





System sprengen!

Texte schreibender Schüler*innen für den
Bundesverband der Friedrich-Bödecker-Kreise e. V.
im Rahmen des Programms
„Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“
des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

mit herausgegeben von
Sarah Meyer-Dietrich

mitteldeutscher verlag

Herausgeber: Bundesverband der Friedrich-Bödecker-Kreise e. V.

Im Rahmen des Programms „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“
des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

Cover: Claudia Lichtenberg

Satz: Paul Frenzel

Gestaltung /Redaktion: Mitteldeutscher Verlag GmbH, Halle (Saale)

Weitere Informationen zu den „Autorenpatenschaften“ über:

www.boedecker-buendnisse.de

Alle Altersangaben beziehen sich auf die Entstehungszeit der jeweiligen Texte.

© 2022 mdv Mitteldeutscher Verlag GmbH, Halle (Saale)

www.mitteldeutscherverlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-96311-718-3

Printed in the EU

Im Anfang war das Wort ...

Wer kennt es nicht, dieses Zitat. Aber wie komme ich zu diesem Wort, dieser ersten Inspiration, die einen Schwall von Assoziationen nach sich zieht, die Kreativität freisetzt und sich lustvoll an der eigenen Vorstellungskraft vorwärtshangelt? Wie werden Bilder aufgebaut, die eigentlich nur abgeschrieben werden müssten, um einen Plot zu entwickeln, eine lyrische Idee oder um einen dramaturgischen Bogen zu spannen? Die frei von allen Einschränkungen und Blockaden die Lust am Schreiben wecken? Die mit dem Endresultat zu Papier gebracht werden: Schreiben macht Spaß? Die das Selbstbewusstsein stärken und für Möglichkeiten sensibilisieren, einen neuen Ausdruck für sich selbst zu finden?

Diese Möglichkeiten sind gegeben durch die Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung durch das Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“. Mit den Landesverbänden der Friedrich-Bödecker-Kreise e. V. haben sich kompetente Bündnispartner herauskristallisiert, die das Projekt „Wörterwelten. Literatur lesen und schreiben mit Autor*innen“ umsetzen. So werden jedes Jahr im fünfjährigen Programmzeitraum rund vierzig Bücher veröffentlicht. In Workshops werden die Kinder oft durch ganzheitliche Ansätze zum Schreiben motiviert, sei es mit Unterstützung von Musikern oder Fotografen, von Hiphop-Tänzern oder Hörbuchmachern. So entstehen Poetry-Slams, Drehbücher oder Dialogsequenzen für darstellendes Spiel. Kinder und Jugendliche begeben sich auf Fantasiereisen in ein Land der unbegrenzten Möglichkeiten, der tausend tanzenden Worte, der wilden Assoziationen, die eingefangen und zu einem Schreiberelebnis zusammengefügt werden. Ob sie nun die Basis für

einen Animationsfilm bilden oder in einem fesselnden Abenteuer Niederschlag finden: Hier eröffnet sich die Chance, Kinder schon im frühen Alter an das lustvolle Erlebnis der eigenen Kreativität heranzuführen. Ein Erlebnis mit Nachhaltigkeit, denn es weckt Interesse, sich besser kennenzulernen und auszuprobieren. Es weckt den Stolz über das selbst Geschaffene und will neu erlebt werden. Dieser Ansatz beinhaltet die positive Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, der Selbstachtung und der eigenen Wertschätzung. Er führt zum Respekt dem anderen gegenüber, ist damit ein Beitrag zur Gewaltprävention und entwickelt die Fähigkeit, aktiv an gesellschaftlichen Entwicklungen teilzunehmen.

Aber dann kam Corona, die größte Herausforderung unserer Zeit. Trotz allem entstanden in den Friedrich-Bödecker-Kreisen wie Phönix aus der Asche ungewöhnliche Projekte, die im Zeichen des Lockdowns Perspektiven zur Literaturförderung entwickelten, die über den Tag hinaus Bestand haben und sich auch in unseren „Wörterwelten“ spiegeln.

Der Bundesverband der Friedrich-Bödecker-Kreise e. V. lädt die Kinder und Jugendlichen deutschlandweit ein, an dem Programm „Wörterwelten“ teilzunehmen. In der vorliegenden Dokumentation einer Autorenwerkstatt im Bundesland Nordrhein-Westfalen kooperierten der Friedrich-Bödecker-Kreis NRW e. V., St. Vinzenz e. V. und die Literarische Gesellschaft Bochum als lokale Bündnispartner. Als Autorin leitete Sarah Meyer-Dietrich von Juni bis November 2022 die Patenschaft, wobei Kevin Fröhlich für den St. Vinzenz e. V. die Koordination übernahm. Unterstützt wurden die Jugendlichen außerdem durch die Erziehungswissenschaftlerin Dr. Ina Herrmann, die zum Auftakt der Schreibworkshops gemeinsam mit der Autorin eine Zukunftswerkstatt leitete, und durch die Schauspie-

lerin Maria Wolf, die bei der Vorbereitung der Abschlusspräsentation half. Wir danken für die Zusammenarbeit und das Engagement.

*Ursula Flacke
für den Bundesvorstand der Friedrich-Bödecker-Kreise e. V.*

Vorab

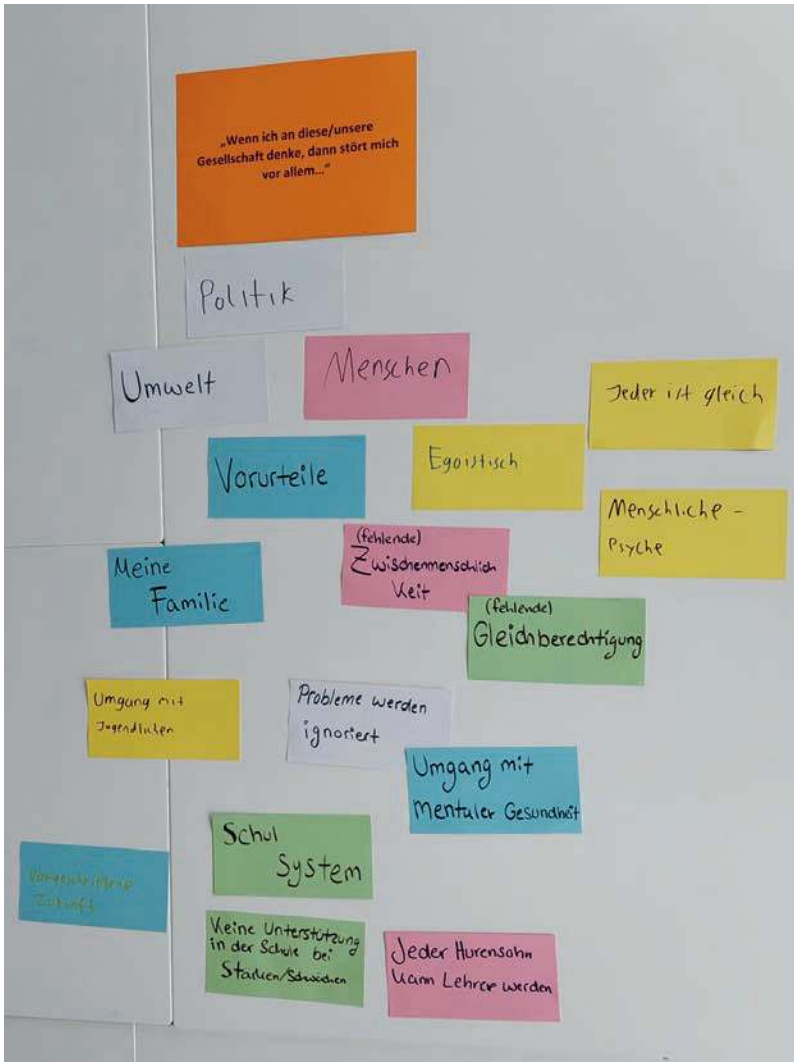
Im Vorgespräch mit interessierten Teilnehmer*innen gab es ein Brainstorming, welche Themen sie beschäftigen. Es kristallisierten sich in erster Linie Fragen zur Normalität und zum Gesellschaftssystem heraus. Als Oberthema für den Workshop fand sich der Begriff Systemsprenger, klar abzugrenzen von der pädagogisch-psychologischen Diagnose Systemsprenger*in.

Um uns dem Themenfeld anzunähern, entschieden wir, eine Zukunftswerkstatt in den Workshop zu integrieren. Diese bestand aus einer Kritikphase und aus einer Visionsphase, in der Systeme entworfen werden konnten, wie die Jugendlichen sie sich wünschten. Schnell zeigte sich, dass die Kritikphase den weitaus größeren Anteil ausmachen würde. Kritik an der Gesellschaft, an einzelnen Personen und der Menschheit im Allgemeinen.

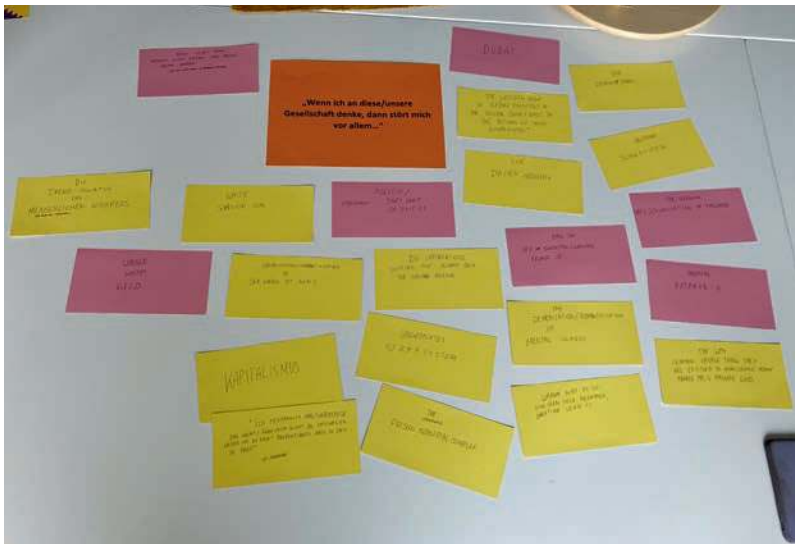
Viele der Jugendlichen sind mit einem mehrfachen Systemversagen konfrontiert: Die Familie kann das Versagen des Schulsystems nicht auffangen oder umgekehrt die Schule nicht das Versagen der Familie. Psychische Erkrankungen und seelische Verletzungen werden nicht (an)erkannt oder nicht ernst genommen, Anderssein wird nicht akzeptiert. So liest sich dieses Buch als Abrechnung mit unserer Gesellschaft, aber gibt auch Hoffnung: Wo junge Menschen derart den Finger in die Wunde legen, können vielleicht neue Systeme entstehen.

Sarah Meyer-Dietrich, Bochum

Brainstorming Kritik



Kritikphase Gruppe 1



Kritikphase Gruppe 2



Kritikphase Zusammenschau

Kapitel 1:

Jeder Mensch ist auf seine Art und Weise kacke

Menschen sind scheiße.

Sie sind egoistisch.

Was man an verschiedenen Aspekten sehen kann.

Zum Beispiel an Schule.

Oder der Politik.

Oder der Umwelt.

