



Wir zeigen uns -

Arbeiten aus den kreativen Werkstätten

Vorwort



Kreatives Empowerment für die Freude am Leben – das zeichnet den Arbeitsansatz der Werkstatt Lebenshunger aus. Es ist zu sehen, zu hören und zu spüren, wie mit Mitteln der Kunst in ihren verschiedensten Gestalten Brücken in Körper, Geist und Seele gebaut werden können.

Die Bilder und Texte dieser Broschüre aus den Gruppen „Mal mit!“ und „Schreib mit!“ zeugen von der ganzen Lebensfülle, von Trauer, Wut, Freude, Hoffnung, Mut und manchmal sogar Übermut. Es sind Bilder und Texte von Menschen mit und ohne Essstörung, die in den Kreativen Werkstätten entstanden sind und eine breitere Öffentlichkeit bereichern können. Denn auch das gehört zu den Prozessen: Sich nicht zurücksetzen und verstecken, sondern mit dem Eigenen da sein und sich mitteilen.

Der Chor „Sing mit!“, die Theaterspielgruppe „Spiel mit!“ und das Meditationsangebot „Meditier mit!“ stellen sich über QR-Codes vor. Diese Broschüre ist kein Ablaufbericht einer zweijährigen gemeinsamen Arbeit an Bildern und Texten, sondern eine Einladung.

Am besten: Probiert es selber aus. Malen, schreiben, spielen, singen, meditieren ... die Neugier, in einer der Gruppen mitzumachen, genügt.

Für den Vorstand
Dr. med. Frank Johannes Hensel und Johannes Horn

Kreative Werkstätten

Projektbeschreibung

Ein tiefer Hunger nach Leben – der sich hinter Essstörungen verbirgt, hat die Werkstatt Lebenshunger dazu veranlasst, kreative Werkstätten anzubieten. Sie sind inklusiv, das heißt, sie werden von Menschen mit und ohne Essstörung besucht. Im gemeinsamen kreativen Tun spielt es keine Rolle, wer wie erkrankt ist oder nicht. In der Kreativität können sich alle auf Augenhöhe begegnen.

In dieser Broschüre werden die in den Werkstätten entstandenen Arbeiten sichtbar und erfahrbar gemacht. Texte und Bilder aus den Werkstätten „Schreib mit!“ und „Mal mit!“ von Erny Hildebrand und Eva Hohmann zeigen einen Ausschnitt dessen, was in den letzten beiden Jahren entstanden ist. Es sind sehr berührende Werke, in denen die Betroffenen ihre Themen und emotionalen Prozesse auf berührende Weise darstellen und zum Nachfühlen und selbst fühlen einladen.

Was in der Werkstatt „Meditier mit!“ passiert, deutet eine Meditation an, die die Leiterin Laura Eggers für den Hausgebrauch geschrieben hat. Ebenso hat Marlene Hildebrand, die die Gruppe „Spiel mit!“ leitet, eine Tanzübung vorbereitet, die Interessierte über einen QR-Code erhalten und mittanzen können. Auch der Popchor, der seit einigen Jahren mit diesem inklusiven kreativen Konzept erfolgreich arbeitet, stellt sich via QR-Code mit einem Video vor und lädt zum Singen ein.

Die an verschiedenen Stellen auftauchenden kurzen „Elfchen“ und „Miro-Elfchen“ sind Gruppenarbeiten.

Wir danken **Anne Goertz** für die Gestaltung der Broschüre, **Marlene Hildebrand** für das Fotografieren der Bilder sowie der **Breucker-Stiftung** und allen **privaten Spendern** für die Ermöglichung des Drucks. Ohne dieses Engagement wäre die Realisierung unseres Projektes nicht möglich gewesen.

Erny Hildebrand und Eva Hohmann



Wiesenhaarspray

Am Morgen habe ich mich mit dem Wiesenhaarspray gestylt, habe mir mein Katzenhemd übergestreift und anschließend – wie jeden Morgen – einen Ruhekaffee getrunken. Dann ging ich los, durch den Ballweg, vorbei an dem Nagelbrunnen, meine Füße so schwer wie Apfelblei. Schon wieder bin ich Muskelharry begegnet.

Eigentlich hätte ich an diesem Morgen die Fortbildung für Kristallmanagement besuchen sollen, aber die habe ich geschwänzt, mit gutem Gewissen – sofort war der Krisenhase um die Ecke verschwunden.

Es war schon Herbst. Im Stresswind ging ich barfuß über das Glücksgras. Es fühlte sich wundervoll an. Über mir flog ein Himmelsvogel hin zu dem Bootbaum in der Ferne. Der Himmel war kerzenblau.

Für den Nachmittag hatte ich mir vorgenommen gemütlich zu goldschmieden, ganz ohne Werkstattspannung. Ein gelungener Tag!

Anne

Willentlich I

Ich will tanzen
Du willst Schlagzeug spielen
Er will langsam
Sie will schnell
Es will gar nichts
Wir wollen singen
Ihr wollt springen
Sie wollen verreisen

Anne

Die Augen sind Fenster meiner Seele

Ein Fenster in einem Haus, hoch auf der Steilküste mit Blick über das Meer, morgens, mittags, abends, nachts. Ein Traum, eine Sehnsucht. Fischerboote so klein wie Spielzeugschiffe.

Ein Fenster mit einer Fensterbank, breit genug um mit gemütlichen Kissen dort zu liegen. Zum Ausruhen, Träumen und um Pläne zu schmieden für weite Reisen über das Meer.

Große Dampfer, die ablegen in der Ferne. Beruhigend, tröstend für das Fernweh, das ruft.

Blicke nach allen Seiten, über das Lichtermeer hoch über der Stadt, erhaben. Unten erledigen Menschen, so klein wie Modelleisenbahnpüppchen, ihre Arbeit. Verschwinden unter den Kronen der Bäume mit ihrem Auto. Sonnenaufgang am Horizont. Alles taucht in rosa-violette Farben, märchenhaft und sanft. Die Stadt am Meer erwacht.

Anne

Willentlich II

Ich will abnehmen
Du willst essen
Er will fasten
Sie will Süßes
Es will alles
Wir wollen wandern
Ihr wollt faul sein
Sie wollen einen Ausflug machen

Anne

Was hat uns als Kinder verletzt oder uns das Leben – auch später noch – schwer gemacht? Zu dieser Frage wurden zu Beginn einer Schreibgruppe folgende Sprüche gesammelt: Sprüche von unseren Eltern, Lehrern und anderen Auftraggebern

Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst, bestimme ich, was gemacht wird.

Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt.

Es wird nicht mit vollem Mund geredet!

Wenn Erwachsene reden, haben Kinder den Mund zu halten.

Es ist noch nie jemand zu spät gekommen.

Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.

Auf jeden Topf passt ein Deckel.

Kleider machen Leute.

Du brauchst wohl mal wieder eine Tracht Prügel.

Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert.

Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird.

Schwamm drüber, Morgen ist auch noch ein Tag.

Es gelten meine Regeln.

Das ist nett, aber das kannst du besser.

Erst die Pflicht, dann die Kür.

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Mädchen tun das nicht.

Wie du schon wieder aussiehst, was sollen denn die Leute sagen?

Du bist die Große, ich verlass mich auf dich!

Wer will kann auch.

Speckmaus, du futterst wieder für drei.

Reiß dich mal zusammen.

Du spinnst doch.

Ich bin so enttäuscht von dir.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Jetzt werd' mal nicht übermütig.

Auf den Tisch gehört der Kuchen, da haben die Füße nichts zu suchen.

Gut ist nicht gut genug.

Gott sieht alles, du darfst nicht lügen.

Geh weg! Du stinkst!

Du hast eine Nase wie ein Schwein, da kann man ja einen Stecker reinstecken.

Ich muss dich ja liebhaben.

Man muss sich seine Brötchen erst mal verdienen.

Ohne Fleiß – keinen Preis!

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen.

Klappe zu – Affe tot.

