



# Zwischen(t)räume

Texte vom Disability & Mad Pride Festival, vom tin\* & friends Herbstfest und aus dem Schreib-Workshop für migrantische und / oder queere Menschen 2022

In diesem Heft veröffentlichen wir einige Texte, die im Rahmen unserer Veranstaltungen im Jahr 2022 geschrieben oder vorgetragen wurden. Ihr findet im Heft Texte vom Disability & Mad Pride Festival, vom tin\* & friends Herbstfest und aus unserem Schreib-Workshop für migrantische und / oder queere Menschen in Kooperation mit Tutmonde.

Gefördert vom

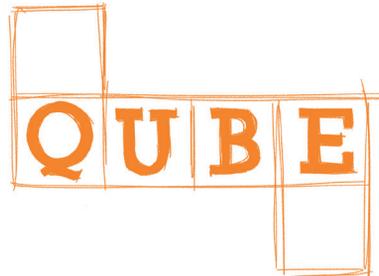


Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

GLS *Treuhand*  
Dachstiftung  
für individuelles  
Schenken



Das Heft wird herausgegeben von Qube/ Jugend kann bewegen e.V. im Rahmen des Projektes „BAEM! Queere Bildungs-, Antidiskriminierungs- und Empowermentarbeit in Mecklenburg- Vorpommern lokal verankern“. Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor\*innen die Verantwortung.

## **Deutsch**

Hier findest du den Link zur Screenreader-tauglichen Version dieses Heftes und zur Übersetzung der Texte in Deutsch und Englisch.

## **English**

Here is the link to the screen reader compatible version of this brochure and to the German / English translations of the texts.



[www.bildung-qube.de/zwischenraeume](http://www.bildung-qube.de/zwischenraeume)

# Inhalt / Content

## Prosa / Prose

- 6 Therapie am Abend  
- Man gönnt sich ja sonst nichts // Raven
- 9 Underground // sam s.v.
- 11 Wachsen // Orca
- 12 Frohes Neues // Pizza Bones
- 16 Vier Autor\*innen – vier Elemente

## Redebeiträge & Poetry Slam / Speeches & Poetry Slam

- 20 Zwischenraum // Jakob\*
- 24 Redebeitrag des Behindertenbeauftragten  
// Benny Bernhardt
- 27 Redebeitrag von Qube // Anonym
- 33 Poetry Slam // Chris

## Zine / Illustration

- 36 The Chronic and the Tonic // Blaze

## Lyrik / Poems / Lyrics

- 38 The colorful flower // ASN  
Gedichte // Maximilian
- 39 Der Engel der Einsamkeit
- 41 Und dennoch allein
- 42 ---
- 43 Lost in Space and Time // sam s.v.

## Songtexte // prisma

<b>46</b>	Elated (2021)
<b>48</b>	Dysphoria (2020)
<b>49</b>	Kintsugi (2022)
<b>51</b>	Safe Space (2016)

### Hinweise zu den Inhalten / Content Notes

S. 6 - 8	Ansprache von Menschen, die gesellschaftlichen Idealvorstellungen nicht entsprechen, Erwähnung von sozialer Angst, Tod, Einsamkeit und sich dem entgegenstellen
S. 9 - 10	Homelessness, being kicked out of parents' house, mention of police, public urination
S. 11 - 12	Beschämung und sich der Beschämung entgegensetzen, im eigenen Körper sein
S. 12 - 15	Veränderung mit den Jahreszeiten, Erwähnung von Sexualisierung, Alkohol und Suizid
S. 16 - 19	Gefühlsüberflutung, Erwähnung von Tod und Mord
S. 20 - 23	(Körper-)Normen, Märchen, Raum für sich suchen und einen Garten finden
S. 24 - 26	Arbeit des Behindertenbeauftragten, Behinderung in Greifswald
S. 27 - 32	Psychiatrische Diagnosen, kritische Perspektive auf Psychopathologisierung, Beispiele für Queerfeindlichkeit, Transfeindlichkeit, Rassismus, Erwähnung von Versklavung
S. 33 - 35	Normen bezüglich Beziehungen und Dating, unfreiwilliger Kuss
S. 36	Chronic pain, stuck in bed
S. 38	Metaphorical use of flowers, rebloom
S. 39 - 42	Einsamkeit, innere Leere, Vertrauensmissbrauch, Hoffnung
S. 43 - 45	Being lost in the void, mention of drugs and death
S. 46 - 47	Finding own identity, hiding the real self
S. 48	Dysphoria
S. 49 - 50	Mention of scars
S. 51 - 52	Finding a safe space

## Therapie am Abend – Man gönnt sich ja sonst nichts

Raven

Bringt euren Hass und bringt euren Schmerz und bringt euren Hass und eure Trauer. Bringt Blaubeermuffins. Man gönnt sich ja sonst nichts. Versammelt euch, verehrte Mitsterbende. Ihr, die ihr euch an Kaffeetassenhenkeln festhaltet, um stehen zu können und an Kippen festklammert, um nicht umzufallen. Die, die ihr euch daran erinnern müsst, zu atmen und denen Sauerstoff manchmal zu viel ist. Die, die sich nur fühlen, wenn sie in Bewegung sind oder immer in Bewegung sind, um sich nicht zu spüren. Alle, die zu müde sind, um sie selbst zu sein. Deren Safe Space Klokabinen sind und die Haikus an Toilettenwände schreiben.

Die, denen ihr Zimmer am Morgen fremd vorkommt. Alle die eingeladen werden wollen, obwohl sie nie kommen. Die hilflos auf Behördenbriefen starren und eine intuitive Angst vor Verwaltung haben. Alle, die aufgeben und abrechnen und liegenbleiben. Die, die heulen wollen, wenn jemand überraschend etwas überdurchschnittlich Nettes sagt. Deren Superkraft Gestaltenwandlung oder Unsichtbarkeit sein würde. Die, die nicht gesehen werden und wenn, dann von den Falschen. Alle, die an einem Montag in der Kneipe sitzen und darauf warten, dass etwas passiert. Die, die um eine Jugend trauern, die sie nie erlebt haben.

6

Traurig aufgewacht? Fällst du oder fliegst du? Hat ein Familienmitglied wieder deine Figur

kommentiert? Wie navigierst du dich durch die Verlorenheit? Haben dich Menschen aus dir nicht begreiflichen Gründen angeschrien? Spürst du das ganz große Wozu? Hast du das Bedürfnis, stundenlang über ein Nischenthema zu reden, das niemanden interessiert? Wann warst du das letzte Mal lebendig? Hast du den Status einer Freundin gesehen, die jetzt schon ein paar Jahre nicht mehr deine Freundin ist und tut es immer noch weh, wenn du dich dabei erwischst, wie du die Menge nach ihren Konturen abtastet? Wie fühlst du dich damit? Hast du daran gedacht, dass so viele deiner Partnerinnen in so vielen Paralleluniversen nicht deine Partnerinnen sind? Oder daran, dass du ein Leben nach dem Tod nicht mit Sicherheit ausschließen kannst und hat dich das in existentiellen Horror versetzt?

