

HERZLICH WILLKOMMEN

zu der neuen Ausgabe

unserer Hölderlin-Zeitung!

Es ist eine große Besonderheit, dass unsere Texte in einem solchen Rahmen erscheinen dürfen, und es war wieder eine besondere Freude, die Texte im Rückblick des Jahres durchzusehen und wiederzuentdecken - ein kleiner Ausschnitt aus der großen Vielfalt findet sich auf den folgenden Seiten. Es ist ebenfalls eine große Freude, mit diesen wundervollen Gruppen arbeiten zu dürfen: Jedes einzelne Mitglied trägt dazu bei, dass eine herzliche, schützende und unterstützende Stimmung entsteht. Ich danke den Teilnehmenden der Schreibwerkstätten Volksdorf und Poppenbüttel sehr für ihr Vertrauen, ihren Mut und ihre Bereitschaft, sich auf alle Themen, Techniken und Spielereien einzulassen, die ich mitbringe!

Ich bin begeistert über die originellen, wunderschönen, berührenden, lustigen und unterschiedlichen Texte, die entstanden sind.

Auch für die Illustrationen möchte ich mich bedanken, sie stammen aus den Kunstgruppen beider Standorte. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern, Lesen und Anschauen!

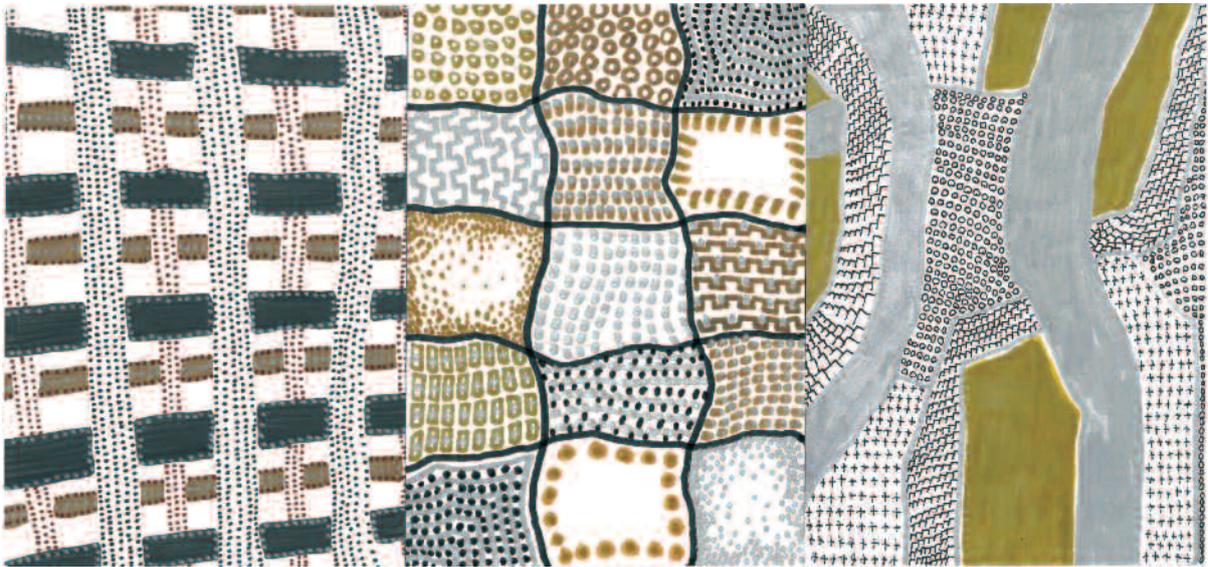
Johanna Elson



Illustration: Amalia Langolf

Kintsugi

Kintsugi 金継ぎ ist die japanische Kunst, Zerbrochenes wieder zusammen zu setzen. Es bedeutet sprichwörtlich „goldenes Zusammensetzen“. Kintsugi ist eine aufwändige Reparaturtechnik, bei der Keramikstücke wieder zu einem neuen Ganzen zusammengesetzt werden – die Narben werden anschließend mit echtem Gold bedeckt.



Claudia Brödhoff

Was bin ich froh, dass es nicht mein Schicksal war, immer heil zu bleiben. Wie oft schon sind Teile von mir in Scherben zerbrochen. Manchmal ging dieselbe Stelle so häufig wieder und wieder entzwei, dass ich mich wirklich frage, wie die metaphorische Vase dazu wohl aussehen würde? Wäre es bei einer Vase möglich, so viel Klebstoff anzuwenden und sie am Ende dennoch wie eine Vase aussehen zu lassen. Was für ein dynamisches Objekt der Mensch doch ist, vergleicht man ihn mit Keramikwaren. Die Vielfalt und die Tragweite der Auswüchse, die an den Bruchstellen seiner Seele entstehen, sind kaum in Worte zu fassen. Starke Mauern, bunte Blumen, dunkle Wolken, Licht und Glanz und so viel, wofür mir keinerlei Metapher einfällt. Habe ich mich mit der Verarztung meiner Wunden auch oft alleine gelassen gefühlt, so behütet mich stets das Universum, leitet mich auf dem Weg, der sein soll. Und es lag in mir die Kraft, mich selbst zu heilen und dieses sonderbare, bunte, starke Gebilde aus mir zu machen. Und solange es mich gibt, werde ich weiterwachsen, auf Arten und Weisen, wie ich sie mir wohl nie ausmalen könnte. Und dennoch bleibe ich irgendwie immer gleich. Es ist, als war von Anfang alles in mir, was ich brauche.

Hanna Alsakaf

Ich frage mich, ob ich die Krähenfüße in meinem Gesicht
auch mit Gold ausmalen sollte?
Den Mängeln nicht Rechnung zollte,
sondern mutig dem Alter entgegen
als Künstler auf besonderen Wegen.
Aus Alt mach neu,
war schon immer mein Motto
ich warte nicht auf den Gewinn beim Lotto.
Leg selber Hand an die Gestaltung,
das ist die neue Selbstverwaltung.
Die feinen Risse um Nase und Mund
geben vom gelebten Leben kund.
Doch was, wenn sie erst mit Gold übermalt,
so dass ihre Kostbarkeit erstrahlt
als wie ein zerbrochenes Gefäß,
natürlich im Gesicht, nicht am Gesäß.
Du meinst, für den Fasching wäre das gut,
dazu noch der passende Blumenhut?!
Doch nicht so viel Mimik, bitte sehr,
sonst laufen die Linien kreuz und quer.
Doch dieser mein alter Keramiktopf
ist besser als mein Kopf ohne Zopf.
Ich brauche nicht in den Spiegel zu schauen,
ein Rad zu schlagen wie die Pfauen.
Ich sitze still und bescheiden
am Teetisch und kann ihn gut leiden.
Den Topf, der mir aus den Händen fiel.
Mit Goldverzierung zeigt er so viel,
wie seine Wunden veradelt,
keiner mich ob des Missgeschicks tadelt.

Sanne Broadbent

Zerbrochen.
So ein fragiler Zustand.
Das schlimmste ist schon passiert.
Ich wollte noch länger heil sein.
Konnte ich danach aber nicht mehr.
Bin ich danach nicht mehr.
Fühle mich so nicht mehr.

Zerbrochen.
ein komischer Zustand,
gleichzeitig mehr und weniger
als zuvor;
mehr Grenzen
als zuvor;
mehr Ecken und Kanten,
mehr Lücken

Ich habe diese Ecken, Kanten und Lücken
jetzt schon so lange,
dass ich ohne sie gar nicht
Ich wäre,
gar nicht ganz wäre.

Aber so richtig annehmen
kann ich sie auch nicht,
denn ich wollte nicht zerbrechen.

Anja Reinecken

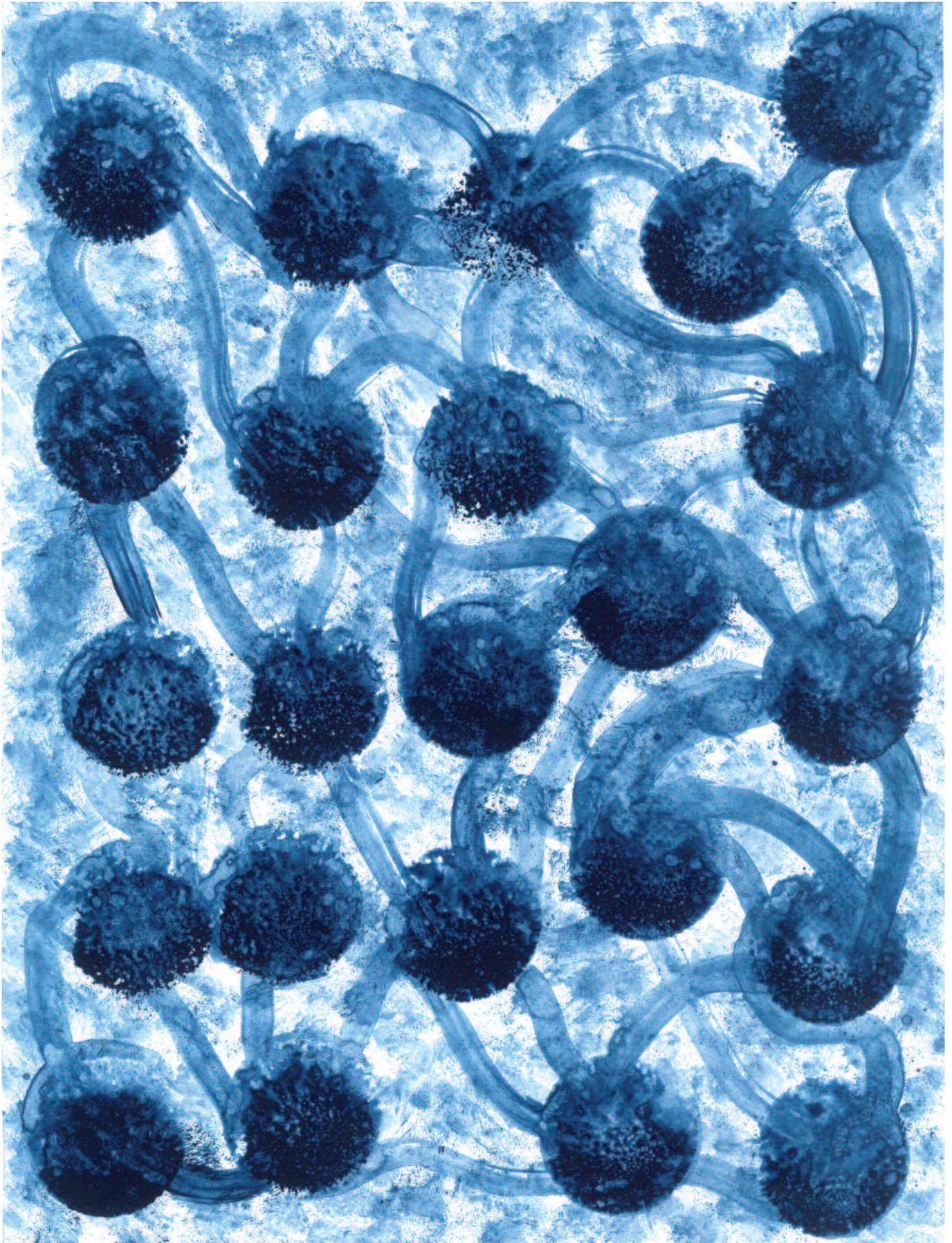


Illustration: Sandra Bunke

Schreibimpuls: H E I M A T

Das Wort „Heimat“ diente als Schreibimpuls für einen Text, aus dem wir dann Elfchen geschrieben haben.

Heimat,
meine eigene.
Ich existiere vorsichtig.
Darf ich das überhaupt?
Frei.

Heimat,
gleiche Stadt,
anderer, neuer Ort.
Eine Chance auf Heilung,
lohnend?

Thema,
ist vorgegeben,
meine Gedanken schwimmen
nicht gerne im Strom.
Widerstand.

Anja Reinecken

Wohlfühlort,
vertraute Umgebung,
Garten der Fülle,
auf der Schaukel fliegen.
Heimat.

Heimat,
alte Fotos,
Obst, Gemüse, Schaukel
leben in der Natur,
Geborgenheit.

Heimweh,
Schmerzendes Herz,
verloren allein getrennt.
Alle Augen sehen mich.
Fluchtgedanken.

Petra Schlenker

Oh du Heimat zu Hause,
wie hast du dich verändert?
bist Struktur und kommodig,
bist Heilung, Standfestigkeit, Klarheit
und Liebreiz

– all diese Dinge sind da –
und wo bist Du?

Geborgen im Leben!

Astrid Halpaap

Heimat,
diesen Ort
der inneren Heimat
habe ich ihn verloren?
Heimatlosigkeit.

Heimatlosigkeit,
innere Leere,
nirgendwo ist Zuhause.
Ich gehöre nirgendwo hin.
Allein.

Wahlverwandtschaft,
innere Verbundenheit ,
Bündnis fürs Leben,
nie mehr ganz Allein.
Heimatgefühle.

Angekommen,
schöne Umgebung,
grün und ruhig,
hier mag ich sein .
Heimat.