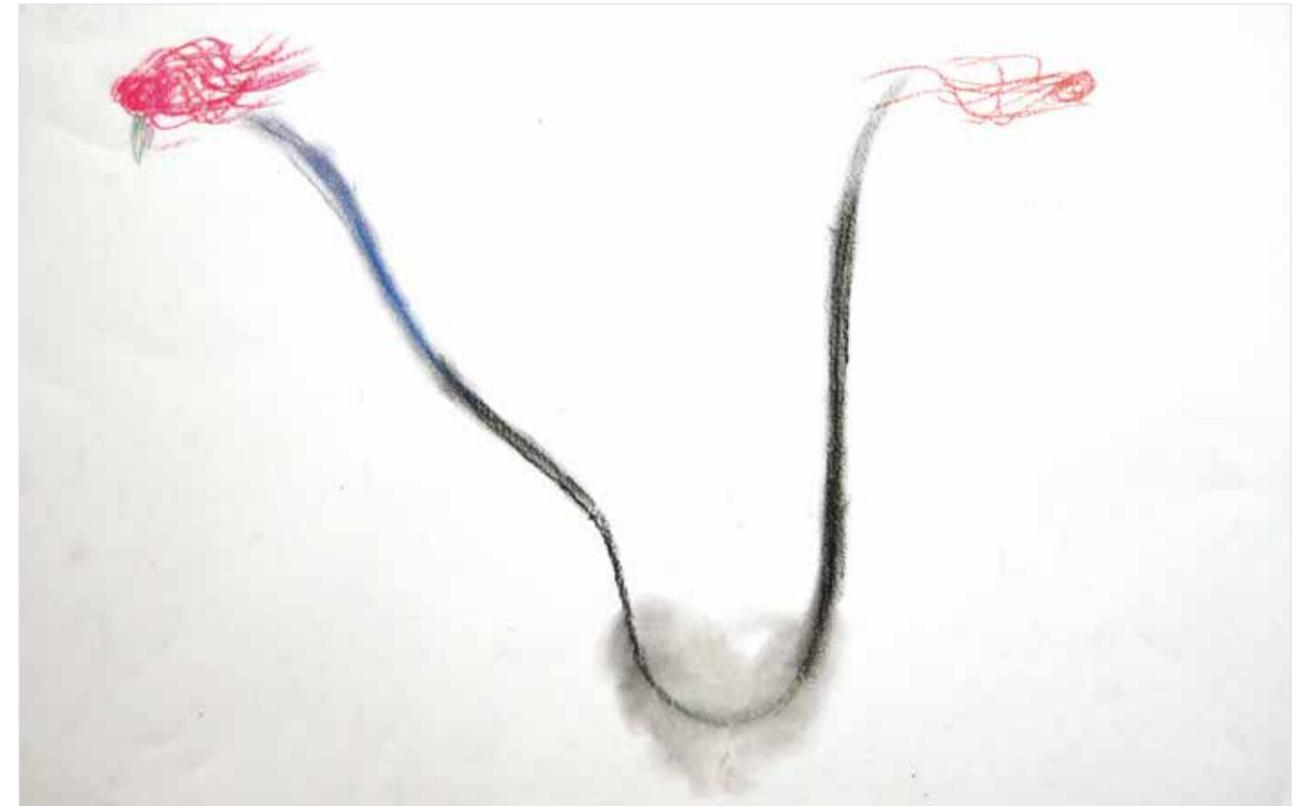
Wer schön sein will – muss leiden.

Wenn Arbeit Spaß macht, ist es keine Arbeit.

Man kann nicht alles haben.

Die Blagen fressen uns die Haare vom Kopf.

Gesammelt von einer Schreibgruppe



„Rot in Berlin“ Annika

Wer schön sein will, muss leiden:

Korsett, Beine enthaaren, hochhackige Schuhe, Japanerinnen mit kleingebundenen Füßen, Viele Padaung-Frauen in Myanmar tragen von Kindheit an einen schweren Halschmuck, der die Schultern deformiert und den Hals scheinbar verlängert. Nagellack Aschenputtel etc.

Anne

Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst:

Brauch ich keine Miete zu zahlen
Wir können den Tisch auch wegstellen
Wir können die Füße auch auf den Tisch legen

Anne

Meinen Wunschweg erwandern

Losgehen. In Bewegung kommen – aus meiner eigenen Liebe und Kraft, aus mir selbst heraus. Den Weg bestreiten, mit all seinen Hügeln, Felsen, nassen und rutschigen Pfaden. Aber auch mit den vielen wunderschönen Ereignissen und Dingen. Dem strahlend blauen Himmel, dem Vogelgezwitscher, dem Wind und Regen in meinem Gesicht, den tollen Pflanzen und alledem, was mir sonst noch begegnen wird.

Wunderbare Menschen werden mich auf meinem Wunschweg ebenfalls begleiten. Menschen, mit denen ich lachen und weinen kann und für die ich unendlich dankbar bin. Es werden auch Leute mit mir gehen, die nur meinen Weg kreuzen und dann eine andere Abbiegung nehmen werden. Und das ist okay.

Auf meinem Wunschweg schaffe ich es, Stück für Stück alten Ballast aus meinem schweren Rucksack abzuwerfen, loszulassen. Ich spüre, wie er zunehmend leichter wird. Wie ich leichter werde. Wie ich fast auf Wolken gehe.

Ich sehe auf meinem Weg bewusst all die Dinge, die die Welt zu bieten hat. Ich bereise Asien und bewandere die Berge. Ich gehe durch Wasser und durch Gras.

Ich werde in meinem Tempo gehen. Mal schneller, mal entspannt, mal rennend, mal langsam. Und auch immer wieder stehen bleiben. Auch das gehört dazu. Das geht!

Evi

Meine Lieblingsfenster

Bisher habe ich durch so viele Fenster schauen dürfen. Seien es Wohnungsfenster, Flugzeug-, Auto-, Hotelfenster, Brillengläser und viele mehr. Und ja, bei dem Gedanken an diese Blicke fallen mir tatsächlich direkt die Themen Perspektivwechsel, Licht und frische Luft ein. Ohne Fenster in einem Raum, ohne den Blick nach draußen, würde ich gefühlt ersticken. Licht und das Gefühl von Freiheit würden fehlen.

Daher genieße ich den Blick nach außen umso mehr. Im Flugzeug zum Beispiel. Die Möglichkeit über die Wolken zu schauen, nichts als blauen Himmel zu sehen, das Gefühl frei zu sein. Oder bei Nacht: den Glanz der Sterne und die Lichter einer Stadt zu sehen.

Und auch der Blick aus den verschiedensten Wohnungsfenstern hat für mich immer eine neue bzw. andere Sichtweise mit sich gebracht: Der Blick aus meiner ersten Studentenwohnung, das übergroße Terrassenfenster bei meiner Mutter oder das Küchenfenster inmitten der bayrischen Berge bei meiner besten Freundin. Jedes Fenster hat mir eine völlig andere Sicht in die Ferne ermöglicht.

Zugfenster – der Blick in die Natur, weitläufige Landschaften, der – im wahrsten Sinne des Wortes – so sehr den Horizont erweitert.

Meine Lieblingsfenster geben mir Weitsicht, das Gefühl von Freiheit und sie verschaffen mir frische Luft zum Atmen. Ich kann aus Fenstern schauen, ohne etwas zu tun! Ich muss mich nicht verstellen, darf einfach sein und den Ausblick genießen.

Doch das Wichtigste bleibt: Ich selbst entscheide, wann ich ein Fenster öffne, wie viel von außen ich hereinlasse und wann ich es wieder schließe. Ich entscheide, ob ich Gardinen zuziehe oder nicht. Wie sehr lasse ich andere hineinschauen? Und ich bestimme die Perspektive, mit der und durch die ich aus einem Fenster schaue. Ich bestimme durch welche Brillengläser ich die Dinge um mich herum sehen möchte.

