

AGNES ZENZ

VIELLEICHT
WIRD'S MIT EINEM
LÄCHELN BESSER.

EDITION OHRENSCHMAUS

© 2026, Verein Ohrenschmaus

Autorin: Agnes Zenz

Mit Unterstützung von Evelyn Schalk

Herausgeber: Verein Ohrenschmaus

Organisation und Lektorat: Josephine Köhne, Magdalena Lettner

Cover und Layout: Anna-Theresa Taferner, Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag des Herausgebers:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8, 2203 Grobebersdorf, Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at



**Verein
Ohrenschmaus**

Ohrenschmaus. Verein Zur Förderung der Literatur

von Menschen mit Behinderungen

www.ohrenschmaus.net

Mit freundlicher Unterstützung des
Bundesministeriums für Wohnen, Kunst,
Kultur, Medien und Sport (BMWKMS)

 **Bundesministerium
Wohnen, Kunst, Kultur,
Medien und Sport**

ISBN: 978-3-99203-544-1

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstigeervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

AGNES ZENZ

VIELLEICHT
WIRD'S MIT EINEM
LÄCHELN BESSER.

EDITION OHRENSCHMAUS



AGNES ZENZ

INHALT

VORWORT VON EVELYN SCHALK.....	13
---------------------------------------	-----------

LIEBE.....	15
-------------------	-----------

Die Bedeutung der Liebe	16
-------------------------------	----

Eine seltsame Liebesgeschichte	17
--------------------------------------	----

Liebe und in die Luft gehen	20
-----------------------------------	----

Zärtlichkeit	22
--------------------	----

Liebesgedicht.....	23
--------------------	----

Lachen.....	24
-------------	----

Liebestöne	25
------------------	----

Hand in Hand	26
--------------------	----

Gesundes Bauchgefühl.....	27
---------------------------	----

FREUNDSCHAFT	29
---------------------------	-----------

Was mag ich? Was mag ich nicht?	30
---------------------------------------	----

Fliegende Freunde	32
-------------------------	----

Über den Kinofilm „Lars ist LOL“	33
--	----

Traum.....	35
------------	----

Liebe und Freundschaft	36
------------------------------	----

Blumenfreunde	37
---------------------	----

Leben mit Freunden	38
--------------------------	----

Besonderheiten.....	40
Für immer Freunde	41
Verknüpfung.....	42
Anknüpfungspunkt.....	43

THEATER MACHEN45

Völlig vereist	46
Wünsche für die Oper.....	56
Das Lichtschwert in mir	58
Übers Schreiben	59

FREIHEIT61

Die Freiheit in mir.....	62
Die Freiheit in mir.....	63
Tanzen	64
Was bin ich?.....	65
Eigene Rituale	66
1. Das Königliche Ritual.....	66
2. Ritual des Herzens	67
3. Innere Stimme und Stimmung	68
4. Innerer Körper	69
Sternenreise.....	70
Wenn Frösche sprechen könnten	71
Pferde	72
Krafttier.....	73

ICH IN DER WELT	75
Leben mit Trisomie 21	76
Das bin ich	76
Leben mit Trisomie 21	77
Ein Weitergehen	78
Hoffen auf eine gute Zukunft.....	79
Wer will schon normal sein?	81
Über Downsyndrom	82
Große Freude	83
Kleine Freude	84
Der Baum und das Licht.....	85
Die Grüne Tonne.....	86
Die Grüne Tonne mit dem gelben Deckel.....	87
Was ist das für ein Gefühl?	88
Eine liebevolle Nacht	91
Seifenblasen	92
Mensch zu Mensch	93
Herz an Herz	94
Landluft + Stadtluft	95
Einfach wie ich bin	96
Über Gefühle.....	97
Angst	98
Glück	99
Traurigkeit.....	99
Wut	100
Allein Sein	101
Zur Erinnerung	102

Heimatliebe	104
Die Musik in mir	105
Göttlich.....	107
Frieden	109
Für mich ist Frieden,	110
Seelische Ordnung.....	111
Die Meereswelle in mir	112
Seelenwasser.....	113
Herzblut.....	114
Seelenfrieden	115
Die Uhrzeit.....	116
Schimpfwörter erfinden	117

