

So vieles, was mein Herz bewegt

Michael H. Brock, Ruth Hofmann, Anne Oswald (Hg.)

So vieles, was mein Herz bewegt

Menschen mit Behinderungen
schreiben über sich und die Welt

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Redaktion: Ruth Hofmann und Anne Oswald
Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Natalie Baumbusch
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs
Hergestellt in Lettland
ISBN 978-3-8436-1320-0

Inhalt

Vorwort	6
Alles, was das Herz bewegt	8
Ich und die anderen	24
Einfach(es) Leben	36
Alles, was zu mir gehört	50
Beeinträchtigung, Behinderung, Begabung	62
Geträumte Zukunft	70
Die Autorinnen und Autoren	80
Die Herausgeber	84
Bildnachweis	85
Dank	87

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Buch öffnet die Tür zu einer neuen Welt. Es ermöglicht Begegnungen mit anderen Menschen, ihren Erlebnissen und Perspektiven.

In diesem Buch begegnen wir Menschen, die in unserer Nachbarschaft leben, deren Lebenswelt vielen von uns dennoch fremd ist. Menschen mit Behinderungen laden uns ein in ihre Welt, sie geben uns ihre persönlichen Einblicke, manchmal zunächst unscheinbar, manchmal schwelgerisch. Sie schenken uns Erinnerungen, Gedichte, Interviews, Gedankensplitter.

Den Impuls für dieses Buch gab ein kreatives Schreibseminar in der Stiftung Liebenau. Nach drei intensiven Tagen merkten die zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Es waren längst nicht alle Worte gesagt. Sie hatten noch mehr mitzuteilen, mehr zu schreiben. Sie trafen sich weiterhin in einer Schreibwerkstatt. Über mehrere Monate begleiteten wir die Autorinnen und Autoren und durften miterleben, wie Erinnerungen, Kummer, Freuden, Wünsche und Sehnsüchte ihren Weg aufs Papier fanden. Dabei wurde viel gelacht und manchmal auch geweint. Wir sind einander nähergekommen, und oftmals waren alle sehr berührt, ergriffen von den Erfahrungen, über die geschrieben wurde, von der Offenheit und von der Fähigkeit, auch in unangenehmen Erlebnissen das Positive zu sehen. Einige haben selbst geschrieben, andere haben ihre Gedanken diktiert. Parallel zu den Werkstatt-Texten entstanden weitere, manche ganz eigenständig daheim, manche bei Gruppenarbeiten, begleitet von engagierten

Fachkräften. Manche Autorinnen und Autoren wollten ihre Namen unter ihren Texten sehen, manche nicht. Aber am Ende waren alle stolz auf das Geschaffene und blicken jetzt mit Freude und Staunen auf das gemeinsame Buch. Und das zu Recht.

Das Buch ist ein besonderes Buch, ein außerordentliches. Gerade deshalb hat es der Vorstand der Stiftung Liebenau aktiv begleitet und wünscht ihm einen großen Leserkreis. Das Buch ist eine Einladung und ein Versprechen: Folgen Sie mit uns dem Blick von Menschen mit Behinderungen auf ihre Welt. Sie werden merken: Wir sind uns alle ähnlich. Und es ist noch lange nicht alles gesagt.

Michael H. F. Brock

Ruth Hofmann

Anne Oschwald

**Alles,
was
das
Herz
bewegt**

Es sind die kleinen Dinge
und auch die großen
Dramen. Betätigungen, die
Freude machen, schöne
und traurige Erinnerungen,
beglückende und
schmerzhaft
Beziehungen,
berauschende Erlebnisse.
Manchmal ist die Welt
schön – und manchmal
nicht so schön. Was
banal klingt, ist bei
genauer Betrachtung eine
wichtige und hilfreiche
Lebenserfahrung.



Mein Herz spüre ich...

Lampenfieber

Schrecken

wenn man Wohlgefühle
im Bett hat

bei Freude ist es gut
und leicht

nach viel Zucker

Herz gibt Energie
zum Leben

wenn man
Achterbahn fährt
verliebt ist

recht schnell an der Pulsader

in der Geisterbahn

wenn man traurig ist,
zieht es sich zusammen

wenn man Gutes tut

Hand aufs Herz legen

Angst hat

rennen

Koffein, Rauchen, Energiedrink

Herzkasper

Aggression

wenn man sich schämt
ist ein Kloß im Herzen

Drogen, Alkohol, Rauchen

wenn die Spielkonsole kaputt geht

Traurigkeit, Depression

Alkoholkoma

Spielsachen verschwinden

wenn jemand Schluss macht

wenn jemand gestorben ist

Gruppenarbeit

Ich finde, dass man sich genauso um die,
die im Rolli sind, kümmert. Sie sind genauso Menschen.