Evi



Evi

Es knistert, es tropft

dämmriges Licht kommt und verschwindet langsam, aus einem langen Traum kitzelt es an den Pfoten, zu viel, um weiter zu schlafen, zu wenig, um weiter zu träumen, zu früh, um die Augen zu öffnen. Das Warten wird leichter, höre ich den Atem neben mir, der auch halb träumt, halb wacht, wie jedes Jahr. Zeit um die Erinnerungen zu genießen: die helle Sonne, die tiefe Wärme, die aufregende Jagd. Es tropft, es knistert, manchmal ein Rascheln. Der Atem neben mir wird schneller, das Fell neben mir wärmer, kaum noch auszuhalten jetzt – so große Sehnsucht, man möchte aus dem Fell springen, auch Furcht, ob der Bach noch fließt, das Gestrüpp noch dicht genug. Während des ersten Frühlingsgesangs der Amsel noch einmal die Nase tief in den weichen Pelz – die Augen schließen – bis plötzlich die ganz tiefe Wärme durch den hellen Sonnenstrahl eine unbändige Energie, die besten Erwartungen, die ich fast nicht mehr kannte, mich durchströmt, mich entspannt – und spannt, wie eine Sprungfeder, die endlich loslässt, springe ich mit einem Satz hinaus, und sehe – sehe endlich – sehe so viel, dass ich mir erstmal ein Püschchen gönne – und meine Nase nimmt alle fast vergessenen Düfte wahr, – meine Ohren das Rauschen des Baches und dann das aufgeregte Rascheln und Knistern unter mir, na endlich – auch aufgewacht ?

Gaby

Von West nach Ost

fliegt gleichförmig, gerade, ein Flugzeug durch den Sternenhimmel der Stadt. Wasserdampf quillt aus allen Häuserecken – Wolken ziehen von West nach Ost – gleichförmig, langsam, sehr hell von unten, dem Licht der Stadt, angestrahlt. Die Wolkenlöcher markieren im Flug die fixen Sterne wie ein Focus. Die unscheinbaren kahlen Zweige der Bäume verschmelzen mit dem Nachthimmel, solange, bis der Himmel fast strahlend hell durch die Wolkendecke – die zieht von West nach Ost, langsam – sie wie Statisten auf einer großen Bühne erscheinen lässt, mächtig, filigran. Die helle Wolkendecke gaukelt schwarze Wolken vor, mal kleiner, mal größer, fast bedrohlich, bis – wieder ein fixer Stern inmitten durchblickt und gleich darauf wieder verschwindet. Die Weite, später am Tag, das gute Blau, verbirgt sich scheinbar als schwarze Wolke – die zieht von West nach Ost, gleichförmig, langsam – dann – wie ein Blitz – der Morgenruf der Hofamsel! Der Tag beginnt lange bevor der Morgen graut langsam, gleichförmig von Ost nach West.

Gaby

Reise ins Blaue

Zwei Monate ist es her, dass mich ein Brief erreichte, die Briefmarke aus Griechenland – seitdem steht mein Leben Kopf: Er enthielt ein amtliches Schreiben, dass mein Großonkel, den ich nur einmal gesehen hatte – allerdings sehr herzlich – verstorben sei und mir sein Zuhause vermacht hätte. Was für eine freudige Überraschung – mit Wehmut gemischt, ihn nicht mehr sehen zu können – stürzte das alles in meinen zurzeit anstrengenden, staubigen Alltag.

Mit den nötigen Vorbereitungen reiste ich drei Wochen später nach Athen und nahm die nächste Fähre zu der kleinen Insel. Ich reiste mit großen Erwartungen – viel zu großen oder auch viel zu kleinen, wie sich später herausstellen sollte.

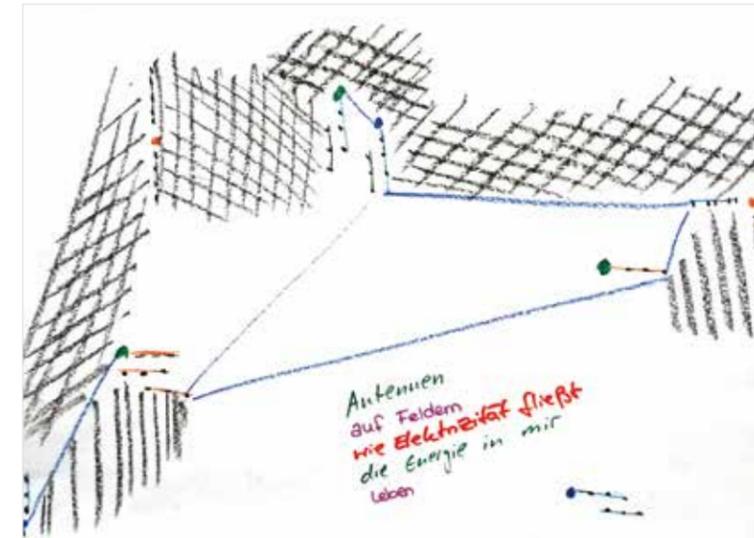
Mit dem Schreiben in der Hand, worauf die Adresse stand: Agiou Kirikou Nr.8, fragte ich mich durch. Am Ende eines kleinen Dorfes, am Ende einer kleinen Straße leuchtete ein wunderschönes Blau, mein Herz wurde warm – und tatsächlich: es gehörte zu Haus Nr. 8!

Eine sehr alte, gut verrammelte einfache Holztür, in früheren Zeiten liebevoll geschreinert, mit zwei länglichen, doch verschlossenen Öffnungen, sehr verwittert, das Blau in allen Schattierungen.

Dann suchte ich die Haustür, doch das Gebäude, dessen Dach schon fehlte, als hätte es lange niemand mehr betreten, hatte nur diesen einen Eingang – und ich keinen Schlüssel für das schwere Bügelschloss. Ich schaute mich um – vielleicht einen Nachbarn ansprechen? Ratlos... durch einen Ritz spähend, sah ich einen Lichtschein, Schatten – sonst nichts. Ich rüttelte ein bisschen – nichts tat sich, untersuchte das Schloss und auch den Riegel – und da passierte es: als hätte die Tür nur darauf gewartet, ließ sich der Riegel und auch das Bügelschloss mit leichtem Druck mühelos öffnen – es knarrte, kleine Staubflusen flogen auf – mein Herz klopfte laut in meinen Ohren – alle Ahnungen, zuhause noch eine hübsche Ferienwohnung, eben noch ein alter vergammelter Abstellraum in einer Ruine – nichts von alledem!

Geblendet von einem Lichtschein der frühen Morgensonne trat ich über die alte Schwelle und war umgeben von Vitrinen mit alten merkwürdigen Schätzen: Skulpturen, Büchern, Stoffen – ich wusste ohne zu denken: hier gehöre ich hin und werde forschen und bleiben, mein neues Zuhause! Und dankte meinem Onkel – bis heute – was für ein Neubeginn! Und es roch ganz frisch...

Gaby



Elfchen I

Gartenarbeit
Schuften ackern
Erste Keime sehen
Ich atme durch und
Genieße

Selbstfürsorge
Ist gut
Für das Gemüt
Und macht einen froh
Juchuuu

Sonnenschein
im Fenster
lange nicht geputzt
trotzdem ist es wunderschön
klar

Erwarte,
nein, hoffe!
Was denn nun?
Du hast die Wahl.
Meeresrauschen

Dazugehören

Vielleicht spricht dich das ja an, vielleicht gehörst du nicht dazu oder vielleicht hast du eine Schwester, einen Bruder, eine Freundin, einen Freund oder etwas dazwischen, und hast ihm/ihr nicht zugehört.

Im Moment ecke ich überall an, und hole mir überall blaue Flecken. Weil ich gehört werden will von anderen, aber gleichzeitig dazugehören will. Ich sage meine Meinung, aber ich denke, und spreche gegen eine Wand, die sich feindlich, bedrohlich erhebt, wenn ich weiterrede. Dazugehören ist schwierig, wenn ich nicht dabei sein kann wegen Corona oder weil ich mich unwohl fühle. Ich will doch nur, dass du hörst, was ich denke, und dass du darüber nachdenkst und nicht so tust, als wäre alles, was ich sage, denke, wichtig und falsch. Ich möchte gleichzeitig gehört werden und dazugehören, aber scheinbar darf ich meine Meinung nicht äußern, ohne anzuecken, ohne dir auf den Schlipps zu treten oder ohne mich selbst zu verletzen.

Und ich könnte auch nicht sprechen und nicht gehört werden und alles in mich hinein-fressen, nur damit du zufrieden bist. Damit du nicht denkst, dass ich unverschämt bin, damit du nicht sagst, dass ich Unrecht haben muss, weil nur deine Ansicht logisch ist.