BIOGRAFIE 121

DER VEREIN OHRENSCHMAUS 125

Unterstützen Sie den Verein	128
-----------------------------------	-----



VORWORT

VON EVELYN SCHALK

Eigentlich müsste über diesem Text „Prolog“ stehen. Denn die Autorin Agnes Zenz ist gleichzeitig eine leidenschaftliche Schauspielerin. In ihren Texten nimmt sie die Lesenden an der Hand und eröffnet ihnen mutig und gleichzeitig selbstverständlich ein emotionales Kaleidoskop zwischen Lebensalltag und eigenen fantastischen Welten, die gleichsam fließend ineinander übergehen. Emotional, lapidar, pointiert, scharfsinnig. Eins ist Teil des anderen und alles zusammen wiederum macht Agnes aus, als Autorin, aber auch als Bühnenkünstlerin. Während der Vorbereitungen für dieses Buch durfte ich sie in der Rolle der Manon auf der Studiobühne der Oper Graz erleben, wo in Kooperation mit der Theaterakademie LebensGroß „Die Drei Musketiere“ als Sprechstück inszeniert wurde. Ein Abend, der beweist, wie die Welt ist und sein kann, wie wenig Schubladen taugen, und was Hand in Hand Spiel und Leben bedeuten. Agnes gibt eine virtuose und gleichzeitig bodenständige Manon, die sich ihren Gefühlen stellt, sich fallen lässt und fängt – zwischen humorvoller Leichtigkeit und intensiven Spannungsmomenten. Genau das trifft wiederum

auch auf ihre Texte zu. Daher lag es nahe, diese in gewissermaßen theatralischer Struktur zur Lektüre zu bringen. Fünf Akte alias fünf Kapitel, die sich als zentrale Begriffe sowohl in den „Drei Musketieren“ als auch in Zenz' Schreiben formieren. Liebe, Freundschaft, Freiheit, aber auch das Theater selbst sind Teil des Skripts, das im unverstellten Blick der Protagonistin selbst einen Höhepunkt oder viele findet. Und wie könnte es anders sein, Agnes hat immer wieder ihre Sprechtexte selbst verfasst. Diese macht das Buch ebenso zugänglich. Dass sie auch als Autorin den Mut zu Zugänglichkeit nie verloren hat, ist eine der großen Stärken von Agnes Zenz, eine Eröffnung im besten Sinn für ihr Publikum. Aber vor allem ist es ein Akt der Selbstermächtigung: Wort für Wort, Geschichte für Geschichte. Unauslöschliches Einschreiben. Vorhang auf fürs Lesen und Leben!

Evelyn Schalk

LIEBE

DIE BEDEUTUNG DER LIEBE

Für mich bedeutet Liebe einfach das größte Vertrauen, das wir je an die Hand bekommen haben.

Und es bedeutet, dass wir demjenigen helfen und den Menschen auch verstehen können.

Wenn wir von der Liebe reden, heißt es, immer die Wahrheit zu sagen und sie niemals zu belügen. Ich finde es wichtig, dass wir immer die Wahrheit sagen und sie auch ernst nehmen.

Nicht jeder versteht die Bilder aus seinem eigenen Herzen. Aber wenn du diese Bilder verstehst, ist es für dich etwas Schönes und Wertvolles. Du kannst es in dir fühlen und bist so fröhlich, wie es nur irgendwie geht.

Dann bist du frei und kannst machen, was du willst, und kannst dich bewegen, wie du willst.

Du kannst dich umschauen, wie du willst.

Oder spüren, wie es ist, verliebt zu sein. Und das kann ich mir gut vorstellen – wie es ist, den anderen zu spüren, wenn es anfängt zu kribbeln.

EINE SELTSAME LIEBESGESCHICHTE

Er war ein Flamingo namens Rufus. Er lebte bei seinen Freunden in einem wärmeren Gebiet. Aber das war nicht alles, was er wollte. Er wollte gerne den Wald kennenlernen, obwohl seine Familie gesagt hatte: „Das ist nichts für dich. Du bist ein Flamingo und kein Waldtier!“ Er war sehr traurig und überlegte: „Ich könnte mich am Abend leise davonschleichen und dann fliege ich los.“

Und so geschah es. Als alle schliefen, lief er leise los und hob ab. Er flog über den Ozean, über Felder, bis zu den Bauern in ein kleines Dorf. Gleich daneben war der Wald.

