

VORWORT

Liebe Lesende,

willkommen zu einer neuen Ausgabe von Hölderlins Zeitung! Auch in diesem Jahr finden Sie hier Texte unserer beiden Schreibwerkstatt-Gruppen aus Volksdorf und Poppenbüttel. Während im vergangenen Jahr bei uns Schreibenden langsam etwas Ruhe einkehrte und wir miteinander vertraut wurden, die Texte immer leichter flossen und neue Mitschreibende ihren Weg zu uns fanden, vollzog sich vom Frühling bis in den Sommer ein anderer, besonderer und aufregender Prozess: Die Kunstgruppen beider Standorte arbeiteten an Werken zu einer Ausstellung zum Thema „Tiere in der Kunst“.

Die Vernissage fand am 29.7.2025 im Forum Alstertal statt und eröffnete eine Sammlung von über 70 Werken.

Die Ausgabe der diesjährigen Hölderlin-Zeitung zeigt einige dieser Werke stellvertretend für die riesige Vielfalt, passend zu den wunderbaren Texten, für die ich den Teilnehmenden der Gruppen von Herzen danke.

Die Lektüre und Auswahl berührt mich jedes Jahr wieder auf ganz besondere Weise. Denn in jedem Text steckt so viel Persönliches, Verletzliches und zugleich soviel Strahlendes und Schöpferisches!

Ich wünsche Ihnen kurzweilige, nachdenkliche und wärmende Stunden mit unserem Heft.

Johanna Elson



Illustration: Elke

Schreibimpuls: ZITAT MIT BILD (WOLKEN UND HIMMEL)

Hilde Domin: „Ich setzte einen Fuß in die Luft, und sie trug.“

Sie schien mich zu ziehen, so dass ich vorsichtig auch meinen anderen Fuß in die Luft setzte. So trug sie mich immer weiter hinauf in die Wolken des strahlend, blauen Himmels. Von hier oben hatte ich einen ganz anderen Blickwinkel.

Ich fühlte mich leicht und geborgen. Und gerade dieses Gefühl schien mit einem Mal mich ganz und gar zu durchströmen, so dass ich mich eins mit Allem um mich herum fühlte.

Sobald ich mich bewegte, bemerkte ich, dass ich mich wie schwebend, nach links bewegen konnte. Ich probierte die andere Richtung und ging langsam und zaghaft in der Luft spazieren. Sie trug mich immer noch, unsichtbaren Boden unter den Füßen.

Erst setzte ich mich, dann legte ich mich auf den Bauch und begann sachte meine Arme zu bewegen. Langsam, ganz langsam, schwamm ich durch die Luft. Ich schloss meine Augen, genoss die warmen Sonnenstrahlen auf meinem Rücken und paddelte entspannt weiter. Nach einer Weile bemerkte ich, dass meine Hände etwas Weiches berührten, angenehm weich und irgendwie vertraut. Verträumt blinzelte ich, während ich mich langsam auf meine Knie zog. Eine kleine Federwolke hatte sich vorsichtig auf mir niedergelassen und streichelte mich sanft mit ihren Enden. Lächelnd schaute ich mich um. Die Sonne war mittlerweile rosarot geworden und wärmte nun auch mit ihren Farben.

„Heute werde ich an diesem besonderen Ort die Nacht verbringen.“ dachte ich und freute mich schon auf das Leuchten des Mondes und das Glitzern der Sterne.

Petra Schlenker



Illustration: Dörthe Quitmann

Ich fliege. Mir wachsen Schwingen, wunderbare, starke Flügel, mit denen ich auf der Strömung dahingleite. Sie tragen mich, durchschneiden die Luft wie ein zischendes Messer. Der Wind verdichtet sich, wird zu einem großartigen Sturm. Und ich lasse los. Bar aller Ängste und Sorgen erstürme ich die Himmel. Aller einschnürenden, beengenden Fesseln ledig bin ich grenzenlos, zügellos, endlos. In dieser ewig fließenden Weite, die alle Monde, Planeten und Sonnen umtost, fallen alle Gewissheiten von mir ab, alle Worte lösen sich im Fühlen auf, alles Fühlen ist Sein.

So bin ich jetzt. Sturmfrei.

Ich hole Luft und verschlinge die Welt mit (m)einem Atemzug.

