

Bremen, November 2024

## Liebe Vielfältige, liebe Zwielightige,

ein aufregendes Jahr neigt sich dem Ende zu und das kommende können wir nur erahnen. Langsam aber sicher richten wir uns in den neuen Räumen des Hemelinger Rathauses ein und kommen dort an. Wir dürfen unseren neuen Kollegen Johannes Weber in unserem Team der Schreib- und Kulturwerkstatt herzlich begrüßen, ebenso zwei neue Geschäftsführende: Anne Higgen und Karsten Post.

Viele Nachrichten haben uns rund um das Zwielight, die Schreib- und Kulturwerkstatt und weiter um die sozialpolitische Lage in Bremen erreicht. Manche waren wahr, manche waren falsch, manche haben sich im Flurfunk verloren. Doch bei aller Ungewissheit dürfen wir eines keines Falls vergessen: Miteinander reden und dabei auf uns und auf unser Gegenüber achten! Die Fülle an Einsendungen zeigt uns immer wieder den Drang und das Bedürfnis nach Mitteilung und Kommunikation. Zwischen Missverständnissen und Verständnis, Mimik und Gestik, gesprochenem Wort und verheißungsvoller Stille, widmen sich die Autor:innen dem großen Thema der „Achtsamen Kommunikation“. Die Vielfältigkeit der Erfahrungen spiegelt sich in ihren Texten wider.

Was uns in naher oder gar fernerer Zukunft erwartet, können wir nur erahnen. Einen kleinen Ausblick auf das nächste Heft können wir dennoch geben. Hilfe!?! - es geht um Hilfe.

Doch lassen wir die Zukunft erst einmal Zukunft sein und schließe dieses Vorwort. Ich wünsche allen Lesenden Inspiration und Freude beim Lesen und Blättern. In diesem Sinne: Reden ist Silber, Schreiben ist Gold.

Maximilian Heitzer

## INFORMATIVES / VIELFÄLTIGES

<b>ACHTSAMKEITSHINWEIS</b> ...von Redaktion Zwielicht.....	6	<b>UNSER SCHICKSAL</b> ...von Benjamin Lapp.....	44
<b>STRÄHNEN DES FEUERS</b> ...von Abdelrahman Ahmad.....	12	<b>WAS MUSIK SO ALLES BEWIRKEN KANN</b> ...von Cornelia Burmeister.....	50
<b>KRISE, HALT &amp; ZUVERSICHT</b> ...von Swantje Adermann.....	20	<b>VERTRAUEN SCHAFFEN</b> ...von Cornelia Burmeister.....	52
<b>NABELBRUCH</b> ...von Christian Winterstein.....	48	<b>BUNT</b> ...von Beate Griesmeyer.....	54
<b>UM MICH HERUM EIN RAUSCHEN</b> ...von Andreas Roemer.....	26	<b>EIN LEBEN MIT ADHS</b> ...von Lean Manschke.....	64
<b>UNTER VERRÜCKTEN SAGT MAN DU</b> ...von Volker Althoff.....	28	<b>DIE BRÜCKE DER HERZEN</b> ...von Rita Berisa.....	74
<b>ZWANG IST EIN AUSDRUCK DER OHNMACHT</b> ...von Volker Althoff.....	34	<b>DAS LETZTE STREICHHOLZ UND DER LUFTBALLON</b> ...von Terpentine.....	80
<b>TRENNLINIEN</b> ...von Wladislav Anikienko.....	38	<b>CAPTAIN ZWIELICHT</b> ...von Redaktion Zwielicht.....	88
<b>ANGST VOR DEM ZAHNARZT</b> ...von Annika Hader.....	40		