Astridmarie

Zuhause,
gefunden? Gesucht.
Selten in mir.
Nur die Liebe ist
Heimat

Chaos,
Dröhnende Stille.
Zuhause in mir?
Im Blau eines Abends
versinken.

Seele?
Eine Landschaft.
Manchmal am Meer.
Ich füge mich ein.
Heimat.

Mari Morelli

Heimat.
Ist was?
Ein bestimmter Ort?
Was meinen wohl Nomaden?
Kopfschütteln.

Ort.
Innerer Ort.
Vielleicht ein Gefühl.
Eindeutig nicht das Fremde.
Geborgenheit.

Deutsch.
So deutsch.
Gibt's nur hier.
Andere Sprachen kennen's nicht.
Heimat.

Heim.
Zaun drum.
Unbefugtes Betreten Verboten.
My home, my castle.
Gefängnis.

Inga Bustorf

Heimat,
nicht meines,
kenne ich nicht,
wär ich doch zu Haus
allein.

Heimat,
für Primat,
zutiefst im Urwald,
wo es schön wiederhallt.
Dickicht.

Heimat,
am Abhang,
kein schöner Anblick,
zurück geht es gar nicht,
rutsch.

Heimat,
so fern,
auf anderem Stern,
kommt ihr je zurück.
Glück.

Heimat,
schön kuschelig,
hinter dem Ofen,
bin ich dabei betroffen.
Wärme.

Sanne Broadbent

Heimat,
herausfordernd +
gefühlstintensiv,
geborgen im Leben,
eine Heimat – keine Heimat,
Distanz.

Anne Blume

Heimat,
nie angekommen,
entweder
suchendgeflüchtet oder
heimatvertrieben.
wie bleibe ich stehen, um
anzukommen.

Bewegung,
weit gereist,
auf der Suche, auf der
Flucht, am liebsten alleine.
Viel Vorbereitung, viel
Zufall.
Niederlassen.

Claudia Brödhoff

Ein Elfchen besteht aus genau 11 Worten. Diese verteilen sich über 5 Zeilen.
Der Aufbau jedes Elfchens ist einfach:

1. Zeile = 1 Wort = Thema
2. Zeile = 2 Worte = Beschreibung
3. Zeile = 3 Worte = genauere Beschreibung
4. Zeile = 4 Worte = Gedanken, Gefühle, Überlegungen
5. Zeile = 1 Wort = Fazit

Die festgelegte inhaltliche Struktur kann helfen, die richtigen Worte für jede einzelne Zeile des Elfchens zu finden, ist aber nicht zwingend zu beachten.



Illustration: Sven Eggert

Im Gewitter der Rosen

*Wohin wir uns wenden im Gewitter der Rosen,
ist die Nacht von Dornen erhellt,
und der Donner des Laubs,
das so leise war in den Büschen,
folgt uns jetzt auf dem Fuß.*

Ingeborg Bachmann, 1953

Ja, Rosen haben Dornen,
sagt der Volksmund.
Aber das stimmt nicht.
Es sind nämlich Stacheln
Da sie nur an der Haut sind
und nicht ins Mark heranreichen
wie Dornen.
So gibt es so vieles,
was alt überliefert wahr sein müsste
und keiner darüber nachdenkt.
Doch ich habe Dornen
die sogar nach innen wachsen.
Das ist sehr schmerzhaft.
Darum bewege ich mich nicht viel.
Ein Dorn ist das Verhältnis zu meiner Tochter.
Er sitzt nicht im Auge
sondern im Gemüt
keine Rose
die da blüht.
Sie zürnet ihrer Mutter
und findet stets neues Futter
oder kaut zäh an dem alten
wie soll ich mich da verhalten?
Ich möchte so gerne Vergebung
und keine Schulterhebung.
Wie wär's, wenn ein Engel sie küsste
und sie nicht mehr leiden müsste
das wäre zur Weihnachtszeit
meine allergrößte Freud.

Sanne Broadbent

ROSENKRIEG

Dafür fehlte mir immer der Mut.
Zu tief saß der Schmerz,
dem ich keinen Ausdruck verleihen konnte.

Zwar schrie ich auf,
doch verstummte ich schnell wieder,
ängstlich den Dornen ausweichend.

Sinnlos erschien jede Bewegung, jedes Wort,
als die roten Blätter wie Regen vom Himmel fielen,
von dunklen Worten begleitet.

Meine Wut war schon vor langer Zeit
der Angst gewichen,
alles könnte noch schlimmer werden,
dem Untergang, dem Ende näher.

Ganz unten am Ende ist es sehr dunkel,
bin ich allein.

Niemand wird mich sehen, mich finden.
Denn oben hallt der Donner,
der alles andere erstarren lässt.
Die schönsten, hellsten Stunden
existieren hier nicht mehr.

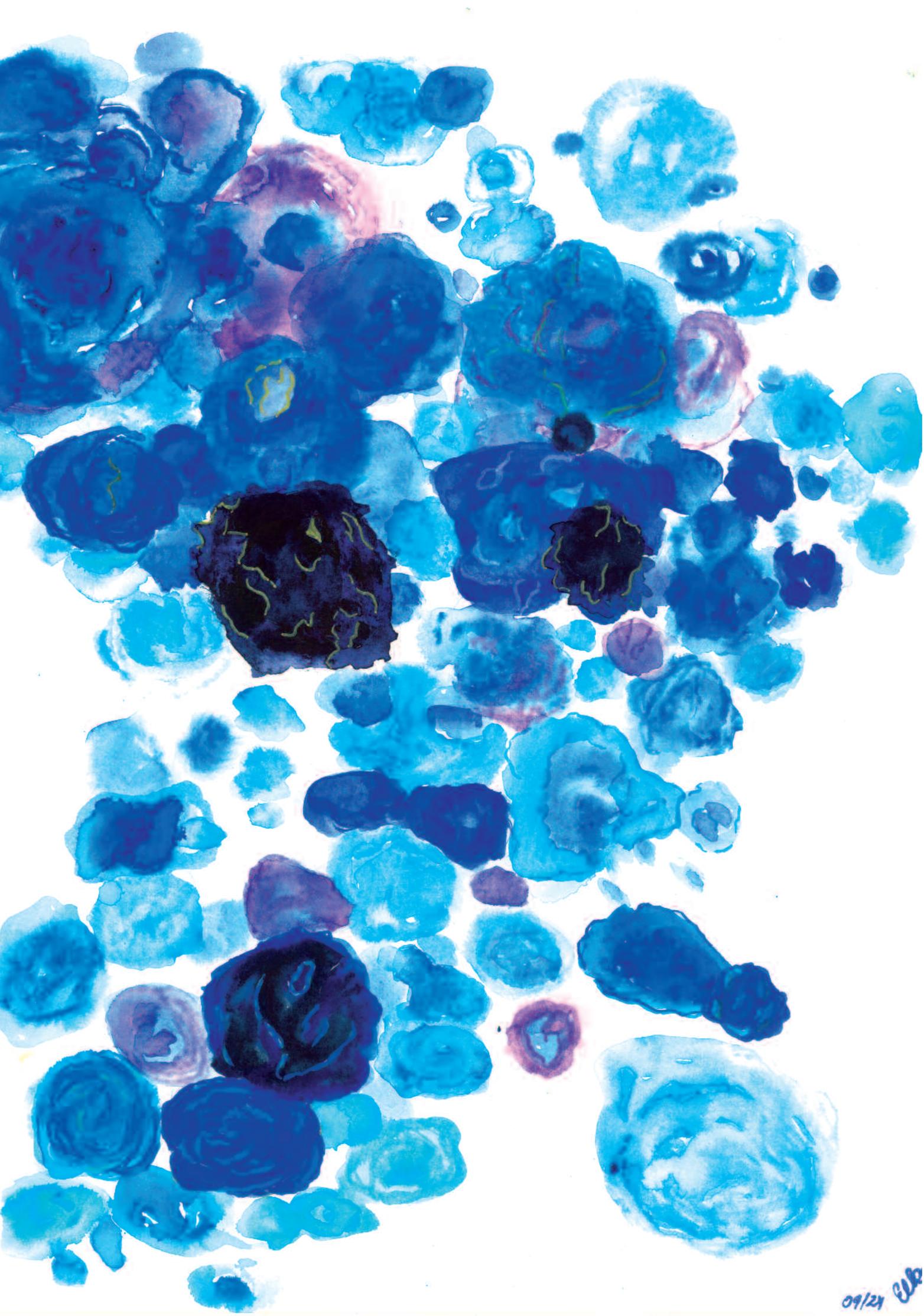
Dieses Gefängnis zu verlassen trieb mich an,
immer weiter voran,
immer weiter gegen an,
mit aller Kraft dem fesselnden Griff zu entkommen.

Erschöpft liege ich da,
ganz ruhig und ohne Kraft,
spüre ich die Leere in mir,
kann ich die Stille hören, die so laut ist,
dass keine Stimme zu mir durchdringt.

Ich weiß nicht wie lange ich ihr zugehört habe,
doch langsam und leise verwandelt sich die Stille.
In warme Farben, fröhliche Gefühle,
ein gelbes Leuchten und Glitzern,
sich beständig verwandelnd.

Ich folge dem Licht, dem Strahlen,
heraus aus der Dunkelheit.
Wie ein neue Haut,
werfe ich die Dunkelheit ab.

Petra Schlenker



09/21 *ELP*

Schreibimpuls: M O M O

Nach einer Textpassage aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende haben wir unsere Gedanken zum Thema Zeit entwickelt. Sinngemäß sagt der Text:

„Man darf nie an die ganze Straße denken, immer nur an den nächsten Schritt. Dann macht es Freude. Irgendwann merkt man, dass man die ganze Straße geschafft hat und man ist nicht mal aus der Puste.“

Beppo Straßenkehrer sagte; denk nie an die ganze Straße, sonst kommst du aus der Puste! Denk immer nur an den ersten Schritt, danach macht die Arbeit auch Spaß, und du merkst ja nicht, dass du alles geschafft hast! Ja, so habe ich das auch immer gemacht – nur an den nächsten Augenblick denken, und wenn ich nach getaner Arbeit zu Bett ging, sagte ich mir immer, du hast alles so gut gemacht, wie du konntest; jetzt konnte die erholsame, wohlverdiente Nacht kommen. Erschöpft, ohne an den nächsten Tag zu denken – ja, das ging tatsächlich! In Gedanken lasse ich noch mal mein Leben Revue passieren – nein, alles niederschreiben ist mir tatsächlich zu anstrengend. Tatsache ist, ich muss nicht mehr sooo viel arbeiten – ich habe viel Zeit – herrlich viel Zeit! Es ist angenehm, so viel Zeit zu haben. Einfach auch mal ein Tag nur so dahin dümpeln – die nächste Arbeit kann auch 20 Minuten später getan werden. Das ist wohltuend, das kann ich euch verraten. Gleichzeitig habe ich im Moment weniger Sorgen! In Sasel ist einiges stabil und anderes hat sich eingespielt, das war ein hartes Stück Arbeit und Getüftele – aber jetzt, ja jetzt genieße ich mein Leben. Ja, ich komme mir vor wie im Urlaub. Urlaub im Alltag – das ist wunderbar! Am Wochenende und auch in der Woche herrliche Spaziergänge machen. Mal in der Kirche einen Chor besuchen. Auch eine Ausstellung der Kunsthalle anschauen – sozusagen all die Dinge tun, die Spaß machen. Aber komme ich doch nochmal auf Bepo zurück. Da wird gesagt, dass er seine Worte sehr wohl überlegt, bevor er spricht – und dass er einiges auch lieber nicht ausspricht, weil er es für unnötig ansieht. Ich habe das tatsächlich auch, dass ich im Gespräch etwas denke – es aber nicht ausspreche, weil ich in dem Moment Schweigen besser finde. Ich kann gar nicht sagen, warum das so ist. Es fühlt sich einfach für mich besser an, es nicht auszusprechen. Schweigen kann ja auch eine Zustimmung sein für mein Gegenüber.

Astrid Halpaap

Auf meinem Schreibtisch gibt es viele To-Do-Listen. Manche verschwinden, andere scheint es doppelt zu geben und viele listen Dinge auf, die ich schon vor Monaten hätte tun sollen. Manche Listen sind kurz und gelten nur für einen Tag, andere sind so lang, dass sie eine ganze „Straße“ zeigen, inklusive der Schlaglöcher, Umleitungen, Sackgassen und „roten Wellen“ zur Rush Hour. Solche Listen machen mir Angst, sie ähneln einem schlangenförmigen Ungeheuer, einer Hydra, der für jeden abgeschlagenen Kopf zwei neue wachsen. Oder drei. Manchmal versuche ich, so eine Liste abzuarbeiten, ganz und gar. Ich strengte mich an, arbeite immer schneller, strengte mich noch mehr an und scheine doch kaum voranzukommen. Das macht müde und mutlos.

Die kurzen Listen für nur einen Tag sind weniger beängstigend, denn man kann sie tatsächlich bewältigen. Kurz müssen sie allerdings sein, nicht einfach nur kleiner geschrieben. Eine kleine, übersichtlich geschriebene Liste am Ende des wegwerfen zu dürfen, weil alles erledigt ist, gibt ein gutes Gefühl: Zufriedenheit, Erleichterung und ein bisschen Stolz.

