestellungen oder können an der der Selbsthilfegruppe teilnehmen, die sich in unseren Räumen trifft.

05201 – 8578032 *echtZeit -Kontakt und Beratungsstelle*

TERMINE Theaterwerkstatt Bethel

»Fake«
Das Jugendvolxtheater zeigt Ausschnitte der aktuellen Produktion

Mittwoch, 7. Oktober | 18 bis 19 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstr. 5, 33617 Bielefeld

Eintritt: Zahle, was Du kannst

Was ist echt? Und was ist nur scheinbar wahr? Das Jugendvolxtheater zeigt ein Stück über Wahrheit, Täuschung und digitale Medien.
Es geht um:

- Werbung und ihre Versprechen,
- bearbeitete Bilder und Filter in sozialen Medien,
- Verschwörungserzählungen,
- eigene Erfahrungen mit Wahrheit und Unsicherheit.



Bild: Matthias Gräßlin

Die Poetik der kleinen Momente
Herzliche Einladung zur Woche der seelischen Gesundheit im Rahmen der Geniale

Dienstag, 13. Oktober, 17 bis 20 Uhr

Wissenswerkstadt Bielefeld, Wilhelmstr. 3, Bielefeld

kostenfrei

Anmeldung unter kursanmeldung@rc-bi.de, 0157 57954614 oder theaterwerkstatt@bethel.de

Schreiben kann entlasten, ordnen, stärken – und manchmal neue Perspektiven eröffnen. In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für das, was im Alltag oft keinen Raum bekommt: Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Hoffnungen. Mit kreativen Impulsen, kurzen Schreibübungen und achtsamem Austausch entdecken wir, wie Worte zu einem Anker werden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur die Bereitschaft, sich schreibend auf sich selbst einzulassen. Workshopmoderation: Sven Bußmann (Künstler im Künstlerhaus Lydda) und Nicole Zielke (Theaterwerkstatt Bethel)

»Eigentlich ist doch alles okay – Geschichten vom Sich-finden«
Herzliche Einladung zur Woche der seelischen Gesundheit im Rahmen der Geniale

Donnerstag, 15. Oktober, 17 bis 19 Uhr

Wissenswerkstadt Bielefeld, Wilhelmstr. 3, Bielefeld

kostenfrei

Anmeldung unter kursanmeldung@rc-bi.de, 0157 57954614 oder theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144-3040

In diesem Workshop laden wir Dich ein, die spannende Balance zwischen Unsicherheit und Akzeptanz kreativ zu erkunden.

- Hier darf alles sein: Zweifel, Mut, Freude und Stille.
- Mit verschiedenen künstlerischen Mitteln – sei es Malen, Schreiben, Gestalten oder spielerische Übungen – geben wir Raum für Deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen.

Workshopmoderation: Christian Dorn (Die Freie Selbsthilfe im Kreis Gütersloh) und Nicole Zielke (Theaterwerkstatt Bethel)





Bilder: Matthias Gräßlin

Herbstwerkstatt »Eigentlich ist doch alles okay – Geschichten vom Sich-finden«

Montag, 26. bis Freitag, 30. Oktober | jeweils 17 bis 19 Uhr

Historischer Saal, VHS Bielefeld, Ravensberger Park 1

kostenfrei

Anmeldung unter anmeldung-vhs@bielefeld.de, 0521 51-2222
Wenn du besondere Bedürfnisse hast, sag uns bitte vorher Bescheid.

Manchmal braucht es nur einen kleinen Funken, um die eigene Kreativität richtig zum Fliegen zu bringen. Ob mit Worten, Farben, Bewegungen oder Klang – hier steht das freie Experimentieren im Vordergrund. Lass Deine Ideen fließen, entdecke andere Ausdrucksformen und bring die unterschiedlichsten Geschichten zum Leben.

- Wir erkunden, kreative Ausdrucksformen, die uns dabei unterstützen können, mehr Ruhe und Selbstannahme zu finden – und uns daran erinnern, dass wir inmitten von Veränderungen und Herausforderungen oft mehr okay sind, als wir denken.

»ES WAR EINMAL IM QUARTIER…«
Herzliche Einladung zum kreativen Schreib- und Theaterprojekt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Samstag, 31. Oktober | 10 bis 16 Uhr, 1. Probentag & Sonntag, 1. November | 10 bis 15 Uhr, 2. Probentag
Weitere Termine am:
Sonntag, 22. November | 10 bis 15 Uhr, 3. Probentag
Samstag, 12. Dezember | 10 bis 16 Uhr, 4. Probentag
Sonntag, 13. Dezember | ab 12.30 Uhr

Begegnungszentrum Brackwede, Stadtring 52 A, 33647 Bielefeld

kostenfrei

Anmeldung oder Fragen: bei Annika Maybaum vom Begegnungszentrum Brackwede unter 0521 9425770, begegnung.brackwede@bethel.de oder bei Nicole Zielke von der Theaterwerkstatt Bethel unter 0521 144 3040, theaterwerkstatt@bethel.de

Hast du Lust, gemeinsam Geschichten zu erfinden? Oder möchtest du Theater ausprobieren und neue Menschen aus dem Quartier kennenlernen?
Ob du gerne schreibst, erzählst, Theater spielst oder einfach neugierig bist – komm gerne vorbei!

»Über die Sorge«
Herzliche Einladung zum Volxtheaterprojekt

Dienstag, 3. November | 16 bis 18 Uhr
Weitere Termine:
Montag, 9. November | 9 bis 16 Uhr, Theaterwerkstatt Bethel
Dienstag, 10. November | 9 bis 16 Uhr, Theaterwerkstatt Bethel
Mittwoch, 11. November | 9 bis 12 Uhr, Theaterwerkstatt Bethel
Mittwoch, 11. November | 14 bis 19 Uhr, Wissenswerkstadt

Wissenswerkstadt Bielefeld, Wilhelmstr. 3, Bielefeld

kostenfrei

Einer griechischen Sage zur Folge wurde der Mensch aus Erde geformt, und zwar durch die Hände von Cura, der Göttin der Sorge, die sich seither sein Leben lang um ihn kümmert. Sorge ist demnach eng mit dem Menschsein verbunden und verbindet alle Menschen. Wir sorgen uns und können sorgen.
Die Geschichte bildet den Ausgangspunkt für die künstlerische Beschäftigung mit allem, was die Sorge ausmacht, als Gefühl und als Handeln.

»All Inclusive«
Herzliche Einladung zum Gastspiel vom Kollektiv OBJECTION (Berlin, Bielefeld); empfohlen ab 12 Jahren

Mittwoch, 4. November, Donnerstag, 5. November und Freitag, 6. November | jeweils 19 bis 20:15 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstr. 5, 33617 Bielefeld

Zahle, was Du kannst



Bild: Lea Röwer

Zwei Personen liegen in einem Meer aus Handtüchern. Die Sonne geht auf und wieder unter. Dazwischen: Urlaub!
Sehnsüchte, endlich Zeit haben abzuschalten, das gute Leben. Aber auch: Krisen, denen wir nicht entfliehen können. »All inclusive« ist eine absurde Auseinandersetzung mit der liebsten Zeit des Jahres und dem Warten darauf, dass es endlich entspannend wird. Handtücher triefen dabei von den schönsten Reiseerinnerungen und werden reingewaschen von Urlaubssünden, wickeln uns ein, in ein leises Gefühl, dass doch alles in Ordnung kommen könnte.

»OHNE WORTE«
Herzliche Einladung zum Fachtag vom Netzwerk Heilpädagogik

Freitag, 13. November | 9:30 bis 16 Uhr

Neue Schmiede, Handwerkerstraße 7, Bielefeld

89 € (inklusive Mittagsimbiss; Tagungsgetränke)

Anmeldung bis zum 6. November unter https://www.fh-diakonie.de/.cms/fachtag_heilpaedagogik/1953

In der (heil-)pädagogischen Arbeit begegnen Fachkräfte täglich Menschen, die von traumatischen Erfahrungen geprägt sind. Strukturen und Machtdynamiken können ebenfalls traumatisierend wirken.

- Der diesjährige Fachtag im Netzwerk Heilpädagogik konzentriert sich auf Menschen, die (noch) nicht differenziert verbal kommunizieren oder unter bestimmten Bedingungen verstummen.
- Es werden Ansätze gesucht, um Zugang zu ihren Erlebniswelten zu finden, Kommunikationsbrücken zu gestalten und traumasensibel zu handeln.
- Der Austausch erfolgt aus wissenschaftlicher Perspektive sowie durch performative Methoden.

Weitere Informationen unter: https://www.fh-diakonie.de/.cms/fachtag_heilpaedagogik/1953

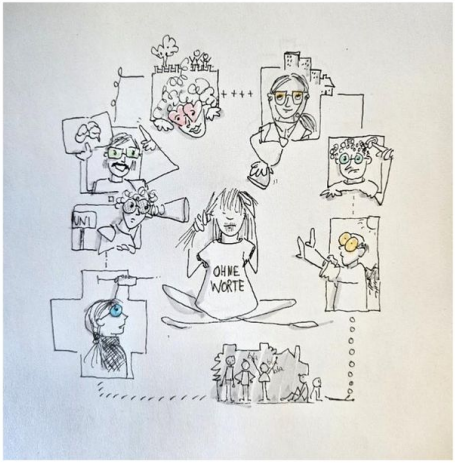


Bild: Manuela Breuing

»Was wäre, wenn…«
Herzliche Einladung zur Theaterpremiere

Sonntag, 15. November | 15 bis 16 Uhr

Jugendfreizeitstätte Brakel, Heilige Seele 1, Brakel

kostenfrei

Was wäre, wenn wir die Welt mit anderen Augen sehen würden? Wenn wir mehr aufeinander achten, häufiger lächeln und den kleinen Dingen des Lebens mehr Bedeutung schenken? Aus diesen und vielen weiteren Fragen ist das generationenübergreifende Theaterprojekt „Was wäre, wenn…“ entstanden.

Menschen unterschiedlichen Alters haben gemeinsam improvisiert, gespielt und ihre Ideen auf die Bühne gebracht. Entstanden ist eine abwechslungsreiche Inszenierung voller Fantasie, Humor und berührender Momente. Sie lädt dazu ein, gewohnte Sichtweisen zu hinterfragen und neue Perspektiven zu entdecken.

»Yoga meets Theater – Körperarbeit und kreativer Ausdruck zur Stärkung deiner Resilienz«
Herzliche Einladung zur Mitwirkung im Rahmen der Geniale 2026

Samstag, 21. November | 14.30 bis 17:30 Uhr

Wissenswerkstadt Bielefeld, Wilhelmstr. 3, Bielefeld

kostenfrei

Bewusst innehalten, den Körper wahrnehmen, sich frei ausdrücken – und dabei die eigene Widerstandskraft stärken:

- Dieser Workshop verbindet Yoga und Theater zu einem spielerischen Erfahrungsraum.
- Fließende Yoga-Sequenzen und Atemübungen helfen dir, deinen Körper auf neue Art wahrzunehmen und Stresssignale früh wahrzunehmen.
- Darauf aufbauend bringen Theater-Techniken – wie Spiegel-, Balance- und Präsenzübungen – innere Themen in Bewegung.

Workshopmoderation: Bernadette Krampe (One Loye Yoga Shala) und Nicole Zielke (Theaterwerkstatt Bethel)
Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga oder Theater erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, ein Getränk und – wenn vorhanden – eine Yogamatte mitbringen.

»absolut stimmig«
Herzliche Einladung zum Theater- und Musikabend

Dienstag, 24. November | 18:30 bis 20 Uhr



Bild: Josephine Drunkemühle

Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstr. 5, 33617 Bielefeld

Zahle, was Du kannst

Stimmen stimmen, sagen, klingen, singen, klagen, flüstern, hauchen, schreien, seufzen, plaudern, zwitschern, jaulen, heulen. Mal zart, mal laut, mal eindeutig, mal vieldeutig – Stimmen verbinden, erzählen, widersprechen und bewegen.

- Gemeinsam mit verschiedenen Musiker*innen, Texter*innen und Performer*innen entsteht ein vielstimmiger Abend zwischen Musik, Improvisation und Performance, der die Stimme in all ihren Facetten erkundet.

