

BRAV_A #15

queer-feminist
teen zine
2022

IN & OUT

VOLL PEINLICH!

**THEMEN:
SUCHT UND
ZÄRTLICHKEIT**



EDITORIAL

Liebe Lesende,

wir schreiben dieses Editorial der Tradition entsprechend irgendwo irgendwann zwischen-durch und das Layout wurde gerade begonnen. Gestern haben wir uns die Podcast-Folge vom FFBIZ mit zwei von uns angehört, es fiel der Satz „die Brav_a ist ja auch schon feministische Geschichte“, da haben einige von uns kurz midlife crisis gefühlt.

Aber ja, seit ZEHN Jahren machen wir das hier schon, hurra! Und mit „das hier“ meinen wir eure tollen, persönlichen Texte lesen, layouts, illustrieren und abdrucken dürfen. Ursprünglich als „Liebe, Sex und Zärtlichkeit“ gedacht, haben wir in diesem Heft Texte, Gedichte und Illustrationen zu den Themen „Sucht und Zärtlichkeit“ zusammengetragen. Eine Foto-Love-Story gibt es dieses mal leider nicht, dafür aber einige Einblicke aus dem tristen Redaktionsalltag in Fotoformat, die euch vielleicht auch gefallen.

Das großartige Foto auf dem Cover zeigt Meltem vom queere-feministischen Bildungshaus lila_bunt in Zülpich, welches Anne Jahn geknipst hat (insta: @annejahn_photo).

Die großartigen Brav_a-Fotos hat übrigens Uli für uns gemacht. Insta: @Spechtolini
Danke <3

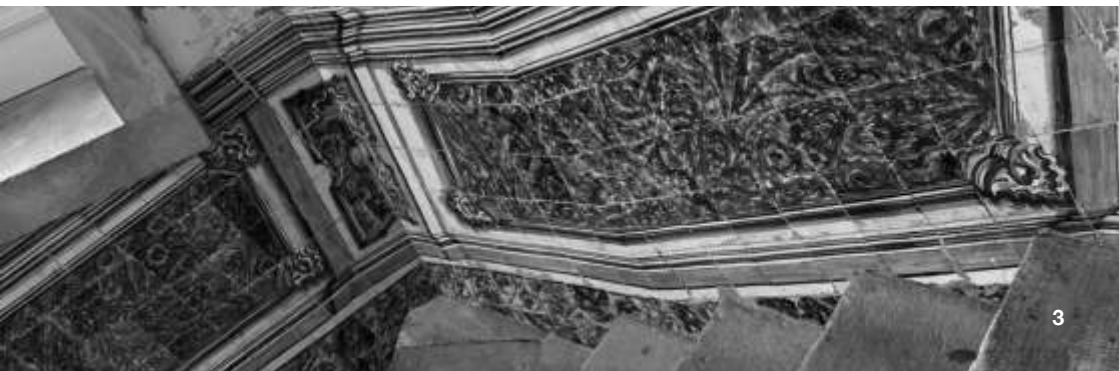
Wir wünschen Euch ganz viel Spaß beim Lesen.

Eure Brav_as



INHALTS- VERZEICHNIS

Ohne Titel	4
Sucht & Suche	5
Schritte von Sucht zu Genesung	8
In & Out	11
Voll Peinlich	12
Sucht nach Musik	14
Selbstliebe auf der Eisfläche	16
Meine Sucht	20
Mutabor	22
Narrenfreiheit	23
Suchtadressen	24
Brav_a Crew Fotos	26
Impressum	27



Ohne Titel

**CONTENT NOTE:
SUCHT, ELEKTRONISCHE
MEDIEN, INSTAGRAM**

ich fühl' mich innerlich leer
also geh ich ans Handy
brauche mehr
was mich füllt
weil ich nicht fühlen will

also klicke ich
und scrolle in Seiten umher
- das sieht gut aus -
- das macht mir Angst -
ich will mehr, mehr, mehr!

es bleibt kaum Zeit zum Lesen
die Videos schau ich nicht mehr
was Neues kommt als Nächstes
der Klick ein Hit
gleich kommt noch mehr!

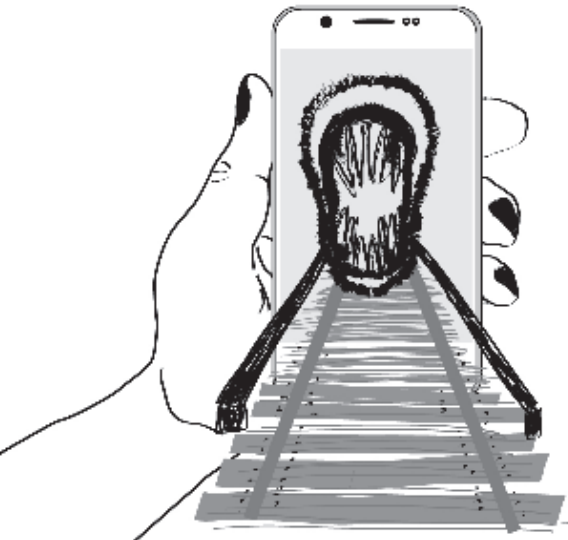
ich werd' schneller und schneller
mein Herz eilt hinterher
kurz Dopamin, dann Einbruch
Sucht fühle ich
denke nicht
ich bin immer noch leer!

die Zeit rennt
hält mein Sein längst gefangen
- anxiety -
ich brauch mehr!