Ich möchte bei den kleinen Listen bleiben, beim nächsten Schritt, dem nächsten Moment, dem nächsten Atemzug, denn nur so kann ich den Anforderungen ohne Panik ins Auge sehen. Weise Worte. Leben im Hier und Jetzt. Bewusst. Die Zeit lässt sich nicht aufsparen, sie fließt davon oder verraucht. Gestern war Heute noch Morgen. Und Heute ist morgen schon Gestern. Alles ist ein Fluss. Wir sind jetzt, in diesem Augenblick, der vorbei ist, sobald ich ihn erwähne. Der Körper ist immer im Hier und Jetzt. Während die Köpfe mal wieder auf Reisen sind, abgewandert in andere Sphären und Zeiten, sind wir doch hier.

Also los – spüre den Augenblick. Werde eins mit ihm, löse dich auf in der Unendlichkeit all deiner Augenblicke, sei hier, sei ganz, sei eins mit dir und dem Kosmos, sei der Fluss, atme tief und lass jetzt einfach alles los.

...Aber vergiss bitte nicht, dass du um 16 Uhr einen Termin mit dem Steuerberater hast. Die Busfahrer streiken schon wieder, das Auto muss noch zur Werkstatt und Toilettenpapier ist auch alle.

Mari Morelli



Illustration: A. L.

Schritt – Atemzug – Besenstrich – in der Ruhe liegt die Kraft – nicht die ganze Straße sehen, sondern nur Schritt für Schritt zu gehen. Die Worte von dem Beppo, finde ich, sind sehr symbolisch, und dennoch sprechen Sie ein ganzes Leben an. Der ganze der ganze Weg ist das ganze Leben, dass man entweder in Schnelligkeit durchhecheln kann, als Mitschwimmer im Strom der anderen, oder ganz in Ruhe durchschreiten. In dem Sinne in der Ruhe liegt die Kraft und auch in der Meditation Schritt – Atemzug – Besenstrich: ein schöner meditativer Satz für eine Meditation, genau hier im Augenblick zu bleiben. Ja, die ganze Straße zu sehen kann auch symbolisch für anderes stehen. Zum Beispiel für einen Haufen Probleme. Man kann sich schon vorher total verrückt machen, anstatt den Probleberg Schritt für Schritt abzuarbeiten. Zum Beispiel, welchen Schritt tut man zuerst, was hat zuerst Priorität? Mir geht es mit der Zeit so: Ja, sie vergeht viel zu schnell. Wenn ich zu einem Termin muss, dann gucke ich nicht ständig auf die Uhr und schau, wie viel Zeit ich nur noch insgesamt habe, sondern teile sie mir in Etappen ein. Bis so und so so viel Uhr sollte ich mit Duschen und Zurechtmachen fertig sein, weil ich spätestens um so und so viel Uhr mit Frühstück anfangen sollte. Dann und dann sollte ich fertig sein, damit ich noch Zeit habe, um auf Toilette zu gehen oder noch anderes zu machen. Das hilft mir, alles einigermaßen und stressfrei zu schaffen.

Natürlich bedeutet es auch, früh genug aufzustehen, um alles zu schaffen, aber das Einteilen in Etappen, in denen ich mich von Augenblick zu Augenblick hangel, von einer Zeitetappe zur nächsten, bekommt mir besser. Würde ich die Zeit von vornherein insgesamt betrachten, so ungefähr in zwei oder drei Stunden muss ich mit allem fertig sein, das würde mich unter Druck setzen. Weil mich der Druck in die Knie zwingt und Druck ein Energievampir ist. Ich versuche, mir immer mehr bewusst zu machen: In der Ruhe liegt die Kraft, und wenn ich dennoch irgendwo zu spät komme, soll mich das auch nicht mehr kratzen. Habe ich zum Beispiel einen Arzttermin und komme zu spät, dann sage ich, dass ich spät dran bin und man mir sonst einen neuen Termin geben solle. Meistens kann ich dann doch noch dableiben. Ja, hier auf Erden ist die Zeit kein Engel der Ewigkeit. Aber vielleicht kann man sie zum Engel der Ewigkeit machen, wenn man sich in seinen Tätigkeiten die Worte bewusst macht: Schritt – Atemzug – Besenstrich. Man bleibt dann ganz im Augenblick, ohne an ein Morgen zu denken, und ganz meditativ geht man Schritt für Schritt immer mehr in die Tiefe. Man verschmilzt nicht nur ganz und gar mit der Tätigkeit, sondern kommt auch sich selbst immer näher. Wenn man mit seiner Aufmerksamkeit und seinen Gedanken nur bei der Tätigkeit bleibt, dann gibt es kein Gestern mehr und kein Morgen. Dann gibt es nur jetzt – ein einziger Augenblick.

Binia Mittendorf

Schreibimpuls: Z I R K U S B E W E R B U N G

Stell Dir vor, Du bewirbst Dich beim Zirkus. Als was würdest Du Dich bewerben? Als Jongleur, als Dirigent, als Löwenbändiger? Wie sähe Dein Job aus? Was würdest Du da machen? Was sind Deine Stärken, Deine Talente und Charakterzüge, dass die Stelle für Dich wie maßgeschneidert wäre? Schreibe Deine Bewerbung, sodass der Zirkus einfach anbeißen muss.

Quelle: <https://jungle-writing.de>

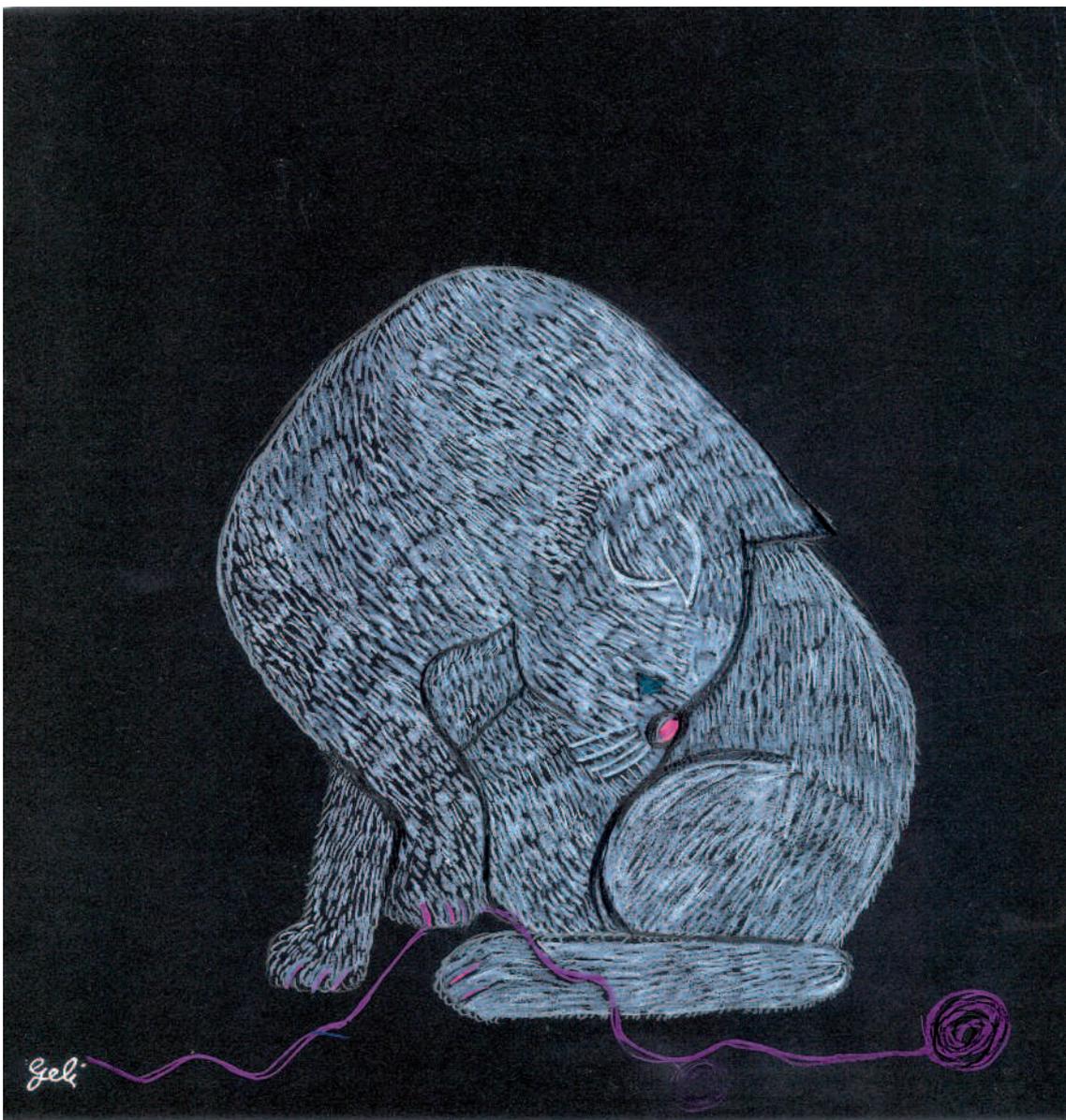


Illustration: Geli Cavier-Güngör

Bewerbung – in mir sträubt sich alles. Ich hasse sie, hasse das Prinzip. Ich kann mich nicht verkaufen und will es nicht. Nehmt mich hin oder lasst es. Ich finde nie die richtigen Worte, um akzeptiert zu werden, in welcher Hinsicht auch immer. Mein einziger Trost oder meine einzige rettende Idee für diesen Schreibimpuls ist, dass es für einen Zirkus sein soll und somit vielleicht nicht so sehr den Bewerbungstraditionen entsprechen muss. Gut, und es ist fiktiv. Es ist nicht schlimm, wenn diese Zeilen hier alles bleiben, was ich heute zu Papier bringe. Immerhin habe ich dann trotzdem geschrieben, mir Gedanken gemacht. Doch ich habe diesen inneren Drang, dieses Pflichtgefühl, die Aufgabe wie gestellt auszuführen. Würde vermutlich eine Art Unvollendetheit empfinden, wenn ich das nicht tue. Aber es ist nicht wirklich eine „Aufgabe“, es ist ein SchreibIMPULS. Und er wirkt auch bei mir, denn ich schreibe. Müsste ich bei einem Zirkus-Bewerbungsgespräch auch unecht lächeln, unecht reden, die neurotypische Maske aufsetzen? Würde ich eine Art Clown sein wollen, wäre ein Typus Buster Keaton wohl sehr angenehm. Ganz bequem nie eine Miene verziehen, so wie ich es mich im normalen Leben selten traue, ob der Angst, als gefühlloser Roboter verstoßen zu werden. Es macht auf der anderen Seite zwar auch Spaß, Gesichter zu ziehen, doch wie sehr könnte ich durchatmen, wenn ich manchmal in meinem entspannten, ernstesten Ausdruck verweilen könnte. Für ein Bewerbungsschreiben bleibt jetzt kaum noch Zeit. Tja. Vielleicht sollte es so sein. Oder vielleicht kann mir doch noch schnell ein paar Zeilen überlegen ...

*Sehr geehrte Lebewesen vom Zirkus Arcobalena,
Namen sind bekanntlich Schall und Rauch, also werden Sie in diesem Schreiben nichts dergleichen von mir finden. Sobald Sie, hellauf begeistert auf meine Bewerbung reagieren wollen, um mich zu bitten, doch unbedingt zu Ihnen zu kommen, geben Sie Ihr Antwortschreiben der nächsten Krähe mit. So wird es garantiert zu mir finden. Was ich kann? Alles. Ich bin einfach ein Renaissance-Mensch wie im Bilderbuch. Meine Aufgabe im Zirkus? Einfach sein, das ist krass genug. Lassen Sie sich überraschen, verzaubern!
Bis demnächst!*

Hanna Alsakaf

Moin, Moin

Hallo lieber Zirkus, ich bin jetzt 12 Jahre alt und möchte zu Ihnen ins Team kommen. Ich habe tatsächlich viele, viele Qualitäten. Zum Beispiel machen mir die Artisten Spaß und das beherrsche ich auch schon sehr gut! Ich habe nämlich einen ganz tollen Spielplatz in meiner Nähe, wo ich viel turnen kann. Auch in der Schule bin ich, was die hohen Künste betrifft, ein Ass. Ich springe gerne auf dem Trampolin – natürlich Salto – was denn sonst! Auch den Kasten, längs

natürlich, mache ich mit Anlauf und Sprungbrett ein Handstand - drüber weg das ist doch ganz selbstverständlich. Auch am Reck kann ich schon so das ein oder andere machen.

Was mich noch bei euch interessiert, ist das Jonglieren - natürlich mit u. a. einer Feuerfackel und zwei anderen Hölzern - damit das richtig Spaß macht. Da ist auch Teamarbeit gefragt - das liegt mir schon; dass merke ich beim Fußballspielen in meiner Freizeit. Auch und zu guter Letzt, liebes Team, möchte ich noch euren Löwen füttern und Kunststücke mit ihm machen. Ich weiß nicht wie ich es beschreiben soll, aber Tiere mögen mich und man sagt mir oft, dass ich magische Kräfte besitze. So, nun habe ich euch alles erzählt, was es im Moment zu erzählen gibt - und nun bin ich ganz neugierig und aufgeregt, wie ihr euch entscheidet.

