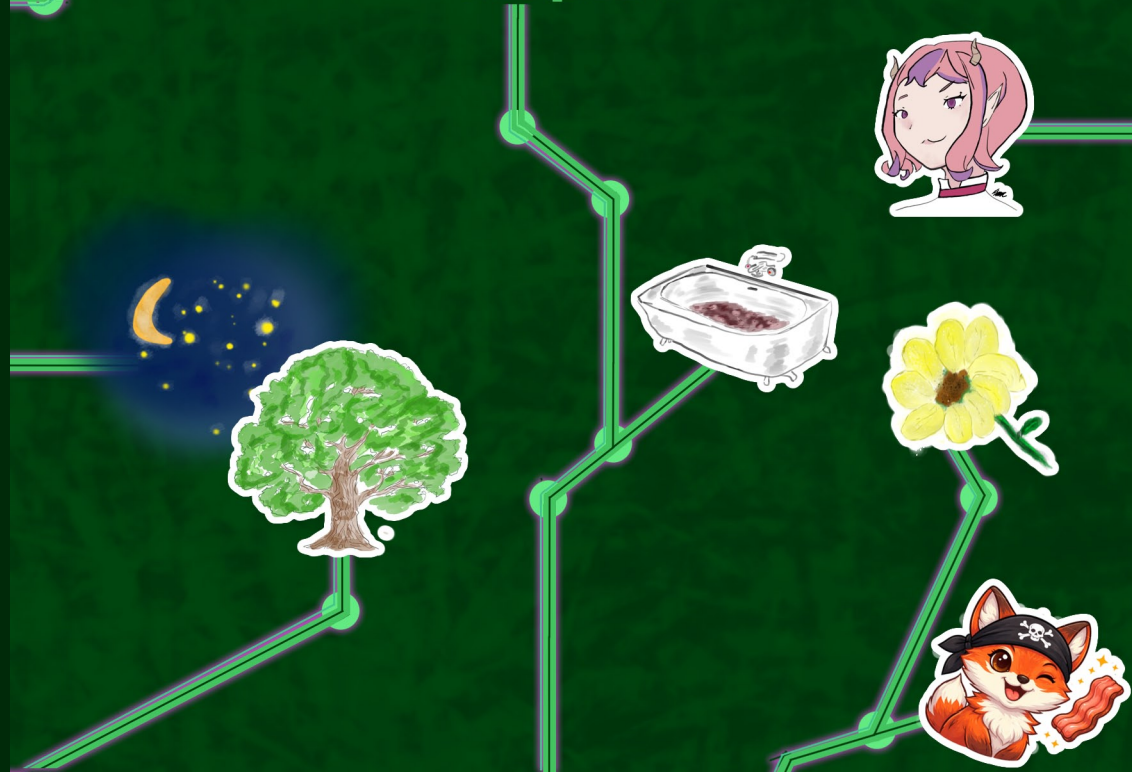


# WIR

Ein PLURALES MAGAZINE

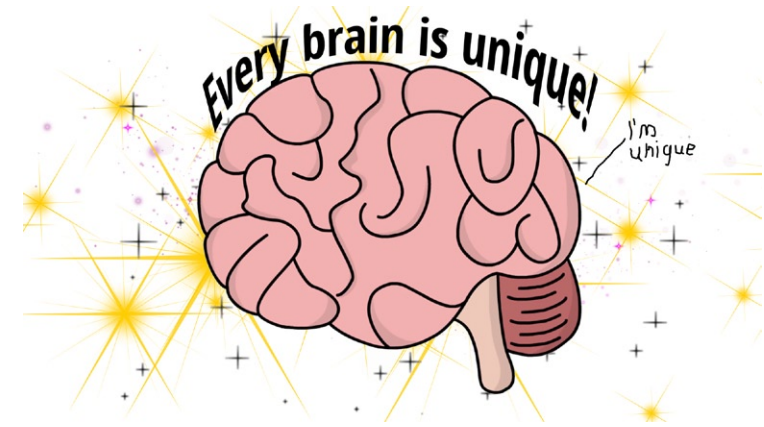
AUSGABE 2



# Willkommen zurück!

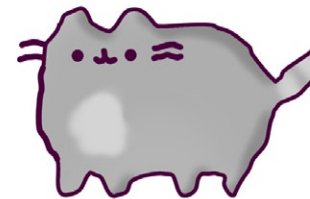
Das hier ist das zweite WIR Magazine: ein Ort, in dem verschiedene Systeme sich selbst und ihre Gedanken frei äußern können. Im deutschsprachigen Raum gibt es wenige Plattformen, die es Systemen ermöglichen, ihre Eindrücke zu teilen. Unser Anspruch ist es nicht, aufzuklären, sondern die Chance zu bieten, ungefilterte plurale Perspektiven kennenzulernen.

