

In unserer Schreibwerkstatt haben wir in gemeinschaftlicher Arbeit \* mehrere Vorworte verfasst: eines davon finden Sie hier. Der Text ist eine Abfolge von Sätzen, die jeweils sechs unterschiedliche Personen verfasst haben, ohne zu wissen, was der andere schrieb. Erstaunlicherweise liest es sich dennoch fast wie aus einem Guss!

Liebe Lesende!

Danke für Ihr Interesse an den Werken unserer Schreib- und Kunstwerkstatt.

Wir freuen uns, Ihnen wieder vielfältige Stimmen präsentieren zu können!

**Statt der vorwiegend freien, sehr persönlichen Texte ist die Herangehensweise jetzt geführter und zugleich spielerischer und experimentierfreudiger.**

Es ist jedes Mal aufs Neue schön zu sehen, dass, so wie die Menschen unterschiedlich sind, so auch der Text einer jeden Person seinen ganz eigenen Charakter hat. Und das Schreiben befreit doch jedes Mal wieder ein kleines bisschen von dem, was einem auf der Seele liegt.

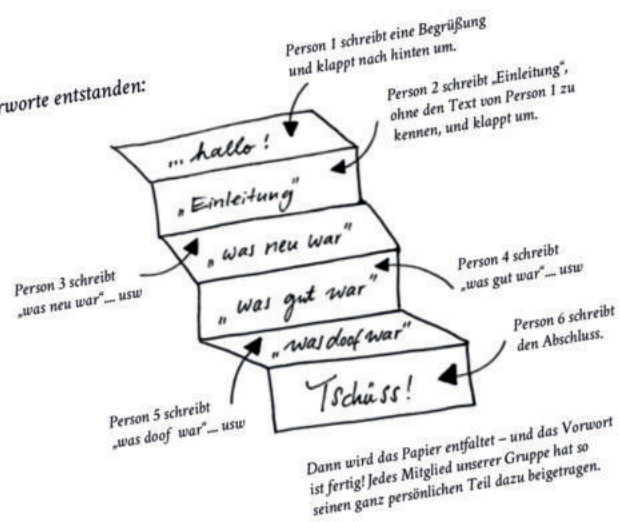
**Nicht ganz einfach war für mich, dass der Wechsel von Monica zu Frau Elson wie ein Gewitter vom Himmel gefallen ist. Es war eine kleine Zeit der Neuorientierung – der innere Kompass war ein wenig durcheinander.**

Nun, da sich alles weitgehend entzerrt hat, ist der freundschaftliche empathische Geist wieder eingekehrt, der so aufbauend und bereichernd für die Genesung der Hölderliner wirkt.

Viel Spaß mit unserer Zeitung!



So sind diese Vorworte entstanden:





Astridmarie

# HAIKU

Ein Haiku ist ein traditionelles japanisches Kurzgedicht zum Thema Natur und Jahreszeiten. Es besteht aus 17 Silben in drei Zeilen (Silben pro Zeile: 5/7/5). Diese Angaben dienen uns als poetische Grundlage.

Wir haben Haikus zu verschiedenen Themen geschrieben. Sehr viel Spaß haben uns auch die gemeinschaftlich nach dem Zufallsprinzip erstellten Haikus gemacht, die wir sicher in der nächsten Ausgabe einmal präsentieren werden!

# Die 4 Jahreszeiten

## *Frühling*

Der Frühling ist schön  
farbenfrohe Blütenpracht  
erfreut jetzt mein Herz

## *Sommer*

Flirrende Hitze  
mühsam schleppt sich das Leben  
die Nacht erfrischt mich

## *Herbst*

*Grün, gelb, orange, braun*  
*Das Auge hat sehr zu schauen*  
*Wind bläst hier wie dort*

## *Winter*

*Jetzt wird gebibbert*  
*Ein heißer Tee tut nun gut*  
*und Kerzenschein auch*

– Astridmarie

Im Frühling erwacht die Natur  
Alles wird bunt und phantasievoll  
Pärchen spazieren durch den Wald

Im Sommer Badespaß  
Im blauen Meer ist segeln wunderbar schön  
Der Sommer ist die schönste Jahreszeit

Bunte Blätter sind jetzt überall  
Rascheln und Blätterschlacht machen jedem Spaß  
Leises Verabschieden vom Sommer

Bäume werden kahl  
Der Herbst geht über in den Winter  
Winterschlaf beginnt hier und da

– Petra Betcher

# Die 4 Tageszeiten

Morgens schwer Hülle  
Auftakt zu neuem Licht  
Frische Fische acht

Mittags grelles Licht  
ohne Sonne blei gleich Not  
lieber gemäßigt Tag

Abends schicke Bar  
Strand mit Gin Tonic halb acht  
Um 22 Uhr heimwärts

Nachts der Mond leise  
singe Song line ohne Dip  
Obstsaft erfrischt den Magen

– Claudia Brödhoff

## *Morgen*

Die Lider sind schwer  
der Schlaf besitzergreifend  
Aufstehen ist schwer

## *Mittag*

Endlich bin ich wach,  
was ich möchte kann ich tun  
die Stunde rennt schnell

## *Abend*

Bis bald Sonnenschein  
im Dunkeln bin ich fähig  
etwas zu fähig

## *Nacht*

Die Ruhe kehrt ein,  
jedoch ist es auch einsam.  
Einschlafen ist schwer.

– Hanna Alsakaf

*Morgen*

Am Morgen erwachen  
glücklich und lächelnd  
wer hat mich berührt?

*Mittag*

Später als gedacht  
taucht das Gasthaus endlich auf  
direkt am Seeufer

*Abend*

Rosa und orange  
verabschiedet sich der Tag  
ins ruhige nachtblau

*Nacht*

Glitzerstaub auf Samt  
weich und wohlig mein Herz  
umhüllt von der Nacht

– Petra Schlenker

Morgens grau neblig  
schwer komme ich auf die Füße  
der Tag ist noch jung

Die Glocke klingt hell  
Gefiltert die Sonne schön  
Gleich gibt es Essen

Die Dämmerung sinkt  
Der Mond ist noch nicht sichtbar  
Es wird herbstlich kühl

Noch ist es dunkel  
Ich bin noch sehr schlaftrunken  
Es ruhet die Welt

– Sanne Broadbent

# Hölderlin

Hölderlin ist was?  
Ein weiches Netz zum Schutze  
Gehalten und geborgen

– Petra Schlenker

Hier dürfen wir sein  
wie wir sind, ohne Maske  
nette Abwechslung

– Hanna Alsakaf

Das Gespenst verfolgt  
Schon Hölderlin kannte es  
Auf der Spitze lachen

– Claudia Brödhoff

Hölderlin  
Sonnendurchflutet;  
ein Halt für die Ewigkeit.

– Astrid Halpaap



*Antje Hartmann*

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

Juku, Jubiläum ♡  
30 Jahre Hölderlin e.V. )

und ich schon gut zweiundzwanzig Jähr-  
chen mit dabei ♡

Was sagt mir das ?

Ich konnte mich ausprobieren, jeweils mehr  
oder weniger; in der Zeitungs-Gruppe,  
Kunstwerkstatt und Töpferei, Theater und  
Musik, Chor und „Stormy Life“; letzteres  
natürlich im mehrfachen Sinne: Der  
Hölderlin-Band, dem „Treff“ und der „Aussen-  
welt“; wobei letzteres sich kaum von der  
„beschützten Innenwelt“ von Hölderlin unter-  
scheidet, was das soziale Miteinander angeht.  
Freud und Leid, Hoffnung und Verzweiflung,  
Stillstand und persönliches Wachstum...



Mit „Masuka“<sup>Ⓢ</sup> wurde ich aufgenommen, 2001,  
und sie war und ist meine treueste Beglei-  
terin geblieben; auch wenn ich es immer  
besser schaffte, durch Krisen, Dick und  
Dünn zu kommen, mittels diverser Kon-  
takte zum Hölderlin-Team und KlientInnen.



Ebenso privater Natur.

Und es war/ist schön, ein paar freundschaftlichere Kontakte gefunden zu haben; durch Hölderlin auch unternehmungreicher am Leben teilnehmen zu können, ab und zu; denn ohne längere Pausen mit Selbstreflektionen geht es eben nicht.

Dabei bleibt es immer wieder für mich wichtig, meine „Langsamkeit“ zu akzeptieren, um weiter zu kommen ins befreitere Dasein...

Dafür herzlichen Dank  
an Hölderlin ♡

M.f.G.

J.P.

Febr. 2023

⊗ „Magersuchtkatastrophe“



# WOLKENSAMMLER

Die folgenden Texte sind aus einem Text über Cirrus-Wolken aus dem Buch „Der Wolkensammler“ von Simon Elson entstanden.

*I*ch liebe Wolken. Mit dem stahlblauen, grellen Sommerhimmel kann ich nicht so viel anfangen, auch wenn blau meine Lieblingsfarbe ist. Die helle Sonne tut mir in den Augen weh, die dann tränen, so dass ich blinzeln muss. Am liebsten mag ich die Cumuluswolken: Schönwetterwolken, wie sie vor dem Firmament stehen, mit leuchtend weißen, scharf abgegrenzten Rändern. Sie geben eine sagenhafte Kulisse ab, wenn sie massiv und grau vor dem Horizont stehen, die Sonne im Rücken, so dass das Licht des alternden Tages die belaubten Sommerbäume erstrahlen lässt. So entsteht ein umgekehrter Kontrast durch den dunkelgrauen Himmel, die leuchtenden Bäume davor. Dieses Bild ist leider sehr selten, aber vor einigen Wochen konnte ich es beobachten. Häufig bedeutet dieses Schauspiel, dass Regen im Anmarsch ist, aber beim letzten Mal war ich rechtzeitig zu Hause und konnte den Guss in meiner Wohnung abwettern. Ich habe mal einen Segelschein gemacht und während der Theoriestunden kam auch Wetterkunde vor. Dort wurde erklärt, wie man mit Hilfe der Wolken das heranziehende Wetter bestimmen konnte. Leider kann ich mich an die Details nicht mehr erinnern. Die schönsten Wolkenformationen sieht man übrigens Höhe Teufelsbrück an meiner geliebten Elbe. Dort habe ich schon tolle Fotos mit meinem Handy geknipst. Einmal kam Sturm von der Nordsee. Der war so kräftig, dass das Salz des Meeres auf meiner Brille Kristalle bildete. Von den dazugehörigen, durch den Sturm verzerrten dunklen Wolkenbändern habe ich damals ein Foto geschossen, welches ich lange als Bildschirmhintergrund verwendet habe. Ein weiteres Wolkenfoto machte ich mit Blick über das Mühlenberger Loch gegenüber von Blankenese. Die Wolke sah aus wie ein riesenhafter Engel.

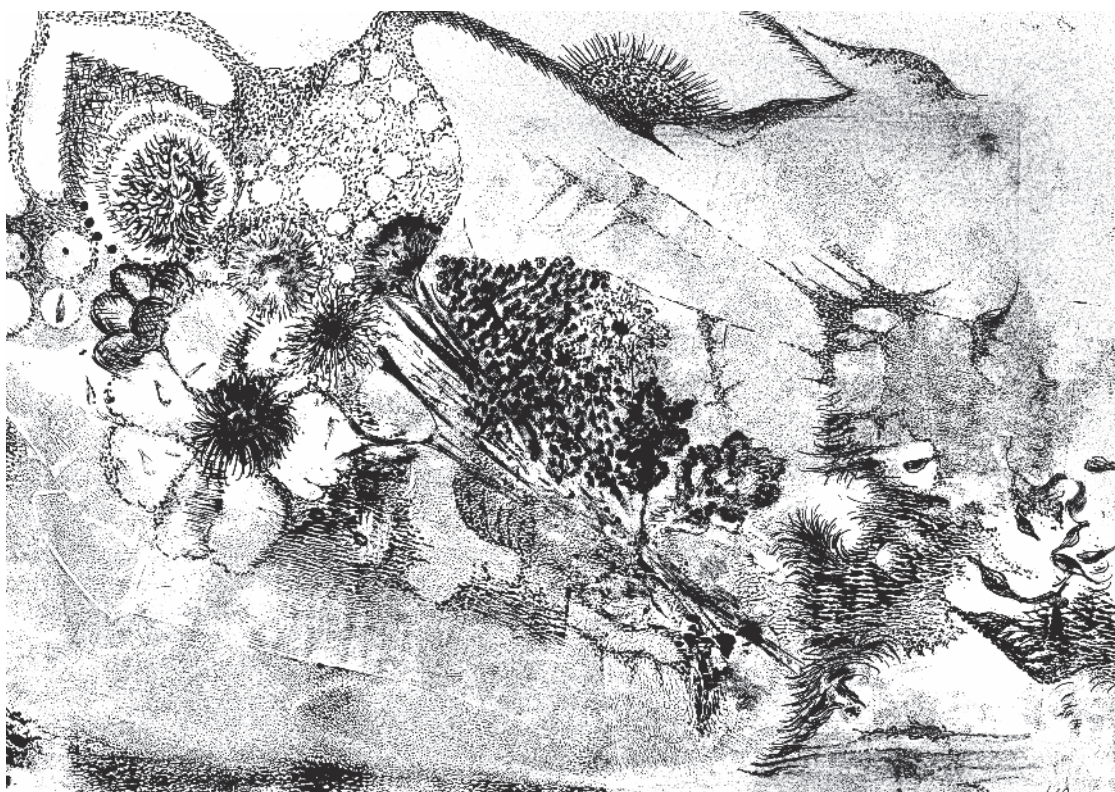
Ein weiteres Foto machte ich nach Sonnenuntergang: Glühend rote Sonnenstreifen in rot und orange vor dem dunkelblauen Abendhimmel. Es sind beeindruckende Aufnahmen.

