



2025
#Februar

Selbstgemachte
Texte und
Bilder
von
Psychiatrie-
Patienten
und
Freunden.

Es geht um
Kunst, Kultur
und auch
um das
Thema
Selbsthilfe.

Schau doch
mal rein,
es ist
erfrischend
anders
und
voll
liebepoll

Alles steht Kopf.
Inhalte:

Freies Selbsthilfeblatt
Ausgabe 38

FSB

| <i>Inhalte</i> | <i>Seite</i> |
|--|--------------|
| <i>Der ignorierte Kampf psychisch Kranker um Gleichberechtigung.....</i> | <i>1</i> |
| <i>Angebote für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.....</i> | <i>2-3</i> |
| <i>weiter news von der Selbsthilfe.....</i> | <i>3-4</i> |
| <i>Neujahrsvorsätze.....</i> | <i>5</i> |
| <i>Der Seelische Chaospoet.....</i> | <i>6-7</i> |
| <i>Theaterwerkstatt Bethel / Termine.....</i> | <i>8-15</i> |
| <i>Lichtgestalten.....</i> | <i>16-17</i> |
| <i>Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl.....</i> | <i>18-20</i> |
| <i>Mein Leben.....</i> | <i>21-25</i> |
| <i>Dogen zerstören die "innere Wohnung".....</i> | <i>26-27</i> |
| <i>Engel & Demon.....</i> | <i>28-29</i> |
| <i>Rätsel--witze--comic.....</i> | <i>30-33</i> |

Meine Meinung!

Der ignorierte Kampf psychisch Kranker um Gleichberechtigung

Seit es die Psychiatrie gibt, hat sie keine Antworten auf die Probleme psychisch Kranker gefunden. Schon bei ihrer Entstehung im 18. Jahrhundert diente sie der Unterdrückung. So viel Leid haben meine Brüder und Schwestern erfahren: Weggesperrt in Anstalten, in Vergessenheit geraten, oft zum sicheren Tod verurteilt, ohne jemals etwas falsch gemacht zu haben.

Im 19. Jahrhundert fanden grausame Experimente statt. Glaubten sie wirklich, dass Elektroschocks und das Öffnen von Schädeln psychisch Kranken helfen würden? Nein! Sie lebten ihre sadistischen Abgründe an den Patienten aus, ohne gesellschaftliche Konsequenzen zu fürchten.

Und dann im Dritten Reich...

Im angeblichen Interesse der „Volksgemeinschaft“ wurden psychisch Kranke ermordet oder zwangssterilisiert.

Wo ist die Wiedergutmachung?!

Es gibt keine!

Heute wird so viel über Gendern gesprochen.

Wie viele Geschlechter gibt es eigentlich? Überall wird zu großen Toilettendiskussionen eingeladen. Diese Themen bekommen stundenlang Aufmerksamkeit, bis hin zu den höchsten politischen Ebenen – und alle machen mit.

Doch auch im Jahr 2025 ist kein Ende der Diskriminierung psychisch Kranker in Sicht!
Niemand spricht darüber, alle schauen nur weg.

Kaum jemand von meinen psychisch kranken Brüdern und Schwestern traut sich, zu seiner Krankheit zu stehen. Warum auch?

Man findet keine Arbeit, wird ständig belächelt und diskreditiert.

Man stellt uns permanent auf eine Stufe mit Mördern, Perversen und Straftätern. Dabei sind die allermeisten psychisch Kranken all das nicht!

Es tut mir leid. Ich weiß, dass nicht alle Menschen es böse mit uns meinen. Aber was raus muss, muss raus!

News

Angebote für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Wenn die eigenen Eltern, Partner:innen, Geschwister oder Kinder an einer psychischen Erkrankung leiden, kann der Umgang damit für die Angehörigen oft belastend sein. Im Klinikum Gütersloh des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe gibt es daher unterschiedliche Anlaufstellen, wie die Angehörigengruppe.



„Der gemeinsame Austausch steht im Vordergrund“, berichtet Rainer Bischoff. Der Gesundheits- und Krankenpfleger begleitet die Angehörigengruppen bereits seit mehr als 28 Jahren als Moderator. Neben weiteren Kolleginnen und Kollegen aus der Pflege, sowie dem psychologischen und psychotherapeutischen Bereich, leitet er die regelmäßigen Treffen der Gruppe in immer neuer Zusammensetzung der Teilnehmenden. „Wir sind da, um mit den Angehörigen selbst zu sprechen, damit sie über ihre Gefühlswelt erzählen und auch aus der Passivität rauskommen können“, erzählt er.

Die Erkrankungen der Familienmitglieder bilden dabei die Gesamtheit an psychischen Erkrankungen ab und werden nicht zuvor in Untergruppen geteilt. „Der Austausch auch über die Diagnosegrenzen hinaus ist für alle sehr bereichernd. Alles ist anonym, man kann sich beteiligen und über die Erfahrungen und Probleme berichten oder auch nur zuhören“, führt Rainer Bischoff weiter aus. Die Themen werden von den Moderator:innen grob gesteuert. Dabei geht es unter anderem um Selbstfürsorge, eigene Grenzen setzen, Umgang mit Schuldgefühlen oder Verantwortungsbereiche der erkrankten Person gegenüber. Die Resonanz dabei ist durchweg positiv:

„Viele der Teilnehmenden berichten, wie erleichternd sie den Austausch mit anderen Betroffenen wahrnehmen und wie sehr es ihnen hilft ihre eigene Situation mitzuteilen und einzuordnen. Da erfahren wir als Moderatorinnen und Moderatoren der Gruppen sehr viel Wertschätzung.“ Unterstützt wird das Angebot zudem von dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises Gütersloh.

Ansprechpartner:

Rainer Bischoff
Gesundheits- & Krankenpfleger
Tel.: 05241 502-2204
rainer.bischoff@lwl.org



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Peter Wilhelm
Gesundheits- & Krankenpfleger
Tel.: 05241 502-2378
peter.wilhelm@lwl.org

Selbsthilfe hat Stimme – Du bist nicht allein!

Radiointerviews mit Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Gütersloh

Unter dem Motto „Selbsthilfe hat Stimme“ sind drei Gruppen aus dem Kreis Gütersloh vom Radio Gütersloh interviewt worden.

Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtkranken Menschen

Ein Thema, das oft unter den Tisch fällt, aber unglaublich wichtig ist: Sucht trifft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Familien. Angehörige leiden häufig unter großen emotionalen, psychischen und finanziellen Belastungen.

Wenn der Partner, ein Elternteil oder ein Kind abhängig ist – sei es von Alkohol, Medikamenten oder Drogen – trifft das auch die Angehörigen hart. Für sie ist es wichtig, Wege zu finden, wie sie mit der Situation umgehen können, ohne daran zu zerbrechen. Wir stellen die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen in Gütersloh vor. Eva und Ulrike (Namen von der Redaktion geändert) erzählen ihre Geschichte – wie sie Hilfe fanden, schwierige Momente gemeistert haben, was die Treffen ausmacht und wie ihr selbst teilnehmen könnt.

Selbsthilfegruppe „Väteraufbruch für Kinder e.V.“

Wenn Eltern sich trennen, haben sie in den meisten Fällen eines gemeinsam: So groß der Konflikt oder die Verletzung auch sein mögen, das Wohl der Kinder soll nicht darunter leiden. Auch wenn die Paarbeziehung scheitert – als Eltern bleibt man ein Leben lang verbunden. Doch die Realität sieht oft anders aus, insbesondere für viele Väter.

Werner Kramer und Michael Stramm haben dies am eigenen Leib erfahren. Jahrelang legte Werner Kramer Hunderte von Kilometern zurück, um seine Kinder an den Wochenenden zu sehen. Am Ende entschieden sich seine Kinder, den Kontakt abzubrechen – und das ist bis heute so geblieben.