Oder generell in Bezug auf andere Menschen.

Es gibt zu viele Menschen, die denken:

Solange es mir gut geht,

ist der Rest egal.

Torb, 18, Bochum

Viele Menschen denken wirklich nur: Wenn es mir gut geht, dann scheiß auf die anderen. Es ist ja auch gut, wenn man auf sich achtet. Aber es geht zu weit, wenn man so sehr auf sich achtet, dass man andere Menschen verletzt oder Schaden anrichtet. Wie die Menschen miteinander umgehen, ist krass. Die Gesellschaft ist so was von am Arsch.

Kaya, 16, Bochum

Try to be Mensch

Alle Menschen sind anders.

Je nachdem sind sie auch ganz cool.

Aber jeder Mensch ist auf seine Art und Weise

kacke.

Laureen, 16, Bochum

Try to be Mensch

Alle Menschen sind anders.
Je ^{weniger} nachdem sind sie auch ganz ^{ok} cool.

Aber jeder Mensch ist auf seine Art und Weise
kacke.

setzen rafl

Deeper Shit aber wahr



Menschen sind anders und speziell
Menschen sind alle gemein

gnampt

Versuche nicht direkt das schlechte in
Menschen zu sehen. Alle haben auch
gute Seiten, manchmal sind sie nur
versteckt, aber suche auch nicht nach
ihnen, sondern lass es sie kommen.

Try to be Mensch

Nein

Torb, 18, Bochum

Try to be Mensch

Nein

nein

- Dikka Haa sagt die Gesellschaft
- Ist doch cool ein Mensch zu sein
- Aber nur weil wir alles andere zerstören

Spricht mir aus der Seele

Try to be Mensch

Nein

Nein

Ja

Jain

Try to be Mensch

Nein

OK.

Ich sag immer bei einem Nein ok

Try to be Mensch

Nein

~~Nein~~
Nein!

richtig.

Try to be Mensch

Will ich überhaupt Mensch sein?

Will ich die Umwelt zerstören?

Will ich andere leiden lassen zu meinen Gunsten?

Will ich die Meere vermüllen?

Will ich Tierarten aussterben lassen?

Will ich Wälder abholzen?

Will ich Kriege führen?

Abeje, 17, Bochum

wäre lieber ein hund

Try to be Mensch

Will ich überhaupt Mensch sein?

Will ich die Umwelt zerstören?

Will ich andere leiden lassen zu meinen Gunsten?

Will ich die Meere vermüllen?

Will ich Tierarten aussterben lassen?

Will ich Wälder abholzen?

Will ich Kriege führen?

alles nein

Period

Find den Text krass, Menschen könnten so viel gutes tun aber leider ist das was ~~ist~~ sie ausmacht und was sie am besten können

Menschen sind selbstverliebt
und kümmern sich nur um sich
selbst und machen alles dafür

nicht alle menschen
sind selbstverliebt

viele menschen
machen auch was
für die umwelt
und nicht für sich

Bin ich selbst verliebt,
wenn ich mich selber hasse?

Try to be Mensch

Wie ist man als Mensch richtig?

Die Gesellschaft
hat ein ziemlich genaues Bild davon,
wie man als Mensch sein muss.

Alle sollen am besten
gleich
sein,
dürfen nicht auffallen
und sollen dem System folgen.

Das System,
in dem man es kaum aushält
und gar nicht sein möchte.

Kaya, 16, Bochum

Eine sehr tiefgründige Frage

Was ist richtig als Mensch?

Try to be Mensch

Wie ist man als Mensch richtig?

crop top und skinny jeans.

Interessant, habe nie so wirklich was darüber mitbekommen.

Die Gesellschaft

hat ein ziemlich genaues Bild davon, wie man als Mensch sein muss.

keine ausnahmen keine beiderheiten

Alle sollen am besten gleich sein,

Berlin sagt "nein!"
Die haben eine andere Norm für die ist Pflicht anders zu sein

dürfen nicht auffallen und sollen dem System folgen.

Wie eine Armee

Das System, in dem man es kaum aushält und gar nicht sein möchte.

system = depressionen

davüber will ich nt nach denken.

Ok keine blödsinnig weiß nt was ich sagen soll bzw Schweibersoll.

mache eh das was ich will.

Ich kann sowieso nt Perfekt sein.

1A

Ein tiefgründiger Text.

INTRODUCING:

THE MODEL HUMAN



- ✓ Improved efficiency
- ✓ Reduced Stress
- ✓ MORE RESILIENT THAN EVER
- ✓ 3x more perfect !!

Illustration: Sal, 16, Bochum



Try to be Mensch

Wie ist man als Mensch richtig?

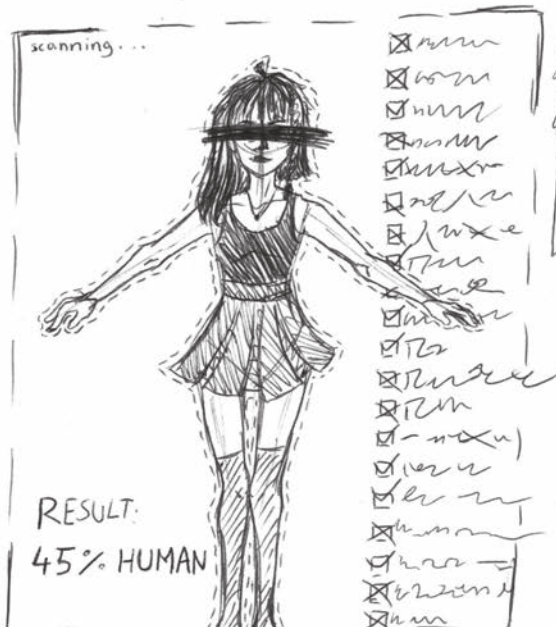
Die Gesellschaft

hat ein ziemlich genaues Bild davon,
wie man als Mensch sein muss.

Alle sollen am besten
gleich
sein,
dürfen nicht auffallen
und sollen dem System folgen.

Das System,

in dem man es kaum aushält
und gar nicht sein möchte.



[The ostrazisation and
romantization of
mental illness
- Eating Disorders]

Menschen

Mich stört,
dass die Leute viel labern,
dass sie Wörter sagen,
die sie so nicht meinen.

Ich hab keinen Nerv mehr,
verarscht zu werden.

Ich brauch keine Frauen,
die das und das sagen,
aber es nicht meinen.
Die betrügen und belügen.

Vielleicht irgendwann,
aber im Moment brauch ich das nicht.

Niclas, 17, Bochum

Macht

Klar gibt es bestimmt gute Politiker*innen. Und überhaupt in jedem Bereich auch gute Menschen. Aber ich finde, dass sehr viele Menschen den falschen Job haben. Oder ihren Job bloß machen, damit sie was zu sagen haben. Nicht nur Politiker*innen. Auch Lehrer*innen. Es gibt viele Berufe, da ist das so: Die einen haben das Sagen. Und die anderen können nichts dagegen machen. Die müssen damit leben.

Kaya, 16, Bochum

Männer!

Wozu gibt es Männer?
Ich verstehe es einfach nicht!
Die vergewaltigen dich,
nur weil sie es wollen!
Die spielen dir etwas vor.
Und kaum vertraust du ihnen,
nutzen sie dich aus!
Sie wollen, dass wir alles machen,
was sie möchten.
Aber wir kriegen nie was als Dank zurück!
Ich hasse Männer!
Die machen immer nur, was sie wollen.

Manchmal können Männer süß sein, ja,
aber sie sind trotzdem scheiße!
Sie sind scheiße,
weil sie denken,
wir brauchen sie
um zu leben und um glücklich zu sein.
NEIN!!! DAS STIMMT NICHT!
Auch Mädchen und Mädchen
können zusammen und glücklich sein!

Männer beleidigen dich,
wenn es nicht nach ihrer Nase läuft!
Männer beleidigen dich,
wenn ihnen was nicht passt!
Die meisten Männer sind frauenfeindlich.
Sie wissen einfach nicht,

wie es ist, eine Frau oder ein kleines Mädchen zu sein.
Wir haben es immer schwer,
weil wir uns anhören müssen,
dass wir zu fett sind
oder zu dünn
oder keinen Arsch oder keine Brüste haben!

Männer sind einfach doof
und meine Meinung ist: Männer sollen raus!
Die Welt ohne Männer wäre viel besser und entspannter!
Es wäre viel besser ohne sie,
weil wir dann nicht die ganze Zeit an sie denken
und uns Sorgen machen müssten,
wie zum Beispiel: „Betrügt er mich?!“
Oder: „Nutzt er mich aus?“
Oder: „Bin ich nur eine Wette?“

Die Welt ohne Männer wäre viel besser,
weil alle Frauen und Mädchen ihre Ruhe hätten.
Wir müssten dann nicht mehr das Jammern ertragen, ja:
„Geh mal Bier holen!“
Oder: „Geh mir was kochen, ich habe Hunger!“
Wir müssten nicht mehr die ganze Zeit
alles wegräumen für sie,
nur weil sie selbst keinen Bock dazu haben.
Wir sind nicht deren Sklavinnen!
Die können ihren Scheiß selber erledigen.

Antonina, 14, Bochum

Wie sollten Männer sein?

Männer sollten ganz einfach dankbar sein
für alles,
was wir machen.
Und auch Gefühle zeigen können,
weil es kompletter Bullshit ist,
dass Männer keine Gefühle zeigen können und dürfen!

Zeigt Gefühle!
Seid netter zum weiblichen Geschlecht,
egal, ob es trans sein will oder lesbisch ist oder bi!

Ihr sollt uns nicht verprügeln,
nicht mit Händen
und nicht mit Gegenständen!

Baut bitte keine Scheiße,
man kann auch cool sein,
wenn man nett ist
und hilfsbereit
und motivierend!

Und bitte seid nicht immer so stressgeil!
Haut nicht einfach ab,
ohne zu sagen wohin.
Das macht euch noch mehr Stress!
Versteht, dass eure Freundinnen und Mütter
sich sonst Sorgen machen um euch.

Ich weiß, es war immer so, ja:
Dass es cool war,
wenn du sie nur ausnutzt
oder nur wegen ihres Körpers mit ihr zusammen bist.
Jeder hat dich Playboy genannt.
Aber schau mal,
wir Mädchen fühlen uns dann scheiße!

Es war immer so:
Sobald du mit einem oder mehreren Mädchen fickst,
dann feiern dich alle.
Aber sobald ein Mädchen das macht,
nennt ihr sie Schlampe oder Hure.
Das ist sehr unfair.

Ich hoffe, dieser Text hat dir die Augen geöffnet!
Sei LOYAL zu jedem Mädchen,
mit dem du zusammen bist.
Es ist egal, ob sie keinen Arsch hat
oder keine Brüste
oder vielleicht zu dick ist
oder zu dünn.
Hauptsache, der Charakter stimmt.

Sei nicht wie die anderen.
Sei kein Mitläufer.
Mach das Richtige.
SEI EIN GUTER MENSCH!

Antonina, 14, Bochum

Frauen

Das geht an meinesgleichen.
An die Frauen!
Und zwar ...
Ich will nicht sagen,
nur Männer sind an allem schuld.
Wir tragen auch unseren Teil bei.