Inga Bustorff

Wolken

Wolken unter mir. Ein Blick aus dem winzigen Fenster des Flugzeugs ins Weiche, Wattige. Herrlicher Sonnenschein, wie auf frischem Schnee, dabei hatte es eben noch geregnet. An Watte musste ich denke, damals als Kind, als ich das erste Mal bewusst eine Flugreise antrat. Aussteigen wollte ich und mich mitten hineinwerfen in diese Pracht, dieses Strahlen und Leuchten, dieses einladend weiße Gebirge. Wie Daunenkissen, wie Zuckerwatte. Bäuchlings wollte ich auf ihnen liegen und dahinschweben über die spielzeugkleine Welt. Von oben runterschauen auf die ameisenkleinen Menschen, von weichem Pluster umfassen. Wie konnte es möglich sein, dass diese dickbäuchigen, majestätischen Gebilde nur aus Dampf bestanden? Die Vorstellung, hinauszutreten und einfach hindurchzufallen, schien mir absurd.

„Über den Wolken“, sagte meine Mutter mit einem Seitenblick auf mich, „scheint immer die Sonne.“ Noch heute tröstet mich dieser Satz.

Von „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“ bis „I'm free, free falling“ wurden Wolken und Luft hundertfach besungen. Doch im Gedicht von Hilde Domin steckt noch etwas anderes: Es gibt Situationen, in denen das Einzige, was einen näher ans Ziel bringt, der Mut ist, sein Flugzeug zu verlassen und den Fuß in die Luft zu setzen – obwohl man fürchten muss, hindurchzufallen.

Manche Dinge fühlen sich genau so an, Neuanfänge, Wagnisse, der Mut, seinem Herzen zu folgen, obwohl der Verstand vor dem Absturz warnt. Wer es riskiert, hat die Chance, sich Träume zu erfüllen, etwas völlig Neues zu erleben, sein Leben zu ändern, gar glücklich zu werden. Oder abzustürzen. Symbolische Absprünge ohne Fallschirm enden selten tödlich. Aber sie verursachen oft großen Schmerz, wenn Physik oder Realität am Ende stärker sind als das Wunder – das Wunder, das unmöglich schien und doch so ersehnt wurde.

Zu selten bin ich dort oben ausgestiegen, habe meinen Fuß in das – noch – Nichts gesetzt. Meine schönsten Erlebnisse verdanke ich den mutigsten Momenten, aber ebenso meine größten Enttäuschungen. Ein harter Aufprall und ich stehe wieder im Regen, am Boden zerstört. Dann tröstet mich nur die Gewissheit, dass irgendwo über all den Wolken weiter die Sonne scheint.

Mari Morelli

Welches Vertrauen sie haben musste,
es überhaupt zu versuchen.
Um ihren Fuß überhaupt zu heben.
Und dann nach vorne zu setzen.
Was hat ihr diesen Mut gegeben?
Wollte sie zu etwas hin?
Oder vor etwas weg?
Ging es auf üblichem Wege einfach nicht weiter?
Ich stelle mir vor, dass sie diesen ersten Schritt
und bestimmt auch die folgenden
sehr vorsichtig gegangen ist.
Denn es widerspricht ja allem,
was man so gelernt hat:
Luft trägt nicht.

Der Mut und vielleicht auch die Neugierde oder Not,
weil das, was man dachte, was stimmt
überhaupt nicht so stimmt.

Gelerntes zu hinterfragen
und dann neue Wege auszuprobieren
das sind wirklich unglaubliche Fähigkeiten
aber lohnend
denn auf einmal kann die Luft tragen.

Anja Reinecken

Was ist Luft? Mehr als Nichts?
Ist im Leben nicht „Alles“ mehr als „Nichts“?
Staunen, über das Leben und dass es uns trägt.
Manchmal muss man sehr mutig sein Angst überwinden, einen Schritt ins
Ungewisse, Unbestimmte, in die Luft zu tun, ein Risiko einzugehen, mit jedem Schritt
vielleicht nicht getragen zu werden.
Das Leben ist unvorhersehbar, also wird uns allen alltäglich eben dies abverlangt, den
Schritt ins Ungewisse zu tun. Hinein ins Leben. Leben eben. Und Staunen darüber,
dass uns oft auch das Ungewisse trägt.

Astrid Marie

Wagnis – höher – zunächst Watte, dann Nebel.
Materie – Physik – Klang – Licht.
Erwartung – Gelingen.
Getragensein im Ton.
Getragensein in der Verdichtung.
Selbst in der Vision.