Man sollte nicht streiten vor anderen.

Ich mag eher alle anderen, aber deswegen fühle ich mich gut.

Ich kümmere mich gern um andere, aber manchmal vergesse ich
mich selber, aber das Wichtigste ist, dass ich mich um andere
kümmere. Ich höre den anderen zu, wenn die Probleme haben.

Ich bin sehr fürsorglich.

Das ist für alle:

Arme Leute

Normale Leute

Behinderte Leute

Das gilt für alle.

Pascal

Wenn einer mein Herz versteht und
wenn ich Hilfe brauche, ist einer für mich da.

Und wenn ich dann traurig bin, dann kommen
die zu mir und fragen: Was ist los bei dir?

Dann geht es mit mir an den Boxsack.

Dann fragen sie, ob alles gut ist oder nicht.

Ja oder Nein, ist was los, du möchtest mit
mir unter vier Augen reden? Und dann
sage ich ja, wann hast du Zeit?

Jetzt oder später.

Wenn es zu viel ist, dann kannst du zu mir
kommen und erhältst Hilfe.

Marco Mayer

KüSSEn

LeidenSchaf

TierLiebe

Hunde

FamPly

Franch

Sex

Liebe

FreuH in

WAhmangehertat

gefÜLe



Adrenalin
Aorta
Blutpumpe
Muskel



In Meersburg am Bodensee bin ich aufgewachsen. Meine Mutter ist gestorben und mein Vater ist einsam und allein.

Nachdem meine Mutter gestorben ist, bin ich nach Freiburg ins Kinderheim.

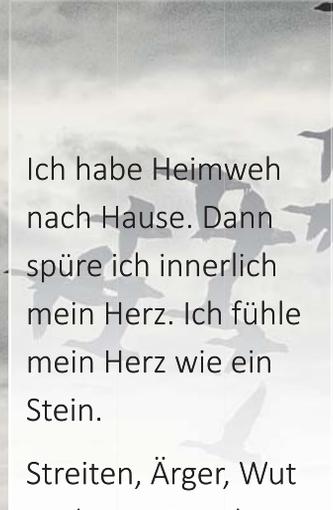
Ich wünsche mir über Deutschland rauszufliegen. Bis nach Japan runterfliegen.

Ich wünsche mich wieder zurück nach Hegenberg.

Ich bin einsam und allein, weil meine Mutter, mein Vater, meine Katze und mein Hase weg sind.

Ich habe Sehnsucht nach Christoph und dem Gregor. Tanja und Uli vermisse ich auch.

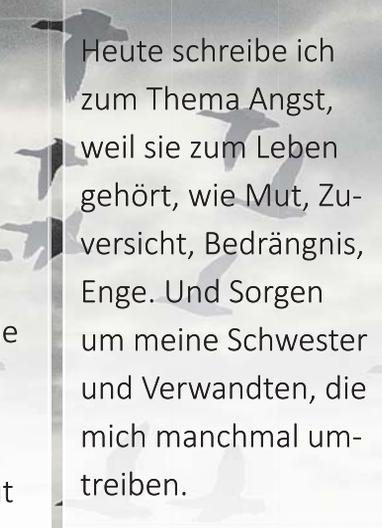
Mario Miltz



Ich habe Heimweh nach Hause. Dann spüre ich innerlich mein Herz. Ich fühle mein Herz wie ein Stein.

Streiten, Ärger, Wut sind mein Bauchgefühl. Wenn ich an Hegenberg denke. Ich war im Zimmer eingeschlossen. Ich beschäftige mich damit in der Nacht.