Es grüßt Astrid

Astrid Halpaap

Bewerbung als trauriger Clown

An den, den es interessiert ... oder auch nicht.

Schweren Herzens bewerbe ich mich als trauriger Clown in ihrem tristen Zelt.

Mir ist aufgefallen, dass während der Vorstellungen zuviel gelacht wird. Das geht so nicht. Ich bin der Meinung, dass über mich gelacht werden sollte. Meine Stärken liegen irgendwo im Schrank und auf Parties bin ich eher nicht, bin jedoch überzeugt davon, dass, wenn ich es wäre, ich das blühende Leben bin.

Wie Sie sehen, habe ich auch Humor. Bin eine richtige ... Lachnummer. Traurigkeit gehört in den Zirkus, wie ich finde. Zur Schau gestellt und belacht. Da ich von Grund auf auch eher traurig bin, möchte ich gerne von Ihnen dafür bezahlt werden. Ich spaziere gern am Deich, weil da ist ja nichts. Also, an Freude. Das hilft meiner Profession ungemein. Überhaupt nehme ich meine Arbeit sehr wichtig. Ich schlafe bis 15 Uhr, sage immer zu allem nein und lasse kaum Menschen in mein Leben. Ich sehe gerne auch alles schwarz, ist es doch meine Lieblingsfarbe. Ich kritisiere auch viel andere und mich selber. Das hilft, unzufrieden und traurig zu bleiben. Ich würde mich zwar nicht freuen, von Ihnen zu hören, aber sagen Sie mir gerne Bescheid, wenn Sie wollen. Oder eben nicht.

Timo Matuszak

Schreibimpuls: S C H M U C K S T Ü C K

Schreibe über ein Schmuckstück. Eines, das du geerbt hast, dir selbst gekauft, geschenkt bekommen hast. Hast du dich geschmückt gefühlt? Bedrängt? Ausgezeichnet?

Doris Dörrie, Leben Schreiben Atmen



Illustration: Kirsten Ben-Rached

An einem meiner Geburtstage bekam ich ein Schmuckstück **geschenkt**, welches meiner Mutter gehörte. Es war ein Kettenanhänger. Er war aus Silber und fasste einen tropfenförmigen hellblauen Stein ein. Er hatte einen Riss und wie ich später herausfand, war es ein Aquamarin.

Ich war ziemlich überrascht und wusste meine Gefühle nicht einzuordnen. Schließlich hatte ich meine Mutter nicht bewusst kennengelernt und es wurde in der Familie auch nicht von ihr gesprochen.

Da saß ich nun als erwachsene Frau mit pubertierender Tochter, meinem Vater und meiner Stiefmutter gegenüber, und fühlte mich konfrontiert.

Auf der einen Seite war da die Freude, ein Schmuckstück, welches meine Mutter wahrscheinlich auch getragen hatte, in den Händen zu halten und auf der anderen Seite, die Traurigkeit und Wehmut, mich nicht an sie erinnern zu können und sie nicht kennengelernt zu haben.

Und das alles an meinem Geburtstag!!!

PROST!

Anne Blume

Es sind zwei Armreifen. Schmiedearbeiten. Verschlossen durch Öse und Haken. Das Band auf Spannung gezogen. Beide haben eine sehr persönliche Gravur aus meinem Leben.

Ja, sie schmücken. Sie entlasten von Modeschmuck oder weiteren Schmuckstücken.

Ich kann sie immer tragen, ohne die Spannung im Reif zu überlasten.

Mir dienen sie als Erinnerung, als Stütze, als Wiederaufrichtung.

Mögen die Tage gedeihen.

Claudia Brödhoff

Ich bin keine Schmuckträgerin – war ich nie, d. h. ich war nie darauf versessen, wie die meisten kleinen Mädchen meiner Generation, mich zu schmücken, schön auszusehen, mit Kleidchen, Kettchen, Ringen, etc. Ohrringe habe ich mein Lebtag nie besessen!

Warum das so war, weiß ich eigentlich nicht. Auch später, als Jugendliche, konnte ich mich nicht dafür begeistern, Schmuck zu besitzen und zu tragen, es hat mich schlichtweg „nicht interessiert“!

Trotzdem, im Laufe meines Lebens bekam ich hin und wieder Schmuckstücke geschenkt und die bedeuteten mir auch etwas.

Da war einmal ein goldenes „A“ (für Astrid), eine Brosche, die mir meine Verwandten aus Norwegen geschickt hatten, um den 10ten Geburtstag herum, glaube ich.

Natürlich war ich stolz darauf so etwas Wertvolles (möglicherweise war es aber gar kein echtes Gold, das weiß ich nicht) zu besitzen. Ich trug es nur sonntags zum Gottesdienst an einem schrecklich steifen Sonntagskostüm! So besonders schön fand ich es eigentlich nicht, meine Augen leuchteten nicht, wenn ich es angesteckt hatte und in dem Kostüm fühlte ich mich eher un-chic und etwas klobig. Aber groß die Wahl hatte ich ja in meiner Kindheit nicht. Ich trug halt das, was Mutter für mich vorgesehen hatte, das waren meist von anderen abgelegten Kleidungsstücken. Und Mutter bestimmte auch, dass das goldene A an das Sonntagskostüm gehörte!

Wo das Schmuckstück abgeblieben ist, weiß ich nicht mehr, wahrscheinlich ist es verloren gegangen, abgefallen oder so.

Tränen über den Verlust vergoss ich nicht! Und Schimpfe wegen dem Verlust bekam ich, soweit ich mich erinnere, auch nicht! Es war also eher „egal“!

Mein Stolz auf diese Brosche rührte eher einerseits daher, dass sie einen gewissen materiellen Wert hatte, also schon etwas Besonderes in meiner von relativer Armut geprägten Kindheit, darstellte und dann andererseits, dass ich grundsätzlich ALLES, was von meinen fernen Verwandten aus Norwegen kam, ob es nun die abgelegten Kleider meiner Cousinen waren, oder auch jegliches andere Geschenk von dort, stets als etwas ganz Wundervolles und Schönes betrachtete und wertschätzte. Es war so eine sehr große Bereicherung in meiner kleinen, engen Welt der eingeschränkten Möglichkeiten, dort im fernen Norwegen noch Menschen zu wissen, die zu mir gehörten, auch wenn ich sie ja nie sah! Aber von dieser Seite gab es Schätze, Ideelle und Materielle, und das war gut! Also auch dieses „goldene A“!

Astridmarie

Schreibimpuls: K O M B I N A T O R I K

Aus einem automatisch geschriebenen Text ergab sich für jeden ein persönliches Thema, hieraus bildeten wir ein Cluster. Nun hatten wir die Grundlage für unsere poetische Wortspielerei!

„Bilden Sie zusammengesetzte Hauptwörter. Verben mit ungewohnten Vorsilben (ausplücken, aneinanderlieben). Zwillingsadjektive (eineilig: weichweich; zweieilig: leisemild, paradox: wild-weich). Schreiben Sie Laute auf, die Ihre Gefühle ausdrücken. (Hassermalk! Da pschaustert es schon wieder in meinem Pfrock!).“

(Quelle: „Federleicht...“ Barbara Pacht-Eberhardt)

Die so neu gefundenen Worte waren die Quelle für die folgenden Gedichte.



Illustration: Helmut Lüneburg

Heute beim Vorsingen entdeckte ich am Haus einen Mausflieder
In seinem Lichtmieder.
Der Leerkörper schmiegte sich an die Nassquelle
Mit seiner Gunstwelle.
Nun muss ich ihn auswringen.

Anne Blume

frustmüde
bearbeite ich die Chaoswolle
in meinem Kopf
sonderförmig lässt sie sich
enthaspeln
zu einem Neugierfaden
der sich durch den Vielraum windet
und erkundet.
Er versucht der vorgegebenen
Ordnung
einen Widermut entgegenzubringen
und entspricht dabei
weder der fremden noch der
selbstähnlichen Ordnung.

Anja Reinecken

funkelzarter Räubertanz
nicht mehr lustlos, wieder ganz
witzfrisch blitzt die Lachlust auf
schnell erlischt die Feuerhaut

zerglitzert rasch die Müdigkeit
wie von Zauberhand befreit

selig sinkend am Kamin
funkelwarm schmelz ich dahin

Petra Schlenker

Schreibimpuls: G E G E N S Ä T Z E

Sammele Gegensatzpaare.

Beispiele: breit-schmal, Leben-Tod, Sonne-Mond, hoch-tief, Tag-Nacht, Sommer-Winter, alt-jung, lieben-hassen, schwitzen-frieren usw.

Du wirst noch viel mehr finden, denn unsere Welt ist voller Gegensätze. Schreibe eine Liste, wähle zwei Paare aus, und nimm von jedem eines der Wörter. Zunächst meinst du vielleicht, dass diese beiden Wörter nicht zusammenpassen, doch das macht den Reiz dieser Aufgabe aus. Immer wenn wir »nicht zusammenpassende« Wörter haben, treten wir aus dem Bereich des logischen Denkens heraus und geben der Kreativität mehr Raum.

Quelle: „Schreiben mit Bildern“, Ruth Maria Wegner

Gegensätze

Ich habe mir den zusammengestellten Gegensatz: "lockig + Erde" ausgesucht und bin gespannt, was mir dazu einfällt.

Als erstes musste ich lachen. Ich habe eine lockige Erde im Kopf, das finde ich sehr lebendig und ich amüsiere mich darüber.

Ich stelle mir vor, wie die Locken auf der Erde liegen und ihren Schwung verbreiten. Die Menschen gehen schwungvoll darüber. Es sieht leicht und locker aus und es scheint ihnen gut zu gehen mit diesem Temperament.

Im Leben geht es sich sehr unterschiedlich, mal schwer und dann wieder voller Kraft und oder Leichtigkeit.

Ob es toll wäre, wenn die Locken da immer liegen würden? Dann würde es vielleicht mehr Freude unter den Menschen geben.

Ich nehme mir vor, die Erde ab jetzt lockiger zu sehen!!!

Anne Blume

Einfach umgefallen ist sie. Überraschend geräuschlos ist es vonstatten gegangen. Ein kurzes Knirschen, ein erschöpfter Aufschlag, ein wenig Knacken und Brechen. (Dann wieder) Stille. (Und) Der ohrenbetäubende Widerhall eines gelebten Lebens. Und was für ein Leben das gewesen war!

Sie hatte mit dem Wind getanzt, mit den Menschen gelacht und gefeiert, mit den Bienen gesungen und mit den Bienen gescherzt. (Sie) War mit den Vögeln (best. Art?) geflogen, mit den Eulen hatte sie in die stille Dunkelheit geblickt, aus der sie alle kamen.

Und einfach so, zunächst ganz unbemerkt (ohne dass sie es zunächst bemerkt hätte), hatte sie den Halt verloren. Jedes Jahr ein wenig mehr. Natürlich bemerkte sie es irgendwann, als es ihr immer schwerer fiel, genug zum Leben in sich aufzunehmen. Aber was hätte sie schon tun sollen? Sie konnte sich nur auf das unvermeidliche vorbereiten. Und so wartete sie in stiller Würde. Bis der Boden zwischen ihren Wurzeln so weit weg geschwemmt war, dass sie buchstäblich nichts mehr hielt auf dieser Welt.

Als der Frühling kam und allerorten das Leben wieder erblühen ließ, da brachte er wie immer auch die Stürme (der Veränderung). Und ihr den Tod.

Inga Bustorf

Noch ist es nicht sichtbar
und er ist nicht allein
Doch wird es im Laufe der Zeit
nicht immer so sein
Das Geschwulst auf der Brust
Trägt er mit Würde
Kommt damit zurecht
Es ist keine Hürde
Ist es erst sichtbar
schliesst er sich ein
Lässt seine Mitmenschen nicht herein
Will damit alleine sein
Mitgefühl erstickt er im Keim
Was soll ihm die Sonne
Was soll ihm der Tag
Den er nicht mehr erleben mag.

Sanne Broadbent

„bunt und schnell“

Ich schaue mir ein buntes Bild an, woran der Maler recht lange gearbeitet hat.
Es sind viele bunte Farben entstanden, die in dem Bild zum Ausdruck kommen.
Ich kann aber auch recht schnell eine bunte Skizze oder ein buntes Bild malen.
Je nach dem wieviel Zeit ich mir für das malen nehme, oder wie die Zeitvorgabe für das malen eines Bildes ist.
Wenn wir es für eine Ausstellung malen, dann nehmen wir uns relativ viel Zeit für das Herstellen, als wenn wir nur für uns dahin malen. Dann geht es relativ schnell mit dem Zeichnen des Bildes.