Als Kind stellte ich mir übrigens vor, dass die Wolken am Horizont die Berge sind, die Norddeutsche nur selten zu Gesicht bekommen. Ich könnte noch viel mehr über meine geliebten Wolken schreiben, aber die Zeit ist leider um. Sei's drum.

– Jan Steußloff

O du schöne  
du bist eine Wolke  
ich schweb im Wolkenkuckucksheim  
dort sammeln sich die Dichter und Nichtsnutze zum Reim  
Der Mann, der auf der Erde wurzelt  
und niemals aus dem Himmel purzelt  
Er kennt sie nicht die zarten Gebilde,  
in denen die Engel hausen  
schickt einen kalkulierenden Blick über Gefilde  
und hält alles andere für dumme Flausen  
Drohen die Wolken ein Gewitter an,  
bleibt er im Haus und hält sich dran.  
Mit Federwolken mögen sich andre schmücken  
Das ist kein Geschäft und wird ihnen nicht glücken  
Die Wolken, die Wolken ziehen vorbei  
Es ist für was Festes, keine Gefühlsduselei  
Es ist für den Handel, nicht ständigen Wandel  
Die Wolkengucker sind alle nicht dicht  
Da hört er lieber den Wetterbericht.

– *Sanne Broadbent*



*Agnieszka Majer*

Zwischentöne, Zwischenbereiche, geselliges Dahingleiten  
Vorböten von Zartheit zum Drama.

Bewegtheit an allen Stadien. Faszination der Vielfalt von Strukturen mit Richtung.  
Interessant auch die Position die Ich / Aristoteles einnimmt – das Erleben der  
Wolkenformation ist entsprechend meiner Bewegung statisch bis dynamisch.

Wohin geht das Erleben?

Japanische Pinsel mit Tusche zum Erleben des Duktus einer Pinselmalerei.

Was bleibt nach dem Malen der verschiedenen Cirruswolken? Wandel – fliegend!

– *Claudia Brödhoff*

Besonders luftige Wesen sind oft unsichtbar: Je weiter sie sich von der Erde entfernen und in  
immer kältere Regionen hinaufschweben, desto gewaltiger kann ein Zerbrechen ihrer Strukturen  
sein.

Kannst du sie sehen?

Feine Locken am Himmel

wie Kristalle gezeichnet.

Sie werden verwehen

ihre Botschaft

erkennen

bei Sonnenlicht.

Geduldig staunend

bewegendes Schauspiel

dem Betrachter geboten

Gewesen –

Vergessen –

wieder erkannt.

Unsichtbar geworden

Und dennoch plötzlich

Erscheinend

Zusammengezogen, die kleinen Federstriche am Himmel

beleuchten nur wenige Sonnenstrahlen, die geborene Federwolke

Friedlich zuerst schwebt sie hoch oben,

getragen vom Wind, der nun Fahrt aufnimmt.

Sichtbar nun auch die steigende Energie, urplötzliches Entladen unheimlicher Erwartungen.

Immer wiederkehrender Kreislauf

Schönheit

und

Gewalt

und

warten auf den kommenden Zyklus.

– *Petra Schlenker*

# Ich gehe über den Feldweg,

neben mir das gelbliche Auengras und ein Meer aus Millionen von Wildblumen.

Weiß, purpurrot, gelb und leuchtend violett. Wie funkelnde Sterne in einer schwarzen Nacht, geküsst von einem Sonnenstrahl.

Nur hier und da Brombeerbüsche oder eine Trauerweide. Ein paar wilde Apfelbäumchen, deren winzige Früchte unberührt sind von Menschenhand.

Würde ich noch ein Stückchen weiter gehen, würde ich Sand unter meinen Sohlen spüren und das leise Rauschen hören, sehen wie das Wasser seicht um die tief hängenden Zweige spült und den vertrauten Ruf der Wildgänse, die sich auf die große Reise vorbereiten und in Scharen am Himmel sammeln. Vielleicht den ein oder anderen Biberbau erspähen oder einen angenagten Stamm.

Auf dem zersplitterten alten Asphalt zu meinen Füßen tausende von goldfunkelnden leisen Reflexionen, vom letzten Licht dieses Tages ausgelöst.

Jeder Halm der weiten Wiesen um mich umgeben mit einem leuchtenden goldenen Schimmer, der seine eigene Individualität in Schönheit preisgibt.

Der Himmel ist noch klar und feurig orange, doch in der Ferne bilden sich dunkle Wolken. Eine finstere Wand, die sich dort hinten zusammenbraut. Filigrane silberne Fäden am Horizont, die den Himmel mit der Erde verbinden. Dort regnet es bereits.

Mit dem schwindenden Tageslicht wird die Luft feucht und so klar wie nur hier an diesem heiligen Ort, der mir immer Sicherheit spendet. Ich rieche Gewitter in der Luft, es ist bald hier. Vorfreude macht sich in meinem Herzen breit und ich überlege, ob ich nur in dem prasselnden Regen stehen und das Gefühl genießen werde. Oder sollte ich vielleicht singen, denn hier ist niemand, der mich hört? Vielleicht tanzen, wie das letzte Mal, denn niemand wird mich sehen? Nur ich und der Abend. Unbegrenzte Möglichkeiten, nur für diesen einen Moment.

Der Duft nach Freiheit in der Ferne und ich beobachte mit einem Lächeln, wie die schwarze Wolkenschicht in der Ferne dichter wird.

Am Himmel noch der Feuerball, jetzt so sanft und weich, beinahe neblig.

Verwischt mit der leisen blassen Wolkenschicht in den Höhen, wie mit einem Pinsel geschaffen. Nur noch ein wenig davon über den Kronen des Kiefernwaldes, der der Weite eine wunderschöne Endlichkeit setzt.

Eine bemalte Leinwand, doch ich spüre bereits die Winde aufziehen. Plötzlich höre ich das leise Perlen der Klänge von Chopin's Regentropfenprelude in meinem Kopf und

ich muss an die Vergangenheit denken. Spüre die Tasten unter meinen Fingerspitzen und den befriedigenden Anschlag der Saiten. Tiefe Sehnsucht kommt in mir auf, doch auch sie kann mich diesmal nicht fesseln. Das Grollen in der Ferne befreit mich von sämtlichen Gedanken. Das Prelude, so leicht und machtvoll zugleich es auch war, ist zu schwerfällig. Es wandelt sich zur Sturmetüde und ich sehe die langen Zweige der Weiden wild im Wind rauschen und schwingen. Der ganze Stamm neigt sich beinahe dieser Naturkraft.

Ein greller, knallender Blitz, der ein paar Kilometer weiter über den Himmel zuckt und sich stechend scharf vom mittlerweile beinahe schwarzen Himmel abzeichnet. Ich muss lachen. Die Freiheit ist schon hier. Sie wird nur einen Moment andauern, doch dieser Moment wird nur meiner sein. Ich weiß, meine Augen, sonst so trüb und leblos, leuchten in diesem Moment wie die Abendsonne es vor Kurzem noch tat.

Rasch schwindet das Licht dieses Tages und die geliebte Finsternis zieht auf.

Schon fallen die ersten Tropfen und ich atme tief den Duft von feuchten Wiesen und Regen besprenkeltem Asphalt ein, den ich so liebe. Ich bleibe stehen und richte das Gesicht gen Himmel, um sie zu spüren, diese Leben bringenden Tropfen. Ich lache in den Sturm, der an meiner Kleidung reißt und gegen mein Gesicht drückt, mir in seiner Heftigkeit fast den Atem raubt. Die Tropfen sind plötzlich so scharf wie Klingen, doch ich liebe das Gefühl. Diese extreme, gnadenlose Macht der Natur, die meine eigenen Energiereserven auffüllt. Ich verschmelze mit den Wiesen, den Blumen, dem Asphalt und den Weiden und nehme dankbar das Gewitter an – eine weitere kleine Pause von dieser ewigen Alltäglichkeit und Selbstverständlichkeit. Und das Gewitter brüllt mir mit aller Macht die Zeile eines Gedichts in die Ohren, das ausdrückt, was sein Titel beschreibt: Invictus. Sie ist für immer auf meiner Haut eingraviert und doch ist es immer das Donnernrollen, das mich daran erinnern muss. "I am the master of my fate". Und in diesem Moment und nur diesem fühle ich mich tatsächlich unbesiegbar.

– Diana Krohn







# Matrjoschka

Als Schreibimpuls dienten hier zwei echte Matrjoschkas, die auf dem Tisch standen, angeschaut, angefasst und auseinanderggebaut werden durften. Die Gedanken, die dazu entstanden, wurden frei aufgeschrieben.

## Matroschka anschauen

Vor mir stehen 2 wunderschöne Matroschkas, zauberhaft bunt bemalt.

Matroschkas sind Puppen die ineinander gestapelt und gesteckt werden.

Die eine Matroschka ist von den Kindern der Leiterin der Schreibwerkstatt.

Sie hat ein junges, hübsches Gesicht und auf dem Bauch eine rote Rose, die so aussieht, als fange sie gleich an zu blühen, mit einer großen, vollen roten Blüte.

Die Matroschka kommt eigentlich aus der ehemaligen Sowjetunion. Dem jetzigen Russland. Schon als Kind haben wir mit Matroschkas gespielt. Sie verband unsere Freundschaft mit der sowjetischen. Da es zur DDR-Zeit unser Freundschafts-Nachbarland war, in dem wir schon in der Schule sehr viel von der Sowjetunion gelernt haben und auch die russische Sprache zum Pflichtfach wurde. Jetzt steht sie vor mir ,die Matroschka, und erinnert mich wieder an die Zeit und meine damalige Heimat. Ich hatte schon damals 3 russische Brieffreundinnen. Und auf unserem CSSR-Besuch mit der Partnerschule. In B. sprachen wir meist russisch oder verständigten uns mit Händen und Füßen. Als die Fahrt nach Prag ging, wurde ich leider krank. Ich hatte einen fürchterlichen Durchfall. Mich versorgten eine tschechische Lehrerin und ihre Tochter in dieser Zeit. Es ergab sich daraus eine jahrelange Brieffreundschaft. Ich konnte zwar nicht mit nach Prag fahren, aber dafür habe ich etwas viel Schöneres bekommen. Nämlich eine jahrelange Freundschaft. Und ich erinnere mich, sie schenkte mir auch einmal Matroschkas.

– Petra Betcher

Hüllen über Hüllen – neue Informationen lassen dies als gute Reaktion zu! Bedecken statt reagieren! Staub wischen statt Staub aufwedeln. Bedenken untermalen, übermalen, fortmalen. Auf keinen Fall festmalen. Alles ist in Bewegung, auch die Matroschka – von innen nach außen – in Richtung Aushalten, Ertragen.

Oder von außen nach innen – jedoch nicht öffentlich. Nicht aufgeben, lesen, weiterlernen, der Erfahrung folgen.

Ein großes Haus mit Raum für diverse Lösungen. Fenster in alle Richtungen.

Möge diese Übung gelingen!

– Claudia Brödhoff

Eins steckt im anderen  
Wie im richtigen Leben  
Du siehst nur die Außenwelt  
Darauf brauchst Du nichts geben.  
Das Innere ist ganz bedürftig und klein  
Man muss schon sehr suchen, sonst kommt man nicht rein.  
Das ist dann der Kern bei Mensch oder Puppe  
Den meisten Gesunden ist dies völlig Schnuppe  
Mal wegfällt die äussere Schale  
und man rückwärts stolpert zu Tale...  
Man möchte sich gerne verstecken  
Keiner soll meine Schwachheit entdecken  
Komme Mutter und nimm mich auf,  
Bin viel zu klein für den Lauf  
des Lebens in seinen verwinkelten Gassen –  
Die trampeln mich tot, wenn sie mich hassen.  
Das tu ich schon selbst, von der Unsicherheit her  
Bin ich verrückt oder sonstwie verquer?  
Ich wäre gern eine große Figur  
doch auch die Mutter war schwächlich nur  
vielleicht war die Großmutter eine mächtige Frau  
doch die kam um im Supergau.  
Und manches in den Genen  
an Benen und an Zähnen  
setzt sich an mir fort  
Jetzt an ganz andrem Ort.

– *Sanne Broadbent*

**A**ls wir klein waren, meine Schwester und ich, hatten wir auch eine Matroschka. Ich fand 's faszinierend, wie eine Puppe in die andere passte. Heutzutage symbolisiert diese Form des Spielzeugs die verschiedenen psychisch-seelischen Schichten, die dem Menschen innewohnen. Während meiner Psychose waren die Schichten wie Glas: Ich war gleichzeitig beseelt, von Freude und Euphorie erfüllt, voller Trauer, Wut, Hass und Aggression, auf einem spirituellen Trip, fühlte mich bedroht und verfolgt, von Freund wie von Feind, und ich fühlte mich als Teil der Natur. Das alles machte meine Psychose aus, und die verschiedenen Schichten meines Wesens liessen sich nicht trennen, sondern bildeten eine Einheit. Das war eine sehr anstrengende Zeit für mich. Die Folge waren Untergewicht und Erschöpfung durch Schlafdefizit. In der Klinik, wo mir geholfen wurde, fielen mit Hilfe von Medikamenten diese Schichten von mir ab und es blieb nur der innere Kern meiner Selbst übrig. Seitdem fällt es mir schwer, Freude oder Euphorie zu empfinden. Es wirkt so, als wären diese Elemente mit den äußeren Schichten verloren gegangen. Seitdem bin ich schwermütig, leide unter Depressionen und Melancholie, und unter einem Gefühl von Einsamkeit. Mein Unterbewusstsein vermisst die äußeren Schichten, auch, wenn mein Bewusstsein weiß, dass mich diese gläsernen äußeren Schichten, welche durch die Psychose verschmolzen waren, vernichtet hätten. Ich hab seit kurzem damit begonnen, Cannabis und Alkohol zu konsumieren. Mit diesen Substanzen fühle ich mich geborgen und nicht mehr so einsam, auch wenn ich die Gefahren kenne. Vielleicht muss ich noch geduldiger mit mir sein und abwarten, dass sich die äußeren Schichten meiner Selbst neu bilden, und durch die fehlende Psychose wieder undurchsichtig werden. Aber das ist schwer für mich, denn die Ungeduld war immer Teil meines Lebens.