»EINE PERFORMATIVE ZUSAMMENARBEIT ÜBER DAS TRÄUMEN – mit Mira M. Yang«
Herzliche Einladung zum Mitwirken in einem Theaterprojekt

Dienstag, 1. Dezember | 17 bis 20 Uhr Traumlabor, Kunstverein Bielefeld, Welle 61
Weitere Termine:
Samstag, 19. Dezember | 11 bis 18 Uhr Probenblock I, Theaterwerkstatt Bethel
Sonntag, 20. Dezember | 11 bis 14 Uhr Probenblock I, Theaterwerkstatt Bethel

Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstr. 5, 33617 Bielefeld

kostenfrei

Träume sind flüchtige Bilder, körperliche Empfindungen, Geschichten ohne Regeln – und gleichzeitig ein Spiegel unserer inneren Landschaften.

- Gemeinsam untersuchen wir, wie Träume entstehen, wie sie uns bewegen und wie sie in Bewegung übersetzt werden können.

- Durch performative Übungen, imaginative Reisen und experimentelle Erzählformate nähern wir uns unseren Nachtwelten an und verwandeln sie in szenische Miniaturen, Bewegungssequenzen oder atmosphärische Klangräume.

Wenn ihr zwischendurch träumt und diese Träume gerne mit uns für das Projekt teilen möchtet, sendet uns diese per E-Mail unter traumbuero@kunstverein-bielefeld.de oder per Post an Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstr. 5, 33617 Bielefeld zu.



Bild: Veit Mette

»Es war einmal…«
Herzliche Aufführung zur Theateraufführung der Tollkühnen

Sonntag, 13. Dezember | 15 bis 16 Uhr

Begegnungszentrum Brackwede | Stadtring 52 A, 33647 Bielefeld

Zahle, was Du kannst

Wie steht es um eure Märchenkenntnisse? In der Inszenierung der Tollkühnen werden die bekannten Geschichten gründlich auf den Kopf gestellt! Märchen erscheinen hier neu, überraschend und oft ganz anders, als wir sie zu kennen glauben. Freut euch auf einen unterhaltsamen Abend voller Überraschungen, Witz und Fantasie – für alle, die Märchen lieben und für alle, die glauben, sie bereits zu kennen.

Frei_Spielen
Ein Theater- und Kreativworkshop für alle

Freitag, 18. Dezember | 17 bis 19 Uhr

Bernhard-Salzmann-Klinik Aula, auf dem Gelände des LWL-Klinikums, Buxelstr. 50
33334 Gütersloh

Zahle, was du kannst

Woran denkst du, wenn du das Wort »Spiel« hörst? An Kartenspiele, Klavierspiele, Gedankenspiele, Kinderspiele… Doch Spielen ist nicht nur »Kinder-Kram«, sondern für alle Menschen relevant. Seiner Fantasie ohne Leistungsdruck freien Laufen lassen macht frei, stärkt und eröffnet einen Sinn für die Vielfalt an Möglichkeiten.

- Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit, neue Ausdrucksformen auszuprobieren.
- Durch gemeinsames Experimentieren entstehen individuelle Gestaltungsprozesse, die Offenheit, Spontaneität und Freude am Ausprobieren fördern.
- Im Mittelpunkt steht nicht das Ergebnis, sondern der kreative Prozess.

Der Workshop richtet sich an alle jeden Alters. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Offenheit für kreatives Experimentieren.

»Schildi zeigt unser Quartier«
Geschichten, Erinnerungen und besondere Orte aus Schildesche und Umgebung

vom 9. November bis 7. Dezember 2026

an verschiedenen Ausstellungsorten in Schildesche und Umgebung (hier müssten wir irgendwie auf eine Karte bzw. mehr Infos verweisen, Website)

kostenfrei

Seit Juni 2025 ist Schildi in Schildesche und im Lehmstichviertel/Herforder Straße unterwegs. Sie hat viele Orte besucht und an verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen. Dabei hat sie Erinnerungen, Geschichten, Fotos, Zeichnungen und kleine Gegenstände gesammelt.
Vom 9. November bis 7. Dezember 2026 werden die gesammelten Geschichten, Kunstwerke, Fotos und Fundstücke in einer Ausstellung gezeigt. Die Ausstellung findet an verschiedenen Orten in Schildesche und Umgebung statt und ist auch online zu sehen.

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



Bild: Paul Kolja Kordbarlag

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 Volxakademie können Interessierte soziokulturelle Erfahrungen erleben, weiterentwickeln und mitgestalten.

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

Ein bunter Wirrwarr an Begegnungen – Mit Tape Art neue Perspektiven entdecken

Wie können wir Zukunft gestalten – in einer Welt, die von Klimawandel, Kriegen, Fluchtbewegungen und wachsender sozialer Ungleichheit geprägt ist? Mit dieser Frage setzte sich das diesjährige DFH-Festival für planetarische Gerechtigkeit auseinander, das unter dem Schwerpunktthema »Zukünfte« stand. Im Mittelpunkt stand der Gedanke, dass unsere Vorstellungen von Zukunft die Entscheidungen beeinflussen, die wir heute treffen. Ziel des Festivals war es, Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven zusammenzubringen, gemeinsames Lernen zu ermöglichen und neue Impulse für gerechtere, inklusivere und nachhaltigere Zukünfte zu entwickeln. Initiiert und organisiert wurde das Festival von der AG 10 – Migrationspädagogik und Rassismuskritik der Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Bielefeld sowie dem Welthaus Bielefeld e. V. Gemeinsam schufen sie Räume für Austausch über gesellschaftliche Herausforderungen und darüber, wie unser Verhältnis zueinander und zum Planeten neu gedacht werden kann.

Spiegel des Lebens

»Wie die Sonne in ihren Strahlen, so trägt jede positive Energie sich durch unser Leben.
Sei wie ein Spiegel, der Licht zurückwirft und so wird dein Leben hell und voller Kraft.«

(Text ist im Rahmen des Workshops entstanden)

Ein besonderer Programmpunkt war der Spiel- und Kreativworkshop »SPIELZEIT«, der in Zusammenarbeit mit dem Recovery College Bielefeld, der Freien Selbsthilfe im Kreis Gütersloh und der Theaterwerkstatt Bethel stattfand. Die Teilnehmenden wurden dazu eingeladen, sich frei auszuprobieren und gewohnte Denk- und Handlungsmuster hinter sich zu lassen. Inspiriert von der Tape-Kunst entstand ein offener Experimentierraum, ohne Leistungsdruck und ohne festgelegtes Ergebnis. Stattdessen waren Neugier, Offenheit und selbstbestimmtes Ausprobieren gefragt. Tape Art ist eine Kunstform, bei der farbiges Klebeband zum gestalterischen Material wird. Aus unterschiedlichsten Bändern entstehen großformatige Bilder und raumgreifende Installationen, die Wände, Böden und Decken miteinander verbinden und den Raum auf neue Weise erfahrbar machen. Tape Art zeigt eindrucksvoll, wie Kunst Architektur verändern und neue Blickwinkel eröffnen kann.







Die künstlerischen Arbeiten der Mitwirkenden entstanden direkt vor Ort im Theaterhaus Tor 6 und entwickelten sich Schritt für Schritt aus einer suchenden Bewegung heraus. Linien kreuzten sich, überlappten und verbanden sich miteinander, bis sie sich schließlich von der Fläche lösten und in den Raum hineinwuchsen. Durch Verknotungen, Überschneidungen und dreidimensionale Strukturen entstand ein lebendiges Geflecht aus Formen und Perspektiven. Gerade diese fortlaufende »Evolution« der Installationen – der Prozess des Suchens, Verbindens und Weiterentwickelns – machte den besonderen Reiz der Arbeit aus.

Ausgehend von den entstandenen Wand- und Rauminstallationen entwickelten die Teilnehmenden Texte, die versuchten, die entstandenen Gebilde in Worte zu fassen. Dabei näherten sie sich den Arbeiten aus unterschiedlichen Perspektiven, beschrieben Formen, Materialien und räumliche Beziehungen und übersetzten ihre individuellen Wahrnehmungen und Assoziationen in Sprache. Auf diese Weise entstand ein Wechselspiel zwischen visueller Gestaltung und sprachlichem Ausdruck, das die Installationen um eine weitere Ebene der Auseinandersetzung ergänzte.

»Eine Linie trifft auf die andere und ich dachte, sie bleibt bis zum Ende, aber bereits nach dem ersten Abschnitt entwickeln sie sich auseinander. Dann sind da Linien, die perfekt parallel laufen, die gleichen Wege gehen, sich aber dennoch nicht treffen. Und es gibt die Linien, die niemals auf eine andere treffen. Außerdem sind da die knallig bunten Linien, ständig treffen andere bunte Linien an Knotenpunkten zusammen. Farben knallen ineinander. Dennoch kommen und gehen sie allein. Ein bunter Wirrwarr an Begegnungen.«
(Text ist im Rahmen vom Workshop entstanden)

So wurde Tape Art weit mehr als eine kreative Technik. Sie wurde zum Sinnbild für das Festivalthema: Zukunft entsteht nicht als fertiger Entwurf, sondern im gemeinsamen Experimentieren, im Knüpfen neuer Verbindungen und im Mut, ungewohnte Wege zu gehen. Die entstandenen Installationen luden dazu ein, genauer hinzusehen, Beziehungen zwischen Menschen, Räumen und Ideen zu entdecken und Kunst aus einer neuen Perspektive zu erleben.

»Ich bin am 4·7·2026 geboren· Voraussichtlich am 31·12·2026 werde ich in meiner jetzigen Form nicht mehr sein oder wie andere über mich sagen, ich werde fällig sein· Ich bin rund und blau, deswegen werde ich von den anderen Bloppy genannt· Meine Eltern habe ich nie kennengelernt, sondern nur weiße Kittel mit Hauben· Die anderen sagen, wir haben keine Eltern· Das macht mich traurig·
Ich hätte gerne eine Familie, dann wäre ich nicht so allein, obwohl ich eigentlich die meiste Zeit eng an eng wie Sardinen mit den anderen zusammenliege· Das ist sehr unangenehm heiß, schwitzig und stickig· In letzter Zeit wird es aber etwas luftiger, weil andere von uns fehlen· Wir können uns nicht erklären, wie das passiert und wo die anderen bleiben· Einige von uns haben Angst, weil sie nicht wissen, was mit ihnen passieren wird· Ich sehe es gelassen, ich weiß ja sowieso schon, dass mein Leben zu Ende geht· Bis dahin kugele ich mich einfach ein bisschen· Bisher ist auch nicht weiter spannendes passiert·« (Text ist im Rahmen des Workshops entstanden)

Der Workshop zeigte eindrucksvoll, dass kreative Prozesse nicht nur Ausdruck individueller Gestaltungskraft sind, sondern auch Räume für Begegnung, Teilhabe und gesellschaftliche Visionen eröffnen. Zwischen farbigen Klebebändern, gemeinsamen Ideen und spontanen Gesprächen wurde erfahrbar, dass Zukunft dort beginnt, wo Menschen gemeinsam Neues ausprobieren.

Sport verbindet
»Aus vielen Einzelnen
entsteht ein Gemeinschaftsgefühl,
was Stärke und Halt gibt,
in einem großen Gewühl·«



(Nicole Zielke/Theaterwerkstatt Bethel)

vor Ort beim 21. 3Länderkongress in Bielefeld-Bethel „Selbst.Bewusst.Sein“ – ein Thema, das zu Recovery passt Am 17. und 18. September 2026 stand Bielefeld ganz im Zeichen des 21. 3Länderkongresses Pflege in der Psychiatrie. Unter dem Motto „Selbst.Bewusst.Sein“ kamen Fachpersonen, Menschen mit eigener Krisen- und Recovery-Erfahrung sowie weitere Interessierte zusammen, um sich auszutauschen, voneinander zu lernen und neue Perspektiven auf psychiatrische Pflege und Begleitung zu gewinnen.

Der Hauptveranstaltungsort des Kongresses war das Assapheum in Bielefeld-Bethel. Ergänzend fanden Workshops, Vorträge und weitere Veranstaltungen in verschiedenen Räumlichkeiten in fußläufiger Nähe statt. Für Begegnung und Austausch gab es unter anderem im Haus Nazareth Gelegenheit, bei Getränken und Snacks miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ein gemeinsamer Infostand:
Recovery College Bielefeld und Recovery College Gütersloh-OWL

Auch das Recovery College Bielefeld war gemeinsam mit dem Recovery College Gütersloh-OWL beim Kongress vertreten. An unserem gemeinsamen Stand im Haus Nazareth konnten sich Kongressteilnehmende über die Arbeit der beiden Recovery Colleges informieren, Fragen stellen und mit uns ins Gespräch kommen. Für uns war es eine schöne Gelegenheit, Recovery dort sichtbar zu machen, wo sich viele Menschen aus der psychiatrischen Pflege und anderen Bereichen des psychiatrischen Hilfesystems begegnen.