Für die, die keine Nachrichten mehr lesen können, weil selbst der Weltschmerz zu inhaltsloser Leere geworden ist. Für alle Lebensunfähigen und -müden. Die selbsternannten Mittelmäßigen, die immer, immer über ihre Grenzen gehen, nie, nie genug sind und manchmal zu viel. Für die, die weniger als Nichts sind und trotzdem zu viel Raum einnehmen. Die in unmöglichen Welten leben oder in Konflikt mit der Wirklichkeit geraten.

Die Militanten, Überemotionalen, Pathetischen, Devianten und Hysterischen. Die Zwischenweltphänomene, kein Schlaf, kein Gefühl, unmenschlich blass, zu Vampiren gemacht.

Für die, die im Kindergarten immer als letztes abgeholt wurden.

Kommt und kommt in Strömen, verehrte Mitsterbende. Redet und hört nicht mehr auf. Setzt euch in eine Ecke und schweigt sehr laut und grimmig. Aber bringt euren Hass und euren Schmerz und euren Hass und eure Trauer. Bringt Blaubeermuffins. Therapie am Abend – Man gönnt sich ja sonst nichts.

At a subway station you could always get good money, maybe even a little bit of food and something to drink, if the people were generous. Some of your buddies were at the same station, but not too close, so people wouldn't feel like they had to choose between either of you.

It was a slow morning, today being a holiday and all, and most people not at work, but in their cozy homes. At least Bruno, your black labrador was at your side, and warming you, aside from your ratty clothes and a blanket that could use a washing. You still had enough dog food to get through the week, but your own rations didn't look so well.

Maybe you would have to choose a different spot, even though here you were sheltered from the elements, and the cops hadn't thrown you out yet. You saw Taylor walk to the far corner of the station to relieve himself. You didn't necessarily approve, especially if a public toilet was outside the station, but it was also just fucking cold. And the station smelled like piss anyway.

A guy, who seemed to be in his fifties came down the stairs, looked around, and then went past you. He was carrying a bag and a briefcase. When he was sure to be far enough away from you or the others, he pulled a saxophone out of the briefcase and put the bag down, so people could throw money into it. He started playing.

Sometimes you wished you had learned an instrument.

Sometimes you wished you hadn't been born queer so your parents hadn't kicked you out.

You scratched Bruno behind his ears, let your head thud against the wall behind you, and listened to the tones of the saxophone.

Ich dehne mich aus. Dehne mich aus in meinem Körper. Wachse hinein in meinen Körper. Lange war ich in meinem Körper nur ein kleiner Punkt. Klein wie eine Murmel. Irgendwo versteckt unter meiner Haut. Vielleicht in meinem Fußknöchel. Voller Scham, mich in meinem Körper auszudehnen.

Die Scham kam nicht von mir. Die Scham kam von Beschämung. Beschämung für das, was ich bin. Zu falsch, zu laut, zu unverständlich.

Ich dehne mich aus. Wachse von einer Murmel zu einem Ball und dehne mich weiter aus. Über mein Bein in den Körper hinein. Durch den Bauch, da ist es warm. In den Oberkörper, die Arme und den Kopf.

Die Unverständlichkeit verwandelt sich. In Selbstverständnis und zu einer Selbstverständlichkeit in der Welt zu sein.

Ich bin voller Übermut. Vielleicht verstehst du ja sogar, wer ich bin. Jetzt, wo ich keine Murmel in meinem Fußknöchel mehr bin. Jetzt, wo ich in meinen Körper hineingewachsen bin.

Selbstverständnis; Selbstverständlichkeit;  
Außenperspektive auf die Beschämung, die mich einst zu einer Murmel werden ließ.

Frühling ist nie die erste Jahreszeit im Jahr und trotzdem fängt hier alles an.

Die Gedanken an ein besseres Jahr vermischen sich mit dem Duft von Blüten und man vergisst das Schreckliche für ein paar Sekunden. Der Frühling ist wie ein Neuanfang, alles wächst und gedeiht, aber ist es auch in einem selbst so? Keine Ahnung.

Es ist zu kalt im Schatten, aber die Wärme kitzelt auf der Haut in der Sonne. Man geht spazieren oder in Cafés und trinkt einen heißen Cappuccino. Die Jacken werden dünner und die Tage werden langsam wieder länger, man hat mehr Tageslicht, in dem man erleben kann und immer weniger Nacht, in der man weinen kann.

Ist der Frühling somit der Ausweg aus der Trauer? Alle Probleme des letzten Jahres werden überdacht, gelöst, vertieft. Man hat weniger Zeit für neue Probleme. Das Wetter bringt Fremde, die sich deine Freunde nannten, wieder dazu zu fragen, ob du Zeit hast, nachdem sie im letzten Jahr deine Anwesenheit gemieden haben.

Man lebt in das kommende Jahr hinein und verdrängt die Probleme, die auf einen warten.

Probleme, die dich im Sommer wieder einholen. Die Natur wird genau wie die Menschen fröhlicher, ihre Farben und auch ihr Geruch bunter. Man sitzt

am Rand eines Festivals und sieht tausende Blumenkleider an einem vorbeiziehen und fragt sich selbst, wo die Individualität bleibt.

Die Nacht wird durchgemacht, weil das Wetter es zulässt, stundenlang auf einem Feld zu liegen und über das Leben nachzudenken. Freunde haben Zeit und Verpflichtungen werden zur Nebensache, es gibt so viel mehr Interessantes, was man ausprobieren kann.

Man geht auf Grillpartys von der Familie und hört sie Parolen brüllen und die Frage nach dem „Warum?“ kommt wieder auf. Die Probleme werden zum Ende der goldenen Jahreszeit größer und die Menschen um einen herum immer anstrengender. Die Sonne bringt Gehirne zum Schmelzen und Herzen brechen nach einer Sommerromanze. Man kann keinen Laden mehr betreten, ohne einen schlechten Pop-Song ertragen zu müssen, alle feiern die Musik und verstehen kein Wort. Die Medien sind voll mit Urlaubsfotos von Paaren oder Familien, die mit süßen Bildunterschriften von den gequälten Gesichtern ihrer Teenagerkinder abzulenken versuchen.

Der Sommer gibt neue Probleme auf, obwohl die des letzten Jahres noch nicht gelöst wurden.

Herbst, die Zeit der Kürbisse und Wollpullover.

Es gibt kein Ereignis, was prägnanter für den Herbst ist als Halloween. Kinder verkleiden sich als Gruselgestalten und Erwachsene lassen sich volllaufen. Und hat man das Glück, zuhause bleiben zu dürfen, schaut man Horrorfilme und geht dann im besten Fall schlafen.

Aber der Herbst ist viel mehr als das, er ist der Zerfall des Frühlings und somit der Anfang der neuen Probleme, welche jedoch genau wie die Probleme der anderen zuvor durchlebten Jahreszeiten nicht gelöst werden. Die Blätter fallen, man kann immer weniger an die frische Luft, ohne sich ein Grippevirus einzufangen, und die Freunde des Sommers haben ihr Interesse schon Anfang August verloren. Man beschäftigt sich mehr mit Medien oder Literatur, um zu verschleiern, dass in der Außenwelt nichts auf einen wartet. Es ist die Zeit, in der die Heizungen wieder eingeschaltet werden und man die Betten dicker bezieht. Die dunklen und kurzen Tage treiben die Stromkosten in die Höhe und man schaut sich verzweifelt die Fotos vom Spanienurlaub an und versucht die Wärme wieder zurückzubringen.

