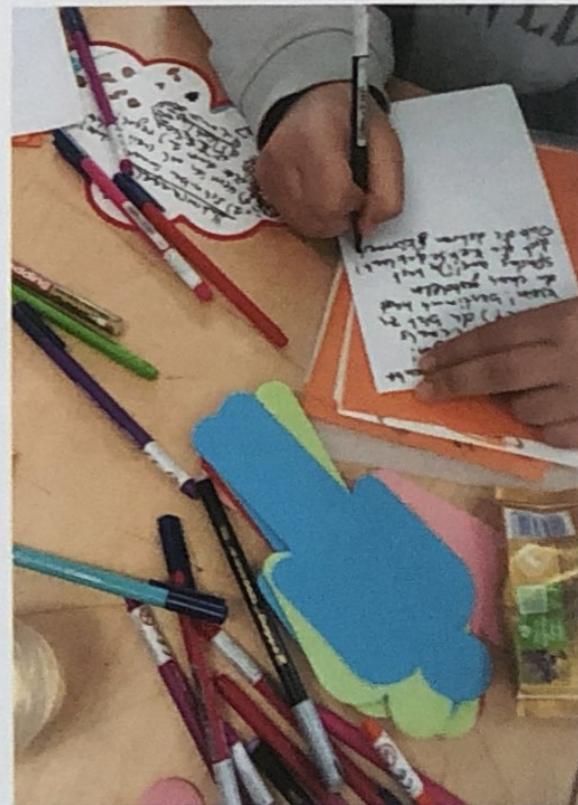
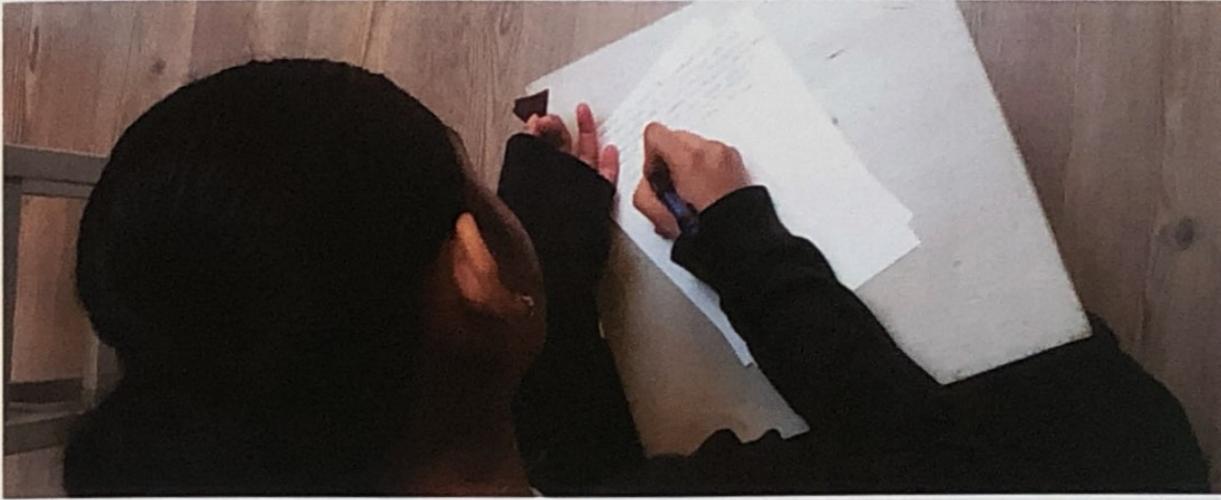
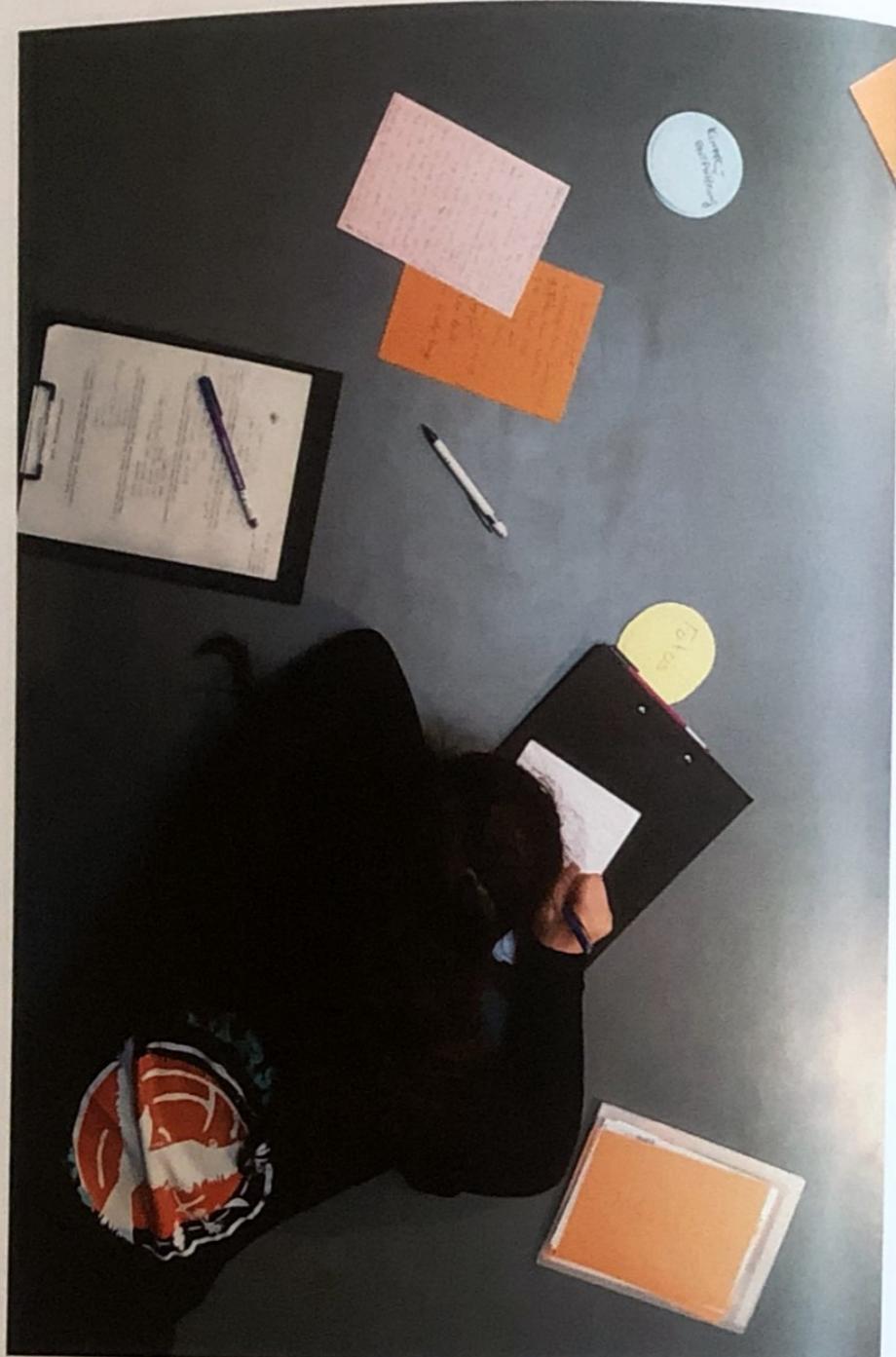