Michael Stramm durchlebte ebenfalls eine konfliktreiche Trennung. Doch dank der Unterstützung des Vereins „Väteraufbruch für Kinder e.V.“ gelang es ihm, bis heute regelmäßigen Kontakt zu seiner Tochter zu halten. Beide Männer engagieren sich seit vielen Jahren ehrenamtlich im Verein, nehmen an Treffen teil und stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Der bundesweit aktive Verein Väteraufbruch für Kinder e.V. setzt sich seit 1988 für die gleichberechtigte Elternrolle von Müttern und Vätern auch nach einer Trennung ein. Sein Ziel ist es, die Rolle des Vaters zu stärken und der Entfremdung getrennter Elternteile entgegenzuwirken. Da zunehmend auch Mütter von ähnlichen Problemen betroffen sind, engagieren sich etwa 10 % der Mitglieder als betroffene Mütter im Verein. Die Arbeit des Vereins reicht von Selbsthilfe- und Beratungsangeboten in lokalen Gruppen über Eltern-Kind-Freizeitangebote und Aufklärungsarbeit bis hin zu Fachveranstaltungen und politischer Interessenvertretung.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Parkinson

Wir widmen uns einem wichtigen Thema und stellen die Selbsthilfegruppe Parkinson Regionalgruppe Gütersloh vor, die Betroffenen und Angehörigen Austausch, Unterstützung und Gemeinschaft bietet. Was ist Parkinson? Parkinson ist eine Erkrankung des Nervensystems, die vor allem die Bewegungen beeinträchtigt. Sie äußert sich durch Symptome wie Zittern, Muskelsteifheit, verlangsamte Bewegungen und Probleme mit dem Gleichgewicht. Im Verlauf der Krankheit können auch andere Beschwerden wie Schlafstörungen oder Schwierigkeiten beim Sprechen auftreten.

In unserem Interview erzählen Irene Gneist-Bürenkemper, die Leiterin der Gruppe und selbst betroffen, sowie Karin Fiege, die ihren erkrankten Mann pflegt, von ihren Erfahrungen. Sie sprechen über die Diagnose, die Herausforderungen im Alltag und darüber, wie die Selbsthilfegruppe ihnen hilft.

Im November 2024 sind die Beiträge gesendet worden. Unter folgendem LINK können Sie die Radiobeträge hören.
<http://www.radioguetersloh.de/aktionen/selbsthilfe-hat-stimme.html>

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

10. März 2025 - Save the date

Am Dienstag, den 10. März 2025 um 18:30 Uhr laden wir alle Selbsthilfegruppen zu unserem Gesamttreffen ins Kreishaus ein. Bitte merken Sie sich den Termin vor. Die Einladungen werden den Selbsthilfegruppen Anfang des neuen Jahres per Post zugesendet.

Neben aktuellen Informationen aus der BIGS und dem KoPS (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe) sowie vom Sprecherteam der Selbsthilfe wird die „Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) im Kreis Gütersloh“ ihr kostenloses Beratungsangebot zu den Themen Teilhabe, Rehabilitation und Inklusion z.B. in den Bereichen: Wohnen, Bildung, Assistenz in sämtlichen Lebensbereichen, Elternschaft, Erwerbsminderung, Persönliches Budget vorstellen.

FREIE GESTALTUNG

Neujahrsvorsätze

Ich habe viel darüber nachgedacht. Über die Vorsätze und unser Leben im Allgemeinen. Anstatt der üblichen Vorsätze, die jetzt im Februar meist schon verworfen sind, kann es helfen auf sein Herz zu hören.

Klar, es kann viel bewirken, wenn wir gesünder leben: weniger Rauchen, mehr Sport, etc.

Aber sind diese Vorsätze wirklich unser Wunsch? Oder geht es nur um die Erwartungen der anderen?

Ich habe mir für mich etwas anderes überlegt:

Was möchte ICH vom Leben? Welche Träume oder Ziele habe ich bis jetzt aufgeschoben? Lässt sich etwas davon in diesem Jahr umsetzen?

Ich will nicht zu sehr ins melancholische abdriften, aber unsere Lebenszeit ist nun einmal begrenzt.

Nutzt eure Träume als Kompass! Hört auf eure innere Stimme! Das eigene Leben für sich selbst und nicht für andere führen! Das kann ein Ziel sein.

Außerdem kann es befreiender sein, an etwas zu scheitern, als der Stillstand aus Angst davor. Und vielleicht erreicht ihr euer Ziel sogar! Und könnt so stolz auf euch sein!



*Sometimes I question my sanity,
but the unicorn in the kitchen
told me I'm fine*

Der Seelische Chaospoet



Expression des verletzlichen Helden

Ich habe Germanistik studiert,
das Diplom hängt nun im Kämmerlein.
War im Hörsaal meistens deprimiert,
nach der Scheidung war ich tief allein.

Bei Herzschmerzen hilft kein Diplom mehr,
Rollos hielten das Licht von mir fern.
Ach, der Flachmann war schon wieder leer,
doch meine Mama hat mich so gern.

Sagte: „Kind, du bist zu empfindsam,
sie enttäuschen, das wollte ich nicht.“
Riss mich dann für Mama zusammen,
ein guter Sohn sein ist die Pflicht.

Wollte auch gar nicht mal studieren,
wollte heilende Worte schreiben,
als kleiner Held, ohne zu verdienen,
um zu verhindern all das Leiden!

Um Ungerechtigkeit zu bezwingen,
dass dann alle Menschen Freunde sind,
damit liebende Engel singen,
dass jedes Kind im Leben gewinnt.

Ja! Es schimmert in mir noch ein Held,
gut versteckt als Psychatriepatient,
mit Ball vor dem Tor im freien Feld,
Tor! Ein Gedicht, das Böses verbrennt.



Der Seelische Chaospoet

Kleines Nachgebet

Lieber Gott, was ich geben kann,
ist, gar nichts von Dir zu wollen.
Löse dann selbst den bösen Bann,
bevor Dämonen mich holen.

Lieber Gott, ich bringe Dir was,
denn ich will von Dir nichts haben.
So lege ich bei all meinen Hass
ohne nach Hilfe zu fragen.

Dankbar erhalte ich das Glück,
jeder sollte ein Teil geben.
Ja Gott, das ist von mir ein Stück,
was zu geben heilt mein Leben.

Ach, viele sind schon gegangen,
ach man! Es werden immer mehr.
Doch für mich gibt es kein Bangen,
es erscheint schwer, nicht immer fair.

Doch es ist so Dein großer Plan,
dem ich mich auch fügen werde,
gehe in Bürden den Weg lang,
ja, Deinen Pfad, bis ich sterbe.

Um mich dann zu fragen traue:
Wird denn der Glaube zu Wissen?
Oder das Wissen zu Glaube?
Lass mich die Antworten missen.

Hast Menschen alles gegeben:
unser Wasser und unser Leben,
unser Feuer und unser Segen,
unser Leuchten und das Streben.

Danke dafür!

Der Seelische Chaospoet
22.12.2024

Kunst und Kultur

TERMINE

Februar bis März 2025

»DAS WESEN DER WELT«

Performance im Rahmen der Ausstellung »Träume einer Eule, Who the Bær und der verwundete Planet«

Freitag, 7. Februar | 19 bis 21 Uhr

Kunsthalle Bielefeld, Artur-Ladebeck-Str. 5, Bielefeld

kostenfrei

Die Kunsthalle Bielefeld präsentiert vom 30. November 2024 bis 23. Februar 2025 die Ausstellung »Träume einer Eule, Who the Bær und der verwundete Planet«. Ausgehend von Hans (Jean) Arps »Eulentraum« als einem Schlüsselwerk, lädt die Performance der Theaterwerkstatt Bethel im Rahmen des Poetry Slams »What's the word, what's the world?« am 7. Februar die Besucher:innen zum Träumen ein – bis oben, unten, außen, innen, heute, morgen sich verweben und auflösen.