Genau um Mitternacht stakste er durch die Bäume. Auf einmal erschrak er, blieb stehen und fragte sich: „Wer ist da?“, als zwei Augen auf ihn herunterleuchteten und liebäugten. Jemand breitete seine Flügel aus und landete vor ihm. Es war eine Eule.

Sie schaute ihn genau an und fragte ihn: „Was bist du und wo kommst du her? Und was verschlägt dich zu mir?“

Rufus erzählte seine ganze Geschichte und die Eule hörte zu und fragte: „Wie heißt du eigentlich?“

Der Flamingo sagte: „Ich heiße Rufus und du?“

Die Eule sagte: „Ich heiße Marina. Wenn du möchtest, können wir einen Spaziergang machen und dabei reden.“

„Gerne“, sagte Rufus.

Sie spazierten ein Weilchen umher, bis ihm etwas am Herzen drückte und er sehnsüchtig fragte: „Hast du einen Partner zum Liebhaben?“

Marina traute ihren Ohren kaum, schaute auf und sagte: „Nein, noch nie!“

Einige Wochen vergingen und sie verliebten sich ineinander.

Aber es wurde immer kälter und der Winter kam. Dem Rufus wurde es bitterkalt. Er fing an zu zittern und er jammerte: „Mir ist kalt und ich habe große Sehnsucht nach meiner Familie und nach meinen Freunden.“

Die Eule Marina musste ihm leider Recht geben und sagte: „Na ja, du bist die Wärme gewohnt. Ich habe ja ein weiches, warmes Gefieder. Ich fürchte, dass du zurückfliegen musst und mich für immer vergisst. Aber wir könnten gute Freunde bleiben.“

Nun kam die letzte Nacht. Die Nacht der Verabschiedung.

Rufus sagte: „Ich werde morgen, bevor die Sonne aufgeht, nach Hause in das schöne Nordafrika fliegen!“

Und er wartete auf die Antwort seiner besten Freundin Marina.

Aber sie schwieg, bis die ersten Tränen fielen.

Unter Schluchzen sagte sie: „Na, dann mach’s gut. Hab ein schönes Leben und denk an unsere schöne Zeit.“ Zum letzten Mal sagte er: „Es ist wunderschön mit dir, meine Süße“, und ging schlafen.

Als der Morgen anbrach, hob er ab und flog davon. So hoch, wie es ging. Zu Mittag machte er eine Rast in Frankreich und flog dann Richtung Südspanien. Dort machte er beim Meer eine Rast. Natürlich war er traurig wegen Marina, aber er würde sie nie vergessen. Er flog weiter über das Meer bis nach Ägypten und dann weiter nach Äthiopien. Nun hatte er es nicht mehr weit zu seiner großen Familie, die an einem großen, wunderschönen See lebt.

Als er es geschafft hatte, kamen ihm seine Eltern entgegen. Alle waren froh, dass er heimgekommen war. Jetzt konnten sie wieder miteinander ihren Alltag fröhlich leben.

LIEBE UND IN DIE LUFT GEHEN

Die Luft ist für mich lebenswichtig.

Jeder braucht sie, damit er von ganzem Herzen lachen kann und auch beim Singen ist sie sehr wichtig.

Wenn wir reden, oder du lässt einen bunten Papierdrachen steigen, da braucht man auch Luft dazu.

Die Liebe ist für mich lebenswichtig.

Jeder braucht sie, damit er von ganzem Herzen lachen kann.

Man sollte wirklich die Menschen aus aller Welt lieben. Dann würden wir uns alle frei fühlen und hüpfen und springen und uns freuen.

Wenn du zu viel mit dem Auto fährst, ist das für die Luft nicht gut, dasselbe wenn du mit dem Flugzeug fliegst, das nimmt mir den Atem weg. Am besten, du fährst viel mit dem Fahrrad oder du gehst zu Fuß. Öfter auf dem Pferd reiten geht auch. Oder du fährst mit dem Heißluftballon! Eigentlich brauchen die auch Gas, daher sind die anderen Möglichkeiten wohl doch besser.

Falls mich jemand schlecht behandelt, so als täte es mich nicht geben, werde ich wütend, ich geh in Luft auf,