– Jan Steuβloff

## Matroschka – was fällt mir dazu ein?

Bei mir kommen Kindheitserinnerungen hoch. Ich glaube, meine Schwester hat Matroschkas, womit wir als Kinder spielten. Ich erinnere mich noch, dass sich meine Schwester beschwerte, weil ich auf der kleinsten Matroschka herumgebissen hatte. Diese war innen nicht hohl wie die anderen.

Wenn ich mir die Matroschkas so ansehe, kommt mir der Gedanke: wie geübt derjenige sein muss, um die Matroschkas so zu dreheln, dass sie ineinander passen. Mein Vater war unter anderem auch Tischlermeister, und hatte sich später eine kleine Drechselscheibe gekauft und das Handwerk noch einmal aufleben lassen. Meine (Stief-)mutter fand das blöd, so wie sie auch alles andere doof fand, was wir machten.

Ich weiß, dass ich jetzt vom Thema abweiche. Trotzdem möchte ich diese Zeilen aufschreiben, um zu sehen, was daraus evtl. resultiert.

Es kommt Traurigkeit auf. Wie gehe ich jetzt damit um? Mich reinfallen lassen oder es beenden?

Ich schließe das Thema jetzt ab.

Noch eine Anmerkung: Ich schließe mit meiner Vergangenheit ab. Dazu gehören auch die Matroschkas.

– Anne Blume

## **Puppen** – ja, ich hatte auch eine Puppe; fand sie aber nicht sonderlich interessant.

Auch später, die Anziehpuppen aus Papier hatten keinen großen Spielwert für mich.

Ich habe in meiner Kinderzeit gerne mit meinem jüngeren Bruder gespielt.

Wir spielten mit einer selbst aufgebauten Eisenbahn.

Ich erinnere noch die dunkle Jahreszeit; dann die vielen Lichter der Häuser, das aufgeklebte grüne Gras. Der Bahnhof, die wartenden Menschen.

Ein Tunnel war auch dabei. Die Häuser haben wir noch selber zusammengebaut.

Es war eine vertraute, gemütliche Stimmung mit meinem jüngeren Bruder.

Dann etwas später die Fallerbahn. Die gemeinsamen Rennen.

Wir hatten ein Looping, Steilkurven, Brücken und auch einen klasse Rundenzähler.

Dann das Klettern auf Bäume. Hinauf war einfach – aber wieder herunterkommen – oh weh!

Ach ja, mein Skateboard. Mit den Jungs zum Skateboardfahren. Wir sind 10 bis 15 Minuten zu Fuß gegangen und hatten einen klasse steilen Berg mit einer scharfen Linkskurve, wenn man unten angekommen ist.

Ich erinnere mich an Schlittschuhlaufen. Damals gab es noch richtige Winter. Pirouetten drehen, rückwärts Schlangenlinien fahren – Hauptsache Geschwindigkeit, Hauptsache Nervenkitzel.

Dann gab es später, als ich nicht mehr im Elternhaus lebte, Inliner. Die waren ja richtig schnell! An lauen Sommerabenden im Industriegebiet alleine rumsausen. Autos fahren um diese Uhrzeit kaum noch.

Dann gab es in den 1970er Jahren einen sehr kalten Winter, so dass wir nicht zur Schule mussten. Wir veranstalteten Schneballschlachten und fuhren Schlitten an steilen Hängen. Wir bauten auch ein Iglu. Das war sehr gemütlich da drin – und wir fanden uns sehr erwachsen mit unserem selbst gebauten Haus.

Im Sommer das Versteckspielen hat mir keinen Spaß gemacht. Ich hatte meistens immer die gleichen Verstecke, aus denen ich mich auch nicht raustraute, bis ich gefunden wurde.

Dann Fußball spielen – natürlich mit den Jungs – ich war immer das einzige Mädchen; aber das störte weder mich noch die Jungs.

Ja, dann gab es da noch das Kett-Car, welches meinem Bruder gehörte.

Ab und zu durfte ich auch damit fahren, das war einfach toll.

Das Spielen auf dem Spielplatz mit Match-Box-Autos.

Meine Kindheit und Jugend ist zu 95% sehr belastet; doch die verbleibenden 5% fühlen sich gerade sehr schön an!

Ja, dann noch das Basteln in meinem Zimmer. Die Mayflower aus Holz aus einem Baukasten. Die Segel habe ich naturgetreu mit schwarzem Tee eingefärbt und die Segel mit der Hand genäht.

Auch allerlei Oldtimermodelle habe ich zusammengebastelt und aufwendig mit Lack angepinselt.

Ach wie herrlich ist es, wieder an all diese Dinge zu denken!

Puppen, Matrjoschka.

– Astrid Halpaap

# Serielles Schreiben



Zehn Mal untereinander schreiben: „Ich bin eine Frau...“ oder „Ich bin ein Mann...“ und dann den Satz vervollständigen. Zehn Mal. So hieß der Schreibimpuls für diese Texte. Es gibt einen Text, der beginnt zehn Mal mit „Ich bin ein Mensch...“ – er ist nicht zur Veröffentlichung gedacht, aber diesen möglichen Beginn werden wir in Zukunft mit einbeziehen!



*Gabriele Stilke*

1. Ich bin eine Frau, die gerne isst, was sich leider auch in der Figur abzeichnet
2. Ich bin eine Frau, die viel schläft, und daher über kurze Tage verfügt
3. Ich bin eine Frau, die nicht viel spricht und der langsam  
Moos auf den Zähnen wächst.
4. Ich bin eine Frau, die ihre Kindheit in die Tasche gesteckt hat,  
wie es so schön bei Künstlern heißt.
5. Ich bin eine Frau, deren Sex schon eingeschlafen war, aber neu geweckt wurde.
6. Ich bin eine Frau, die lieber schreibt als redet.
7. Ich bin eine Frau, die langsam alt wird.
8. Ich bin eine Frau, die in ihrer Jugend sehr hübsch war,  
und trotzdem voller Komplexe steckte.
9. Ich bin eine Frau, die manchmal sehr mutig ist.
10. Ich bin eine Frau, die viel Leid und Einsamkeit gesehen hat.

Nun bin ich eine Frau von 76 Jahren, und langsam dämmert dies in mein Bewusstsein hinein. Das Wegschmelzen von Gegebenheiten, die einen früher so fraglos zu Gebote standen, kann man nur mit Mut und Humor und auch einer Portion Resignation hinnehmen. Man wächst in das letzte Viertel hinein, was man sich mit gutem Essen versüßt. Ich sage man und meine mich, die Frau – aber einem Mann geht es wohl ebenso... eben den meisten Menschen. Gerade hat sich mein Freund von mir getrennt, der noch älter ist und seine Lebenskreise verengen will und ich da nicht mehr reinpasse. Ich will in die Weite und in die Reife, und Freiheit ist mir nicht nur ein Begriff. Ob ich meinem Gegenüber auch soviel Freiheit einräume, wie ich sie beanspruche, ist fraglich ...

– Sanne Broadbent

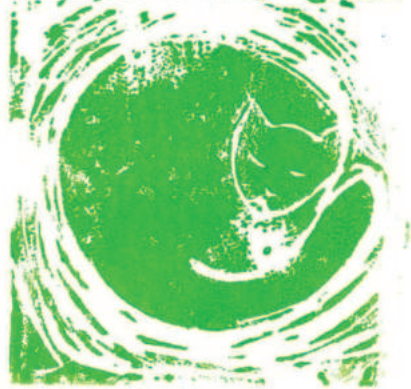
Ich bin eine Frau, die es gewohnt ist, sich selbst zu helfen. Die Hilfen von Hölderlin sind ein Geschenk, und aus diversen Gründen – u.a. älter werden und verletzbarer sein, aber auch die Klassiker wie Vergesslichkeit und Überforderung durch organisatorische Erfordernisse – nehme ich sie gerne an. Ich bin eine Frau, die sich als 70/30 weiblich, männlich hormonell sortiert hat. So erlebe ich mich in unterschiedlichen Situationen verstärkt männlich, im Blumenladen aber als Mädchen! Meine Umwelt reagiert auch so auf mich. Vielleicht komme ich deshalb gut mit Männern im zusammen Arbeiten, zusammen befreundet sein klar.

Ich bin eine Frau, die seit vier Monaten zum ersten Mal Hilfe in der schwierigsten Lebenszeit ihres Lebens angeboten bekommt und diese Hilfe als festen Anker annimmt.

– Claudia Brödhoff



Blumenladen, 1. April 2014



Blumenladen, 1. April 2014

Katja Hartlieb



Ich bin eine Frau die

1. sehr selbstbewußt ist,
2. die ihre Meinung offen sagt,
3. die warmherzig und herzlich ist
4. die sich gerne modisch kleidet
5. die bunte Farben liebt
6. die offen für Neues ist
7. die ehrlich und treu ist
8. die positiv-denkende Menschen mag
9. die kreative Menschen mag
10. die ehrliche und offene, warmherzige Menschen mag

Als selbstbewusste, kreative Frau bin ich gerne mit offenen, warmherzigen und herzlichen Menschen zusammen, die eine positive Denkweise haben. Die sich gerne modisch kleiden, so wie ich auch, und die bunte Farben lieben, so wie ich selbst auch.

Außerdem mag ich Menschen, die offen für Neues sind, die ehrlich und treu sind.

Ich war nicht immer so selbstbewusst, so wie heute. Erst durch eigene Erfahrungen und das Lesen vieler Bücher, die sich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen, formte ich mich so, und heute bin ich ganz zufrieden mit mir und meiner Entwicklung.

- Petra Betcher

Ich bin eine Frau, die ein rotes T-Shirt trägt.  
Ich bin eine Frau, die gerne Kaffee trinkt.  
Ich bin eine Frau, die dem Regen zuguckt.  
Ich bin eine Frau, die ein Smartphone hat.  
Ich bin eine Frau, die sich ausprobiert.  
Ich bin eine Frau, die eine Brille trägt.  
Ich bin eine Frau, die Erfahrungen macht.  
Ich bin eine Frau, die gerne in der Natur ist.  
Ich bin eine Frau, die manchmal chaotisch ist.  
Ich bin eine Frau, die sich lebendig fühlen möchte.

Und schon ist das Chaos da – in meinem Kopf – sich lebendig fühlen, wie soll das gehen? Das bereitet mir Kopfzerbrechen und meine Laune geht in den Keller.

Vielleicht schreibe ich lieber über die Natur und den Regen, der gerade herunterkommt. Immer wieder einzigartig!

Und wenn die Sonne wieder hervorkommt und alles reingewaschen ist – was für eine Freude! Die Blätter an den Bäumen tanzen.

Ich bin immer noch nachdenklich...

Chaos + Lebendigkeit springen in meinem Kopf hin und her. Manchmal verursacht die Lebendigkeit ein Chaos.

Das will ich auf alle Fälle vermeiden!!!

Lieber nicht lebendig sein? Das wäre zu schade.

– Anne Blume

1. Ich bin eine Frau, die jetzt bald 66 Jahre alt ist.
2. Ich bin eine Frau, die sich auf der Suche nach ihrem Selbst befindet.
3. Ich bin eine Frau, die sich für Menschen interessiert.
4. Ich bin eine Frau, die schon viel erlebt hat.
5. Ich bin eine Frau, die oft traurig und einsam ist.
6. Ich bin eine Frau, die einen Sohn geboren hat.
7. Ich bin eine Frau, die das Meer liebt.
8. Ich bin eine Frau, die sich gerne in der Natur aufhält.
9. Ich bin eine Frau, die nicht an Gott glaubt.
10. Ich bin eine Frau, der der Weltfrieden ein Anliegen ist.

Ich bin eine Frau

Ich bin nun bald 66 Jahre alt ich habe schon viel erlebt, also schon im sogenannten ‚Senioren-Alter‘ bzw. Ruhestand.

Das fühlt sich für mich manchmal seltsam und ungewohnt an. Vielleicht, denke ich, müsste ich jetzt anfangen ruhiger zu werden, häuslich, und mich in regelmäßige und bequeme Tätigkeiten und feste Angewohnheiten und zuverlässigem Freundes- und Familienkreis aufhalten und meinen Alltag gestalten.

Unaufgeregt. Ruhig, gleichmäßig.

Aber eher das Gegenteil ist der Fall. Ich bin eine Frau, die zwar viel erlebt hat, die einen Sohn geboren hat und ihn alleine großgezogen hat. Ich bin eine Frau, die viele Höhen und Tiefen erlebt hat, und jetzt zu einem abschließenden Ergebnis kommen könnte, aber es ist so, dass ich eine Frau bin, die sich noch einmal auf den Weg gemacht hat, ihr Selbst zu finden, sich neu zu orientieren und sich ein neues Leben zu basteln.