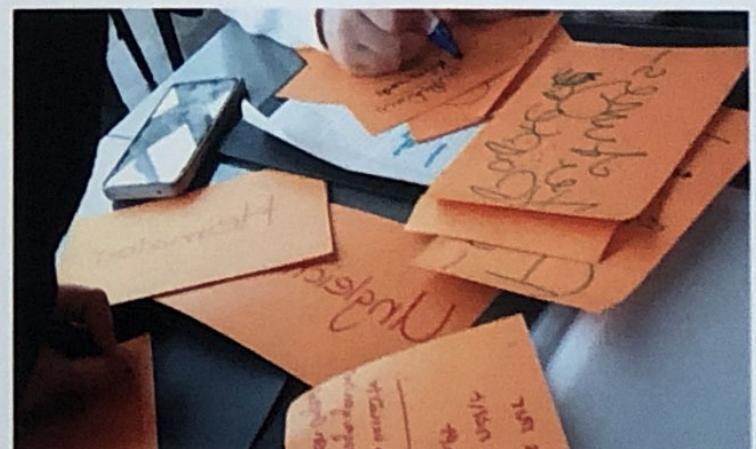
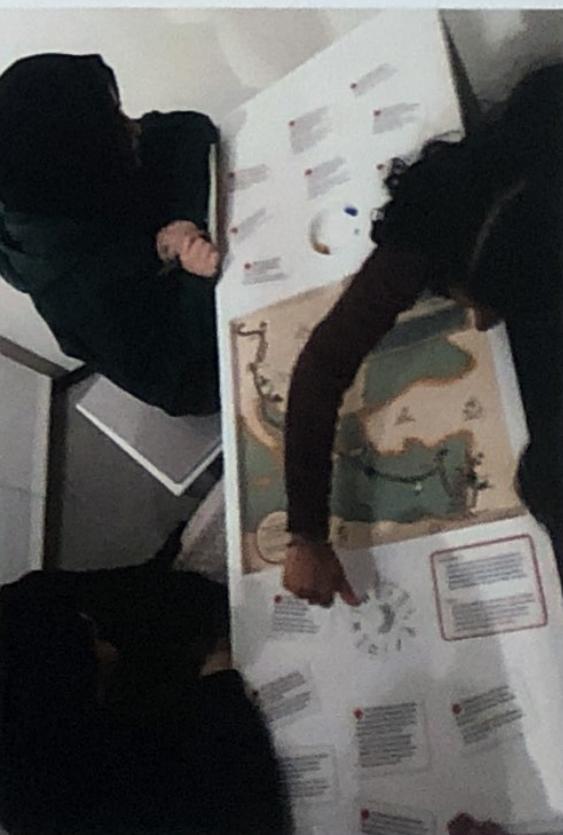
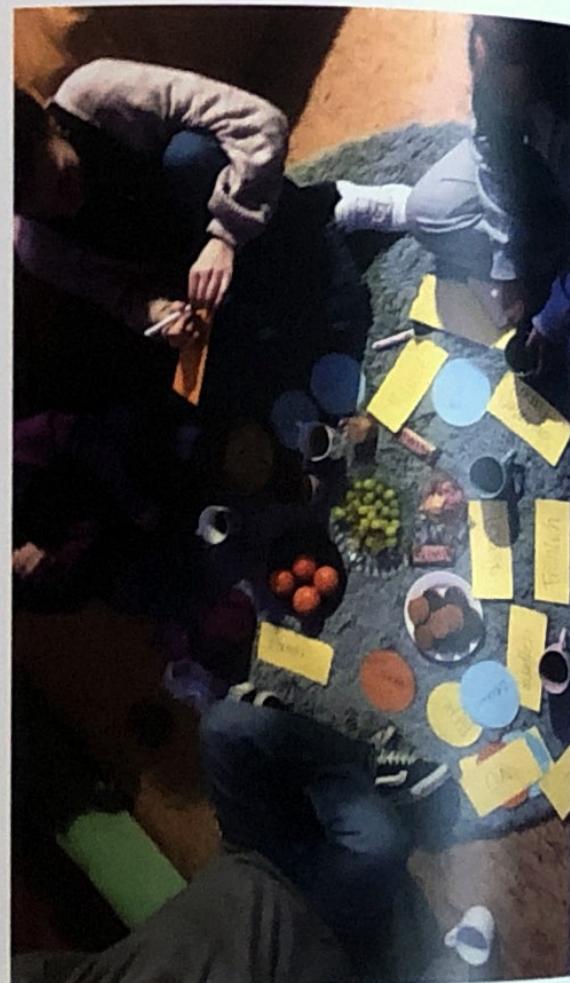
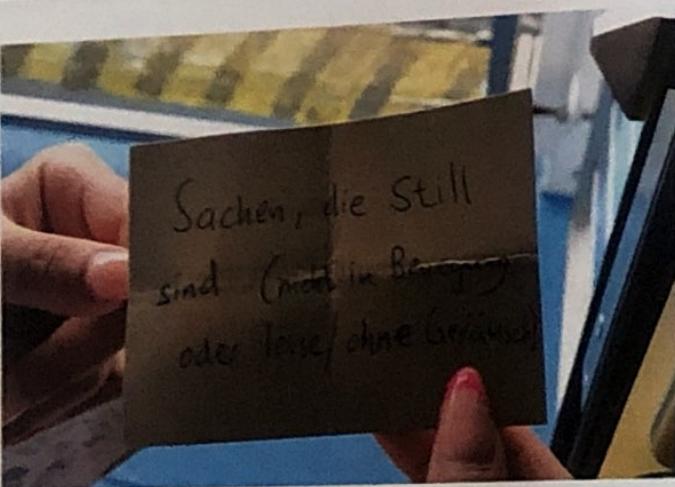
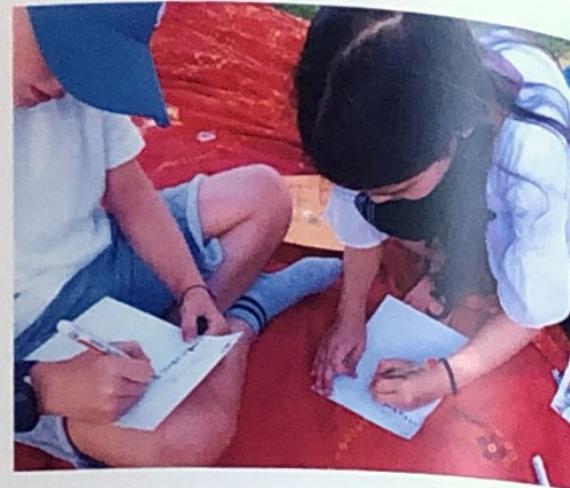
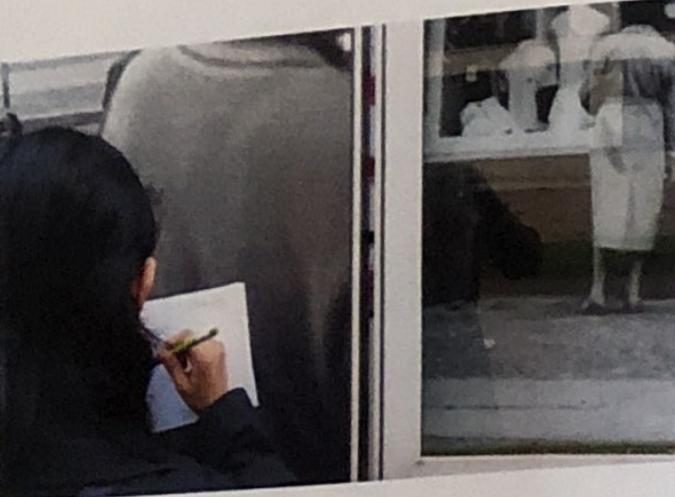
MUT ZUM SCHREIBEN

MUT ZUM SCHREIBEN

Teilgenommen
& geschrieben
haben:

Amina
Baidaa
Binta
Esma
Esraa
Fahime
Fahiya
Huda
Israa
Isatou
Jana
Judi
Lea
Mirella
Mnysa
Noah
Puja
Yara
Saraa
Salome
Sitra
&
Zeinab





ERINNERUNG

Hier fühle ich mich wohl,
die Wellengeräusche,
die Natur
und die Ruhe,
jetzt tickt die Uhr
hier bleibe ich nur
bevor ich wegfuhr,
die Vögel zwitschern,
die Enten zittern,
dann scheint die Sonne
ab eine Melone
Ich stehe auf und fahre,
fahre weit weit weg
dann war Personen



Es war, als die Erde den Himmel
still geküsst hat.
Sie träumen.
Sie träumen von der Ruhe.
Der Ruhe,
die weit entfernt ist.
Der Ruhe, dem Frieden,
den jeder spüren möchte -
sich aber von der Einsamkeit distanziert.
Sie träumen.
Und meine Seele spannte weit hinaus
durch die stillen Nächte.
Wohin spannte sie sich?
Wohin wollte sie sich unbedingt spannen?
Weit weg - wo ist das?
Meine Seele,
die schon längst Frieden wollte,
hat ihn nun gefunden.
Wie lange fühlt sich meine Seele wohl?
Und wann hört es auf?
Ich wünschte,
meine Seele bliebe
nur bei diesen schönen, stillen Nächten -
weit weg.