Die Zeit der Traurigkeit wird verkündet von Menschen, die als Krankenschwester verkleidet, Bowle trinken. Sexualisierung oder Saures.

Das Ende des Jahres wird eingeleitet, mit Schnee und Frost. Der Winter ist die Jahreszeit, in welcher

die Menschen die meiste Präferenz zur Traurigkeit haben, durch das Fehlen der Sonne und der Kälte. Obwohl es fröhlicher zugehen sollte, da doch Weihnachten vor der Tür steht. Geheuchelter Familienzusammenhalt und falsche Freude über Geschenke, die man sich nicht wünscht, also warum sollte man da nicht fröhlich singen und hoffen, dass der Brand, ausgelöst durch die Kerzen auf dem Weihnachtsbaum, alles beendet.

Im Winter stauen sich alle Probleme des ganzen Jahres an, aber es gibt genügend Feiertage, an denen man sich betrinken und sich selber einreden kann, dass alles gut sei.

So endet das Jahr mit dem Silvesterabend, an welchen man sich entweder von einer Brücke stürzt oder mit dem Versprechen, dass nächstes Jahr alles besser wird, eine Rakete in den Himmel schießt.

## **Vier Autor\*innen – vier Elemente**

Die folgenden Texte sind das Ergebnis einer gemeinschaftlichen Schreib-Übung. Vier Personen schrieben jeweils einige Sätze zu einem Thema (Feuer, Luft, Wasser und Erde) und reichten das Blatt dann weiter. Auf diese Weise entstanden vier Texte, die jeweils von vier Personen gemeinsam geschrieben wurden.

### **Feuer**

Das Feuer loderte noch spät in die Nacht. Ich wusste, dass es ein schreckliches Ende nehmen könnte. Aber ich habe nichts dagegen getan. Denn das Feuer war ich.

Am Abend hatte ich noch das Gefühl gehabt, auf Sparflamme zu laufen. Absurd, was ein kleiner Funke so anrichten konnte.

Niemand konnte mich mehr löschen, es war zu spät. Die Flammen übernahmen mein Denken, mein Handeln. Plötzlich hörte ich eine Stimme meinen Namen rufen. Es wurde immer lauter, es drang durch den Rauch.

Ich konnte mich nicht ablenken, nicht weggucken, diese Stimme wurde immer lauter. Ich wollte mich davon befreien, ich wusste aber nicht wie. Ich atmete tiefer und tiefer, ich trank Wasser, nahm eine kalte und gleich eine warme Dusche, ich ging nach draußen, aber die Eindrücke, der Druck war immer präsent. Ich war ratlos, müde, reizüberflutet.

Das war alles außer angenehm, aber das erste Mal seit Monaten konnte ich wieder was spüren. Das war ein Feuerwerk.

### **Luft**

Es ist mitten in der Nacht, als ich hochschrecke. Etwas Schweres liegt mir auf der Brust. Ich bekomme kaum Luft. Benommen gehe ich durch den dunklen Raum und reiße das Fenster auf. Eine frische Brise kommt mir entgegen.

Die kalte Luft half mir zu Atmen, ich blickte einige Minuten über die Stadt. Die Lichter der Menschen, welche auch spät in der Nacht noch leben und Dinge erleben, strahlten. Ich wollte mich gerade abwenden und doch da sah ich eine Gestalt am Himmel.

Die Gestalt bewegt sich langsam und schnell gleichzeitig. Was schwer zu sehen und verschwand für ein paar Sekunden. Sie war sehr hell und plötzlich dunkel. Ich wusste nicht was das war. Ich hatte aber keine Angst und die Gestalt zu beobachten, half mir runterzukommen.

Ich atmete tief durch, während sie auf mich zukam. Sie war nicht wirklich sichtbar, nur sehr schwach erkannte ich ihre Konturen, die vor meinem geistigen Auge sich jedoch verbanden. Die Gestalt war wunderschön. Sie blickte in mein Herz und begann zu singen.

## **Wasser**

Der Fluss sprach zu mir: „Bring mir dein Kind. Ich werde es zu einer Familie bringen, die keine Armut kennt.“ Ich war verzweifelt und gab ihm meinen Sohn. „Er heißt Fridolin, pass auf ihn auf und schenke ihm Glück!“ Lautes Platschen trieb ihn fort. Und plötzlich war Fridolin weg. Es war ganz ruhig am Fluss, als ob nichts passiert ist. Ich war verzweifelt und etwas unsicher, ob ich eben geträumt hatte oder ich es wirklich gemacht hatte.

Der Mond glomm einsam in der Nacht und erhellte den Fluss. Meine Tränen glitzerten im Mondschein. „Fridolin“ flüsterte ich klagend in das Rauschen der Fluten hinein. Der Fluss stahl mein Kind, doch ich war dafür verantwortlich.

Doch dann schien es als würde die glänzende Spiegelung des Mondes auf der Wasseroberfläche anfangen zu tanzen. War es das Wasser des Flusses? Nein. Ich schaute nach oben. Der Mond war starr an der Stelle, an der er immer war.

Es war mein toter Mann, er sah mich an mit seinen unverkennbaren grünen Augen. „Was hast du getan? Unser Sohn, du hast ihn aufgegeben!“ Ich war mir sicher, das war ein Traum. Ich meine sprechende Flüsse und tanzende Monde, okay, aber mein toter Mann? Ich brachte ihn nochmal um.

## Erde

Sokka und Momo waren mal in Ba-Sing-Sei. Sie hatten Aang und Katara auf dem Marktplatz früher verloren. Sie wussten nicht richtig, was sie machen wollten und entschieden sich, eine Pause in Irohs Teeladen zu machen.

Der Duft von frisch gebrühten Jasmintee steigt Momo in die Nase. Er fliegt regelrecht in den Laden. „Halt Momo! Wir sollten zusammen bleiben!“, rief Sokka und sprintete dem kleinen Lemuren hinterher.

Als Sokka schnaufend am hinteren Ende des Teehauses ankam, hatte eine ihm unbekannte Person Momo an den Ohren gepackt. Die Person trug einen dunklen braunen Mantel und eine Kapuze, die sie tief ins Gesicht gezogen hatte.

„Du wagst es ein Monster in diesen Laden zu lassen?“ sprach die Person. Langsam und fast als würde sie schweben, kam sie auf Sokka zu. „Momo ist doch kein Monster! Wer sind Sie überhaupt?“ Wut entbrannt über die Beleidigung seines Lemuren. „Ich bin der, dessen Namen man nicht anspricht, der beste und gefährlichste Mann im Universum, mich kennen alle, aber dennoch keiner!“ Er setzt seine Kapuze ab und es war...

Es fühlt sich an wie ein Zwischenraum. Ein Zwischenraum von vielen, die mein Leben prägen. In manchen Zwischenräumen habe ich meinen Platz und einen Umgang gefunden. Ein Selbstverständnis und Bewusstsein für mich und für das, was ich nach außen tragen kann und will.