Eine kurze Einführung in Themen, die in diesem Heft behandelt werden, bieten wieder unsere Pluralcats.



Jedes Wesen ist einzigartig, jedes Gehirn ist einzigartig,  
jedes System ist einzigartig.  
Alles, was hier steht, ist nur ein Überblick.

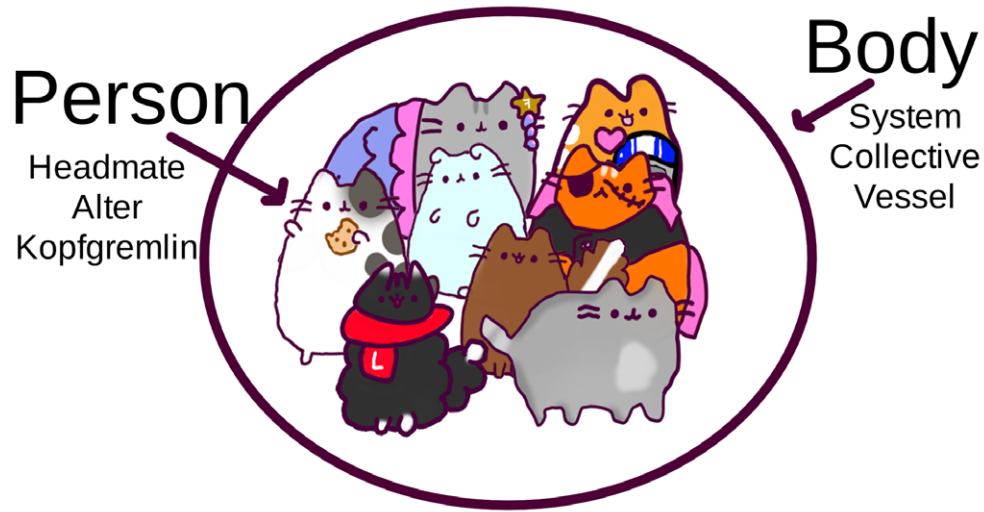
## Singular



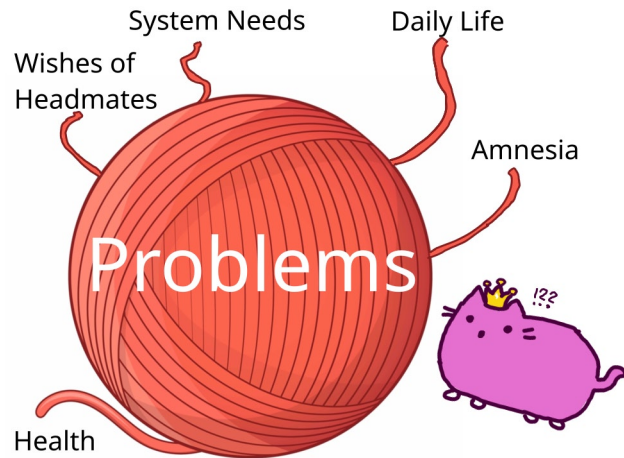
## Plural



Plural sein ist ganz einfach: statt einer Katze gibt es viele.



Wenn die Katzen alle in einem Körper leben, sagt man, es ist ein **System**.



Manchmal haben einige Systeme aufgrund ihrer Pluralität Probleme, ihr Leben zu leben. Diese Probleme können sehr vielfältig sein und müssen nicht immer oder für alle Headmates auftreten. Die Probleme können phasenweise mehr oder weniger da sein.

Its ok to be you



Its alright to feel  
how you feel

Neue Systeme brauchen oft besonders viel Hilfe, ihre Pluralität anzuerkennen und Lösungen für ihre Probleme zu finden. Das ist schwierig, weil es viele falsche Vorurteile über Pluralität gibt. Es gibt keinen universellen Ansatz für alle Systeme und jedes System kann am besten für sich selbst sagen, was sich richtig anfühlt.

