



Literatur kennt keine Barrieren

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2025 Neue Medien e. V.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Sämtliche Rechte liegen bei den Autor*innen.
Alle Rechte vorbehalten. / All rights reserved.

Herausgeber: Michael Zgonjanin
Lektorat: Martin Wolkner
Satz & Gestaltung: BOX Medienprojekt

Kontakt:
Neue Medien e.V.,
Vogelsanger Str. 46, 50823 Köln, Deutschland
Kontaktadresse nach
EU-Produktsicherheitsverordnung:
office@neue-medien.one.

Druck & Distribution:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg

ISBN 978-3-384-61314-1 (Softcover)
ISBN 978-3-384-61315-8 (Hardcover)
ISBN 978-3-384-61316-5 (E-Book)



Anthologie und weitere Beiträge des Wettbewerbs unter

pride-words.com

Vorwort

Literatur kennt keine Barrieren – sie beginnt dort, wo Menschen ihre Gedanken, Gefühle, und Erfahrungen und Fantasien in Worte fassen. Mit dem Schreibwettbewerb „Pride-Words für alle“ wollten wir dafür einen Raum schaffen: für Vielfalt, für Sichtbarkeit, für die Stimmen von Menschen mit Behinderungen und Einschränkungen – ob jung oder alt, ob schreibend als Profi oder als Debütant*in.

Behinderungen und Beeinträchtigungen sind vielfältig: Sie können sichtbar oder unsichtbar, dauerhaft oder vorübergehend, körperlich, seelisch oder, kognitiv oder chronisch bedingt sein. Sie betreffen mehr Menschen, als oft wahrgenommen wird – statistisch gesehen etwa jeden siebten Menschen in Deutschland.

Etwa 200 Autor*innen haben sich mit ihren Gedichten, Geschichten, Gedanken und Wortkunstwerken beteiligt – in ihrer eigenen literarischen Sprache und auf ihre eigene Weise. Die Jury unter Leitung des Sprachwissenschaftlers und Autors Martin Wolkner hat aus diesen

vielfältigen Einsendungen die Werke von über 20 Autor*innen für diese Anthologie ausgewählt.

Die Texte zeigen: Menschen mit Behinderungen sind Teil unserer Gesellschaft – sie und bereichern diese/ uns künstlerisch und kulturell. (Warum die Doppelung? Wie unterscheidet sich künstlerisch und kulturell?). Sie erzählen vom Alltag, von Widerständen, von Stolz und Poesie. Sie alle nutzen Literatur, um sichtbar, hörbar und spürbar zu werden.

Diese Anthologie macht ihre Stimmen für ein breites Publikum zugänglich – als Buch, als E-Book und in barrierefreien digitalen Formaten. Sie ist mehr als eine Sammlung literarischer Beiträge: Sie ist Ausdruck kultureller Teilhabe und ein starkes Zeichen für Inklusion.

Wir danken allen Teilnehmenden für ihr Vertrauen und ihre Worte. Diese Sammlung gehört ihnen – und uns allen.

Michael Zgonjanin

Neue Medien e.V.

Das Immerherbstland im Nimmerzweiort

Fliegende Bäche und flutende Seen.
Im Nimmerzweiort wird die Zeit schnell vergehen.
„Padautz, wie dies?“, sagt/fragt der kleinste Gast.
„Pass auf, wo du hintrittst, sonst freut sich der Ast.“

Das Immerherbstland ist für viele ein Fest,
für einige ein wunderschön blättriges Nest,
das sich nicht stets verändert
und doch die Zeit verlängert.

Bis eines Tages Wildes geschah
und der molligste Gast den Bach übersah.
Das Wasser tobte, hüpfte über Stein und Moos.
Der molligste Gast wurde den Ballast nicht los.

Den, den er täglich mitschleppen musste,
von dem er viel zu wenig wusste,
war eine Klette an dem Bein,
stach schmerzlich in die Haut hinein.