Dies aber fühlt sich an wie ein Zwischenraum, von dem ich noch nicht den Eingang gefunden habe. Oft weiß ich nicht, wo mein Platz ist und bin verloren. Das ewige Ringen darum, Raum haben zu dürfen, ohne dass ich ihn mir erkämpfen muss und ohne, dass ich den Raum wiederum anderen Menschen wegnehme, die wie ich ihre Räume erkämpfen müssen.

Die Alternative ist entweder auf diese Räume zu verzichten oder meine Fähigkeiten und deren Grenzen zu leugnen. Beides will ich nicht. Beides finde ich falsch und macht mich wütend. Dualismen nehmen uns die Freiheit für Kreativität und nebeneinander zu strahlen. Wie kann ein solidarisches Nebeneinander und Miteinander also gut sein?

Aus der Kraft der Wut kann ich mir Raum nehmen und präsent sein, aber in welchem Raum eigentlich? Und wo ist die Tür?

Unsere Gesellschaft hält Türen verschlossen und lässt sie wohlwissend verschwinden. Schon lange ist es so - am Ende manifestiert, seit Leistung und

Produktivität, sowie individuelle Unabhängigkeit als Grundfeste unserer Gesellschaft gelebt und erwartet werden.

Diese Norm eines angepassten, jungen, gesunden, nicht\_behinderten, starken (natürlich auch weißen, cisgeschlechtlichen, heterosexuellen bzw zeugungs und\_oder gebärfähigen,...) Körpers werden uns vor Augen geführt, eingetrichtert – jeden Tag, und (fast) überall. So ist es manchmal schwer uns selbst gern zu haben, denn was lernen wir?

Dass wir nicht gut genug sind, dass wir nicht fit genug sind, dass wir nicht schön genug sind. Dass wir nicht genug sind. Dass wir nicht sein dürfen wie wir sind, weil irgendetwas stört. Dass Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben, schon tragbar und ertragbar sein müssen für uns selbst. Und dass wir stark genug für unsere scheinbar individuelle persönliche Geschichte sein müssen. Was erwächst aus diesem Denken?

Ich habe gerade das Buch „Entstellt – über Märchen, Behinderung und Teilhabe“ von Amanda Leduc fertig gelesen. Es geht darum, wie unsere Gesellschaft durch Bilder aus Geschichten beeinflusst ist und was das mit Menschen macht, die in Geschichten bestimmte Rollen zu und\_oder abgesprochen bekommen. Außerdem, wie ein Weg sein kann, sich zumindest momenteweise davon zu befreien.

Märchen faszinierten mich, wie die Autorin, selbst schon immer. Lernreisen von Menschen in Begegnungen mit Welt, sich selbst und in Kontakt mit einer für manche existierenden Quelle. Eine ganz ursprüngliche Form waren einfachste Geschichten von Menschen, die (im übertragenen Sinne) losgeschickt wurden, um symbolisch Aufgaben zu bestehen und damit Lebensübergänge zu würdigen und an (täglichen) Herausforderungen zu reifen.

In den Geschichten ging es weder um eine körperlichen Norm noch diese zu erreichen z.B. Schönheit, Makellosigkeit, Leistungsfähigkeit... noch darum vom Prinzen gerettet zu werden – sondern es ging schlicht darum, Menschen auf Welt und Leben vorzubereiten und darin zu begleiten. Jede Person einzeln in der eigenen Geschichte und Situation.

Bestimmt gab es Gewalt und es war nicht alles romantisch und flauschig. Doch es ist wohl klar, dass erst mit der Zeit und je nach gesellschaftlicher Entwicklung sich diese Bilder in den Märchen (ver)formten. So wird aus dem weisen, erfahrenen Menschen im Wald, der das Wissen und die eigene Angebundenheit teilt und Menschen, die nach Rat suchen in der eigenen Reise begleitet – zum wütenden Teufel, der hässlichen Hexe oder zum verrückten Zwerg. So werden Lebensaufgaben zu Gruselgestalt, Krankheit, Be\_Hinderung und

Geschwüren die es zu überwinden und heilen gilt. Gesund, munter, aufmerksam und stets glücklich als einzig erstrebenswert zu bewerten halte ich für unvollständig. Eine wahrhaft ganzheitliche, zyklische und antikapitalistische Lebensweise – etwas was ich befürworte - beinhaltet alles was es in uns gibt und gibt allem einen Platz, ohne eines weniger oder mehr zu bewerten und oder bewundern zu müssen.

Qualitäten können sich ergänzen, sind zum Teil voneinander abhängig und mal mehr mal weniger willkommen - und doch sind sie für sich in sich präsent und haben eine Daseinsberechtigung.

Was will ich mit diesem Schwenker wohl sagen? Gute Frage, ich bin vom Anfangsthema etwas abgekommen... aber: hey! Wir sind Teil von Welt, ob Norm- und Dominanzgesellschaft das nun gut findet oder nicht. Auch wir dürfen unsere Früchte ernten und Samen pflanzen. Auch wir dürfen uns feiern!

...Vielleicht will ich gar keinen Raum mehr – ich will einen Garten! Einen Garten, in dem etwas einfach vor sich hinwächst ohne beschnitten zu werden, höchstens mal gestutzt und an mögliche andere Wege erinnert. Ich freue mich, euch in unserem Garten zu treffen! Und gemeinsam zu kucken und zu bewundern.

Mein Name ist Benny Bernhardt, ich habe eine helle Hautfarbe, bin männlich und ziemlich groß. Ich bin 32 Jahre alt, habe selbst ein Handikap und arbeite bei der Universitäts- und Hansestadt Greifswald als Behindertenbeauftragter.

Meine Aufgaben dabei sind es, die Anliegen von Menschen mit Teilhabebeeinträchtigungen zu erfassen, Hilfe anzubieten oder zu vermitteln. Bei Bauvorhaben und Plänen zur Stadtentwicklung stehe ich den Behörden, Organisationen und der Bürgerschaft zum Thema Barrierefreiheit beratend zur Seite. Das wichtigste Instrument dabei ist die AG Barrierefreie Stadt, das ist eine Gruppe aus Mitglieder der Bürgerschaft, den Ortsteilvertretungen und Leuten, die sich um Barrierefreiheit bemühen. Hier werden die Themen vorher besprochen und Empfehlungen gegeben.

In Deutschland sind etwa 10 Prozent aller Menschen schwerbehindert. Das heißt, dass sie durch äußere oder innere Merkmale nicht so an dem öffentlichen Raum teilnehmen können wie andere Menschen. Doch darauf aufmerksam zu machen und für mehr Barrierefreiheit einzutreten, darum sind wir heute hier!

Barrierefreiheit ist ein recht komplexer Begriff, der im Behindertengleichstellungsgesetz beschrieben und durch die DIN Normen konkretisiert wird. Diese Normen beschreiben Maßnahmen, wie

Gegenstände, Anordnung und Maße sein müssen, damit etwas von allen Menschen genutzt werden kann.