Nicht, dass wir an allem schuld sind,
was die Männer machen.
NEIN!!!
DAS HABE ICH JA NICHT GESAGT!

ABER,
wenn die was falsch machen,
dann schnauzen wir sie gleich an.
Oder fluchen vor uns hin.

Männer wollen nicht,
dass wir so eifersüchtig sind oder so toxisch.
Man kann einer Person nicht den Kontakt zu anderen
verbieten!

Ja, ich kann verstehen,
dass wir uns große Sorgen machen,
dass er eine andere hat
oder dass er uns nicht liebt
oder dass die andere vielleicht schöner ist
und eine bessere Figur hat!
Aber die Jungs erwarten ja nur von uns,

dass wir korrekt zu ihnen sind
und nett
und loyal.

Ach, und noch was an die Frauen und Mädchen:
Bitte liebt euch selbst!
Ihr seid perfekt, so wie ihr seid!
Seid ihr selbst!
Und wenn es den anderen nicht passt,
dann scheiß auf die.
Verändert euch nicht,
denn die Personen, die euch mögen oder lieben,
bleiben in eurem Leben,
egal wie ihr seid oder aussieht oder sonst was!

Nur bitte denkt daran,
wenigstens nicht so mit den Männern zu schimpfen,
wenn sie sich doch Mühe geben,
okay?

RUHE
FRIEDEN
UND HARMONIE,
LIEBE LEUTE!

Bis dann
eure Antonina

Antonina, 14, Bochum

Was mich an Menschen stört

Die meisten Menschen heutzutage sind unehrlich
und benutzen andere Menschen
für ihre eigenen Vorteile
und ihren eigenen Nutzen.

Liebe wird vorgespielt.
Die einen nutzen ihre Partner für Geld aus.
Die anderen für Sex,
Aufmerksamkeit
oder Anerkennung.

Oft ist das ein Anzeichen von Narzissmus.
Narzissten sind Menschen ohne Empathie.
Solche Menschen achten nur auf sich
und wollen unbedingt im Mittelpunkt stehen.
Sie sind meist selbstverliebt
und wollen die Bestätigung anderer.

Der Kontakt mit ihnen läuft wie folgt ab:
Du hast das Gefühl,
du hast deinen Seelenverwandten kennengelernt.
Er oder sie bombardiert dich mit Liebe,
Aufmerksamkeit und Komplimenten.

Sobald er oder sie merkt,
dass du Interesse hast,
wendet sich das Blatt ...

Niclas, 17, Bochum

Tierversuche

Ich will, dass die Tierversuche aufhören.
Ich habe noch nie verstanden,
wieso wir die Tiere ausnutzen und verletzen,
nur damit wir unseren Vorteil daraus ziehen.

Die Tiere wollen kein Make-up auf ihrem Fell
und keine Medizin gespritzt bekommen,
die für uns gedacht ist.
Sie haben damit doch gar nichts zu tun.
Die Menschen wollen es doch benutzen,
dann können wir es auch an uns testen.

An wem man testen soll?
Ich würde sagen:
An Menschen, die es verdient haben.
Vergewaltiger.
Mörder.
Pädophile.
Die hätten es mehr verdient als wehrlose Tiere,
die gar nicht wissen, was ihnen passiert,
und die einfach gequält werden,
bis sie krank sind.
Oder tot.

Manche mögen sagen,
dass es unfair wäre,
weil diese Leute gar keine andere Wahl hätten
und nicht nein sagen könnten.
Aber das konnten ihre Opfer auch nicht.

Und was ist mit den Tieren?
Können die nein sagen?

Kaya, 16, Bochum

Meine perfekten Menschen

Sie verstehen Spaß,
sind nett,
nicht arrogant,
einfach mehr wie Babys,
die noch nichts Böses denken.

Sie stehen einander zur Seite,
reden nicht hinter dem Rücken über andere,
klären Probleme vernünftig miteinander und
halten Menschen, die damit nichts zu tun haben,
aus Stress raus.

Sie hören zu,
verletzen andere Menschen nicht mit Absicht,
zeigen Respekt,
geben Zuneigung
und sind auch in schlechten Zeiten füreinander da.

Sie kümmern sich mehr um ihre Mitmenschen,
sind umweltbewusster
und ehrlicher zueinander.

Laureen, 16, Bochum

Ich lieg hier und fühle mich allein,
aber warum?
Wenn mich Leute fragen,
ob ich Freunde habe,
kann ich mit ja antworten.
Wenn mich Leute fragen,
ob ich Familie habe,
kann ich auch mit ja antworten.
Warum? Warum fühl ich mich alleine,
wenn ich doch Menschen habe, die für mich da sind?
Ich lieg hier und frag mich,
warum ich mich allein fühle, obwohl ich es nicht bin.
Ich setz mich auf
und sage laut die Namen meiner Lieblingsmenschen.
Langsam fang ich an mit meiner Mom,
meinem Dad,
meinen Geschwistern,
meiner besten Freundin,
Leuten vom Verein
und ich freu mich bei jedem Namen,
den ich sage, immer mehr.
Ich fang an zu lachen, da ich merke, dass ich gar nicht allein
bin, bloß gefangen in meiner Bubble war und nicht in der
Lage zu realisieren, wen ich bei mir habe.
Ich weiß, ich könnte mich jederzeit bei den Leuten melden,
und das tue ich jetzt auch, um das Gefühl vom Alleinsein zu
durchbrechen.

Cassy, 16, Bochum

Der sich wehrende Stuhl

Gestern ist mir was Unglaubliches passiert.

An diesem Tag war ich mit meinem Freund an der Ruhr zum Schwimmen. Er hat einen Freund von sich mitgebracht und ich dann eine Freundin von mir, damit der Freund nicht das fünfte Rad am Wagen ist.

Als meine Freundin ins Wasser wollte, ist sie auf den Steinen ausgerutscht und hat sich den Kopf gestoßen. Ich hab ihr geholfen aufzustehen und glaubt es oder nicht, ich bin mir sicher, dass ich die Steine flüstern hören hab: „Selbst schuld! Was trittst du uns auch dauernd mit Füßen!“

Wir hatten dann jedenfalls keine Lust mehr zu schwimmen und sind in die Wohngruppe von meinem Freund gegangen, weil die beiden Jungs da wohnen. Meiner Freundin ging es schlecht, da sie Kopfschmerzen hatte, also ist sie nach Hause gefahren zu der Wohngruppe, in der wir zusammen wohnen. Mein Freund, sein Freund und ich sind dann aber doch nachgekommen, da sich der Freund von meinem Freund Sorgen gemacht hat. Man hat gemerkt, dass er sie sehr mag.

Eine Stunde später: Wir sind an meiner Gruppe angekommen und zu meiner Freundin gegangen, um nach ihr zu schauen. Sie lag auf dem Sofa und schaute Netflix, eine ihrer Serien mal wieder.

Ich habe sie gefragt, ob sie Lust hat, mit uns in mein Zimmer zu kommen.

Aber ihre Antwort war: „Nein, mir geht es schlecht, ich habe kein Bock.“

Ich meinte dann nur: „Okay, aber wenn du willst, dann komm einfach zu uns, ja?“

Sie nickte und anschließend sind die Jungs und ich in mein

Zimmer gegangen. Wir hatten laute Musik über eine Musikbox an. Nach einiger Zeit sind wir nach unten gerufen worden, weil es Abendessen gab.

Beim Essen habe ich was getrunken. Und wisst ihr, was passiert ist?! Der Freund von meinem Freund hat eine lustige Miene gezogen und ich brach fast in Lachen aus, aber das war nicht mal ansatzweise das Schlimmste!!! Ich wollte ins Bad rennen und das Wasser schnell ausspucken, da ich es vor Lachen nicht mehr runterschlucken konnte! Ich sah aus wie ein KUGELFISCH! Ich rannte, so schnell wie ich konnte, und plötzlich bin ich gegen die Tür gelaufen. Dabei war ich sicher, dass sie offen gestanden hatte.

Ich lag auf dem Boden, spuckte das Wasser aus und konnte nicht mehr. Ich brach sehr laut in Gelächter aus! Ich habe lachend gerufen: „Hilfe, Hilfe!!!“

Ich bin zwar keine Tür, aber sie sagte locker: „HAHAHA, das hast du verdient, du MENSCH, immer knallst du mich zu und drückst meine Klinke runter, die wird dadurch dreckig. Und nie machst du mich sauber! Und jetzt hast du Pech. Und warte ab, das war nicht das letzte Mal!“

„Was hast du gesagt?“, fragte ich.

Aber die Tür antwortete nicht mehr. Nein, dachte ich, das habe ich mir nur eingebildet. Dann kam mein Freund und half mir auf, während wir wieder über das Ereignis lachten. Der Boden war nass, und ja, auch ich war nass.

Ich hab das Wasser auf dem Boden weggemacht und bin wieder zum Tisch gegangen. Und ratet mal, was passiert ist? Nein, diesmal bin ich nicht beim LAUFEN hingeflogen! Diesmal war es so, dass ich auf dem Stuhl ganz normal saß und jemand was Lustiges erzählt hat. Ich bin vor Lachen vom Stuhl gerutscht, und ratet mal ... Ich konnte nicht mehr aufstehen!

Es war ganz lustig, da meine Betreuerin meinte: „Soll ich den Stuhl wegziehen, damit du aufstehen kannst?“

Ich schrie vor Lachen und sagte: „NEIN, NEINNNNNN!“

Ich rutschte mehrmals nach hinten und versuchte aufzustehen. Doch dann passierte etwas Unerwartetes! Der Stuhl hatte sich anscheinend entschlossen, den Spieß umzudrehen! Ich war auf einmal unter dem Stuhl und der Stuhl war auf einmal auf mir! Ich weiß zwar nicht, was der Stuhl sich dabei dachte, aber er sagte locker: „Du sitzt schon die ganze Zeit auf mir. Jetzt kannst DU leiden! Jetzt weißt du, wie es sich anfühlt, der Stuhl zu sein!“

Meine Betreuerin half mir aufzustehen und ich setzte mich auf einen Stuhl, der netter war! Alles war wieder gut und ich habe normal weitergelacht, ohne mich zu verletzen.

Ich war nach dem Abendbrot wieder in meinem Zimmer mit meinem Besuch, und etwas später kam meine Freundin dann auch nach oben. Ich verkuppelte sie mit dem Freund meines Freundes. Die beiden kuschelten. Und ich und mein Freund kuschelten auch. Meine Freundin und ich brachten die Jungs zusammen weg, und danach sind wir nach Hause gegangen und haben Filme geschaut. Ich versuchte, mich nicht zu fest auf mein Bett fallen zu lassen. Man weiß ja nie ...

So, ich hoffe, euch hat das Lesen gefallen. Ach, und noch ein Tipp: Habt Acht vor Steinen, Türen und Stühlen. Ihr wisst nie, wie lange sie schon planen, sich an uns Menschen zu rächen! Bitte macht nicht den gleichen Fehler wie ich. Denn ich habe jetzt zwei Beulen am Kopf.

Tschau

eure Antonina

Antonina, 14, Bochum

Kapitel 2: **Lass doch einfach jeden machen, was er will**

Wie eine Armee

Jeder soll das Gleiche tragen.
Eine Uniform.
Die Uniform der Gesellschaft.