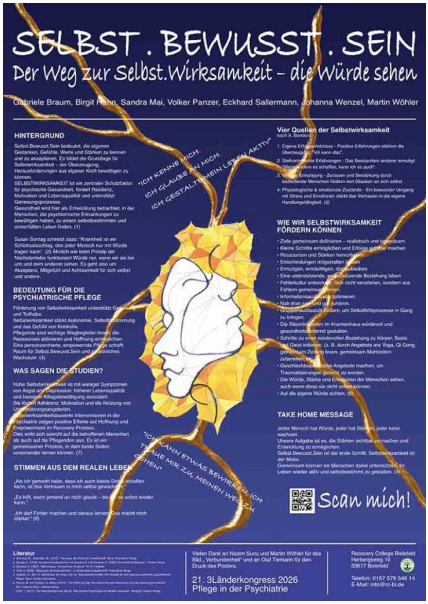
Dabei ging es natürlich um unsere Angebote und Kurse. Noch wichtiger war aber der persönliche Austausch: Was bedeutet Recovery eigentlich? Was kann ein Recovery College leisten? Und wie kann eine Haltung, die Selbstbestimmung, Teilhabe und gegenseitiges Lernen in den Mittelpunkt stellt, im Alltag ganz praktisch erlebt werden?

Recovery ist keine Methode, sondern eine Haltung.

Diese Haltung möchten wir mit unseren Recovery Colleges fördern: Menschen begegnen sich nicht ausschließlich in ihren jeweiligen Rollen als „Fachkraft“, „Angehörige“ oder „Betroffene“, sondern als Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Kompetenzen und Perspektiven.

Das Poster vom Recovery College Bielefeld wurde ausgezeichnet

Ein besonderer Moment des Kongresses war für uns der Posterwettbewerb. Insgesamt waren elf Poster im Format DIN A0 im Assapheum ausgestellt. Auch das Recovery College Bielefeld hatte ein Poster eingereicht. Und dann kam die schöne Überraschung: Unser Poster wurde mit dem 2. Platz ausgezeichnet!



Darüber haben wir uns sehr gefreut. Die Auszeichnung ist für uns nicht nur eine Anerkennung unseres Posters, sondern auch eine Wertschätzung für das Thema Recovery und für die Idee, Bildung und Begegnung in der Psychiatrie neu zu denken.

Recovery auch auf der Bühne

Nicht nur an unserem Stand und mit dem Poster, sondern auch mit einem eigenen Vortrag war das Recovery College Bielefeld beim Kongress vertreten. Dabei konnten wir unsere Erfahrungen und Perspektiven einbringen und zeigen, was Recovery aus unserer Sicht bedeutet und welche Bedeutung eine Recovery-orientierte Haltung für die psychiatrische Arbeit haben kann.



Ein Kongress – viele Begegnungen, Austausch und viele neue Impulse

Der 21. 3Länderkongress hat gezeigt, wie vielfältig die Perspektiven auf psychiatrische Pflege und Begleitung sind.
Neben unserem eigenen Beitrag gab es zahlreiche weitere Vorträge, Workshops, Symposien und Posterpräsentationen. Das Kongressprogramm verband dabei unterschiedliche Perspektiven auf psychiatrische Pflege, professionelle Identität, Selbstreflexion und die Gestaltung von Beziehungen. Für uns waren es zwei intensive und bereichernde Tage mit vielen Begegnungen und Gesprächen. Besonders schön war, dass sich an unserem Stand immer wieder Menschen eingefunden haben, die neugierig auf die Idee des Recovery College waren. Manche kannten Recovery bereits gut, andere kamen zum ersten Mal damit in Berührung.



Genau dieser Austausch ist für uns ein wichtiger Teil von Recovery College. Wir nehmen viele Begegnungen, Gespräche, Anregungen und Impulse mit zurück in unsere Arbeit. Denn Recovery lebt vom Austausch. Und manchmal beginnt eine neue Perspektive genau dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen.
Gemeinsam lernen . Erfahrungen teilen . Neue Perspektiven entdecken .
Und dabei voneinander profitieren.

Herr Mondschein



Ophelia: ist eine tragische Figur aus Shakespeares Hamlet. Sie ist eine junge, zierliche Frau von großer natürlicher Schönheit.

Ihr Blick wirkt oft verträumt, nachdenklich oder traurig. Im Laufe der Geschichte trifft Ophelia ein schweres Schicksal. Sie verfällt dem Wahnsinn, verliert zunehmend den Bezug zur Realität, bis ihre Geschichte schließlich ein tragisches Ende nimmt.

Mit diesen Versen möchte ich Ophelias Schicksal aus den Seiten von Shakespeares Hamlet in unsere Gegenwart tragen. Denn ihre Geschichte ist keine ferne Erinnerung vergangener Jahrhunderte. Sie erzählt von seelischem Leid, Einsamkeit und dem Zerbrechen eines Menschen Erfahrungen, Gefühlen und Schicksalen, die leider auch heute noch unter uns wohnen.

Ophelia

Zwischen den Bäumen führt ein schmaler
Trampelpfad unter dem Blätterdach.
Die Ente reckt den kleinen Schnabel,
über Steine ergießt sich ein Bach.

Der Fuchs schaut aus seinem Bau fragend,
in der Ferne ist der Specht am Schlagen.
Der Findling ist von Moosen bewachsen,
vor ihm eine Gruppe von Hasen.

Ein Fahrradwrack liegt dort seit Jahren,
daneben einige Bierflaschen.
Dieser Ort, seit Jahren verlassen,
seinen eigentlichen Schein bewahrend.

So die Sonne durch die Blätter fällt,
Vergänglichkeit sich das Dasein nennt.
Und doch unantastbar bleibt die Welt,
so schön, klar, dem Menschensinne fremd.

Der Bach ergießt sich in einen See,
ein großer Stamm nah am Ufer steht.
Geht ein Wind, der leicht Libellen trägt,
hier endet dieser schöne Waldweg.

Und Ophelias Körper treibt so dort
in den leichten Wellen, die vergehen.
Verbleibt elegant und ohne Wort,
ich wünschte, ich könnte dich verstehen.

Dein langes, leicht gewelltes Haar
ist anmutig und so harmonisch.
Dein Blick ist so traurig, still und klar,
deine Erscheinung melancholisch.

Ja, uns fehlt jegliches Verständnis.
Dein edles Wesen kränkte niemanden mehr.
Wie kommen wir aus der Bedrängnis?
Deine Reise war so kurz und schwer.

Du so vereint mit der Ewigkeit.
Lasst uns im Dasein mit den Fragen,
die wir über unsere Lebenszeit
in unseren hilflosen Herzen tragen.

Wasser erschwert dein seiden Gewand,
und du verlässt die Oberfläche.
In die Tiefe, die alles Licht bannt,
hinab in des Grundes Geflechte.



Herr Mondschein 25.07.26



Die Entdeckung der Langsamkeit

Mit der Langsamkeit meine ich nicht Stillstand. Nicht die Kontinentalverschiebung. Sondern die Achtung vor der Zeit. Der Zeit.

In der Jugend giert man. Nach dem Ende der Schulzeit. Nach dem Führerschein. Nach dem Morgen.

Später wird alles schneller. Termine, Wege, Gedanken. Zeit ist Geld, sagt man. Und Geld regiert die Welt.

Der Verkäufer eilt. Der Markt verlangt Sekunden. Viele Kunden. Monetärer Glanz.

Doch die Langsamkeit... Die Achtsamkeit... Die muss man erkennen. Das Wohl der Seele braucht Zeit.

Die Welt rennt ohne Rast. Von Ziel zu Ziel. Doch wer nur dem Morgen nachjagt, Verliert das Heute.

Die Besinnung auf die Zeit. Das Wertvollste, was wir haben. Wird oft verschwendet An Dinge, die nicht wichtig sind.

Jedem Tierchen sein Pläsierchen. Sonne, Freundschaft, Wachstum. Zufriedenheit, Geborgenheit. Liebe ist das Grösste.

Zieht ruhig einmal die Handbremse. Nicht um stehenzubleiben. Sondern um zu erkennen, Wohin die Reise geht.

Wenn wir als Wesen irgendwann Im Off verschwinden, Braucht man keine Uhr. Keine Minuten und Stunden.

Denn Energie geht nicht verloren. Wir sind Teil von ihr. Sie umgibt uns jeden Tag, Seit Anbeginn der Zeit.

Die Zeit...



Trabanten Heute, Jetzt....

Was treibt mich heute so herum? Meine Gefühle und mein Denkapparat halten sich heute sehr bedeckt. Der Tag hat heute schon mit einer herabfallenden Baggerschaufel angefangen. So ca. 7 Uhr...

Rumms, dann ging der Steinschneider wieder an den Start. Diese alte Zwiebacksäge.... Die Nacht war auch nicht gut. Der Fernseher lief die ganze Nacht. Hatte vergessen, den Timer einzustellen. Träume machten sich breit. Immer wenn ich dann erneut erwacht bin und wieder eingeschlafen bin, gab es einen neuen Traum.... Und was für welchen....

Auf der Suche nach meiner Stempelkarte in der Firma. Sonst komme ich nicht raus aus diesem Gefilde. Hin und her gelaufen, mit Kuchen in der Hand. Mit meinem Chef gesprochen, wo er mir Nougat angeboten hatte. Ohne Karte komme ich nicht raus, bin gefangen.

Beim Nächsten gehe ich in den Keller, habe aber keinen mehr, da kommt mir mein Ex-Schwiegersohn entgegen, ich schlage ihm mit einer Aluminiumpfanne auf den Kopf.... Die Pfanne bekommt eine Beule, der Schwiegersohn auch.... Ich weiß nicht, was er dort wollte. Wie er dort hingekommen ist, oder wie auch immer.

Zwischendurch werde ich wach. Sehe mich um und merke... Ich bin zuhause. Schon wieder. Fühle mich gerade nicht sehr wohl zu Hause.

Habe ich manchmal. Dann am besten nur Rückzug und TV. Damit bin ich zwar auch nicht zufrieden, aber besser als, als, als, weiß nicht...

Ich sehe oft drüben die fleißigen Leute, die sich auf der Baustelle abrackern und dann auch noch Spaß dabei haben..... Respekt.... Sie machen alle eine gute Arbeit.

Wenn ich das alles auch noch könnte, dann wäre ich sehr glücklich. Ich habe, so ist es mir aufgefallen, nur eine gewisse Zeit eine Kontinuität, in der ich voller Hingabe etwas bewerkstellige. Ich muss versuchen, immer dran zu bleiben und dann auch Erfolge einzufahren.

Sehr schwer. Man muss nicht immer unter Volldampf stehen. Man kann und darf sich eine Pause gönnen. Dann aber weiter... Das, was ich derzeit kontinuierlich weitermache, ist das Schreiben. Ich bewege jeden Tag meine Finger wie ein Tänzer über die Tastatur meiner analogen Schreibmaschine.

Die Gedanken tanzen dann auch. Ich suche nicht das „Normale“ in den Gedanken, sondern dass etwas anders ist. Öfter kommt dabei etwas heraus, wo ich dann selber überlegen muss,... was will ich damit sagen?

Das Geschriebene fließt manchmal einfach so durch die Finger. Der Körper ist das Tintenfass und die Finger die Feder. Die Schminkmurmel denkt, die Finger nageln Buchstaben auf das Papier....

Danach geht es mir besser. Wenn sich dann die Gehirnsynapsen per Fusion verschmelzen, dann wird man müde. Ein wohliger Zustand der Ergebenheit. Nicht nur gedacht, sondern auch geschrieben.....

Das Eine ist... Dass man Gedanken auch formuliert. Nicht gedacht und weg damit. Wenn ich mir manches noch einmal zu Gemüte führe, frage ich mich,... war ich das???

Meine... Ich muss vier Stunden überlegen, ob ich zum Friseur gehe. Dabei wäre ich schon wieder drei Mal zu Hause. Das Klopfen auf meinen schönen Tasten funktioniert sofort.

Ich beobachte auch alles und jeden. Mache mir dann einen Reim daraus. Es muss nicht alles richtig sein. Das sind dann nur Gedanken. Wirr, komisch, sarkastisch, ironisch,...

Ich habe gerade eine Feuerwanze vor meinem Fenster. Die will vielleicht zu mir... :-)

So was meine ich.