In Greifswald gab es 2019 laut des Statistischen Bundesamtes 6030 Personen mit einem Grad der Behinderung von 50 oder mehr. Das sind bei 62.000 Einwohnern etwa 10%. Diese werden in der Statistik nach verschiedenen Merkmalen unterteilt. So hatten zum Zeitpunkt der Erhebung der Daten 312 Personen das Merkmal BI für Blind. 218 Personen waren von einer starken Hörbeeinträchtigung bis Taubheit betroffen. Genaue Angaben für den Bereich der mobilitätseingeschränkten Menschen lassen sich leider nicht machen, da diese bei der Darstellung mit anderen Merkmalen zusammengefasst wurden. Da steht die Zahl von 1538. Ich denke aber, dass diese Zahl erahnen lässt, dass es viele Menschen mit Mobilitätseinschränkungen gibt.

Alle Bereiche im öffentlichen Leben für alle Menschen erfahrbar zu machen. Das bedeutet, sie stufenlos zu gestalten, taktile Informationen über ein Leitsystem und Hinweisgeber bereit zu stellen und Informationen optisch leicht zugänglich zu gestalten. All diese Dinge im Blick zu haben ist nicht einfach, darum ist Empowerment so wichtig. Wir müssen uns in den Gremien beteiligen und Gehör verschaffen, wenn etwas nicht barrierefrei geplant und gebaut wird. Immer findet sich eine gute Lösung für alle Beteiligten.

Ich möchte mich recht herzlich bei den vielen Akteuren und vor allem dem Planungsteam von Qube bedanken. Ohne euren Einsatz wäre diese außergewöhnliche Veranstaltung heute nicht möglich gewesen.

In der Vorbereitung des Festivals kam hier und da die Frage auf, warum wir als queeres Antidiskriminierungsprojekt eigentlich ein Disability & Mad Pride Festival mitorganisieren. Also habe ich überlegt, dass ich diese Frage hier heute noch mal beantworte.

Also zuerst einmal: Es gibt viele Menschen, die sowohl queer als auch behindert sind. Ich erinnere mich daran, wie vor Jahren ein Talk mit Maximilian zum Thema „Trans\* und Behinderung“ in Greifswald stattfand. Ich war ziemlich aufgeregt. Endlich wurde mal thematisiert, was es bedeutet, von verschiedenen Diskriminierungsformen gleichzeitig betroffen zu sein. Denn daraus ergeben sich spezielle Erfahrungen. Erfahrungen, die eine Person, die vor allem aufgrund eines Merkmals diskriminiert wird, nicht macht.

Manchmal erwerben wir als Personen, die z.B. trans\* und behindert sind bzw. werden besondere Kompetenzen. Wenn ich mich einmal als trans\* Person durch Begutachtungen & Co für eine Namens- und Personenstandsänderung gebracht habe, schockt es mich möglicherweise nicht mehr so sehr, für Unterstützungsleistungen als behinderte Person kämpfen zu müssen. Umgekehrt gilt das natürlich genauso. Wir sind geübt darin mit Menschen umzugehen, die uns in ein bestimmtes Schema pressen. Ohne uns selbst da reinpressen zu lassen. Wir haben gelernt, uns unsere Würde

zu bewahren, auch wenn wir extrem entwürdigend behandelt werden.

Ein weiteres Beispiel sind Behindertentoiletten. Sie sind oft die einzigen Toiletten, die uns nicht ins Mann-Frau-Schema pressen. Viele behinderte Menschen machen die schmerzhafteste Erfahrung ungewollt Geschlechtlichkeit abgesprochen zu bekommen. Aber wenn ich als trans\* Person die Behindertentoilette nutze, ist das für mich erstmal ein Schutz. Ich muss mich nicht für Mann oder Frau entscheiden. Und ich werde nicht angefeindet, weil ich angeblich im falschen Raum sei.

Ich habe ein paar Beispiele dazu gegeben, sowohl behindert als auch queer zu sein. Aber muss ich behindert sein, um mich als queere Person unter „Disability & Mad Pride“ wiederzufinden? Ich erzähle dazu etwas, das ich letztens bei meiner Hausärztin erlebte. Ich habe seit vielen Jahren ein paar Symptome, die von meinen bisherigen Diagnosen nicht erklärt werden. Sowa wird dann häufig als psychisch abgetan. Ich ging also zu einer Hausärztin, von der ich gehört hatte, dass sie ein paar mehr Ideen haben könnte als mein alter Hausarzt. Ein Glück: Sie nahm mich ernst. Ich würde auf sie nicht den Eindruck machen als wäre ich psychisch krank. Bis auf dass ich mich sehr maskulin kleiden würde. Ja, sie assoziierte tatsächlich meine Kleidung mit psychischer Krankheit.

Als verrückt angesehen werden hat für queere Menschen eine lange Tradition. Ich erzähle euch in diesem Zusammenhang ein bisschen was über psychiatrische Diagnosen. In genau zehn Tagen ist Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Trans\*- und Inter\*feindlichkeit. Der Tag erinnert an den 17. Mai 1990. An diesem Tag wurde Homosexualität aus dem Krankheitskatalog der Weltgesundheitsorganisation gestrichen. Bis heute feiern wir an dem Tag, was queere Bewegungen bereits erreicht haben. Und machen gleichzeitig darauf aufmerksam, was noch zu tun ist. Beispielsweise wird trans\* sein im aktuell gültigen Krankheitskatalog (ICD-10) bis heute als Störung der Geschlechtsidentität geführt. Für Zugang zu Hormontherapie oder Operationen muss ich mir eine Persönlichkeits- und Verhaltensstörung attestieren lassen.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Diagnosen, in denen als krankhaft gewertet wird, was in queeren Kontexten gefeiert wird. Vielleicht habt ihr schon mal den Begriff „genderfluid“ gehört. Das ist in queeren Zusammenhängen eine positive Selbstbeschreibung dafür, dass sich die Geschlechtsidentität von Zeit zu Zeit oder auf bestimmte Situationen bezogen ändert. Unter der Schablone einer Borderline Diagnose kann eine fluide Geschlechtswahrnehmung als instabiles Selbstbild ausgelegt werden. Dabei destabilisiert eine fluide Geschlechtswahrnehmung in Wahrheit

wohl vor allem eins: die vorherrschende Zweigeschlechterordnung. Also die absurde Idee es gäbe nur Männer und Frauen.

Für trans\* Personen können psychiatrische Diagnosen in der Akte übrigens auch bedeuten, keinen Zugang zu Transitionsleistungen zu bekommen. Ich habe selbst erlebt, dass ein Arzt aufgrund einer Traumadiagnose anzweifelte, dass ich selbst über meine Geschlechtsidentität entscheiden kann.

Aber nicht nur queere Menschen werden anhand von psychiatrischen Diagnosen diskriminiert. Gehen wir mal ein wenig weiter zurück: Dass die Diagnose und das Konzept Hysterie genutzt wurden, um Aufbegehren gegen Sexismus nicht ernst nehmen zu müssen, ist wahrscheinlich vielen bekannt. Weniger bekannt ist die Diagnose Drapetomanie. Gemeint war damit im 19. Jahrhundert der Drang versklavter Menschen aus der Gefangenschaft zu fliehen. Diese Diagnose wurde also erfunden, um massive rassistische Gewalt zu rechtfertigen. Und auch wenn es heute nicht mehr so offensichtlich rassistische Diagnosen gibt, wirkt der Rassismus in Diagnosen weiter: So gibt es etwa eine Untersuchung darüber, dass in den 1960er Jahren in den USA Schwarzen Männern fünf mal häufiger Schizophrenie diagnostiziert wurde als anderen Gruppen. Ihr Aufbegehren gegen die rassistische Gesellschaft,

ihr Kampf für Bürger\*innenrechte wurde als wahnhaft und aggressiv eingestuft.