Dir wird von klein auf beigebracht,
dich anzupassen,
dich der gesellschaftlichen Armee anzuschließen.

Wenn du anders denkst,
bist du komisch,
extrem,
in deiner Bubble
oder unrealistisch.

Wenn du etwas hinterfragst,
wirst du mit unbefriedigenden Antworten
ruhiggestellt.
Von wegen,
dass es halt einfach so ist.

Du verlernst,
selbst darüber nachzudenken,
was richtig oder falsch ist.
Du hörst ohne Hintergedanken auf die Befehle,
die dir erteilt werden.

Du vertraust den Leuten,
die die Macht haben,
blind.
Wird ja schon richtig sein,
was die machen.

Und auf einmal stehst du im Krieg.
Gegen wen,
das weißt du nicht.

Dir wurde halt gesagt,
dass die böse sind.
Heißt:
Es muss wohl so sein.

Die Anführer werden doch recht haben.
So wurde es dir beigebracht.

Cassy, 16, Bochum

Die Gesellschaft

Ohne einen Blick auf mein Handy gehe ich los. Ich will meine Freundin überraschen. Sie war mein einziger Halt nach dem Tod einer Freundin. Sie steht und hält immer zu mir. Ich kaufe Blumen und klopfe mit großer Freude bei ihr an. Doch als die Tür sich öffnet, sehe ich nicht das Gesicht, das ich gehofft habe zu sehen.

Ich sehe meinen besten Freund. Ohne ein Wort zu sagen, schiebe ich ihn weg und gehe in das Zimmer. Da liegt meine Freundin, kaum bekleidet. Ich spüre die Tränen, doch sie

kommen nicht raus. Ich gucke die beiden an und schreie: „Was ist los mit der Gesellschaft?“

Warte mal ... Was ist das?

Mein Wecker reißt mich aus dem Schlaf. Schweißgebadet realisiere ich, dass das alles nur ein blöder Albtraum war. Diese Träume habe ich schon länger, aber ich weiß nicht warum. Ich stehe auf und dieses Mal wirklich, ständig schwirren mir diese Fragen im Kopf herum: „Was ist los mit der Gesellschaft? Was stimmt mit der Gesellschaft nicht? Und was bedeutet Gesellschaft überhaupt?“ Ich verstehe nicht, warum mir das so wichtig ist, immerhin habe ich mir sonst nie Gedanken um andere gemacht. Was ist eine Gesellschaft eigentlich?

Es ist ein neuer Tag. Aber warum freue ich mich nicht? Warum fällt es mir so schwer aufzustehen? Ich nehme mein Handy und scrolle durch die Benachrichtigungen. Ich sehe viele Anrufe, dutzende von Nachrichten, vor allem Beleidigungen. Aber wofür? Ich bin endlich glücklich. Endlich weiß die Welt, wer ich bin. Ich habe mich gestern auf Social Media geoutet und es war das Richtige. Es ist mir egal, was alle sagen, denn ich weiß, wer ich bin.

Ich will das Handy wegpacken, aber über eine Benachrichtigung kann ich nicht hinwegsehen: *Verpasster Anruf von Papa*. Er hat sich noch nie bei mir gemeldet. Er hat uns alle im Stich gelassen und er ist der Grund für die Tränen meiner Mutter. Dieser Mann hat meine Aufmerksamkeit nicht verdient, er hat mich nicht verdient.

Ich lege das Handy weg und gehe duschen. Es fällt mir nicht leicht, aber heute ist ein wichtiger Tag für mich. Mein Friseurtermin, endlich. Endlich kommen die langen Haare ab.

Nach meinem Termin will ich nach Hause, doch auf dem Weg zur Bahn werde ich von irgendeinem Typen angesprochen

und beleidigt. Er ruft seine Freunde und sie lachen mich aus. Einer will ausholen, aber ich gehe schnell weg. Wieder wundere ich mich über diese Gesellschaft. Ich habe nichts getan.

Endlich zu Hause angekommen, gucke ich mir die Nachrichten auf meinem Handy an. Ich kann es nicht fassen. Wie können mir meine engsten Freunde so in den Rücken fallen? Ich kann das alles nicht mehr, ich habe mal wieder diese Gedanken, diese Gedanken, einfach alles zu beenden. Ich kann nicht anders. Blut fließt meine Arme herunter, aber ich fühle mich endlich wieder so frei.

Mein Handy klingelt: <3 ruft an.

Ich gehe dran. Sie weint und sagt: „Bitte mach mir die Tür auf, ich liebe dich, egal wer du bist.“

Ich kann nicht anders, blutbedeckt öffne ich ihr die Tür. Meine Freundin umarmt und beruhigt mich. Ich merke jedes Mal, wie kopfüber verliebt ich bin, wenn sie bei mir ist. Gott, wie ich dieses Parfüm liebe, wie ich dieses Mädchen liebe.

Nachdem sie gegangen ist, überlege ich, gegen all die Leute anzukämpfen, die mein Leben so schwer machen. Ich erstelle ein anonymes Insta-Profil. Schreibe dort über die Gesellschaft und mir fällt auf, wie viel mich eigentlich stört. Ich schreibe über Sachen wie „Kinder ohne Vorbild, Kinder ohne Eltern“, Mobbing, Diskriminierung, LGBTQ-Hass. Ich schreibe so viele Sachen auf. Ich schreibe: *Die Gesellschaft heutzutage ist so selbstfixiert, dass so viele Probleme einfach als „nicht so schlimm“ hingenommen werden. Es ist schlimm. Und es wird schlimm sein, solange wir, du und ich, nichts daran ändern. Fang endlich an, dich zu wehren, und sei, wer auch immer du sein willst, denn das ist dein Leben.* Damit lege ich das Handy weg und gehe schlafen.

Ein neuer Tag, tausend Benachrichtigungen reißen mich aus dem Schlaf. Als ich mein Handy entsperre, geht es sofort wie-

der aus. Das macht mich sauer. Was ist denn los auf einmal? Ich warte, und als es wieder funktioniert, sehe ich, dass es die vielen Benachrichtigungen sind, die das Handy überlastet haben. Mein anonymer Account ist über Nacht viral gegangen, und ich habe tausende von Nachrichten.

Tagelang schreibe ich weiter und weiter und es macht mir verdammt Spaß, endlich ich sein zu können. So viele Fragen, manche beschäftigen mich mehr als die anderen. Ich akzeptiere mich nach langer Zeit endlich selbst, und auch wenn da draußen nie eine perfekte Welt sein wird, mach ich die Welt nur für dich perfekt.

Irgendjemand, 15, Bochum



Sal, 16, Bochum

Ça va bien, merci

Mir ist aufgefallen,
dass uns beigebracht wurde,
auf die Frage danach,
wie es uns geht,
mit „Mir geht es gut“ zu antworten.
Auch in anderen Sprachen.
Das passiert einfach automatisch,
man denkt gar nicht mehr darüber nach.
Als ob es mir immer gut gehen müsste.

Abeje, 17, Bochum

Nicht besonders

In dieser Gesellschaft
darf man nicht besonders sein.
Man darf nicht herausstechen
oder anders sein als der Rest.
Denn das wird als falsch angesehen.

Egal ob du
anders aussiehst,
anders denkst oder dich
anders verhältst,

wenn die Gesellschaft dich nicht akzeptiert,
hast du verkackt.

Kaya, 16, Bochum

Rosa ist auch nur eine Farbe

Jeder sagt,
dass Blau oder Grün Jungfarben wären.
Und Rosa oder Rot oder Lila Mädchenfarben.
NEIN!!!
Das stimmt nicht.
Ich zum Beispiel
mag sehr gerne Blau
und ich bin ein Mädchen!
Rosa ist nur eine Farbe,
genau wie all die anderen Farben!
Jeder ist so, wie er ist.
Jeder mag die Farben, die er will.
Und jeder kann die Anzihsachen anziehen,
die er möchte, egal in welcher Farbe.
Lass die Menschen so sein, wie sie wollen.
Jeder Mensch ist perfekt, so wie er ist!

Antonina, 14, Bochum

Minderheiten

Egal ob Schwarze, Homosexuelle & Transsexuelle, Menschen mit Behinderungen oder was weiß ich. Sobald du dich von dem Standard unterscheidest, bist du „nicht normal“ oder „falsch“. Alle haben Vorurteile dir gegenüber, du wirst schlecht behandelt, ausgeschlossen und oft einfach nur auf diese Dinge reduziert. In manchen Ländern bist du eine „Straftat“, in anderen Ländern wirst du umgebracht. So viele Menschen in Amerika sterben einfach nur, weil sie Schwarz sind, und manche *weißen* Menschen denken, sie wären was Besseres.

Woher nimmt man sich das Recht, jemanden aufgrund seiner Hautfarbe umzubringen? Oder weil er schwul ist?

Ich bin echt froh, in Deutschland zu sein. Klar sterben hier auch Menschen aus diesen Gründen, aber in Amerika ist das Alltag. Trotzdem läuft hier in der Gesellschaft einiges falsch, was das angeht. Ich finde es so ekelhaft, dass manche Menschen Angst um ihr Leben haben müssen, wenn sie rausgehen.

Stell dir vor, du müsstest jederzeit mit Beleidigungen rechnen und bei jedem Menschen, den du triffst, Angst haben, dass er ein Problem damit haben könnte, wenn du ihm von deiner Sexualität erzählst oder wenn er sieht, dass du Schwarz bist.

Warum können wir nicht einfach alle gleich behandeln? Es ist doch so scheißegal, ob du *weiß*, Schwarz, homosexuell, transsexuell oder was weiß ich bist. Wenn du scheiße bist, bist du scheiße, wenn du cool bist, bist du halt cool.

Diese Vorurteile, dass Schwarze kriminell sind, dass man Homosexuellen immer anmerkt, dass sie es sind, dass Schwule eklig sind und Lesben sexualisiert werden, sind so traurig, ich hasse es. Ich will einfach, dass es aufhört.

Dass du dich überhaupt für so was rechtfertigen musst, dass du dich outen musst, weil sonst jeder davon ausgeht, dass du hetero bist. Dass du gar nicht erst ernst genommen wirst, wenn du dich als Jugendlicher über deine Sexualität äußerst. „Das ist doch nur eine Phase. Du bist viel zu jung, um das zu wissen.“ „Du bist doch nicht trans, das ist normal in deinem Alter.“ Wie kannst du für so was zu alt oder zu jung sein?

Ich versteh diese Vorurteile nicht. Wieso ist das alles überhaupt so wichtig? Lass doch einfach jeden machen, was er will. Lass doch jeden aussehen, wie er will.

Homophobie und Rassismus sind einfach das Unnötigste der Welt.

Wieso bist du sauer, weil jemand aufs gleiche Geschlecht steht?

Oder weil jemand eine andere Hautfarbe hat?

Was hat das mit dir zu tun?

Wieso benachteiligst du andere Menschen?

Es passiert so oft und überall. Zum Beispiel in der Schule. Du kriegst schlechtere Noten, weil du Schwarz bist. Auf der Arbeit wirst du ganz anders behandelt als deine *weißen* Kollegen. Auf der Straße wirst du blöd angeschaut, weil du Schwarz bist.