In Kooperation mit der Kunsthalle Bielefeld, dem Runden Tisch der Kunsthalle Bielefeld, dem Bielefelder Jugendring e. V. und Slam OWL. Gefördert durch die Peter & Monica von Möller Kulturstiftung.



VOLXPERFORMANCE 2025

Herzliche Einladung zum Probenauftakt

Samstag, 8. Februar und Sonntag, 9. Februar jeweils von 10 bis 16 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstr. 5, Bielefeld

kostenfrei

Wir laden herzlich zum neuen Volxperformance-Projekt ein. Tanz, Theater, Musik oder das Spiel mit Material – hier finden eigene Ideen ihren Raum. Zusammen steigen wir aus dem Alltag aus, werden zu neuen Ideen angeregt, experimentieren, entwickeln im Spiel mit Anderen eine Performance, die u.a. beim Bielefelder Carnival der Kulturen aufgeführt wird. Es entstehen Szenen, Choreographien, Spiele und Bilder ... Keine Vorerfahrungen sind erforderlich. Alles ist möglich und wird selbstbestimmt.

Mit der Anmeldung bekommst Du unseren Projektbrief, in dem alle Termine aufgeführt sind.



»DREI WEGE« – BIOGRAFISCHE UND KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Montag, 10. Februar 2025 | 16 bis 18 Uhr mit Dorothea Offele-Gieselmann,
Mobile Seniorenarbeit Dornberg

Montag, 10. März 2025 | 17 bis 19 Uhr mit Nicole Zielke und Mitwirkenden der
Theaterwerkstatt Bethel

Montag, 7. April | 17 bis 19 Uhr mit Jürgen Benne, Heimatverein Dornberg e. V.
Stadtteilbibliothek Dornberg, Wertherstr. 436, Bielefeld

kostenfrei

»Ich muss schreiben, um zu verstehen« betonte die Autorin Joan Didion einmal. Dorothea Offele-Gieselmann, Jürgen Benne und Nicole Zielke machen sich auf drei unterschiedlichen Wegen auf die Suche nach Worten, (Lebens-)Geschichten, Erzählungen, Überlieferungen, die manchmal das Unfassbare begreiflich machen können. In den biografischen und kreativen Schreibwerkstätten tauchen wir in unterschiedliche Erinnerungs-, Kreativ- und Schreibtechniken ein.

Wir tauschen uns über Worte und Geschichten aus, die uns geprägt, begleitet oder Welten eröffnet haben. Gemeinsam entwickeln wir verschiedene Texte, aber auch mündliche Erzählungen.

Wer also nicht gerne schreibt, ist auf alle Fälle auch herzlich willkommen, weil auch das Gespräch und die erzählten Geschichten ihren Raum bekommen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, melden Sie sich gerne unter: theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521/144-3040. Um die Zahl der Interessierten einschätzen zu können, freuen wir uns über eine Anmeldung unter: Freundeskreis.Dornberg@web.de



DU – MIR – ICH – DIR

Herzliche Einladung zum Workshop der Künstlerischen Kommunikationshilfen für Menschen in besonderen Lebenslagen

Donnerstag, 20. Februar | 9 bis 15 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel,
Handwerkerstr. 5, Bielefeld
kostenfrei

Wenn Sie sich für die Bereiche Theater, Musik, Kunst, Tanz, oder andere kreative Ausdrucksformen interessieren und Lust haben, deren Potential fachlich im Bereich der Pflege, Betreuung zu erschließen und anzuwenden – oder anwenden zu lassen, sind Sie herzlich eingeladen.

Neben einer Einführung in die Konzeption und verschiedene Anwendungsbereiche bietet der Workshop eigene Zugänge zur künstlerischen Kommunikation und den damit verbundenen neuen Möglichkeiten in der Interaktion mit Betreuten, Klient:innen, Beschäftigten und Lernenden in verschiedenen Arbeitsbereichen. Spezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Mitarbeitende und weitere Interessierte in der Begleitung, Erziehung, Pflege, Bildung und Therapie.

»SELLING DEMOCRACY!«

Herzliche Einladung zum Mitwirken im Theaterprojekt

Sonntag, 2. März | 11 bis 15 Uhr

Forum der Erich Kästner-Gesamtschule Kirchlengern, In der Mark 30, 32278

Kirchlengern

kostenfrei



Nach dem Zweiten Weltkrieg war die Demokratisierung, des Bildungswesens, der Presse, des gesamten öffentlichen Lebens ein zentrales Ziel der Alliierten unter dem Schlagwort »Selling Democracy«. Es entstand ein demokratischer Staat mit einem ausgeklügelten Grundgesetz. Doch die Vorstellung eines kontinuierlichen demokratischen Fortschritts erweist sich in den letzten Jahren als trügerisch, und heute befindet sich die Demokratie weltweit in der Krise. Das Theaterprojekt »Selling Democracy« besteht aus drei Probewochenenden zwischen April bis August und circa vier Aufführungen, die zwischen Juli und September im Kreis Herford stattfinden.

Weitere Proben- und Aufführungstermine:

Samstag, 5. April und Sonntag, 6. April | jeweils 11.15 bis 17 Uhr im Marta Herford

Dienstag 27. Mai | 18 bis 20.30 Uhr Workshop zum Tag der Vielfalt

Samstag, 14. Juni und Sonntag, 15. Juni | jeweils 11.15 bis 17 Uhr im Marta Herford

Samstag, 23. August und Sonntag, 24. August | jeweils 11.15 bis 17 Uhr im Marta Herford

Samstag, 30. August und Sonntag, 31. August | Generalprobe und Aufführung

Samstag, 7. September | Aufführung

Sonntag, 14. September | Aufführung

Montag, 15. September | Aufführung

FRÜHJAHRSPUTZ IN BETHEL

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Samstag, 15. März | 10 bis 13 Uhr

Garten der Neuen Schmiede, Handwerkerstr. 7, Bielefeld

kostenfrei

Im Rahmen des alljährlichen Frühjahrsputzes gestaltet die Theaterwerkstatt Bethel mit den fleißigen Reinigungsteams um 12 Uhr eine Müllskulptur.

DU – MIR – ICH – DIR – KÜNSTLERISCHE KOMMUNIKATION MIT MENSCHEN IN BESONDEREN LEBENSLAGEN

Ein Workshop-Angebot im Rahmen der Fachtagung »Botschaften mit-teilen – Kommunikation mit Menschen mit kognitiven und lautsprachlichen Beeinträchtigungen«

Freitag, 21. März | 9.30 bis 11 Uhr

Hochschule Bielefeld, Fachbereich Sozialwesen,

Interaktion 1, Bielefeld

kostenfrei

Zwischen uns liegt der Raum für den schöpferischen Dialog. Mit unseren Wahrnehmungen und Haltungen beginnt bereits der Austausch. Wir können unsere Wechselwirkungen mit künstlerischen Mitteln beeinflussen und mitbestimmen. Dieser ästhetische Dialog birgt unendlich viele Möglichkeiten der Kommunikation und alle Freiheit ihn gleichberechtigt und schöpferisch zu gestalten. Der Workshop gibt eine praktische und theoretische Einführung in den Ansatz der Künstlerischen Kommunikation der Theaterwerkstatt Bethel. Er bietet Gelegenheit, methodische Elemente vor dem Hintergrund eigener Alltagserfahrungen, Anliegen und Themen zu probieren und zu untersuchen.

»HIER UND JETZT!« – WIR MACHEN THEATER!

Ein Theaterangebot für Menschen im Alter zwischen 9 und 99 Jahren

Samstag, 29. März | 11-16 Uhr und Sonntag, 30. März | 11-14 Uhr

Stadtteilzentrum, Lütkerlinde 4, 33034 Brakel

kostenfrei

Mit dem Spiel- und Theaterprojekt möchten wir Mut zum Anderssein machen. Zusammen nähern wir uns spielerisch im Rahmen von vier Probenwochenenden im Zeitraum von Januar bis November 2025 und drei Theaterwochen in den Ferien den Themen Mobbing, Ausgrenzung, Zusammenhalt und Selbstwertgefühl an. Gemeinsam wollen wir uns kreativ ausprobieren: schreiben, tanzen, spielen, ... Inspiriert von Büchern wie »Wolf« und »Unsichtbar« entwickeln wir Szenen, Musikstücke und weitere Spielimpulse. Im November planen wir eine Theateraufführung in der Jugendfreizeitstätte.