Claudia Brödhoff

Sie trug einen Ring
Am Fuß
So ein Ding
Mit Gruß
Ich schrieb vor mich hin
Wort für Wort
Das macht Sinn
An einem besonderem Ort
Sie trug den Himmel auf Erden
Stück für Stück
Was soll das denn werden?
Verrückt!

Annedore B.

Ich fliege mit einem Flugzeug, schaue aus dem Fenster und sehe die Wolken.
Mein Fuß ist über den Wolken und die Luft trägt mich an mein Reiseziel.
Verschiedene Wolken begleiten mich. Eine sieht aus wie 3 kleine Berge, eine sieht aus wie ein Engel, der seine Flügel ausbreitet. Und die anderen Wolken sehen wie kleine Männchen aus.
Dahinter eine Landschaft mit Bergen und ganz viel Schnee.

Petra Betcher

Scheint mir, dass sie fliegen konnte
Wenn sich die Domin in der Sonne sonnte
Ich bin da eher 'ne Schattenfigur
Und bleibe auf der Erde stur
Mit Reisen ist jetzt Schluss
Nirgendwo hin mehr muss
Nur nachts in meinen Träumen
Schüttelt's Abenteuer von den Bäumen
Ich irre durch fremde Städte
Zu Fuß, per Auto, oder sonstwas Geräte
Habe nie eine Karte zur Hand
Auch frage ich kaum in dem fremden Land
Ich folge meiner Intuition
Die führt mich dann irgendwohin schon
Da gibt es viel zu entdecken
In den verstecktesten Ecken
Doch irgendwann – muss ich dann ran
Per Bahn oder Schiff oder Flug
Zurückzukehren nach Germany
Ob Abenteuer zuviel oder genug
Doch gerne kehr' ich nicht mal zurück – nein nie!

Sanne

Ich habe erst spät Fliegen gelernt. Dabei half mir der Roman »Per Anhalter durch die Galaxis« von Douglas Adams, in dem der Protagonist stolpert und während des Falls ein interessantes Tierchen entdeckt, welches ihn ablenkt. So konzentriert er sich nicht mehr auf den Aufschlag, und er fällt »daneben«. So ähnlich habe ich es geträumt: Ich rannte am Jungfernstieg um eine Ecke und stolperte über eine lockere Bodenplatte. Während ich zu Boden ging, fiel mir der Roman ein und das lenkte mich so ab, dass ich kurz vor dem Aufprall waagerecht zum Schweben kam.

Ich war erstaunt und euphorisch. Ich versuchte ein paar Schwimmbewegungen und schwebte vorwärts. Ich gewann an Höhe und flog einmal um die vernebelte Binnenalster. Seitdem träumte ich häufiger vom Fliegen und irgendwann gelang es mir, vom Boden abzuheben, ohne mich vorher hinfallen zu lassen. Ich lernte, mich nur durch die Kraft der Gedanken an entfernte Orte und Objekte heranzuziehen, als wäre ein Gummiband zwischen mir und dem Ziel gespannt. Ich bin jetzt soweit, dass ich böse Gestalten, die mich im Traum verfolgen, einfach unter und dann hinter mir lassen kann, indem ich meinen Willen benutze.

In der Realität soll es Menschen geben, die im fernen Osten nur durch die Kraft ihrer Gedanken schweben können sollen – zumindest in einem Tim&Struppi-Comic namens »Tim in Tibet«. Ich glaube nicht an solch einen Hokusfokus. Vielmehr denke ich, dass das Gefühl, fliegen zu können, welches in Träumen wahr wird, daher rührt, dass wir Menschen aus dem Meer stammen, und dort in der Frühzeit im Wasser geschwebt sind, bis der Mensch auf die wenig schlaue Idee kam, das schützende Wasser hinter sich zu lassen und sich mit Dinosauriern anzulegen. Kleiner Scherz am Rande. Damit schließe ich und wünsche einen guten Flug!

Jan Steußloff

Ich komme mir ebenfalls im Moment so vor, dass ich meinen Fuß in die Luft setze und mein Leben in der Luft hängt. Ob ich auch getragen werde? Das wünsche ich mir.