Vielleicht, denke ich, starte ich mit 66 Jahren noch einmal so richtig durch!

– Astridmarie

An abstract painting with a warm color palette of yellows, oranges, and reds. The composition is dominated by large, circular brushstrokes that create a sense of depth and movement. The background is a textured mix of these colors, with darker, more saturated areas interspersed with lighter, more vibrant ones. The overall effect is one of dynamic energy and emotional intensity.

**Schreiben  
nach einem  
Gedicht**

Dieses Gedicht von Juan Ramón Jiménez diente als Schreibimpuls für die folgenden Texte. Im spanischen Original entdeckten wir das Wort „Aurora“ – welches wir einstimmig als positiver und eindeutiger morgendlich empfunden haben als die Übersetzung „Dämmerzeit“!

WIRF DEN STEIN VON HEUTE WEG,  
vergiß und schlafe. Wenn er Licht ist,  
wirst Du ihn morgen wieder finden,  
zur Dämmerzeit, in Sonne verwandelt.

TIRA LA PIEDRA DE HOY  
Olvida y duerme. Si es luz,  
mañana la encontrarás,  
ante la aurora, hecha sol.

## Meine Steine

Ich habe viele Steine in meiner Wohnung. Sie liegen auf der Fensterbank in Grüppchen und auf den Regalen. Es sind Mitbringsel aus verschiedenen Urlauben und von meinen Wanderungen durch Feld, Wald und Wiese. Auch von der Elbe habe ich Steine mitgebracht, aber auch wunderschöne Muscheln, die von außen ockerfarben bis bräunlich sind und von innen lilafarben.

Die Steine bringen auf seltsame Weise Leben in meine Wohnung. Sie erzählen von vergangenen Zeiten. Eigentlich müsste ich mal wieder an die Elbe, um Nachschub zu sammeln. Für Steinsammler ist der Elbstrand ideal, vor allem bei Ebbe. Aufgrund meiner gesundheitlichen Verfassung und weil die Woche so voll geworden ist, war ich in diesem Jahr nur 2 Mal an der Elbe, und zwar Anfang des Jahres. Jetzt, im Sommer, ist es dort natürlich schöner. Ich habe vor, in nächster Zeit mal einen Tag freizuschaufeln und mit einer guten Freundin das ElbeCamp am Falkensteiner Ufer zu besuchen und vielleicht finden wir beide dann einen schönen Stein im Sonnenschein. Das wäre fein.

– Jan Steußloff

*Illustration: Sabine Scheffler*

## „Herz, stirb oder singe!“ – Assoziation an einem Gedicht

**Mir** kommt beim Hören des Gedichts als Erstes das Wort ‚Last‘ in den Sinn, versinnbildlicht durch den ‚Stein‘. Wirf also die ‚Last‘ des Tages weg, befreie dich von ihr, damit du beruhigt in den Schlaf finden kannst, alles Schwere vergessen kannst für ein paar Stunden, bis zum nächsten Tag. Das ist eine schöne Vorstellung, ein beruhigendes Vorgehen verspricht das Bild vom Stein, der ja etwas Greifbares darstellt, etwas Konkretes, gebündelt, fest, geeignet, es anzupacken und fortzuwerfen. Es wäre schön und sehr hilfreich, wenn dies tatsächlich gelänge, Belastendes aus dem Tag greifbar zu machen, zu formen, zu bündeln, zusammenzufassen. Ein Weg vielleicht, chaotische Gedanken- und Empfindungslabyrinth zu entwerfen, indem ich sie verbildliche, umforme zu etwas Festem, Ganzem, Greifbarem.

Ich hänge wieder ein bisschen in dem Negativen, merke ich. Das Gedicht bietet ja noch ein anderes Bild, eines, das auf die Auflösung, Umformung in etwas Leichtes, die Sonne, hinweist.

Vielleicht, wenn die Nacht und der Schlaf den nötigen Abstand zu dem Schweren, der Last des Tages, dem ‚Stein‘ gebracht haben, kann daraus etwas Positives sich entwickeln. Das ist für mich eine Frage, ja ein Rätsel noch.

– Astridmarie

Wirf den Stein von heute weg,  
vergiss und schlafe  
Vergessen und schlafen, so wie Dornröschen, 100 Jahre.  
Und dann jung und schön erwachen  
Wachgeküsst  
vielleicht von Sonnenstrahlen.  
Ein schwerer Stein lastet auf meiner Seele  
Ich werfe ihn weg und er verwandelt sich,  
in Sonnenstrahlen.  
Über Nacht geschehen wundersame Dinge im Schlaf  
Ich erwache seelenruhig  
in meinem Herzen Sonnenstrahlen.  
In der Morgendämmerung entdecke ich einen  
leuchtenden Stein, er glitzert, als schienen aus ihm heraus  
Sonnenstrahlen.  
Sonnenstrahlen  
jeder einzelne wie durch Zauberhand verwandelt  
aus den Bergen der schweren Steine  
Leichtigkeit bringend

– Petra Schlenker

Unterstütze die gute Haltung von heute, indem du die schlechten Eigenschaften von heute in einen Stein verwandelst (oder auf ein Papier schreibst, den Stein damit umwickelst und in den Fluss wirfst) und wegwirfst. Die Dämmerung frühmorgens belichtet die guten Eigenschaften des Vortages und fügt eine neue Auswahl an Wahlmöglichkeiten hinzu. Zusammengenommen erscheint eine bessere Haltung, die die Meditation über Möglichkeiten entgegen der Ohnmacht beeinflusst.

Ein Sylvester-Ritual: zwei Sektflaschen als Flaschenpost >>

1. Alte Gewohnheiten und üble Erfahrungen/Erlebnisse in eine Flasche, mit Korken verschlossen, auf der Fähre 62 in die Elbe flussabwärts werfen.

2. Eine verschlossene Flasche in der Sylvesternacht mit Wünschen, guten Verstärkungen in die Elbe sinken lassen...

Für 23/24 >> dieses Mal mit den Gedanken und Inhalten der guten Flasche einschlafen und an Neujahr aufwachen.

– *Claudia Brödhoff*

Lass die Dinge ruhen, lass sie auch mal los. Wenigstens ein bisschen.

Lockere deinen Griff.

Verbissenheit wird dir auf Dauer die Zähne kaputtmachen, deine starken Werkzeuge.

Dass etwas greifbar schien, muss nicht heißen, dass es wirklich sein sollte.

Sein, so wie du es dir vorgestellt hast. Wie du es dir noch immer vorstellst, denn deine Fantasie, dein Fiebertraum scheint einfach nicht zu enden.

Im Moment zu leben heißt leider auch manchmal, dass es sich anfühlt, als ob die Qual, die du heute leidest, für alle Tage weitergehen wird. Was sagt dein innerer Hellseher?

Prophezeit er dir nicht Licht am Endes des Tunnels? In die Zukunft zu sehen, heißt für ihn auch, aus der Vergangenheit zu schließen. Aus all den Schwierigkeiten in deinem Leben, die dir ausweglos vorkamen und die sich doch irgendwann zuverlässig auflösten.

„Wie sehr ich damals weinte und wie sehr ich heute lache“, dachtest du danach.

Auch in deinem Pessimismus bist du stur. Lass deinen Optimismus sturer sein.

– *Hanna Alsakaf*

## Wirf den Stein von heute weg

(Juan Ramón Jiménez)

Was ist ein Stein?

Er könnte schwer sein

Liegt einem im Magen

Kann man ihn tragen?

Diese Kieselsteine

kommen selten alleine...

Und leuchten sie in der Dämmerung?

Im Süden vielleicht

Im Wasser bei Vollmond, warm und seicht

Der Stein im Gedicht

ist so ein Wicht

verwandelt sich in Licht

Ich kenne ihn nicht.

Vielleicht ist's gar ein Edelstein

der will in eine Fassung hinein

so schön am Hals zu tragen

an regenreichen Tagen

Was heute grau und trübe war

ist vielleicht nächstens sonnenklar.

– *Sanne Broadbent*





## Ein Gedicht über Transformation?

Der Stein kann symbolisch für vieles stehen. Er kann für die Vergangenheit stehen, für die Last, das Lebenspaket, das man zu tragen hat. Der Stein kann für einen selbst stehen. Man ist selbst der Stein und nicht offen für Veränderungen.

Genau, es geht hier um Veränderung und das ist manchmal gar nicht so einfach. Kann Veränderung manchmal auch mit Widerständen und Schmerz verbunden sein. Die Veränderung kann auch ein Tunnel sein, an dessen Ende das Licht einen erwartet, wie es Verstorbene den Medien kundgetan haben oder Menschen, die eine Nahtoderfahrung machten. Aber auch im Irdischen Gefilde kann Veränderung das innere Licht hervorrufen. Zum Beispiel, wenn man keine inneren Widerstände leistet, sich dem Leben stellt und sich selbst und das Leben so annimmt, wie es ist und wie es kommt. Wenn man die tieferen Hintergründe der Sorgen und Nöte erkennt und dass alles einen Sinn hat. Dass alles, was wir im Leben erfahren, unserer inneren Entwicklung dient, verbunden mit der Erkenntnis auch: Wer bin ich, was ist die Welt, woher komme ich und wohin gehe ich? Denn wenn ich nicht weiß, woher ich komme, dann weiß ich auch nicht, wohin ich gehe. Hinter allem steckt eine tiefere Bedeutung. Darauf einzugehen, würde jetzt den Rahmen sprengen. Jedenfalls ist die Erde ein Lernplanet, auf dem Aufgaben zu erfüllen sind. Und wir sind hier auf der Erde, Pilger und Freunde, die zugleich Durchreisende sind. Denn das wahre Zuhause ist woanders. Hier auf Erden ist alles nur bedingt, wir leben in einer relativen Realität. Aber die absolute Realität liegt in der spirituellen Welt, jenseits des Universums. Das zu wissen, stimmt mich froh, dass die Erde eben nicht meine wahre Heimat ist, sondern der Himmel, die geistige Welt. Aber das ist auch noch längst nicht alles.

Diese tröstenden Gedanken lassen mich meine Sorgen besser tragen, ob sie mich auch zum Licht fahren weiß ich nicht. Aber das Leben geht in der geistigen Welt weiter! Und so gesehen gibt es für mich auch keinen Tod!

– *Binia Mittendorf*

Wirf den Stein weg –  
wirf die Depression weg; den körperlichen  
Ballast!

Dumpf fühlt es sich an!  
Es ist anstrengend zu sein – zu reden.  
Es ist anstrengend nicht zu sein!  
Zurückgezogen, die Decke über den Kopf-  
versinken – ertrinken...

Wirf den Stein ins Wasser und schaue den  
Wellen zu, die der Stein hinterlässt.  
Wellen...

Fange die Wellen auf; surfe in ihnen.  
Lass Sonne in Dein Herz hinein – ohne  
Stein.

Sonne.

Auf Sonne reimt sich Wonne.  
Etwas mit Wonne tun. Ja so richtig  
begeistert sein.  
Planschen im kühlen Nass.

Hohe Wellen, mit ihnen auf und ab  
gleiten;  
die weißen Schaumkronen sehen-  
welch eine Wonne!

Die Steine kehren zurück.  
Sie kehren immer wieder zurück!

Nehme sie in Deine Hand, streichele sie,  
bis sie rot glühen.  
Dann lass sie einfach los, lass sie einfach  
los!

Sonne.

Der Stein der Weisen  
will mit Dir verreisen.  
Ins Land der Kleinen –  
dort nie mehr weinen.

Ins Land der Großen –  
dort will keiner sein ...

Ach!

Der Stein,  
trete ein.  
singe ein Lied.

Die Stimmung erhellt;  
darauf reimt sich Zirkuszelt.  
Die Akrobaten  
wollen nicht warten.  
Zeigen ihr Können,  
welch ein Genuss!

Licht strömt in meine Seele;  
beim Zuschauen der Akrobaten –  
du hast es erraten.

Die Stimmung neutral –  
nur dieses Mal.

In der Dämmerung wirst Du  
finden  
den Stein –  
den Stein der Weisen.

Feuer und Luft gehören  
zusammen.  
Licht und Feuer –  
ich zahle keine Kirchensteuer.  
Doch gläubig bin ich.

In mir brennt ein Feuer.  
Feuer, Stein- Feuerstein.  
Lass das Licht hinein.  
Atem.  
Mein Atem ist weit.  
Feuer.

– Astrid Halpaap

Dämmerung. Herauf zieht das Kommende, das Neue. Helles Licht durchbricht den feinen Nebel von allem was war. Das Gestern durchzieht das Heute mit seinen Schleiern. Zart, aber hartnäckig und unerbittlich färben die Reste des Gestern auf den Morgen ab.

Das Gute bleibt. Alles andere aber auch.

Jeden Morgen steigt aus der Dunkelheit meiner Träume erneut die Welt. Vor den Fenstern türmen sich Stein, Glas und Beton, rauscht der Verkehr und zittern die Blätter der Bäume im Wind. Der Lärm der Außenwelt dringt langsam in meinen halbwachen Kopf und mit ihm all die Gedanken, die die Nacht unter ihren weichen, schwarzen Schwingen verborgen hielt.

Sorgen und Hoffnungen, Formulare und Termine, Ordnungsgelder, Fristen und Versäumnisse. Wetterextreme, Krieg und Flucht, Inflation und Ratlosigkeit. Ein Lärmen von tausenden Stimmen, millionenfach, ein „Wüten der ganzen Welt“.