Warum die ganzen Beispiele? Ich will damit sagen: Zumindest einige psychiatrische Diagnosen scheinen nicht gerade darauf ausgelegt zu sein, die Wahrnehmung von diskriminierten Menschen zu bestätigen. Und sie scheinen auch nicht das Aufbegehren gegen Diskriminierung zu fördern. Ganz im Gegenteil: Sie haben viel eher die Funktion, die gesellschaftliche Ordnung aufrecht zu erhalten.

Mir ist klar, dass Leute auf Diagnosen angewiesen sind, um Unterstützung und Anerkennung für ihre Situation zu bekommen. Und das bekommen wir aktuell eben nur, wenn wir uns im Gegenzug als bemitleidenswert, nicht zurechnungsfähig und nicht ernstzunehmen erzählen lassen. Aber was ist denn das bitte für ein beschissener Deal?

Oft lese ich von Entstigmatisierung psychischer Krankheiten und von Aufklärung. Ich persönlich glaube nicht, dass es damit getan ist. Ich glaube, dass wir viel grundsätzlicher hinterfragen müssen, wer von Diagnosen und von bestimmten Zuschreibungen profitiert. Werden damit bestimmte gesellschaftliche Normen aufrechterhalten? Wer hat etwas davon und wer erfährt dadurch Diskriminierungen?

Ich glaube, dass wir neue Wege suchen müssen, um uns gegenseitig zu unterstützen – dabei unsere Leben zu leben und dabei Kritik an den Verhältnissen zu üben. Wir müssen rausfinden, was wir dafür brauchen. Uns austauschen. Lernen. Verstehen. Unsere Arbeits- und unsere Zusammenseins-Weisen verändern. All das ist mühsam. Es dauert. Wir machen dabei Fehler. Aber es kann auch befreiend und schön sein. Das ist eine Erfahrung, die ich bei Qube immer wieder mache. Und die ich auch im Rahmen unserer Festival-Orga gemacht habe. Dafür bin ich allen, mit denen ich zusammenarbeite, sehr dankbar!

Das hier ist ein Text, den ich letzten Sommer bei einem queeren Poetry Slam Workshop geschrieben habe. Inspiriert hat mich dieser Satz: There is sympathy for the heartbroken, but not for the heartbreakers. Auf deutsch heißt das: Es gibt Mitgefühl für die mit gebrochenem Herzen, aber nicht für Herzensbrecher.

1

Paul stand vor ihr, vielleicht eine Armlänge entfernt und starrte auf den Boden. Elena wusste, dass es damit beendet sein würde. „Schau, ich weiß, was du hier von mir willst, aber ich, ich will das nicht, ich will – ich will, dass es einfach wieder so wird wie früher.“ Vorsichtig sah Elena hoch in sein Gesicht. Er sah verwirrt aus. „So wie früher? Wie viel früher? Als wir nur Bekannte mit ungenutztem Potential waren?“ „Nein, als wir noch nicht jede Nacht in einem Bett verbracht haben und noch nicht die gleiche verdammte Wohnung ein Zuhause nannten, nicht nur miteinander geflirtet haben, deine Zahnbürste zwar schon neben meiner hing, aber die meiste Zeit trocken blieb, du deine Klamotten wieder mit nach Hause genommen hast, als ich mit Pizza unterm Arm bei dir auftauchen, aber vor Mitternacht auch wieder gehen konnte. Das fand ich irgendwie besser.“ „Okay. Okay. Dann ist das zwischen uns aber vorbei, deinen komischen Schritt zurück geh ich nämlich nicht mit.“ „Ich hatte nicht damit gerechnet.“

2

Elena hatte sich sofort gut mit Flora verstanden. Die Bar alt, das Licht schwach, ihr Lächeln in schmeichelnde Schatten gehüllt. Und sie lächelte viel, genau wie Elena. Das Gespräch lief gut, dafür dass sie es mit einer Unbekannten führte. Die Uhr tickte nach 1, nach 2, und sie war überrascht, als Fiona sie zu sich nach Hause einlud. Elena dämmerte, was Fiona wahrscheinlich von ihr wollte. Aber wirklich Lust darauf hatte sie nicht. Fiona wollte ihr die Aussicht vom Balkon zeigen. Und während sie dort standen legte Fiona einen Arm um Elena, drehte sie zu sich und ihre Münder trafen aufeinander. Ein ekliges Gefühl stieg in Elena auf. Sie hasste das. Ihr rutschte das Geländer aus den Händen, an das sie sich in letzter Hoffnung geklammert hatte. „Halt, nein, ich kann das nicht!“ - „Bitte was? Du hast den ganzen Abend mit mir geflirtet, was willst du denn dann?“ - „Nach Hause“ und sie verließ die Wohnung.

3

Alex und sie waren schon lange Freunde gewesen. Nicht unzertrennlich beste Freunde, aber Freunde. Man schickte sich Memes, man traf sich zum Spieleabend, man ging gemeinsam auf Konzerte, man traf sich zum Kaffee. So wie jetzt. Und in der Sekunde, in der Alex es aussprach, war ihr klar, dass es keinen anderen Weg gab, als ihm das Herz zu brechen. „Sag mal, Elena, du hast ja schon lange niemanden mehr gedatet. Und wir

verstehen uns ja auch echt gut. Und du bist wirklich wunderschön und klug, und ich fühle schon seit richtig langer Zeit was für dich, weißt du. Also, würdest du mit mir auf ein Date gehen?“  
„Ich kann nicht. Du bist auch wunderschön und klug und ich liebe dich, aber nicht so. Nicht so, dass ich mit dir auf ein Date-Date gehen möchte. Und du musst mir glauben, es tut mir so weh, dir das Herz zu brechen, können wir bitte bitte weiter Freunde sein?“

4

There is sympathy for the heartbroken, but not for the heartbreakers.