„Ich setze meinen Fuß in die Luft“: Verstehe ich für mich persönlich so, dass ich an einem Scheideweg stehe. Ich könnte mich wohl zwar für das „Zurück“ entscheiden. Aber es ist die Frage, ob es mich auch wirklich zufrieden machen würde. Denn ich gehe bald in unbekannte Gefilde und habe diesen Weg schon begonnen. Das macht andererseits auch Angst. Wiederum freue ich mich auch auf neue, vielleicht lebensbereichernde Impulse und neue Kontakte. Ich denke schon, dass ich dort, wo ich mich hinbegebe, getragen

werde – von liebevollen Menschen, die mir in meiner Problematik bestimmt helfen wollen. Aber diese Situation existiert noch nicht, und so wirbeln viele Gedanken durch meinen Kopf, hin und her gerissen zwischen Angst, Vorfreude und Neugier. Der Ort, wohin ich gehe, könnte für einen Neuanfang in meinem Leben stehen. Kommt darauf an, wie sehr ich mich darauf einlasse. Aber im Moment ist eigentlich jeder Gedanke spekulativ. Denn noch hat nichts begonnen. Somit ist mein Fuß in der Luft und hat noch keinen Boden für etwas Neues. Das Unbekannte, Fremde, Neue macht aber jetzt ein wenig Angst. Nicht immer ist es nur spannend und abenteuerlich. Ein kleines Köfferchen habe ich schon gepackt mit vertrauten Sachen wie meine Bücher zum Beispiel den Vedischen Schriften. Die tragen mich in jedem Fall. Aber ich habe auch keine Erwartungen. Ich möchte die Dinge sich entwickeln lassen. Mal sehen wohin der Weg mich letzten Endes führt. Und ich sag mir auch zugleich: die Dinge kommen so, wie sie kommen sollen. Denn mein Leben ist im Großen und Ganzen vorgeplant, und meine Seele hatte dem Plan zugestimmt, bevor sie hier auf die Erde inkarnierte.

Binia Mittendorf

Schreibimpuls: ZITAT MIT BILD (BLUMEN UND FRÜCHTE)

Seneca: „Nicht, weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“

Ach bitte sehr
Mir wird alles jetzt so schwer
Ich hänge in den Seilen
Kann mich auch nicht mehr mitteilen
Wo bleibt die mutige Su-Sanne
Ertrunken in der Badewanne
Fragen wir Herrn Seneca
Er war schon lange vor uns da
Er sagt, es fehle uns der Mut
Leicht ist's, wenn man es einfach tut...
Vielleicht war das in andren Zeiten
Bedenken legte man beiseiten
Heute geht's ums Knöpfchen drücken
Da braucht's kein Mut zum Vorwärtsrücken
Da geht's wohl eher um's Know how
Dafür bin ich dumm, nicht schlau
Verhedder mich im Digitalen
Und muss mit meinen Nerven zahlen
Da hilft mir auch kein Philosoph
Für solche Welt bin ich zu doof
Doch auch in der Arena messen
Liegt nicht so ganz in meinen Interessen
Mein Mut lag mehr im Andersein
Oder U-Bahn fahren ohne Schein
Wer wagt, gewinnt, heißt es so schön
Das konnte ich beim Schachspiel manchmal seh'n
Auf längere Sicht braucht's Strategie
Ohne die, gewinn ich nie
Kann ich diese noch erwerben?
Oder werd' ich vorher sterben
Ich nehm die Dinge, wie sie sind
Bin alte Frau und nicht mehr Kind.

Sanne



Illustration: Sabeth Drumheller

Immer diese Sprüche. Jeden Tag ein anderer und immer von irgendwelchen Leuten, die schon längst tot waren. Kuro knüllte den Zettel mit dem Spruch wütend zusammen und warf ihn hinaus in den Garten. Der Garten seiner Mutter. Zumindest der Teil, in dem das Gewächshaus stand. Er kam selten hierher. Er strich sich das Haar aus dem Gesicht und betrachtete die Blumen, um ihn herum. Rosen und Glockenblumen, Maiglöckchen und winzige Zwergenschühchen. Und Koboldöhrchen. Diese Blumen beruhigten ihn. Er ließ sich auf der alten Bank nieder, holte eine Zigarette aus seiner Jackentasche und zündete sie an. Dann nahm er einen tiefen Zug. Seine Mutter hoffte diese Sprüche würden ihm irgendetwas bringen. Dabei hasste er sie. Seine Mutter kannte ihn einfach nicht. Und das würde sie auch nie. Weil sie sich einfach nicht für ihn interessierte. Das hatte sie nie. Sie hatte immer nur versucht, ihn so zu formen wie sie ihn haben wollte. Aber damit war jetzt Schluss. Sein Blick ging zum Gewächshaus. Er erhob sich und trat leise ein. Hier befanden sich die Bonsaibäumchen. Sie waren der ganze Stolz seiner Mutter. Er hasste diese Pflanzen. Bei ihnen hatte seine Mutter erreicht, was sie bei ihrem Sohn vergebens versucht hatte. Sie waren perfekt. Jeder einzelne von ihnen, sorgfältig gestutzt und in Form gebunden, künstliche mit Schnüren klein gehalten. Kuro atmete tief durch. Dann ging er hinaus und kehrte mit dem Benzinkanister zurück. Das Ding war verflucht schwer. Aber er wusste jetzt, was er tun würde. Nachdem er das Benzin sorgfältig im ganzen Gewächshaus verteilt hatte, riss er ein Streichholz an. Einen Moment lang betrachtete er die hell lodernde Flamme. Ein Lächeln stahl sich auf seine Züge. Er ließ das Streichholz fallen und ging hinaus. Als die ersten Flammen knisternd hervorschossen schwang er sich auf sein Fahrrad und fuhr davon. Seine langen schwarzen Haare wehten hinter ihm her.