LIEBLINGSORT

Gelassen, ruhig, Seelenfrieden,
trockene Hände, niedriger Puls.
Ich merke - ich fühle mich wohl.
Leute?
Ein Ort?
Ein Buch, das ich lese?
Ich weiß es nicht.
Es sind viele Dinge - manche unbeschreibbar.
Denn auch Orte,
an denen ich mich normalerweise wohl fühle,
werden manchmal zu Orten,
an denen ich mich dann doch nicht so wohl fühle.
Das Gefühl von Wohlbefinden bleibt nicht immer gleich.
Das Leben - und das Leben um einen herum -
verändert sich auch.
Man zieht immer weiter.
Eine Sache, die sich nie verändert und man sich immer geborgen fühlt,
auch wenn man niedergeschlagen ist.
Es ist doch eigentlich nichts.
Man nimmt es gar nicht wirklich wahr.
Aber es ist zugleich alles -
etwas, das nichts anderes ersetzen kann.
Hier fühle ich mich zu 100 % wohl.

Mein Lieblingsort!

NATUR

Auf meinem Bett
Neben meinen Freunden
Überall, wo Schach gespielt wird
Wenn ich schlafe.
Ich fühle mich dort wohl, glücklich und sicher -
wenn ich bei meiner Familie bin,
oder bei meinen Freunden,
aber auch an den Orten, die ich gerade
als Erstes aufgeschrieben habe..

Ich fühle mich bei mir zuhause wohl,
also eher in meinem Bett
mit meinem Fernseher.
Aber ein Ort draußen...
dann fühle ich mich in Wäldern wohl.
Ich liebe die Natur!
Und ich fühle mich bei meiner Familie
und meinen Freunden wohl...
und bei meiner Katze.

Heimatort

Ich kann mich noch erinnern...

Als meine Oma noch in einem Dorf gewohnt hatte, wollten meine Eltern und meine Geschwister etwas spazieren gehen. Als wir dann in den Wald gehen wollten, sahen wir wie ein Mercedes Benz aus dem Wald fuhr und der Fahrer war der Weihnachtsmann! Ich und meine Geschwister rannten ihm hinterher und wir riefen: "Wo sind unsere Geschenke?" Weil er uns begrüßt hatte, ohne uns etwas über unsere Geschenke zu sagen oder uns ein Geschenk zu geben.

Ich kann mich noch erinnern...

Meine Freund und ich waren im Schultheiss Quartier und es war kurz vor Weihnachten. Draußen im Hof war ein großer Weihnachtsbaum. Dann haben wir ein Bild gemacht, wo wir davor waren. Ich kann mich auch noch erinnern, dass M dort noch auf Krücken war, weil sie bei einer Fahrt ihren Fuß umgeknickt hatte.

Ich kann mich noch erinnern...

als mein Bruder und ich mit Karamell Schlittschuhfahren waren. Ich musste mich noch ans Eis gewöhnen. In dieser Zeit bin ich sehr oft hingefallen. Und da war auch ein Betreuer dabei, der uns ein paar Tricks gezeigt hatte.



Ich erinnere mich noch daran, wo ich und meine Familie zum ersten Mal ins Riesenrad eingestiegen sind und dabei ich und mein kleiner Bruder viel Angst hatten, aber die Aussicht hat sich wirklich gelohnt! Ich erinnere mich, wo ich und meine Freunde in der Schultheiss Zenter waren und ich noch mit meinen Krücken war und versucht habe einen Foto zu machen..

Ich erinnere mich noch, wie ich mit meiner Mutter Plätzchen gebacken habe, und dass die Kekse am Ende auch verbrannt waren.

Ostkreuz

Ich fühle mich

so gut so

mit Lieblingsperson

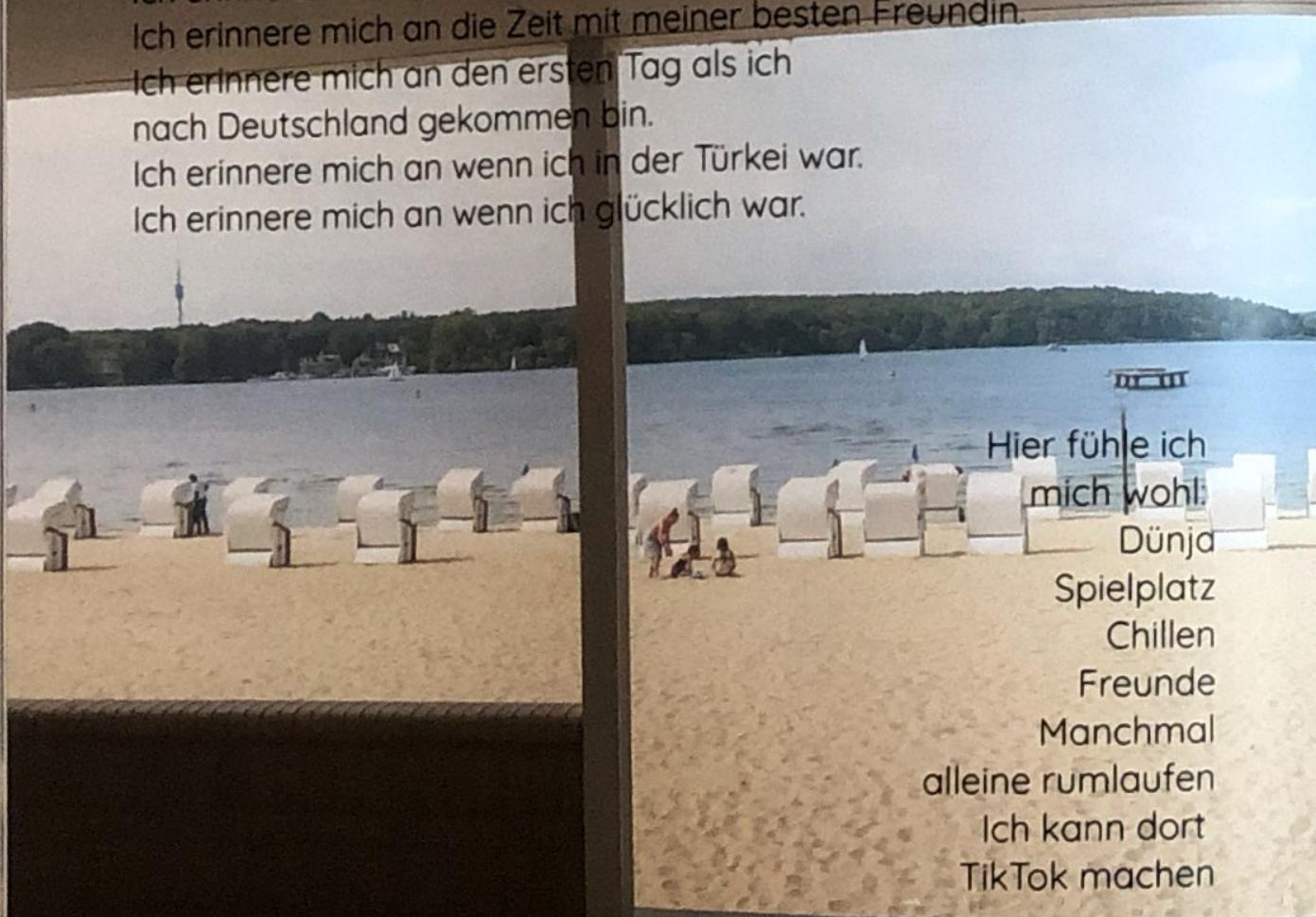
zu laufen

Am See mit der Lieblings

Person fühle ich mich sehr

in Sicherheit.

Ich erinnere mich an eine Zeit, als ich deutsches Essen aß.
Ich erinnere mich an eine Zeit als ich mein Lieblingsessen gekocht habe.
Ich erinnere mich an eine Zeit als ich türkisches Essen gekocht habe.
Ich erinnere mich an meinen ersten Schultag.
Ich erinnere mich an die Zeit mit meiner besten Freundin.
Ich erinnere mich an den ersten Tag als ich nach Deutschland gekommen bin.
Ich erinnere mich an wenn ich in der Türkei war.
Ich erinnere mich an wenn ich glücklich war.