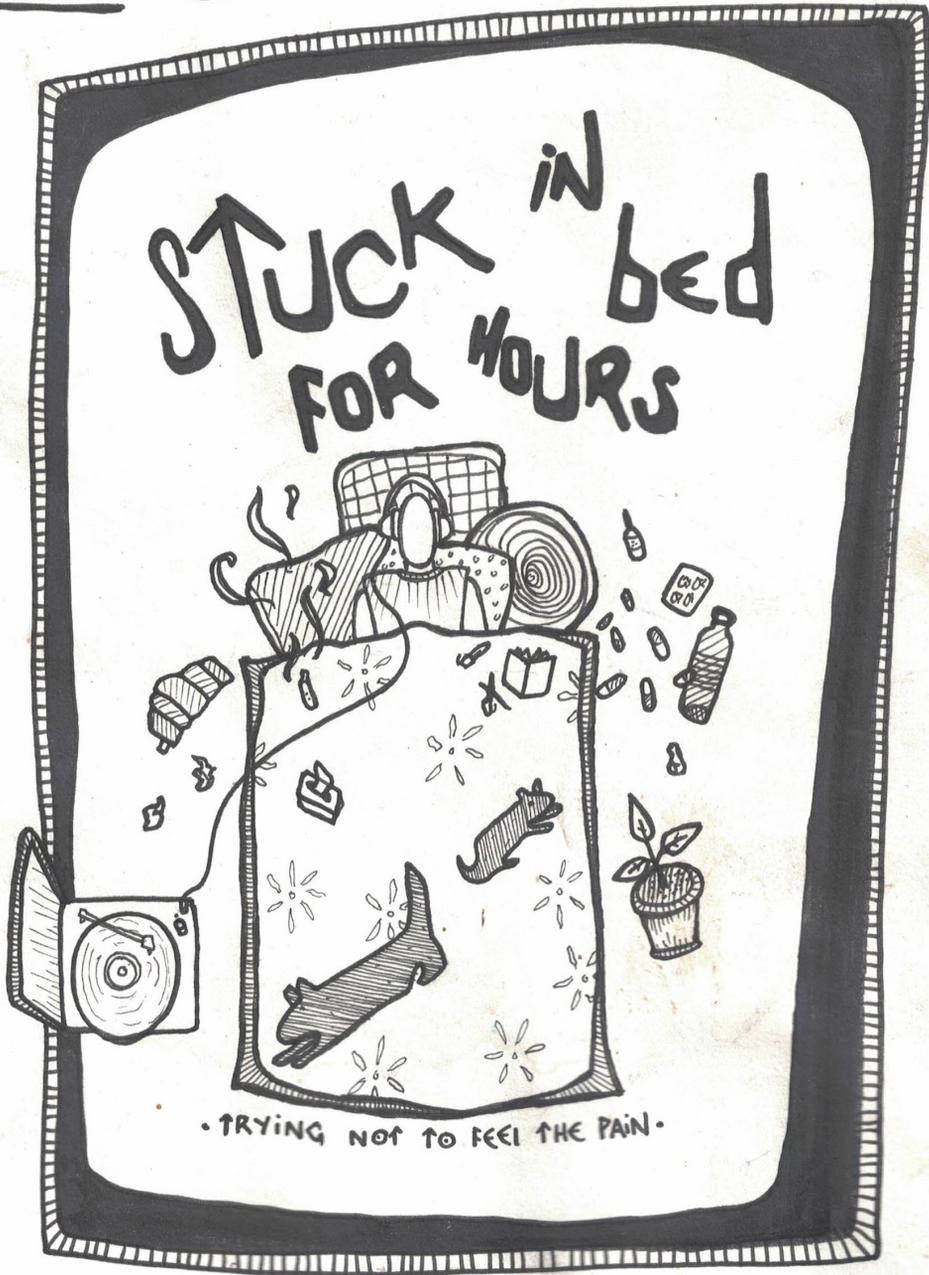
Bildbeschreibung: Gezeichnete Titelseite von einem Zine mit dem Titel „The Chronic & the Tonic. Issue 1“.

In der Mitte des weißen Blattes ist eine feine, schwarze Zeichnung zu sehen: Eine Person liegt, von oben betrachtet, zugedeckt und von Kissen gestützt, in einem Bett, das umgeben ist von einigen Dingen. Ein Plattenspieler steht neben dem Bett, verbunden mit Kopfhörern: die im Bett liegende Person hört Musik. Zudem sind eine Wasserflasche, Tabletten, Tropfen, ein Box Taschentücher und eine Pflanze im Topf um das Bett verteilt. Auf dem Bett liegen auch zwei Hunde. Über dem Bett steht geschrieben: „Stuck in bed for hours“ (Übersetzung: „Stundenlang im Bett liegen“). Am unteren Bettrand steht geschrieben: „Trying not to feel the pain.“ (Übersetzung: „Versuchen den Schmerz nicht zu spüren“). Die Zeichnung ist von einem gezeichneten schwarzen und gestrichelten Rahmen umgrenzt. Neben diesem Rahmen steht mit drei Herzchen versehen: „A zine about living with chronic pain“ (Übersetzung: Ein Zine über das Leben mit chronischen Schmerzen“).

Anmerkung: Zines sind kleine, selbstgemachte Heftchen, deren Inhalt oft Zeichnungen, Texte, Bildgeschichten sind.

# THE CHRONIC

ISSUE 1



A ZINE ABOUT  
living with  
CHRONIC PAIN

♥ ♥ ♥

# THE TONIC

There is a field,  
that not only wield,  
a colorful flower.

That flower grows and flows,  
each and every day...  
Until one day...

A person stepped on that flower.  
The other plants and trees around  
that flower grew and grew.

The colorful flower though, turn gray and sad.  
"I want to be like the other plants!" they said.  
Growing strong and having the same rights  
(equal rights!)

Then after stormy and rainy night,  
The gray flower started to grow again...

The next day, a rainbow shines in all colors  
Onto the field that not only wield,  
The now strong and colorful flower.

Ich warte noch immer auf ein Leben zu zweit,  
doch mit mir teilt nur einer,  
der Engel der Einsamkeit.

Ich warte schon lange auf die Liebe ohne Zeit,  
doch schlafen geh ich allein,  
mit dem Engel der Einsamkeit.

Ich warte auf das Reden,  
auf das Schweigen zu zweit,  
Doch mit mir spricht nur einer,  
die Stille der Einsamkeit.

Nur kalter Frieden, kaum Hektik, kein Streit,  
das macht ihn so übermächtig,  
den Engel der Einsamkeit.

Er verbreitet Angst, sucht Spannungen,  
er wünscht ihn sich weit,  
und doch will er nicht gehen,  
der Engel der Einsamkeit.

Er fürchtet sein Licht,  
ungewisse Ruhelosigkeit.  
Auch das ist der Engel der Einsamkeit.

Er fragt ihn, keine Antwort,  
Verwirrung, Traurigkeit.  
Respekt vor dem Engel der Einsamkeit.

Seine Wärme ruht nur in der Stille.  
Die Worte der Menschen sind weit.  
Doch er hört sie so gern,  
die Worte der Menschen zu zweit.

Er vergibt ihm jeden Morgen,  
weil er verspricht zu gehen,  
Zu seiner Zeit.

Und doch bleibt er, Tag für Tag länger,  
mein ungeliebter Engel der Einsamkeit.  
Und weil Du ihn auch kennst,  
und aufwachen willst aus diesem Leid.

So geh zu den Menschen,  
denn dort mag er nicht sein,  
der Engel der Einsamkeit.

Tage voll Leben,  
wärmender Sonnenschein.  
Menschen die reden,  
und dennoch allein.

Unechte Profile,  
mit Gefühlen gespielt,  
enttäushtes Vertrauen,  
leichte Beute, ganz gezielt.

Laue Abende,  
mondbeschienene Nacht.  
schlaflos traurig,  
die Einsamkeit durchwacht.

Und doch suche ich weiter,  
auch wenn die Hoffnung mir schwindet.  
nach Beieinandersein, Freude,  
die einander verbindet.

—

Angst vor dem Morgen,  
schweigend in den Tag.  
Traurig sein zum Kaffee,  
außer mir ist keiner,  
der vielleicht etwas sagt.