Elias Kotschote

Hier kreuzen sich die Inhalte des Zitates mit den Symbolen der Illustration. Die biblischen Motive, Kolibri und Schmetterlinge von der Arche, leicht und schwingend. Wollen, auffordern, das Zitat zu leben: Ihre Leichtigkeit behindert den subtilen Ausflug in Unbekanntes. Die Früchte als köstliche Nahrung sind etwas schwer: der Granatapfel, die Kirschen, Datteln. Für uns mit einem Zustand des erotisch Süßen. Wagen wir das gegenseitige Erkennen? Erst die Vielfalt der Blüten lässt das Wagen zu. Wie ein Teppich umschließen Sie die Fruchtbarkeitssymbole und versuchen, Ganzheit zu wahren.

Claudia Brödhoff

Das Schwere wagen,
lieber nicht, ist doch so schwer.

Wagen – versuchen,
obwohl riskant, gefährlich, schwierig, unangenehm, kompliziert, langwierig.

Darf ich es wagen?
Wagemutig, vom Impuls getragen?

Doch! Heute ist ein guter Tag, ein guter Moment für mich.

Zwar schwer zu sagen, wenn ich es wage, ob ich heute schon, oder erst morgen,
dem näher gekommen bin.

Kompliziert und auch schwierig, gefährlich, riskant und unangenehm – all das
verschwindet, du wirst so sehn'.

Wenn du vorher schon das Ende wüsstest,
die Freude, die Erleichterung.
Noch fühlst du dich wie in der Wüste,
ausgebrannt.
Und auch die Zeit will nicht vergehn'.

Und trotzdem fühl' ich mich gezogen,
mein Körper hebt sich aus den Wogen,
die mich bedrückten,
die nie verflogen.

Und er scheint bei jedem Schritt,
die Richtung schon genau zu kennen,
ohne Kompass, ohne Wort,
geht auch mein Kopf ganz einfach mit.

Alles scheint wie abgesprochen, wie abgestimmt.
Tadellos
und wie von Sinnen,
folgt jedem Schritt und jeder Tat,
das nächste Wunder makellos.

Petra Schlenker

Dieser hier angesprochene Umkehrschluss bringt mich in meiner Erinnerungswelt zurück in meine Jugendzeit in Bayern, mitten hinein in die von mir so geliebten Berge, die Alpen vor der Haustür, und damit die schönsten und interessantesten Kletterziele zum Greifen nah. Mit dem jugendlichen Mut im Herzen wollten wir immer hoch hinaus, ab 1800 Höhenmetern wurden die Bergspitzen interessant. Vom „Hörnle“ über die „Hohe Kisten“ bis hinein in das Zugspitzenmassiv – all diese Gipfel haben wir damals „gepackt“, wie Bayern so sagen, und natürlich waren wir stolz und konnten so manche Anstecknadel am Jackett vorweisen. Wir haben es uns zugetraut. Wir haben es gewagt – und damit Herrn Seneca mit seinem philosophischen Satz für uns gar nicht zugelassen in der Wort-Kampf-Arena!

Frank Richter

Wagnis

Zu meiner Zeit auf St. Pauli habe ich viel gewagt, und Erfahrung geschenkt bekommen. Die speziellen Erfahrungen in den Abgründen der Menschlichkeit nutze ich heuer, um Krisen zu meistern und anderen Menschen zu helfen. Krisen bin ich früher meist ausgewichen, oder habe sie verdrängt. Das führte zu aggressiven Gedanken und tief sitzenden Depressionen. Auf St. Pauli lernte ich, die Aggression in Hilfsbereitschaft und die Depressionen in einen besonderen Narzissmus umzuwandeln.