Hier fühle ich mich wohl:
Dünja
Spielplatz
Chillen
Freunde
Manchmal alleine rumlaufen
Ich kann dort TikTok machen

Sonnige Atmosphäre, Hitze, Gebetsruf,
Gebete, Dorf, jeder kennt sich,
jeder grüßt sich, exactly.
Ich komme von Punjab,
meine Heimat, ist einzigartig,
voller Energie
und wundervolle Menschen gibt es da.
Meine Familie, Freunde, Spaß.
Ich komme von Punjab,
Religionen leben miteinander friedlich,
jeder versteht jeden, jeder respektiert
jeden. Sikhs, Hinduismus, Islam,
Christentum, es gibt hier einfach alles.
Ich komme von Punjab.
Verschiedene Hautfarben, manche heller,
manche dunkler, manche wie ich.
Ich komme vom Punjab.
Familie, meine Familie, hoffnungsvolle
Verbindung.
Ich komme vom Punjab.
Meine Geschichte ist traurig und einzigartig
und gefüllt mit vielen Emotionen. Trauer,
Freude, einfach alles.
Ich komme vom Punjab.

GRENZE

Die Grenze für mich ist, dass ich meine Freunde
nicht sehen kann, weil sie in Syrien sind.

Die Grenze für mich ist, dass ich kein scharfes
Essen essen kann, weil es Magenschmerzen
verursacht.

Grenzen für mich sind, dass ich meine Freunde
nicht sehen kann. Ich vermisste meine Freunde.
Ich liebe es, nachts spazieren zu gehen.

Ich bin alleine.

Ich vermisste meine Freunde.

Ich sitze in einem kleinen Raum.

Die Grenze für mich ist, dass ich meine Freunde
nicht sehen kann.



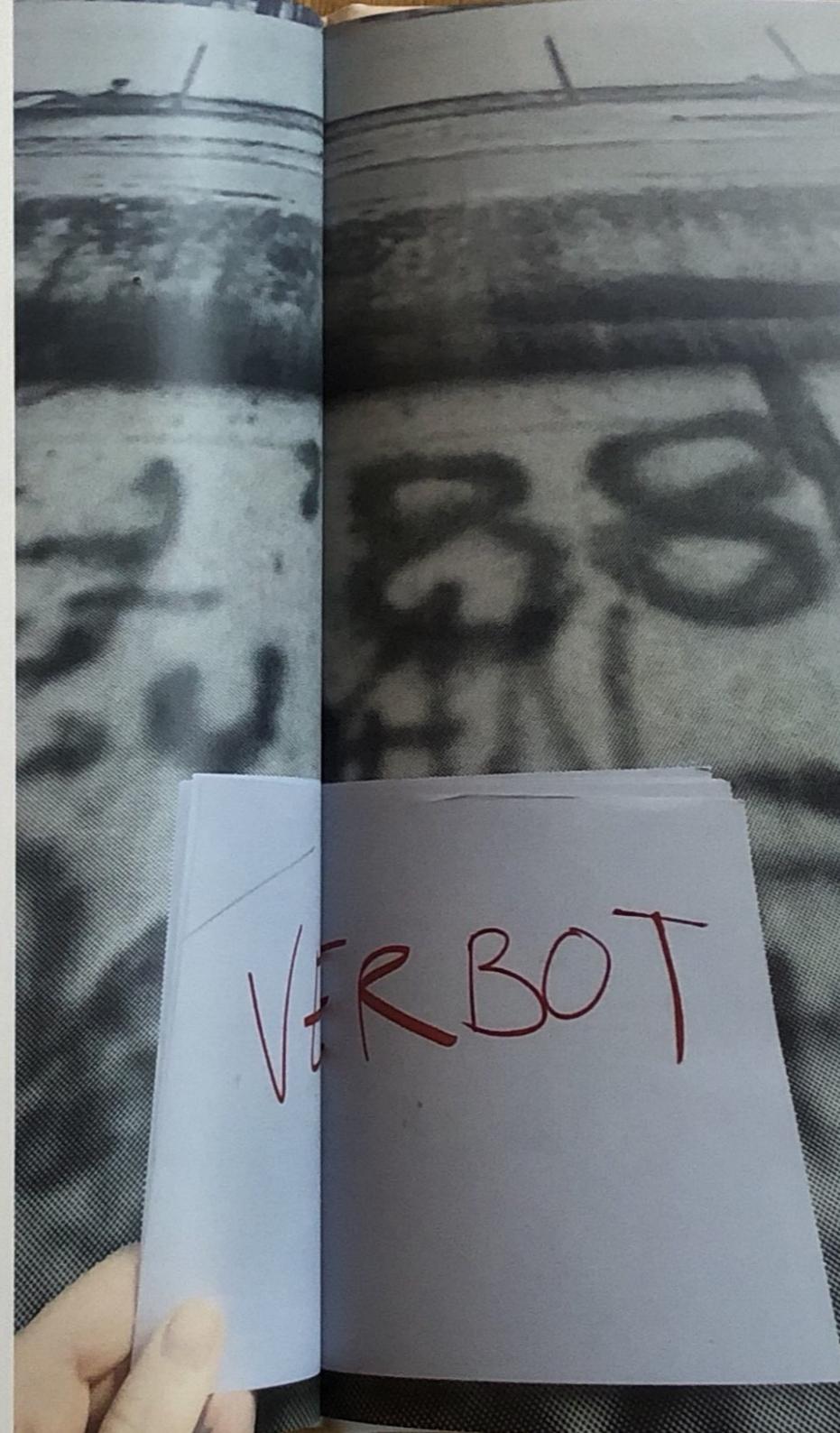
Ich kann meine Familie nicht sehen.
Ich stehe vor einer Mauer und will
die wichtigen Menschen sehen.
Ich will meine Familie sehen.
Ganz alleine und traurig.
Ich sehe eine Mauer.
Ängstlich, alleine und traurig, nicht
akzeptiert zu werden. Ängstlich.
Die Leute, die ausgegrenzt werden,
nicht akzeptiert.
Traurig, ängstlich, abgeschlossen
werden.
Ich will meine Familie sehen.

Freundin
anders? Nein.
Lacht mit mir,
träumt mit mir, lebt.
Gleich.



Jeder Mensch ist für sein eigenes
Benehmen verantwortlich.
Grenzen sind wichtig, damit jeder
sich wohlfühlen kann.
Ich lebe in einer Gesellschaft.
Ich stehe vor einer Mauer.
Ich höre, wie Menschen immer
etwas Schlechtes über andere
sagen.
Ich sehe, wie Menschen ihre
Grenzen ohne zu zögern zeigen.
Ich sehe, wie Menschen Grenzen
überschreiten,
ihre Identität für andere Menschen
aufgeben, nur um anderen zu
gefallen. Ich lebe in einer
Gesellschaft.
Vielen Dank.

Die Grenze ist für mich zwei Sachen,
die voneinander getrennt werden,
wie zum Beispiel zwei Länder.
Ich stehe vor einer Mauer.
Ich sehe Menschen, die versuchen,
überzukommen.
Zwei Länder werden voneinander
getrennt durch eine Mauer.
Ich stehe vor einer Mauer.
Warum ich da stehe?
Weil ich seit Tagen versuche,
zur anderen Seite zu gelangen.
Zwei Länder werden getrennt
durch eine Mauer.
Die werden getrennt,
weil es zwei verschiedene Länder gibt.
Warum ich da stehe?
Weil ich seit zwei Tagen versuche,
zur anderen Seite zu gelangen.
Ich bin traurig,
weil ich meine Familie
hinter der Mauer
nicht sehen kann.
Die werden getrennt,
weil es zwei verschiedene Länder gibt.
Grenzen sind für mich zwei Sachen,
die voneinander getrennt werden,
wie zum Beispiel
zwei Länder.



Fremd
macht mir
Angst im Kopf,
doch warum eigentlich Angst?
Blind.

Grenzposten
Grenzsperren
eine 3,60 Meter
hohe Mauer
man winkt
nur aus der Ferne
30 Zentimeter dick
die Grenztruppen
das Militär
155 Kilometer Länge
die Politik
die Flucht
geht vielleicht
mit Leiter



Eine Mauer, die traurig ist.
Menschen werden getötet, wenn sie
versuchen über diese Mauer zu kommen,
zum Beispiel von West nach Ost
oder umgekehrt.

Und man kann seine Familie nicht sehen
und es ist eine sehr große und lange Mauer.
Hier in Deutschland ist sie ungefähr
8 bis 9 Meter hoch.