Wenn du in einer lesbischen Beziehung bist, wirst du gefragt, wer der Mann ist. Wenn du trans oder non-binary bist, wird dir gesagt, dass du dich entscheiden sollst, oder dass du dein Geschlecht nicht ändern kannst.

Deine Pronomen werden nicht respektiert, weil es ja so schwer ist, sich die anzugewöhnen.

Ich bin nicht mal Teil einer Minderheit und es regt mich so sehr auf. Ich will gar nicht wissen, wie es sich anfühlt, in deren Haut zu stecken.

Kaya, 16, Bochum



Sal, 16, Bochum



Sal, 16, Bochum



Sal, 16, Bochum



Sal, 16, Bochum

Meine perfekte Welt

Wir haben es geschafft.

Wir haben es geschafft, dass es keinen Rassismus mehr gibt und du auf der gesamten Welt als normal angesehen wirst, egal welche Sexualität du hast oder welches Geschlecht. Männlich, weiblich, divers, non-binary usw.

Wir haben es geschafft, dass Frauen über ihren eigenen Körper bestimmen dürfen.

Wir haben es geschafft, dass kein „Idealbild“ mehr von einem Menschen existiert, sodass sich niemand mehr schlecht in seinem Körper fühlen muss.

Wir haben es geschafft, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen vernünftige und professionelle Hilfe bekommen.

Wir haben es geschafft, dass die Arbeitsbedingungen um ein Vielfaches verbessert wurden und das Schulsystem komplett neugestaltet wurde.

Wie wir das gemacht haben? Es hat sehr lange gedauert. Vor vielen Jahren haben viele Leute dafür gekämpft, dass unser Leben so schön und perfekt wie jetzt ist. Ganz lange war das nicht so. Um den großen Unterschied aufzuzeigen und euch näherzubringen, hört ihr nun zwei Geschichten aus unterschiedlichen Zeiten, in unterschiedlichen Welten – obwohl sich beide Geschichten auf demselben Planeten abgespielt haben. Aber lasst euch das lieber von den beiden Personen selber erzählen. Die erste Geschichte spielt jetzt.

Hallo, ich heiße Julia. Wir haben den 20. September 2169 und es ist Sommer. Ich bin 16 und gehe zur Schule. Wir lernen gerade, wie das Leben früher gewesen ist und dass der Monat September eigentlich im Herbst war. Ich bin dunkelhäutig und lesbisch. Ich kann mich normal ausleben und muss mir

über nichts Gedanken machen. Das Wetter ist schön, mit angenehmen 26 Grad. Ich habe viele Freunde und bin bei einem guten Therapeuten in Behandlung. Ich habe chronische Depressionen, aber ich komme gut damit klar. Ich habe passende Medikamente und bekomme auch in der Schule viel Unterstützung. Es gibt sehr viele Leute, mit denen ich über meine Depressionen reden kann, und das ist wirklich wunderbar. Ich kann auf der Straße eine Person ansprechen und sie würde mir helfen. Ich hab die freie Wahl, was ich in der Schule genau lernen und zu welchen Themen ich Extraunterricht haben will. Ich weiß, was ich einmal arbeiten werde. Die Schule hilft mir, den passenden Beruf zu finden. Jede Person ist glücklich.

Ich habe in der Schule gelernt, dass es wohl früher nicht so gewesen ist, aber das glaube ich nicht. Ich bin mir sicher, dass das Leben früher genauso schön war wie jetzt. Dass Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe oder ihrer Homosexualität getötet wurden, glaube ich einfach nicht, weil doch kein Mensch so dumm sein kann. Deswegen will ich mehr über die Vergangenheit herausfinden, besonders über die Jahre 1900 bis 2100, da in dieser Zeitspanne so viel passiert ist, es aber sehr wenig Aufzeichnungen darüber gibt. Es wird gesagt, dass das eine sehr schlimme Zeit für die Menschen war und man für jede Kleinigkeit gleich beleidigt, verletzt oder sogar getötet wurde. Ich würde wirklich gerne wissen, wie das Leben früher war, aber wenn ich mir die wenigen Dokumente ansehe, bin ich froh, nicht in dieser Zeit zu leben. Jedenfalls, wenn ich den Aufzeichnungen Glauben schenken kann.

Das war die Geschichte von Julia. Und jetzt kommt die Geschichte von Jana oder Esther oder Emma. Es ist eigentlich egal, wie sie heißt. Weil ihr Schicksal kein Einzelschicksal ist.

Hallo, ich bin 17 Jahre alt und lebe in den USA. Wir haben den 20. September 1990 und es ist Herbst. Mein Alltag besteht darin, dass ich zur Schule gehe und zugleich noch nach Arbeit suche. Ich habe es etwas schwer Arbeit zu finden, da die meisten Arbeitgeber eine dunkelhäutige Person nicht einstellen wollen. In der Schule bekomme ich schlechtere Noten und werde nie drangenommen, wenn ich mich melde, aber das war schon immer so. Ich wünschte, ich könnte irgendetwas daran ändern, aber leider geht das nicht, also muss ich damit klarkommen, dass mich alle beschimpfen, diskriminieren, ansprechen, verprügeln und sogar beklauen, und das alles nur, weil ich Schwarz bin. Ich habe keine Freunde und niemanden zum Reden, außer meine Familie, aber der kann ich auch nicht alles anvertrauen. Noch dazu bin ich homosexuell, was mir meine Eltern, meine Schule und generell alle Menschen nicht erlauben, dabei möchte ich doch einfach nur glücklich sein. Ich habe immer den Gedanken, dass ich dieses Leben, so wie es ist, nicht mehr führen möchte, und würde am liebsten mit jemandem darüber reden, aber das kann ich nicht.

Ein neuer Tag. Wie immer fährt mich mein Vater mit seinem Auto zur Schule. Bis wir von der Polizei angehalten werden. Mein Vater ist ganz ruhig, aber ich habe panische Angst. Haben wir was falsch gemacht? Waren wir zu schnell? Sind wir über Rot gefahren? Der Polizist kommt zu uns. Er erzählt uns nicht, wieso er uns anhält. Er holt uns aus dem Wagen. Mein Vater und ich sagen kein Wort. Der Polizist schreit uns an und meint, wir sollen uns nicht wehren, obwohl wir nur dastehen. Als der Polizist seine Waffe rausholt, schreie ich ihn an und sage ihm, dass er ein Rassist ist und uns nur anhält, weil wir Schwarz sind. Der Polizist guckt mich wütend an und meint, dass wir ihn bedrohen, verhaftet meinen Vater und schießt mir in den Rücken.

Als ich wieder zu mir komme, liege ich im Krankenhaus und ein Arzt steht vor mir. Ich will ihn fragen, was passiert ist, als ich merke, dass ich meine Beine nicht spüre und sie nicht bewegen kann. Der Arzt teilt mir mit, dass die Kugel meine Wirbelsäule getroffen hat und ich deswegen nie wieder meine Beine benutzen kann. Ich verstehe das alles nicht. Nur weil ich Schwarz bin, werde ich nie wieder meine Beine benutzen können.

Torb, 18, Bochum

Das Schulsystem

Was am Schulsystem falsch läuft? Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll.

Wir verbringen mindestens zehn Jahre unseres Lebens in der Schule und trotzdem ist es ein Ort, an dem sich die meisten nicht wohlfühlen und Probleme haben. Bis manche einfach nicht mehr hingehen.

Es nervt mich so sehr, dass Lehrer*innen absolut keine Ahnung von Jugendlichen haben, obwohl sie den ganzen Tag mit ihnen arbeiten müssen. Keine Empathie, kein Verständnis, keine Rücksicht, einfach nichts. Ich würde mir wünschen, dass mehr darauf geachtet wird, wen man als Lehrer*innen einstellt. Denn am Ende sind wir diesen Menschen ausgeliefert.

Ich habe noch keinen Lehrer und keine Lehrerin kennengelernt, der oder die sich wirklich für die Schüler*innen interessiert und sich um sie kümmert. Die meisten Lehrer*innen scheißen einfach auf deine Gefühle. Sie sehen Schüler*innen nicht als Menschen. Du sollst funktionieren. Tust du das nicht,

kommt niemand auf die Idee, dass es dir nicht gutgeht und du Hilfe suchst.

Die Lehrer*innen unterrichten ihre Fächer, die Schüler*innen sollen zuhören und gute Noten schreiben. Solange du gute Noten schreibst, ist alles egal. Wenn du keine guten Noten schreibst, bist du halt faul. Oder dumm. Oder beides.

Es interessiert keinen, ob du privat Probleme oder Stress mit anderen Schüler*innen hast und ob das der Grund ist für deine Noten. Es interessiert keinen. Weil sie dich nicht wahrnehmen. Du bist halt „in der Pubertät“. „Rebellisch“. „Undankbar“. Dann bekommst du halt Scheißnoten. Pech gehabt. Es wird einfach hingegenommen. Du wirst nicht unterstützt. Auch nicht, wenn du Probleme hast, vor der Klasse zu sprechen. Es ist egal, ob du mentale Probleme hast und deswegen schnell Panikattacken bekommst. Da wird keine Rücksicht drauf genommen. Manche Lehrer*innen nehmen dich extra noch öfter dran, obwohl sie wissen, dass du nicht vor Leuten reden kannst. Oder gerade deshalb. Sie denken wahrscheinlich, dass das hilft. Aber es macht alles nur schlimmer.

Von anderen Schüler*innen musst du dir auch einiges anhören, wenn du Depressionen hast und es manchmal nicht einmal schaffst, in die Schule zu gehen. Wenn du Panikattacken bekommst, weil du vor der Klasse reden musst. Oder wenn du im Unterricht weinst, weil dir alles zu viel wird. Du wirst angeschrien, beleidigt oder ausgelacht.

Auch bei Mobbing gucken die meisten Lehrer*innen weg. „So was gibt es hier nicht“, „Stell dich nicht so an“, „Das sind Kinder, die ärgern sich halt“. Selbst die Schulpsycholog*innen nehmen dich kaum ernst.

Ich weiß, dass alle Schulen anders sind, aber das sind die Erfahrungen, die ich machen musste, und von dem, was ich

mitbekomme, läuft es an anderen Schulen genau so scheiße.
Es muss anscheinend erst zu spät sein, damit dir jemand hilft.
B g BGB187 (torb)

Kaya, 16, Bochum

Die Gesellschaft ist krank.
Schon im Kindergarten fängt es an.
Gerade mal vier sind sie und schon so,
keine Ahnung, kaputt.
Singen Lieder über Sex und Drogen in der Puppenecke.
Grenzen andere Kinder aus
aufgrund von Aussehen oder Geschlecht.
Spielen im Sandkasten Krieg.

Cassy, 16, Bochum

Kapitel 3:

Weil meine Wunden nicht so tief wären

Wenn du Eminem nachts auf dem Heimweg hörst,
denkst du,
du wirst nicht geraped.

Wenn du Lady Gaga hörst,
wirst du einfach nicht geraped,
da du den Catwalk nicht unterbrechen willst.

Cassy, 16, Bochum

Ich könnte kotzen

Einmal feiern,
ohne dass ich dauerhaft ihre ekeligen Blicke auf mir habe,
ohne ihre dreckigen Hände auf meiner Haut und
ohne ihre widerlichen Worte in meinem Ohr.