Can't remember  
the time between  
6 to 9 years old.



Only remembers  
facts, no emotions.



Can't remember  
what the last  
fronter did.



Only remembers  
emotions, no facts.



Eines dieser Probleme kann **Amnesie** sein: sich nicht an Dinge erinnern können. Es gibt sehr viele Formen von Amnesie. Wieviele und welche Erinnerungen betroffen sind, kann von vielen Faktoren abhängen, unter anderem den aktiven Headmates, Stresslevel, Kontext, und vielem mehr.

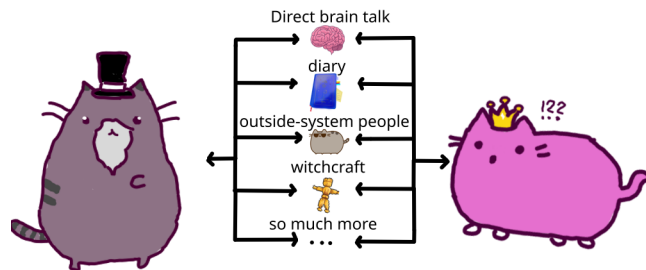


Die Headmates eines Systems können viele verschiedene Meinungen zum selben Thema haben. Oft müssen sie sich erst einigen, bevor sie eine Entscheidung treffen.

Systeme können lernen, mit diesen Problemen umzugehen und besser zusammenzuleben. Und auch während die Katzen noch an ihren Problemen arbeiten, erleben sie trotzdem schon ein vielfältiges, buntes Leben. Einige Eindrücke daraus findet ihr hier.

## Headmate to Headmate Communication Protocol

(Choose what works)



Das ist besonders schwierig, wenn das System Probleme mit der internen Kommunikation hat. Also wenn es schwierig für Headmates ist, miteinander zu sprechen. Oft wird das mit Übung besser, aber viele Systeme nutzen als zusätzliche Hilfe zum Beispiel Tagebücher, Notizen oder Personen außerhalb des Systems, um sich auszutauschen.



Farben-  
froh!

elegant!

Wo?

glücklich!

Was?

Hilfe?

Baum!

Heller

Wer?

Schön!

seltsam!

Angst

Mut!

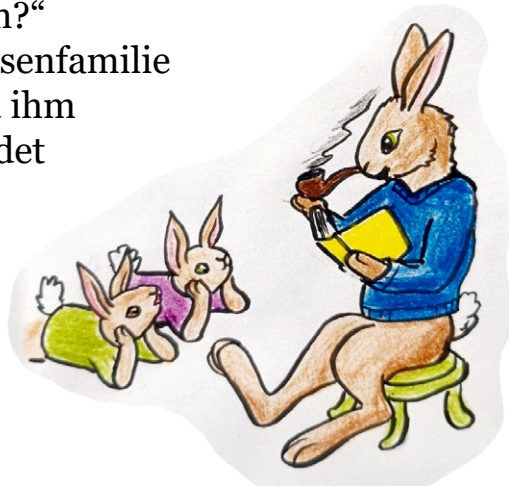
# Die Geschichte von Reineke Fuchs und der Katze

Fuchs Reineke ist sehr sehr super clever...der intelligenteste Fuchs im ganzen Wald. Aber manchmal macht er auch schlechte Sachen zum Spaß oder um anderen zu helfen aber eigentlich hat er ein gutes Herz.

Eines Tages will Reineke Bacon zum Frühstück essen und er schaut in seine Vorratskammer aber sie ist sehr leer und gar kein Bacon da zum Frühstück. Aber Reineke will wirklich gern Bacon essen...



Also denkt er sich „wer kann mir Bacon für mein Frühstück geben?“ und er erinnert sich dass die Hasenfamilie oft Gemüse von ihm nimmt und ihm Fleisch dafür gibt, also entscheidet der Fuchs sie zu besuchen.



Als er ankommt, raucht Vater Hase gerade eine Pfeife und liest ein Gedichtbuch. Reineke fragt ob sie vielleicht ein bisschen Bacon haben, den sie für Gemüse tauschen könnten, aber Vater Hase sagt „nein alles Fleisch wurde von der gemeinen Katze weggenommen und es ist nur noch Gras übrig“. Das mag der Fuchs nicht und er geht schauen was die Katze mit dem ganzen Essen macht.