Gedanken unwichtig
ich bin süchtig
sieh her!

ein Stromfluss von Steckdose
ins Herz
mein Körper sonst leer
also brauch ich die Spannung
doch ich kann langsam nicht
mehr

ich bin leerer als vorher
versuche zu fühlen
doch find mich nicht mehr
von Hochspannung und Trauer
mein Akku ist leer



Von Fine Giebler (they/them)

Sucht & Suche

**CONTENT NOTE:
HERZSCHMERZ,
ABHÄNGIGKEIT**

Monatelang war ich mit zerfetztem Herzen hinter dir hergelaufen und hab dich nach Pflastern für die Krater darin gefragt. Nur kurz gekittet, an den selben und an neuen Stellen platzte es immer weiter auf, lief immer weiter aus, von 100 aufeinanderfolgenden schlaflosen Nächten, zu viel Wein und unendlichen an die Wand gestarrten Stunden inzwischen nur noch ein kleiner pochender Fleischklumpen. Graue Ringe unter meinen Augen, das 2. neue Loch in meinem Gürtel. Die wandelnde Fassungslosigkeit. Irgendwie war mir nicht klar, dass es so weh tun kann jemanden zu lieben.

Die erste richtige Liebe mit über 30, das erste Mal verstanden, was Begehren heißt, was Leidenschaft sein soll. Sehr lange glaubte ich, dass du dich geirrt hast. Das ist alles nicht passiert. Wir haben dieses Kind zusammen und du kuschelst dich wie diese 6 Jahre immer wieder an mich. Wir

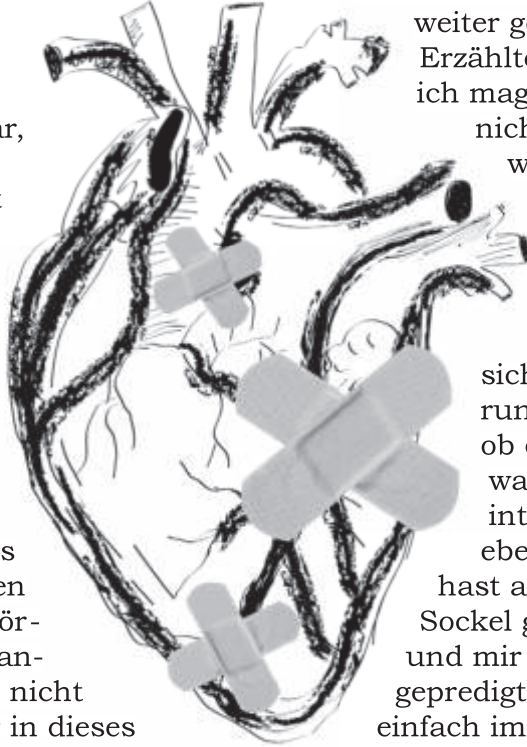
sind das schönste Paar, dass ich kenne und da kann nichts kommen. In deiner Nähe hat sich das Leben schön angefühlt. Aufregend. Richtig. Sinnvoll. Bei dir war mein Herz in Ruhe. An dich denken machte ein wohliges Gefühl, ließ mich schmunzeln. Das war so groß alles....und ich dachte, dass das die Liebe sein muss.

Dass es diesen Respekt, diese bedingungslose Liebe immer mehr nur noch mit enormen Kompromissen gab, wollte ich nicht wahrhaben. Die Fehler und Verrenkungen wollte ich nicht sehen. Die immer kürzeren Strohhalme waren ausreichend. Ich wollte dich so unbedingt, dass ich nicht gemerkt habe, dass ich mich immer mehr verloren habe auf dem Weg hinter dir her, der offensichtlich nicht meiner war. Ständig hab ich mein Gehirn zermartert, was denn falsch mit mir sei. Warum ich so unzufrieden bin. Warum es so hässlich zwischen uns ge-

worden ist. Warum wir uns so auseinandergeliebt hatten und für mich plötzlich so andere Sachen wollen. Das wollte ich auf Biegen und Brechen nicht wahrhaben.

Solange, bis es nicht mehr auszuhalten war, weil ich dachte, ich werde sonst verrückt.

Es sind Monate vergangen, in denen ich halb nackt im Regen, irgendwo im Nirgendwo stand, nichts mit mir anfangen konnte, mein Körper sich falsch angefühlt hat, wie nicht meiner. Ich war in dieses Loch gefallen und hab monatelang nur noch geweint, wie ein Irrer Sport gemacht, wenig gegessen, ne Packung Tabak in drei Tagen weggeraucht, ein dreiviertel Jahr kaum eine Nacht durchgeschlafen, jeden Abend zu viel Wein oder Bier oder Whiskey in mich hineingegossen, manchmal schon mittags und war nicht mehr in der Lage klar zu denken. Noch weniger als mit dir.



Ich hab noch viele, viele Monate nicht geglaubt, dass das alles passiert ist. Dass es so zwischen uns schief gegangen ist. und so hast du sehr lange einfach in meinem Kopf

weiter gewohnt.