Einmal feiern,
ohne mir Gedanken drüber zu machen,
ob ich gut nach Hause komme.

Einmal feiern,
ohne drüber nachdenken zu müssen,
ob ich zu „aufreizend“ aussehe.

Einmal feiern mit Spaß.
Und ohne Männer.

Cassy, 16, Bochum

Maybe if I leave my candle unattended,
it will burn my house down,
just like my parents always said.
If it does,
I hope my phone and all my journals burn down with it.
If it does,
I hope all the celebrity diets and detox juices and calorie
labels in the world burn down with it.
If it does,
I hope the whole world burns down with it.
And as the flames ignite the vast endlessness of space,
I will set up my lawn chair on the moon and watch the
world turn to ashes.
And finally,
there will be silence.

*Ohne Verfasser*in, ohne Altersangabe, Bochum*

Mein grauenvolles Gehirn

Ich denke,
mir muss es gerade richtig grauenvoll gehen.
So fühle ich mich aber nicht.
Mein Gehirn sagt,
dass es mir so schlecht gehen muss,
dass meine Selbstmordgedanken wiederkommen.
Ich habe keine Selbstmordgedanken.
Ich denke nur,
ich müsste welche haben.
Warum nur denke ich so eine Scheiße?

Abeje, 17, Bochum

Du

Ich war so überfordert, ich habe nur noch geweint. Es war Ende der Sommerferien. Ich musste wieder zur Schule gehen, aber ich konnte nicht. Ich glaube, ich bin zwei bis drei Wochen zu Hause geblieben, weil ich einfach nicht mehr klargekommen bin. Und sogar da, nach diesem ganzen Scheiß, hast du nicht mit mir drüber geredet. Ich musste wieder alles mit mir selbst ausmachen. Da haben meine Schlafprobleme angefangen. Ich weiß ganz genau, dass das auch für dich die Hölle war, aber du hast mich hingelassen. Immer wieder. Mir ist bewusst, dass die Situation für dich nicht leicht war, aber du hast viel zu lange gewartet. Du warst so blind. Das hätte alles nicht sein müssen, wenn du mir zugehört hättest. Bis heute habe ich dir nie alles erzählt, was passiert ist, weil du es nie ernst genommen hast. Ich habe immer noch solche Probleme damit, weil ich nie dazu gekommen bin, darüber zu reden, alles aufzuarbeiten und mir Hilfe zu holen. Ich bin einfach wieder zur Schule gegangen. Wir haben nie wieder darüber geredet. Die Jahre verstrichen und mir ging es echt nicht gut, aber ich habe es nicht gepackt, was zu sagen. Ich wollte nicht wieder was falsch machen. Ich wollte nicht wieder hören, dass ich lüge. Mit der Zeit habe ich auch in der Schule Probleme bekommen. Ich habe mich nur noch mit meinen Freunden gestritten und immer mehr Menschen verloren. Habe total oft in der Schule geweint oder den Unterricht geschwänzt, weil ich nicht mehr konnte. Hat keinen interessiert. Dann hat das Mobbing angefangen. Auch da habe ich nie was gesagt. Du und ich, wir haben nicht mehr miteinander geredet. Du hattest ein gutes Verhältnis zu meiner Schwester, hast dich um sie gekümmert. Du hast angefangen, mich für Kleinigkeiten

anzumeckern. Ich wurde etwas älter und dir hat es, glaube ich, einfach nicht gepasst, dass ich nicht mehr so war, wie du mich haben wolltest. Das Mobbing wurde wirklich schlimm. Ich wurde runtergemacht, weil ich psychische Probleme habe, ich vertraute den falschen Leuten meine Probleme an und am Ende wurden sie gegen mich verwendet. Ich will davon gar nicht mehr erzählen. Du meintest immer nur, dass das alles normal ist, weil Kinder sich halt ärgern, dass ich mich auf den Unterricht konzentrieren und mich zusammenreißen soll. WIE hast du es geschafft, meine Probleme immer kleinzureden, anstatt mir einfach ein einziges Mal in deinem Leben zu helfen? Wirst du jemals merken, wie sehr du mich verletzt hast? Du hast dafür gesorgt, dass ich mir selbst die Schuld dafür gebe, was mir alles passiert ist. Dass ich immer denke, dass ich was falsch mache und die Schuld lieber auf mich nehme, anstatt zu streiten. Dass ich nichts sage, obwohl ich Hilfe brauche, und ich immer denke, dass ich andere Menschen störe, nerve oder zu viel für sie bin, weil das das einzige Gefühl ist, das du mir je entgegengebracht hast. Das Gefühl, das ich generell von Menschen entgegengebracht bekommen habe, in der Klinik, in der Schule, überall. Jeder hat meine Probleme runtergespielt und mich mit ihnen alleine gelassen. Deswegen hab ich angefangen, alles in mich reinzufressen.

*Ohne Verfasser*in, ohne Altersangabe, Bochum*

Mach bitte keinen Scheiß

Ich weiß nicht,
wie du mit dem Gefühl,
das du gerade hast,
umgehst.

Ich wünschte,
ich könnte es wissen.

Ich würde dir gerne helfen,
aber woher soll ich wissen,
ob ich überhaupt
irgendwas tun kann.

Mach bitte keinen Scheiß.
Ich habe schon mal gesehen,
wie scheiße es einer Person ging,
und du erinnerst mich stark an ihn.

Ich will nicht darüber nachdenken,
ob du vielleicht
gerade an das Gleiche denkst,
was diese Person
getan hat.

Abeje, 17, Bochum

Sei lieber leise, du weckst sonst noch ...

Es ist, als wenn dich jemand mit einer Stecknadel ganz häufig in den Arm sticht. Es tut weh und hinterlässt Narben. Aber es scheint, dass sich manche Personen nicht dafür interessieren, was ihre Worte für Konsequenzen haben. Ich treffe jetzt keinen von denen in meinen Träumen, aber die Erinnerungen an die Personen sind noch sehr deutlich und ich weiß nicht, was ich mit diesen Gedanken machen soll.

Erinnere ich mich nur an die schlechten Dinge oder verfolgen sie mich?

Soll ich etwas daraus lernen, dass ich wegen meiner Fehler angeschrien wurde?

Sollte es mir irgendwas sagen?

War es fair, dass meine Fehler mir so stark unter die Nase gerieben worden sind, dass ich Angst hatte, mit den Personen zu sprechen?

Ich habe es nicht verdient, ich war Kind. In einem Jahr bin ich 18 und der Schmerz sitzt immer noch tief. Ich trage ihn mit mir herum. Keine Ahnung, ob man ihn sehen kann oder nicht. Er ist da, auch wenn er mir manchmal entfällt, weil ich den Schmerz zudecken kann.

Aber wer reißt das Tuch immer wieder herunter?

Wer bist du, dass du mich an meinen längst vergessenen Schmerz erinnerst? Warum tust du das?

Ich verstehe es nicht. Ich habe das nicht verdient. Worte können wehtun, also überleg lieber zweimal, was du sagst.

Abeje, 17, Bochum

Hallo Menschen

Ich wollte euch einfach mal sagen,
wie scheiße ihr seid.
Also die meisten von euch.

Einfach mies, arrogant.
Es nervt nur noch.
Ihr macht, was ihr wollt.
Ihr dreht alles so, wie es euch passt.

Wenn ihr Fehler macht,
schiebt ihr es auf andere,
die gar nichts dafür können.
Meistens schiebt ihr es auf die Menschen,
denen ihr sehr viel bedeutet.

Ihr sucht Fehler bei anderen Menschen,
damit ihr sie fertig machen könnt.
Ihr macht andere Menschen kaputt,
die dann dasselbe mit anderen Menschen machen,
die es auch nicht verdient haben.
Ihr kommt einfach nicht aus diesem Teufelskreis raus.

So, jetzt mal im Klartext: Was bringt es euch,
Menschen kaputt zu machen?
Seid ihr stolz darauf?
Oder was ist euer Ziel?
Ich verstehe es einfach nicht.
Kein Mensch ist fehlerfrei.
Ihr auch nicht!

Würde es euch gefallen,
wenn dasselbe mit euch abgezogen wird?

Das alles ist nicht fair!
Viele Menschen haben sowieso
mit schweren Depressionen zu kämpfen.
Oder mit Borderline.
Aber anstatt, dass ihr euch gegenseitig helft,
macht ihr euch alle gegenseitig runter.
Ich werde es nie verstehen ...

Laureen, 16, Bochum

Wieder diese Gefühle. Es ist immer das Gleiche

Ich habe Angst, meine Gefühle rauszulassen.
Ich lebe in Panik, dass sie, wenn ich sie einmal rauslasse,
immer wiederkommen.
Oder noch schlimmer, dass sie bleiben.
Würde das passieren, könnte ich mein Leben halb aufgeben.
Ich lebe in ständiger Angst, dass ich verrückt werde, wenn
meine unterdrückten Emotionen zu viel da sind.
Wie wirke ich dann auf andere?
Wenden sich Leute von mir ab?
Steh ich am Ende ganz alleine da?
Wen habe ich dann noch?
Ich werde jeden verlieren, weil ich mich wieder
zurückziehen werde.

Abeje, 17, Bochum

Ich kann mir selber nicht helfen

Warum wollen die Tränen nicht
aus meinen Augen fließen?
Ich will weinen!

Hand ans Gesicht.
Traurigkeit.
Verstanden werden,
wäre schön.

Wie kann ich mich mit Leuten unterhalten?
Ich bin gerade nicht ich selber.
Ich bin sprachlos.
Warum?

Interessieren sich Leute
wirklich
für mich?

Abeje, 17, Bochum

Ich hab fast nur Scheißerfahrungen mit Menschen gemacht, seit ich klein bin. Meine Eltern. Die Lehrer*innen, Mitschüler*innen und Therapeut*innen.

Der Großteil der Menschen, die ich kennengelernt habe oder mit denen ich zu tun hatte, war halt einfach scheiße. Dann habe ich die Erfahrung gemacht, dass immer wieder ein paar Menschen kamen, die nicht scheiße waren. Aber die Gesellschaft, das große Ganze, die finde ich immer noch scheiße.

*Ohne Verfasser*in, ohne Altersangabe, Bochum*

Alles egal

Eine Zeit lang war mir alles egal. Wirklich alles. Meine Familie, meine Freunde, meine Zukunft. Sogar ich selbst war mir egal. Ich habe mein Leben gelebt, wie ich wollte. Ich war ein richtiger Systemsprenger.

Ein Leben, in dem dir alles egal ist, fühlt sich am Anfang echt geil an, aber danach wird es langweilig. Und es wird dir irgendwann alles so egal, dass es dich nicht einmal mehr interessiert, ob du die Menschen um dich herum verletzt.

Ich erinnere mich an einen Tag, an dem ich wieder Stress hatte mit meinen Eltern, weil ich nur noch geschwänzt habe. Meine Eltern wollten, dass ich einen Termin bei Unicus wahrnehme, um mich dort darauf vorzubereiten, wieder zur Schule zu gehen. Ich bin nicht hingegangen, weil mir auch das egal war. Ich bin stattdessen wie immer draußen herumgegeistert. Meine Mutter rief irgendwann an, damit ich nach Hause komme.