Dieser Narzissmus sorgte dafür, dass ich ohne Zweifel und Angst verschiedene Türen öffnete, und dadurch besondere Menschen kennenlernte, die mir ihre Lebensgeschichten erzählten. Mir war schnell klar, dass diese Geschichten häufig ausgedacht waren, denn oft hörte ich Lebensläufe, die sich sehr ähnelten. Wodurch mir ebenso schnell klar wurde, wie verbreitet Lügen und Hochstapeleien unter diesen Menschen waren, mit denen sonst niemand etwas zu tun haben wollte. Ich versuchte, mit Wahrheit gegenzusteuern, aber es war aussichtslos, wie ich am Ende frustriert feststellte.

Diese Gestalten des Abgrunds brauchten ihre erfundenen Lebensläufe, an die sie sich klammerten, um die grelle Realität auszublenden, in der sie zu versinken drohten, wie in schwarzen Teer. Mein Wunsch, mit Wahrheit und vor allem Synchronität diese Menschen aus ihrem Sündenpfuhl zu ziehen, wurde zwar wahrgenommen, aber am Ende führte mein Vorgehen dazu, dass Lügen über mich erzählt wurden, bis hin zum Rufmord.

Um mich zu retten, passte ich mich also an, und begann selber hochzustapeln, was dazu führte, dass ich mir die Verkleidung des verdeckten Ermittlers überstreifte und damit den ganzen Laden gegen mich aufbrachte, indem sie ihre verlogenen Masken fallen ließen und mich als Kollektiv vom Kiez jagten. Zumindest hatte ich jetzt Klarheit, und ich verabschiedete mich mit einer langen, von Selbstüberhöhung und Subversion triefenden SMS an den Gangster Nr. 1, was dazu führte, dass ich seit dem St. Pauli nicht mehr betrete. Meinen mich schützenden Narzissmus habe ich jetzt wieder abgelegt und verarbeite die Erlebnisse in meinen Träumen. Alles gut!

Jan Steußloff

Schreibimpuls: Z I T A T M I T B I L D (P L Ü S C H A F F E)

Karl-Heinz Kappes: „Ich habe schon so viel aus meinen Fehlern gelernt.
Ich denke darüber nach, noch mehr zu machen.“

Ich habe doch das Gute nur gewollt
doch ist so Vieles rettungslos missraten.
Ganz unverzeihlich – unnötig sowieso,
sowohl die kleinen als auch die großen Taten.

Die Leute sagen, dass man aus Fehlern lernt.
Selbst kluge Menschen, so ist es oft zu lesen.
Doch such' ich Fehler am liebsten in mir selbst:
Bin ich zu blöd? Ist's meine Schuld gewesen?
Aus Fehlern lernen ist ein schönes Ziel.
Es macht uns klüger, auch wenn die andren lachen.
Man überdenkt so manche krummen Sachen –
Selbst Peinlichkeit lässt sich zu etwas machen.
Man lebt drauflos, geht endlich von der Bremse –
Und scheitert ehrlich, lügt sich nicht in die Taschen.
Ich mache Fehler am liebsten kreativ,
das Makellose kann selten überraschen.

Mari Morelli

Ich habe in meinem Leben auch schon ganz viele Fehler gemacht und auch sehr viel daraus gelernt, was ich jetzt anders mache. Unter anderem ein ganz großer Fehler war die falsche Berufswahl. Daraus ergab sich, dass ich meinen Hobbys nicht so richtig nachgehen konnte und dadurch auch nicht die richtigen passenden Leute kennen lernen konnte, mich nicht so entwickeln konnte, wie ich wollte. Hinzu kommt, dass meine Arbeit sehr schwer war und in Schichtarbeit ausgeführt werden musste. Meine zweite Berufswahl war dann zwar genau passend für mich, aber ich habe trotzdem nach einem Jahr die Ausbildung abgebrochen. Doch auch mit abgebrochener Bürokauffrau-Ausbildung habe ich danach ganz tolle Arbeit gefunden und ganz tolle Menschen

kennengelernt. Fehler sind dazu da, um aus ihm zu lernen. Wer keine Fehler macht, kann sich nicht richtig entwickeln. Ohne Fehler wäre das Leben auch langweilig. Sie machen das Leben spannend und sind oft neue Herausforderungen. Das Äffchen schaut mich so an, als wenn es denkt, was mag jetzt wohl Neues auf mich zukommen? Aber es schaut auch etwas skeptisch.