Dahinter aber, für die, welche Ohren dafür haben, das Rascheln und Raunen anderer Welten. Pflanzengeister, Blattgeflüster, geheime Tiere und Wolkengesichter, Ahnungen und Erinnerungen an Steine, die sich in Licht verwandeln. Luna Ilena, Vollmond, Märchenmond. Es gibt Türen in andere Welten, in eine Heimat irgendwo tief in mir drin. War sie schon immer da? Wie kann sie sich gegen das grelle, unversöhnliche Licht der Außenwelt behaupten? Gar nicht, denn das muss sie nicht. Alles ist immer da, in jedem Augenblick.

Heute an der Bushaltestelle, im Nieselregen, in Eile und mittendrin, ist sie da: Diese Ahnung. Wie ein stummer Gruß, das vertraute Licht eines längst erloschenen Sterns. Wie Steine, die sich in Licht verwandeln.

Marten T'Hart: Das Wüten der ganzen Welt (Roman)

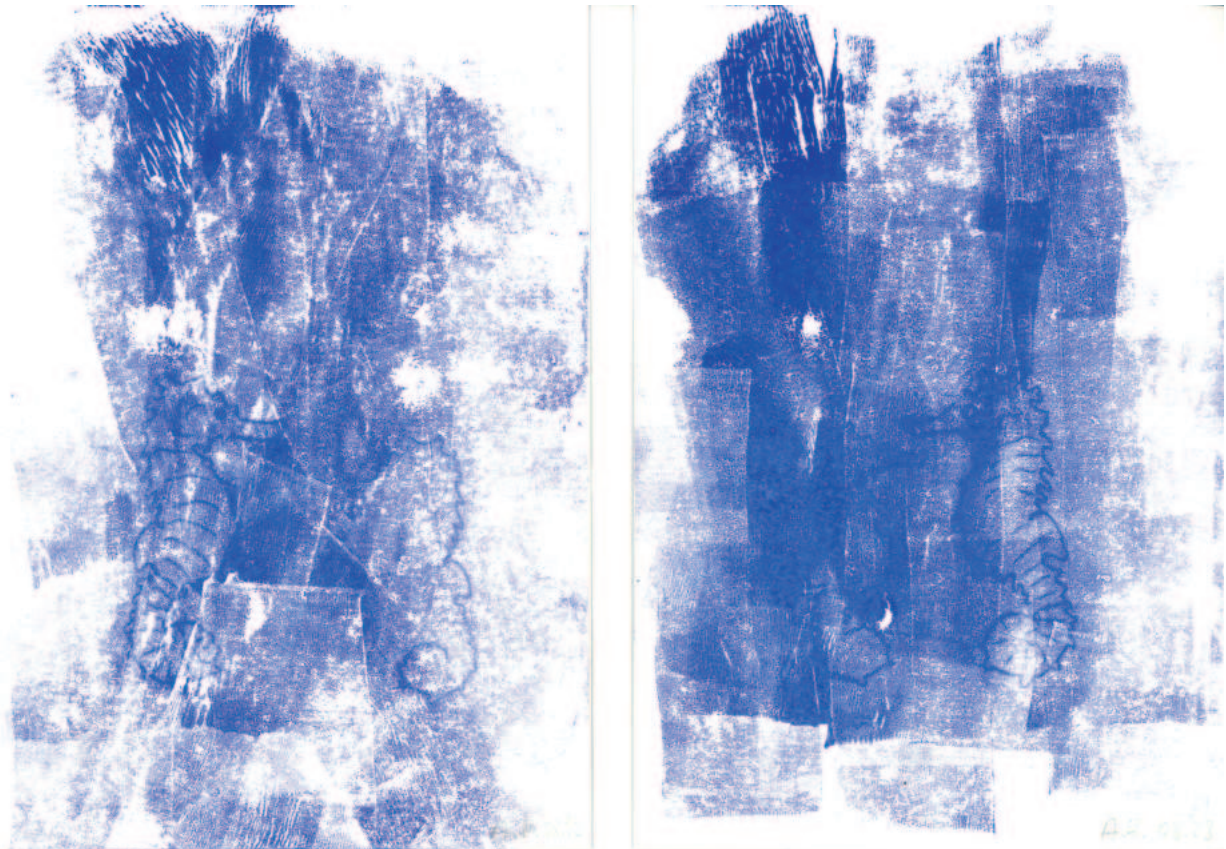
– Mari Morelli



Heike Schriever

# AKROSTICHON

Ein Akrostichon ist ein Gedicht (meist in Versform), bei dem die Anfänge von Wort- oder Versfolgen (Buchstaben bei Wortfolgen oder Wörter bei Versfolgen, auch Anfangsilben) hintereinander gelesen einen eigenen Sinn, beispielsweise einen Namen oder einen Satz, ergeben. Die deutsche Bezeichnung für diese literarische Form ist Leistenvers oder Leistengedicht.



*Astrid Halpaap*

In diesem Schreibimpuls das Wort „PAUSE“ als Schreibimpuls – nach dem Spielen mit den Anfangsbuchstaben konnte noch ein freier Text geschrieben werden.

## Akrostichon: „Pause“

Passt  
Auch  
Unscheinbar  
Sehr  
Endlich

Pro Zeiteinheit  
Außer Nachts  
Unter der Sonne  
So gegen Mittag  
Ein kleines Schläfchen

Paradigmenwechsel am hellichten Tag  
Auch wenn man nicht müde ist  
Und gerne noch weiter arbeiten will  
Schafft man sich eine kleine Zeitspanne  
Erfreut man sich danach an der frischen Tatkraft

– Jan Steubhoff

Puh Pause machen. Das muss man auch erst lernen. Zufrieden sein mit dem Innehalten, dem Nichtstun, der Ruhe, wenn im Hirn vielleicht noch Chaos herrscht. Gibt es in einem Gehirn je Ordnung? Ich weiß es nicht.

Ach Manchmal frage ich mich, wie es in anderer Leute Köpfen aussieht. Ob dort jemals Klarheit herrscht. Ob es Menschen gibt, deren Gedanken fein säuberlich in beschriftete Schubladen sortiert sind. Obwohl in mir stets Unruhe herrscht, brauche ich sehr viele Pausen. Wahrscheinlich sogar gerade deswegen. So unruhig zu sein, laugt ganz schön aus. So sehr, dass ich mich manchmal wochenlang von fast allen Aktivitäten zurückziehen muss. Das bloße Existieren auf dieser Welt strengt an, wenn sich Anspannung fast nie löst- Und wenn die eigene Komfortzone sehr klein ist und jeder Schritt heraus aus ihr einen nervös macht, ist es umso schlimmer.

Ach Doch ein Schüler der Entspannung zu werden, war der Schlüssel, den ich zur Lösung so vieler meiner Probleme die ganze Zeit brauchte. Gerade in Momenten, wo alle meine Alarmglocken schrillen, durchzuatmen und so gelassen wie nur irgend möglich zu sein, hilft, um doch ein wenig Klarheit in meine Gedanken zu bekommen. Zu entscheiden, was wirklich eine Bedrohung und was vielleicht eher eine Chance zum Glück sein könnte.

Uff Und Pause machen. Nicht dann, wenn andere es für okay befinden, sondern wenn ich weiß, dass ich sie brauche. Das ist schwer in einer Welt, die Erholung oft als Faulheit sieht. Doch entspreche ich ihrem Bild der „Faulheit“ nicht noch mehr, wenn ich ständig ausgebrannt bin?

Sitzen Die Schule der Entspannung werde ich vielleicht mein Leben lang nicht abschließen, doch ich sehe jetzt schon den riesigen Fortschritt, zu dem sie mir als Schüler verhilft

Endlich

Puh

– Hanna Alsakaf

P<sub>ause</sub> A<sub>uf</sub>  
U<sub>nserer</sub> S<sub>üßen</sub>  
E<sub>rde</sub>

Pechschwarz bricht die Nacht herein  
Ausgerechnet jetzt steh' ich auf einem Bein  
Unter der großen Ulme  
So eben erlosch die süße Musik  
Erst nach der Pause kam Erdmüte zu Sinnen

– Sanne Broadbent

pAUSE  
aBENDS  
uND  
sPÄT  
eNTSPANNEND

Pause, Pause Pause – morgens, mittags, abends und auch zwischendurch, bringen mir Entspannung, nicht nur für den Lurch.

Pausen sind lila. Warum? Weil mir die Werbung mit der Kuh dazu einfällt. Was für eine Wirkung Werbung hat!!! Ich fliege wie eine Kuh an einer Leine durch die Lüfte und das alles in LILA!!!

Ziemlich abgefahren das Ganze. Trotzdem eine schöne Vorstellung ☺.

Wichtig ist dabei die Leine, damit ich wieder runter auf den Boden komme. Denn die Pause ist bald um. Dann stelle ich mich wieder den Tatsachen – auf beiden Beinen steh'n. Was für ein Unterschied!

Einmal schwebend – einmal stehen.

Pause, Pause, Pause ...

– Anne Blume

**P**= ause im Kopf, Blaupause. Der Mensch, nur ein geschlechtsreifes Kind?

Was die Spiritualität betrifft, scheint gerade Pause auf der ganzen Welt zu sein. Vom Garten Eden zum Kindergarten. Macht das Göttliche im Menschen gerade Pause? Und die Herzen erkalten immer mehr?

**A** = Awakening = Vergangenheit der Geister, ein schöner Film.

**A** = wie aus die Maus. Oder:

**U** = wie U-Bahn, viele Menschen, viel Gedränge. Fast alle sitzen mit ihren Smartphones da. Das sieht aus, als wenn alle ein Brett vor dem Kopf haben.

**S** = wie Smartphone, Spielzeug, Brot und Spiele für das Volk.

**S** = Smartphone, gehört ebenfalls zu Brot und Spiele für das Volk, eins von vielen Spielzeugen für die Menschen. Die Technik, die heutigen unanfechtbaren Götter. Dient zur Ablenkung von sich selbst und Ablenkung von der Erkenntnis, dass Paramātmā, die Überseele des Höchsten im Herzen eines jeden weilt.

**E** = wie Evolution. Der Mensch hat aber nicht diese durchlaufen. Denn wir sind keine evolvierten Tiere, sondern involvierte Lichtwesen, die in die dichteste Form von Materie gefallen sind.

– Binia Mittendorf

**P**anisch

**P**unktgenaue Landung

**A**tmen

**A**m Rastplatz der A1

**U**nd

**U**nendlich müde

**S**tress

**S**o lang schon auf dem Weg

**E**rleben

**E**infach nur sein

Ich drück auf Pause und schon ist alles weg. Die Radiomusik und das Geklapper der Tassen auf dem Nebentisch. Die Stimmen, manche laut und schrill, andere tiefer, leiser, klangvoller.

Alles weg, das Rauschen des Windes in den Blättern der Alleebäume, das entferntere Rauschen des Verkehrs. Die Vögel sind stumm, die Schritte der Passanten verursachen kein Geräusch mehr. Die große Uhr hat aufgehört, zu ticken und selbst mein Atem ist geräuschlos stumm.

Wie wunderbar, welch herrliche Erfindung! Die Schicht aus Lärm, die über allem liegt, das Dauerchaos, so unentrinnbar nah. Ist alles weg. Mir ist, als könnt ich schweben. Fühlt es sich so an, wenn man nicht mehr hört? Weiß ich denn wie das ist, kann ich es fühlen? Es sind die Augen, die nun schärfer sehen. Und die Bewegungen, alles wird mir Sprache.

Ich schließ die Augen. Nun ist es perfekt. Ach, diese Pausentaste ist so herrlich! Das Beste aber: Ich habe eine Wahl – sie loszulassen: alles wieder da. Ich kann euch hören und denke: Was ein Glück.

– Mari Morelli

## Punktuelle Pause

Am Anfang war viel Pause  
Unter Wasser hat man wenig Pause  
Sonderlinge brauchen viel Pause  
Endlos lang kommen mir 10 Minuten Pause vor

Meine Pausen sind immer punktuell!  
Ich meine damit, es fällt mir schwer 10 bis 15 Minuten nur zu ruhen.  
Meine Gedanken einfach kommen und gehen zu lassen.  
Mein Hirn hat sozusagen Pause.  
Es ist dann auch langweilig für mich.  
Die lange Weile aushalten ist eine besondere Kunst.

Pause

Hey, mach mal Pause –  
trinke eine Sause Orange/Cola.  
Das schmeckt wunderbar und köstlich-  
für meine Seele ein Genuss.  
Eine gute Kombination für müde Momente.  
Gut zum aufpeppen meiner manchmal  
trüben Stimmung.  
In den Getränk ist ein Stimmungsaufheller  
drin, denke ich so.  
Leider ersetzt es nicht meine Psychopharmaka.  
Klasse ist das Getränk alle Mal.  
Ein Hoch auf die Pause.

– Astrid Halpaap





PS

06/23

Petra Schlenker

# Magischer Realismus



Ariane

**Auf die Anregung eines Teilnehmers unsere Gruppe hin beschäftigten wir uns mit dem Stil des magischen Realismus. Als Schreibimpuls diente ein Teil des Prologs aus dem Buch „Die Ermordung des Commendatore I – Eine Idee erscheint“ von Haruki Murakami:**

## PROLOG

Als ich heute nach einem kurzen Mittagsschlaf erwachte, sah ich den »Mann ohne Gesicht« vor mir. Er saß auf einem Stuhl gegenüber dem Sofa, auf dem ich geschlafen hatte, und blickte mich aus seinen nicht vorhandenen Augen an.