Zu Hause hatte ich ein sehr intensives Gespräch mit ihr. Sie hat gesagt, wenn ich so weitermache, bin ich irgendwann ganz alleine. Bis dahin hatte ich immer gedacht: Sie ist meine Mutter. Sie muss bei mir bleiben.

Erst in dem Moment habe ich begriffen, dass auch sie irgendwann weg sein könnte.

Da habe ich gewusst, dass sich wirklich etwas ändern muss. Wenn du irgendwann ganz allein bist, nur weil dir alles egal scheint, ist es das nicht wert.

Laureen, 16, Bochum

Umgang mit psychischen Erkrankungen

X: So wie ich das sehe, gibt es drei Arten, wie in unserer Gesellschaft mit psychischen Erkrankungen umgegangen wird. Entweder sie werden verleugnet. So nach dem Motto: Das gibt's doch gar nicht. Hä? Du bist depressiv? Steh doch einfach auf. Sei doch einfach glücklich. Oder sie werden dämonisiert. Vor allem Leute mit psychotischen Erkrankungen werden angesehen wie der Teufel. Aber nicht nur die. Viele stufen zum Beispiel Leute mit Borderline als verrückt ein. Oder drittens werden psychische Erkrankungen gerade auch von den Medien romantisch verklärt. Aber nur, solange die Symptome „schön“ genug sind. Also: nicht aufstehen können, okay. Kann man noch romantisieren. Aber: Bah, du gehst nicht duschen, ih. Das kann man nicht mehr erklären. Keine der drei Möglichkeiten, mit psychischen Erkrankungen umzugehen, ist gut.

Y: Oft werden psychische Erkrankungen auch einfach totgeschwiegen. Und wenn drüber geredet wird, dann über die nicht so schlimmen Sachen. Wenn man Depressionen hat, ist man halt traurig, kann nicht aufstehen, schläft nicht richtig oder so. Aber keiner spricht über die wirklich krassen Sachen. Dass manche depressive Menschen es nicht schaffen, duschen zu gehen. Dass sie sich gar nicht um sich selber kümmern können. Dass sie sich selber verletzen. Da spricht keiner drüber, weil es unangenehm ist. Obwohl es so wichtig wäre, darüber offen zu reden. Es gibt zu wenig Aufklärung über psychische Krankheiten, finde ich. Das sollte etwas sein, was man schon in der Schule lernt. Als ich Depressionen hatte, hat meine Klasse das gar nicht verstanden, weil keiner genug darüber wusste. Dann werden da Witze drüber gemacht und so. Es gibt auch zu wenig Hilfe. Fast jede Schule hat zwar Schulpsycho-

log*innen oder Vertrauenslehrer*innen, aber zumindest die an meiner Schule waren scheiße. Ich weiß nicht, wie man zu so einem Job kommt. Mir kam es vor, als ob Lehrer*innen dafür total zufällig ausgewählt wurden. Die haben mir null geholfen. Es muss erst was wirklich Schlimmes passieren, bis jemand was macht oder überhaupt checkt, dass es dir nicht gut geht. In vielen Fällen würden die psychischen Probleme vielleicht gar nicht erst so schlimm werden, wenn die anderen früher checken würden: Der geht's nicht gut. Die hat Probleme. Und man dann schon von Anfang an Hilfe bekommt. Aber es checkt halt keiner. Oder erst, wenn es zu spät ist. Und dann ist man auch noch selber schuld. Dann heißt es: Du hättest ja was sagen können. Ich hab mir ganz lange versucht auszureden, dass ich Depressionen habe. Ich wusste, mir geht's nicht gut. Aber ich hab mir immer gesagt: Nee, ich hab keine Depressionen. So schlimm geht's mir nicht. Weil mir das von außen eingeredet wurde. Und weil ich mir selber lange nicht geglaubt habe, dass ich wirklich eine Krankheit habe. Oder es nicht glauben wollte. Und auch wenn man es selbst checkt: Viele Menschen können sich gar nicht vorstellen, wie schwer es ist, dann was zu sagen. Ich glaube, fast keiner sagt einfach: Hey, ich hab Depressionen, hilf mir mal bitte. Es ist schwer, sich Hilfe zu holen. Auch weil man gar nicht weiß, wo. Viele haben immerhin eine Familie, mit der sie reden können und die ihnen hilft. Ich konnte das nicht. Ich hatte keine Ahnung, wo ich hingehen soll mit meinen Problemen.

Z: Ich habe auch erlebt, dass die meisten Leute nicht aufgeklärt sind, nicht wissen, was los ist, und deswegen nicht damit umgehen können. Dass sie zwar versuchen, es nachzuvollziehen, so gut es geht, aber sie einfach zu wenig wissen. Bei Depressionen zum Beispiel. Da denken die meisten: Okay,

du bist halt viel traurig. Aber sie wissen nicht, dass es nicht nur das ist. Oder dass es manchmal auch gar nicht so ist. Sie sind komplett überfordert und machen vieles falsch.

Y: Sie können oft gar nichts dafür, weil es ihnen keiner beibringt. Wenn man selbst nichts mit psychischen Erkrankungen zu tun hat, woher soll man es besser wissen? Manchen ist es vielleicht auch einfach egal. So oder so richten sie dann oft noch mehr an. Krass ist das zum Beispiel bei Angststörungen, weil da viele alltägliche Sachen nicht mehr gehen. Vor Menschen reden zum Beispiel. Und alle sagen: „Red doch einfach.“ Überhaupt sagen viele Leute aus Unwissenheit das Falsche. „Du bist zu jung dafür.“ Oder: „Dir kann es doch nicht so schlimm gehen, wenn du noch aufstehst und noch nicht in der Klinik bist.“ Viele sehen psychische Erkrankungen erst als Erkrankungen, wenn es wirklich gar nicht mehr geht.

X: Zitat mein Vater – in Klammern: seit zehn Jahren oder so depressiv – „Reiß dich doch einfach zusammen.“ „Stell dich nicht so an.“ „Denkst du nicht, du bist ein bisschen dramatisch gerade?“

Z: „Du machst das nur für die Aufmerksamkeit.“

Y: „Das ist normal, du bist in der Pubertät.“ „Jeder ist mal traurig.“ Nur weil sie es nicht nachvollziehen können, glauben sie, es stimmt nicht. Meine Mutter hätte viele Möglichkeiten gehabt, mir Hilfe zu holen. Meine Probleme kleinzureden, hat es nur schlimmer gemacht. Ich verstehe, dass man solche Sätze einfach drin hat, wenn man damit groß geworden ist. Klar ist es das, was meine Mutter gelernt hat. Aber sie muss das doch nicht weitergeben. Wenn sie selber in der Situation war, in der ich jetzt bin, und weiß, wie man sich fühlt, warum versucht sie dann nicht, es anders zu machen? Warum weiß sie dann nicht erst recht, dass ich Hilfe brauche? Und wenn sie

so überfordert mit mir ist, soll sie mir wenigstens Hilfe suchen oder mich Hilfe suchen lassen, aber nicht alles kleinreden. Hilfe zu holen ist nicht so schwer für Leute, denen ich von meinen Problemen erzähle. Und wenn du schon nicht hilfst, mach es zumindest nicht noch schlimmer. Bevor du so eine Scheiße sagst, sag lieber gar nichts.

X: Und wenn man sich Hilfe gesucht hat, geht es ja weiter. Ich hatte zwei Therapeutinnen, die beide nicht so krass waren. Da war einmal die, die ich nach meinem ersten Klinikaufenthalt hatte. Ich hab irgendwann angefangen, über die Woche Sachen aufzuschreiben, die mir so durch den Kopf gegangen sind. Oder die ich mich nicht getraut habe zu erzählen. Das Aufgeschriebene habe ich der Therapeutin gegeben. Da ist sie entweder gar nicht drauf eingegangen oder nur ganz kurz. Sie hat dann zum Beispiel gefragt: „Was meinst du damit genau?“ Ich habe es ein bisschen näher beschrieben. Und sie so: „Ah, okay.“ Und das war es dann. Sie war Psychiaterin und irgendwann liefen unsere Sitzungen einfach nur noch so ab: „Wie läuft’s mit deinen Medikamenten?“ Ich: „Die bringen nichts.“ Und sie: „Ja, okay, dann erhöhen wir die Dosis noch mal.“ In der Klinik hatte ich eine Therapeutin, da liefen die Sitzungen irgendwann nur noch so ab: Für vielleicht fünf Minuten ging es um irgendeine Therapieaufgabe oder ein Stimmungsprotokoll oder so. Die nächsten fünf Minuten dann zum Beispiel: Sie: „Du hast nächste Woche Elterngespräch, worüber möchtest du reden?“ Ich: „Eigentlich über gar nichts.“ Sie: „Musst du aber.“ Und dann: „Hast du jetzt noch etwas, das du besprechen möchtest?“ Ich: „Nee, mir fällt jetzt nichts ein.“ Und sie: „Okay, dann kannst du gehen.“

Y: Ich hatte vor der Klinik mehrere Therapeut*innen. Die waren alle nicht die besten. Wir haben immer über das Gleiche

geredet und sind nicht weitergekommen. Ich hab immer nur erzählt und das war es dann. Aber in der Klinik war es richtig schlecht. Ich habe eine Therapeutin zugewiesen bekommen, die gar nicht da war, als ich kam. Also habe ich mit einer anderen angefangen, mit der ich sogar ganz gut klargekommen bin. Nach einem Monat kam meine Therapeutin aus dem Urlaub zurück und ich musste von vorne anfangen, was eh schon komplett kacke war. Noch schlimmer war, dass sie mir nicht geglaubt hat. Sie hat mir gesagt, dass ich nur in der Klinik bin, weil ich mich vor der Schule drücken möchte. Sie hat alles kleingeredet und gar kein Interesse gezeigt. Die Gespräche waren komisch, weil sie teilweise nicht viel gesagt hat. Ich sollte das Gespräch leiten. Aber ich wusste nicht, wie ich eine Therapiestunde führen soll. Ich hatte auch Elterngespräche einmal die Woche. Das hat alles so viel schlimmer gemacht. Die Therapeutin hat wirklich alles, was ich ihr erzählt habe, meiner Mutter gesagt. Meine Mutter hat angefangen, Sachen umzudrehen und die Geschichte so darzustellen, wie sie die gerne gehabt hätte. Die Therapeutin hat mir deshalb kein Wort abgekauft. Die hat gesagt: „Du lügst, ich glaub dir das nicht. Ich hab mit deiner Mutter geredet.“ Ich bin jedes Mal heulend aus dem Therapiesgespräch gekommen. Nicht, weil die Themen so schwierig waren, sondern einfach, weil es mir danach noch beschissener ging als vorher. Da war ich doch schon in der Klinik und habe mich immer noch unverstanden gefühlt. Ich hab der Therapeutin irgendwann nichts mehr erzählt. Hab nur noch gesagt: „Ja, alles gut.“ Die Therapiesgespräche waren dann auch relativ kurz. Ich hab auch von meiner Therapeutin Sprüche gehört wie: „So schlimm kann es ja gar nicht sein.“ Und: „Guck dir mal die anderen hier an.“ Und dann gab es eine Situation, wo ich mit ihr in diesem Arztzimmer saß und

sie zu mir gesagt hat, dass es nicht so schlimm bei mir sein kann, weil meine Wunden nicht so tief wären.