Mit der Anmeldung bekommst Du unseren Projektbrief, in dem alle Termine aufgeführt sind. Nähere Infos und Anmeldung unter theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521/144-3040 oder unter s.vandieken@muvi-ev.de oder 05272/1440. Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr einen Unterstützungsbedarf habt.



VESPERKIRCHE 2025

»TANZT, TANZT, SONST SIND WIR VERLOREN« (PINA BAUSCH)

Ein offener Tanzabend für alle

Mittwoch, 12. Februar | 18 bis 20 Uhr

Neustädter Marienkirche, Papenmarkt 10, Bielefeld

kostenfrei

Tanzen ist eine Ausdrucksform der Seele. Im Prinzip wirkt jede Form des Eintauchens in das Medium Tanz wie eine Erinnerung an den Körper, sich selbst wieder ganzheitlich zu spüren und in die Leichtigkeit zu kommen. Wir entspannen uns mit Musik aus unterschiedlichen Kulturkreisen, tauchen in unser Gefühl ein und lassen uns auf angeleitete Basistanzbewegungen ein. Von den Füßen bis zum Kopf wird alles einmal durchgeschüttelt und wachgerüttelt. Es ist aber auch eine Gelegenheit sich einen Abend gemeinsam mit anderen »frei« zu tanzen, den Alltagsballast für eine Zeit abzuwerfen und neu aufzutanken. Komm in deine Kraft durchs Tanzen!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Getränk mitbringen.

Der Abend wird von Vera Rietzsch moderiert. Die Diplom- und Tanzpädagogin tanzt sich seit Jahrzehnten durchs Leben. Tanz ist für sie ein elementarer Ausdruck von Gefühlen.

SING-ALONG MIT BEKANNTEN LIEDERN ZUM VALENTINSTAG

Herzliche Einladung zum Mitsingen

Freitag, 14. Februar | 18 Uhr

Neustädter Marienkirche, Papenmarkt 10, Bielefeld

kostenfrei

Vesperkirche heißt Teilhabe in jeglicher Hinsicht. Zusammen mit der Kirchenmusikdirektorin Christa Kirschbaum laden wir alle zum Mitsingen ein. Wir singen uns durch ein buntes Potpourri aus alten und neuen Volksliedern, Songs, Schlagern und dem ein oder anderem Liebeslied. All you need is love...

SECRET INGREDIENTS

Materialtheater-Performance

Freitag, 21. Februar | 19 bis 21 Uhr

Neustädter Marienkirche, Papenmarkt 10, Bielefeld

kostenfrei

Laura Marleen Kreutz und Elisabeth Graaf denken Altern als Held:innenreise. Lifestyle-Magazine behaupten, dass 50 das neue 30 sei, aber digitale Fotofilter verstecken bereits bei 20-Jährigen Lachfalten. In einer Gesellschaft, in der wir so handeln, als hätte das nichts mit uns zu tun, will das Kollektiv üben, wie es gehen könnte: Das Altern. Rund um Theorien und Mythen des Alterns und Jungbleibens begeben sie sich auf eine Held:innenreise zwischen Kohlsuppe und anderen geheimen Zutaten. Im Anschluss an die Performance findet ein Publikumsgespräch mit Regine Burg vom Seniorenrat Bielefeld, dem Kollektiv OBJECTION und Nicole Zielke von der Theaterwerkstatt Bethel statt.

Das Kollektiv OBJECTION (Irina Amstutz, Elisabeth Graaf, Anna Höllmüller, Laura Marleen Kreutz und Laurens Herzog) entwickelt Produktionen in der freien Szene und realisiert Projekte an verschiedenen Theaterhäusern in Berlin und Hamburg.



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

Ihr habt Lust mitzumachen? Dann meldet Euch gern bei uns.

Handwerkerstraße 5

33617 Bielefeld

Telefon: 0521 144-3040

Fax: 0521 144-3042

E-Mail: theaterwerkstatt@bethel.de

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

Lichtgestalten

Sie alle verbindet das selbe: doch das kommt später:

Sie gerät in einen Sog, der sie sanft durch einen langen Tunnel zieht. dieser ist schmal und dunkel und lang. Dann ist auf einmal alles hell, ein großes schmiedeeisernes Tor, durch das sie nicht hindurchgeht, sondern hindurchschwebt. Eine überproportionale Figur in einem hellen Gewand begegnet lächelnd ihrem erstaunten Blick. Strahlende Gesichter in cremefarbenen Gewändern nähern sich ihr. sie erlebt eine unglaubliche Leichtigkeit. Plötzlich firmiert sich ein Chor: "Mache dich auf und werde Licht..." Anschließend singt er weiter: Komm in sein Tor mit dankbarem Herzen, komm in den Vorhof voll Lobgesang..."

Fasziniert lauscht sie deren Klängen. Sie schwebt, die Gravitation der Erde ist Geschichte. Ich fühle mich so befreit, so erlöst. Mein Körper ist nun so viel leichter, denkt sie. Angelika hat die Situation noch nicht wirklich erfasst. Vera, ebenfalls im cremefarbenen Gewand, ruft fröhlich in die Runde, "Willkommen im Jenseits." eine grummelnde Stimme im Hintergrund lässt sich vernehmen: "Ich war auf der Erde Atheist, währte mich zuerst in der Hölle - und nun lebe ich doch im Paradies, habe dies allerdings gar nicht verdient. War ich doch bisher immer garstig zu meinen Mitmenschen. aber meine Angehörigen zehren ja jetzt von meinen Früchten," fügt er grimmig grinsend hinzu. David baut sich vor ihm auf: "Schön, dich zu sehen, Richard. Ich bin ja schon seit über 30 Jahren tot. Bin zum Glück auch nicht in der Hölle gelandet. Da hat meine Schwester wohl fleißig für mich gebetet. Es ist schön hier, brauche keinen Arztkittel mehr und auch kein Stethoskop." Beide schweben davon.

Angelika sieht sich in diesem himmlischen Reich um und kann ihr Glück nicht fassen. "Unten auf der Erde war mir ständig übel von der Chemo, musste mich dauernd übergeben - aber hier!" "Du trägst ja jetzt auch unser helles Gewand," sagt Vera, "steht dir ausgesprochen gut." Der Chor nickt zustimmend. "Aussgesprochen gut," wiederholt dieser. "Toll, dass du trotz deines miserablen gesundheitlichen Zustands bei meiner Beisetzung warst," fährt Vera fort. "Hier oben kann ich stricken bis in alle Ewigkeit," sagt Angelika frohen Muts. "War unten auf der Erde eines meiner Hobbies." Der Chor lacht, bevor er ein neues Lied anstimmt: "Halleluja, Salvation and Glory..." "Obwohl Angelika eigentlich den Text nicht kennt, hier oben kennt sie ihn. Beschwingt singt sie mit.

Auf einmal wird diese harmonische Stimmung von einem polternden Geräusch unterbrochen: "Les Yeux sont faits! Das Spiel ist aus! Je veux rentrer. Ca ne me plait pas ici. Je veux avoir mes pieds sur terre." Im Himmel gibt es keine Sprachbarrieren. "Dann hau doch ab und störe nicht unsere Idylle," empört sich Mai, die bisher geschwiegen hatte. Noch ein polterndes Geräusch, und er ist verschwunden." Wer war das?" fragt Martha, die bisher geschwiegen hat.. "Jean Paul Sartre, der ist Existenzialist, glaubt also nicht an Gott," antwortet Mai, "Kein Wunder, dass er sich bei uns nicht wohlfühlt hat. Meine Freundin, die ja noch in der Erdenwelt lebt, kennt einige Stücke von ihm."