Petra Betcher

flüssige Türen

was sollen das denn für Türen sein?
Eine fließende Tür
wo fließt sie hin?
Vielleicht ist sie aus Wasser
fließt von oben im Türrahmen los
und unten wird sie von der Schwelle
wieder aufgesammelt
dann müsste sie ja immer fließen
Vielleicht steht diese Tür auch
in einer versunkenen Stadt
in einem versunkenen Haus
und besteht aus Seetang
vielleicht ist es ein Schleier
aus Regen
aus Traufe
bei einem Gewitter
Auch Glas ist
wenn man es genau sieht
eine Flüssigkeit
ist aber eine einfach und
langweilige Tür
vielleicht ist die Glastür mit Wasser gefüllt
ein Aquarium als Türrahmen
ist Luft in gewisser Weise
nicht auch flüssig?
Luftblasen, die
Unterwasser hochfließen...

Anja Reinecken



Schreibimpuls:

ZITAT VON FRIEDRICH HEBBEL

*Jedenfalls ist es besser, ein eckiges Etwas zu sein,
als ein rundes Nichts!*

Das Leben besteht aus Ecken und Kanten, und ist manchmal nicht so leicht, aber gerade diese Ecken und Kanten machen das Leben interessant und es wäre langweilig, wenn es immer nur gradlinig verlaufen würde.

Diese Ecken und Kanten prägen sich auch fester ein, als eine gradlinige Linie.

Z.B. wenn man ein Bild malt, mischt man ja auch die Farben bunt und malt nicht nur mit einer Farbe, meistens.

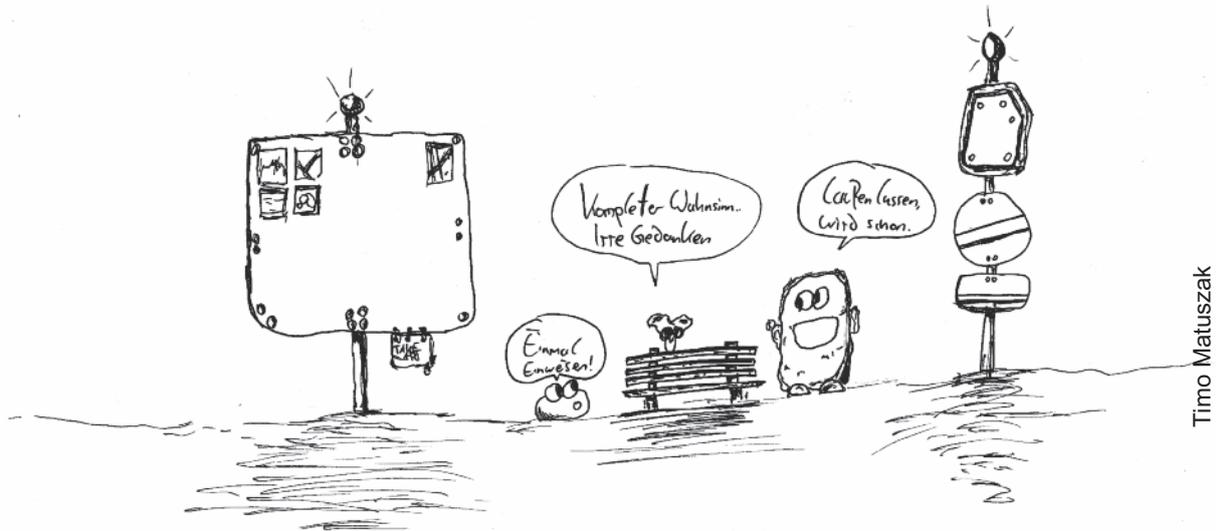
Dadurch wird das Bild lebendiger und interessanter.

Und je mehr Ecken und Kanten man bekommt umso wirkungsvoller ist es.

Petra Betcher



Illustration: Kai Finnern



Timo Matuszak

Das mit den Ecken,
das übe ich noch
Habe sie bisher
immer abgeschliffen,
verdeckt, versteckt.

Habe sie nicht
als wertvoll gesehen,
sondern als störend.

Zumindest störten sie andere.
Ich habe mich gar nicht
selber entschieden,
sie nicht zu mögen.

In jedem Wort,
was ich bisher
geschrieben habe,
stecken Ecken.

Würde man die alle abschleifen
oder vermeiden,
könnte man die Worte nicht mehr lesen.
Sie könnten ihren Sinn nicht mehr in sich tragen.

Geht den Menschen wohl ähnlich.
Kein Mensch ist rund.
Sollte er es versuchen,
trotzdem zu sein,
verliert er sich selbst.

Anja Reinecken

Schreibimpuls: D A S B E S T E V O N A L L E M

Welche Gedanken entstehen in uns, wenn wir diese Aussage hören?

„Das Beste von Allem!“

Was ist das? Was soll das bedeuten?

Manchmal reicht auch
das zweitschlechteste.

Da sind 5% besser als 0%.

Aber manchmal
kann man es sich richtig
aussuchen.

Das Beste für einen selbst.
Das, was wirklich gut ist.
was wirklich hilft.

Das ausgiebige Bad mit allem, wenn man genug Energie dafür hat.

Der richtige Film im Kino mit der besten Freundin.

Das 2 Stunden Telefonat mit einem Lieblingsmenschen.

Manchmal passt es
und manchmal nicht.

Und beides finde ich gut in meinem Leben.

Zähne putzen und ständig vergessen, wo
man in der Routine war.

Fahrrad fahren und die Umgebung
gar nicht richtig wahrnehmen.

Einkaufen und die Hälfte vergessen.

5% sind besser als 0.

Anja Reinecken

Oh weh' mir meine brennend Reue
vergangen ist mit meine Freude;
Hab nie geschlagen Wurzeln tief,
Ich mir selbst niemals genüg'.

Kann erzählen dir von Tagen.
wo ich selber fast geschlagen
Wurzeln tief, bis in die Erd'
doch stehe still erst wenn ich sterb'.

Oh weh' mir meine Wanders' Lust
ist Wissen mir niemals genug,
möchte ich lernen über Farben,
Bienenwaben und viel mehr.
Zufrieden sein fällt oh so schwer

Mein Antlitz fahl, die Blässe mich erreicht,
weiß nun zu schätzen Zweisamkeit.
Denn teile ich mein Leid mit dir,
schlägt mein Herz Wurzeln,
neben dir

Timo Matuszak

Das Beste von allem ist mein Durchhaltevermögen.
Das Beste von allem sind meine gesammelten Lieder.
Das Lahmste von allem sind die nicht eingetroffenen Purzelbäume.
Das Erschreckendste von allen sind die nicht gelebten Zeiten.
Das Beste von allem wäre eine Nichtwiederholung.

Claudia Brödhoff



Fotos: Mari Morelli

Es gibt viele Menschen, die Masken aufhaben, auch außerhalb der Karnevalszeit. Ihre Masken bestehen aus Schichten, die nicht sie selbst sind. Sie spielen etwas vor, ihr wahres Wesen ist verdeckt. Mit solchen Menschen habe ich Probleme, die Kommunikation ist schwierig, denn ich neige dazu, diese Masken zu ignorieren. Ich durchstoße fast schon rücksichtslos die vorgespielten Schichten und kommuniziere mit der Person dahinter, die sich dann häufig angegriffen fühlt. Ich selber habe keine Masken auf, denn ich möchte mich so geben, wie ich bin. Ich möchte mein Wesen nicht verstecken. Dieses Wesen ist von Ehrlichkeit und Verständnis geprägt. Man könnte sagen, dass diese Wesenszüge doch etwas erstrebenswertes wären, nur leider fehlt mir dadurch die Diplomatie, die manchmal zweckmäßig wäre. Das heißt, ich sage, was ich denke, und empfinde mich häufig als schonungslos und kaltherzig. Meine Direktheit führt häufig genug zu Dissonanz und Stress im Zwischenmenschlichen. So habe ich mir in letzter Zeit angewöhnt, lieber gar nichts zu sagen, als am Ende als streitlustig dazustehen, denn die Harmonie zwischen den Menschen ist mir ebenso wichtig wie Ehrlichkeit. Leider ist es häufig genug so, dass man beides gleichzeitig nicht haben kann, und bevor ich anfangen, mein Wesen zu verraten, schweige ich lieber. So bleibt die Harmonie erhalten, und die Menschen dürfen ihre Masken aufbehalten, die für mich ein Abbild der Lüge sind. Wie man sich schon denken kann, kann ich auch nicht lügen. Auch das ist eigentlich ein sympathischer Wesenszug, der direkt mit dem Hang zur Ehrlichkeit verknüpft ist, nur ecke ich in dieser verlogenen Welt und ihren falschen Elementen, wie unter anderem Religion und Kapitalismus, ständig an. So sei es. Zumindest bleibe ich mir treu, und das ist das Wichtigste.

Jan Steußloff

Karnevalsassoziationen – zwei Frauen in Maskerade – Kostüme erinnern an den Karneval von Venedig. Hauptmotiv sind Pfauenfedern, Rococo und Casanova – hier weiblich – Fellinis Filmklassiker – in eine andere Haut schlüpfen.

Wie eine große Bonbonniere – die Drapierungen müssen bei Bewegung zusammen gehalten werden, sowohl die Stoffe als auch die ausufernden Gedanken und Texte; alles ist opulent und geheimnisvoll. Verschwiegenheit – abgedeckt durch Maske. Zum einen sind nur die Augen betont und abgedeckt. Zum anderen das ganze Gesicht. Die Gedanken und Wünsche können so formuliert werden, ohne dass da die Erzeugerinnen erkannt werden.

Befreiung oder Entdeckung?!

Claudia Brödhoff

Es geht lustig auf einer Karnevalveranstaltung zu.

Alle sind maskiert und in fröhlicher Stimmung.

Das erste Bild würde ich mehr an eine Schauspielerin anlehnen. Sie ist in lustiger Stimmung und lächelt viel. Ihre Maske ist in Blau gehalten. Das zaubert eine gewisse Frische in ihr Gesicht.

Oben an ihrem Kopf sitzt ein blauer Schmetterling eingerahmt in einer blauen Umrandung.

Im Hintergrund und an den Seiten sind große Pfauenaugen zu sehen, es sieht fast so aus, als schauen sie mich an.

Im zweiten Bild ist die Maskerade üppig auf den Vogel Pfau bezogen. Das ganze Kopfmaskenwerk ist voller Federn und die Pfauenaugen befinden sich oberhalb der Stirn. Die Augen verbirgt sie unter einer Maske, so dass man sie nicht gleich erkennt. Das ganze wird unten geschmückt von einer riesigen Pfauenfeder. Um den Hals hat sie auch Lederschmuck mit Pfauenaugen. Sie steht vor der Alster. Es sieht fast so aus, als wenn sie in jedem Moment losfliegen möchte.

Das ganze Bild ist etwas magisch, fast mysteriös, aber auch in sich versunken, wobei das erste Bild eher eine Einladung zum fröhlichen und Mitmachen darstellt.

Petra Betcher

Mehrere Bilder von unterschiedlichen, ungewöhnlichen Türen. Dazu ein Satz: Türen... können verschlossen sein, oder offen, sie führen in Paläste oder in Hütten. Türen bilden eine Grenze zwischen innen und außen oder auch - und das ist ein Unterschied - zwischen außen und innen.

Quelle: <https://schreibwerk-berlin.com>

Türen

Türen im Bücherschrank.

Dahinter werden Bücher gesammelt.

Diese erzählen von Märchenfiguren u. a. Geschichten. Es gibt auch einzelne Gedichtbände oder

Bücher mit Erzählungen oder auch Bildbände.

Wie z. B. Den einen Bildband mit verschiedenen Türen.

Diese sind vielseitig. Sie stellen Begrenzungen dar oder, wie z.B. beim Märchen, den Eingang ins Erdinnere oder in einen Baum.

Es könnten auch Gartentüren in den Paradiesgarten sein oder einfach nur in einen Gemüsegarten.

Diese Türen zu streichen kann schon etwas anstrengend sein, kann aber auch durchaus Spaß machen.

Es gibt Türen aus Holz oder mit Verglasung oder einfache Glastüren durch die man hindurch kucken kann, oder verzierte Türen mit Metallverschnörkelung.

Manchmal muss man auch eine Treppe hochgehen, um zu der Tür zu gelangen.

Oder die Tür eines Gartenhäuschens lädt mit einem gemütlichen Stuhl davor zum verweilen ein.

Hinter der Tür bleiben die Gespräche meist drinnen. Und nur was man preisgeben möchte gelangt nach außen.

Durch Türen kann ich aber auch in mein Innerstes kommen. Sie sind entweder offen für Neues oder verschlossen.

Petra Betcher

Türen

Türen öffnen sich, wenn etwas Neues im Leben geschieht. Türen verschließen sich, wenn etwas zu Ende geht. Im Vertrauen, wenn etwas zu Ende geht - zum Beispiel eine Freundschaft, ein bestimmter Lebensabschnitt oder ein bestimmter Mensch stirbt - sich dann neue Türen wieder öffnen. Es gibt Türen nicht nur im außen, von denen ich schon viele durchschritten habe. Auch innere Türen habe ich schon viele durchschritten, zum Beispiel in Bezug auf meine Interessensgebiete. Je wissbegieriger ich wurde, umso mehr Türen öffneten sich von einem Thema zum nächsten. So viele Türen habe ich diesbezüglich schon geöffnet, so viel Wissen schon angesammelt. Die Tür ist nicht nur ein schöner Gebrauchsgegenstand für die Welt, sondern zugleich auch ein schönes Symbol für innere Prozesse.