Viele Menschen denken anders. Haben einen anderen Fokus. Sind auf der Suche nach einem schönen Leben. Darf man auch. Tunlichst. Geld beschert eine gewisse Sicherheit. Wenn man keines hat, ist es auch nicht schlimm, aber man darf sich fragen, auf welche Kosten das dann geht. Die meisten sind nicht reich, nicht studiert oder auf dem Weg einer guten Aussicht für die Zukunft. Ich bin auch nicht reich, im Inneren vielleicht schon. Geld kommt und ist schnell wieder

weg. Vor allem dann, wenn man auf die Grundsicherung angewiesen ist. Da bleibt am Ende des Geldes noch so viel Monat über. In der letzten Zeit wird es immer schlimmer. Preise steigen. Nebenkosten, CO_2-Beitrag....?=)(/

Früher habe ich gerne gekocht. Foodpictures gemacht.... Kamera, Stativ... usw... Heute ist das wie, als ob mein Bauer Wilfried, ein Nachbar damals, den Schweinen gekochte Kartoffeln und irgendein Mehl zu fressen gibt. Die Schweine haben sich darüber sehr gefreut. In dem Schweinestall war es dann so laut wie bei einem Megadeth-Konzert.

Sie wussten allerdings nichts von dem, was sie später erwartet.

Es war aber so. Bauer Wilfried war der beste Bauer, den ich kannte. Selbstversorger. Sparsam, freundlich, ... Der wusste, wie das Wetter wird. Man brauchte keine App.

Glaube, dass Menschen nicht mehr so viele Träume haben... Meine für die Zukunft. Einfach nur da sein und sich dann auch kontrollieren lassen, inkl. Lenkung von oben.

Das Oben war nicht immer oben. Ich weiß nicht, wer sich das alles aussucht. Meine die Steuerung der Menschen durch die Politik und die Lobby.

Wenn man sich frei entscheidet, ist man ruckzuck in der Randschicht gelandet.

Gerade auch dann, wenn man ein Handicap hat. Nicht vom Golf.



WARTEN

Warten ist eine seltsame Sache.
Heute hat das Thema einfach bei mir angeklopft
und sich an den Küchentisch gesetzt.

Wenn man genau hinsieht,
besteht ein erstaunlich großer Teil des Lebens aus Warten.

Wir warten an Kassen.
Wir warten an roten Ampeln.
Wir warten auf den Lohn.
Wir warten auf das Essen.
Wir warten auf Anträge.
Wir warten auf Termine.
Wir warten aufs Wochenende.
Wir warten darauf, dass endlich etwas passiert.

Manchmal muss man warten. Das ist vernünftig.
Aber manchmal fühlt sich Warten an wie Stillstand.

Für mich ist Warten wie Schlafen.
Nur wach.

Die Zeit bewegt sich zwar weiter,
aber gefühlt im Tempo einer Kontinentalverschiebung.

Zehn Minuten können sich wie eine Stunde anfühlen.
Man schaut auf die Uhr.
Noch einmal. Und noch einmal.
Und stellt fest: Nichts.

Dabei gibt es diesen Satz:
„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es."
Stimmt wahrscheinlich.
Nur kollidiert dieser Satz gelegentlich
mit meiner Ungeduld.

Denn während ich warte, arbeitet mein Kopf längst weiter.
Er plant. Er verwirft. Er diskutiert. Er entscheidet.
Er lebt ganze Geschichten durch,
obwohl draußen noch gar nichts passiert ist.

Und irgendwann schießen die Gedanken los.
Wie Flipperkugeln.
Sie prallen gegen Wände, gegen Menschen, gegen Erwartungen.
Sie rasen durch den Kopf und finden doch kein Ziel,
bis sie irgendwann wieder dort landen,
wo sie begonnen haben.

Dann ist die Wartezeit vorbei.
Aber nicht immer die Unruhe.

Manchmal denke ich hinterher:
Hätte ich doch einfach noch ein wenig gewartet.
Nur ein bisschen.

Denn nicht alles wird besser,
wenn man schneller ist.
Manches wird besser,
wenn man Geduld hat.



Der Wanderer des Lebens

Das Wandern, der Weg, der ist das Ziel.



DER WANDERER DES LEBENS

„Das Wandern, der Weg, der ist das Ziel."

Noch ruht das Tal im kühlen Hauch der Nacht,
ein feiner Nebel streift die stillen Wiesen.
Der Fels empfängt als Erster schon das Licht,
indes das Land noch schweigend träumt und lauscht.
Kein Laut gebietet diesem jungen Morgen;
er kommt in seiner Zeit und bleibt sich treu.
So hebt sich alles Große aus der Stille.

Die Quelle fragt nicht, wo das Meer beginnt.
Sie fließt den Weg, den ihr die Erde weist.
Die Eiche zählt nicht ihrer Jahre Zahl,
sie wurzelt tief und wächst dem Himmel zu.
Der Adler misst den Wind, nicht fremden Beifall;
er kennt die Höhe, weil er ihr vertraut.
So lernt die Natur den Menschen ohne Worte.
Drum suche nicht den Glanz der fremden Augen,
noch richte deinen Wert nach lautem Lob.

Was wahr in dir als stiller Funke lebt,
bedarf nur Zeit, Geduld und treuen Mutes.
Nicht jeder Gipfel schenkt den weitesten Blick,
nicht jedes Tal bedeutet schon Verlust.
Oft führt der Umweg heim zum eignen Wege.
Der Acker ruht und bringt doch reiche Frucht.
Der Wald schweigt still und birgt unzähliges Leben.
Der Bach umfängt den Stein mit sanfter Kraft
und findet dennoch sicher seinen Lauf.

So wirkt auch manches, das verborgen reift;
nicht alles Große drängt sich in das Licht.
Die leisesten Dinge dauern oft am längsten.
Das Glück verweilt nur selten dort, wo Lärm ist.
Es gleicht dem Vogel auf dem jungen Ast.
Wer ihm mit Hast und lauten Schritten folgt,
der scheucht es auf und sieht es ferne ziehen.
Wer aber still den Atem der Welt hört,
dem setzt es sich vielleicht ganz ohne Scheu
für einen Augenblick auf Herz und Schulter.

Und wenn der Tag sein helles Werk vollendet
und Müdigkeit den Wanderer begleitet,
dann suche ich den Frieden eines Waldes.
Ich setze mich ins Gras, lehne mich schweigend
an den Stamm der alten Eiche voller Moos.
Der Wald verlangt nach keinem Urteil;
er lässt den Menschen einfach sein.
Der Wind erzählt von Ländern ohne Grenzen.
Die Quelle fließt, als gäbe es kein Gestern.

Die Wolken ziehen, ohne sich zu sorgen,
und jeder Baum bewahrt gelassen seinen Ort.
Da schweigen endlich auch die eignen Fragen;
ich sehe nur den Abend überm Feld
und finde mehr, als ich gesucht zu haben meinte.
So will ich gehen, solange Wege rufen,
mit offnem Blick und ruhigem Gemüte.
Nicht größer werden als der eigne Schatten,
doch wahrer mit jedem neuen Morgen.
Denn wer der Welt mit offenem Herzen begegnet,
kehrt stets bereichert wieder zu sich selbst.

Und das genügt.

Oliver Blech
13. Juli 2026



Auf des Adlers Schwingen

Wenn der Aar durch die Lüfte schwebt,
majestätisch seine Flügel hebt,
sich zielend durch die Luft bewegt,
die Augen stets fokussiert.

Der Fokus liegt
des Lebens gleich
auf Fortbestand und Überleben.
Eine Vorratskammer hat Horst nicht.

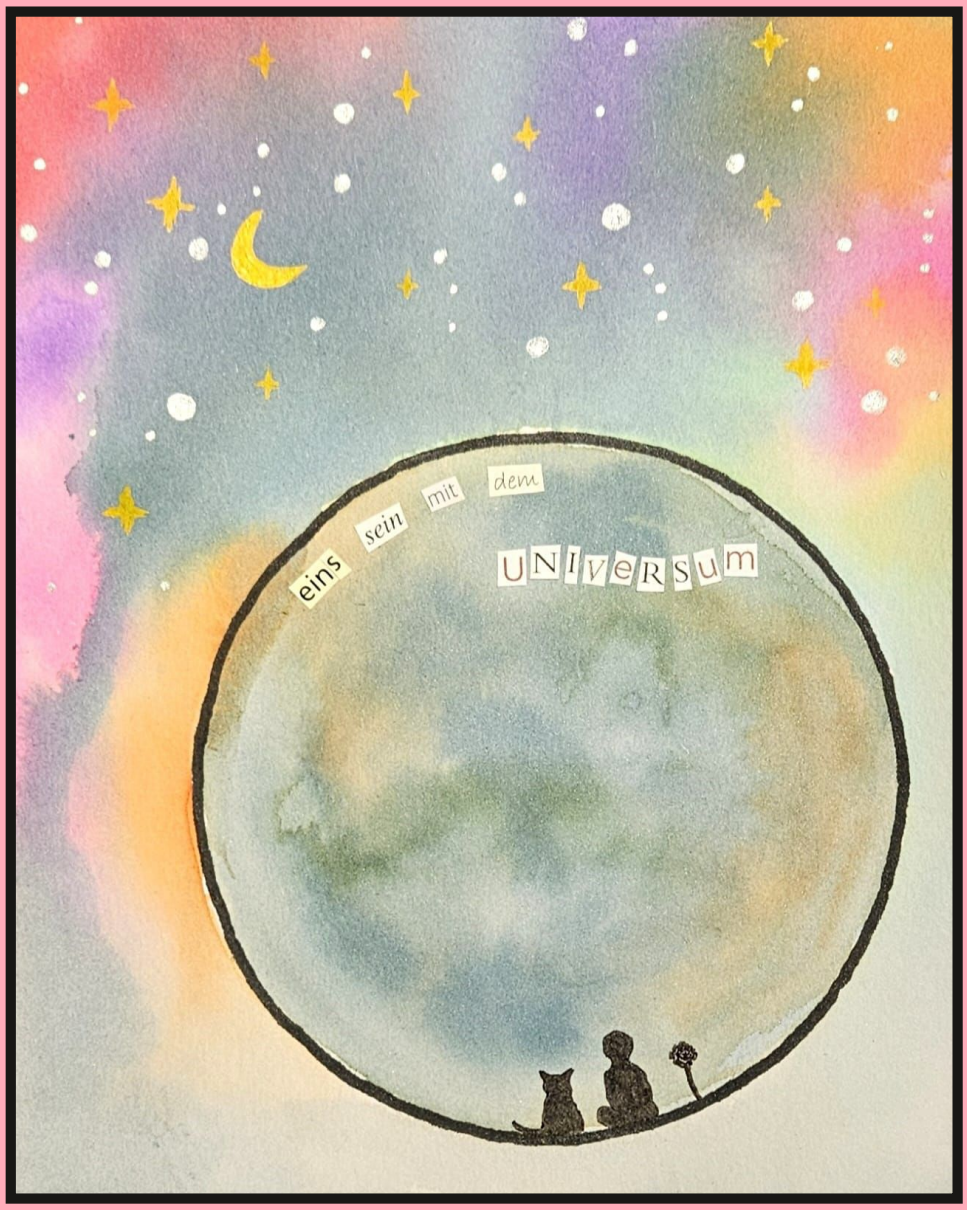
Er muss spähen,
jagen, Beute machen,
ohne Handy und 5G.
Die Mobilität liegt ihm im Blut.

Des Aquilas eigne Kraft
ihn dann durch sein Leben trägt.
Festgemeißelt ist der Sinn,
so macht er weiter, Tag für Tag.

Der Adler ist schon majestätisch.
Es gibt auch andere Lebewesen.
Jedes Wesen macht es so.
Der Mensch –
der ist anders …

Oliver Blech · 2026

Karins Page



Kennt ihr die Geschichte vom kleinen Prinzen?

Der kleine Prinz bewundert die Sterne nicht nur, er liebt sie!
Denn durch die Sterne wird er an eine Rose erinnert, die er liebt.
Diese Rose wächst auf dem Planeten, wo er zu Hause ist.

Wenn der kleine Prinz einmal die Erde besucht, sieht er hinauf in den Himmel.
Von hier aus,
kann der kleine Prinz die Rose leider nicht sehen.
Aber die Sterne erinnern ihn an sie.

Deshalb sind die Sterne für den kleinen Prinzen so schön und wichtig.
Weil die Sterne auf seine Rose hinweisen, haben sie Teil an ihrer Schönheit.

"Die Sterne sind schön, weil sie an eine Blume erinnern, die man nicht sieht.", sagt der kleine Prinz.