Das Immerherbstland war ihm zu eng, zu kurz und zu
erdrückend.
Er hielt sich fest am Trichterfarn.

Die Zeit wurde ihm bedrückend.

Er strampelte und schlug um sich
sorgte sich um sein Gewicht.
Zum ersten Mal im Leben
sah er was an sich kleben.

Es klebte wie ein Parasit,
wie jemand, der es wusste,
und drückte ihn mit einem Hieb
ins Wasser, weil er's musste.

Eine junge Frau aus frohlockendem Tal,
sie freute sich aufs Abendmahl,
schlenderte den Bach entlang
und pflückte Blumen mit Gesang.

Bis zur Abenddämmerung saßen viele dieser Pflanzen
in ihrem selbst gewirbelten Korb.
Die letzten Sonnenstrahlen tanzten
und verschwanden von dem Ort.

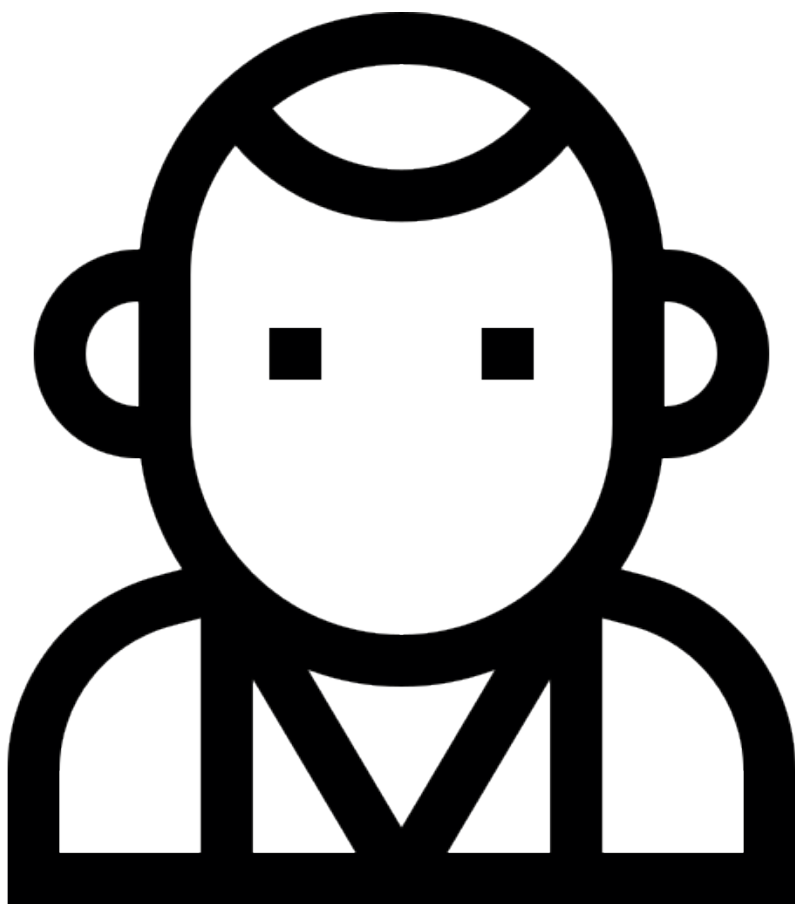
Das frohlockende Tal war ihr zu groß,
zu viel von all der Weite.
Die Bäume schienen ihr zu kahl,
stets schob sie sie beiseite.

Sie stützte sich am Boden ab,
ihr Arm, der fast zerbrach.
Dann schmiegte sie sich mit dem Pack
an den Rand von diesem Bach.

Sie drückte/drückt' den Korb mit ihren Sorgen
zwischen Stein und Moos hinein.
Sie fühlte sich dort so geborgen
im purpurroten Abendschein.

Doch was war das?
Ein heulender Schrei.
Er kratzte ihr im Ohr.
Sein Schrei klang wie der tiefste Bass,
ein alleiniger Männerchor.