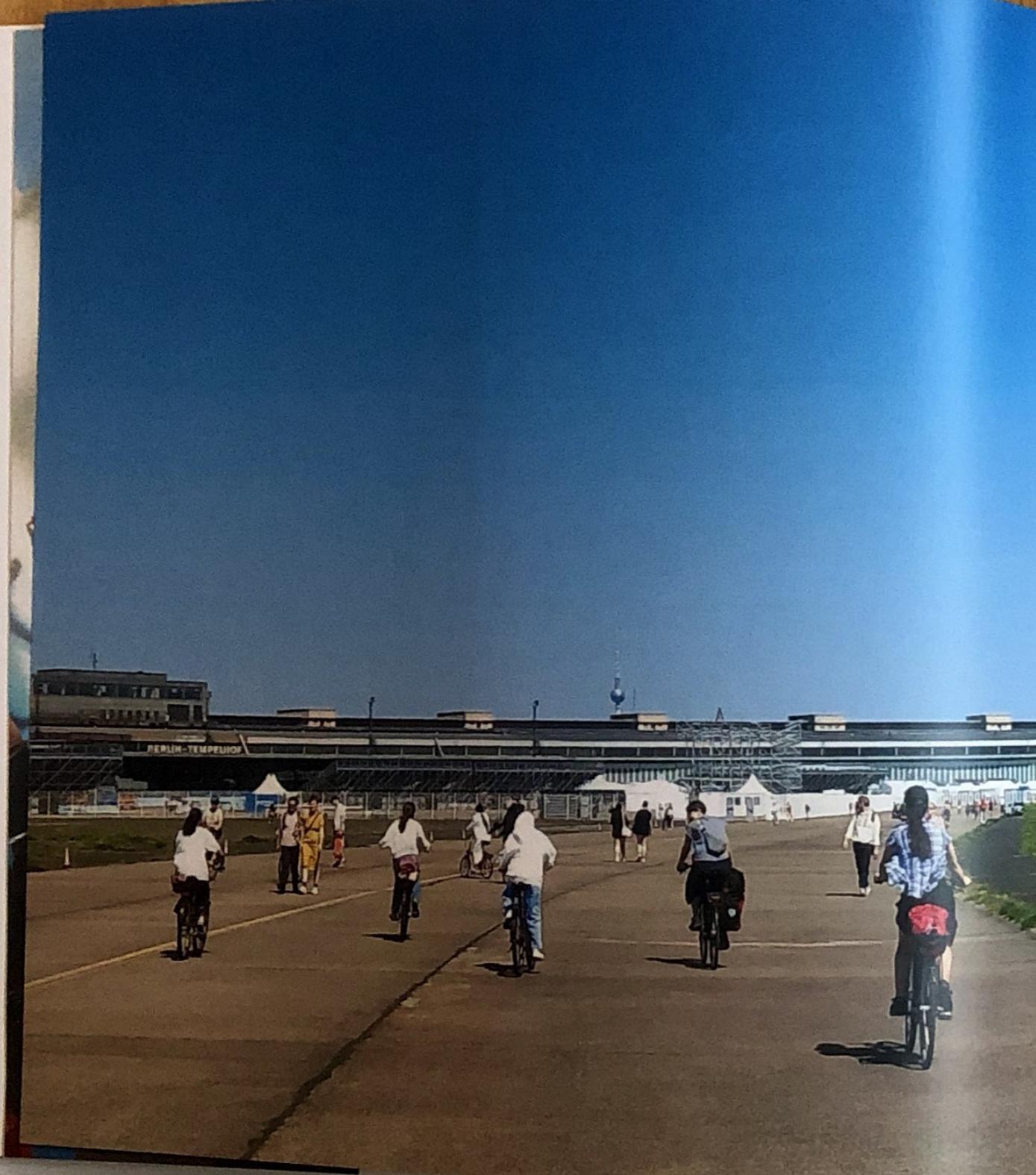
Eine 8 bis 9 Meter hohe Mauer.
Man will ein besseres Leben haben.
Man geht deswegen in Gefahr
und man wird auch deswegen von anderen
gemobbt und hinterlistet.

"Woher kommst du?"
Ich spüre sehr viel Wut in mir
Worte wie Schatten, leise und laut.
Ich spüre sehr viel Wut in mir.

Worte wie Schatten, leise und laut.
"Ich bin hier geboren, so wie du."
Warum fragst du mich das?
Ich bin hier geboren, so wie du.



Ich lief die Straßen entlang,
bis ich dich sah,
mein Herz blieb stehen
dennoch wusste ich,
es kann nichts geschehen.
in deinen Augen sah ich einen
Ozean,
denn ich hatte die Hoffnung
aufgegeben.
Wir waren so nah
aber doch so weit voneinander
entfernt.
Jetzt sind wir wie fremde
Menschen,
denn ich kann nicht an etwas
anderes denken.
ich lächelte leicht
in meinen Gedanken schrie ich:
"Es reicht!
Es reicht!
wenn er dich wirklich mochte,
würde er wenigstens
ein Wort
mit dir reden
und nicht nur
einen Blickkontakt
geben.



FREIHEIT

Freiheit ist für mich, wenn ich anreise in Amritsar, mein Heimatland Indien, aber mein Heimatland ist Punjab. Diese warme, dreckige Luft, die man einatmet, mag ich trotzdem. Einfach Freiheit.

Ich habe keine Sorgen, keinen Stress.
Genau, was ich brauche, um frei zu sein.

Ich habe meine engsten Menschen bei mir, meine Familie.
Ich bin umrandet von Punjabi-Musik, die ich immer höre und die mich zum Tanzen bringt.

Aber das Allerschönste ist trotzdem, wenn ich an einem sonnigen Tag aufstehe und vom Morgengebet im Dorf geweckt werde.
Und das erste Schönste, was man an einem Tag hören kann, ist für mich das Gebet. Meine Religion ist meine Freiheit.

Ich fühle mich außerdem frei, wenn ich in der Natur bin, die Gott erschaffen hat, so ruhig und friedlich und inspirierend.
Wow.

Frei bin ich, wenn ich und meine Familie gesund sind und keine Probleme haben.

Das Wunderschönste, was braucht man mehr?
Ich bin so dankbar für die kleinen Momente in meinem Leben, bei denen ich frei bin.

Es gibt kein schöneres Gefühl als Freiheit.

Ich fühle mich frei, wenn ich Wolken sehe
und wünsche, ich wäre eine Wolke und könnte fliegen.
Freiheit ist eine schöne Sache und jeder möchte frei sein,
aber nicht jeder ist frei.
Ein Mensch fühlt sich frei, wenn er etwas tut, das er liebt.
Ein Mensch fühlt sich frei, wenn er negative Gedanken los wird.

Ich fühle mich frei, wenn ich spaziere und Musik höre.
Freiheit ist für mich, mit Freunden zu lachen und Spaß zu haben,
Kinder sein können,
lachen, bis man Bauchschmerzen hat,
meine Familie,
Umarmungen,
wie heute -
einfach etwas anderes machen,
anstatt immer nur am Handy zu sein,
zum Beispiel Fahrrad fahren, Musik hören und einfach lachen.
Ich finde das Wetter heute richtig schön.
Die Sonne hat den ganzen Tag geschienen
und der Himmel war richtig schön blau.
Ich freue mich schon auf den Sommer.
Ich fühle mich frei, wenn ich den warmen Wind
in meinem Gesicht fühle.



Ich fühle mich frei,
wenn ich mich wohl fühle.
Ich fühle mich frei,
wenn ich ich bin.
Ich fühle mich frei,
wenn ich Sachen tue,
die ich selbst will.
Ich fühle mich frei,
wenn ich mich frei fühle.
Ich fühle mich frei,
wenn man mich nicht
unter Druck setzt.

Ich lehne mich zurück,
lasse meinen Kopf ins Gras sinken,
sehe den Himmel,
die weißen Wolken,
höre die Musik
und lachende Kinder.
Es braucht nicht viel,
um frei zu sein.

Ich habe mich heute beim Fahrradfahren frei gefühlt, wo der Wind vorbeizog und wo es so schön warm war.
Es war auch richtig schön, wo ich bergab gefahren bin und ich das Fahrrad einfach rollen gelassen habe.
Ich fühle mich auch manchmal frei, wenn ich auf dem Balkon sitze bei der Wärme oder nach dem Regen wegen dem frischen Geruch.
Ich fühle mich auch frei, wenn ich in meinem Zimmer sitze, wenn es ruhig ist und wenn ich dann male.
Ich fühle mich auch frei, wenn ich in einem Wald bin, bei meiner Oma bin und ich mit meiner Familie dort spazieren gehe, wenn wir am Sumpf sind oder spazieren.