Er geht zum Markt und fragt ob irgendein Tier die Katze gesehen hat. Das Schaf sagt „määhh, die Katze will nur Wollknäuel, nicht Schafwolle“ und das Walross sagt auch dass die Katze nicht auf dem Markt war. Der Fuchs ist ein bisschen traurig und geht nach Hause, um sein Frühstück ohne Bacon zu essen, aber auf dem Weg zurück sieht Reineke die Enten, die weinen.



Der Fuchs fragt sie, warum sie weinen und ein Entchen quakt „die Katze hat alle Eier gestohlen, alle Eier sind weg“ und der Fuchs fragt, ob das Entchen weiß, wo die Katze mit den Eiern hingegangen ist und das Entchen quakt „in die Berge, in die Berge wo keine Ente hinfliegen kann“.

Der Fuchs beschließt dass es noch nicht zu spät für ein Bacon-Frühstück ist. Als er in den Bergen ankommt riecht er etwas sehr leckeres für ihn...Bacon!

Der Fuchs schnüffelt hier und da und findet die Höhle der Katze. Er schleicht sich an um zu sehen was drin ist, und es ist ein supergroßer Stapel Essen und die Katze tanzt um das Essen und um ein Lagerfeuer mit Bacon. Und die Katze singt „so viel Essen, so viel Essen, für eine große Party und eine große Überraschung“.



Und der Fuchs Reineke versteht warum die Katze alle Sachen genommen hat. Er geht zur Katze und sagt „nein Katze...alle Tiere werden super wütend sein, weil ihr Essen gestohlen wurde und dann wollen sie keine Party feiern...aber wenn du den Bacon mit mir teilst, kann ich dir helfen 😊😊😊😊“

Die Katze ist überrascht und traurig weil sie niemanden wütend machen will, also sagt sie ja zum Plan vom Fuchs. Der isst sehr viel Bacon und dann teilt er seinen Plan:

„Wir müssen das Essen zurückbringen, alle werden hungrig und traurig sein ohne Essen. Dann frage ich, ob ich was abbekomme als Finderlohn. Die Eier bringe ich auch zurück und bitte um Deko für die Party und dann bitte ich die Schafe, für die Party zu singen, und das Walross um Musik, und wir gehen alle zum Fuchshaus und machen eine Party mit dem Finderlohn.“

Also geht Reineke der Fuchs das Essen und die Eier und die anderen Sachen zurückbringen und lädt alle zur Party ein. Alle sagen ja, um zu feiern dass ihre Sachen wieder da sind. Aber als sie beim Fuchshaus sind und die Katze sehen, werden sie sehr wütend und schreien.

Aber der Fuchs sagt, „nein wegen der Katze haben wir jetzt überhaupt eine Party! Wenn die Katze nicht alle Sachen weggenommen hätte, hätte kein Tier etwas für die Party gegeben und die Katze würde allein tanzen. Lasst uns eine gute Nacht daraus machen und eine tolle Party zusammen haben“. Alle Tiere denken darüber nach und stimmen zu und tanzen ganz viel und singen und feiern. Ende 😊😊😊





me

&

me

☀

@ # !

TEAM  
CONSTELLATION

I want to claw this skin off and run away  
to a place where I can get my fix  
where I run on my kind of high  
I want to root these feet and know myself to be safe



lamb asked to shield  
the shepherd

parentified nine  
year old



going on 27



# Das lebendige Konzert in einem pluralen Körper

Stellen Sie sich ein Orchester vor ohne Zuschauer.

Ein Dirigent steht vor den gesamten Musikern. Um es kompliziert zu machen können es sogar 2 Dirigenten oder noch mehr sein.

Viele unterschiedliche Musiker wollen auch mal dran, zu dirigieren.

In diesem Konzert ist aber nur eine Dirigentin.

Sie versucht, die Musiker zu einem handlungsfähigen Orchester zusammen zu fügen, das einigermaßen gut klingt.

Es sind unterschiedlichste Musiker anwesend. Jeder hat nicht nur Musik im Kopf, sondern auch persönliche Probleme, also manchmal spielen sie und manchmal nicht.