Mit zitternder Hand half sie dem Mann,
in dem Moment dacht sie nicht lang.
Sein Kopf war voll und ihrer leer,
somit war's Denken nicht mehr schwer.
Zusammen reisten sie dann fort
an keinen viel zu vielen Ort.



Hört auf, mich zu behindern

Starr da nicht hin. // Zeig da nicht drauf. // Hör auf zu hänseln. //
Das sagt man nicht. // Ist politisch unkorrekt. //

So schlimm ist das doch gar nicht.
Das fällt gar nicht auf.
Das sieht man gar nicht.
Du kaschierst das gut.
Bist trotzdem hübsch.
Ich bewundere dich.

Das wird schon.
Das wird besser.
Es könnte auch schlimmer sein.
Anderen geht es noch schlechter.

Sei froh, dass es körperlich ist.
Sei froh, dass es nicht geistig ist.
Wir haben da auch jemanden in der Verwandtschaft.

Sieh es mal positiv.
Das hat auch sein Gutes.
Alles hat einen Sinn im Leben.
Nichts geschieht ohne Grund.

Du hast es schwer.
Jeder hat sein Päckchen zu tragen.
Keiner bekommt mehr, als er tragen kann.
Ich könnte das nicht ertragen.

Du kennst es nicht anders.

Hört auf, mich zu behindern

Nicht jeder kann damit umgehen.
Hoffentlich findest du mal einen Partner.
Mich würde das stören.

Ganz schön teuer, die Therapie.
Das finanziert die Allgemeinheit.
Probier doch mal diese Behandlung.
Du musst nur fest daran glauben.
Ich bete für dich.

Du tust mir leid.
Selbstmitleid bringt dich auch nicht weiter.
Spiel nicht das Opfer.
Du Opfer.

Du musst dich selbst akzeptieren.
Du musst dich selber lieben.
Du brauchst Selbstbewusstsein.
Du brauchst Hilfe.

Du kannst das nicht.
Das schaffst du schon.
Du solltest dich schonen.
Streng dich mehr an.
Du bist selbst schuld.

Hast du Komplexe?
Bist du nicht wütend?
Haderst du nicht manchmal mit dem Schicksal?
Fragst du dich manchmal, was wäre wenn?

Ist das erblich?
Ist das angeboren?
Geht das weg?

Tut das weh?

Der Mann im Garten

Es stand ein Mann im Garten
und wollte auf seine Frau warten.
Doch seine Frau kam nicht mehr,
denn seine Frau war nicht mehr.
Sie war schon vor langer Zeit gegangen,
der Mann wollte immer noch seine Frau empfangen.
Deswegen ging er lange Zeit an jenen Ort,
er musste feststellen, seine Frau war nicht dort.
So machte er es an jedem Tag,
das machte auch sein Leben hart.

Traurig stand der Mann im Garten,
er wollte bloß auf seine Frau warten.
Sie war weg und das für immer,
den Ring trug er noch am Finger.
Wie viele Jahre waren sie glücklich zusammen,
aber seine Frau war einfach gegangen.
Seine Frau war fort für immer und für ewig.
Gott sei ihrer Seele bitte gnädig!
Seine geliebte Frau wurde irgendwann krank und schwach
und lag am Ende viele Wochen flach,
bis eines Morgens der Sensenmann kam
und seine geliebte Frau mit in den Himmel nahm.

Wie sehr er seine Frau vermisste!
Nun liegt sie zwei Meter unter der Erde in einer Kiste.
Sie ist im Himmel, vielleicht geht es ihr dort gut,
ihre Gebeine nur in der Holzkiste ruhen.

Der Mann im Garten.