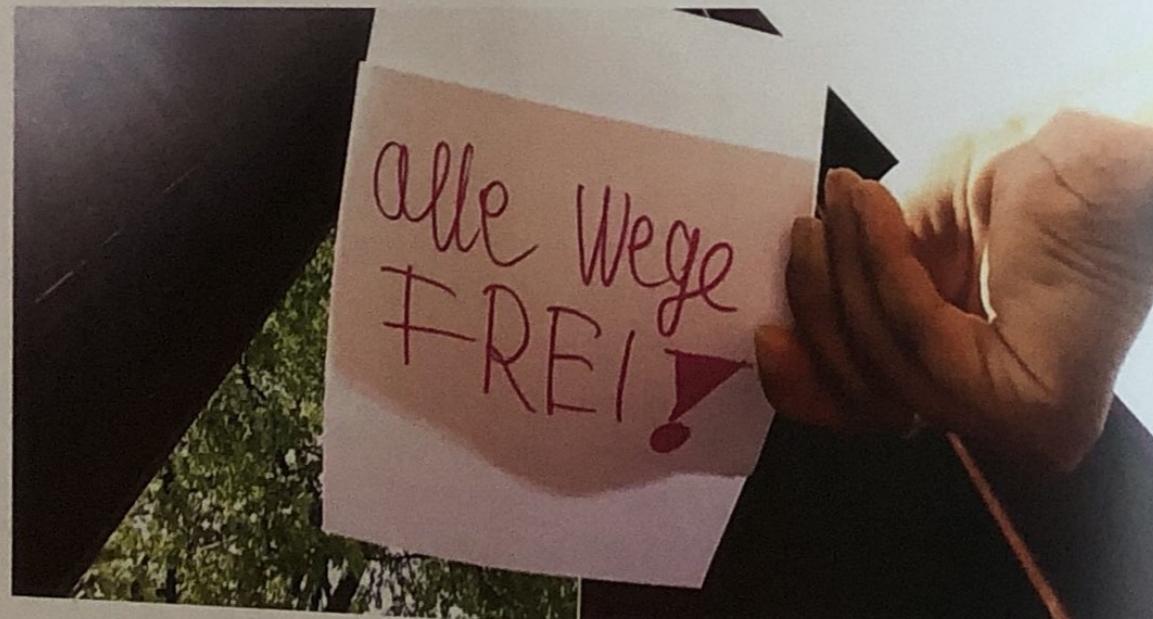


Freiheit

Ich fühle mich frei, wenn ich reise bzw. auf Reisen bin.
Ich fühle mich frei, wenn ich genug Geld habe.
Ich fühle mich frei, wenn mein Körper keine Schmerzen hat und entspannt ist.
Ich fühle mich frei, wenn ich Fahrrad fahre.
Ich fühle mich frei, wenn ich und meine Mama Kuscheltiere spiele.
Ich fühle mich frei, wenn ich Musik höre.

Ich fühle mich frei, wenn ich meine Prüfung bestanden habe, wenn ich mit Freunden draußen bin, wenn ich meine eigenen Entscheidungen treffe, wenn ich fertig mit der Schule bin, wenn ich etwas mit meiner Mutter unternehme, wenn ich Ferien habe, wenn ich im Urlaub bin, wenn ich ausschlafen kann, wenn ich unter netten Menschen bin, wenn meine Freunde für mich da sind und mich umarmen und trösten, wenn es mir nicht gut geht, wenn ich keine toxischen Freunde habe.

Ich höre den Wind.
Ich spüre die Freiheit.
Ich sehe die Wolken.
Ich spüre die Freiheit.
Ich habe Geld.
Ich spüre die Freiheit.
Ich sehe das Meer.
Ich spüre die Freiheit.
Ich bin mit meinen Freunden, meiner Familie und spüre die Freiheit.
Ich bin in meiner Heimat und spüre die Freiheit.
Ich sehe Menschen rebellieren und spüre die Freiheit.
Ich gehe in die Schule und spüre keine Freiheit.



ZUKUNFT

Ich habe mein 10. Klasse mit den besten Noten fertig gemacht.
Ich habe meine Traum Ausbildung erfolgreich abgeschlossen.
Ich hab die beste und schönste Familie der Welt.
Wir haben ein schönes Mercedes Auto.
Ich habe einen schönen und guten Mann in meinem Leben,
der gut ist und der mich wirklich liebt.
Wir haben eine Wohnung.
Meine Söhne heißen Ammar, Andi, Jodi.
Ich bin reich.

Ich bin verheiratet und habe Kinder.
Ich bin Ärztin und wohne in Syrien.
Ich habe ein schönes Haus, in dem ich mit meiner Familie lebe.
Mein Leben ist glücklich und voller Liebe.
Ich bin stolz auf meine Familie.
Ich bin stark und mutig.
Ich bin gesund.
Ich bin umgeben von meinen Freunden und wir haben viel Spaß zusammen.
Ich bin dankbar für alles, was ich habe.

2050

Ich trinke gerade eine heiße Tasse Tee
in einem Café, wo ich gerade
nachdenke, ob es gut gelaufen ist mit
der Operation in meinem Krankenhaus.
In der Zeit habe ich schon nach der gut
gelaufenen Operation einen riesigen
Blumenstrauß bekommen,
vom einzigen Familienmitglied meiner
Patientin, dem großen Bruder, der sich
gerade bedankt, weil ich seiner
jüngeren Schwester das Leben gerettet
habe.

Die Blumen sind wunderschön. Sie sind
mit schönen weißen Rosen dekoriert.
Den Blumenstrauß habe ich in meinem
Zimmer auf meinem Schreibtisch
platziert!

Ich fahre gerade wieder zurück zu
meinem Krankenhaus,
um eine Patientin zu besuchen und zu
fragen, wie es ihr geht.
Ich habe ihr auch ein kleines Geschenk
gekauft.
Ich hoffe, es gefällt ihr.



2035

Ich sehe mich.
Ich sehe mich schreiben.
Ich bin gerade dabei, mein Buch fertigzustellen.
Das letzte Thema ist Vertrauen.
Ich habe viel zu schreiben.
Ich habe viel darüber zu erzählen.
Es ist in Ordnung, Menschen nicht zu vertrauen

-
aber sich selbst zu vertrauen ist eine Pflicht,
die man sich erarbeiten muss.

Ich sehe mich lächeln.
Meine Kinder sind im Garten
und spielen mit ihrem Vater.
Keine Verzweiflung mehr -
sondern ein gewisses Vertrauen.
Meine Kinder besitzen vieles,
was ich mir selbst beibringen musste,
weil kein anderer da war.

Mein Buch wird veröffentlicht.
Meine Kinder lesen gerade mein Buch
und lächeln dabei -
lächeln, weil sie das alles schon wussten,
weil sie eine gute Freundin hatten,
die immer da war.
Ich. Ihre Mutter.

Also dann..

Habe ich schon
meine Ausbildung.
Bin verheiratet.
Hab zwei Kinder,
Abdulrahman und Leyla.
und wohne in Dubai,
in einer Villa.
und hab ein
Mercedes Auto,
bin sehr hübsch
und sehr reich.
Hab sehr viele Schminke
und Kleider .
Und A.
(meine erste Liebe)
ist obdachlos geworden.



Ich bin im Jahr 2038, habe mein Studium an der Uni hinter mir
und bin jetzt als frische Neuling in einem berühmten amerikanischen
Krankenhaus.