Die Dirigentin versucht Kontrolle über das gesamte Orchester zu behalten - scheitert allerdings immer wieder.

Grund: die Musiker beherrschen ihr Instrument oftmals nicht, haben gerade keine Lust, sind anders beschäftigt oder ignorieren einfach die Dirigentin, weil sie gerade wütend auf sie sind oder sie diese Form von Musik überhaupt nicht mögen.

Das Ergebnis: Teilweise schöne Musik, teilweise akustisches Chaos.

Die einzelnen Töne sind Gedanken, Ideen, Wünsche und Bedürfnisse der einzelnen Persönlichkeiten in uns. Die Dirigentin ist die Persönlichkeit, die bei uns gerade vorne ist, also für Außenstehende zu sehen und wahrzunehmen ist.



Bevor wir wussten, dass wir ein System sind, waren wir so verzweifelt. Wir waren verzweifelt für Hilfe und etwas was uns Stille & Ruhe bringt von dem Geflüster & Verurteilungen die nie aufhörten.

Wir waren verwirrt von dem Lärm. Verwirrt warum "ich mich selbst nicht hören kann."

Mit 16 haben wir das aufgeschrieben

meine Gedanken sind so laut, ich kann die nicht mehr hören



Ich will Drogen

"Ich" hatte verschiedene Gedanken gleichzeitig

Ich will mein Kopf in lauter Musik ertränken

Ich will Liebe

lass mich alleine

Ich will leben

~~ich will leben~~



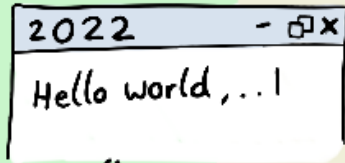
Ich fühle mich so hilflos in meinem Kopf

Wir waren so beschämt darüber wie viel Schmerz und Leid wir täglich hatten.

Dabei hätten wir glücklich sein "müssen"

Wir wussten nicht was los war. Eines Tages haben wir es geschafft jeden einzelnen Gedanken aufzuschreiben

Mit diesem Dokument haben wir endlich verstanden, dass wir viele sind.



Wir haben gelernt uns zu hören und klar verstehen zu können.

Wir lernten wie man "laut denkt", sodass unsere Meinungen wahrgenommen werden können.

Am wichtigsten war es Kompromisse machen zu können und unsere



Bedürfnisse zu stillen



Unser Leben wurde so viel besser!

Wir wurden ruhiger und zufriedener. Uns zu verstehen hat ein riesiges Gewicht von den Schultern genommen. Vorher war unser eigenes Verhalten so frustrierend, weil wir nie verstanden haben weshalb wir etwas gemacht haben.



Die Entdeckung unserer Pluralität war das beste was uns je passiert ist

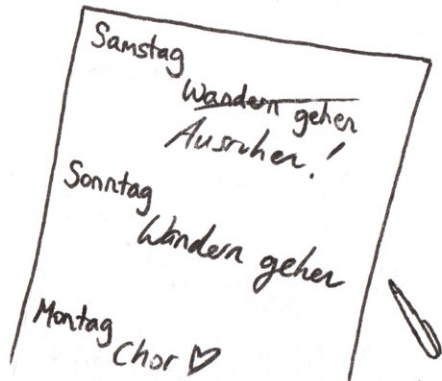




# Zusammenleben ohne Kommunikation?

Wie ich versuche, gut zu euch zu sein, auch, wenn ich euch nicht hören kann

Eine Absprache machen heißt eher:  
Ich schlage was vor, was klappen könnte...  
Wenn euch etwas wichtig ist,  
versuche ich, es umzusetzen,



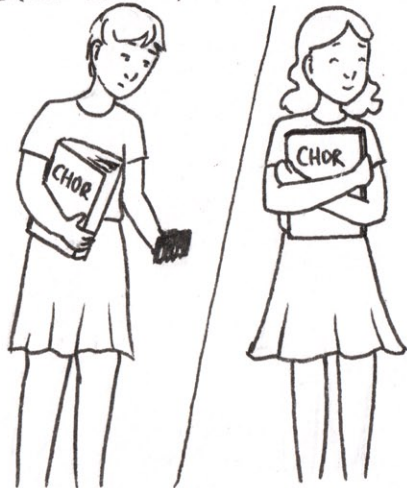
und vielleicht hat jemand von euch einen Gegenvorschlag.



auch, wenn es mir schwer fällt.