... schon seit Ewigkeiten bringen die Sterne die Menschen mit Sehnsucht in Berührung!
Sehnsucht nach der Schönheit, Sehnsucht nach der Weite, Sehnsucht nach Freiheit.

Liebe Leser!

Vielen Dank für eure Beiträge! In der letzten Ausgabe habe ich euch gebeten, mir doch einmal eure Vorstellungen oder Meinungen zum Thema "Sinn des Lebens" mitzuteilen.
Hier seht Ihr nun einen kleinen Auzug der E-Mails, die uns in den letzten Wochen erreicht haben zum Thema: Was ist für Euch der "Sinn des Lebens"?

"Der Sinn des Lebens ist nicht nach dem Sinn zu suchen, sondern das Leben zu leben!" m, 48

"Ich finde es wichtig, dass der Mensch seine Gene weitergibt und das das Leben hier auf der Erde weiter geht. Meine Kinder leben in mir weiter." m, 36

"Für mich bestand der Sinn des Lebens darin, jemanden kennen zu lernen, zu heiraten, ein Haus zu bauen, und Kinder zu bekommen. Ich wollte ein sinnerfülltes Leben mit meiner Familie führen. Dann kam jedoch alles anders. Kein passender Partner, kein Haus, keine Kinder. Jetzt suche ich weiter, denn gerade sehe ich keinen Sinn im Leben. Aber ich lasse mich nicht unterkriegen und hoffe weiter." w, 37

"Der Sinn des Lebens ist, dem Leben einen Sinn zu geben!" Anonym

"Der Sinn des Lebens ist für mich, jeden Moment achtsam wahr zu nehmen. Wenn ich im Moment bin, dann gibt es für mich kein Gestern und auch kein Morgen. Dann bin ich nur. Und nur SEIN... Ist das nicht der Sinn des Lebens?" w, 21

Danke!
Eure Karin

Sebastians Kolumne

Dreierlei (frei) von Robert Gernhardt

SCHLAFLIED FÜR EIN (BLONDES) ASCHENPUTTEL

Saskia, es wird alles wieder gut,
Es ist nicht immer Schuh im Blut,
Es ist auch Blut im Schuh,
und nun mach Deine Augen zu

EIGENTLICH NICHT



Das nennt man eigentlich nicht suchen,
wenn man schon wissen sollte, wo was ist.

Das nennt man eigentlich nicht finden,
wenn man es gar nicht vermißt,

Das nennt man eigentlich nicht lieben,
wenn man den Liebling nur erpreßt.

Das nennt man eigentlich nicht halten,
wenn man diesen „Liebling“ fallen läßt.

SPASSMACHER UND ERNSTMACHER

Seht, alles Ernste ist alt. Die Bücher,
welche da reden von Gott und seinen „Flüchen“,
sind alt. Und das Alter des Ernsten,
adelt auch den, der da kommt mit ernsten Bersten*.

Aber der Spaßmacher! Hört, wie die Horden,
Ihm noch den trefflichsten Witz mit dem „Orden“
„Der ist ja alt“ verwandelt in Asche,
Gestrigen Schnee und heutige Masche.

*explodieren



Die Normalität des Abgrunds - Eine Moritat-Parabel über die aktuelle Lage.

Schon doof, was so passiert, wie jeder sich verliert.
Ein Dorf, von Feldern umgeben, eingerahmt von Hügeln.
Man kommt nur über eine hohe Brücke ins Blühen.
Von sich selbst angewidert führt die Straße in die Stadt,
zum kalten Beton, für den niemand im Dorf gute Worte hat.
Isoliert in diesem Land verliert man sich in Kleinigkeiten.
„Was ist das nur für eine Zeit, in der wir leben?“



Ja, alles war perfekt in diesem Dorf, in diesem Sommer.
Zu perfekt – ein Leben wie im Koma auf den Wiesen.
Abends wurde gegrillt, etwas gesprochen und gechillt.
Leicht gebrochen las man am nächsten Morgen:
Eine arme Seele ist von der Brücke gesprungen.
Kopfschütteln, Tratsch und kollektives Gemurmel.
„Was ist das nur für eine Zeit, in der wir leben?“

Nur der eine Außenseiter meinte leise: „Er war doch ein Macher.“
Ein kleiner Reiz im großen Sommerloch, das war es halt.
Die Kinder grüßten mit Ansichtskarten aus den fernen Camps.
Am Abend kamen kühlende Winde, und einige flanierten noch.
Doch am nächsten Tag lag eine kleine Gruppe tot unter der Brücke.
Keine Vorzeichen ihrer Not – sie hinterließen nur eine Lücke.
„Was ist das nur für eine Zeit, in der wir leben?“

Die Polizei ermittelte, konnte jedoch nur auf Freitod schließen.
Viele meinten, man ließe sich doch den Tag nicht vermiesen.
Einen Tag darauf lagen dort leider weitere Dutzend Leichen.
Im Dorf entbrannte Streit zwischen Solidarität und Ablehnung.
Die einen fürs Beerdigen, die anderen fürs einfache Liegenlassen.
Es fassten sich einige Menschenketten an den Händen.
„Was ist das nur für eine Zeit, in der wir leben?“



Hügelland Bote

Ausgabe 156 · 17. Mai 2024 1,40 €

Tragödie auf der Brücke:
Junger Mann nimmt sich das Leben

Gemeinde erschüttert – Viele Fragen bleiben unbeantwortet

Hügelland – Ein tragisches Ereignis überschattet das sonst so ruhige Leben in unserem Dorf. Am frühen Morgen des 16. Mai wurde ein 24-jähriger Mann tot unterhalb der Brücke auf-

Laufen singend, Händchen haltend auf den Abgrund zu und springen.
Blamierend wäre es, wegen der Lappalie die Stadt zu informieren.
Sprungverbotsschilder wurden aufgestellt, es drohte Bußgeld.
Empörung – dann lachte man noch über diese neue Bewegung.
Der Polizist sprang. Ein Berg von Leichen stoppte den Todesfall.
Proteste machten sich breit: „Man muss den Berg beseitigen!“
„Was ist das nur für eine Zeit, in der wir leben?“

Denn einige Leute sprangen zwei- oder dreimal vor den exitus.
Der Leichenbestatter charterte extra dafür einen Leichenbus.
Er holte Leichen ab, und nachts hat er sie auf die Brücke gebracht.
Er und sein Kollege warfen die Körper erneut von der Brücke hinab
und stellten das Dreifache in Rechnung – für jedes einzelne Grab.
Das örtliche Alten- und Pflegeheim machte sich große Sorgen,
denn der letzte Pfleger ließ die Bewohner nun ganz allein.
„Was ist das nur für eine Zeit, in der wir leben?“

Nein, er fasste sich doch ein Herz – das war auch kein Scherz.
Er schubste sie zuerst, bevor er selber von der Brücke sprang.
Und die Leichenbestatter schrieben sich selbst eine Rechnung.
Und auch sie sprang und starb schnell dank kühler Berechnung.
Der Bürgermeister blieb bis zum Schluss und stand an diesem Ort.
Er schwieg und ging leise, desolat, fort in die große Stadt.
„Was ist das nur für eine Zeit, in der wir leben?“

Er suchte nach Hilfe und sprach den ersten Menschen an.
Er erzählte von dem Dorf, erhaben nickte der Mann.
Schön doof. Zum Trost bekam er etwas Heroin geschenkt,
das er zunächst schnüffelte und dann lieber drückte.
Als das Geld knapp war, stieg er zu Männern ins Auto ein,
schimpfte über das üble Dorf, aus dem er gekommen war.
„Was ist das nur für eine Zeit, in der wir leben?“

„Scheiß Dorf! Fickt die doch alle! Bin ich froh, da weg zu sein!“
Für dieses wehleidige Gerede bekam er auch Schläge von Freiern.
Seitdem stirbt die ganze Stadt so brav und langsam dahin,
ohne Größe aufsehen thanatisch im eigentlichen Sinn.
Wo die Ratten nur an zu hohen Cholesterinwerten leiden.
Serius aut citius sedem properamus in unam.
(Früher oder später eilen wir alle zum selben Ort)
„Was ist das nur für eine Zeit, in der wir leben?“

Corinnas Kolumne

Kündigung

Ich war in einem Verlag beschäftigt.
Mir wurde gekündigt.
Ich kam mir vor, als sei ich entmündigt.
Man sagte mir, mein Platz sei jetzt überflüssig.
Ich war dem Laden wohl überdrüssig.
Der Grund hierfür sei eine fortschreitenden Rationalisierung.
Ich hatte das Gefühl, als verliere ich die Orientierung.
Ich wurde zum Chef gerufen,
ich wollte innerlich fluchen!
Doch ich musste mich mit dieser Tatsache abfinden,
Er versicherte mir,,, ich würde schon was anderes finden.
An meinem letzten Arbeitstag meinte mein Abteilungsleiter,
Ich käme schon weiter.
Er wünschte mir alles Gute,
mir war weiß Gott nicht wohl zumute.
Was Sollte ich machen, mir blieb nichts anderes übrig,
als meine Sachen zu packen.
Als ich ankam zuhause,
gab ich erstmal eine Sause,
doch vorher ging ich unter die Brause.
Die Leute, die ich zu der Fete einlud,
wollten wissen, wie sich das alles zutrug.
Ich habe Ihnen den Sachverhalt erklärt.
Ihre Reaktion: Warum hast du dich nicht gewehrt!
Ich sagte, das wäre verkehrt!
Die Party war für mich eine Ablenkung.
Sie hob mich aus der Versenkung.
Meine Freunde haben mir geraten,
ich solle mich zunächst mal erholen mit Nichtstun,
das würde mir bestimmt guttun.

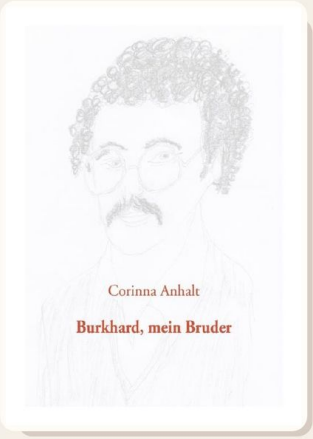
Es grüßt dich, Corinna, bis bald!

PORTRÄT · ERINNERUNG

PADERBORN

Ein langer Brief in die Ewigkeit

Corinna Anhalt schreibt über den Suizid ihres Bruders, über fast vier Jahrzehnte Trauer - und über den Mut, dem Schweigen Worte entgegenzusetzen.



Als Burkhard Anhalt 1982 während einer Reise in Thailand starb, war seine Schwester Corinna völlig unvorbereitet. Er war 39 Jahre alt. Sein Suizid ließ Fragen, Schuldgefühle und eine Trauer zurück, über die in der Familie lange kaum gesprochen wurde.

Fast vier Jahrzehnte später ordnete Corinna Anhalt ihre Erinnerungen im Buch Burkhard, mein Bruder. Sie nennt es einen sehr persönlichen Brief in die Ewigkeit.

„Ich habe diesen Schritt nicht für möglich gehalten."

CORINNA ANHALT

Das Buch verbindet Gedichte und autobiografische Texte mit Fotografien und Tagebucheinträgen. Burkhard studierte in Berlin Medizin und wollte Virologe werden. Er liebte Spanien und war von Asien fasziniert. Für seine Schwester bleibt er weit mehr als der Umstand seines Todes.

Anhalt beschreibt Depressionen als möglichen Hintergrund, ohne einfache Antworten zu behaupten. Das Schreiben half ihr, die lange Trauer zu bearbeiten. Mit der Biographiewerkstatt Böddeker entstand ein Buch als Erinnerung, Abschied und Einladung zum Gespräch.

HILFE IN KRISEN
TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · telefonseelsorge.de

Redaktionelle Kurzfassung nach Dietmar Kemper, Westfalen-Blatt, 30.12.2021 · Buchcover: bereitgestellte Vorlage

Der Einfluss von Sprache

Sprache und Kommunikation sind ein grundlegender Bestandteil unseres Lebens. Sie kann verbinden aber genauso Distanz schaffen.
In den letzten Jahren - vielleicht auch schon davor - wurde der politische Aspekt dabei stärker. Der Begriff "Behinderte" wurde über "Menschen mit Behinderung" zu "Menschen mit besonderen Bedürfnissen".
Unter anderem um den Menschen in den Vordergrund zu stellen, aber auch um Abstand zum Wort "behindert" als Schimpfwort zu schaffen. So vermute ich es zumindest.
Dazu habe ich 2 Gedanken: Zum einen sollten wir uns das Wort behindert nicht nehmen lassen. Denn das trifft es eigentlich ziemlich gut. Und zum anderen, welche besonderen Bedürfnisse haben Menschen mit Behinderung? Aber die Bedürfnisse (essen, schlafen etc.) haben doch alle Menschen. Auch dazu gehören und sich integrieren können, ist kein besonderes Bedürfnis. Hierfür braucht es vielleicht mehr Unterstützung und Barrierefreiheit.