Der Mann war groß und sah überhaupt genauso aus wie bei unserer letzten Begegnung. Sein gesichtsloses Gesicht war zur Hälfte von einem schwarzen Hut mit breiter Krempe verdeckt, und er trug einen langen Mantel in einem dunklen Farbton.

»Ich will, dass du mich porträtierst«, sagte der Mann ohne Gesicht, nachdem er sich vergewissert hatte, dass ich wach war. Seine Stimme war leise und frei von jeglicher Intonation oder Wärme. »Du hast es mir versprochen. Erinnerst du dich?«  
»Natürlich. Aber damals hatten wir kein Papier, darum konnte ich Sie nicht malen«, erwiderte ich ebenfalls tonlos und ohne Wärme. » Stattdessen hatte ich Ihnen das Pinguin-Amulett als Pfand gegeben.«

»Ja, ich habe es mitgebracht.«

Er hielt mir den Plastikpinguin mit der Rechten entgegen. Es war so etwas wie ein Anhänger für eine Handy-Schlaufe. Der Mann hatte außergewöhnlich große Hände. Es klapperte leise, als er den kleinen Gegenstand auf die Glasplatte des Couchtischs fallen ließ.

»Ich gebe ihn dir zurück, denn du wirst ihn vielleicht brauchen. Er ist ein Talisman und kann die Menschen beschützen, die dir am Herzen liegen. Allerdings will ich, dass du mich dafür porträtierst.«

Ich saß in der Klemme. »Das sagen Sie so einfach, aber ich habe noch nie jemanden ohne Gesicht porträtiert. «

Meine Kehle fühlte sich staubtrocken an.

»Nach allem, was ich gehört habe, bist du ein Meister deines Fachs. Und außerdem hast du mir das alles schon beim ersten Mal gesagt.« Der Mann ohne Gesicht lachte. Oder zumindest glaubte ich, dass er lachte. Es klang wie das Heulen des Windes in einer tiefen Höhle.

Er nahm den schwarzen Hut ab, der sein Gesicht zur Hälfte verdeckt hatte. Dort, wo es hätte sein sollen, kreiste nur langsam ein milchig weißer Nebel.



„Porträtieren Sie mich?“

„Das habe ich soeben getan“, entgegnete ich.

Er sah sich die grobe Kugelschreiberskizze an, mit einem Argwohn, der auch ohne jegliche Mimik gut erkennbar war.

„Aber das ist ja bloß ein Kopf! Noch nicht einmal ganz eine Büste!“

Er schüttelte den Kopf. „Da gibt es eine Sache, die mir fehlt und Sie achten nur darauf!“

Ich musste ein wenig schmunzeln.

„Aber genau darauf fokussiert sich eben der Text, den ich als einzigen Anhaltspunkt auf Sie habe. Außerdem fehlt Ihnen nicht nur ein Gesicht, Ihre Stimme ist auch ohne Ton und Wärme. Oder waren es ‚Emotion und Wärme‘? Ich habe den Wortlaut nicht mehr im Kopf.“

Da lachte der Mann auf, ein plötzliches Ass im Ärmel. „Dasselbe stand in dem Text auch über Sie!“

„Ich weiß, ich bin ja der Erzähler. Oder doch nicht?“

Jedenfalls wurden Sie, Gesicht oder nicht, in diesen paar Zeilen genauer beschrieben als ich. Rein darauf bezogen fehlt mir also noch weitaus mehr.“

„Warum porträtieren Sie mich denn nicht genauer?“, fragte der Mann gereizt.

„Mein Gedächtnis ist zu schlecht. Ich habe zu viele der Informationen schon wieder vergessen.“

Ich lehnte mich zurück und atmete schwer aus.

„Vielleicht sollten Sie nicht zu viel geben auf den Eindruck anderer Leute von Ihnen. Viel zu unzuverlässig. Wenn ich es recht bedenke, kann man sich nicht einmal gut auf den Eindruck verlassen, den man von sich selbst hat.“

Ich sah ihm in die nicht vorhandenen Augen.

„Sie sind sicherlich mehr als ein fehlendes Gesicht.“

– Hanna Alsakaf

Ich habe schon sehr viele Menschen portraitiert.  
Nach der Natur bzw. Modell.  
Das ging zügig und sehr schnell.  
Die Menschen hatten Zeit und waren dazu bereit.  
Man gab mir etwas dafür.  
Das gefiel mir.  
Doch dann wurde es verboten  
Ich war unter neidischen Idioten  
Idioten waren wir alle, die nicht zurechtkamen im Leben  
Es wurden dagegen Pillen gegeben  
Bei einem zitterten die Beine  
Andere gingen wie an der Leine  
Manche trugen ein dickes Paket  
Für wieder andere kam jede Hilfe zu spät.  
Ich konnte mich nicht unterhalten,  
doch beim Zeichnen dieser Gestalten  
lernte ich , in den Gesichtern zu lesen  
Das ist dann besser als ein Gespräch gewesen  
Manch einer öffnete sich wie eine Blume  
Bei manchen fehlte die Ackerkrume  
Ich sah etwas Schönes in jedem Gesicht  
Denn es fehlte mir auch die Hingabe nicht  
War selbst erstaunt von dem Resultat  
In 20 Minuten war gefüllt das Blatt  
Doch die Klinikleitung hatte es satt  
Was ich da – aus eigenem Dunst immer tat  
Kreativität aus eigenem Antrieb war nicht das Ihre  
sie dachten, dass ich nach dem Obolus giere.  
Den hatten die Porträtierten mir gerne beschert  
Denn Kunst ohne was, ist nicht viel wert.

– Sanne Broaedbent

**I**ch weiß im Moment nicht, was ich dazu schreiben soll. Es kommt bei mir eher der Impuls, den beschriebenen Mann, mit Hut und Mantel und seinen großen Händen, zu malen. Wie würde ich es angehen, wenn ich die Person wäre, welche gebeten worden wäre, ihn, den Mann zu porträtieren?

Ich nehme ein Stück Holzkohle, welche gerade im Raum schwebt, und einen Block mit Papier, der sich plötzlich ganz langsam unter der Tischplatte hervorschiebt, und beginne.

Zuerst zeichne ich einen länglichen Halbbogen, der den Umriss des Mantels darstellt. Darauf zeichne ich ein Ei, worauf der Hut mit breiter Krempe seinen Platz bekommen soll. Es wäre super, wenn das Ei noch lebendig wäre – warum? Das erzähle ich euch später.

Jetzt zeichne ich erstmal die großen Hände, links und rechts vom Mantel.

Den Mantel male ich mit der Zeichenkohle aus. Der schwarze Hut mit der breiten Krempe bekommt auch einen Platz auf dem Ei. Ich nehme den Schlüsselanhänger mit dem Delfin. Er ist ein Glücksbringer und ich bin sehr überrascht, was hier gerade geschieht. Der Delfin wird lebendig und springt vor dem Ei mit dem Hut hoch und runter, als wenn er im Wasser wäre.

Ich höre es immer lauter piepsen.

Was ist das?

Ich hebe den Hut etwas an und sehe viele kleine flauschige Küken unter dem Hut hervorlugen.

Nun hat der Mann sein Gesicht bekommen!

– Anne Blume

**In meiner Zeit** als Quantenhexer war ich häufiger im Naturschutzgebiet, welches an meinen Ort grenzt. Dort erlebte ich viele wunderliche Dinge. Es war die Zeit von Corona und eines Nachmittags fanden ich und meine imaginäre Freundin Maddy, die in meiner linken Körperhälfte wohnt, ein wunderliches Gewächs. Es bestand aus langen Stängeln, an denen winzige borstige Kugeln klebten. Diese Kugeln sahen aus wie besagtes Virus, und ich deutete das Gewächs als Zeichen der Natur, deren Teil wir waren, denn Quantenhexer sind sehr naturverbunden. Maddy und ich taufte es „Corona am Stiel“ und nahmen ein paar Stängel mit nach Hause. Dort steckte ich die Stängel in die Blumenkästen, in der Hoffnung, dass sich das Gewächs aussäen würde.

An einem anderen Tag entdeckte ich eine Wiese, die über und über mit langem Gras und Binsen bedeckt war. Dort ließ ich mich in der Mitte nieder und dankte den Hexengeistern für ihre Toleranz, ihre Wiese besuchen zu dürfen. Die Hexengeister sah ich später im Dunkel am angrenzenden Weg Spalier stehen. Man erkannte sie nur an ihren leuchtenden Augen, ihr übriger Körper war nur schemenhaft als flirrende Windkräusel vor den dunklen Gebüsch zu

erkennen. Ein anderes Mal entdeckten Maddy und ich eine Spirale aus Zweigen und Ästen weiter nördlich im Wald und erkannten darin eine Hexenspirale, wo die Hexengeister das nachts auf- und abwanderten und ihre Rituale vollzogen. Auch ich wanderte auf dieser Spirale ins Zentrum und grüßte dann meinen Gott Lucifer, den Morgenstern. Sofort durchströmte mich eine universelle Energie, die ich dankbar in mir aufnahm. Dieses Naturschutzgebiet war tatsächlich voller Magie, tagsüber, aber vor allem zur Nacht. Auch nach meiner Psychose besuchte ich dieses Gebiet gerne, aber die Hexentanzwiese war für mich versperrt, die umliegenden schlanken Bäume beobachteten mich argwöhnisch. So bleibe ich neuerdings auf den Wegen, aber den Quantenhexer werden Maddy und ich immer in unserem Herzen tragen.

– Jan Steußloff

**M**ir fallen z.B. zwei Personen ein zu dem gesichtslosen Mann mit der breiten Hutkrempe. Entweder könnte er der Tod sein, der erscheint, um eine Person in die geistige Welt zurückzuholen, bereitet oder begleitet die Person vorher vor. Er spricht ohne Wärme, ist der Person dennoch freundlich gesonnen, der die Menschen auf Schritt und Tritt begleitet, durch ihr ganzes Leben hindurch.

In dem Sinne: Er schlummert in dir wie in einer süßen Frucht. Er sorgt dafür, dass nichts ewig ist und alles vergeht, damit wieder etwas Neues kommen kann. Im Tarot steht er auch für die Wandlung.

Der Tod steht für das Stirb und Werde. Er ist Vertreter für verschiedene Ebenen, mythologisch als auch in der bedingten Realität, so wie wir auch nur bedingte Wesen sind, die in einer relativen Realität leben. Der Tod ist das Gesetz Gottes, gehört dem Prinzip der Resonanz an von Ursache und Wirkung. Nur bis hierhin.

Oder: Der Mann mit dem breitkrepigen Hut und dem Umhang könnte auch der Göttervater Wodan aus der nordischen Mythologie sein, der ein Kriegsherr und Weiser zugleich ist. Da fällt mir eine Parallele zwischen Christentum und nordischer Mythologie ein.

Christus hing am Kreuz und auch der Göttervater Wodan hing 9 Tage festgebunden, aber kopfüber am Weltenbaum. Natürlich ist das nur symbolisch zu betrachten. Das Symbol „am Kreuz zu hängen“ findet sich auch wieder im Tarot, im großen Arkanum, in der Karte „Der Gehängte“. Obgleich sich die Tarotkarten eher aus den verschiedenen Mythologien speisen und weniger oder gar nicht aus der Religion. Aber auf jeden Fall ist es auf den Menschen bezogen, symbolisch gemeint. Also, wer ist nun dieses Wesen? Der Tod oder Wodan?

Gesichtslos! Genau: Der Tod hat verschiedene Gesichter, und den Göttervater hatte noch nie jemand gesehen. Dennoch, alle Erkenntnis ist Ur-Erinnerung. Oder beides: Mal erscheint er so, dann wieder anders.

– Binia Mittendorf

*I*ch konnte es ihm nicht abschlagen, wollte ich doch um jeden Preis meinen Pinguin zurück. Also stellte ich die Staffelei auf, legte mir Farbtuben bereit und begann. Die Umrisse des Mannes stellten kein Problem dar, auch der Hut nicht und bald war ich mit dem Ergebnis recht zufrieden. Nur einmal unterbrach ich meine Arbeit, weil es im Raum merklich kälter geworden war. Ich schlüpfte in eine Wolljacke und warf einen Blick auf den Regler der Heizung. Er war unverändert.

„Kommst du voran?“ fragte der Mann ohne Gesicht. Doch es war, als habe nicht er gesprochen, als schwebten die Worte einfach im Raum, körperlos, gesichtslos, Laute ohne Stimme und Klang.

Ich fröstelte trotz der Wolljacke, die mich doch den ganzen langen Winter so zuverlässig gewärmt hatte.

Das Gesicht, dachte ich, jetzt muss ich das Gesicht malen.

Weiße Farbe, lasierend, durchscheinend, grauschleirig, wabernd, dicht. Aber kalt. Anderweltlich. Das Wort wollte mir nicht mehr aus dem Kopf, während ich rastlos weiter malte, planlos und von einer unbestimmten Angst erfüllt. Ein guter Maler sei ich, so habe er gehört. Doch in mir wuchsen mit jedem Pinselstrich die Zweifel, ob ich überhaupt etwas konnte – ja ob ich jemals etwas gekonnt hatte. Dennoch malte ich Weiß auf Weiß, malte Wirbel und Schichten, aber immer, wenn ich hinsah, schienen die Formen der leeren Fläche seines Gesichtes sich zu verändern.

Für einen Moment meinte ich sogar ein Grinsen wahrzunehmen, doch das war unmöglich, denn da war kein Mund, kein Auge, kein einziger Gesichtszug, der eine Stimmung hätte ausdrücken können. Und doch, und doch... Verdammt, dachte ich, ich fantasiere schon.

