

Selbsthilfe-Gruppen/-Organisationen sein.  
Dort kann man dann über Missstände reden. Und darüber Reden ist wichtig. Und auch selbstverständlich darüber Schreiben.

Aber diese Gruppen müssen wirklich unabhängig sein. Der Filz versucht, über Kooperation solche Gruppen zu assimilieren.

*(Robert Rauschebart)*



Stufenweise Vorwärts? (S.M.)

## ***Der Sensemann***

Der Sensemann, der Sensemann  
das ist mein bester Freund.  
Neulich war er mal bei mir  
und wir rauchten einen Joint.

Ich redete. er hörte zu,  
ich klagte ihm mein Leid.  
Er sagte: „ Ich verstehe dich,  
doch du hast noch etwas Zeit!“

Er sagte: „ Die Welt ist ungerecht,  
das ist mir schon klar  
und wenn`s dir mal ganz schlecht  
geh`n sollte,  
bin ich für dich da!“

Er machte sich dann auf den Weg,  
doch eines gab er mir noch an:  
„Nur wer was zu verlieren hat,  
der fürchtet sich vorm Sensemann!“  
*(Gil Thunder)*

## ***Das Schwierigste***

Mich zu entfalten  
zu gestalten  
nicht nur dösen  
Dinge lösen  
nicht verzagen  
immer wieder fragen  
nicht alles schlucken  
nicht mehr buckeln  
nicht mehr warten  
einfach starten

Raus aus der Leere  
habe den Mut Dich zu erleben  
dann brauchst Du nur noch gehen  
und Dich bewegen  
es fügt sich manches schön und gut  
Du brauchst den Mut  
Du brauchst Dich nur erleben,  
dann kannst Du gehen und Dich  
bewegen

Freude und Überraschung  
und sich freuen im Tun  
sich neu erfinden  
die Gewohnheit verlassen  
und leidenschaftlich sein  
es kommt oft anders als man denkt

Gedanken können blockieren  
erschöpft, müde und matt  
die Lebensquelle trocknet aus  
die Träume können fließen  
die Realität kann sprießen  
*(H.W.)*