Hier anzuecken und da anzuecken, mag ja alles nicht so schlimm sein, denn Freunde kann man ersetzen (naja, eigentlich nicht) und Bekannte muss man nicht sehen, wenn man nicht will und da muss ich jetzt auch echt nicht dazu gehören, wenn ihr mich nicht wollt und der Meinung seid ich habe Unrecht –

Aber manche Sachen kann ich nicht ersetzen, wie dich, meine Schwester. Ich kann mir nicht einfach andere Schwestern suchen, die mir ähnlicher sind und zu denen ich gehören kann und die anderen laut sagen „Wir gehören zusammen“, – Nein. Aber wenn du mich nicht unterstützt, wie Schwestern, die zusammengehören, es tun würden, dann fühle ich, wie ich auf Glasscherben trete und muss Abstand nehmen, davon dazugehören zur liebenden Schwesternschaft und von dir, meine Schwester und von dem Traum, eine solche Beziehung wie in Filmen zu haben. Und ich habe dich und die andere Schwester immer unterstützt, aber wenn ich das nicht zurückbekommen kann, vielleicht muss ich Abstand nehmen von Erwartungen und Wünschen und davon, dass wir uns helfen könnten, wenn wir nur zueinander gehören würden.

Und an der Stelle erinnere ich mich auch eine Schulz von Thun-Situation, in der die andere Schwester sich ausgedrückt hat und ich meinte, das klingt doch überheblich und sie sagte „Wie das bei dir ankommt, ist dein Problem“. Und als, ein paar Wochen später, du und ich Streit hatten, und du zu mir meinstest „Ich will nur, dass du weißt, wie deine Worte klingen“, und ich zitierte „Wie das bei dir ankommt ist dein Problem“, und du meinstest, das sei doch was ganz anderes gewesen.

Nein war es nicht und nur damit du es weißt, du kommst bei mir egoistisch und herablassend an und es tut mir trotzdem jeden Tag weh, dass wir nicht zusammengehören können.

Jana

Das Apfelparfüm

Nostalgie

Ich weiß noch, als ich ein Kind war, da hatten wir einen Garten mit allen möglichen Pflanzen und vor einer weißen Mauer standen ein paar krumme und schiefe Apfelbäume aus deren Äpfeln wir Apfelkuchen buken und Apfelmus kochten und die auch manchmal einfach so gegessen oder in Schokolade eingedippt wurden. Ich liebte diesen Garten.

Ich weiß noch, wie ich mal zur Schule ging vor 15 Jahren oder so und mir eine Frau entgegenkam und ich erinnere mich nicht, wie sie aussah und was sie trug, aber das Parfüm, an das erinnere ich mich. Es war ein süßes Parfüm mit einer säuerlichen Note, es war ein süßes Apfelparfüm.

Und ich weiß auch noch, wie meine Familie in einer holländischen Stadt, in Alkmaar war, und wir an einem Parfümgeschäft vorbeigingen und eine Probe bekamen. Mit einem süßen, leicht säuerlichen Duft, ein Apfelparfüm!

Und mein eigenes Parfüm, das ich trage und immer wieder kaufe, ist ein Parfüm mit diesem Apfelduft, den ich so liebe. Dabei riecht es eigentlich gar nicht genau wie ein Apfel und doch muss ich immer an Äpfel denken, wenn ich diesen Duft bemerke. Äpfel riechen sauer und die Schale riecht bitter und nur die Blüte riecht wirklich süß. Dieses Parfüm, ich lege es eben auf, ist erfrischend und süß und ja auch riecht es säuerlich und eine ganz feine Bitternote ist auch enthalten. Das ist ein Duft, mit dem andere mich in Erinnerung behalten sollen. Einer, der im Gedächtnis bleibt aber nicht aufdringlich oder schwer ist.

Als ich in ein Alter kam, in dem ich anfang an mein eigenes Parfüm zu denken und zu überlegen, welchen Duft ich tragen wollte – denn viele haben doch ihr Statement-Parfüm, oder? – da wusste ich genau, wonach ich suchen musste. Obwohl ich Äpfel gar nicht so besonders finde. Ich esse sie, aber sie sind nicht mein Lieblingsobst und die Blüten sind schön, aber nicht meine Lieblingsblüte.

Bis heute holt mich der Duft in unbeschwerte Tage zurück und lässt mich an Obstwiesen denken – im Frühsommer, an einem Tag wie heute.

Jana

Perspektive

Ich blicke von oben auf die Stadt.

Alles ist in Bewegung. Zahllose Menschen laufen die Straßen entlang, Autos fahren kreuz und quer; es ist hektisch. Keiner hat Zeit mal inne zu halten, einen Moment Pause zu machen und durchzuatmen. Alle haben etwas zu erledigen, sind hoch beschäftigt. Ganz besonders Busy, Produktivität ist das Maß der Dinge. Das Ziel? Ungewiss, Hauptsache mehr, Hauptsache besser als gestern und Hauptsache nicht auffallen.

Und so sind alle irgendwie gleich, streben immer nur nach mehr, sind immer unzufrieden, nichts ist je genug.

In der Masse verschwindet der Einzelne, man ist nur noch Teil des Ganzen, Teil der Menschenmenge der Stadt. Kein Raum für Anders-Sein, kein Raum für Individualität, kein Raum für Mich.

Langsam wird es Abend. Es wird dunkel und die Lichter der Stadt gehen an und erleuchten hell die Straßen. Das Licht ist grell und blendet mich. Wird die Stadt langsamer? Weit gefehlt – diese Stadt schläft nie. Und doch überkommt mich ein unerklärbares Gefühl der Ruhe und der Gelassenheit. Ich kann durch einzelne Fenster sehen. Hier eine Frau, die vor einem Notenständer sitzt und Cello spielt, dort eine Familie lachend gemeinsam beim Abendessen und zwei Häuser weiter ein älteres Ehepaar beim Tanz. Alles wunderschön.

Manchmal braucht es einen zweiten Blick, einen zweiten Anlauf oder einfach eine andere Perspektive, um Schönheit zu erkennen.

Man sagt, Augen seien das Fenster zur Seele. Doch auch die Art und Weise wie wir selbst Dinge sehen und wahrnehmen ist entscheidend. Unsere Augen sind genauso Fenster hinaus in die Welt.

Also: Ich ändere meine Perspektive und ändere meine Welt. Auf einmal sind die Lichter der Stadt nicht mehr grell. Das Flackern der Straßenlaterne wirkt fast ein bisschen romantisch. Die ewige Bewegung der Stadt ist dynamisch, sie versetzt mich in eine Aufbruchsstimmung und ich bin richtig euphorisch.

Ich will mit offenen Augen durch die Welt gehen!

Johanna

Zuhören

Vogelgezwitscher am frühen Morgen,
Regen auf meinem Dachfenster,
unbeschwertes Kinderlachen.

Das Knattern eines hellblauen Mofas,
Wassergeplätscher im Brunnen der Stadt,
ein Klavierspieler im Park.

Hufgetrappel von Pferden im Stall,
Das Summen von Bienen in Blumenwiesen
Das Bellen von spielenden Hunden

Das Knistern von Blättern unter meinen Schuhen bei einem Waldspaziergang,
Das Plätschern des Wassers, wenn ich in eine Pfütze springe,
Das dumpfe Aufkommen meiner Laufschuhe auf dem Asphalt beim Joggen.

Das Rascheln von Buchseiten, die ich umblättere,
Das Kratzen von meinem Füller über's Papier,
selbst das Klackern der Tastatur meines Laptops beim Arbeiten.

Das alles sind Geräusche, die ich gerne höre.

Doch am liebsten mag ich Ruhe.
Denn Stille bedeutet
einen Moment des Innehaltens,
einen Moment der Pause
einen Moment für mich, ganz allein

Jetzt kann ich mich selbst spüren,
kann mich hören,
mich wahrnehmen,
mich verstehen.

Ich mag den Klang meiner Gedanken.
Und je mehr ich anfang mir selbst zuzuhören, desto mehr fange ich an mich selbst zu mögen.

Johanna



Laura



Nadin

April

Wenn ich will, was ich mache,
mache ich, was ich will?

Oder will ich, was ich mache,
wenn ich mache, was ich will?

Wenn ich soll, was ich mache,
will ich, was ich soll?

Oder soll ich, was ich mache,
wenn ich will, was ich soll?

Launisch ist der April, verspielt, unberechenbar.
Still ist der April, wild, ungestüm, stürmisch
und voller Vorfreude auf die Wärme des Mai.