Ihre Seele aber ist dort oben,
zum Herrn in den Himmel geflogen.
Er konnte es nicht ertragen.
Wie oft wollt er seiner Frau sagen,
wie sehr er sie liebte,
schließlich hoffte er immer, dass sie den Krebs besiegte.
Das tat sie leider nicht.
An den Tag, als sie starb, sein Herz zerbricht.

„Ich habe es ihr nie gesagt.
Wie sehr mein Herz sich jetzt nun plagt!
Ich wollt, ich konnte es ihr sagen
damals an jenen Tagen.
Jetzt ist es leider vorbei,
das finde ich nicht ganz einwandfrei.
Ich tue Sie jetzt noch vermissen
und wünschte, sie würde das wissen.
Ich habe sie so geliebt.
Ich hoffe, dass sie mir vergibt.“

Diese Worte dachte er täglich
und fand es auch unerträglich.
Das hatte an ihm so sehr genagt,
dass er ihr diese Worte nicht hat gesagt.
Drei Jahre sind seitdem vergangen
und der Mann hat sich immer noch nicht gefangen.
Er ist traurig wie an jenem Tag,
als seine Frau in seinen Armen starb.

Der Mann dachte, dass der Schmerz mit der Zeit vergeht.
Diesen Wunsch nahm er mit in sein Gebet.
Das tat es nicht
und er dachte, dass er an dem Schmerz zerbricht.
Darum ging der Mann in den Garten,
wo er und seine Frau oft verharren.
Sie hatten viel Freude und lachten auch viel,
das war, was den beiden gefiel.
Dort waren sie glücklich in all den Jahren,
nun ist der Mann ganz alleine. Das konnte ihm keiner ersparen.
Ihre Stimme und ihren Geruch hatte er langsam vergessen,
ihr Aussehen und ihr Lachen hingegen war unvergessen.
Er schaut sich oft die alten Fotos an,
wenn er sie sieht, er sich vor Traurigkeit kaum halten kann.
Der Schmerz sitzt so tief wie an jenen Tag,
als sie an Krebs im Sterben lag.
Sein Schmerz war unerträglich.
Sich sein Leben zu nehmen, versagte kläglich.
Keinen Tag blieb der Mann in seiner Spur,
er lebte nicht, er funktionierte nur.
Mit Alkohol völlig zugeschüttet
war sein Leben ganz zerrüttet.

Irgendwann machte der Mann eine Tour
und fuhr zur Genesung in die Kur.
In den folgenden Jahren wurde es für den Mann aber besser.
Das lag nicht an der Kur, sondern an Vanessa.
Vanessa glich seiner Frau fast aufs Haar,

Der Mann im Garten.

das fand der Mann wirklich wunderbar.
Vom Wesen war sie wie seine Frau,
ihr Auftreten stimmte haargenau.
Eigentlich wollte der Mann sich niemals mehr verlieben,
dann hatte ihm das Schicksal eine neue Frau in die Arme
getrieben.
Das Schicksal meinte es gut
und der Mann schöpfte neuen Lebensmut.
Im Laufe der Zeit bemerkte er wie gern Vanessa im Garten war,
dadurch wurde ihm plötzlich eines klar:
Diese Frau hat ihm der Herrgott gebracht,
nur der Herr hat eine so große Macht.
Dass er irgendwann ihm sein Leid abnehmen kann.
Der Mann konnte sein Glück nicht fassen,
wollte er es dabei belassen.
Verluste muss ein jeder im Leben erleben.
Trotz des ganzen Schmerzes darf man nicht einfach aufgeben.
Einer erlebt den Verlust früh, ein anderer spät.
Mit Verlust kommt Veränderung. Auf die muss man sich
einstellen, bevor nichts mehr geht.
Ob es gut ist oder nicht, weiß man erst hinterher.
Was bleibt, ist Erfahrung. Die nimmt dir keiner mehr.
Menschen kommen und gehen,
einige bleiben nur kurze Zeit, andere viele Jahre bestehen.
Beklagt man einen Verlust,
hat man erst einmal Frust.
Man verspürt den Schmerz, die Trauer,
vielleicht ist man sauer,