Julia Walzik

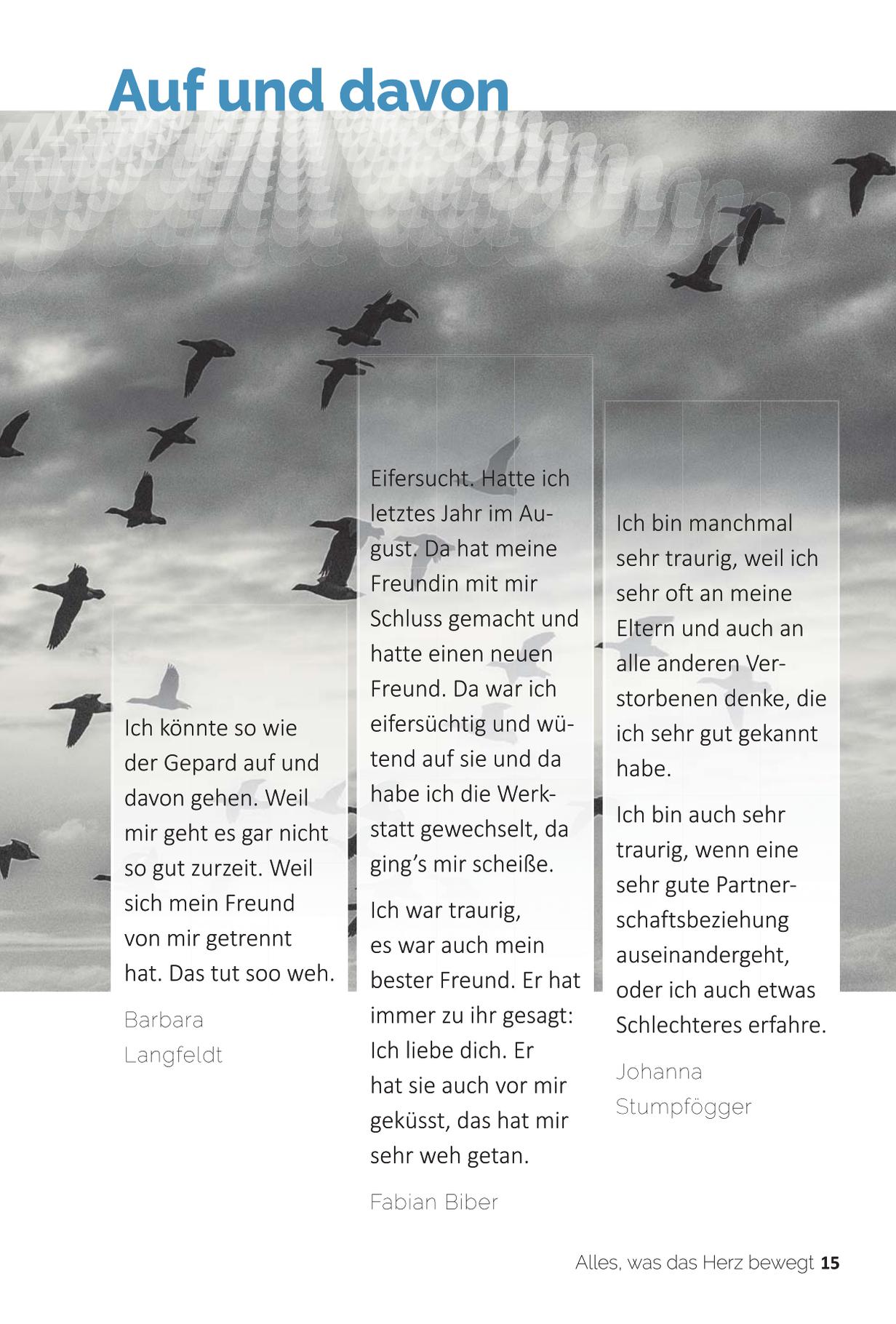


Heute schreibe ich zum Thema Angst, weil sie zum Leben gehört, wie Mut, Zuversicht, Bedrängnis, Enge. Und Sorgen um meine Schwester und Verwandten, die mich manchmal umtreiben.

Meine Schwester hatte einen Herzinfarkt erlitten. Sie konnte gerettet werden. Ich weiß nicht was ich tun würde, wenn sie nicht mehr ist. Ich hoffe, dass ich sie noch lange habe.

Irmgard Weiland

Auf und davon



Ich könnte so wie der Gepard auf und davon gehen. Weil mir geht es gar nicht so gut zurzeit. Weil sich mein Freund von mir getrennt hat. Das tut soo weh.

Barbara
Langfeldt

Eifersucht. Hatte ich letztes Jahr im August. Da hat meine Freundin mit mir Schluss gemacht und hatte einen neuen Freund. Da war ich eifersüchtig und wütend auf sie und da habe ich die Werkstatt gewechselt, da ging's mir scheiße.

Ich war traurig, es war auch mein bester Freund. Er hat immer zu ihr gesagt: Ich liebe dich. Er hat sie auch vor mir geküsst, das hat mir sehr weh getan.

Fabian Biber

Ich bin manchmal sehr traurig, weil ich sehr oft an meine Eltern und auch an alle anderen Verstorbenen denke, die ich sehr gut gekannt habe.

Ich bin auch sehr traurig, wenn eine sehr gute Partnerschaftsbeziehung auseinandergeht, oder ich auch etwas Schlechteres erfahre.

Johanna
Stumpfögger

Gute Gefühle

Wenn du gute Gefühle hast,
schwimmen Schmetterlinge im Bauch.

Viktor Grigorev

Gefühle
Beeindrucken
Begeistern
Beglücken
Aus dem Herzen
Aus der Seele
Seelische Gefühle
Berühren
Bedrücken
Freude machen



Johanna Stumpfögger

Glück bereitet mir Lesen und Schreiben.
Glück bereitet mir mit Tieren spazieren gehen.
Glück bereitet mir auch, wenn ich in die Stadt gehe.
Glück bereitet auch, wenn man tanzt.