Petra Betcher

So ist das mit den Fehlern
Da muss ich mich nicht schmälern.
Ich habe beide Taschen voll
Mache Fehler in Dur und Moll
Bin Wiederholungstäter
Korrigieren kann ich später
Oder auch übermorgen
Doch da hab ich andere Sorgen.
So geht es schon seit Jahren
Kann ständig neue erfahren.
Wo soll ich mit den Fehlern hin
Ausmerzen geht nicht so wahr ich bin.
Ich muss sie einfach sammeln
In einer Kiste verrammeln
Und dann zum Jahresende
Nehm ich sie in die Hände
Betrachte sie genau
Manche sind schon alt und grau
Doch zur Gewohnheit lieb gewonnen
Mit Rotwein dann zur Brust genommen
Dann sorgsam zu Papier gebracht
Andere hätten ein Feuer entfacht
Ich habe vielfach Stoff zum lernen
Bei Umzug muss ich sie entkernen.

Sanne

Das Bild ist süß! Der Affe sieht süß und nachdenklich zugleich aus. So ein Plüschtier hätte ich auch gerne Zuhause, am Besten in Riesengroß. Noch lieber hätte ich einen Gorilla. Gorillas zählen auch zu meinen Lieblingstieren.

Der Affe macht ein Gesicht, als wenn die Gedanken aus dem Text zu ihm gehören. Und als wenn er die Gedanken gedacht hätte. Ob der Dichter sich als diesen Affen sieht? Er denkt darüber nach noch mehr Fehler zu machen? Dann ist er wahrlich ein Affe. Obgleich Affen wahrscheinlich in ihrer wahren und tierischen Natur keine Fehler begehen. Warum beschimpfen sich eigentlich Menschen mit Tiernamen wie „blödes Schwein“, „dummer Esel“ oder: „Ey, du Affengesicht“. Die armen Tiere werden ständig beleidigt. D. h. der Mensch stellt also die Tiere unter sich, obgleich er manchmal von seinem Verhalten hier eher unter seinen Artgenossen steht? Artgenossen? Ja, das wurde ihm von den bösen Evolutionstheoretikern eingepflichtet, bzw. von den Forschern, die diese erfunden haben.

Nein, der Mensch ist kein evolvierendes Tier, sondern ein involviertes Lichtwesen. Wir stammen von den Elchimsab, von Schöpfergöttern, die in der Materie ihre Körper verdichteten. Daher vielleicht der Gedanke, dass jeder Mensch einen Lichtkörper besitzt. Nun ja, wenn wir einstmals Lichtwesen waren und aus den göttlichen Welten kamen, uns entwickelt haben vom Geist oder Lichtwesen zum Menschen? Rudolf Steiner schreibt darüber sehr anschaulich. Und bei ihm kommt kein Affe in seinen Schriften vor.

Wir sind also in Wirklichkeit Lichtwesen, die sogenannten Elohim oder Halbgötter, entsprungen aus Gottes geistiger Welt. Und die Verdichtung der Körper hinein in die materielle Welt, das war der sogenannte Sündenfall oder Engelsturz in präkosmischer Zeit. Jedenfalls spreche ich dem Dichter kein großes Wissen zu, wenn er darüber nachdenkt, noch mehr Fehler zu machen. Es sei denn er wandelt das Gelernte in Tugendhaftigkeit um. Er bedenkt wohl zu wenig, dass das Leben aus Ursache und Wirkung besteht und jede fehlerhafte Handlung auch Konsequenzen für ihn nach sich zieht, die er tragen muss und er das Schicksal, das ihm daraufhin wiederfährt, er aber leider in eigener Gestalt ist oder erleiden muss. Er sollte ein bewussteres Denken entwickeln.

Binia Mittendorf



Illustration: Tx

Fehler

Ich sage gerne, dass ich mir nichts vorzuwerfen habe und nahezu fehlerfrei bin. Nahezu bedeutet, dass ich einen Fehler gemacht habe, aber das auf St. Pauli und dieses sehr private Kapitel bleibt geschlossen. Ich sage in dem Zusammenhang gerne, dass ich reagiere, was bedeutet, dass meine angeblichen Fehler die Fehler der anderen sind, die häufig daraus resultieren, dass in der Kommunikation etwas nicht stimmt. Saubere und eindeutige Kommunikation ist wichtig, um Missverständnisse zu vermeiden, nur scheint es für mich so, dass viele Menschen nicht mehr richtig kommunizieren können. In diesen Zeiten überwiegt der Argwohn, dass man überrumpelt wird.