Ich will und will nicht,
steuere mein kleines Boot
durch die Launen des April,
will, wohin es mich trägt,
hüpfte von Welle zu Welle
von Wille zu Wille,
aprilgleich stetig unset,
aprilgleich und wintermüde.

Pirouetten tanzt der April, streut Blüten um sich her,
regnet den Winter davon, mal wild, mal sanft,
stetig unset kreiselnd
springt er dem Mai entgegen.

Spielen will ich,
spielen,
spielen,
spielen,
will ich,
soll ich,
muss ich.

Re. H.

Es ruft

Prinzessin auf der Erbse klettert vom Matratzenberg herunter,
schleicht barfuß, im Sterntalerhemd, über die kalten Fliesen.
Der Rabe ruft. Rau, laut, hartnäckig.

Eisblumen am Fenster.

Sie schleicht durch die stillen Zimmer, klettert die Treppe
zum Keller hinab. Kühl, feucht, modrig riecht das Dunkel.

Sie tastet sich zum Lichtschalter, findet im Halbdunkel grüne
Gärtnerkleidung, feste Schuhe. Verlässt durch die Holztüre
das Schloss, folgt dem Ruf des Raben durch den winterlichen
Schlossgarten, folgt dem Ruf des Vogels in einen großen
tiefen Wald.

Sie zieht den Gärtnermantel fester um sich, lauscht auf die
fremde stille Welt. Rabe ruft ... Rehspuren. Ihre Wanderung
führt zu einer Futterstelle.

Nacht senkt sich in den Wald ... es wird wieder Tag. Die Spu-
ren führen an ein kleines Haus. Zaghaft klopft sie an die Tür.

Räubertochter öffnet. Bittet sie freundlich herein. Ein Feuer
wärmt den Raum, frischgebackenes Brot duftet, der Tisch
ist gedeckt.

Ihr Leben beginnt.

Re. H.

Erwartungen

Ich kenne dich schon solange.

Du hast dich verloren.

Ich erwarte immer noch, dir zu begegnen.

Aber du bist nicht mehr in dir zuhause.

Du bist ein leerstehendes Haus geworden, in dem manch-
mal noch die Geister der Vergangenheit herumirren.

Ich erwarte immer noch, dich anzutreffen, und ich fürchte
mich, wenn ich in den Abgrund schaue.

Jetzt ist es deiner, aber er könnte auch meiner werden, und
jedes Menschen verwirrende Heimatlosigkeit.

Erwartungen: Leistung, Perfektion, Selbstoptimierung,
immer eine weiße Weste, makellos rein, immer gut drauf,
immer belastbar, immer freundlich zugewandt, schnel-
ler, höher, weiter, Wachstum ohne Ende, Verzicht, Frust,
Schmerz, Einschränkungen unwillkommen im perfekten
Werbe-Paradies der Gegenwart, alles sofort und schnell
verfügbar, Aufschub unbekannt, nie einsam, nie krank,
nie alternd, geheimnislos, ohne Schatten, preisgegeben
einer gnadenlosen Helligkeit. Das Leben anderer leben,
nichts darf in Ruhe reifen, süße schwere Früchte tragen
unter dem rasenden Diktat des Wachstums.

Und plötzlich bist du nicht mehr zuhause.

Re. H.



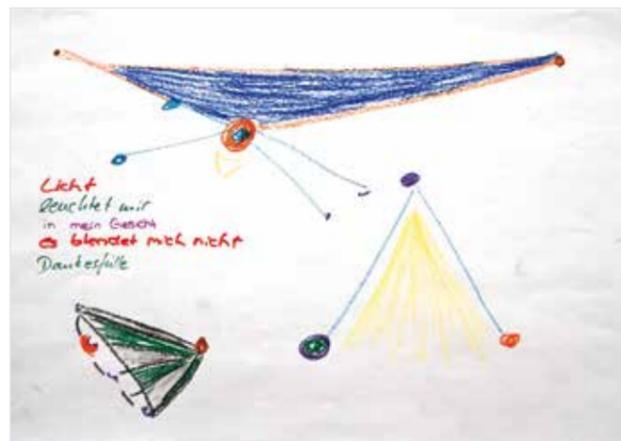
„Die Wegweiserin“ Re. H.



„Pegasus. Zwischen den Welten“ Re. H.



Sarah



Wie ich laufen lernte:

Tja, leider war mir das Glück nicht beschieden, dass ich aus dem Mutterleib kam und direkt laufen konnte.

Wäre ich sonst weggelaufen? Meinen Entschluss mich auf den Weg auf die Erde zu machen, fasste ich wohl mit dem Wissen oder der Aufgabe, viele leidvolle Erfahrungen zu machen, um immer wieder aufzustehen und stärker zu werden. Dies betraf auch das Laufenlernen. Ich war so neugierig und so lange gefangen in den Armen meiner Mutter und in dem Kinderwagen. Dieses Ding fuhr auch immer an so tollen Sachen einfach vorbei. Die Hektik meiner Mutter begriff ich damals so wenig – wo die Welt einem doch so offenstand. Ich beneidete sie um ihre tollen Beine, wie die flitzten. Das wollte ich auch, aber so viel Zeit blieb nie, dass ich es probieren konnte. Das Krabbeln war schon toll, hui wo kam ich überall hin - und schon war ich wieder weg, gerade da und dann dort. Ich glaube wegen mir wurde das Kindergeschirr erfunden. Doch in meinem Forscherdrang wurde ich immer wieder gestoppt, spürte die Arme, die mich in eine andere Richtung schubsten.

Die Perspektive auf allen vieren war schon ein Fortschritt, im Gegensatz zu diesem Gerät auf Rädern, aber mal ganz ehrlich, ich hatte irgendwann keine Lust mehr auf Füße, Flusen und Teppich. Ich sah, da oben gab es noch viel mehr und dies immer nur auf den Armen der Familie zu sehen, machte keinen Spaß mehr.

Ich richtete mich auf: Oh, wie groß ich war und was gab es für Möglichkeiten. Aber auch in dieser Position gab es wieder Bremsen. Also, nichts wie weg!!! Mist, ich bin über meine Füße gestolpert – autsch – unter dem Tisch aufstehen, ist auch keine gute Idee – autsch – loslaufen und nach hinten schauen, ob Mama mich sieht und den Schrank vergessen, auch nicht – autsch –.

Wie koordiniere ich mich?
wann gehe ich auf jemanden zu, wann weg?
Werde ich immer wieder die Kraft haben aufzustehen?
Laufe ich vor mir oder anderen davon?
Kann ich fest verankert stehen?
Kann ich auch mal zurückgehen?
Gehe ich auch mal im Kreis?

Nie hätte ich gedacht, dass laufen lernen ein lebenslanger Prozess ist

Scarlet

Meine größte Sehnsucht:

Aufzuwachen in der Natur, geweckt durch Vogelgezwitscher, das Rauschen eines Baches im Gehör, kein Straßenlärm, keine störenden Stimmen, das Knistern des Waldbodens, wenn ich mich auf den Weg mache, die müden Knochen zu bewegen. Das Rascheln der Blätter im leichten Wind. Ruhe, der andere Teil von mir.

Die Schnelligkeit der Gedanken und Handlungen, das schnelle Agieren im Alltag und Treffen der vielen Entscheidungen, die Lautstärke der Kinder und meiner eigenen quälenden Gedanken.

Aber auch das heißgeliebte Pochen des Herzens, tanzend zum lautesten Beat, die Stimmen meiner Freunde im liebevollen Austausch, die Lebendigkeit meines Viertels, die sanfte Stimme meines Partners, das Bruzzeln der Pfanne, wenn gekocht wird, das Lachen meiner und fremder Kinder hören, auch in der Ruhe der Natur.

Sie sind da - die beiden Seiten von mir, die Laute und die Leise. Und beides will dazugehören, will den Anteil am Leben haben, bis der Tag kommt, wo es richtig ruhig wird, wo alles still steht und das Leben in eine neue Dimension geht.