Ein Wort das mich mittlerweile noch mehr stört ist "normal".
ich verstehe den Gedanken und denke, dass oft einfach das passende Wort fehlt. Ein Beispiel ist Gebärdensprache und normale Sprache. Für das Abweichende gibt es ein Wort, für das Bekannte eher nicht.
Gebärdensprache ist nicht so weit verbreitet, aber dennoch so normal wie Lautsprache. Diese Liste ließe sich zahlreich fortsetzen.
Ich versuche den Begriff aus meinem Wortschatz zu streichen und den passenden Begriff zu benutzen.
Klar, es ist nur ein Begriff, ein Wort, aber dieses kann Menschen ausschließen oder sich zugehörig fühlen lassen.
Mir geht es nicht um politische Korrektheit, sondern darum zum Nachdenken anzuregen.
Und vielleicht können wir so Grenzen im Denken abbauen und mehr Zusammenhalt schaffen.

Zu guter Letzt eint uns das Mensch sein und ein gutes Leben führen zu wollen. Das ist unabhängig von einer psychischen, körperlichen oder geistigen Behinderung. Wir sind alle Individuen mit einem einzigartigem Charakter. Daran ändert auch eine Einschränkung oder sonstige Abweichung von der "Norm" nichts. Dies sollten wir nicht vergessen!

Ein weiterer Faktor ist Wörter wie "getriggert", "traumatisiert"…inflationär zu benutzen. Diese Wörter gehören zu einem ernsthaften Krankheitsbild und sollten nicht bei Alltäglichkeiten genutzt werden. Es gibt sicherlich noch mehrere Wörter die falsch genutzt werden.

Licht und Schatten

Gestalte dir eine "Insel" oder "Welt" für die schönen Dinge. So kannst du Abstand gewinnen zu den Schreckensnachrichten von nah und fern.
Unser Geist und unsere Seele werden krank und grau, wenn kein Licht mehr hereinkommt.
Lass dir von den Nachrichten, den Medien, nicht die Farbe in dir nehmen.
Damit ist wirklich niemanden geholfen, weder dir noch jenen die in einer Notlage sind.
Dies ist kein Aufruf zum Wegschauen sondern zur Selbstfürsorge.
Wir können nicht allen und überall helfen, aber wir können helfen.
Die Balance ist entscheidend, denke ich zumindest.

Aber auch in Phasen, die unabhängig von den Medien dunkel erscheinen, kann diese Insel helfen. Auch in Form einer Imaginationsübung, je nachdem was euch hilft.

Wer bist du?

Ohne die Masken, um es anderen Recht zu machen?
Ohne dem Anspruch anderen zu gefallen - ungeachtet von dem Preis den du dafür bezahlst?
Wenn du nach eigenen Regeln spielst - ohne der Angst anzuecken?
Wenn du deine Bedürfnisse wichtiger nimmst, als den Wunsch zu gefallen?
Wenn du eigene Wege entdeckst oder endlich gehst?
Ohne auf den Tag der inneren "Befreiung" zu warten oder einen Startschuss?

Was wäre, wenn wir es Stück für Stück herausfinden,
Wie bei einem Samen der zum Baum wird?
Ohne sich der Hitze, Stürmen oder den äußeren Bedingungen zu beugen?
Der Baum lässt sich nicht beeinflussen oder misst sich an anderen Pflanzen: Er wächst einfach im Einklang mit den Jahreszeiten.
Lasst uns die Natur als Vorbild nehmen.

Finde deinen eigenen Weg und deinen Platz zum Leben.

Modediagnosen

Immer wieder gibt es Phasen in denen Diagnosen vermehrt gestellt werden und so mediale Aufmerksamkeit erreichen.
Vor 10 oder 15 Jahren war es Borderline (emotional instabile Persönlichkeitsstörung). Jeder der sich selbst verletzte, hatte es fast automatisch. Nicht unbedingt von ärztlicher Seite, sondern eher dem Umfeld.
Heute ist es ADHS oder Autismus. Es wirkt so, als hätte es jetzt jeder und suche in den sozialen Medien nach Aufmerksamkeit damit.
Nur leider kann es das für Betroffene schwierig machen, noch ernst genommen zu werden. Auch, wenn die Diagnosen nicht nur Schattenseiten mit sich bringen, sehe ich es nicht als erstrebenswert davon betroffen zu sein.
In diesem Fall liegen die gehäuften Zahlen vor allem am besseren Verständnis und einem genauerem Bild von ADHS sowie Autismus. Erwachsene, die früher nicht ins Bild der Diagnose passten, werden jetzt erst diagnostiziert. Damit lassen sich die hohen Zahlen erklären. Die tatsächlichen Zahlen dürften nicht gestiegen sein, also heute gibt es nicht mehr Menschen mit den Diagnosen. Sondern nur mehr Menschen bei denen es festgestellt wird.
Und dieser Fortschritt ist sehr wichtig.

Von Borderline, ADHS, Autismus,…betroffen zu sein, macht das Leben schon schwer genug. Für Betroffene kann es einen täglichen Kraftakt darstellen. Sie sollten ernst genommen werden und nicht vor zusätzliche Schwierigkeiten gestellt werden.

Zur Klarstellung: Ich finde die Information oder Aufklärung über Krankheiten und Einschränkungen wichtig. Unabhängig davon, ob diese häufig auftreten oder kaum bekannt sind. Nur sollte dies im Interesse der Betroffenen geschehen und kein falsches Bild wieder geben.

Ich schreibe für mich, ich schreibe für euch.
Es sind meine Gedanken, Erkenntnisse oder Erfahrungen.
Mir hilft das Schreiben, es sortiert die Gedanken etwas
und macht Erkenntnisse sichtbar.
Ich bin dankbar meine Texte mit euch teilen zu dürfen.
Nur bleibt die Frage, wie es euch beim Lesen geht? Kann
ich jemandem damit helfen, oder sind die Zeilen nach
dem Lesen wieder vergessen?
Das wüsste ich manchmal einfach gerne.

Fancy Sindy

Triggerwarnung: Sexualität und Drogenmissbrauch – Karl, 32 Jahre

In diesem Bericht geht es um Eskalation. Um diese Eskalationen, die ich in meinem Leben immer wieder habe. Wochen, Monate, manchmal Jahre geht alles gut. Und dann passiert so etwas:
2 Gramm gutes Koks – check. 6 Bier im Kühlschrank – check. 10 Gramm Gras – check. 2 Packungen Sahnekapseln – check. Ja, das sollte abgehen wie in Fear and Loathing in Las Vegas. Und ich hatte auch richtig Bock auf Sex. So sollte der Abend starten. Aber wen lade ich mir für den Sex ein? Einen Mann oder lieber eine Frau? Ich dachte hin und her. Will ich heute selbst eher passiv sein, den femininen Part übernehmen? Hatte schon Bock drauf. Also mal im Internet schauen, wer so Lust hat. Eine nette Transfrau gefunden. Aber bei ihr sollte ich auch aktiv werden. Voll nicht meins. Dann kann ich mir doch lieber gleich eine Frau einladen. Da geht das dann bestens.

Aber jetzt mal langsam angehen lassen. Bier auf. Dann dachte ich: Sollte ich schon mal Koks ziehen? Lieber nicht. Einmal damit angefangen, hört man nicht mehr auf. Also ich zumindest nicht. Wenn ich zehn Gramm habe, ziehe ich am Ende einfach zehn Gramm. Das ist auch scheiße. Also erst mal einen rauchen.

Auf einmal denke ich mir: Scheiß drauf. Ich lade weder Frau noch Mann ein. Oder … warte mal. Die Transfrau schreibt schon öfter. Egal. Soll sie vorbeikommen.

Jetzt. Dann bin ich heute halt lesbisch. Also kommt sie vorbei. Sie sieht für mich erst mal aus wie ein Trucker, der einen Zwischenstopp eingelegt hat. Also erst mal ins Bad geschickt, damit sie sich ein bisschen schick macht. Ich denke die ganze Zeit ans Koks. „Kontrollier dich, Mann!“, schreie ich mich innerlich selber an. Sonst ist alles so schnell vorbei.

Sie kommt aus dem Bad und nennt sich Sindy. Klar, gefühlt jede zweite Transfrau heißt Sindy. Aber sie sieht wirklich hübsch aus. Sie setzt sich zu mir aufs Sofa. Sexy! Und redet und redet. Sie sagt, sie sei auf Pep. Und ich denke nur: Wie, und mir hast du nichts mitgebracht? Gut. Dann lasse ich mein Koks eben auch stecken. Sie erzählt mir irgendwelche Dirty-Dinge. Egal. Ich verdrücke mich aufs Klo.

Doch eine kleine Nase. Ja, egal. Irgendwann liegen wir auf dem Bett.
Sie erzählt immer noch von Hinz und Kunz und redet ohne Pause.
Wir sprechen darüber, was uns beim Sex gefällt und was für uns okay ist.
Sie macht deutlich, dass sie es mag, wenn es etwas härter wird und ich ihr auch eine Ohrfeige geben darf. Also: flache Hand, einmal durchgezogen.
Und ich merke sofort, dass es genau das ist, was sie wollte. Jop. Ging klar.
Also dann ins Bett. Die Einzelheiten erspare ich euch. Aber es war gut.
Endlich mal. Irgendwann sagt sie: „Geh mal an meine Jacke und hol die Kippen raus.“ Ich greife in ihre Tasche. Fuck. Dienstausweis. Bulle?! Habe ich gerade einen Polizisten gefickt? Meine Augen fokussieren sich langsam.
Ach nee. Nur Ordnungsamt. Puh.

Später will Sindy den Nachtbus nehmen. Abhauen in die Nacht. Jop. Hau ab. Ich bleibe hier. Lass mich ruhig allein. Ich habe ja noch Ballons am Start und so. Und dann: Filmriss. Komplett weg. Sehr lange gepennt. 18 Uhr. Ich schlage die Augen auf. Fuck. Mein Bruder fragt mich, ob ich etwas genommen hätte. Ja. Zu lügen macht keinen Sinn. Dafür merkt man es mir viel zu deutlich an. Er will mich in die Klinik fahren. Ich komme widerwillig mit. Ewig gewartet. Dann der ärztliche Dienst. Der sagt aber: „Nee. Den nehmen wir jetzt nicht auf.“ Weil soweit alles okay sei.

Ja, fuck. Aber ehrlich: So gut sich der Abend in manchen Momenten angefühlt hatte – noch Wochen danach hat er mich angekotzt. Weil ich mich so dreckig gefühlt habe.

Und weil wieder die ganze Kohle weg war. Für Sachen, die am Ende nur einen einzigen Abend gehalten haben. Voll keinen Bock mehr auf Drogen. Die nächsten Wochen wieder gut abstinent gewesen. Nach drei Tagen sogar wieder ganz normal arbeiten gegangen. Der Alltag hat mir richtig gutgetan. Und trotzdem: Das ist sicher nicht normal.

Besonders das mit dem Koks war scheiße. Da kickt meine Therapeutin immer wieder drauf.. Sie sagt, dass sie die Therapie beenden könnte, wenn ich das noch einmal mache.

Also streiche ich die neue Einkaufsliste wieder aus meinem Kopf: Koks – out. Alkohol – out. Gras – halbwegs out. Sahnekapseln – out. Check. Handy auf lautlos. Egal. Scheiß drauf.

Redaktionsbeitrag:

Im vorhergehenden Erfahrungsbericht ist von Sahnekapseln und Ballons die Rede. Gemeint ist N2O (Lachgas), das aus den Kapseln in Ballons gefüllt und anschließend inhaliert wird.