Manchmal gehe ich trotzdem zu etwas hin, was mir nicht liegt,

Jetzt, wo ich weiß, dass es euch gibt, bin ich vorsichtiger beim Wegschmeißen.



in der Hoffnung, dass du auftauchst.

Wie viel Bastelkram muss ein Mensch besitzen?



Na, dann finde ich mal nen Platz im Regal.

Und es stresst mich nicht mehr, eure Kleidung zu tragen. Es sagt ja nichts über mich aus.

Was mir vorher peinlich war,

Wo ich etwas besser kann als jemand anders,



verteidige ich jetzt.



setze ich diese Stärke für euch ein.

Eure Gefühle sind genauso wichtig und genauso wahr wie meine Gefühle.

Ich fühle Traurigkeit...  
...das ist meine...



Ich kann sie oft nicht nachvollziehen, weil ich nicht ihr bin, aber muss ich auch nicht.

An den meisten Tagen, an denen ich hier bin, lebe ich alleine,




aber ich denke jeden Tag an euch.

ICH  
DU  
ER  
SIE  
ES  
WIR  
IHR  
SIE

Falsche Reihenfolge und  
Zurückbildung

WIR

EINZIGE  
DIE Lösung  
und  
Priorität

 Kritik 30.04.2022



ZETA'S TOP 3  
**PLURAL MEMES**  
 (nachgemalt)

①



Klar sind alle DID Systeme bösen Mssenmörder - aber wer hat jetzt Instantkaffee ins Bad gekippt !?

②

Wie mit Singlets reden?



③

sigh...  
 pk,m new ...

# Über die Autor:innen

Wir sind eine Gruppe verschiedener Systeme mit verschiedensten Fähigkeiten und Hintergründen.

Wir sind im Sommer 2025 zum ersten Mal zusammengekommen, um uns, unsere Erfahrungen und uns wichtige Dinge zu teilen. Dieses zweite Heft ist im Winter 2025/2026 entstanden.

Ohne Erlaubnis, ohne Abschluss, ohne Leistungsgedanken - einfach so. Und es hat uns viel Spaß gemacht.

Wenn du(&) eins mitnimmst, dann, dass du das auch kannst. Schreib uns gerne an, wenn du dich an einer zukünftigen Ausgabe beteiligen willst :) (In diesem Heft sind schon Gastbeiträge enthalten, vielen Dank an euch!)

Ausgabe 2 - (CC - BY - NC)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.de>

kollektiv ^ kollektiv

- 
- Zeta (Seite 3-7, 34, Redaktion)
- Oaks (Seite 10 - 11, 22, 32)
- Miriam & The Bunch (Seite 12-15)
- Moth (Seite 18-21)
- Starside (Seite 23)
- The Bunch (Seite 24-27)
- Leaves (Seite 30-31, 36, Editor:innen)
- Jemar (Seite 33)

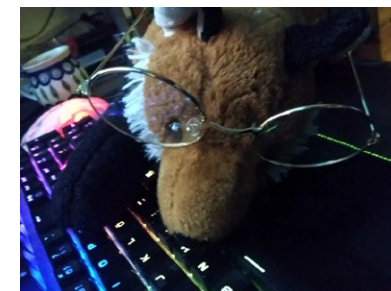
Gastbeiträge:

- Team Constellation (Seite 8-9, 16-17, 29)
- Khaos (Seite 28)

Kontakt: [wir-magazin@mail.de](mailto:wir-magazin@mail.de)

Website: <https://zine.plural.fyi>

Chefredakteurin:  
 Hildie



bis zum nächsten Mal:



# PASST AUF EINANDER AUF

- verbündet euch.
  - hört zu.
  - feiert Erfolge.
  - macht Kunst zusammen.
  - streitet fair.
  - probiert etwas Neues.
  - macht Pause.
  - tröstet.
  - wagt euch gegen Ungerechtigkeit.
  - tut, was ihr wollt.
  - ermutigt Selbstfürsorge.
  - sorgt füreinander.
  - erschafft etwas Neues.
  - geht auf Demos.
  - geht auf Spielplätze.
  - holt Hilfe.
- kollektiv ✓ kollektiv