Aufräumen, Geräusche,  
Staubwischen, Geschirr,  
im Kopf bin ich nicht hier,  
Gedanken, Tagträume still.

Computer, hören, lesen, tun,  
damit die Zeit vergeht.  
Unruhe, Rastlosigkeit,  
bis sich der Tag gelegt.

Im Bildschirmlicht die Menschen sehen.  
Dabei sein, reden, Fragen stellen,  
teilhaben, Schaffen, Antwort kriegen.  
Kommen und Gehen wie Wellen.

Angst vor Dingen, die nicht besser werden,  
Sorge um die, die zum Glück noch sind.  
Soziale Verunsicherung, Angst vor Pflege,  
Hoffnung durch Glaube,  
die mir Ruhe und Schlaf endlich bringt.

Lost in space and time

They were floating.

Floating through this seemingly endless abyss.

Dark.

Empty.

Alone.

They opened their mouth, but nothing was coming out.

Did they even have a voice?

They looked around.

More nothingness. But was it nothing or everything all at once?

They wiggled around.

Maybe they were a fish in the vastness of the ocean.

Looking down their body, it at least looked like a humanoid form.

Their limbs weren't moving, but when they willed

themselves to float in a direction, they did.

It wasn't a push, or a pull, they just moved.  
Floating. No muscles, no tension, no contraction.

How much time had passed anyway?

There was no way of knowing. In this darkness.  
This everythingness.

They blinked.

They tried to take a breath. No water was entering  
their body.

Not the ocean then.

Hm.

Maybe they were in space among the stars. But  
then they would be dead by now. Probably. Maybe.

More confusion.

Maybe they had taken drugs and were on a very  
floaty trip right now.

But they couldn't remember anything that wasn't  
this nothing. This darkness. This everything.

They willed their limbs to move.

One at a time, first their legs, then their arms.  
Until they were swimming through this space.

Were they dead? In a coma? Heaven, hell, all of  
the above?

They laughed at those seemingly silly thoughts,  
but still no sound left their body.

If it was a body.

Who knew. Definitely not them.

They stopped.

They spiraled. Not in motion, but in thoughts.

Panic.

Everything too much.

Nothing there at all.

Suddenly feeling all of it at once.

They were lost.

Lost in time and space.

I'm elated, excited absolutely indecisive  
on how I'm going to present myself  
I know it's not a big deal  
It's supposed to feel like coming home  
But I've come out

Well I'm out for a while now  
and I found myself three times now  
and yet I never realized  
I'm not not who I used to be  
And I'm struggling to pretend  
That otherwise I haven't changed at all

I'm living in a different world  
where I have friends as queer as me  
Where I'm not just a role I play  
I never felt this real before

But that is just one of the worlds  
I wished I could stay in forever  
In this fragile little bubble gotta be an adult  
Get up work up smile oh shoot I failed again,  
I can't be "her"  
And I shove myself back into the closet.

I am elated, excited and absolutely frightened  
to be someone you don't recognize  
Coming home I'm just a tourist glimpsing into a life  
I thought I wanted but never was mine

I'm living in a different world  
where I have friends as queer as me  
Where I'm not just a role I play  
I never felt so real before

But that's just one of the worlds  
I wished I could stay in forever  
In this fragile little bubble gotta be an adult  
Get up, work up a smile  
Oh shoot I failed again, I can't be „her“  
And I shove myself back into the closet

My life is not conventional  
My existence is political  
I'm elated, excited to meet you

I didn't realize I was suffocating  
And I didn't mind it for a while  
Addressing it is very frightening because...  
I don't know why

I am here inside an ocean of thoughts  
a pitfall black starry night  
I can't live on reassurances anymore  
I feel dysphoria

I didn't realize I silenced myself  
I didn't mind it at all  
I know you know how I don't care  
But I get so self-conscious

Am I still here?  
Diving into my dark sea  
A disconnect of soul and society  
But can I be anything I wished I were  
I feel dysphoria

I don't know her anymore  
I don't know their pronouns  
I don't know him anymore  
Do they sleep at night?

Can I be here?  
In this very spot  
although nobody knows me  
can I stay and be someday?  
With my dysphoria

Picking up the pieces I shattered  
A long time ago  
Trying to mend what was left behind  
Painting gold my scars hoping for it to  
Turn into Kintsugi

Picking up the pieces I shattered  
And glued back together  
Just for me to realize that  
Parts of it turned to dust and then disappeared  
Before I even noticed

I'm left with my own self-doubt  
Breaking through the cracks asking  
If I'd be enough  
What if they could tell it's fake  
Under Midas's touch

Keeping it together not trying to  
Shatter again  
Yet I break down and burn myself  
1064 degrees Celsius melted gold  
I keep it down

I'm left with my own self-doubt  
Breaking through the cracks asking  
If I'd be enough  
What if they could tell it's fake  
Under Midas's touch

Keeping it together to  
Keep up appearances  
Almost covered myself in gold  
What if I told you it was always fool's gold  
I keep my mouth shut

I'm left with my own self-doubt  
Breaking through the cracks asking  
If I'd be enough  
What if they could tell it's fake  
Under Midas's touch

When it's getting dark outside  
raining from the clouds above  
little raindrops left to dry  
but I'd wait until I'm drenched  
I feel safe  
I feel safe to cry

I need a safe space for me  
I need a safe within me

Will you give me sanctuary?  
I need to find some peace  
Do you have a safe space for me  
where I can be free?  
Do you know my sanctuary?  
It shall not be disturbed  
I need a safe space within  
so I can be true to myself

When the world outside  
pushes me in front of them all  
I would like to know if you're  
more connected to the world than I  
I feel safe  
I feel safe to hide

well I need a safe space for me  
I need a safe space within me

Will you give me sanctuary?  
I need to find some peace

Do you have a safe space for me  
where I can be free?

Do you know my sanctuary?

It shall not be disturbed

I need a safe space within  
so I can be true to myself

World after world I will create

Word after word I will destroy

I need a place

Will you be my sanctuary?

I need to find some peace

Do you have a safe space for me  
where I can be free?

Do you know my sanctuary?

It shall not be disturbed

I need a safe space within  
so I can be true to myself

## Kontakte zu den Autor\*innen

Behindertenbeauftragter der Universitäts- und  
Hansestadt Greifswald  
Benny Bernhardt  
E-Mail: behindertenbeauftragter@greifswald.de

Blaze  
E-Mail: BlazePond@protonmail.com

Jakob\*  
Kontakt über Qube herstellbar

prisma  
Instagram: @midnight.lark @underacaever

Qube  
E-Mail: info@bildung-qube.de  
Instagram: qube\_greifswald

sam s.v.  
Instagram: @sam.s.v.writes

# Impressum

Jugend kann bewegen e.V.  
c/o Bildungsprojekt Qube  
Stralsunder Str. 10  
17489 Greifswald  
[www.bildung-qube.de](http://www.bildung-qube.de)

Satz & Gestaltung: Torah Jarzombek  
E-Mail: [TorahJarzombek@gmx.de](mailto:TorahJarzombek@gmx.de)

Illustrationen: Blaze

Gesetzt in der Britannic Bold & Arial

2022