Erzähltest mir, was ich mag und was nicht, was cool war und klug, richtig und reflektiert, schön und interessant, wie sich die Berührung anfühlte, ob es anders war als mit dir, intensiver oder eben nicht. Du

hast auf einem Sockel gesessen und mir mein Leben gepredigt. Du warst einfach immer noch da. Beim Duschen, beim

Kochen, beim Masturbieren, beim Sex, beim Urlaub, in meinen Träumen. Beim Lachen. Beim Reden. Beim Arbeiten. Beim Malen. Du hast mir einfach gefehlt. von früh bis spät. Dann hab ich mein Seelchen viel umsorgt und besänftigt. Viel komplexe Abhängigkeiten, ungesunde Beziehungsmuster und Selbstverleugnung hab ich abgelegt. Alles fühlt sich nach

mehr an mir selber dran an als jemals zuvor, noch bevor ich dich überhaupt kennengelernt habe. Mehr ich, mehr Spaß, mehr Raum für mich, mehr Ruhe. Alles spricht endlich für die richtige Entscheidung, alles erzählt mir, dass es gut ist, dass du nicht mehr in meinem Leben bist. Es war richtig den Kontakt abubrechen. Zu dir, meiner bis zu dem Zeitpunkt größten Liebe.

Heute weiß ich, dass das mit dir leider auch eine Beziehung war, von der ich abhängig war. Ich kann die schönen Dinge darin sehen und hab sie behutsam in eine schöne Schachtel gestellt. dennoch muss ich einsehen, dass du meine Droge warst, abhängig von deiner Zuneigung. Meine Therapeutin nannte es Abhängigkeit. Meine Friends bescheuert oder

Selbstverarschung, Verirrung und pathologische Störung aus der Kindheit. Ich nenne es die Suche nach mir. Weil ich weiß, dass ich ohne dich zufrieden sein kann und ohne deine Bestätigung wertvoll, ohne deine Ideen kreativ, ohne deine Hand laufen kann, ohne deine Zustimmung kluge Entscheidungen treffen kann. Ohne dich so schön oder hässlich, gut oder schlecht gelaunt, laut oder leise, langsam oder schnell sein kann, wie ich das selber mag. Jetzt is wieder gut. Nein, jetzt ist es gut und Punkt. Daher wink ich dir ein Danke für diese Unterstützung auf der Suche nach mir selbst zu.

Suche erfolgreich abgeschlossen inzwischen, würde ich sagen.

Marc



sucht zerstört alles
sie zerstört mich
sie zerstört dich
sie zerstört alle, die mir nah sind
sie strudelt mich in die höchsten höhen
und in die tiefsten tiefen
immer auf der suche nach dem nächsten kick
um weiterzuleben
sie lässt mich überleben
aber lebendig macht sie mich nie.

schritte von sucht zur genesung

den weg beginnen
ehrlichkeit
kapitulation
wahrheit
analyse
aufräumen
zeit
wiedergutmachungen
nur für heute
professionelle hilfe

selbsthilfegruppen

medikamente

struktur

loslassen

entschuldigenge_fühle_danken zulassen

ge_fühle_danken verändern

neue handlungsmöglichkeiten

loslassenver_lernen

ein schritt nach dem anderen

dankbarkeit

gelassen

heitweiter

dran

bleiben

hoffnung

leben



von Blu Doppe
Austausch?: mail@queertopia.de

IN & OUT

Wir haben 10.000 Leute gefragt und in ist ...

Lust

Frische Bettwäsche



Marmelade

Fritz Orange!!!

Sonne

Schluss machen per SMS oder gif.



Wortwitze

23

Bullshit



bumsen

Aktivismus

Schweinhörner

Graue Haare

November

Winterjacken

Fotolovestory mit
Isabelle in der
Hauptrolle

Backenbärte

Frösche



Winterschlaf

Krümel

Dickbäuche

Damenbart

Schlafen

Nasenhaare

Zahlen



Partylichter

Renate

ECKEN LECKEN

out ist ...



Coroni

August



GIN TONIC

Böhmermann

Pferde



Pur

Buchstaben

Miniwindbeutel

KAUGUMMI

oft aufs Klo müssen



Alkohol

In and out..



Skifahren



Vollbart

Schnurrbart. Ziegenbart. Kinnbart

Rente



Geldanlagen

Musik

Online Dating

**Corona haben
Und nochmal haben**

Voll peinlich!