Amara Keck

Hübsch
Ein hübsches Kleid, da ist man gut und luftig angezogen
Ein hübscher Rock
Ein hübscher Lippenstift
Ein hübsches T-Shirt

Elisabeth Geiger

Wenn ich kreativ bin, geht's mir gut.
Ich bekomme gute Laune.
Ich kann von allem abschalten
und die Seele baumeln lassen.

Nadja Schulz

Musik
Essen
Singen
Herz
Kegeln
Eierkuchen
Freude
Friedlich
Freude spielen



Elisabeth Geiger

Es ist für mich ein Glück, so vielseitig interessiert zu sein. Dass ich so eine Leseratte bin. Ich verschlinge die Bücher wie andere das Essen. Dass ich so beliebt bei meinen Arbeitskolleginnen und -kollegen bin. Ich ständig mit verschiedenen Leuten in Kontakt treten kann und dass ich Humor habe.

Irmgard Weiland

Dazu fällt mir gar nichts ein.
Ein Bach, Wasser. In den Bergen gibt es auch Wasserfälle.
Ich war in den Bergen. Das ist schon länger her.

Amara Keck

Begeisterung

Lautlos | Mich begeistert die Lautlosigkeit, weil man währenddessen alles machen kann! Sowohl seine Ruhe genießen als auch sich ungestört beschäftigen.

Landstraßen | Finde ich interessant, weil man dort ganz im Grünen ist.

Überschriften | Ich finde es gut, wenn zu einem Thema eine Überschrift passt, um den Inhalt zu wissen.

Morgengeruch | Wenn ein neuer Tag in Aussicht ist, freue ich mich, das Leben fortzusetzen.

Leuchtende Sterne | In jeder sternenklaren Nacht ist es mir gelungen, neue Hoffnung aufzubauen.

Ukulelen | Sind kleine Gitarren. Süß!

Oliven | Esse ich seit ich zehn Monate alt bin. Die grünen habe ich noch lieber gemocht als die schwarzen, weil die grünen noch frischer sind als

die schwarzen. Und es kommt darauf an, ob sie entsteint sind oder nicht oder ob sie mit Mandeln gefüllt sind.

Zeitpläne | Sind für mich immer das A und O, weil ich dann nicht so lange überlegen muss.

Abendglühen | Abends interessiert mich die Dämmerung genauso wie morgens: Da will ich nichts verpassen, egal was kommt.

Erwartungen | Sind Anliegen in der Form, dass man diese auf dem Herzen hat und auch ausspricht.

Bambusgärten | Mich hat brennend interessiert, wie ein Bambusgarten aussieht. Beim Anblick hat's mich gepackt. Ich habe mir überlegt, einen Bambus und ein paar Obstbäumchen zu kaufen.

Schokolade | Wenn ich Schokolade esse, fühle ich mich wie im schönsten Drogenrausch. Ich vergesse

den Alltag und fange an, zu träumen und aus meinen trüben Gedanken rauszukommen und Ablenkung bringt das auch. Schokolade ist nicht nur eine Form. Sie ist süß, reichlich vorhanden und unanständig lecker und sie zergeht auf der Zunge. Noch besser ist der Geschmack.

Küstenlandschaften |

Immer wenn ich Küstenlandschaften sehe, muss ich an Sonne, Strand und Meer denken.

Kaleidoskope | Finde ich lustig und spannend wegen der Muster aus verschiedenen Farben und Formen.

Küchenensembles | Wenn mehrere Leute in der Küche arbeiten und Fröhlichkeit beim Arbeiten haben, gibt es nichts Kurzweiligeres als das.

Pfefferminze | Ist eine Art der grünsten und süßesten Kräuter, die ich gerne wahrnehme.

Morgengrauen | Wenn es hell wird, bin ich sofort entspannt.

Hoffnung | Die Hoffnung stirbt zuletzt. Sie ist die beste Medizin.

Sonnenaufgänge |

Bedeutet für mich, dass der Tag anfängt.

Billard | Habe ich gerne gespielt. Was mich am meisten interessiert, sind die Kugeln.

Regenbögen | Eines der erstaunlichsten Ereignisse ist der schillernde und sich spiegelnde Regenbogen. Nicht zu verwechseln mit anderem Wetter, sorgt er für einen Himmel in verschiedenen Farben.

Herbstwälder | Ebenso eine interessante Wirkung haben auf mich Herbstwälder. Bevor die Bäume ihre Blätter verlieren, leuchten diese noch in allen Farben und die Sonne strahlt ein goldenes Licht in den Wald.

Sonnenschein | Egal wie die Stimmung ist, Sonnenschein bringt uns viel Freude. Was man daraus macht, ist das Entscheidende.

Johannes Egdorf