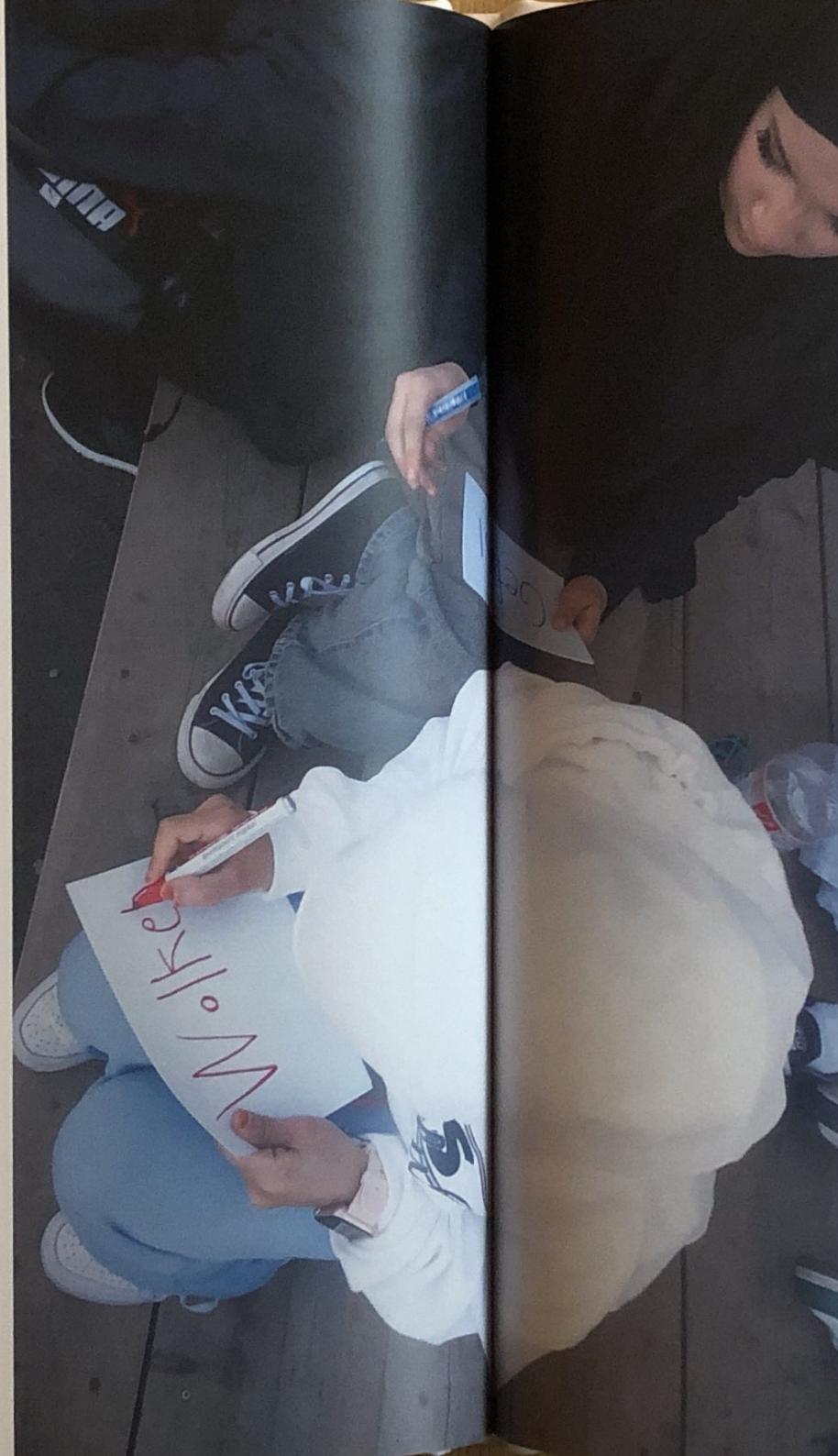
Es ist sehr schön hier, jedoch auch sehr anstrengend.
Die Menschen sind nicht so freundlich, wie man es erwarten würde.
Der Chefarzt ist sehr schwer zu verstehen - er ist immer sauer ...
Ich laufe gerade zu meiner Patientin.
Dabei fühle ich mich irgendwie normal - was auch so sein sollte.
Ich sehe die anderen Ärzte und Krankenschwestern, wie sie mich anstarren,
Aber das interessiert mich nicht, weil ich nichts damit zu tun habe.
Ich laufe gerade zu meiner Patientin.
Ich rieche diesen unbeschreiblich leckeren Kuchen,
der mich irgendwie an mein Zuhause erinnert.
Dieser Kuchen riecht sehr intensiv - aber im guten Sinne.
Meine Patientin schaut mir in die Augen,
und ich sehe ihre traurigen Augen.
Sie fragt mich, ob sie wieder nach Hause darf,
doch ich antworte, dass sie leider noch nicht darf.
Da kommt die Mutter meiner Patientin.
Sie trägt eine Kiste bei sich - ich glaube, darin ist dieser leckere Kuchen,
der so ungewöhnlich gut riecht.
Sie gibt mir die Kiste und sagt,
dass sie für mich einen Kuchen gebacken hat.
Ich bin so erfreut darüber,
weil ich mir so gewünscht hatte, dass ich diesen Kuchen bekomme.
Und jetzt halte ich ihn in meinen Händen!
Ich bedanke mich für den Kuchen
und unterhalte mich noch ein wenig mit ihr.

MUT

Aufstehen, laut sein, sprechen -
Hauptsache, irgendwas tun.
Die Stimme heben, um zu sagen,
was man denkt
- ohne Angst oder mit Angst -
Hauptsache, mutig sein und sich trauen.

Mut kommt nicht von alleine.
Man muss etwas dafür tun.
Selbst wenn es nur ein Rennen
oder ein Blick ist.
Keiner kann dir das geben, was du willst
- außer du selbst.
Sei mutig und trau dich mehr im Leben.

"Selbst denken ist der höchste Mut."
"Wer wagt, selbst zu denken,
der wird auch selbst handeln."



Reicht euch doch die Hand,
keiner wird als Feind geboren.
Liebe macht uns frei.

Hoffnung
leuchtet hell,
zeigt uns Wege,
führt durch dunkle Zeiten,
Licht.

Starkes Herzklopfen... bum bum bum bum... Schwitzige Hände.
Das ständige Abwischen der Hände an meiner Hose.
Diese Unsicherheit.
Diese schnellen Szenen im Kopf,
die einem beinahe Schwindel zufügen.
Trotzdem ist dieser eine aufleuchtende Punkt im Herzen.
Oder irgendwo am Körper,
der stärker und dominanter ist als alles andere.
Wie eine Droge, auf der ganz groß drauf steht MUT.
Die es schafft einem seine Gefühle zu teilen.
Gefühle, die alles mit uns machen.
Gefühle, die uns zerstören können.
Gefühle die ein komplettes Chaos sind,
bei denen man nicht weiß wie lange sie anhalten werden.
Doch dieser Punkt bzw. diese Droge schafft es. Ich schaffe es.
Und ich habe es geschafft.
Es tut mir weh, zu wissen, wie schwer (es für uns manchmal ist)
vor allem heute ist, wenn ich zurückblicke.
Aber diese Aktion von Mut macht mich mutiger
und weniger ängstlicher,
da ich weiß, dass ich da schon mal durch war.
Unser Gehirn lässt diese unfassbar schönen,
mutigen Momente zu verblassen - bringt sie beinahe
in Vergessenheit.
Mut ist auch von dieser negativen Umgebung bzw. des Gehirns
wegzukommen und weiterzumachen.
Sich darauf aufzubauen.
An sich selbst zu glauben.

Man ist nie bei Null.
Wir fühlen uns bei Null, weil wir alles, wodurch wir mal müssen,
nicht zu stark wertschätzen,
wie wir es eigentlich sollten. Man hat schon so viel durch. Man
sollte es nicht vergessen.
Dieser Rückblick heute lässt mich fest daran glauben, dass ich
auch heute als Teenagerin
mit sehr viel mehr Unsicherheit als damals es schaffen würde,
Gefühle zu teilen.
Man wird es schaffen.
Egal ob als Teenager oder als Erwachsener.
Man sollte keine Zweifel daran haben. Aber das am Anfang
beschriebene Gefühl
wird immer dasselbe sein.
Was das Schönste daran ist?
Das intensiv spürbare Gefühl am ganzen Körper.
Die Liebe.
Angst vor zurückgewiesen zu werden. Na und?
Der Mut bleibt immer noch ein Gefühl im Körper, der nicht gelöscht
wird dadurch.
Wir sind es, die dieses Gefühl löschen.
Ohne Sinn!



Rezept für Mut zu haben!

Du brauchst eigentlich gar nichts, um Mut zu haben oder mutiger zu werden.

Du brauchst allein nur dich selbst - und vielleicht auch etwas Selbstbewusstsein!

Warum?, fragst du dich.

Weil man sich selbst und Selbstbewusstsein braucht
- sonst geht doch gar nichts!

Du musst offener und deutlicher reden

- das hilft dir, Mut und Selbstbewusstsein zu haben!

Du sollst Menschen helfen, wenn sie es brauchen,
oder fragen, ob sie Hilfe brauchen!

Wenn Sachen passieren, die nicht in Ordnung sind und niemand etwas dagegen tut, ist es dein Moment, was zu machen.

Menschen zu helfen und stark, mutig und selbstbewusst zu sein, ist mit das Beste auf der Welt.

Vielleicht brauchst du ja mal Hilfe - und das ist auch okay!