Seit Ewigkeiten hatte ich meine Freundin Bonni nicht mehr gesehen. Also hab ich meine Sachen gepackt und bin mit dem Zug die 300 km bis Erfurt getuckert, um sie zu besuchen und endlich mal wieder schön zusammen zu schnackeln, geil zu essen und vielleicht auch feiern zu gehen. Wie immer hatten wir eine sehr feine Zeit miteinander, haben wichtige und unwichtige Informationen ausgetauscht und sind von einem Kneipchen in das nächste gezogen. Und haben dabei auch das eine oder andere Bierchen unsere Kehlen hinunterlaufen lassen. Je länger der Abend, desto feuchtfröhlicher wurde es und beim Kickern haben wir in der vierten Lokalität dann eine Gruppe von Theologiestudierenden kennengelernt, die erstaunlicherweise auch recht trinkfest waren. Mal wieder ein Vorurteil widerlegt. Gute Erkenntnis mitten in der Nacht in Thüringen. Auch ne gute Erkenntnis war, dass Serhat ziemlich hot ist und ganz fantastisch knutschen kann. Naja, es kam so eins zum anderen, Bonni verabschiedete sich, um bald schlafen zu gehen und ich zog mit Serhat weiter zu seinem Schlafzimmer im Studierendenwohnheim. Das war, soweit ich mich in meinem doch etwas desolatem Zustand erinnern kann, ein sehr schönes tete-a-tete nach welchem wir erschöpft in Serhats Bett einschliefen als ich irgendwann wach wurde, weil sich meine Blase meldete. Sehr müde und nur mit meinem Spitzenschlülppi bekleidet torkelte ich aus dem Zimmer den Gang entlang zum Gemeinschaftklo, pinkelte und lief den Gang wieder zurück bis zu Serhats Zimmer....bis zu der blauen Tür. Das war doch die blaue Tür, oder? Oder war die grün. Ja, vielleicht auch grün. Oder war´s die graue? Scheiße, ich dachte, ich hatte sie offen gelassen und dann stand ich praktisch fast nackt auf einem Flur voller verschlossener Türen ohne Namensschilder und welche offensichtlich nur mit Schlüssel von außen zu öffnen waren und wusste partout nicht mehr, aus welcher ich rausgekommen war. Wie das immer in Filmen so ist, war ich schlagartig nüchtern und ging meine Optionen durch. Entweder an der richtigen Tür klopfen und alsbald in Serhats Armen weiterschlafen oder an der falschen Tür klopfen und mich irgendeinem fremden Theologiestudi in meiner Reizunterwäsche präsentieren und der kann mir dann zumindest sagen, wo Serhat wohnt. Also versteckte ich meine Brüste unter einer Hand und klopfte mit der anderen. Natürlich trat Fall 2 ein und ein ziemlich verschlafener unbekann-



ter Mensch öffnete ziemlich irritiert die Tür. Und da er neu hier wohnte, hatte er noch keinerlei Infos darüber, wer hier wo wohnte und konnte mir somit auch nicht die richtige Tür zeigen. Aber nachdem klar war, dass meine Situation hier etwas prekär war, kramte er vor allem erstmal einen Pulli aus dem Schrank und wartete, bis ich noch an den nächsten drei Türen klopfen konnte, um dann endlich wieder zu meinem One-night-Stand, meinem Handy, meinem Geld und meinen Klamotten zu gelangen. Allerdings hatten die Schlafenden in den nächsten Zimmern entweder einen so guten Schlaf, dass sie es nicht hörten oder waren einfach nicht da. Sprich, es gab kein Rankommen an meine Habseligkeiten. Der nette Unbekannte lieh mir also zum Pulli noch ne Hose, viel zu große Schuhe und Geld fürs Taxi, damit ich zu Bonni fahren konnte und ich versprach ihm hoch und heilig am nächsten Tag, am besten vielleicht anonym oder so, die Sachen wieder zurückzubringen. Trotz der untheologischen Uhrzeit hat sich Bonni nach dem Erzählen der Geschichte fast eingemacht vor Lachen und muss auch heute immer noch darüber lachen, wenn wir uns sehen.

Übrigens hab ich alle meine Sachen wiederbekommen, da Serhat, sehr verwundert über mein Verschwinden und gleichzeitig über das Zurückbleiben all meiner Klamotten (auch Schuhe) und Wertsachen, darauf wartete, dass ich auf meinem Handy anrief. Und es tat ihm sichtlich leid, dass er nicht aufgewacht war oder gemerkt hatte, dass ich gar nicht mehr in seinem Bett lag, auch wenn er ein Grinsen nur sehr schwer unterdrücken konnte.

anonym

Sucht nach Musik

Content Note: Eigentlich wollte ich einen Text mit einer Kritik am unkritischen Verhalten im Umgang mit Drogen schreiben. Das hat mich aber so sehr frustriert, dass es jetzt ein FeelGood-Text über Melodeien geworden ist.

Als ich mit 13 die Schule wechselte, und von nun an jeden Morgen gegen 7.15 Uhr 45 Minuten gequetscht zwischen anderen müden Körpern quer durch die Stadt fahren musste, fing es an. Da meine Geschwister entweder früher oder später als ich losmussten oder sich auch hartnäckig weigerten mit der kleinen Schwester gemeinsam den Schulweg zu bestreiten, gab es auch keinen Grund dagegen, die Ohrstöpsel in meinen Ohren zu versenken mich mit Melodien, Rhythmus und Gesang einlullen zu lassen. Spätestens wenn ich allein die Treppen zur U-bahn hinunterstiefelte, drückte ich die Playtaste meines Walkmans und freute mich jeden Tag über meine selbstaufgenommen Radiotapes mit Liedern zwischen Halmakenreuther, Elloth Smith, Apollo 440, Buena Vista Social Club und Bran Van 3000. Oft war das Ende der Songs abgeschnitten, weil im Radio ja immer irgendwer reinredet, aber das war allemal besser, als den Gesprächen der tristen Gesichter in der BVG zu lauschen. Ich hab meine 10 Kassetten immer wieder und sehr zuverlässig jeden Tag, auf jedem Weg gehört, immer. So oft, dass ich bis heute immer wenn ich mal irgendwo Son of a preacher man höre denke, dass danach Laila von Eric Clapton kommen muss oder dass ich mich wundere, wenn in Lou Reeds Perfect Day nicht eine Pause drin ist, in der die Kassette gedreht werden muss.