Angelika, Mia und all die anderen wenden sich dem Neuankömmling zu: "Oh, it's nice here, what a lovely place. my name ist Tom. I'am a reverend from the USA. I had an accident and now I am here!" Dorothea, eine eher Ruhige, ruft: "I am very pleased to meet You. You're very welcome!" "Very welcome" wiederholt der Chor. Dann sagt sie zu den anderen: Ich hatte ALS. Zum Schluss war ich nur noch gelähmt, konnte nicht mehr sprechen. Und hier?" Dorothea macht eine ausladende Geste. Die erst vor kurzem Verstorbenen tauschen ihre Erlebnisse über ihre Reise in den Himmel aus. Jetzt meldet sich Waldemar, "das deckt sich mit unseren Erfahrungen, da war dieses strahlende Licht. Und wir wurden nicht geblendet. Habt ihr eigentlich JESUS gesehen?" "Der ist doch überall." Die Stimmen klingen aufgereggt durcheinander. Ganz viele Gestalten. die ausnahmslos in ihre cremefarbenen Gewänder gehüllt sind, blicken in einen rosa gefärbten Morgen-und Abendhimmel. Fast alle hier oben liebten und lieben sowohl klassische Musik als auch Jazz. Auf einmal taucht Ella Fitzgerald auf. "Meine Musik ist unsterblich," verkündet sie mit ihrer vollen Stimme. Mia hakt sich bei ihr unter. Gemeinsam singen sie, "A fine Romance with no Kisses..." Abrupt hören sie auf zu singen. "Wo ist Tom, der Reverend?" fragt auf einmal Waldemar und auch Dorothea wundert sich: "Stimmt, der ist weg. Den wollte wohl seine Familie wiederhaben." Die Silhouette von Shakespeare erscheint: To be or not to be - that is the question. Meine Texte sind auch noch nach 400 Jahren topaktuell." Ein Mix aus verschiedenen Melodien erfüllen den Himmel. Mal ist es die Morgenstimmung von Edvard Grieg, mal sind es die "Träumereien" von Schumann, Vivaldis Vierjahreszeiten und und..."What a difference a day made, there's a rainbow before me," singen Mia und Ella aus Leibeskräften. Sie sind immer noch untergehakt. Sie und all die anderen schweben mit einer Leichtigkeit dem in rosa und orange gefärbten Himmel entgegen, genau die Farbkombination, die William Turner für seine Bilder gewählt hätte.

Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl

Es ist sehr förderlich, sich mit seiner seelischen Gesundheit auseinander zu setzen.

Aber was bedeutet es Mitgefühl für sich selbst zu haben?

Wenn es mir einmal nicht gut geht, ich traurig bin, oder das Gefühl habe versagt zu haben, dann ist es so wichtig, dass wir uns nicht noch dafür kritisieren. Wir sollten uns liebevoll annehmen und fürsorglich und umsichtig mit uns sein. Auch Trauer hat ihren Platz im Leben (oder natürlich auch andere Gefühle). Damit wir aber heilen können, benötigen wir Zeit. Denn Heilung ist ein Prozess. Und in dieser Phase unseres Lebens sollten wir der Heilung unseres Selbst auf jeden Fall den Vorrang geben.

Sei geduldig mit dir und prüfe einfach, was du im gegenwärtigen Moment benötigst.

Prüfe deine Gedanken: Entsprechen diese der Realität? Und dann: Nimm die Realität an (Radikale Akzeptanz).

Hilfreich ist es auch, sich zu fragen: Wie würde ich jetzt mit meiner besten Freundin umgehen; was würde ich ihr sagen?

Vielleicht hast du schon einen „Notfallkoffer“ und kannst dort einige Dinge für dich herausuchen, die dir in diesem Moment guttun oder dich trösten. Je mehr Dinge, die wir zur Auswahl haben, desto größer ist die Chance, dass es uns schnell wieder besser geht. Und das Leben ist wirklich zu schön, um Trübsal zu blasen. Wir sollten das Leben genießen und es uns schön machen. Es ist auch in Ordnung kleine Schritte zu machen. Es ist völlig ok um Hilfe zu bitten. Wichtig ist, dass wir das Gefühl haben, wir sind nicht allein.

du noch auf frühe Warnsignale achtest, dann kommst du bestimmt auch früher aus deiner düsteren Stimmung oder Krise wieder heraus. Also beobachte dich und mache dir auch gerne Notizen, was deine Frühwarnzeichen sind.

Und dann Sorge in deinem Alltag für Momente der Freude!

Sorge gut für dich (damit meine ich auch Dinge, wie: gut essen, ausreichend schlafen, Gesundheitsvorsorge, usw.) und verschönere mit angenehmen Dingen und positiven Aktivitäten deinen Tag.

Alles Liebe eure Karin

SELBSTREFLEXION

Halte deine Gedanken schriftlich fest:

- Bin ich in der Lage meine Gefühle zu benennen?
- Weiß ich, welche Gefühle, welches Bedürfnis in mir auslösen?
- Nehme ich meine Bedürfnisse ernst?
- Stehe ich für mich ein und praktiziere ich schon Selbstfürsorge?

NOTIERE:

In welchen Bereichen funktioniert Selbstfürsorge schon ganz gut?
In welchen Bereichen könnte mir mehr Selbstfürsorge gut tun?

Ich bin es wert, dass ich mich um mich selbst kümmere. Nicht nur um meinen Körper, sondern auch um meinen Geist!

Affirmationen

Ich bin liebenswert.

Ich glaube an mich.

Ich bin einzigartig.

Ich bin schön.

Ich bin mutig.

Ich bin gut, so wie ich bin.

Ich bin gut, so wie ich bin.

Ich bin wichtig.

Ich bin mein/e beste/r Freund/in.

Ich bin stark.

Ich vertraue mir selbst.

Ich verdiene Glück.

Ich bin wertvoll.

Hinweis:

Hallo, mein Name ist Leonie. Ich bin 44 Jahre alt.

Ich habe diesen Text geschrieben und ihn auch mit meinem Therapeuten besprochen. Er könnte triggernd wirken, da er über meine P.T.B.S. aufklärt. Ich hoffe jedoch, dass er nicht zu belastend ist. Wer in diesem Bereich sehr sensibel ist, sollte meine Seiten überspringen.

Mein Leben:

80er Jahre

Ja, das war eine schöne Zeit, auch wenn ich die meiste Zeit bei meinen Großeltern aufwuchs. Ich verbrachte viel Zeit dort, man kann sagen, ich bin bei ihnen groß geworden. Opa konnte nicht schnell laufen. Sein linkes Bein konnte er nicht richtig heben. „Wegen der Schrapnelle“, sagte er.

Je später der Tag, desto mehr Bier trank er. Und dann begann er zu erzählen. Er redete sich in Rage:

„Wir hätten den Krieg doch gewonnen, wenn der Führer uns nicht verraten hätte.“

Er war in der Heeresgruppe A. Als junger Mann war er Panzergrenadier und im Winterkrieg 1941 in Russland gewesen. Es gelang ihm fast allein, einen feindlichen Unterschlupf zu stürmen und dabei einen sowjetischen Offizier gefangen zu nehmen. Der Offizier hatte, wie Opa vermutete, sehr detaillierte und äußerst wichtige Informationen. Später zerstörte er mit einer Handgranate eine feindliche MG-Stellung. Doch dabei muss es wohl passiert sein: Eine Schrapnelle traf ihn ins Bein.