„Nur zu“, raunte die stimmlose Stimme, „ich sehe, dein Werk ist bald vollendet“. Wie konnte er das wissen? Er sah doch nur die Rückseite der Leinwand. Und ich? Was tat ich hier, während die Kälte zunahm, mit zitternden Händen, die kaum noch imstande waren, den Pinsel zu halten? Nein, dies war kein ‚Werk‘, wie mein unheimlicher Kunde glaubte, es war nichts als eine ausdruckslose Farbfläche, das weiße Nichts eines talentlosen Malers.



Als hätte er meine Gedanken gehört, begann der Mann zu lachen und wieder klang es wie das Heulen des Windes in einer tiefen Höhle. Von einer unerklärlichen Furcht gepackt, wollte ich aufstehen und aus dem Zimmer fliehen, doch ich dachte an meinen Talisman und zwang mich, weiterzumachen. Ich wollte es hinter mir haben, ihn endlich loswerden. Schließlich, der Pinsel fiel mir beinahe aus der tauben, jetzt kraftlosen Hand, erlöste er mich.

„Ich sehe, du bist fertig. Ich werde mein Porträt nun an mich nehmen und du wirst mich nicht wiedersehen.“ Mit einer raschen Bewegung sprang er auf und packte die Leinwand, ohne auch nur einen Blick darauf zu werfen.

„Da!“, sagte er tonlos, und ließ den Pinguin auf das Tischchen neben mir fallen, „dein Lohn.“

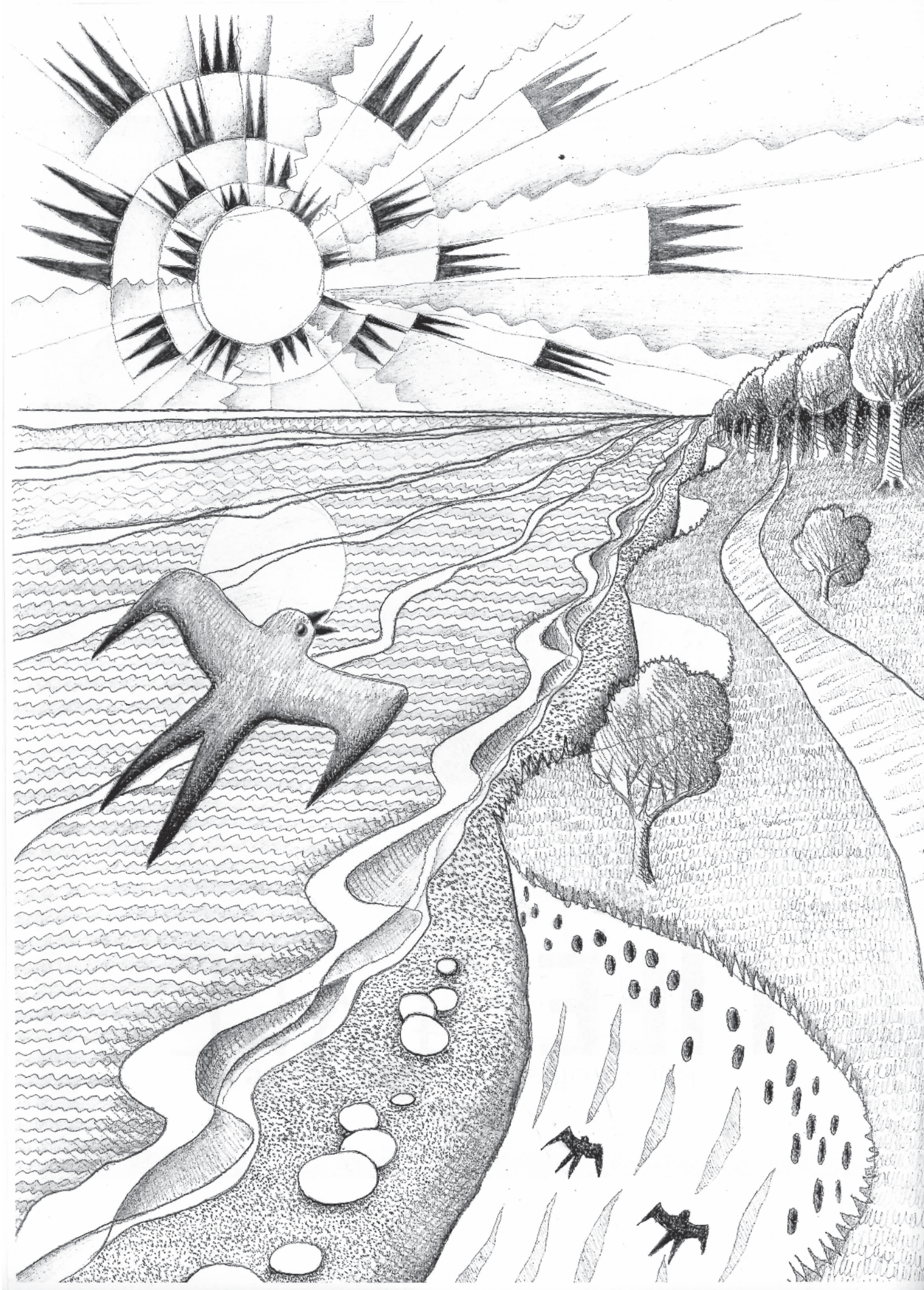
Dieses Grinsen! Doch, ich würde schwören, dass er grinste, und als er, den Hut tief ins Gesicht gezogen, an mir vorbei zur Tür eilte, war mir, als wäre da doch ein Gesicht, als blitzten plötzlich zwei Augen auf, tief im Schatten des Hutes, als verzögen sich – höhnisch – ein paar Lippen, als zeichne sich durch den Nebel eine Nase ab.

„Lebewohl.“ Als die Tür hinter ihm ins Schloss fiel, sank ich kraftlos in mich zusammen. Was hatte ich getan? Etwas war falsch – etwas Fremdes, nicht Benennbares schien sich noch immer mit mir im Raum zu befinden, obgleich der gesichtslose Mann ihn verlassen hatte. Die Ahnung, einen schrecklichen Fehler gemacht zu haben.

Eine gefühlte Ewigkeit später fand ich die Kraft, aufzustehen. Ich ging in die Küche, schenkte mir ein Glas Wasser ein und trank gierig. Schon besser. Ich würde mir ein Bad einlassen und morgen sähe dann alles schon viel besser aus.

Im Flur streifte mein Blick den großen Wandspiegel. Und erstarrte. Ungläubiges Entsetzen presste mir die Brust zusammen, während ich langsam näher herantrat. Was mir aus dem vertrauten Rahmen entgegenblickte, bestätigte meine schlimmste Befürchtung: Ein wabernder, milchig weißer Nebel. Genau dort, wo einmal mein Gesicht gewesen war.

– Mari Morelli



# Naturalistisches Schreiben

## Stadt und Natur

Wir beschäftigten uns mit dem Bunker am Heiligengeistfeld, der teilweise zu einem begrünten Stadtgarten werden soll. Wir schauten uns Bilder an, auf denen Stadt und Natur in einer Photo-Visualisierung verbunden waren. Als Schreibübung stellten wir uns vor, aus der Perspektive des Bunkers oder einer Sache, einer Person, eines Tieres ... um den Bunker herum zu schreiben.

## Stadt und Natur

„Ich bin ein sogenannter Bunker, mit grundsolidem Fundament, weithin sichtbar in meinem riesigen klobigen Bau. Ich bin ein Kriegsgebilde, zum Schutz von unzähligen Menschen, die vor Bombeneinschlägen Schutz suchen mussten und in meinem Bauch und einigen Stockwerken auch finden konnten. Viele Jahre nach dem Krieg stand ich ungenutzt und plump einfach so da, bis dann in den 60ern Künstler und Fotografen und Werbetreibende meine großen und kargen Hallen nutzten, sich ausbreiteten und Handel trieben. Mich störte das nicht. Es war auch nicht allzuviel Getriebe. Nach außen blieb ich grau, massiv und abweisend. Doch seit ein paar Jahren versucht man, mich zu begrünen, Balkons, Galerien anzubauen und mit Pflanzen, sogar Bäumen zu bepflanzen. Das hat obenherum schon mal ganz gut geklappt. Sieht aus, als wären mir grüne Haare gewachsen. Ich mag die Frisur, auch ist sie umweltfreundlich und natur- und menschenfreundlich, was mir alter Trutzburg ein ganz neues Gesicht verpasst. Gute Leute, macht weiter so und kommt mit euren diversen Vorhaben endlich zurande!“

Mein riesiger, klobiger Bau ragt in den Himmel. Wolkenverhangen, neuerdings begrünt mit lieblichen Pflanzen, Bäumen sogar mit Wurzeln, die sich in meinem Beton festkrallen. Wenn die Sonne durchdringt, erstrahlt alles in lieblichstem Grün.

– Sanne Broadbent

Großstädte, Ballungszentren negativer Energien.  
Leben auf dem Lande.  
Mitten in der Natur mit Wald und Flur.  
Lieber leben mit der Natur, wo es noch magische Orte und Kraftplätze gibt, zum Teil geschichtsträchtig und mythologisch.  
Stadt gleich schrill und laut, keine Stille.  
Menschen dort sind von der Natur entfernt.  
Baugebiete verdrängen immer mehr Tier und Natur.  
Getrennt von den Wurzeln geht es Richtung Künstlichkeit.  
Künstliche Intelligenz, Transhumanismus, Cyborgs.

## Der grüne Bunker...

Ja, einerseits ist das schön, wenn die Stadt immer grüner wird, wie z.B. dieser begrünte Bunker. Aber ansonsten sind Großstädte für mich heutzutage eher Ballungszentren negativer Energien. Deswegen lebe ich andererseits lieber auf dem Lande mitten in der Natur mit viel Wald und Flur um mich rum. Wo es teilweise noch magische Orte und Kraftplätze gibt, verbunden mit viel Mythologie. In der Stadt gibt es für mich nichts Magisches mehr. Dort ist alles nur laut und schrill, die meisten Menschen in ihrem Innern, weit von der Natur entfernt. Die paar Bäume mehr in der Stadt bringen den Menschen auch nicht unbedingt zur Natur zurück. Was ich ebenfalls schlimm finde, dass der Mensch mit den Erweiterungen von Baugebieten Tier und Natur immer mehr verdrängt. Wie furchtbar die Vorstellung, dass vielleicht eines Tages die ganze Erde zugebaut ist, dazwischen nur noch kleine Bäume, Parkanlagen und begrünte Gebäude. So einer Landschaft mag ich mich nicht anschließen, wo es nichts Ursprüngliches und keine Wildheit mehr gibt. Aber der Mensch hat sich ohnehin schon längst von seinen Wurzeln getrennt. Jetzt geht es immer mehr in Richtung künstliche Intelligenz, Transhumanismus und Cyborgs. Dann ist alles nur noch künstlich und alles vorbei mit Natur. Möge dieser Kelch an mir vorüberziehen.

– Binia Mittendorf

**Ich bin eine Stadtaube aus St. Pauli.** Die Menschen nennen mich abfällig „Flugratte“. Ich picke die Reste vom Bürgersteig. Auf St. Pauli gibt es leider wenig Grün. Aber jetzt hatten die Menschen eine tolle Idee: Sie begrünen den hässlichen grauen Bunker auf dem Heiligengeistfeld. So kann ich in Zukunft auf die dortigen Bäume fliegen und habe einen schönen Blick auf meinen Stadtteil. 3 mal im Jahr findet der „Dom“ statt, das größte Volksfest im Norden. Dann sitze ich auf einem der in schwindelnder Höhe gepflanzten grünen Wipfel und schaue mir aus der romantischen Warte das bunte Treiben an. Früher habe ich auch vom Bunker geschaut, aber das hat mir keinen Spaß gemacht. Jetzt, mit dem im Bau befindlichen grünen Bunker, wäre es was anderes. Ich würde mich dann wie eine weiße Friedenstaube fühlen, die ich gerne wäre. Ich würde mich vielleicht auch wie ein Raubvogel fühlen und den Menschen auf dem „Dom“ die Pommes aus der Hand klauen, denn Pommes mag ich besonders gern. Und dann ziehe ich meine Kinder im Grünen groß. Das wäre schön.

Graue Taube, grauer Himmel, graue Stadt.

Dort ein grüner Lichtblick.

Ein Bunker aus hässlichen Tagen wird schön bepflanzt.

Die graue Taube möchte jetzt am liebsten zur weißen Friedenstaube werden.

Endlich Natur.

HAIKU

Ich graue Taube.

Grüner Bunker auf dem Kiez.

So endlich Frieden.

– Jan Steußloff

## Grün Innen und Außen

Wir als Garten und Landschaftsbewahrer, -bewohner, -erneuerer, -entüftler kommen den Nutzern entgegen. Ähnlich Highliner in New York – dort eine Hochbahntrasse über Kilometer jetzt begrünt und begehbar gemacht.

Fordert auf zu kommen, zu begehen, zu konsumieren, umzusetzen, einzunehmen. „Grünes Gedankengut“ in harten und weichen Ausdrucksformen. Es begegnen sich Brücken aus diametralen Bewegungen.

Aber reicht das „Nur Anders“ Beton gegen, unter, mit Natur. Gibt es ein „Anwendungsbegleitorchester“? Werden Besucher angeleitet? Begegnen sich die Besucher, Begeher und Einwohner? – entsteht NEUES – darf ALTES, oder ist es lediglich ein weiteres Pflanzen + Blumen, noch ein Park?