Wenn ich irgendwo losgehe, freue ich mich schon vorher drauf gleich die Musik einschalten zu können. Eigentlich hab ich fast immer und überall Musik an. Zum Frühstück, beim Bahnfahren, Autofahren, Radfahren, beim Malen, beim Sex und dann spiel ich auch noch Klavier. Musik begleitet mich überall hin und macht aus normalen Alltagsszenen ein Filmset, in welchem ich durch die Regentropfen am Zugfenster hinaus schaue und die latent depressive Musik die Szenerie noch dramatischer erscheinen lässt. Oder der schnelle Drum, n' Bass

mich noch schneller laufen lässt. Oder irgendeine Symphonie, die die Abgabe meiner Abschlussarbeit noch heroischer erscheinen lässt. Daran sind Erinnerungen geknüpft – an Orte, an Menschen, an Situationen. Das wird eigentlich für mich nur noch durch Gerüche übertrumpft, aber das ist eine andere Sucht.

Mir ist durchaus bewusst, dass ich mit Musik meine Umwelt ausblende und es als Mittel nutze, um kreisende Gedanken abzumindern und mich in meinen eigenen musikalischen Tunnel begeben, in den nicht viel eindringen kann, solange ich es nicht will und das sogar oft dringend brauche, um meinen Kopf auszuschalten. Aber ich bin endlos fasziniert davon, was Musik alles kann. Wie viele Gefühle das transportieren, wie traurig mich Lieder machen können, wie sehr zum schmunzeln, wie Gefühle von negativ zu positiv gewendet werden können. Und was es alles für unterschiedliche Musik, Instrumente, Melodien, Rhythmen, Geräusche gibt. Dabei gibt's doch nur eine begrenzte Menge an Noten. Ich bin Fan und ich bin süchtig. Solange meine Flimmerhärchen mitspielen, bin ich weiter gespannt, was alles im Clarasoundtrack dabei bleibt und was noch dazukommt.

As long as
there is Akku
und kein Kabel-
bruch, there will
be music.

Danke Musik.
Danke ihr
Menschen,
die ihr Musik
macht.

Deine Clara



selbstliebe auf der eisfläche

**CONTENT NOTE:
DEPRESSION**

von blu doppe

ich stehe in unserem hinterhof auf der eisfläche, über die ich bis eben hin und her geschlittert bin. die vögel zwitschern vor sich hin. die sonne scheint. es hat mir spaß gemacht. wirklich spaß gemacht. hin und her ging es. ein bisschen angst hinzufallen. ein kleiner kitzel. es erinnert mich an meine kindheit. in letzter zeit probiere ich mich immer wieder bewusst an die vielen schönen momente in meiner kindheit zu erinnern. der winter hilft mir dabei. im winter war früher alles so magisch. schneeflocken mit dem mund fangen, einen schneeengel machen, meinen namen in den schnee pinkeln. es macht so spaß. es ist ‚kindisch‘ (wie adultistisch) und ich probiere nicht darüber nachzudenken, was die anderen menschen denken, die mich beobachten könnten. ich probiere so viel wie möglich im moment zu sein. mein inneres kind zu erfreuen. es setzt dann so viel energie für mich frei. ich möchte mehr auf mich achten und mir mehr gutes tun. jeden tag. jeden tag lieb zu mir sein, mich nicht mehr selbst bestrafen mit: zu viel arbeit, kälte, essen, sport, isolation. es ist jeden tag wieder eine große aufgabe mich selbst zu lieben. immer wieder kommen die negativen glaubenssätze, die stimmen, welche mir zuflüstern oder mich anschreien:

„du hast das nicht verdient!“
 „heute keine entspannung.“
 „mach schneller!“
 „du wirst nur geliebt, wenn du genug leistest.“
 „du hast noch 2 millionen to-dos auf deinen 5 to-do-listen!“
 es ist immer ein gehetzte gewesen. immer schneller und schneller. es strudelte sich immer weiter runter bis es nicht mehr tiefer ging oder noch tiefer wäre es sehr dunkel geworden.
 soll das mein leben sein?
 ein permanentes gehetzte und überfordert-sein?
 und wann soll da mal das ende sein?
 brauche ich das, weil ich es schon immer so gewöhnt bin?

alles andere fühlt sich nicht wie ich an. vor entspannung habe ich angst. ich habe angst davor, was dann in mir aufkommt, wenn ruhe ist.
 ich habe auf dem weg alles an freude, liebe und leichtigkeit irgendwo in mir verloren und ich bin ein schlechten deal eingegangen. das schöne gab ich her und bekam dafür im austausch zwänge, depressionen, ängste, gedankenstrudel und eine unsichtbare, eisige mauer, legte sich um mich, durch die nichts positives mehr drang.