Opa fluchte: „Alles, was ich zum Dank bekommen habe, ist dieses Scheiß-Verwundetenabzeichen! Für nix und wieder nix. Scheiß Führer!“

Er redete sich immer tiefer in Rage, bis Oma eingriff. Oma begann, ihn zu verspotten – ja, richtig gelesen:

„Ihr mit euren Schrottpanzern! Sobald man euch die in die Hände gibt, sind die schon wieder kaputt. Die waren doch fabrikneu! Und dann halten die nicht mal 1200 Kilometer durch. Seid mal froh, dass sie euch nicht erwischt haben! Ich wundere mich bei dir, dass du so weit gekommen bist, ohne euch zu verlaufen.“

Opa: „Die Panzer haben gebrannt!“

Oma: „Ach, gebrannt? Also haben sie euch wieder mal Schrott verkauft?“

Opa: „Ja, kann man so sehen.“

Oma: „Wenn ihr Männlein wüsstet, was gut ist, wärt ihr ja wohl besser gleich zu Hause geblieben, mit dem Arsch am warmen Ofen! Bomben, Bomben, ja, das könnt ihr. Aber wenn es darum geht, Laub zu fegen, dann verkümmelt sich die ganze Kompanie! Aber wegen jedem Scheiß nach Russland laufen.“

Sie lächelte. Das holte Opa wieder auf den Boden der Tatsachen.
„Hast ja recht...“, sagte er dann kleinlaut. „Soll ich jetzt Laub fegen?“

Oma: „Nein, ist schon gut.“

Opa muss diesmal nicht mit dem Besen antreten, wie so oft.

Ich wunderte mich sehr, wie zerbrechlich dieser Mann doch war und wie er mit den Tränen kämpfte. Nur Oma konnte den alten Soldaten wieder in die Spur bringen. Oma war Opas neue „Führerin“ geworden. Und Opa, der ohne Führer nicht mehr leben wollte, nahm sie nur zu gerne als solche an. So sehe ich das.

Opa war danach wie eine Maus und wirkte leicht bedrückt.

Oma: „Du hast doch gewonnen – du hast mich gefunden.“

Sie reichte ihm selbstgemachte Köstlichkeiten, die er annahm, ohne sich anmerken zu lassen, wie sehr er doch darauf gehofft hatte. Doch an seinen genussvollen, schnellen Bissen merkte man es ihm sehr an. Meine Oma war eine Hausfrau der alten Schule, wie es sie heute kaum noch gibt.

Meine Oma führte ein strenges Regiment. Ich musste all die "Frauensachen" lernen: kochen, Wäsche waschen, putzen, bügeln, nähen, den Tisch decken. Mein Papa meinte oft zu ihr, dass ich zu klein dafür sei. Doch Oma wollte davon nichts hören. „Jeder hat seinen Beitrag zu leisten“, sagte sie. „Da darf kein Schlendrian reinkommen.“



Doch wenn alles fertig war, durfte ich Mila Superstar schauen. Ich wollte so sein wie sie und hatte meine eigenen Superstar-Träume.

Mein Papa arbeitete als Maschinenführer, und meine Mama war bei meiner Geburt verstorben. Mein Vater arbeitete sehr hart, um die Raten für das Haus abzubezahlen. Dass er das auf sich genommen hat, dafür bin ich ihm sehr dankbar. Ich konnte ihm das auch noch sagen, bevor er vor vier Jahren verstarb.

Er arbeitete immer zwöl Stunden täglich oder mehr, gelegentlich auch am Wochenende. So war die Zeit mit ihm knapp bemessen. Wenn er nach Hause kam, setzte er sich nur noch in seinen Sessel und schaute aus dem Fenster. Seine Hände wurden nie richtig sauber – selbst nach langem Schrubben mit guter Industrieseife blieben Ölrückstände in seiner Haut zurück.

90er Jahre

Ich erinnere mich sehr gern an die warmen Sommer, die wir vor allem draußen verbrachten. Das war wunderschön. Als Kind waren Rollschuhe etwas ganz Besonderes! Die Rollen stotterten auf dem holprigen Bürgersteig, aber dann kam der Asphalt, und dort summten die Rollen richtig fantastisch. Die rasante Fahrt wurde immer schneller.

Während die Hausaufgaben noch warteten, kamen all meine Freunde raus, und wir legten eine CD in unseren Blaster ein. Mein nassgeschwitztes Top trocknete langsam direkt auf der Haut. Die Sonne ging ganz langsam unter, und nach heißen Tagen war das ein echtes Highlight.

Meine Freunde und ich saßen auf dem Bürgersteig und tranken eine kalte Limo. Ja, die Welt konnte nichts Böses. Die schönen Momente muss man festhalten – sie geben einem die Kraft, die schlimmen zu überstehen.

2000er Jahre

Die Menschen springen einfach aus den Fenstern! Warum war das geschehen? Ich hatte nicht bemerkt, dass sich die Welt verändert hatte – eigentlich hatte ich mich selbst schleichend verändert. Und die Mila-Superstar-Träume waren längst verblasst.



Nicht nur in New York, nein, auch direkt in Gütersloh passierten schreckliche Dinge. Mir selbst war etwas Schreckliches widerfahren.

Eine Träne bahnte sich ihren Weg. Durch den Mascara rollte sie weiter über das Puder, das mein eigentliches Gesicht bedeckte. Das, was mich verstecken sollte, zeigte nun ganz offen meine Gefühle.

Die Träne hinterließ einen Streifen auf meiner Wange, bis ganz nach unten. Ich wollte die Träne nicht gehen lassen, wollte sie behalten – doch sie bahnte sich unaufhaltsam ihren Weg.

Bis zu meinem Kinn, wo sie schließlich abfiel. Sie schlug auf meine weiße Bluse auf, drang zur Hälfte in die Seide ein und zersprang zur anderen Hälfte in tausend Stücke.

Meine schwachen Hände ballten sich zitternd in dem Versuch, eine Faust zu bilden. Meine rot gefärbten Lippen pressten sich fest zusammen, begannen ebenfalls zu zittern und hielten all die Worte zurück, die in meinem Kopf schrien: Mila hat am Ende verloren. Beim entscheidenden Ball versagt. Die goldene Scheibe geht an das andere Team.

Ich wollte mir nichts anmerken lassen, doch über die kommenden Wochen bröckelte auch die erneut aufgetragene Schminke wieder ab.

2010 – Displayschaden

Immer wieder diese Fragen, die mich durchbohren wie ein Stift ein Stück Papier, bis es komplett zerrissen ist:

Warum machst du nichts aus deinem Leben?

Warum gehst du zum Jobcenter und liegst anderen auf der Tasche?

Warum lässt du dich so gehen?

An diesem Abend – alle Lichter aus.

Es schreit immer lauter in meinem Kopf, doch alles um mich herum bleibt still.

Sieben Jahre habe ich versucht, die Worte aus meinen Lippen zu pressen. Sieben Jahre lagen sie festgeklemmt zwischen Speiseröhre und Luftröhre.

Und dann kam der Tag, an dem ich es sagte. In kleinen, flüsternden Worten, nur für mich selbst: „Sie haben dich vergewaltigt. Weil das Kleid zu knapp war. Weil du zu gutgläubig und naiv bist. Du hast es alles so gewollt. Und du hast niemandem etwas erzählt, weil du dich schämst.“

Ich besuchte danach eine Selbsthilfegruppe und fühle mich dort heute noch sehr gut aufgehoben.

2025 – Mein neues Kapitel

Nun will ich die Gelegenheit nutzen, die Dinge beim Namen zu nennen – ungeschminkt und ehrlich. Ja, ich wurde vergewaltigt. Es waren drei Männer, die ich nicht kannte. Sie haben mich in den Abendstunden auf einem abgelegenen Weg überfallen und überwältigt.

Ich bin nicht schuld. Ich bin das Opfer. Doch ich bin nicht nur Opfer. Ich habe das Ganze so gut es ging therapeutisch aufgearbeitet. Ganz wird es mich nie verlassen, doch es ist schon viel besser geworden.

Das liegt auch daran:

Ich bin nun Mutter. Von einem wundervollen Kind, das mir Kraft schenkt. Ich bin eine starke Frau, die ihrem Kind alles gibt, was es im Leben braucht. Ich bin eine Frau, die viele Schwierigkeiten im Leben hatte und dadurch an Erfahrung gewonnen hat – Erfahrung, die ich an meine Tochter weitergebe. Ich bin eine Frau, die vieles alleine schafft und auch schaffen muss, da ich alleinerziehend bin.