auch wütend, enttäuscht, entsetzt sogar,
Das bleibt nicht immer so. Das ist eigentlich jedem klar.
Nenn es Fügung, Gottes Macht, Schicksal oder
Lebensbann,
eines ist sicher: Dass man an Problemen wachsen kann.
Sind es Herausforderungen oder Prüfungen auf dem Weg
des Lebens,
die Mühe, die du auf dich nimmst, ist keinesfalls
vergebens.
Die Erfahrungen, die du im Leben gewinnst, ist deiner
Seele Ernte.
Es ist die Erfahrung, von der ein jeder Mensch lernte.
Jeder Mensch auf Gottes Erden hat einmal große
Beschwerden,
das eine oder andere Leid.
Dann kommt das Licht, das einen befreit.
Die Aufgaben sind es, an denen der Mensch wächst,
es kommt meist unverhofft Hilfe, wenn du in größter Not
steckst.
Diese Hilfe lässt auf sich warten oder kommt plötzlich auf
einem zu.
Das Wichtige daran ist, du lässt die Hilfe wirklich zu.

Und die Moral von der Geschicht: Wirst du verlassen,
musst du irgendwann neuen Lebensmut fassen.
Es hilft nicht die Flucht in irgendeine Sucht.
Wenn du denkst, es geht nicht mehr, bringt dir das
Schicksal eine Hilfe her.



Mein Kopf gehört mir

Es ist Mittag.
Ich stehe an der Balkontür.
Ich gehe nach draußen auf den Balkon.
Ich beuge mich über das Geländer.
Die Sonne scheint auf mein Gesicht.
Ich sehe hinunter auf die Straße.
Dort ist viel Verkehr.
Die Autos flitzen vorbei.
Sie fahren zu schnell.
Ich wünschte, sie würden bremsen.

In meinem Kopf ist es wie auf dieser Straße:
Trubel, immer Chaos.
Es sind zu viele Gedanken.
Ich kann sie nicht sortieren.
Jeder Gedanke braucht meine Aufmerksamkeit.
Es fällt mir schwer zu entscheiden, welche wichtig sind.
Sie rasen durch meinen Kopf.
Ich kann sie nicht stoppen.
Sie hören nie auf.
Ich frage mich, wie sie alle Platz finden.
Manchmal denke ich, mein Kopf wird explodieren.
Es gibt in meinem Kopf keine Ampeln und keine Straßenschilder.
Wie die Autos auf der Straße rasen meine Gedanken
ohne Pause, ohne Rücksicht.
Ich wippe oft mit meinem Fuß.
Damit versuche ich, mich zu beruhigen.

Mein Kopf gehört mir

Plötzlich lenkt mich etwas ab:
Ich höre einen Hund bellen.
Ich höre nur noch das Bellen.
Es entspannt mich ein bisschen.
Es ist fast wie Musik.
Das Bellen hilft, den Lärm in meinem Kopf zu beruhigen.

Dann höre ich, wie jemand näher kommt.
Es ist Lena, meine Frau.
Ich höre ihre Schritte auf den Fliesen,
ohne ein Wort zu sagen.
Trotzdem bemerke ich sie.
Ich werde nervös.
Ich spüre ihre Blicke.
Ich weiß, dass sie mich beobachtet.
Ich drehe mich nicht zu ihr um.

Lena merkt sofort, dass etwas nicht stimmt.
Sie spürt, dass ich unruhig bin.
Sie weiß, dass in meinem Kopf Gedanken toben.
Sie ist es gewohnt, dass ich mit dem Fuß wippe.
Das ist ein Zeichen, dass ich nachdenke.
Sie weiß, wie mich die Gedanken verwirren.
Ich bin in meinem Kopf gefangen.

Lena fängt an, mit ihrem Fuß zu wippen.
Sie macht mein Verhalten nach.