Viele Jahre dauerte es, bis ich bei den Veden angelangt bin. Als ich allerdings anfing, mich damit zu beschäftigen, öffneten sich für mich keine Türen, sondern Tore. So empfanden es mein Herz, mein Geist und meine Seele. Aber der Weg bis dahin war lang, und viele Türen des Wissens bin ich bis dahin durchschritten, von meiner religiösen Erziehung in der Freikirche, irgendwann der Philosophie, zum Buddhismus, weiter zur Esoterik, Theosophie, Mythologie und wieder zum Christentum, bis mein Freigeist irgendwann bei den Veden landete. Dafür war meine Großmutter die Türöffnerin. Seit ich diese Tür zu den Veden durchschritten habe, brauche ich jetzt nicht mehr auf der Suche zu sein.

Auch nicht, seit ich begonnen habe, mich mit der Jenseitsforschung zu beschäftigen. Aber das ist noch längst nicht alles. Auch andere Türen in menschlichen Bereichen haben sich für mich geöffnet, aber auch wieder geschlossen. Sonst stünde ich heute von meiner Entwicklung her nicht an dem Punkt, wo ich jetzt stehe. Egal wie gut oder wie schlecht so manche Erfahrung in meinem Leben gewesen ist.

Ich habe heute das Vertrauen: wenn eine Tür sich schließt, dann wird sich auch eine neue wieder öffnen und andere Dinge werden in mein Leben kommen.

Binia Mittendorf

Schreibimpuls: AUS DER SICHT EINES GEGENSTANDS

Sieh Dich im Raum um und finde einen Gegenstand, der Dich interessiert. Nun versetze Dich in ihn hinein und schreibe aus seiner Sicht, wie sich ein Tag oder das für ihn anfühlt. Schreibe möglichst mit allen Sinnen und als wäre der Gegenstand lebendig.

Dunkel ist es nun – wir sind viele; genauer gesagt bin ich einer in mehreren Gestalten. da bin ich z. B. der grüne Point Schreiber und der rote Point Schreiber; ich bin schon sehr alt; trage schon einen Bart. Da ist dann auch noch der orange-rote Stift mit einer Bleistiftmine nach dem Motto Gute Mani zum bösen Spiel. Und außerdem bin ich morgens ein blau schreibender Point Schreiber; noch nicht so lange bei meiner Truppe. Dann ist da noch ein klasse blau schreibender Kugelschreiber. Außen bin ich schwarz und habe auf dem Kopf ein Gummi zum Tippen auf dem Smartphone. Am liebsten aber ... mein Kugelschreiber der Experten; damit mache ich meine Steuererklärung, fülle Überweisungen aus, unterschreibe wichtige Schriftstücke. Jetzt komme ich zu der erneuten Verwandlung als Lineal und zum Schluss ein Radiergummi – blaurot klassisch, der den ganzen Quatsch, den ich eben geschrieben habe, einfach wieder wegradiert. Aber halt stopp mal – da kommt blau schreibender, außen rosa, Kugelschreiber ins Spiel. Und was soll ich sagen: eins zwei drei, wie von Zauberhand alles, was eben wegradiert wurde, wieder da! Irgendjemand macht uns langsam Licht an – Jemand öffnet den Reißverschluss unserer Federtasche und es ist heller Tag! – so ein Mist – eben war es noch so gemütlich, so kuschelig warm und weich. Ach werde es doch wieder Abend und Nacht – zu sehen den Mond in voller Pracht. Dunkel ist es hier.
(Mein Stiftemäppchen)

Astrid Halpaap

Ich finde mich schön. Glänzendes Aussehen, harmonische, doch ebenso zweckmäßige Gestalt sind mir immer wichtig gewesen. Gelingen tut mir das nicht immer, man beschmutzt sich oder verletzt sich, fühlt sich einfach angeschlagen – Sie wissen ja, wie das ist: Niemand bleibt unversehrt in dieser Welt und keiner kann immer nur stolz auf sich sein. Nicht alles, was man in sich hat, gefällt einem auch – aber so ist das Leben. Und manchmal fühlt man sich wie zerschlagen und ohne Wert.

Ich fühle mich am besten, wenn ich einfach nur meine Arbeit machen darf. Dann fühle ich mich ausgefüllt, wertvoll und gebraucht. Da wird mir inwendig ganz warm. Die Menschen lieben mich in diesem Zustand. Sie fassen mich dann so gerne an, halten und umarmen mich geradezu. Okay, mit den Händen, nicht mit ihren Armen, dazu bin ich zu klein. Aber manchmal bewegen sie ihre Hand auf meinem Bauch, das ist wie Streicheln und sie lächeln. Dann bin ich glücklich und fühle mich verbunden mit dem Lebewesen, das mich braucht.

Meine Schwestern würden mir zustimmen, besonders, wenn wir gemeinsam auf ein Fest gehen dürfen, mit Kerzenschein und Leckereien. Unzählige Gespräche durften wir hören, Geklapper und Geplapper zwischen fröhlichen Menschen, zwei Freunden oder im Kreise einer Familie.

Und dann gibt es diese Momente, wo wir mit einem Menschen allein sind, im Haus oder in einem Garten, im Morgengrauen oder der Abenddämmerung. Ganz still ist es dann, doch manchmal hören

wir selbst die Gedanken des Menschen, der uns nachdenklich anschaut und berührt, als hätte er sie ausgesprochen. Wir haben großes Mitgefühl mit unseren Menschen, ja Sympathie, vor allem, wenn sie uns regelmäßig ein warmes Bad gönnen, mit duftendem Schaum und uns am Ende gar noch trockenreiben.

Und wir sind wichtig: Ich hörte, wenn auch nur eine von uns fehle, drohe der Mensch den Verstand zu verlieren! Niemand traut einem solchen Zeitgenossen, ja er wird zu einer lächerlichen Figur, vor der andere keinen Respekt mehr haben. Wohl dem, der immer genügend von Meinesgleichen im Schrank hat.

(Die Tasse)

Mari Morelli

Hier stehe ich nun, wie immer, wartend darauf, meinen Platz zu verlassen und einen anderen Blickwinkel zu bekommen.

Ich bin starr und unbeweglich, es sei denn, jemand berührt mich von außen und bringt mich in Bewegung.

Endlich – ich habe meinen Platz hoch oben verlassen.

Dort hatte ich zwar einen guten Überblick, aber aus der Nähe betrachtet kann ich jetzt, an meinem aktuellen Standort, tatsächlich auch noch ganz andere Dinge wahrnehmen. Bei manchen sogar Details, die ich von oben gar nicht erkannt hab.

Ich diene im Allgemeinen als Objekt der Veranschaulichung. Da ich völlig nackt bin, sind alle beweglichen Details genau zu erkennen. Und noch dazu, sind meine Einzelteile beweglich, so dass so ziemlich jeder, der mich in die Hand nimmt, an mir dreht und wendet.

Faszinierend sind besonders meine Gelenke. Sie verändern mich bei jeder kleinsten und großen Berührung.

Mittlerweile quietscht und knackt es in meinem Gebälk, denn ich bin nicht mehr die jüngste meiner Art.

Ich bin dankbar, gebraucht zu werden und etwas Besonderes zu sein.

Nicht alle, die mit mir dort oben in einer Reihe stehen, werden so häufig herunter geholt, um dem Betrachter die verschiedensten Perspektiven zu zeigen.

So manch einem ist dabei schon Erstaunliches klar geworden.

Es gehört auch zu meinen Aufgaben Wissen zu vermitteln und durch Erlebnisse und Erfahrungen an meinem eigenen Leib, zu nützlichen oder auch bahnbrechenden Erkenntnissen beizutragen.

Dabei gebe ich nicht nur praktische Hinweise sondern bin bei den wichtigen Fragen des Lebens behilflich.

Und wie wäre es, wenn nun jeder Mann und jede Frau verstehen würde, was dazu führt im Gleichgewicht zu sein? Oder was genau dazu führt aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Ich bin dazu in Lage, alles zu sein.

Gut gekleidet bin ich dann äußerlich eine entsprechende Erscheinung. Doch die Details und meine wahre Aufgabe bleiben darunter verborgen.

Ich bin froh, damit dienen zu können.

(Die Gliederpuppe)

Petra Schlenker

Schreibimpuls: G E D I C H T

Wenn man ans Meer kommt
soll man zu schweigen beginnen
bei den letzten Grashalmen
soll man den Faden verlieren

und den Salzschaum
und das scharfe Zischen des Windes einatmen
und ausatmen
und wieder einatmen.

Wenn man den Sand sägen hört
und das Schlurfen der kleinen Steine
in langen Wellen
soll man aufhören zu sollen
und nichts mehr wollen wollen nur Meer.
Nur Meer.

Erich Fried

Brandung

Voll Sehnsucht ich hier steh allein'
der letzten Welles Freund
Hinter mir die tobend Flut
die Wut mich doch erreicht

Oh weh mit ist dies letzter Abend alles, was uns bleibt?
Werd weggetragen von Gezeiten, nur die Erinnerung
bezeugt;
Wenn denkst an mich, verlier nicht deiner Augen Glanz
mir tut es oh so leid mein Herz, werd ich zur Wellen Tanz.

Sah ich zu spät in meiner Seele Teufel,
hab nicht genug getan...
Ich springe in die Brandung,
und fang von vorne an.

Timo Matuszak

Das Meer

Vom Meer könnte ich jetzt berichten, wie häufig wir als Kinder Urlaub an Nord- und Ostsee gemacht haben, und dass es sehr schön war. Wie wir bei Ebbe Sandburgen gebaut und die Flut abgewartet haben, um zu beobachten, wie alles langsam zusammenfällt. Ich könnte berichten, wie wir in der Brandung gebadet haben und durch die Wellen getaucht sind. Ich könnte berichten, wie wir am Strand und zwischen den Dünen unseren Sonnenschutz aufgebaut und darunter Ferien-Literatur geschmökert haben, während unsere Eltern Softeis oder andere Leckereien kauften. Ich könnte außerdem berichten, wie ich auf Formentera einen Sonnenbrand

bekam, während ich in der mediterranen Hitze kleine Törtchen verspeiste, die mit Gemüse und Oliven gefüllt waren. Des Weiteren wäre zu berichten, wie ich mal mit meinem Vater nach Großbritannien schipperte; damals, als die Fähren noch von Hamburg aus starteten und wie wir in einen Sturm gerieten, mit haushohen Wellen, die dazu führten, dass mein Vater und ich in den Schlaf geschaukelt wurden und ich einen Traum hatte, in dem ich auf dem Meeresboden wanderte, der Rest der Passagiere jedoch mit der gewaltigen Dünung nicht so gut zurecht kam und das Schiff am nächsten Morgen dementsprechend roch. Ich könnte in dem Zusammenhang erzählen, wie wir früher mit einer großen Segelyacht auf der Ostsee unterwegs waren und ich des Nachts mit Rückenwind am Steuer stand, der Skipper neben mir, während der Rest seekrank in den Kojen lag. Über das Meer könnte ich noch viel mehr berichten, aber eigentlich ist das Meer so unendlich weit und gewaltig, dass mir dahingehend die Worte fehlen und ich mich somit jetzt darauf beschränke, zu einem würdigen Ende zu kommen, indem ich schreibe, dass das Meer immer ein zentraler Aspekt in meinem Leben sein wird und ich es garnicht erwarten kann, wieder dorthin zu fahren und den Frieden zu genießen, der einen überkommt, wenn man die Sonne beobachtet, wie sie langsam in den Fluten versinkt, aus denen wir alle stammen.