Scarlet

In Sicherheit

Ich sehe durch mein Fenster.
Versunken sitze ich da.
Tee dampft in meiner Tasse.
Wolken fliegen, segeln, gleiten.
Stürzen ab.
Durch mich hindurch.
Träume ich?
Ein schmaler Spalt Licht.
Wo kommt er her?
Wo bin ich?
Wer bin ich?
Auf der Suche nach meinem wahren Selbst.
Zufrieden blicke ich durch das Fenster zurück.
Zurück in mein Leben.
Immer auf der Suche.
Voll ok.
Ich mag das.
Es hält mich wach.
Die Neugierde.
Der Spalt wird größer, mehr Licht fällt ein.
Ich bade in Licht.
Als würden sich Geheimnisse offenbaren.
Dunkle Geheimnisse.
Helle ebenso.
Ich mag das Licht.
Ich mag andächtiges Schweigen.
Im Licht.
Dunkelheit macht mir Angst.
Auch das ist ok.
Erwünscht sogar.
Manchmal.
Eingeschlossen in mir, sitze ich am Fenster und starre hinaus.
Ich möchte es öffnen.
Hinausschreien, hinausrennen.
Auch, um wieder hineinzuklettern.
Irgendwann.
Wenn genug erkundet wurde.
Dann klettere ich hinein, schließe mein Fenster, genieße die Ruhe, die Wärme.
Und bin in Sicherheit.

Sarah

Elfchen II

Gefallen
Verfallen Falle
In mir drin
Ist so viel los
Einfall

Mensch
Ich möchte
Noch so viel erleben
Das ganze Leben ist
Abenteuer

Moin
Schöne Augen
Strahlen mich an
Sehen wie ich bin
Abstrakt

Eizelle
Du Kleine
Ei Ei Ei
Du sollst schnell sein
Beeilung

Verwandlung

Verwandlung ist beängstigend
Verwandlung tut ganz oft nicht gut
Verwandlung ist oft anstrengend
Verwandlung braucht viel Mut.

Verwandlung heißt, den Weg verlassen
Verwandlung tut auch oftmals gut
Verwandlung heißt „geschehen lassen“
Verwandlung braucht ganz oft viel Mut

Verwandlung muss man wirklich wollen
Verwandlungseinsicht braucht oft Krisen
Verwandlung bringt die Angst ins Rollen
Verwandlung ändert Perspektiven.

Doch Verwandlung heißt auch Leben
Verwandlung lässt die Seele beben
Verwandlung heißt, sich zu bewegen
und sich dem Todsein nicht ergeben.

Verwandlung ist ein Weg mit Steinen
Verwandlung bringt mich oft zum Weinen
Doch wär ich mit mir selbst im Reinen,
wüsst ich, Verwandlung kann die Seele heilen.

Verwandlung hieße dann nicht Angst
Verwandlung hieße dann nicht Wut
Verwandlung hieße: hey, Du kannst!
Verwandel Dich – ich wünsch Dir Mut!

Steffi

Perspektiven

Ich bin eine große Frau – wenn ich neben meiner kleineren Mutter stehe.

Ich bin eine kleine Frau – wenn ich neben meinem Basketball-Kumpel stehe

Ich bin eine dünne Frau – wenn ich neben meiner muskulösen und durchtrainierten Freundin stehe.

Ich bin eine kräftige Frau – wenn ich neben der Zimmergenossin in der Essstörungen-Klinik stehe.

Ich bin eine kluge Frau – wenn ich mich mit Menschen vergleiche, die erst noch denken lernen müssen.

Ich bin eine dumme Frau – wenn ich mich mit Menschen vergleiche, die sich Nobelpreise in Physik, Chemie und Literatur erarbeitet haben.

Ich bin eine einfühlsame Frau – wenn ich mich betrachte im Kreise meiner Freunde und im Gespräch mit einem Menschen, der Hilfe sucht.

Ich bin eine hartherzige Frau – wenn ich mich betrachte im Kreise von Menschen, die mich ausnutzen oder verletzen wollen.

Ich bin eine liebevolle Frau – wenn ich mich mit meinen Kindern umgebe oder meinem Mann und das Herz überläuft vor Zuneigung und Vertrautheit.

Ich bin eine verletzende Frau – wenn ich mit Menschen zusammen bin, die mich wütend machen und ungerecht behandeln – und manchmal bin ich das auch, wenn ich einfach einen schlechten Tag habe.

Ich bin eine fleißige Frau, voller Pflichtgefühl und Verantwortungsbewusstsein – wenn ich Aufgaben übernehme und wenn man mich braucht.

Ich bin eine faule Frau – wenn das Tagwerk getan ist und ich müde und erschöpft bin und weiß, die Bügelwäsche liegt morgen auch noch da.

Ich bin eine schöne Frau – wenn ich mich betrachte mit den Augen meines Mannes.

Ich bin eine hässliche Frau – wenn ich mich mit meinen eigenen Augen betrachte.

Ich bin eine Freundin.

Ich bin eine Kollegin.

Ich bin eine Vorgesetzte.

Ich bin eine Tochter.

Ich bin eine Mutter.

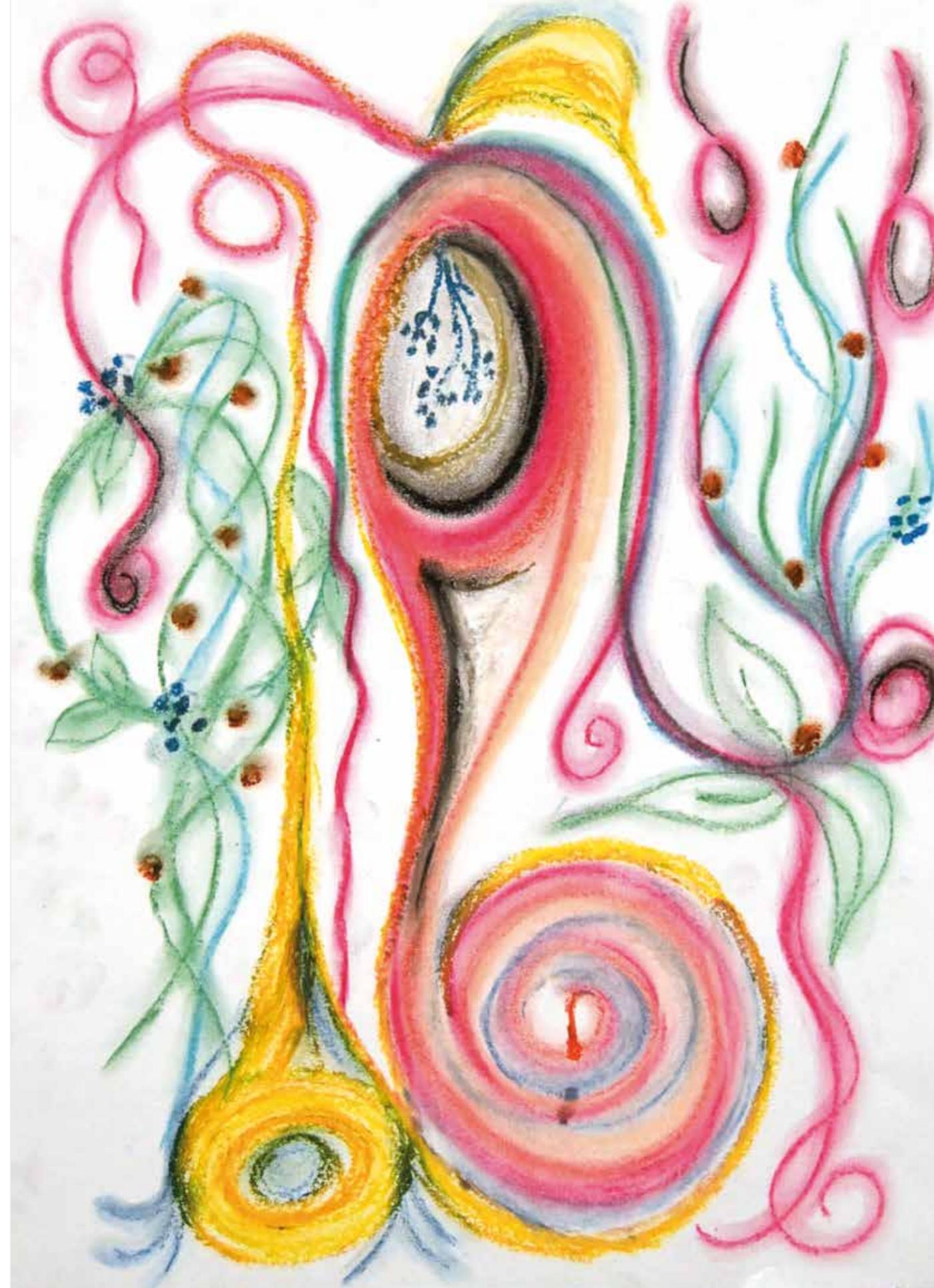
Ich fülle hunderte von Rollen aus, Rollen, die manchmal sekundlich wechseln. All das bin ich.