Mutig zu sein bedeutet nicht immer, anderen zu helfen.

Mutig zu sein bedeutet auch, für sich selbst ein zu stehen.

Und auch wenn man Hilfe braucht - Hilfe für sich zu suchen ist nichts, was peinlich ist oder schlimm.

Mutig zu sein heißt auch nicht, sich oder sein Leben zu gefährden!

Wenn du siehst, dass eine Person von einer anderen Person belästigt wird, dann kannst du - zusammen mit ein paar anderen - dazwischen gehen und der Person helfen.

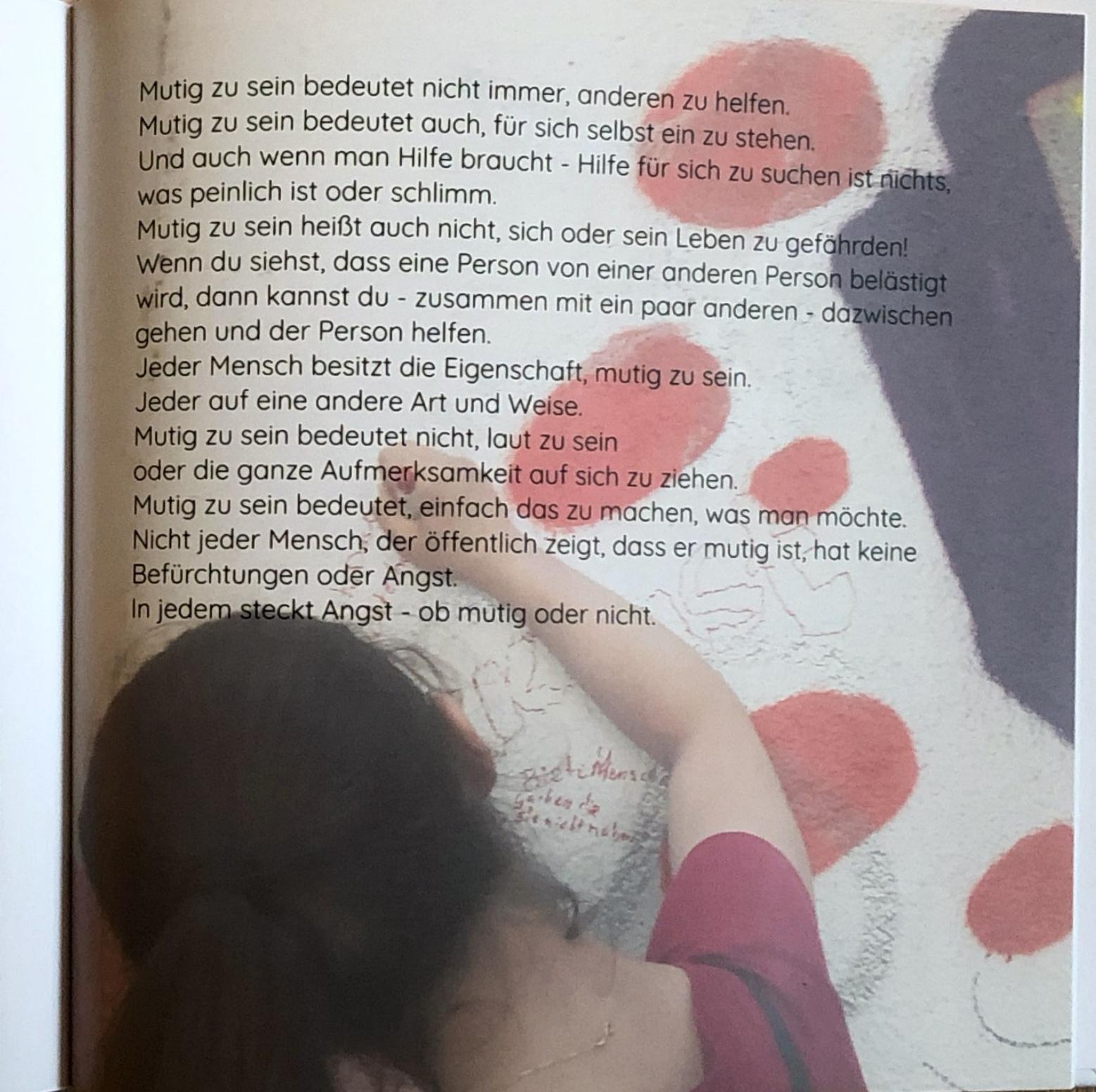
Jeder Mensch besitzt die Eigenschaft, mutig zu sein.

Jeder auf eine andere Art und Weise.

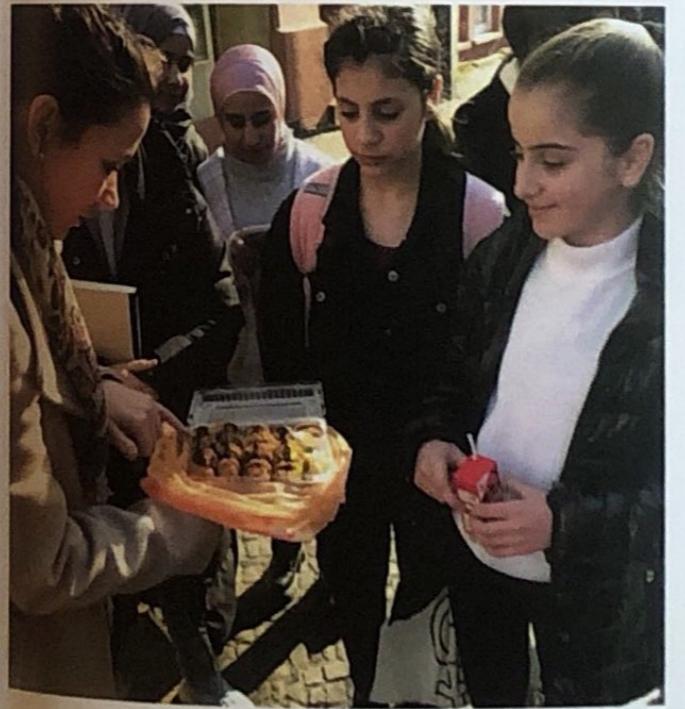
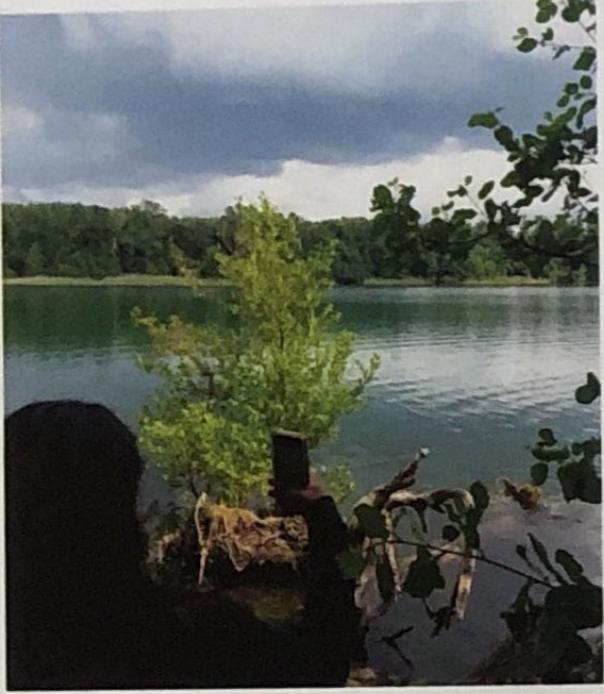
Mutig zu sein bedeutet nicht, laut zu sein
oder die ganze Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

Mutig zu sein bedeutet, einfach das zu machen, was man möchte.
Nicht jeder Mensch, der öffentlich zeigt, dass er mutig ist, hat keine Befürchtungen oder Angst.

In jedem steckt Angst - ob mutig oder nicht.





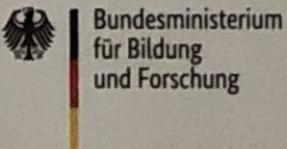


Das Projekt "Deine Geschichte - Mut zum Schreiben" wird unterstützt durch das Programm MeinLand - Zeit für Zukunft der Türkischen Gemeinde in Deutschland im Rahmen des Bundesprogramms Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung des Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Auch hier von uns und den Teilnehmenden ein herzliches Danke!
!Ba tashkar! Tack! Merci! Gracias !! شكرًا ! Ba tashkar! Thank you!



GEFÖRDERT VOM



Keep writing..