Und wenn ich die Dankbarkeit in den Augen meiner vierjährigen Tochter sehe, ist das das kostbarste Geschenk auf Erden. Da weiß ich: Mila-Superstar-Träume leben doch weiter.

Ich nähe und koche wie Oma, und ich kämpfe wie Opa. Sicherlich nicht für einen Führer oder Rassenwahn. Im Gegenteil: Ich kämpfe gegen Ungerechtigkeit – für mein Kind. Bis zur letzten Patrone, gegen diese Gefühle, dunkle Gedanken und meine Krankheit. Und ich bin tüchtig und pünktlich wie mein Papa.



Und so fahre ich auf meinen neuen Inlinern dem Sonnenuntergang entgegen, mit stolz wehenden Fahnen meiner Familie.

Ich möchte meinem Kind die wahre Freude am Leben vermitteln.

Ich genieße jeden verdammten Moment mit meinem Kind – bis zu dem Tag, in vielen Jahren, wenn ich für immer meine Augen schliesse.

Und dann, endlich, lerne ich meine Mama kennen und treffe den Rest meiner Familie wieder. Gemeinsam schauen wir vom Himmel herab und wachen über die Gerechtigkeit. Für ein Kind, das sein ganzes Leben vor sich hat und dem alle Chancen offenstehen.

Danke fürs Lesen: Leonie.

Hinweis: Dieser Bericht kann triggern. Er beschreibt, wie Drogen paranoid machen können.

Drogen zerstören die "innere Wohnung"

Meine Seele ist wie eine Wohnung. Sie hat eine Eingangstür und auch eine Hintertür. Es gibt einen Wohn- und Essbereich, den Gäste sehen dürfen, ein Schlafzimmer, das nur für bestimmte Menschen zugänglich ist, und einen Keller.

Im Keller bewahre ich all die Dinge auf, die irgendwie zu mir gehören. Es gibt schmutzige Ecken und Dinge, die man nicht unbedingt zeigen möchte. Heute nehme ich euch mit in diesen Seelenkeller, um aufzuräumen – so, wie es mein Psychologe empfohlen hat.

Mein Weg in die Abwärtsspirale

Ich habe nicht viel gelernt, habe nur einen Hauptschulabschluss (10B), und war schon immer ein wenig exhibitionistisch veranlagt. Vor einigen Jahren meldete ich mich bei einer Webcam-Seite an. Ich tat es aus freien Stücken und meistens sogar gerne.

Alles, was man dafür braucht, ist ein PC, eine Webcam und ein Telefon. Menschen zahlen gutes Geld, um einen live nackt zu sehen und dann über das Telefon erotisch anzuleiten. Anfangs habe ich das oft gemacht, in der Hoffnung, mich von staatlicher Unterstützung unabhängig zu machen.

Die Identität der Menschen, die mich über die Kamera beobachteten, kannte ich fast nie, da die Plattform mir diese Daten nicht zur Verfügung stellte. Anfangs verdiente ich monatlich 200 bis 400 Euro zusätzlich. Mit der Zeit wurde es mehr – nach einem Jahr harter Arbeit waren es schon 800 Euro im Monat, weil ich Stammgäste hatte. Doch dafür musste ich mindestens fünf Stunden täglich arbeiten. Das reichte immer noch nicht, also steigerte ich die Arbeitszeit auf bis zu zehn Stunden täglich. Schließlich hatte ich ein unregelmäßiges Einkommen von etwa 1.100 Euro im Monat – genug, um meinen Lebensunterhalt zu bestreiten. Doch ich konnte dieses Pensum nicht lange durchhalten.

Der Einstieg in die Drogenszene

Im Darknet informierte ich mich, wie ich meine Leistung steigern könnte, und kam in Kontakt mit einer Organisation, die mich mit sogenannten "Aufputzmitteln" versorgte. Es waren richtige Drogen, meist Crystal Meth. Anfangs schien es,

als würde alles leichter werden. Ich konnte mehr arbeiten und verdiente manchmal bis zu 1.800 Euro im Monat – auch wegen der erhöhten Nachfrage während der Corona-Zeit. Doch die Organisation ließ sich gut bezahlen: Etwa 500 Euro pro Monat gingen allein für die Drogen drauf.

Mit der Zeit merkte ich, wie sehr die Drogen mich veränderten. Ich zog sie mir täglich durch die Nase, als wäre es nichts Besonderes. Die Droge machte mich wach, aber abends trank ich Alkohol, um überhaupt schlafen zu können.

Dann kamen die Paranoia. Sie schlichen sich in meinen Kopf und verfolgten mich selbst in meinen Träumen. Der Albtraum: Paranoide Träume Jede Nacht bekam ich den gleichen Anruf. Wenn ich ans Telefon ging, hörte ich eine kaputte Bandansage:

"Kurze Melodie. Guten Tag, bitte drücken Sie alle Tasten, wenn Sie Crystal brauchen."

"Kurze Melodie. Guten Tag, leider gibt es ein erhöhtes Warteaufkommen. Seien Sie fröhlich und schauen Sie in den Spiegel." Ich schaute in den Spiegel und sah einen Mann, der mich filmte, während ich schniefe.

"Kurze Melodie. Guten Tag, bitte legen Sie sich flach auf den Boden und essen Sie Scherben oder drücken Sie alle Tasten, um Crystal Meth zu bestellen."

"Kurze Melodie. Guten Tag, alles, was Sie lieben, wartet nicht mehr auf Sie. Halten Sie alle Tasten gedrückt, um dies zu bestätigen."

"Kurze Melodie. Guten Tag, es ist 1:26 Uhr. Sie werden jetzt beobachtet. Bitte töten Sie sich. Der Kunde hat das so gebucht."

Zusammenbruch und Neuanfang

Meine Paranoia wurden so schlimm, dass ich nicht mehr arbeiten konnte. Ich kümmerte mich auch nicht darum, auf andere Weise Geld zu verdienen. Ich aß und trank kaum noch. Schließlich brach ich im Treppenhaus zusammen.

Ein Krankenwagen brachte mich ins Krankenhaus. Danach kam ich in eine psychiatrische Klinik, wo ich einen Entzug durchmachte. Doch das war nur der erste Schritt. Jetzt bin ich in einem Reha-Zentrum für Suchtkranke, wo ich mehrere Monate bleiben werde, um neue Wege zu finden.

Mein Appell an euch

Bitte, nehmt keine Drogen. Sie machen krank und zerstören euer Leben.

**Triggerwarnung! Zumindest die zweite Seite ist nicht ohne.
Ich habe eine schizoaffektive Störung und Borderline.
Mein Text ist in zwei Teile unterteilt: Dämon und Engel.
Das spiegelt meinen inneren struggle wider.**

Engel

Es ist so schön, wie die Dinge ineinander überfließen.
Stunden verbringe ich mit mir selbst. Die Grenzen des Menschen sind nicht
die seines Körpers. Er ist zu weit mehr in der Lage. Die Sonne ist unser Vater,
die Erde unsere Mutter, der Mond unser Bruder.
Wir leben im Überfluss. Jeden Morgen erwachen wir zu einem neuen Tag.
Doch jeden Morgen erwachen wir in unser altes Leben.



Das Leben, das wir geschaffen haben.
Wir können ihm nicht entrinnen.
Wir können hier unsere eigene Hölle erschaffen,
aber auch unseren eigenen Himmel.

Ja, da sitzt das innere Kind, verzweifelt bettelnd,
an der Leiche seines Vaters
und fleht weinend: „Gott, bitte zeig dich, sag etwas,
bitte Gott, schweig nicht!“
Und da saß er plötzlich, mit mir als Erwachsene,
und ich reichte helfend meine Hand
dem kleinen leidenden Geschöpf.