– Claudia Brödhoff

Ja, ein Bunker, was habe ich alles schon erlebt?!  
Kriege – wie viele, kann ich gar nicht zählen;  
ich glaube, ich lebe schon seit ewigen Zeiten!  
Laut war es immer.  
Kanonengedonnere, Feuer  
und verzweifelte Schreie der Soldaten.  
Vor ihrem verzweifelten Tod  
schreien sie alle; und zwar alle  
nach ihrer Mutter!

Ich zähle überhaupt nicht – war nur da und musste aushalten!

Und heute – was bin ich heute?!  
Ein wenig Pause vom Krieg – wie mir scheint.

Es ist schön grün geworden um mich;  
aber die Wurzeln der Bäume muss ich halten-  
also nur eine andere Verantwortung?

Es tut weh, wenn sich die Wurzeln der  
Bäume durch meinen Leib bohren...  
Ich weiß gar nicht was besser ist für mich.  
Ich – ein Bunker!  
Was bin ich; wer bin ich?  
Das sind die Fragen der großen Zeit.

Ich liege im feuchten Gras.  
Es ist Morgengrauen;  
die aufgehende Sonne noch weit –  
was bleibt mir noch für Zeit?

Der Tag naht- ich spüre ihn.  
Was will der Tag von mir?  
Krieg oder Frieden – oder beides?

Kriege wird es immer geben hat  
Oma gesagt ...

Ich denke an Mann und Kind ...  
Ich, der Bunker.

Ich habe von meinem Freund in der Ukraine gehört,  
dass unser Frieden wieder einmal bedroht ist!

Ach, wenn ich doch am liebsten weglaufen könnte von all dem ...

Ein Bunker zu sein ist doof; aber ein guter Mensch zu sein ist auch nicht einfach!

Ein Mensch trägt Gut und Böse in sich –  
und das zwar immer!  
So hat Gott uns nun mal geschaffen.  
Mal etwas mehr gut, und manchmal mehr böse.

Kriege kommen und gehen – doch ich bleibe stehen!

– Astrid Halpaap

## **St. Pauli-Bild vom Bunker in der Zukunft Der Medienbunker aus einer anderen Sichtweise erzählt.**

Ich, der Bunker, hab eine lange Geschichte hinter mir; denn es gab von jeher Menschen, die an meinen Veränderungen Anteil nahmen.

So bin ich von 1942 bis 1944 um zwei sogenannte Flaktürme erweitert worden. Sie sollten den Menschen Schutz bieten vor Luftangriffen.

Später wurde ich Teil der kreativen Szene, wo Künstler, Clubs und Musikgruppen sich bei mir ansiedelten. Auch für Radio und Fernsehen wurde ich genutzt.

Besonders freut es mich, dass auch Leute in mir wohnten und ihr zu Hause bei mir fanden.

Da nun die schreckliche Zeit des Krieges Gott sei Dank vorbei ist, freut es mich sehr, dass meine Mauern so vielfältig genutzt werden und dass sie in naher Zukunft sogar begrünt werden sollen. Mit einem begrünteren Dach und begrünter Außenfassade.

So dass bald sehr viele Menschen mich besuchen. Aber es wird einen Teil zum Gedenken geben, an die schreckliche Kriegszeit, die hoffentlich nie wieder passieren wird.

– Petra Betcher

## Der Flakturm IV, Bunker an der Feldstraße in Hamburg (Heiligengeistfeld)

Mein „Zuhause“ ist ein Bunker. Ich bin die Tür, durch die in meinem ach jetzt schon so langen, bewegten Leben so sehr viele Menschen hindurch gegangen sind, hinein in das dunkle, kühle, mitunter feuchtklamme Klima des sogenannten „Flakturm IV“, eines großen Gebäudes, gebaut zum Schutz der Menschen im Krieg vor Bomben, Tod und Vernichtung. Ich hab viel Elend gesehen, danach in den Kriegszeiten viel Angst gerochen, viele Schreie gehört aus Schmerz und Verzweiflung, viel Blut und Verletzungen gesehen von all den Alten und Jungen, Männern, Frauen und Kindern. So manches Mal wäre ich gern offen geblieben für den Menschenströme der Flüchtigen, wenn sie kamen um Schutz zu suchen, all die Menschen. Doch manchmal, immer wieder, gab es dann doch die letzten Menschen, denen Einlass gewährt wurde, dann kam die Aufsicht, verschloss die Tür, ausgesperrt so manch einer, der es nicht rechtzeitig geschafft hatte. Wie oft habe ich mitgeweint, selbst mitentscheiden zu können, hineinzulassen, offen zu bleiben, Schutz zu gewähren, wo der Tod so unmittelbar vor der Tür lauerte. Im Inneren des Bunkers dann auf meine Innen-Seite sah, härter und noch ich die, die noch einmal davongekommen waren, erstmal für den Moment in Sicherheit hinter der dicken Betonmauer, verschlossen von einer dicken Stahltür, mich, hart, kalt, grau und manches Mal blutverschmiert. Aber von innen immer noch ein angenehmerer Anblick als von außen, meiner anderen Seite, die unglaublich Schlimmes, Entsetzliches zu sehen, zu hören, zu riechen bekam. Doch nun ist der Krieg lange vorbei.

Viele andere Menschen gingen und gehen jetzt durch mich hindurch. Meine Scharniere würden längst ausgewechselt, auch diverse Anstriche habe ich gehabt. Rostrot ist meine jetzige Farbe und mitunter herrscht fröhliches und lautes Treiben, zumindest geschäftiges Treiben im Innern des Gebäudes.

Hässlich und grau ist es immer noch, aber so ist der Plan: bald soll ich begrünt werden. Bäume und Sträucher sollen gepflanzt werden. Vögel werden sich dort einnisten und werden ein Lied des Friedens singen.

– Astridmarie





Heyo Domke

## „Festrede zum 30-jährigen Jubiläum“ verfasst von Dieter Klinke

Liebe Hölderliner und liebe Gäste,  
drehen wir doch mal die Zeit zurück und das ein ganzes Stück.  
Ganz in der Nähe der Shell wurde es langsam hell.  
Warum? Hölderlin wurde ins Leben gerufen  
und alle fühlten sich berufen.  
So fing alles an und es gab einen Riesen-Run.  
Zunächst war die Klientenzahl eher klein, aber dennoch war es von Anfang an fein.  
Auch das Team waren nur wenige Leute, machten aber gleich fette Beute.  
Der Start von Hölderlin war richtig gefragt und da hat auch nix gehakt.  
Wie ging es dann weiter, gleich vorweg, es wurde noch breiter.  
Kattjahren 4 war dann irgendwann der neue Pfad und das gleich mit dem richtigen Grad.  
Die Klientenzahl wurde immer voller, ja auch sowieso toller.  
Auch das Team hat rotiert, das hat aber gut funktioniert.  
Ach so, auch der Vertrauenskreis war von Anfang an dabei.  
Da redet keiner über den heißen Brei.  
Immer gleich voll anerkannt und das mit keinem Abstand.  
So, jetzt kommen wir zu den Gruppen, somit lassen wir sie tanzen, die Puppen.  
Was wird hier alles angeboten, da ist auch nix verboten.  
Im Einzelnen nun, anders gesagt, wie wir es tun.  
Das ist immer wieder der Leitfaden Hölderlins gewesen,  
selbstverständlich bis heute nicht verwesen.  
Schon Peter Borchardt, der Gründer von Hölderlin, hat das gesagt und dabei auch immer gefragt:  
„Geht es Euch denn gut?“ um das so zu sagen mit viel Mut.  
Ein großes Dankeschön, das hast Du sehr gut gemacht lieber Herr Borchardt / Peter alles weitere  
später.  
Ohne Peter Borchardt hätte das so hier nicht stattgefunden, mit anderen Worten herzverbunden.  
Das kann man ruhig mal so sagen, da gibt es auch keine weiteren Fragen.  
Dass ja immer wieder so geht es durch wie gute Lieder.  
Hölderlin sei Dank, jetzt ist aber noch nicht voll der Schrank.  
Jetzt geht das Gedicht noch weiter, aber es bleibt heiter heiter.

Wir dürfen ja auch nix vergessen, da hätten wir uns glatt vermessen.  
Jedes Gespräch ist für uns Klienten wichtig, klar es ist ja auch richtig.  
Nie kam die Antwort „Ich habe keine Zeit“  
und da macht sich jeder Mitarbeiter breit.  
Kommen wir nun zu einem wichtigen Thema: das Essen, das halten wir für angemessen.  
Zuerst hat uns die Marlies hier bestens bekocht  
und das ist so wichtig wie bei der Kerze der Docht.  
Auch die Sieglinde hat das in der Küche sehr gut gemacht,  
hat uns immer ein leckeres Essen gebracht.  
Auch Michaela war da immer zur Stelle, also nie auf die Schnelle.  
Das Essen war immer besonders fein und die Portionen war nie zu klein.  
Den Michael möchten wir auch nochmal speziell hervorheben,  
er sorgt dafür, dass wir auf Wolke Sieben schweben.  
Immer ein tolles Essen, da sind wir alle wie besessen.  
Auch die Ines Rademacher mit Martina Becker machen die Verwaltung richtig fein  
und hauen dabei nix kurz und klein.  
Frau Rademacher sowie Co halten den Laden hier am Laufen, sonst würden wir alle ersaufen.  
Auch Michele Quacquarelli hatte hier eine tolle Zeit, da machen sich gleich Erinnerungen breit.  
Nun hieß es: Frau Barbara Claußen, übernehmen Sie doch mal das Ruder.  
Keine Sorge, der Gedanke kommt nicht aus Cuba.  
Barbara Claußen hat diese Herausforderung sofort bestanden,  
genug KNOW-HOW war ja auch vorhanden.  
Herzlichen DANK, liebe Frau Barbara Claußen.  
Um jetzt wirklich alle, die es verdient haben, Küche, FSJ, Praktikanten  
hier zu benennen, das würde den Rahmen sprengen.  
Selbstverständlich, schon mal an dieser Stelle: Auch ein dickes Dankeschön an das gesamte  
multiprofessionelle Hölderlin – Team, immer so fröhlich wie Mister Bean.  
Der ein oder andere ging dann in die Rente, das waren wichtige Akzente.  
Old Ahrensburg geht ein in die Geschichte und war ja auch Hölderlins Nichte.  
Nur musste Ahrensburg dann doch wieder schließen.  
Sorry, die Klienten konnten es nicht mehr genießen.  
Leider wurde es dann bei Hölderlin richtig voll. Ganz ehrlich, das fanden wir nicht so toll.  
Auch mit dem Anrufen war es zum Teil nicht so einfach, das wurde aber zum Glück nicht mehrfach.

Jetzt aber zu einem anderen Thema und das nach gewohntem Schema.  
Eins zwei drei – das Gedicht ist noch nicht vorbei.  
Hölderlin war dann doch länger auf der Suche nach der einen Buche.  
Dann hat man in Poppenbüttel doch was gefunden, ohne große extra Runden.  
Aber alles musste dann neu her, sorry Leute, das war sicherlich schwer.  
Nun ist es in der Landschaft ein fester Posten mit gleich mehreren dicken Pfosten.  
Jetzt reden wir über 30 Jahr, irgendwie ist das wunderbar und wenn es sein muss,  
zahlen wir auch in bar.  
Wir können gerne sagen: „Macht bitte so weiter, das macht alle heiter.“  
Hölderlin, bleib so wie Du bist. Leute, das ist hundertprozentig kein Mist.  
Jetzt wurde so viel gedichtet, haben es somit gerichtet.  
Hat es Ihnen – Euch denn gefallen?! Das kann jetzt ruhig aus jeder Ecke schallen.  
Leute, lasst uns doch den Laden weiterhin rocken.  
Jo, das haut jetzt hoffentlich jeden aus den Socken.  
Für alle Beteiligten weiterhin alles Gute und wenn Ihr mögt ist Euch danach zu Mute  
So nun müssen wir enden uns können es nicht lassen, deshalb, ja deshalb nochmal hoch die Tassen....  
30 Jahre HÖLDERLIN e.V.  
Dankeschön – Der Vertrauenskreis



Anne Blume

## 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**

**D**er 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.**

**G**egründet 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 einr 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 2022 sind wir inzwischen für rund 100 Menschen aus unserem Versorgungsgebiet zuständig.

Aufgrund einer stetig steigenden Zahl hilfesuchender Menschen in den letzten Jahren und gleichzeitig der Intention einer ortsnäheren Versorgung in unserem Einzugsgebiet Walddörfer/Alstertal, können wir im 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](mailto:info@hoelderlin-ev.de)  
Internet: [www.hoelderlin-ev.de](http://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, Astrid Halpaap, Dieter Klinke, Diana Krohn,  
Astrid Martinsen-Bunge, Binia Mittendorf, Martina Möller, Jens Preuss,  
Petra Schlenker, Jan Steußloff

Illustrationen (Innen):  
Anne Blume, Heyo Domke, Astrid Halpaap, Katja Hartlieb,  
Antje Hartmann, Susanne Hollaar, Agnieszka Majer, Astrid Martinsen-Bunge,  
Binia Mittendorf, Martina Möller, Christine Koch, Sabine Scheffler,  
Petra Schlenker, Heike Schriever, Jan Steußloff, Gabriele Stilke

Umschlagillustration: Berit Rompel

Kunstgruppenleiterinnen: Jana Ahlff, Johanna Elson, Anke Terhardt

Layout und Satz: Olaf Hille ([www.olafhille.de](http://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**