Aus vielen Perspektiven betrachtet, bin ich ein nicht beschreibbarer, nicht zu erfassender und nicht fertiger Mensch. Ich bin für jeden etwas anders. Ich bin wohl das, was ich sein sollte. Und ich sollte die Perspektive des Kritikers öfter eintauschen in die Perspektive des neutralen Betrachters. Und anerkennen, was da ist – ohne Wertung.

Steffi



Steffi



Steffi

Als ob

Stärke. Power. Confidence. Respekt. Liebe.
So viel Worte. Worte, die ich schon oft gehört habe. Stärke,
Power, Confidence, Respekt, Liebe. Meine Worte?
Meine Worte sind eher Unsicherheit. Angst. Vertrauen.
Akzeptanz.
Schwäche? So fühlt es sich eher an.

Alle Coaches reden immer davon, den Geist zu transformieren. Positive Glaubenssätze zu etablieren. Zu glauben „Ich bin Stark! Ich schaffe alles. Ich bin Hulk“ anstelle von „Ich kann das nicht! Ich bin zu blöd oder zu schwach dafür!“ Ich bin skeptisch. Aber ich probiere es aus. Jeden Tag.

Ich schreibe jeden negativen Gedanken auf, ich decke alles auf, was mein Geist den ganzen Tag so denkt.

Ich starte. Ich wiederhole. „Ich Stark, Power, Confidence und Respekt,“ es fühlt sich komisch an. Ich bleibe dran. Push-ups – 1,2,3,4, Power, Stärke, Confidence, Respekt – und nochmal. Jedesmal – denke ich „ich kann das nicht“ – folgt sofort eine Push-Up Runde 1,2,3,4, ich bin stark, runter, ich bin confident, hoch, ich habe power, runter, und respekt, hoch. Puhhh ... ich fühle mich besser. Ich fühle mich stark und selbstbewusst. Wow. Hätte ich jetzt gar nicht gedacht. Ich bleibe dran.

Ich habe Stress, Konflikte, wieder rutsche ich in negative Gedanken, aber ich bleibe standhaft, mental erinnere ich mich an meine Affirmationen. Egal wie schwierig die Umstände gerade sind, ich singe meine Powerworte morgens nach dem Aufstehen „Stark. Confident, Powerful, Liebevoll“, unter der Dusche tanze ich zu „I have got the power!“, ich wiederhole diese Sätze, die mittlerweile zu meinen Sätzen geworden sind beim Morgenyoga „Ich bin Hulk, nichts kann mich aufhalten, ich habe genug Stärke und Power, um alles zu schaffen, was ich will. Es gibt nichts, dass ich nicht schaffe. Es war noch nie leichter für mich, Problemen aus dem Weg zu gehen und sie kraftvoll zu lösen!“ Ich trage diese Worte in den Tag, bei jedem schwierigen Moment erinnere ich mich und mache eine kurze Mini-Pause, um mir diese Worte zu sagen und mit ein paar Push-ups zu kombinieren. Ich bleibe dran. Mittlerweile brauche ich gar keine Push-ups mehr, diese Worte haben sich fest in meine Gedanken integriert. Wo sind meine negativen Gedanken alle hin? Sollte ich sie vermissen? Wow, also mental hat sich ja schon viel gedreht. Hätte ich nicht gedacht.

Viele Coaches sagen, wenn du etwas willst, dann tu so, als ob. Tu so, als ob du das, was du willst, schon längst hättest. Es wird dann automatisch zu dir kommen. Tu einfach so, als ob. Das habe ich lange nicht gemacht. Okay ich will jetzt mehr Confidence und Power – let's go.

Nun sagen mir Leute, ich würde so einen starken und gelassenen Eindruck machen. Sie sind beeindruckt. Wirklich? Hätte ich nicht gedacht. Diese Wortübungen haben anscheinend gefruchtet.

Ich habe einen Film gesehen. Wenn du etwas anderes willst, dann tu etwas anderes! Das war die Message. Das hat mich berührt. Ich habe mich erinnert. Ja – ich wollte etwas anderes, habe lange nichts getan – rein mental – nun habe ich meine Gedanken transformiert und siehe da, ein neuer Mensch, der die Umstände anders sieht, ist geboren worden. Ich bin beeindruckt.

Durch geistige Manifestation und Durchhaltevermögen lässt sich so einiges erreichen. Das weiß ich jetzt. Also einfach so tun als ob! Dann ändert sich die Realität automatisch. Was für ein Wunder!

Als ob!

Vanessa

Kinderlied

Zicke, Zacke, Hühnerkacke –
Meine Familie hat ne Macke.

Das Leben ist MEIN Ponyhof
und MEINE Devise lautet:
Wer schön sein will, muss lachen!
Klappe auf, Affe raus:
Was du heute kannst besorgen,
das verschiebe stets auf morgen!

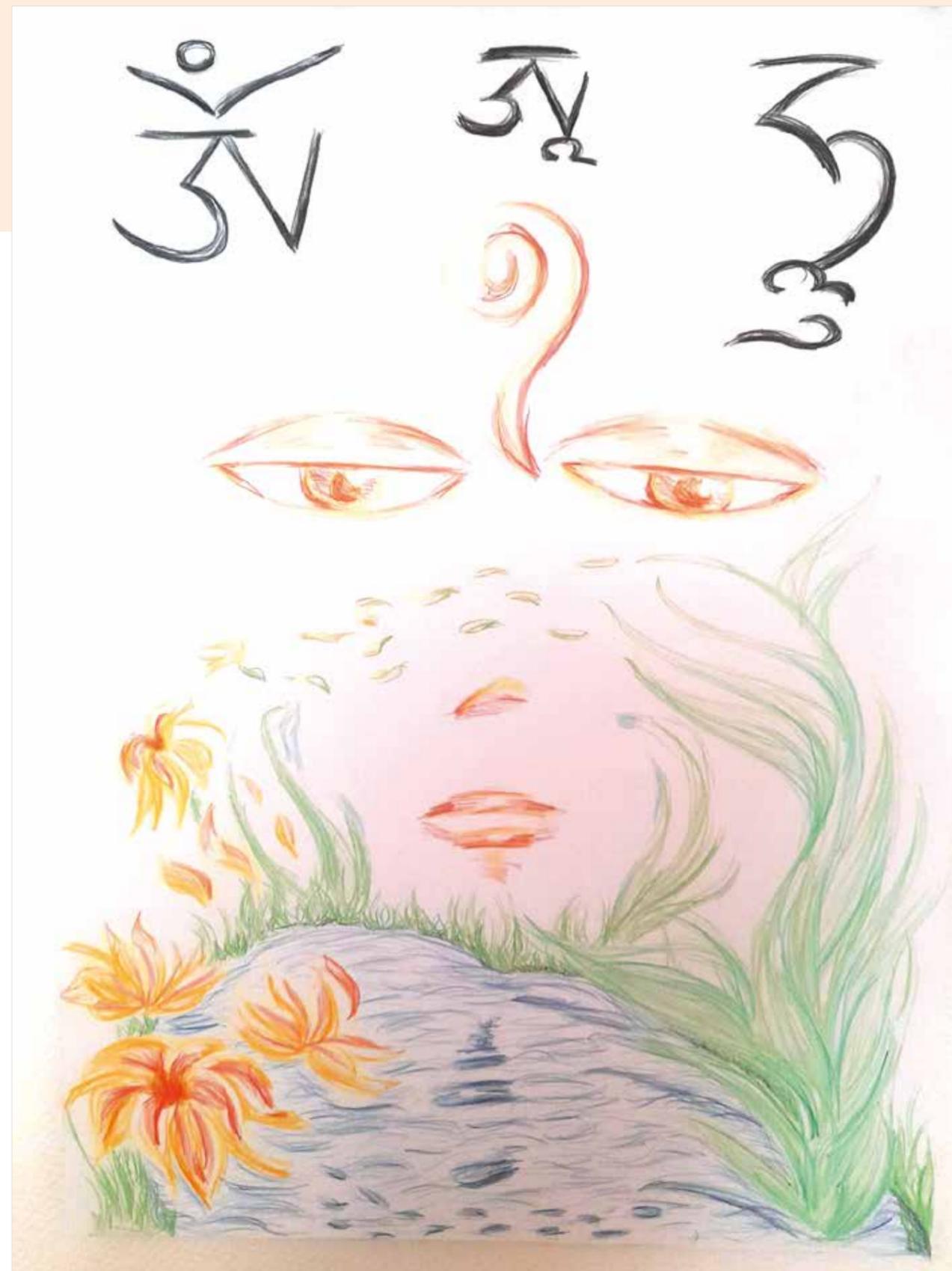
Mein Affe und mein Pony zappeln auf dem Hof.
Arbeit ist das halbe Leben,
wir leben auf der anderen Seite!