X, Y und Z, ohne Altersangabe, Bochum

Der Blick in meine Seele

Ich lief durch eine mir unbekannte Stadt. Ich bog in eine kleinere Gasse ab und sah einen Mann, der dicht an der Hauswand stand, dachte mir aber nichts dabei. Plötzlich merkte ich, wie mich dieser Mann mit seinen großen Augen anstarrte. Ich schaute ihn zurück an, mit dem Gedanken, dass er dann schon wegschauen würde. Das war nicht der Fall. Ich schaute zum Boden und lief weiter. Nur ein paar Sekunden später schaute ich, ob der Mann mit den dunkelgrauen Haaren mich immer noch anstarrte. Das tat er. In diesem Moment war mir klar, dass da etwas nicht stimmte. Ich, wie ich nun mal bin, fing wieder an, ihn auch anzuschauen. Dieses Mal ganz offensichtlich. Meine Augen wurden größer, genau wie die Wut, die langsam in mir aufbrodelte. Das Gesicht des Mannes sah aus, als ob er sich ganz viel dächte. Was ich in seinem Gesicht las, war Wut. Was ich in seinem Gesicht las, war: „Was zur Hölle macht die hier?“, „Geh dahin zurück, wo du herkommst!“, „Ich will dir ein Messer durch den Körper bohren.“ Was ich mir in diesen paar Sekunden gedacht habe, machte mir schon Angst. Ich hatte Angst, dass dieser Mann mir folgen würde. Nach ein paar Metern schaute ich noch mal zu dem Mann zurück, um zu sehen, ob er mich noch anstarrte. Das tat er zum Glück nicht mehr. Ich hatte mir schon Fluchtpläne im Kopf zurechtgelegt, aber ob sie funktioniert hätten? Die Leute in dieser Stadt sahen nicht so aus, als ob die sich für irgendjemanden interessieren

würden, außer für sich selber. Mir hätte niemand geholfen, alle hätten mich nur angeschaut, niemand hätte etwas unternommen.

Abeje, 17, Bochum

Mein Fall in die Tiefe

Ich war immer ein anständiges Kind. Ich habe meine Mutter respektiert, bin in die Schule gegangen, hatte viele Freunde und vor allem war ich glücklich. Von einem auf den anderen Tag hat sich alles geändert und ich wusste nicht, wie ich damit umgehen soll. Ich kam auf die weiterführende Schule, mit meiner besten Freundin seit dem Kindergarten, und war total aufgeregt. Meine beste Freundin wusste alles über mich und ich alles über sie. Ich habe ihr alles anvertraut. Es vergingen ein paar Tage und ich merkte immer mehr, wie sie sich von mir distanzierte und mich unauffällig versuchte runterzumachen mit und vor den anderen.

Ich versuchte das zu ignorieren, bis ich mich an einem Tag nach der Schule schlafen legen wollte und mein Handy klingelte. Meine beste Freundin hatte eine Gruppe erstellt mit ein paar anderen Leuten aus meiner Klasse. Der Name der Gruppe war „das fette Schwein“. Dahinter ein paar Schweine-Emojis. Ich habe es nicht verstanden, also schrieb ich ein Fragezeichen. Als Antwort bekam ich der Reihe nach von jedem in der Gruppe Beleidigungen. Ich guckte an mir runter und stellte mir die Frage, ob ich wirklich so fett sei. Ich holte die Waage. 60 kg – das war viel für ein 11-jähriges Kind, oder? Vielleicht hatte ich die Beleidigungen einfach verdient? Jedenfalls war es das, was ich anfang zu glauben. Schnell verbreiteten sich

Gerüchte über mich und ich hatte keine Freunde mehr. Ich weinte sehr oft und weigerte mich, in die Schule zu gehen. Es ging Monate so weiter. Aber auf einem Gymnasium ist es nicht so leicht, wochenlang nicht zum Unterricht zu erscheinen, also musste ich zur Schulsozialarbeiterin. Anstatt mir zu helfen, zwang sie mich, mich vor einigen Lehrern bis auf meine Unterhose auszuziehen, weil ein Schüler verbreitet hatte, dass ich mich ritzen würde. Es war mir so peinlich, dass ich bis heute mit niemandem darüber geredet hab, ich habe es über mich ergehen lassen und mich lange Zeit nicht mehr in die Schule getraut. Ich habe aufgehört, mit meiner Mutter zu reden. Ich war nur in meinem Zimmer und habe geweint. Ich konnte nicht einmal mein Handy benutzen, weil es immer wieder eine neue Gruppe gab. Irgendwann bezog meine Mutter das Jugendamt mit ein. Ich musste in eine Schutzstelle und lernte neue Leute kennen. Diese Leute wurden mein größter Fehler. Da ich kein Notfall war, wurde ich aus der Schutzstelle wieder rausgeschmissen, doch der Kontakt zu diesen Leuten blieb. Wir trafen uns fast jeden Tag. Irgendwann überredeten sie mich, dazubleiben und mein Handy auszuschalten. Aus einem Tag wurden drei. Am dritten Tag wurde ich von meinen „Freunden“ verraten. Sie haben die Polizei gerufen und mich festgehalten. Von da an lebte ich wieder mit meiner Mutter, doch es wurde nicht besser. Die Freunde aus der Schutzstelle brachten mich dazu, Drogen zu nehmen, und ich wurde abhängig. Ich kiffte jeden Tag und nahm verschiedene Pillen, zog dann Lines. Ich besuchte nun immer öfter meinen Vater und meinen Onkel. Meine Mutter hatte mir den Kontakt zu beiden verboten. Ich hatte nie verstanden warum.

Mein Vater holte meine Oma zu sich. Ich dachte, er will sich um sie kümmern. Aber er wollte nur ihre Rente.

Die Wohnung meiner Oma stand nun leer. Ich habe sie für Partys genutzt und für Drogen, dadurch bin ich noch mehr abgestürzt. Als meine Oma gestorben ist, wurde ich aus ihrer Wohnung geschmissen.

Nun erfuhr meine Mutter von dem Kontakt zu meinem Vater und meinem Onkel. Also besorgte sie mir eine Akte und sagte: „Lies.“ In der Akte stand, was mein Vater alles gemacht hatte. Da waren dutzende Bilder von blauen Flecken und der Erlass eines Kontaktverbots. Nach dem Blick in die Akte erzählte meine Mutter mir, was mein Vater alles getan hatte. Und auch, dass mein Onkel ein Kinderschänder war. Meine Schwester war mit 16 wegen meinem Vater ausgezogen. Meine Mutter hatte sich schließlich von ihm getrennt, nachdem er versucht hatte, mich umzubringen.

Es vergingen Monate. Ich wurde auf einer neuen Schule angemeldet. In den Sommerferien nahm ich weniger Drogen und war unfassbar stolz auf mich. Ich lernte neue Freunde kennen und wir haben immer in einer verlassenen Fabrik gehillt. Wir waren um die 20 Leute und alles lief gut. In der Fabrik lernte ich Zwillinge kennen. Ich schwärmte für eine davon – Chantal – und war glücklich. Und dann kam dieses eine Treffen in der Fabrik. Die Zwillinge mussten irgendwann gehen. Chantal wollte über das Fenster klettern, über das wir immer gingen, wenn wir aufs Dach wollten. Ich hörte ein Lachen und dann ein Quietschen. Ich rannte zum Fenster und Chantal lag da unten. Innerhalb von Sekunden war eine Blutpfütze unter ihrem Kopf. Ich holte die anderen, ich rief einen Krankenwagen und hielt Chantals Hand. Ich verbrachte weitere sechs Stunden mit der Kriminalpolizei, dem Krankenwagen, der Polizei. Ich stand unter Schock, konnte tagelang nicht schlafen. Erst nach Tagen erfuhr ich, dass Chantal mehrere Wirbel, Rippen

und Knochen gebrochen hatte. Ich konnte es nicht glauben. Es waren vielleicht fünf Meter vom Fenster bis zum Boden. Von oben sah es nicht tief aus. Ich hätte nie gedacht, dass man sich bei einem Sturz dort so schwer verletzen kann. Der Arzt meinte, dass Chantal wahrscheinlich überleben würde. Am nächsten Tag bekam ich die Nachricht, dass sie gestorben ist. Als ich die Nachricht las, fühlte es sich an, als würde mein Herz in tausend Teile zerbrechen. An dem Tag sind wir beide gestorben. Aber nur du wurdest begraben. Rest in Peace, Chantal.

Irgendjemand, 15, Bochum



Sal, 16, Bochum

Ich bin ...

Ich kann nicht alles!
Ich bin nicht perfekt!
Ich bin nicht mutig!
Ich habe Angst und
fühle mich ziemlich nutzlos
in dieser Welt.

Abeje, 17, Bochum

void me

I like darkness.
It feels like void,
like infinity.
Like no one can see me.
I'm here,
but you don't know it.

Abeje, 17, Bochum

Ich will hier (nicht) raus!

Kleiner Reminder:
Der Sekundenzeiger stoppt nicht.
Die Zeit hält nie an,
das muss aber nicht immer etwas Gutes sein.
Manche Momente könnten ewig so bleiben.
Andere sind die Hölle
und können sehr gerne
umgehend zu Ende gehen.

Abeje, 17, Bochum

Zum Schluss

Paris

Das Hotel
war ja okay.

Nur die Klobürste hat gefehlt.

Niclas, 17, Bochum

Inhalt

Im Anfang war das Wort ...	5
Vorab	8
Brainstorming Kritik	9
Kapitel 1:	11
Jeder Mensch ist auf seine Art und Weise kacke	
Menschen sind scheiße ...	11
Viele Menschen ...	11
Try to be Mensch, Texte und Kommentare	12
Menschen	21
Macht	21
Männer!	22
Wie sollten Männer sein?	24
Frauen	26
Was mich an Menschen stört	28
Tierversuche	29
Meine perfekten Menschen	30
Der sich wehrende Stuhl	32
Kapitel 2:	35
Lass doch einfach jeden machen, was er will	
Wie eine Armee	35
Die Gesellschaft	36
Maybe if I ...	39
Ça va bien, merci	40
Nicht besonders	40
Rosa ist auch nur eine Farbe	41

Minderheiten	41
4 Porträts (ohne Titel)	44
Meine perfekte Welt	48
Das Schulsystem	51
Die Gesellschaft ist krank ...	53
Kapitel 3:	54
Weil meine Wunden nicht so tief wären	
Wenn du Eminem ...	54
Ich könnte kotzen	54
Maybe if I leave ...	55
Mein grauenvolles Gehirn	55
Du	56
Mach bitte keinen Scheiß	58
Sei lieber leise, du weckst sonst noch ...	59
Hallo Menschen	60
Wieder diese Gefühle. Es ist immer das Gleiche	61
Ich kann mir selber nicht helfen	62
Ich habe fast nur Scheißerfahrungen ...	62
Alles egal	63
Umgang mit psychischen Erkrankungen	64
Der Blick in meine Seele	69
Mein Fall in die Tiefe	70
Der Mythos ...	73
Ich bin ...	74
void me	74
Ich will hier (nicht) raus!	75
Zum Schluss	77
Paris	77