ich stehe auf der eisfläche, über die ich bis eben hin und her geschlittert bin. es hat mir spaß gemacht. wirklich spaß gemacht. das ich so etwas überhaupt wieder spüre. ich spüre es in mir. da ist es warm in meinem bauch und mein mund lächelt. ich spüre das lächeln. es ist echt. nicht aufgesetzt. nicht das standard mir-gehts-gut-sprich-mich-nicht-an-lächeln. das warme gefühl da in mir und das lächeln. sie schmelzen immer weiter diese früher undurchdringliche mauer. die wärme kommt aus mir. ich kann sie mir selbst geben. ich kann sie selbst erschaffen. sie füllt dieses unendlich große einsamkeits_liebesloch in mir. und die mauer bekommt immer mehr haarrisse, immer mehr wunden, durch die das licht hineinfallen kann. wir arbeiten zusammen. wir kämpfen zusammen. immer wieder fühlt es sich an wie kämpfen, aber nicht mehr gegen mich, sondern mit mir. wie training. ein echtes training.

ich trainiere entspannung
ich trainiere los-
lassen
ich trainiere
langsam-
keit

ich trainiere weichheit
ich trainiere verletzlichkeit
ich trainiere annahme
ich trainiere jetzt
ich trainiere therapie
ich trainiere selbstverantwortung
ich trainiere frieden
ich trainiere dankbarkeit
ich trainiere gelassenheit
ich trainiere selbstumarmung
ich trainiere vertrauen
ich trainiere gemeinschaft
ich trainiere fehlerfreundlich
ich trainiere zusammenhalt
ich trainiere mit mir selbst
ich trainiere nicht-training

ich bin in diesem training nicht gut. ich bin echt schlecht darin. ich scheitere, so viel. und ich mache weiter. zurück ist keine option. zurück hält nur dunkelheit bereit. zurück hält nur schmerz bereit. zurück ist nur flucht. wieder flucht vor den gefühlen, die sich dann doch immer heimlich an meinem rücken festhielten.

ich stehe auf der eisfläche, über die ich bis eben hin und her geschlittert bin. es hat mir spaß gemacht. wirklich spaß gemacht. und der winter hilft mir dabei. dass der winter mir mal bei irgendwas helfen würde. unglaublich! mir geht es gerade gut und es ist winter. ich hatte die letzten jahre immer so viel angst vor ihm. vor allem vor diesem, weil der vergangene der schlimmste und der sommer auch so taff war. „wie soll das bloß werden?“, dachte ich. ohne die sonne, mit der kälte, mit der dunkelheit. ich hatte dir diesmal den kampf angesagt. mich vorbereitet. ich trieb viel sport, meditierte und saß lange vor meiner neuen tageslichtlampe. und jetzt brauche ich das nicht mehr. du arbeitest mit mir zusammen. das ist gut. danke. ich danke dir.

ich stehe auf der eisfläche, über die ich bis eben hin und her geschlittert bin. es hat mir spaß gemacht. wirklich spaß gemacht. ich spiegle mich in der eisfläche. ist da ein schatten. ein bartschatten? ja, mein bart wächst schon wieder. das anlaufen gegen windmühlen. ich bin gerade auch ganz okay mit dir bart. mir hilft es nicht mehr so viel rauszugehen. nicht mehr so viel unter menschen gehen zu müssen. das entspannt mich. corona hat viel krise über mich gebracht, aber auch viel gutes und neues. ganz unten, geschüttelt von panikattacken und existenzängsten treffe ich entscheidungen. ich fange an antidepressiva zu nehmen. ist die wirkung da? die nebenwirkungen sind da, also sind die wirkungen wohl auch. ich beginne neben

meiner gruppentherapie noch eine einzeltherapie und gehe in selbsthilfegruppen. alles online. alles top.

ich stelle mein ganzes bildungsprogramm notgedrungen auf online um. erst mit viel überforderung und widerstand. dann sehe ich immer mehr vorteile. so muss ich für meine arbeit nicht mehr stunden- und tageslang herumfahren. meine online-workshops gebe ich in meinem zimmer. ich schminke mich kurz vorher und komme dann durch den nur kleinen körper-bild-ausschnitt, den menschen von mir sehen, total weiblich rüber, wenn ich das will. ich bekomme oft das feedback, dass sich vielen menschen, die sich von überall her einklinken, leichter auf die inhalte einlassen können, wenn sie in ihrem persönlichen safer space sind und sich schnell rausziehen können. menschen die vorher keine zugang zu workshops hatten sind auf einmal da. sie können so besser auf sich achten und ich auch auf mich. eine schöne selfcare-win-win-situation.

ich stehe auf der eisfläche, über die ich bis eben hin und her geschlittert bin. es hat mir spaß gemacht. wirklich spaß gemacht. ich kann hier im moment sein und es genießen, wenn ich meiner inneren kritikerin nicht mehr zuhöre. ich entdecke neue sachen, die mich glücklich machen: dinge ausmalen, musik machen, hörbuch hören, singen. ich möchte mir dafür zeit nehmen. es macht mich leicht, wenn es nicht perfekt sein muss. ich verabschiede mich immer mehr von der perfektion. perfektion ist eine

illusion. perfektion ist nur ein anderes wort für kleinmachen. ich verabschiede mich immer mehr vom vergleich. vergleich ist nur ein anderes wort für selbstabwertung. ich will mich nicht mehr selbst verletzen. ich will mich nicht mehr selbst hassen. und es ist schwer das gehen zu lassen. ich bin sehr gut darin. das ist vielleicht das einzige, was ich in perfektion kann.