Ich muss kein Brot verdienen,
ich esse, was vom Baume fällt.
Möhren, Äpfel und auch Nüsse.
Dem vergesslichen Eichhörnchen sei Dank.

Alles ist im Lot, auch ohne Geld und Brot.

Zicke, Zacke. Hühnerkacke –
diese Familie hat ne Macke.

Vanessa



Wenn ich etwas male, vergesse ich die Zeit. Ich lasse meine Finger über das Blatt gleiten, ohne Gedanken, ohne Plan. Nur ich und meine Emotionen zählen. Nichts weiter. Ich bin im Flow und drücke mich aus, wie ich es mit Worten

schwer kann. Diese kreative Freiheit habe ich durch „Mal mit“ wiedergefunden.

Vanessa



Meditier mit!

Laura Eggers lädt hier dazu ein, es auch einmal für sich allein und im Gehen zu versuchen.

Achtsamkeit in Bewegung

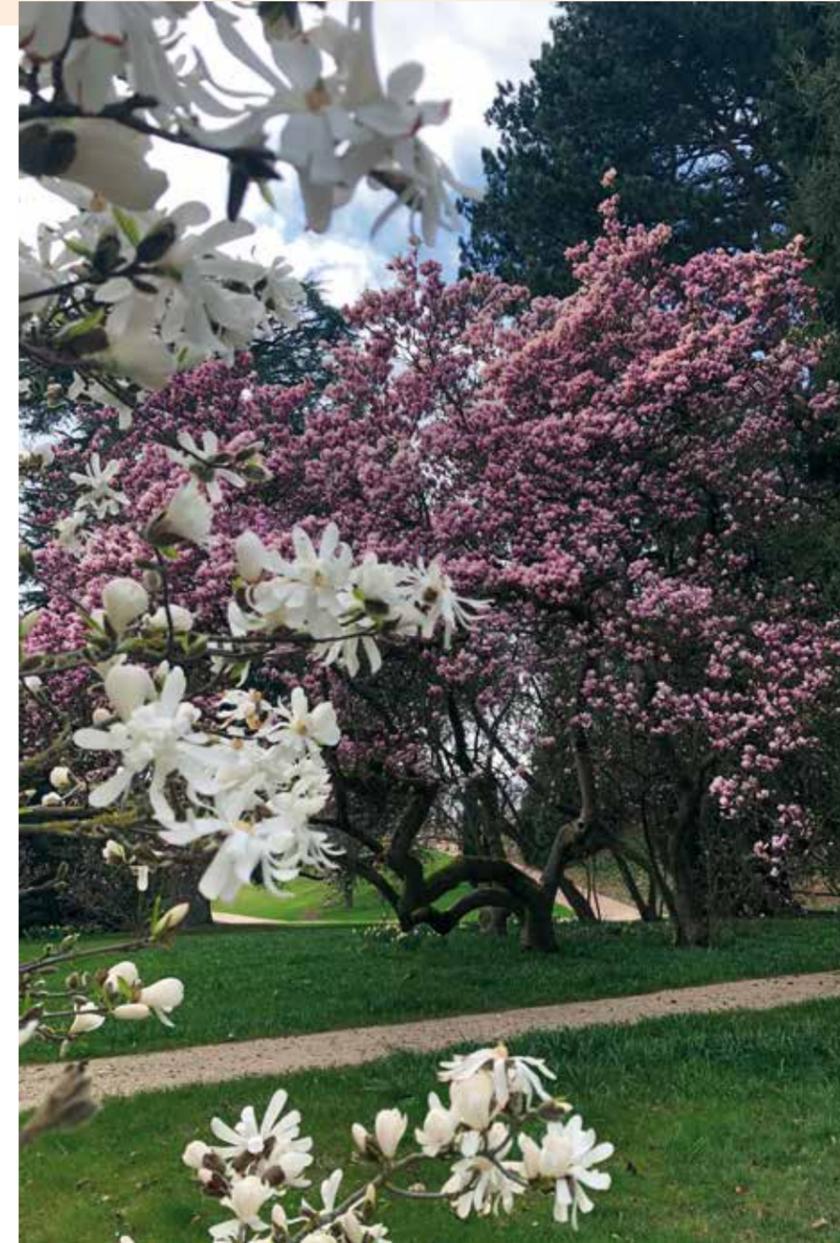
Viele Menschen verbinden mit Achtsamkeit stillsitzen und meditieren. Achtsamkeit hat aber viele Formen und Gesichter und kann genauso gut in Bewegung stattfinden. Bei praktizierter Achtsamkeit geht es vor allem darum, mit unserer ganzen Aufmerksamkeit bei dem zu sein, was wir gerade tun, ohne zu bewerten und ohne uns von unseren Gedanken davontragen zu lassen.

Ein achtsamer Spaziergang

Heute möchte ich dich einladen, einen kleinen, achtsamen Spaziergang zu unternehmen. Besonders schön ist es, diesen Spaziergang in der Natur zu machen, generell ist es aber in jeder Umgebung möglich.

Oft sind wir im Alltag während dem gehen abgelenkt und versuchen, möglichst schnell von einem Ort zum nächsten zu kommen oder sind in Gedanken versunken. Heute darfst Du Dich entscheiden, den Spaziergang ganz bewusst zu begehen. Du kannst Dir dafür soviel Zeit nehmen, wie Du möchtest. Nimm während des Gehens deine Sinneseindrücke bewusst wahr: Was kannst Du sehen, hören und riechen? Was für Empfindungen und Gefühle kannst du beim Gehen in deinem Körper wahrnehmen?

Beende die Achtsamkeitsübung, wenn möglich mit ein paar bewussten Atemzügen. Wie geht es Dir jetzt?





Spiel mit!

Die Gruppe „Spiel mit!“ beschäftigt sich mit Theaterübungen, Impro-Theater, Bewegung und Tanz. Im Mittelpunkt dabei sind das Entdecken des eigenen Körpers, Freude an der gefühlten Bewegung, das Sich-selbst-Ausprobieren und das Miteinander in der Gruppe.

Unter dem nachfolgenden QR-Code findest du eine Tanzübung, die du einmal ganz für dich alleine oder mit einer Freundin bei dir zu Hause ausprobieren kannst. **Marlene Hildebrand**, die die Spiel-mit-Gruppe leitet, stellt sie für dich vor.



Sing mit!

Der Popchor Lebenshunger, geleitet von **Izolda Barudzija**, setzt hörbare Zeichen für ein stilles Thema. Im Mittelpunkt stehen die Lebensfreude und die Begeisterung für das musikalische Miteinander. Das Konzept sieht eine Kombination aus Workshops und Auftritten bzw. Mitsing-Konzerten vor. Dazu eingeladen sind alle, die Spaß am Singen haben. Mit dem QR-Code kannst du eine Hörprobe genießen.





Werkstatt Lebenshunger
Goebenstraße 1a
40477 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 239 71 01
E-Mail: info@werkstattlebenshunger.de
www.werkstattlebenshunger.de

**Das Geld für die
Druckkosten spendet:**

**TUT GUT
IN DÜSSELDORF.**

**BREUCKER
STIFTUNG**