Jan Steußloff



Illustration: Jens Preuss

EINZELNE TEXTE NACH VERSCHIEDENEN SCHREIBIMPULSEN

Freistil

Ich weiß nicht, was ich schreiben soll
Ich weiß nicht, wie ich leben soll
Wie geht der Tag vorbei
Die Hitze dörrt
Die Seele plärrt
Und sehnt die Kühle herbei
Im Kopf da ist es öde
Statt Gedanken gibt es Leere
Ich möchte nur noch schlafen
Einlaufen in den Hafen
Der wunsch- und traumlos macht
Sacht perlt der Schweiß
Auf Stirn und Nacken
Der Körper hat recht viele Schlacken
Die würde er gern los
Allein, wie geht das bloß?
Wie kann man mich mögen
So wie ich bin?
Das Alter langte ganz schön hin
Auch innere Werte schwanden
Was zählt ist hierzulanden
Viel Geld im Portemonae
Ich wünscht, ich wär' ein Reh

Sanne Broadbent

Die Sonne

Auch wenn das grelle Sonnenlicht nicht so meins ist, wie ich in einem älteren Text bereits schrieb, so ist sie doch wichtig für mein seelisches Gleichgewicht. Mit dem Alter bin ich noch helligkeitsempfindlicher geworden. Die Mittagssonne auf blauem Grund mag ich auch deshalb nicht so besonders, weil mir die Schatten fehlen. Ich bin und bleibe ein Kind der Dämmerung, das Zwielicht zieht mich an. Da ich den beginnenden Tag meist verschlafe, weil ich ein Nachtmensch bin, freue ich mich immer auf die Sonnenuntergänge, die ein schönes Licht in mein Wohnzimmer zaubern. Am liebsten gehe ich auf meinen Wanderungen an der Elbe westwärts, dem Sonnenuntergang entgegen. Eines späten Nachmittags am geliebten Elbecamp beim Falkensteiner Ufer tauchte die alternde Sonne alles in ein

warmes Licht. Zu dieser Zeit war gerade Hochwasser, sodass ich schwimmen ging. Der untergehenden Sonne entgegen zu schwimmen, war ein tolles Erlebnis. Sonnenaufgänge können auch sehr schön sein, und zweimal konnte ich sie miterleben. Einmal, als ich am frühen Morgen zur blauen Stunde von St. Pauli aus nach Hause ging, die Vögel erwachten, und der Himmel sich langsam von Tiefblau nach Rot färbte, und einmal, als ich bei Wutzrock ziemlich verstrahlt nach durchgemachter Nacht in die Elbe sprang, die von Nebelschwaden überzogen war. Durch den Nebel hüllte die aufgehende Sonne alles in ein goldenes Licht. Durch verschiedene Substanzen in meinem Blut schwamm ich voller Euphorie. Ein tolles Erlebnis, an das ich gerne zurückdenke. Nur einmal beeindruckte mich die Mittagssonne sehr. Da war ich in einem Wald voller junger Buchen, die zur Frühlingszeit gerade grün wurden, und die Sonne, die um diese Jahreszeit dem Horizont etwas näher war, schickte ihre Strahlen durch das hellgrüne Laub, sodass die Schatten einen Engel erschienen ließen, mit der Sonne als Haupt. Das war so beeindruckend, dass mir die Tränen kamen, und meine damals ziemlich angeknackste Seele ins bereits erwähnte Gleichgewicht zurückfand. Ja, die Sonne ist schon wichtig, denn irgendwo sind wir alle Kinder des Lichts.

Jan Steußloff

Frage:

Wird sich mein Zustand ändern?

Antwort des Orakels:

Ja, zu ihrer großen Freude. Sie werden sehr glücklich sein.

Ich möchte lieber offen bleiben und diesen Orakeltext Breitband verwenden können!
Wenn sich Freude und Glückseligkeit auf ein realistisches Maß ausdehnen, so kommt eine ausgewogene mittlere Stufe zum Einsatz.

Keine Euphorie – keine Dauertrauer.

Einfach ein kleines, bisschen Glück täglich – mit dem Hintergrundwissen um das weise Orakel aus den Menschen in der Schreibwerkstatt.

Nur vom Unglücklichsein zu erzählen, ist unrealistisch.

Es gilt auch darin, das Gute und Weise zu entdecken.

Oder: es ist auch meine Aufgabe, mein Gegenüber zu motivieren und zu erfreuen.

Claudia Brödhoff

IDEENGEBURT

Selbstvergessen. Selbstversunken. Jenseits aller Zeit.
Zarte Töne schweben durch den unendlichen Raum, breiten sich immer
weiter aus, gewinnen an Gestalt. Konturen schärfen sich,
erschaffen neue Räume (immer neue Räume entstehen),
in die sich Farbe ergießt. Wo sie einander berühren,
stieben Funken in alle Richtungen und erhellen das
sanft umherwabernde Klanggespinnst.

Eine Idee ist geboren.
(So werden Ideen geboren.)

Inga Bustorf



Einsamkeit

Das Wichtigste an einem sinnvollen Leben ist, dass man Menschen hilft, die hilflos sind. Das ist auch gut für's Karma – falls man dran glaubt. Nach der Psychose war ich hilflos in meiner Einsamkeit. Ich habe lange Spaziergänge unternommen, nur verstärkten diese noch das Gefühl, isoliert zu sein. So besann ich mich und übte mich in Geduld. Jetzt, nach zwei Jahren, geht es mir besser. Mein Leben ist bunter und griffiger geworden. Einsam fühle ich mich nicht mehr. Im Gegenteil muss ich sehen, dass ich mir genügend Freiraum erhalte. Den brauche ich für mein seelisches Gleichgewicht. Nach einer längeren Pause freue ich mich jetzt wieder auf meine Wanderungen an der Elbe, ohne das Gefühl der Isoliertheit mit sich herumzuschleppen. Ich habe in der Zwischenzeit einige Menschen kennengelernt, und drei deuteten an, dass sie mich gerne begleiten würden. Das freut mich. Ein sinnvolles Leben ist auch dann gegeben, wenn man die Einsamkeit nicht mehr als belastend empfindet, sondern als Wohltat, denn Menschen zu helfen, ist anstrengend. Die Einsamkeit ist dann ein wichtiger Aspekt, um sich nicht zu verlieren, sondern wieder zu sich zu finden. So werde ich trotz meiner neuen Mitstreiter auch weiterhin ab und zu einen Spaziergang nur für mich selbst machen, bei dem ich die Entfernung und Geschwindigkeit selbst bestimmen kann. Darauf freue ich mich. Was will man mehr, als dass einem der einsame Moment ein erfülltes Leben schenkt?

Jan Steußloff

Weiß ich fast alles über mich?

Natürlich nicht. Das Bewusstsein ist nur die Spitze eines Eisbergs, der Rest dümpelt unter der Oberfläche durchs Wasser und nennt sich Unterbewusstsein. Ich weiß also wenig, aber immerhin mehr als die anderen über mich. Der Mensch, der ich für andere bin, ist nur eine Facette von mir. Der Mensch, der träumt, eine andere. Der Mensch, der fühlt und in die Welt schaut wieder ein ganz anderer – ich kenne ihn gut –, der Mensch, der wünscht, erfährt vieles über sich, doch der, den ich kenne als mein Ich, scheint Illusion. Schon als Kind habe ich mich gefragt, wer ich bin. Bin ich das, wirklich ich? Ich bin doch ganz anders. Anders als hier bei euch, als in diesem Moment, als an diesem Ort. Ich bin selten ganz, bin nicht so und vielleicht doch nicht gänzlich anders. Ich bin so viele, doch am Ende immer ich. Ich finde es schwer, mit mir auszukommen, Tag und Nacht mit mir zusammenzuleben und muss mich immer wieder über mich wundern. Warum tue ich dies, tue ich jenes? Zum Beispiel Dinge, die ich eigentlich gar nicht will, Dinge, die mir schaden, die mir einfach so herausrutschen, wegrutschen, Schieflagen und andere Plagen: Unbedachtes, was ich später bereue. Dann bin ich mir fremd und nicht mehr in mir zuhaus.

Tatsächlich weiß ich eine Menge über mich, was keiner von euch ahnt.

Manchmal schaue ich in einen Spiegel und erschrecke:

Wer ist die Rockerbraut mit den coolen Lederklamotten? Wer das Mädchen mit der Punkerjacke voller Farbkleckse? Wer ist die Hippie-Lady mit dem hüftlangen Haar und den klirrenden Armreifen, in den bunten, indischen Gewändern? Wer ist die glückliche Meeresbiologin in Funktionskleidung, die in der kanadischen Wildnis mit den Walen spricht? Und die alte Frau mit den schlaffen, faltigen Wangen, ohne Hoffnung und mit strähnigem Haar? Und diese blasse, langweilige, graue Maus, so unsichtbar in der Menge? Wer ist die tapsige, unbeholfen wirkende Frau in mittleren Jahren, die niemanden grüßt? Wer das Mädchen, dass im Dunkeln singt? Wer dieses Kind, das so bedürftig wirkt? Und wer kann diese Frau sein, die all diesen Gestalten mit der gleichen Liebe und Verständnis begegnet, die Frau, die sie alle immer wieder miteinander versöhnt? Sie kennt ihre Bedürfnisse, zeigt ihnen ihre Plätze und sorgt dafür, dass sie versorgt sind und es weiterhin miteinander aushalten. Sie hat für alle ein Lächeln und ein Herz, sie rettet verlorene Seelen und glaubt an jeden neuen Tag. Wer ist sie, wenn nicht die, die ich sein möchte? Nie werde ich so sein wie sie. Aber was weiß ich denn schon über mich.

Mari Morelli



JK

Ich hatte vor kurzem bei mir draußen in der Natur einen ähnlichen Baum gesehen, der schon umgestürzt war und die dicken Äste so fantastisch gebogen und gerundet waren. Die Borke schälte sich bereits schon von alleine ab.

Unabhängig von dem gewaltigen, umgestürzten Baumstamm hat ein Wald selbst auch etwas sehr Gewaltiges.

Es wäre ja interessant, wenn das stimmt, was in den Veden steht, dass Bäume verwandelte Lebewesen sind, sind, zum Beispiel einstmals Halbgötter waren, die für ihren Hochmut und Stolz damit bestraft wurden, indem sie ihre nächste Inkarnation als Baum verbringen mussten.

Eine Freundin von mir hat ein sehr gutes Verhältnis zu Bäumen, so dass sie nicht nur an ihren Stämmen angelehnt steht und meditiert, sondern sie kommuniziert auch richtig mit deren Geistwesen, führt einen inneren Dialog mit ihrem über ihre Sorgen und Nöte.

Und der Baum gibt ihr auch richtig Antwort auf den inneren Ebenen: in Form von Wörtern oder inneren Bildern, die sie bekommt.

Ja, Bäume sind in gewisser Weise schon Lebewesen und intelligente Wesen.

Dass Bäume sich verwandeln vom Menschen zum Baum kommt auch anderswo in vielen Sagen, Märchen und Mythen vor.

Ich hatte damals in der Schule im Kunstunterricht auch das Thema, wo wir die Verwandlung von einem Menschen zum Baum zeichnerisch darstellen sollten. In dem Falle war es nach einer Sage oder Legende, in der sich die griechische Göttin Daphne in einen Baum verwandelte. Und das sollten wir zeichnen. Mein Bild ist so gut geworden, dass meine Lehrerin ist, unbedingt auf der Schulausstellung haben wollte. Ich finde, das Thema „Mensch verwandelt sich in einen Baum“ bis heute interessant. So dass ich manches mal überlegte, ob ich es zeichnerisch noch einmal aufgreife. Ja, Bäume haben schon etwas Faszinierendes.

Binia Mittendorf
zu: Andy Goldsworthy, Grazedale Forest

Da liegen sie, entsetzlich groß.
Sind einfach grau. Was soll das bloß?
Auf wüstem Grund, wie abgestellt,
vier Korken aus der Anderswelt.

Doch sind sie hohl, von außen offen,
geht man hinein, so kann man hoffen,
das irgendetwas dort geschieht,
was man von draußen noch nicht sieht.

Wie Regentropfen, Diamanten,
ganz rundherum und ohne Kanten
steh' ich nun unterm Sternenzelt
von draußen winkt der Rest der Welt.

Sind ja nur Löcher im Beton,
doch schon fühl' ich mich im Kokon.
Geborgen hier im Licht der Sterne
bin ich ein Teil und bin es gerne

von diesen klein geschnitt'nen Rohren.
Nur leise dringt an meine Ohren
der Wind, der durch die Wüste weht.
Die Welt ist rund und wie verdreht.

Vier Tunnel, einfach so,
verstreut im Nirgendwo.
Was solche Kunst bedeute?
Schau in den Kopf der Leute.

Mari Morelli
zu: Nancy Holt, Sun Tunnels



Illustration: Marlis Kleinert

Glück

Glück;
was bist Du?

Ist es Glück, einen Schaumkuss zu essen?

Ist es Glück, Zwillinge zu bekommen?

Ist es Glück, Haus und Hof und einen Apfelbaum zu säen?

Ist es Glück, am Leben zu sein?

Ist es Glück, in einem Land ohne Bomben und Morde zu leben?

Ist es Glück, glücklich zu sein?

Ist es Glück, ein Glas Wein zu trinken?

Ist es Glück, dass St.Pauli in die erste Bundesliga aufgestiegen ist?

Ist es Glück, einen Partner an seiner Seite zu haben?

Ist es Glück, die falsche Schwiegermutter zu haben?

Ist es Glück, sich die Fingernägel grün zu lackieren?

Ist es Glück, sich das Leben zu nehmen?

Ist es Glück, steinalt zu werden?

Ist es Glück, eine Tasse Kaffee zu trinken?

Ist es Glück, im Sommer Erdbeeren mit Schlagsahne zu essen?

Glück!

Was immer Du bist.

Du bist!

Astrid Halpaap

Sozialtherapeutisches Konzept des Hölderlin e.V.

„Für uns ist nicht nur wichtig, was wir tun, sondern auch, wie wir es tun.“

Das sozialtherapeutische Konzept von Hölderlin e.V. ist sehr vielschichtig. Es orientiert sich zunächst an den fachlichen Standards, wie sie zwischen den verschiedenen sozialpsychiatrischen Einrichtungen und der zuständigen Behörde verabredet sind, und versucht darüber hinaus, den psychisch erkrankten Menschen eine ganz besonders wichtige therapeutische Unterstützung anzubieten.