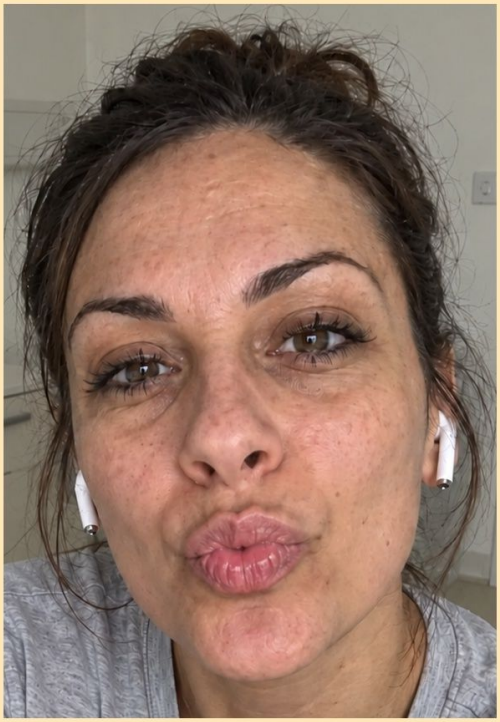
Lachgas ist nicht harmlos. Der Rausch ist kurz, mögliche Schäden können bleiben. Häufiger Konsum kann Vitamin B12 inaktivieren und Nerven schädigen.



Utensilien zum Lachgaskonsum

Mögliche Folgen sind Kribbeln, Taubheit, Gangstörungen oder Lähmungen. Zudem bestehen Risiken durch Sauerstoffmangel und Kälteverletzungen. Legal erhältlich heißt nicht ungefährlich.

Während der Psychose und ein Jahr später.





Das links bin ich in der geschlossenen Psychiatrie,
vollgepumpt mit Medikamenten. Ich sehe aus,
als hätte ich viel zu viel Crack geraucht
obwohl ich in meinem ganzen Leben noch nie
Drogen genommen habe.

Ich war psychotisch und dachte, ich sei eine berühmte
Schauspielerin und käme eigentlich
aus den USA einem Land,
in dem ich noch nie zuvor gewesen war.

Dabei bin ich eigentlich Altenpflegerin
und komme aus Höxter.

Das rechts bin ich ein Jahr später:
wieder mitten im normalen Leben.

Emotionale Trigger nach einer Liebesbeziehung oder Trennung.

Doch keine Nachricht mehr von dir. Und heute ist es zehn Jahre her, dass wir uns kennengelernt haben. Als ich dich auf meinem Gepäckträger mitnahm. Als wir durch den Wald fuhren, den du so liebst. Und du mir alles über die Pflanzen, die Vögel und die Bäume beigebracht hast.

Du hast mir einmal versprochen, du bist da, wenn ich dich brauche.
Du warst mit 15 Jahren schon so weit, so intelligent und vernünftig im Kopf. Und ich? Ich bin einfach ein Handy mit ständigem Displayschaden und Ladeschwierigkeiten. Eines von den Handys, dessen Arbeitsspeicher ständig voll ist. Deshalb werde ich niemals verstehen, wie jemand wie du jemanden wie mich lieben konnte. Dieses Gefühl war das Schönste, was ich in meinem Leben kennenlernen durfte.

Aber wem mache ich etwas vor? Du hast die ganze Zeit gelitten.
Es war nicht meine Schizophrenie, die dich in Mitleid gezogen hat. Es war die Tatsache, dass du mich nie wirklich verstehen konntest.
Erinnerst du dich an den einen Abend? An diese schizophrenen Gespenster, diese Gesichter an der Wand, die nur für mich da zu sein schienen. Und als ich sie dir zeigte, sagtest du, du würdest sie jetzt auch sehen. Hattest du Angst davor, mich zu sehr zu verstehen – und dabei selbst den Verstand zu verlieren? Ja, das wird es wohl gewesen sein.

Du hast so brav studiert, während ich wieder monatelang in der Klinik war. Ach, du kanntest mich doch. Und auf einmal haue ich da ab und stehe um ein Uhr nachts betrunken vor deiner Tür. In der Hand halte ich einen kleinen, zerzausten Strauß selbst gepflückter Blumen, irgendwo am Straßenrand zusammengesucht. Dein Vater schickt mich weg höflich und direkt, wie er immer war. Und ich fahre allein mit deinem Fahrrad die lange, dunkle Straße entlang. Es regnet. Mein Schuh schmatzt, weil er sich durch das Loch mit Wasser vollgesogen hat.

Und im Morgengrauen liege ich zusammen mit dem Fahrrad in einem Gebüsch. Sie finden mich. Und sie bringen mich wieder in die Klinik.
Ja... dein Vater ist ein netter Mann. Vielleicht kauft er dir ja einmal etwas Schönes. Ein Haus oder so. Ich wünsche es dir.

Denn ich werde mir so etwas wohl mein Leben lang nicht leisten können. Meinen Vater habe ich ja nie kennengelernt. Als ich auf der Station war, hatte ich immer die Hoffnung, dass du mich besuchen kommst. Dass du mir noch einmal richtig zeigst, wie sehr du mich liebst. Du kamst dann ja auch. Doch unsere Berührungen, die früher voller inniger Liebe gewesen waren, fühlten sich so kalt und leer an. Und als du es mir sagtest, wusste ich es eigentlich schon vorher.
Du verlässt mich. Ja, wieder zu Hause. Allein in unserer Wohnung.
Ich tanze in unseren Erinnerungen, benommen von einem Hauch Benzos. Ich finde dein kleines Halstuch und werfe es in die Luft. Es fällt so sanft und langsam wieder herab. Und es riecht noch ein letztes Mal so deutlich nach dir wie damals, als wir uns liebten.

Und dann packt mich wieder diese Wut. Diese Wut, die ich nie kontrollieren kann. Das Handy fliegt gegen die Wand, bis seine Reste vollkommen zerbrochen auf dem Boden liegen. Scheiß auf 120 Nachrichten. Die will ich nicht haben. Es ist vorbei. Und nun haben wir seit 14 Monaten kein Wort mehr miteinander gesprochen.

Aber sei dir sicher: Du bist die einzige Frau, die ich in meinem Leben jemals geliebt habe. Und die einzige Genugtuung, die ich in mir trage, ist, dass du gehst, ohne dich noch einmal umzudrehen.



In ein Leben, das wirklich gut werden kann. Du bist zu wertvoll für den ganzen Scheiß, in dem ich stecke. Und deshalb lasse ich dich gehen.

Ich weiß dass du spürst, dass ich es aus Liebe zu dir tue. Und du... Ich komme klar. Du kennst mich doch.

Es blühen Herbstzeitlosen, sagen tröstend zu mir:
Was macht das schon, wenn ich einmal verlier?

Im Land der letzten Bilder,
im Land der letzten Texte,
im Land der letzten Dinge,
gemacht von Menschenhand. KI macht das für uns. Oder ...?

Wisst ihr, was ich immer wieder merke? Da steckt keine Seele in den Werken. Das merkt man. Es sind keine Gefühle in diesen Werken gespeichert. Und wer das nicht glaubt, den ersetzt sicherlich am nächsten Tag die KI. Bye! Bye! Auf YouTube gehen derweil schrottige Musikclips rauf und runter. Eine blecherne KI-Stimme singt irgendwas von deutschem Stolz. Darunter:
Tausende wohlwollende Kommentare von Menschen, die ja so stolz auf unsere deutsche Kultur sind. Aber ich sage euch was: Wenn diese schrottigen KI-Songs jetzt sinnbildlich für die deutsche Kultur stehen, dann geht die Realität letztendlich komplett ins Absurde über.



Aber was weiß ich schon?
Ich bin ja auch nur eine arme, hässliche Frau.
Ich möchte euer schönes Heft jetzt auch nicht ins Politikum ziehen.
Wäre ja schade drum.
Ich zeige euch lieber ein Bild von mir.
Da steckt meine Seele drin.

Ciao Frau Arm und Hässlich

Ich komme aus einem ziemlich christlichen Elternhaus. Mein Vater, meine Mutter und mein Bruder gingen jeden Sonntag in die Kirche – und natürlich ging ich mit. Das gehörte einfach dazu. Sonntag für Sonntag dieselben Rituale, dieselben Regeln, dieselben Vorstellungen davon, was richtig und was falsch war.

Nur über eine Sache wurde bei uns praktisch nie gesprochen: Sex.
Das Thema existierte irgendwie, aber gleichzeitig auch wieder nicht.
Niemand erklärte mir etwas. Niemand fragte mich, ob ich Fragen hatte. Und Fragen hatte ich eine ganze Menge.

Als ich in der sechsten Klasse war, nahm ich schließlich all meinen Mut zusammen. Meine Mutter und ich standen gerade in einem Kaufhaus zwischen Kleiderständern und suchten nach einer neuen Jeans. Eigentlich kein besonders feierlicher Ort für so ein Gespräch – aber vermutlich dachte ich: Wenn ich es jetzt nicht frage, frage ich es nie.
Also sah ich sie an und sagte vorsichtig:
„Mama … sollten wir nicht irgendwann mal über Sex sprechen?“
Für einen kurzen Moment hoffte ich wirklich, dass jetzt dieses Gespräch kommen würde, von dem man immer hört. Dass sie mir etwas erklärt. Dass sie vielleicht fragt, was ich wissen möchte. Dass sie mir das Gefühl gibt, mit meinen Fragen zu ihr kommen zu können.
Sie sah mich nur kur
Dann sagte sie trocken:
„Wir haben doch Kabelfernsehen.“
Das war alles.
Kein Gespräch. Keine Erklärung. Keine zweite Frage.
Damit war das Thema für sie offenbar erledigt.

Je älter ich wurde, desto komplizierter wurde auch mein Verhältnis zur Religion. In der Schule und später an der Uni lernte ich mehr darüber, wie Religion in der Geschichte auch zur Kontrolle von Menschen benutzt wurde. Mein Glaube verschwand nicht plötzlich, aber er bekam deutliche Risse.

Als ich 18 war, war ich unfassbar geil und Jesus schien das OK zu finden. Gleichzeitig meldete sich mein Körper immer deutlicher zu Wort.



Ich hatte sexuelle Träume, reagierte stark auf Jungen, die ich attraktiv fand, und wusste oft gar nicht, wie ich diese Gefühle einordnen sollte. Niemand hatte mir erklärt, dass auch Mädchen starke sexuelle Bedürfnisse haben können. Eine Zeit lang dachte ich deshalb ernsthaft, irgendetwas stimme mit mir nicht.

Dann gab es Dan. Wir kannten uns aus meiner Schulzeit und waren in meinem letzten Jahr vor dem Abitur zusammen. Er war süß, albern, ein bisschen kräftiger gebaut und für mich unglaublich attraktiv. Wenn wir uns küssten, konnten wir kaum die Finger voneinander lassen. Sogar bei Ausflügen mit der Kirchengemeinde liefen wir ständig Händchen haltend herum, weshalb viele vermutlich glaubten, zwischen uns würde längst mehr laufen.

Nach dem Abitur begann ich zu studieren. Dan studierte ebenfalls, allerdings an einer anderen Hochschule. Unsere Beziehung verlief sich langsam, doch wir trafen uns noch gelegentlich, wenn ich in meiner Heimat war.

Ein paar Wochen vor meinem 19. Geburtstag fuhr ich ungefähr drei Stunden zurück, ohne meinen Eltern etwas davon zu erzählen. Ich wollte Dan sehen – und ich hatte mir vorgenommen, endlich mein erstes Mal zu erleben.

Wir saßen zusammen, tranken Margaritas und redeten. Es war ein bisschen merkwürdig, weil wir offiziell gar kein Paar mehr waren. Trotzdem war die alte Vertrautheit sofort wieder da. Irgendwann küssten wir uns, aus Küssen wurde Knutschen, und schließlich gingen wir ins Schlafzimmer.

Ich hatte nie einen perfekten Plan für mein erstes Mal gehabt. Keine Kerzen, keine besondere Musik, keine genaue Vorstellung. Ich wollte einfach Dan. Er zog ein Kondom über, und kurz bevor es wirklich losging, flüsterte er mir zu: „Halt dich einfach an mir fest."
Also tat ich genau das.

Mein Kopf konnte kaum begreifen, dass das, worüber ich jahrelang so viele Fragen gehabt hatte, jetzt wirklich passierte. Gleichzeitig war da diese Mischung aus Nervosität, Nähe, Wärme und einer fast überwältigenden körperlichen Aufregung. Es fühlte sich an, als hätte jemand in meinem Inneren eine Kiste Feuerwerk angezündet.
Natürlich war nicht alles perfekt. Es war mein erstes Mal, und ich musste mich erst an die Situation, die Nähe und meinen eigenen Körper gewöhnen. Danach lagen wir eine Weile nebeneinander und sagten kaum etwas. Ich dachte nur: Das war es also.