Und wer von euch die Geheimnisse einer
Katze wie mir verstehen möchte,
muss mit meinem Inneren in
Kontakt treten und sich
mit meiner Seele verbinden.
Wenn du das nicht richtig machst,
störst du meine Kreise.



Dämon



*Ich bin die Weltzerstörerin.
Wenn du mich liebst, sei dir sicher:
Ich bin pures Gift!*

*Ich bin eine Kaputtmacherin.
Wer immer ehrlich und lieb
ist zerstört sich selbst.*

*Du willst was von mir? Ja, wirklich richtig zärtlich sein?
Schau mich an, du siehst den Teufel. Und glaubst du noch an Gott?
Sicher nicht!*



*Ich bin dein Problem.
Ich bin auch deine Lösung.*

*Meine Sozialarbeiterin stellt erstaunlich
viel von mir in Frage. Und hyperreflektiert
rümpft sie dann die kleine Nase.
Doch hinterfragt niemals sich selbst,
niemals ihr Gehabe.*

*Du findest mich schön? Möchtest vielleicht mehr? Ich weiß, ich habe
viel Zeit in mein Äußeres gesteckt. Und doch tut es weh, mich im
Spiegel zu sehen.*

*Aber du bist es nicht wert, meine Tränen zu sehen. Wenn du es
erkennst, zerstöre ich dich. Du schreist, doch niemand hört dich.*

*Unabhängig von Schwarz oder Weiß behandle ich alle gleich -
ihr werdet mich fürchten in meinem Reich*

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE



Was macht die Security in der Nudelfabrik? Die Pasta auf.

Was versteht man unter einer Turbine? Nichts, ist viel zu laut.

Gehen eine 0 und eine 8 durch die Wüste. Sagt die 0 zur 8: "Sagmal spinnst du, bei dieser Hitze noch nen Gürtel anzuziehen?"

Was liegt am Strand und redet undeutlich ? Eine Nuschel.

Was liegt am Strand und redet undeutlich weil es erkältet ist? Eine Niesnuschel.

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

Ein Mann spielt Schach mit seinem Hund.
Ein zweiter Mann tritt hinzu: "Sie haben aber einen klugen Hund."
"Wieso, er verliert doch immer."

Schreit deine Frau auch, wenn sie kommt? - Nee, meine hat nen Schlüssel.

Das Problem an der Wurzel...

WAS ALS BEWUSSTSEINSKONFLIKT DER PHYSIOGNOMIE BEGANN...

Ich finde es nicht so schön, dass du untenrum nicht rasiert bist.



Ich habe Angst, mich zu verletzen!

Mach das nicht, unsere Schamhaare sind unsere Antennen – sie empfangen kosmische Signale und senden sie direkt in unser Gehirn!

Alter! Rasier dich besser unten!

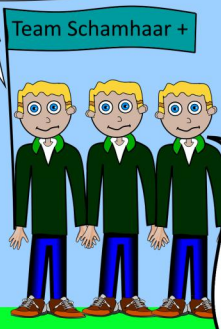


ESKALIERTE..

Rasieren ist besser!

Ihr seid Faschisten!

Ihr seid Faschisten!



Sie wollen uns unsere Haare und Identität rauben! Menschenkette für das Haar!

Es kamen immer mehr. In der Nacht wurde es laut.



ES ENTWICKELTE SICH DARAUSS EIN KRIEG, DER BIS INS JAHR 5420

DIE POPULATION VON EINER MILLION WELTEN DEZIMIERTE. UM IHRER VORHERRSCHAFT WILLEN HABEN SCHAMHARR- UND SCHAMHARR+ DIE VORRÄTE DER GALAXIS RESTLOS GEPLÜNDERT. MITTLERWEILE SIND BEIDE SEITEN VOLLIG AM ENDE, UND DOCH LIEFERN SICH DIE ÜBERRESTE IHRER ARMEEN IMMER NOCH ERBITTERTE KÄMPFE AUF

**VERWÜSTETEN PLANETEN, ANGETRIEBEN VOM HASS
AUS ÜBER 3000 JAHREN TOTALEN KRIEGES. JEDE
SEITE KÄMPFT NUR FÜR EIN ZIEL: DIE VOLLSTÄNDIGE
VERNICHTUNG DER ANDEREN!**

HA+HA+

ZIEL ERFASST! FEUER!!

-HA--HAAR
INTIM -HAAR

**DOCH IM JAHR 5490 GELANG ES EINEM GROßKAMPFSCHIFF
VON HARR-, DIE HAUPTBASIS VON HARR+, AUF EINEM
ABGELEGENER PLANET NAMENS HAARMONIA.
AUFZUSPÜREN. NUR HIER
KONNTE SICH ALLES ENTSCHIEDEN!**

Sir, unsere
Bodentruppen
haben die
Orbital-
Verteidigungs-
Matrix außer
Gefecht gesetzt.

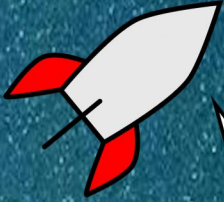
Setzen Sie
den Kosmischen
Epilierer ein!
Jetzt wird rasiert!

Alarm! Alarm! Starte Projekt Haar-Back!

SIEG! HAAR!
HARR! HARR

216 JAHRE SIND SEIT DEM KRIEG ZWISCHEN HARR+ UND HARR- VERGANGEN. DIE WENIGEN ÜBERLEBENDEN VON HARR+ FLOHEN ODER WURDEN ZWANGSWEISE RASIERT.

Unidentifizierte Sonde entdeckt.
Empfange Nachricht!



°°ÜBERTRAGE NACHRICHT°°
Beharfter!! Diese Rakete ist programmiert, nach dir zu suchen. Ich hoffe, dass die Beharften sich an uns



erinnern, ansonsten ist unser Schicksal besiegelt. Wir haben etwas Wundersames entdeckt, das die Zukunft der Haare für immer sichern kann. Im Inneren dieser Sonde befindet sich ein Portal in die Vergangenheit, das du nutzen musst. Es bringt dich zu jenem Zeitpunkt, an dem du alles abwenden kannst."

ZURÜCK IN DER GEGENWART

Du machst dir da Schaum drauf, und dann wird einfach rasiert.



"Oh mein Gott, was ist das für ein plötzlich auftauchender Mann? Ich glaube, ich liebe ihn – und nicht dich, Depri-Man!"

Hier wird sicher keinem mehr auch nur ein Haar gekrümmt!



Endtitel: Yeah, darlin', go make it happen
Take the world in a love embrace
Fire all of your guns at once and Explode into space
Like a true nature's child
We were born, born to be wild
We can climb so high I never wanna die
Born to be wild Born to be wild

Freies Selbsthilfeblatt –

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

(I) Wir sind Betroffene aus einer Selbsthilfegruppe! Durch den Zusammenschluss von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen entstand die Idee des „Freien Selbsthilfeblatts“. (I)

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

mit fachlich ausgerichteten Organisationen zusammen, entscheiden jedoch selbständig, was

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

Betroffene. (I) Alle Informationen und Daten könnt ihr auf unserer Internetseite:

www.selbsthilfegütersloh.de nachlesen. Dort findet ihr auch alle Ausgaben zum freien

Download. (I) Für Fragen und Anregungen steht euch unser Vorsitzender Herr Christian

Dorn zur Verfügung. Auch, wenn ihr Material für das FSB einsenden möchtet, ist er euer

Ansprechpartner! Euer FSBTeam

Verantwortlich: Christian Dorn

Telefon: 015 75 / 4851931

(whatsapp) (Signal)

Email: pressekontakt@selbsthilfegütersloh.de



Gemeinnützige Organisation
Die Freie Selbsthilfe e.V.

Das Freie Selbsthilfeblatt
www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Gründung 6.1.2020

33803 Steinhagen Schumannstrasse 1



www.selbsthilfe-gütersloh.de

Klimafreundliches Druckerzeugnis

&

5 neue Bäume pro Ausgabe

Für  Dich