Im Mittelpunkt dieser Basisversorgung von Hölderlin e.V. steht die Vermittlung von Sicherheit, die sich in der Art des Umgangs miteinander und in der Gesamtatmosphäre, durch die die Einrichtung geprägt wird, ausdrücken soll. Es sind in der Regel nicht allein das sozialtherapeutische, beratende Gespräch oder die Teilnahme an einer sozialtherapeutischen Gruppe, die zu einer zunehmenden psychischen Stabilisierung der Hilfe suchenden Menschen führen, sondern das tiefe Erlebnis von Zugehörigkeit, Vertrauen, Zuverlässigkeit und Solidarität.

Gerade psychisch erkrankte Menschen sind oft zutiefst verunsichert und dies sowohl nach innen, wie nach außen, was bei vielen durch negative Erfahrungen im Umgang mit anderen Menschen noch verstärkt bzw. bestätigt wurde. Der Hölderlin e.V. möchte erreichen, dass durch die Art des Umgangs mit psychisch erkrankten Menschen mitbewirkt wird, dass neue, förderliche Erfahrungen und Begegnungen erlebt werden können. Hierfür ist eine Grundhaltung der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen erforderlich, die von der Fähigkeit zur echten Wertschätzung, zu Einfühlungsvermögen, Verantwortungsbewusstsein, Flexibilität, Kreativität und nicht zuletzt Humor geprägt sein soll. Durch eine solche Grundhaltung, bei der es besonders um die Achtung der Integrität, der Selbstbestimmung und der Selbstentfaltung der Persönlichkeit geht, geschieht manchmal schon etwas Heilendes.

Bekanntermaßen entwickelt sich die Persönlichkeit eines Menschen in Wechselwirkung mit Anderen, wobei sowohl ungute als auch stabilitätsfördernde und verlässliche Erfahrungen ihre Spuren hinterlassen. Hölderlin e.V. versucht als gesamte Einrichtung ein positives und förderliches therapeutisches Feld zu sein, in dem die psychisch erkrankten Menschen auf vielen Ebenen gute Erfahrungen machen können. Dies allein heilt zwar keine ernsthafte psychische Erkrankung, schafft aber bei vielen Betroffenen

(wieder) Vertrauen in sich selbst und in die Welt, kann motivierend wirken, quälende negative Grundeinstellungen können gelockert oder sogar überwunden werden und schließlich kann der Mut entstehen, wieder ein aktiver Teil der Gesellschaft werden zu wollen.

Von besonderer Bedeutung ist zudem für das Hölderlin Team, die Besucher*innen der Einrichtung zur Wiederentdeckung (oder manchmal auch zur Neuentdeckung) ihrer Kreativität zu bewegen. Aus diesem Grunde haben viele Angebote des Belastungstrainings eine kreative Ausrichtung. Hierbei begreift der Hölderlin e.V. Kreativität nicht nur als einen spontanen Ausdruck einer einzelnen Person, sondern als Grundprinzip jeglicher Entwicklung von Leben überhaupt. Kreativität ist Voraussetzung für individuelle wie auch gesellschaftliche, alles Leben betreffende Entwicklungen und somit kommt der Förderung der Kreativität bei Hölderlin e.V. eine besondere Bedeutung zu.

Es geht darum, Farben ins Fließen und zum Leuchten, Formen zum Entstehen, Töne zum Klingen, Bilder zum Leben, Worte auf Papier, Gedanken und Ideen zum Ausdruck zu bringen. Dies ist für viele Besucher*innen der Einrichtung oft ein erster Schritt, sich wieder in den kreativen Strom des Lebens zu stellen.

Der Hölderlin e.V. unterstützt psychisch erkrankte Menschen dabei, eine gesundheitliche Stabilität zu erlangen und ihr Leben so gut wie möglich in eigener Verantwortung und Selbstbestimmung zu führen. Diese Unterstützung kann sowohl im häuslichen Umfeld der Hilfe suchenden Menschen, als auch in den Räumen der Tagesstätte in Anspruch genommen werden. Hier bieten sich den Besucherinnen und Besuchern der Einrichtung in einem geschützten Rahmen Möglichkeiten zu Geselligkeit und Entspannung wie auch zum Belastungstraining sowie der Zugang zu sozialtherapeutischen und künstlerischen Gruppen.

Es geht darum, Rückzug und Isolation zu überwinden, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen oder gemeinsam zu handeln, Interessen zu wecken, sich wieder etwas zuzutrauen, vitaler zu werden, Fähigkeiten wieder zu entdecken oder zu fördern, Perspektiven zu entwickeln, kurz gesagt: (wieder) einen Sinn im Leben zu finden. Sinn kann z.B. in Arbeit, Hobbys, sozialem Engagement, in künstlerischer Betätigung, Partnerschaft, Lebensphilosophie und vielem anderen gefunden werden.

„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“ – Friedrich Hölderlin

Beratung, Begleitung und Unterstützung psychisch erkrankter Menschen in den Walddörfern und dem Alstertal Hamburgs

Der Hölderlin e.V. unterstützt psychisch erkrankte Menschen, die unter schweren Depressionen leiden oder Psychosen haben, an Schizophrenie erkrankt sind, mit einer Persönlichkeitsstörung leben oder mit anderen schweren psychischen Schwierigkeiten und oftmals Belastungen einen Weg in ihrem Leben mit uns finden wollen. Nicht selten waren die von uns unterstützten Menschen in einer psychiatrischen Klinik oder stehen immer mal wieder kurz davor, sie (erneut) aufsuchen zu müssen.

Mit Hilfe eines anspruchsvollen Qualitätsmanagements werden die einzelnen unterstützenden Angebote laufend dahingehend überprüft, dass sie unserem Leitgedanken- bzw. -bild entsprechen und wir unser Tun daran ausrichten. Dabei beleuchten wir im fortwährenden Prozess die Plausibilität und „Richtigkeit“ unserer Leitgedanken mit den u.a. zeitlichen Herausforderungen und Notwendigkeiten und orientieren uns nicht zuletzt an den Bedürfnissen der von uns unterstützten Menschen. Denn allein das Vorhandensein einer breiten Palette von unterstützenden Angeboten sagt nicht viel über ihre Qualität aus. Deshalb gibt es für alle Aspekte der Arbeit eine sinnvolle, konzeptionelle Grundlage. Dies betrifft auch, oder sogar vor allem, die innere Haltung der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, mit der sie ihre Arbeit machen.

Neben Einzelgesprächen bietet Hölderlin e.V. eine Vielfalt von unterstützenden Angeboten an:

Kochgruppe, Kreativgruppen, Töpfern, Chor, Gitarrengruppe, Schreibwerkstatt, Psychoedukation (die Erkrankung verstehen lernen), Fußballgruppe, Reha Sport, Nordic Walken, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Ausflüge und einiges mehr.

Diese unterstützenden Angebote, die als Belastungstraining in vielfacher Hinsicht verstanden werden können, sollen einen förderlichen Beitrag dazu leisten, dass die Besucher und Besucherinnen der Einrichtung wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, und dies zunehmend auch ohne professionelle Hilfe.

Unsere Arbeit wird vom gut ausgebildeten und zusätzlich qualifizierten Fachpersonal der Einrichtung geleistet.

Einzelgespräche bzw. individuelle Einzelbetreuungen werden von der jeweiligen Bezugsperson angeboten. Das sozialtherapeutische Konzept von

Hölderlin e.V. ist sehr vielschichtig. Es orientiert sich zunächst an den fachlichen Standards, wie sie zwischen den verschiedenen sozialpsychiatrischen Einrichtungen und der zuständigen Behörde verabredet sind und versucht darüber hinaus den psychisch erkrankten Menschen eine ganz besonders wichtige sozialtherapeutische Unterstützung anzubieten.

Die Geschichte des Hölderlin e.V.

Gegründet wurde Hölderlin e.V. aus dem Impuls heraus, eine sinnvolle Unterstützung für psychisch erkrankte Menschen, hauptsächlich für die Region Walddörfer/Alstertal, aber auch darüber hinaus, anzubieten.

Im Spätsommer 1992 traf sich erstmals ein kleiner Förderkreis und schon ein Jahr später wurde Hölderlin e.V. zum festen Bestandteil des Hamburger „Unterstützungs-Netzes“ für Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

Der Name der Einrichtung geht auf den Dichter Friedrich Hölderlin (1770-1843) zurück, der 1806 wegen des „Zustandes geistiger Verwirrung“ in eine Klinik eingewiesen wurde. Nach seiner Entlassung aus der Klinik übernahm ein Schreinermeister die zur Verfügungstellung einer Herberge und die Versorgung von Friedrich Hölderlin, der – statt der von den Ärzten vorausgesagten drei – noch 36 Jahre in dessen Haus in Tübingen am Neckar lebte. Man hatte ihm dort ein kleines Turmzimmer zugewiesen, in dem er Klavier spielte, zeichnete und weiter dichtete. Diese, wie man meinen könnte, Frühform außerklinischer und ambulanter Versorgung und die dabei geleistete Förderung der betroffenen Person waren der Grund für die Namensgebung der Einrichtung.

2008 gründeten wir aus den Bedarfen einiger Klient*innen heraus zusätzlich eine ambulant betreute Wohngemeinschaft im Hamburger Stadtteil Duvenstedt für vier Menschen. Seit 2012 konnten wir dann unser ambulantes Wohnangebot auf das gesamte Mehrfamilienhaus ausweiten und bieten diese besondere Wohnform für insgesamt 3 Wohngruppen und einer Einzelwohnung an.

Unsere Räumlichkeiten des Hölderlin e.V. befinden sich in dem seit 2014 umbenannten „Psychosozialen Zentrum Volksdorf – Hölderlin e.V.“ im „Frank´schen Kontor“, Kattjahren 4, in Volksdorf.

Im Jahre 2015 eröffneten wir als ambulant versorgende Zweigstelle für den Landkreis Stormarn das Psychosoziale Zentrum Ahrensburg. Für die*den

jeweilige*n Nutzer*in war unser Hilfsangebot individuell erfolgreich. Jedoch waren wir leider nach sieben Jahren wirtschaftlich und inhaltlich gezwungen, uns aus dem Kreis Stormarn mit unserem Angebot zurückzuziehen. Eine anhaltend zu geringe Inanspruchnahme unseres Eingliederungsangebotes und zudem sowohl strukturell als auch konzeptionell unterschiedliche Vorstellungen mit dem Kreis Stormarn waren ausschlaggebend für unsere Entscheidung.

Im Jahre 2024 sind wir inzwischen für rund 100 Menschen aus unserem Versorgungsgebiet zuständig.

Aufgrund einer stetig steigenden Zahl hilfeschender Menschen in den letzten Jahren und gleichzeitig der Intention einer ortsnäheren Versorgung in unserem Einzugsgebiet Walddörfer/Alstertal, können wir seit dem Jubiläumsjahr 2023 („30 Jahre Hölderlin“) einen weiteren Hölderlinstandort für 40 Klient*innen anbieten.

Dabei kommt es uns nicht auf eine „gewollte“ Expansion an, sondern vielmehr auf eine ausreichende Unterstützung in wohlthuender Atmosphäre bei guter fachlicher Qualität, für die Hölderlin steht.



Redaktionsanschrift:
Hölderlin e.V., Kattjahren 4, 22359 Hamburg-Volksdorf
Tel. 040-603 30-92 / -93, Fax 040-603 30-91

E-Mail: info@hoelderlin-ev.de
Internet: www.hoelderlin-ev.de

Leitung der Schreibwerkstatt und Redaktion:
Johanna Elson, unterstützt durch das Hölderlin-Team

Beiträge:

Hanna Alsakaf, Petra Betcher, Anne Blume, Sanne Broadbent,
Claudia Brödhoff, Inga Bustorf, Astrid Halpaap, Astrid Martinsen-Bunge,
Timo Matuszak, Binia Mittendorf, Martina Möller, Anja Reinecken,
Petra Schlenker, Jan Steußloff

Illustrationen (Innen):

Elke Albrecht, Kirsten Ben-Rached, Claudia Brödhoff, Geli Cavier-Güngör,
Sven Eggert, Kai Finnern, Isabel Gök, Hildegard Henneges, Marlis Kleinert,
Sabine Kramp, Amalia Langolf, Helmut Lüneburg, Timo Matuszak, Martina Möller,
Jens Preuss, Ines Rommel-Hellwege

Umschlagillustration: Anja Reinecken

Kunstgruppenleiterinnen:

Jana Ahlff, Johanna Elson, Lorraine Müller, Anke Terhardt

Layout und Satz: Olaf Hille (www.olafhille.de)

V.i.S.d.P.: Barbara Claußen

Die veröffentlichten Beiträge müssen nicht mit der Meinung der
Redaktion übereinstimmen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung der Redaktion.

**Diese Ausgabe wurde durch Spenden finanziert. Für die nächste Ausgabe
können wir wieder jede Geldspende gebrauchen, die Sie auf unser Konto
einzahlen können:**

IBAN: DE83 2005 0550 1058 2136 36

BIC: HASPDEHHXXX – Stichwort: Zeitung