Immer wieder wenn diese lauten und leisen toxischen stimmen auftauchen, sage ich mir:

„mein körper ist nicht mein feind. mein körper ist mein freund. mein kopf ist nicht mein feind. mein kopf ist mein freund. mein herz ist nicht mein feind. mein herz ist mein freund.“

ich probiere mit mir nur noch wie mit meinem besten freund zu reden.

wie tragisch ist es in diesem selbst angemischtem gift zu ertrinken. wie tragisch meine mir nahen menschen mit mir da reinziehen zu wollen, damit wir zusammen ertrinken. wie tragisch auf sie nur noch mit neid und vergleich zu blicken und ihnen nichts mehr zu gönnen.

„ich kann nicht glücklich sein?“

„ich kann keine freude empfinden?“

dann soll das auch keine andere person mehr!

stopp!

stopp!

ich nehme der dunkelheit das steuer aus der hand. ich nehme das steuer in meine hände. ich kreppe die ärmel hoch. ich greife fest zu. ich streng mich an. ich

übernehme mein segelschiff.

unter deck mische ich das gegengift. ich kann es. ich schlucke es. wie kleine sonnen. kleine heiße lichtpunkte. der blick wird klarer. ich erkenne den weg wieder, der vor mir liegt. angst vor dem weg? ja. auch neugierde. in meinem kopf wechselt sich das „ja, aber...“ zu einem „warum nicht?“ meine nase kitzelt vom sonnenstrahl. ich gehe auf diesem kleinen sandigen pfad durch die dünen. der sand ist warm unter meinen füßen. der sand und die sonne am blauen himmel wärmen mich. ich sehe den strand. ich sehe das meer. ich bin bereit die ruhe zu finden. ich bin bereit mich wiederzufinden. ich bin bereit mich anzunehmen. ich bin nicht die dunkelheit. ich trage diesen platz hier am strand in mir. ich bin dieser ort. und ich bin bereit wieder hinauszuschwimmen. bereit mich weit raus zu wagen. bereit das risiko einzugehen. ich bin bereit zu heilen. ich bin bereit zu umarmen. das leben. und mich.

ich stehe auf der eisfläche, über die ich bis eben hin und her geschlittert bin. es hat mir spaß gemacht. wirklich spaß gemacht.

~ zur autor_in ~

blu doppe ist eine abelisierte, weiße, nicht-binäre trans* person mit mittelklassenhintergrund und deutschem pass ~ blu macht bildungsarbeit ~ oft unter dem namen queer_topia*(queertopia.de | ig, fb: queer_topia) und lebt drogenfrei in berlin ~ für austausch, kritik oder anderes mail@queertopia.de ~



meine Sucht

**CONTENT NOTE:
SUCHT, POESIE**

meine sucht ist einfach

sie verlangt das größte von mir ab
aber
ich trage bereits alles bei mir
was sie
braucht

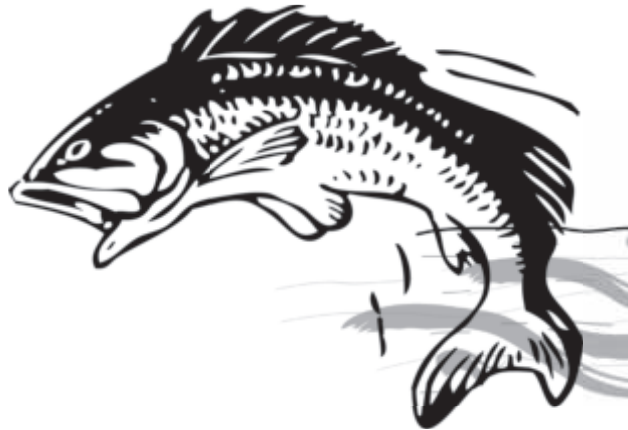
sie steht mir zu und sie steht zu mir
bedingungslos

und vielleicht ist
das was
es nicht mehr einfach macht

@kunstundglitzer

Mutabor

Meine Zärtlichkeit
hat Wunden in Dich geschlagen,
meine glühende Sehnsucht
Dir die Haut versenkt.
Nun hast Du Angst vor meinem Mund,
der sich auf den Deinen drücken könnte.
Und Du verwandelst Dich,
kämpfst einen stummen Kampf,
um nicht entzwei zu brechen,
Du, mein ertrinkender Fisch.
Vom schwankenden Boot der Verlassenen
schaue ich Dir zu
und strecke meine Hand aus nach Dir,
denn mehr habe ich nicht.