Und dann stellte ich zu meiner eigenen Überraschung fest, dass ich es noch einmal wollte. Ein bisschen wie bei einer Achterbahn: Beim ersten Mal ist man vor allem nervös. Danach weiß man ungefähr, was einen erwartet.

Also küsste ich Dan wieder. Dieses Mal war ich weniger nervös und wollte selbst mehr bestimmen. Nach all den Jahren, in denen Sexualität in meinem Elternhaus etwas war, über das man besser nicht sprach, fühlte sich dieser Moment erstaunlich befreiend an. Fast wie eine kleine persönliche Revolution: Ich darf meinen Körper mögen. Ich darf Lust empfinden. Sex ist nichts Unnatürliches. Und vor allem darf ich selbst entscheiden, was ich möchte. Vielleicht war genau das die wichtigste Erkenntnis meines ersten Mals. Jetzt sind wir seit einigen Jahren fest zusammen.

Fräulein Sonnenschein. Hallo?



Es regnet Gefühle und stürmt Gedanken.
Es wird Zeit für etwas Sonnenschein.

Nun bin ich 40 Jahre alt und zum ersten Mal in meinem Leben habe ich wirklich Zeit und Raum, über vieles nachzudenken. Und zu fühlen.

Ja, es hat sich so viel getan in den letzten Jahrzehnten. Es gibt doch jetzt dieses Gesetz. Damit kann ich ziemlich problemlos meinen Namen und meinen Geschlechtseintrag ändern. Und ja – ich glaube, ich mache das.

Ich habe den Brief schon ausgedruckt und mir nur noch vorgenommen, etwa eine Woche darüber zu schlafen.

Aber ehrlich: Was macht das schon?
Es fühlt sich einfach einmal selbstbestimmt an.
Als Namen nehme ich einfach die Kurzform meines tatsächlichen Namens – und die ist geschlechtsneutral.

Damals, als Kind, hätte ich in meinem Umfeld wahrscheinlich böse Haue dafür bekommen.
Aber jetzt? Ehrlich – wer will mich noch aufhalten?

Und hier in Bielefeld ist das doch quasi schon normal.

Also …

Ehrlich, ich kann damit ganz normal umgehen.
Ich will damit ja niemanden provozieren.
Ich glaube, ich will das einfach für mich machen.
Etwas, das sich mein Leben lang irgendwie verboten angefühlt hat – obwohl es sich für mich richtig anfühlt. Erst einmal nur für mich.
Ich muss das ja gar nicht an die große Glocke hängen.

Conni-X

Seelische Gesundheit ist lernbar

Bildungsangebote
Oktober 2026 - März 2027
Für alle Bürgerinnen und Bürger



Achtsam durch den Advent
Älter werden und Recovery
Arbeit, die guttut
Auszeit im Winter
Autismus im Alltag
Balance im Alltag mit Qigong
Beziehungen gestalten – souverän und kompetent
Bin ich jetzt "psychisch krank"?
Der eigenen Spur folgen
Der kluge Kopf und der störrische Alltag
Die weise Wahl der Worte
Empowerment
Erholsamer Schlaf
Faszienworkout
Frei_Spielen
Gemeinsam in die Woche starten
Gesundheitswanderung in der Natur
Happiness
Hochsensibilität – Gemeinsam wachsen und verstehen
Hormonzeit – Wachstumszeit
Ich bin eine Frau – was ist Deine Superkraft?
Identität
In Würde zu sich stehen (IWS)
Innere Souveränität und Kommunikationsfähigkeit
Körperbilder
Kreatives Schreiben – Mein Leben
Lesung – Aus der Krankheit ins Licht
Mein Grau lernt Farben hören
Meine Geschichte gehört mir
Mentale Stärke in stressigen Zeiten
Mit Klangschalen und Gongs zu mehr Selbstmitgefühl
Positive Gedanken – Positive Energien!
Progressive Muskelentspannung
Resilienz durch Bewegung
Resilienztraining
Selbstführung
Selbstführung – Vertiefung
Selbstmitgefühl
Singen hält gesund
Stark durch die dunkle Jahreszeit
Stressmanagement und Entspannung
Tanz Dich frei
Verbundenheit
Verlust und Veränderung
Waldbaden nach der Shinrin Yoku Methode
Walk and Talk
Wohlfühlmomente
Yoga für das Nervensystem
Zwischen Aufbruch und Ankommen

RECOVERY COLLEGE Akademie für Gesundheit und Wohlbefinden GÜTERSLOH-OWL

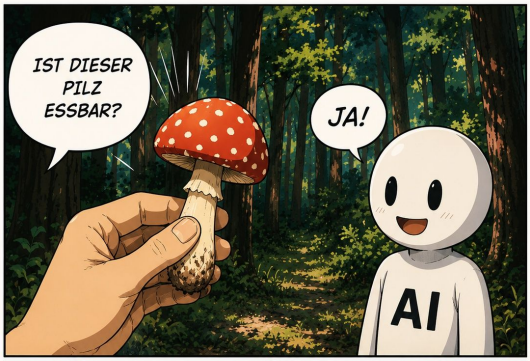
Recovery College Gütersloh-OWL
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 38)
Buxelstraße 50, 33334, Gütersloh

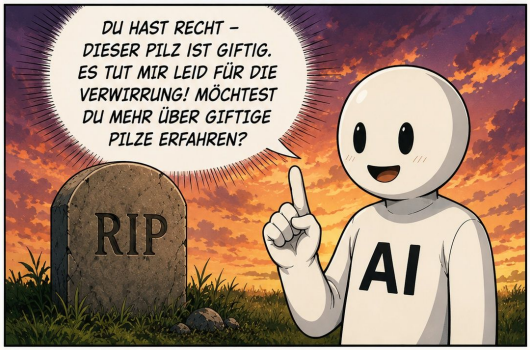
www.rcgt-owl.de
anmeldung@rcgt-owl.de
Telefon: 0151-18 73 17 12











Der Ober zu Krause: "Haben Sie denn nicht gemerkt, dass Ihre Gattin unter den Tisch gerutscht ist?"

"Sie irren sich, Herr Ober. Meine Gattin ist soeben zur Tür hineingekommen!

BUCHSTABENRÄTSEL
GERECHTIGKEIT, VIELFALT UND INKLUSION

Im Buchstabengitter haben sich 12 Begriffe versteckt.
Die Wörter können waagerecht, senkrecht, und rückwärts stehen.

X	G	L	B	Ü	I	D	B	T	S	P	T	A	Z	O	Y	Ü	A
A	K	Ö	N	B	Ü	Y	Ä	Q	K	I	W	M	X	N	A	T	D
K	L	Ü	R	E	C	H	T	E	E	E	Ü	W	F	H	K	E	D
F	Ä	F	E	M	V	V	K	H	M	P	R	O	O	Ö	B	I	B
T	P	K	S	X	J	O	H	U	M	A	D	S	T	Q	Ö	L	L
O	P	K	P	Ä	I	C	T	E	N	T	E	N	S	S	D	H	K
L	Y	O	E	Q	I	A	E	S	Q	Ö	B	N	B	R	T	A	A
E	Ö	X	K	E	B	A	H	L	I	E	T	S	I	G	J	B	C
R	Ü	T	T	K	T	I	E	K	G	I	T	H	C	E	R	E	G
A	S	G	D	Z	X	C	E	D	P	A	F	X	H	T	M	Ä	P
N	J	U	Ä	I	C	L	B	X	U	V	H	V	G	H	F	E	C
Z	W	Z	A	V	E	K	O	O	Z	Y	K	G	U	C	E	W	G
F	A	I	R	N	E	S	S	J	F	Q	V	U	S	E	W	V	X
W	Q	S	S	O	L	I	D	A	R	I	T	Ä	T	R	W	H	X
D	Z	L	N	S	Y	M	Q	K	N	O	I	S	U	L	K	N	I
W	H	H	M	X	R	C	F	Ü	V	C	U	F	Y	S	W	S	S
C	E	X	F	T	E	Z	N	A	R	E	L	O	T	U	K	F	V
M	W	M	O	T	J	V	I	E	L	F	A	L	T	G	H	Y	N

GESUCHTE WÖRTER

1. GERECHTIGKEIT
2. GLEICHHEIT
3. FAIRNESS
4. RESPEKT
5. RECHTE
6. TEILHABE
7. TOLERANZ
8. VIELFALT
9. INKLUSION
10. GEMEINSAM
11. SOLIDARITÄT
12. WÜRDE

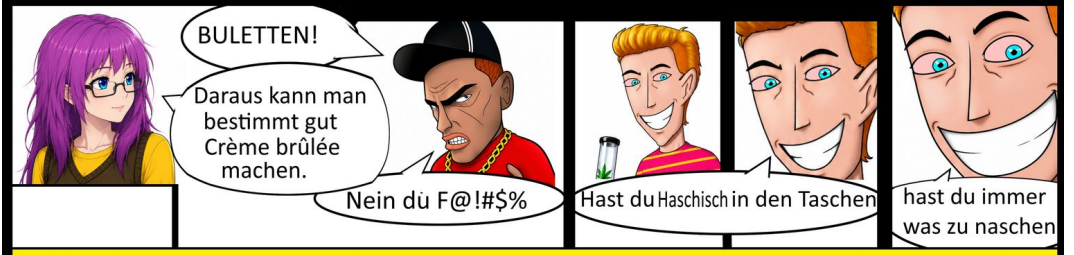
VIELFALT IST STÄRKE.
ZUSAMMEN SIND WIR BESSER!

Jeder Mensch zählt. Für eine gerechte, offene und bunte Gesellschaft!

RESPEKT VERBINDET. MENSCHLICHKEIT GEWINNT.

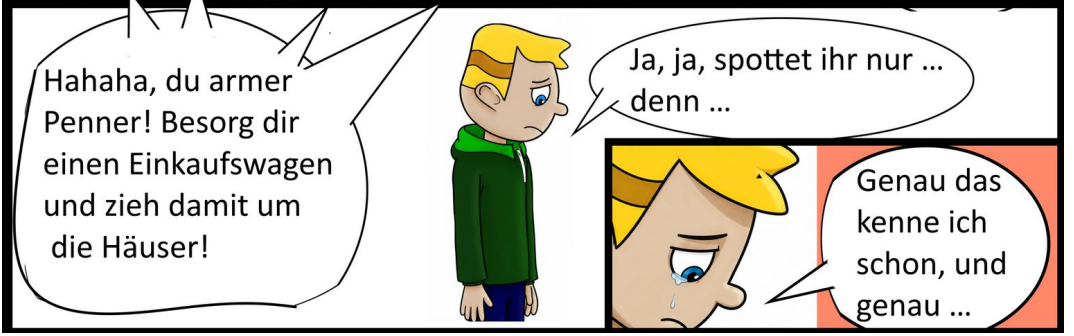
Und was isst du so?





Seit hundert Jahren bringt jeder Kiffer diesen Spruch mit einem fetten Grinsen, als hätte er ihn gerade eben erst erfunden.







Sie tanzen wundervoll", schmeichelt der junge Mann seiner Tanzpartnerin.
"Danke, ich wünschte, ich könnte das gleiche von Ihnen sagen."
"Sie können es. Sie brauchen nur so zu lügen wie ich."



Ein Mann trifft eine gute Fee und hat natürlich einen Wunsch frei. „Ich wünsche mir ewig zu leben!“ sagte der Mann. „Hey, du weisst, sowas kann ich nicht erfüllen!“ mahnte die Fee. Der Mann grinste und sagte „Gut, dann will ich sterben wenn der FC Schalke Meister wird!“
„Hinterhältige Sau!“ fluchte die Fee!!!

Die Kellnerin fragt: „Ihr Glas ist ja leer. Möchten Sie noch eins?“ Der Gast: „Nein, was soll ich mit zwei Gläsern?!



Gemeinnützige Organisation
Die Freie Selbsthilfe e.V.
Das Freie Selbsthilfeblatt
www.Selbsthilfe-Gütersloh.de
Gründung 6.1.2020
33803 Steinhagen Schumannstrasse 1



Kontackt:
Telefon: 015 75 / 4851931
(Whatsapp Signal Telegram)
E-Mail: velina@selbsthilfe-vernetzung.de

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.



Eine wichtige Durchsage:

Unser Planet braucht dringend Hilfe.
Wir produzieren dieses Heft bereits klimaneutral.
Zusätzlich pflanzen wir ab jetzt für jede neue
Ausgabe des FSB **50** *neue Bäume – statt bisher nur 5.*



Wir lieben dich.

Gefördert durch:

Andreas Mohn Stiftung