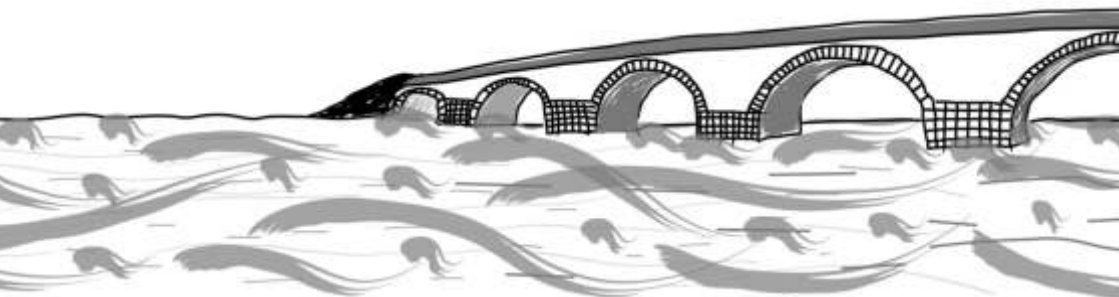
Sonja Wellnitz

Narrenfreiheit

Eines Tages
abends
gingen wir

an ihren Fenstern vorbei.
Wir plusterten uns auf
und schrien und spien
und lachten hysterisch.
Lächerlich und klein
kamen wir uns vor
vor unserer Seelen Abgrund,
der sich in ihren Augen spiegelte.
Niemand kam
uns zu retten
oder auch nur
um höflich Beifall zu klatschen.
Ungehört
sprangen wir
in den Fluss der Zeit
und vergaßen
unsere Schuld
und der zärtlichen Qualen
des Anfangs.

Sonja Wellnitz



THEMA: SUCHT

HIER FINDET IHR EINIGE ADRESSEN ZUM THEMA SUCHTBERATUNG, DIE VIELLEICHT HILFREICH SIND.

<https://checkpoint-berlin.de>

HIV-Tests, Tests auf Syphilis, Chlamydien und Tripper, sowie medizinische Behandlung dieser Infektionen. Beratung zur sexuellen Gesundheit und allen queeren Themen. Auch explizit Gesprächsangebot zu Substanzgebrauch.

<https://schwulenberatungberlin.de/wir-helfen/wir-helfen-alkohol-drogen>

Beratung, Chemsex, offene queere Suchtgruppe, Selbsthilfegruppen, Suchttherapie usw. – alles dabei, wenn du Fragen zum eigenen Konsum hast.

<https://www.aa-lgbtqi-berlin.org>

English and German speaking Berlin-based Alcoholics Anonymous groups of lesbian, gay, bisexual, non-binary, transgender, queer and intersex alcoholics and addicts.

<https://vistaberlin.de>

Beratung, Information, Hilfe und Selbsthilfeangebote bei Drogen, Alkohol und Medikamentenkonsum auch für Angehörige und speziell Jugendliche und junge Erwachsene (Beratung für Partykonsument*innen) in unterschiedlichen Sprachen.

<https://www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/sucht/beratung-und-therapie>

Caritas ist ein klassischer und großer Träger für Beratung rund um das Thema Sucht.

<https://internetsucht-berlin.de>

Beratung rund um die Themen Computer und Internet, Lost in Space: bei Themen wie Cybersex, Onlineshopping, Pornografie oder Zocken.

<https://drogennotdienst.de>

Berliner Drogennotdienst

030 19237

Beratung, Hilfeangebote und Information rund um Substanz(un)gebundene Süchte.

**<https://drogennotdienst.de/angebote/beratung-und-reha/guidance>**

Beratungsangebot des Drogennotdienstes für Menschen mit Fluchterfahrungen bzw. Migrationsgeschichte.



PS: Falls ihr euch fragt, warum denn diesmal soo viele Fotos von uns im Heft sind: Wir hatten einfach einen Riesenspaß bei einem D.I.Y-Fotoshooting im Sommer und wollten unsere Begeisterung über die Ergebnisse unbedingt mit euch teilen! Außerdem gib'ts ja diesmal leider keine Foto-Love-Stroy und so eben trotzdem etwas witziges zum An-gucken. Love, eure Brav_a Crew <3



{spanish: fierce, rough, brave, angry}

IMPRESSUM

Kontakt: brav_a@gmx.de

Blog: brava.cosaa.net

Twitter: @brav_a

Instagram: @brav_a_zine

Redakteur*innen: Clara, Daniel, Isabelle, Janina und Lissy
+ neue Leute sind herzlich willkommen!!!

Druck: Pegasus Druck

Cover: Vielen Dank an Meltem und Anne Jahn fürs Foto!!!

insta: @annejahn_photo

Rückseite: Danke an Uli für das Fotoshooting!! insta: @Spechtolini

Bitte frag die Autor_innen / Künstler_innen um Erlaubnis, bevor du ihre Texte / Kunstwerke etc. außerhalb dieses Zines kopierst / weiter verbreitest. Wenn du zu der nächsten Brav_a beitragen möchtest, schreib uns! Wenn du die Brav_a in deinem Infoladen / Buchladen / etc. anbieten möchtest, würden wir uns auch über eine E-Mail freuen!

Please ask for permission of the authors before copying / distributing their texts/ artwork outside of this zine. If you want to participate on the next issue of Brav_a, write to us! If you want to distribute Brav_a in your infoshop / book store/ etc. we would also be happy about an e-mail!



BRV_A

#15



CREW LOVE IS TRUE LOVE