Der Mensch ist auf Grund der ausufernden Halbwahrheiten und Lügen sensibilisiert, die hauptsächlich die sozialen Netze fluten. Ich hab nach einiger Zeit die Konsequenzen gezogen und habe mich von Facebook und Twitter abgemeldet. Youtube habe ich so trainiert, dass mir keine AfD- und Schwurbelvideos angezeigt werden. Es ist ein Drama, dass ausgerechnet der amerikanische Präsident den perfiden Fake News und ähnlichen Narrativen folgt, und selber gerne lügt. Wie auch

immer, ich bin ehrlich und möchte es auch bleiben. Meine Therapeutin hatte mich letztens darauf hingewiesen, dass es legitim sei, auch mal eine Notlüge zu bringen, wenn man dadurch verhindert, jemanden zu verletzen. Es bleibt aber dabei, dass mir Notlügen schwerfallen. So sage ich dann einfach mal nichts, und wirke dadurch vielleicht einsilbig und teilnahmslos. Mir ist es einfach wichtig, mein Gegenüber nicht durch die nackte Wahrheit in eine peinliche Situation zu bringen, denn ich ertrage es nicht, jemanden leiden zu sehen. Bei Konflikten bin ich ähnlich gelagert wie mein Vater. Ich versuche Konflikte zu lösen und wenn das nicht geht, ziehe ich mich zurück, weil ich Dissonanz nicht ertrage. Das liegt vermutlich einfach daran, dass ich sehr sensibel bin und das Leid der anderen wie mein eigenes Leid ist, nur dass ich ich für mich wiederum nicht leiden kann; ich kriege direkt Depressionen. Kurz: Ich bin nicht leidensfähig, aber das Leid der anderen berührt mich dafür umso mehr. Aus Fehlern lernt man? Kann sein. Ich versuche jedenfalls Fehler zu vermeiden und trotzdem etwas zu lernen, und das Erlernte sauber zu kommunizieren, wenn man mich fragt. So bleibe ich wie ich bin, und das unverzagt.

Jan Steußloff

Fehler machen,
das war für mich immer unangenehm oder peinlich.
Fehler hatten Folgen,
hatten Konsequenzen,
haben Reaktionen hervorgerufen.
Haben mich verunsichert,
ließen mich klein und falsch fühlen.
Ich hatte immer Angst vor Fehlern.

Heute halte ich Fehler für unabdingbar, für nötig, für wichtig.
Fehler sind Inspiration für das nächste Mal.

Wo ein Fehler ist, fehlt etwas.
Das kann Wissen sein, also Unwissenheit.
Das kann Vergesslichkeit sein oder Unvorsichtigkeit.
Fehler können einfach so passieren oder auch bewusst.

Manchmal gibt es Situationen,
in denen ich weiß, das es nicht so ganz richtig ist.
Trotzdem lasse ich mich darauf ein.
Vielleicht weil ich denke, das ich auf den Verlauf Einfluss nehmen kann.
Und weil ich nicht auf eine perfekte Situation warten will,
weil ich denke, das es nicht perfekt sein muss.

Heute weiß ich auch,
das ich aus Fehlern lerne und sie mich in die Kreativität bringen.
„Geht nicht, gibt's nicht“ war lange Zeit mein Motto.
Heute lerne ich gerne.

Ich schaue genau hin.
Tausche Erfahrungen aus.
Stelle Fragen.
Lass mich beraten.
Lese gern und viel.
Beschäftige mich mit der Thematik.
Tauche ein.
Verinnerliche Erfahrungen und Wissen.
Ich forsche und studiere auch gern.
Ganz bewusst suche ich mit die Menschen aus,
mit denen ich lernen kann.
Gemeinsam mit anderen und auch für mich allein,
lernen ist eine Bereicherung.
Ich liebe die Aha-Erlebnisse dabei.

Lernen ist leben mit offenen Sinnen und sehendem Herzen.
Lernen ist die Bereitschaft zu scheitern und es dann wieder zu versuchen.

Petra Schlenker

Schreibimpuls: P O E S I E D E S A L L T A G S

Die Schreibenden wählten einen Gegenstand, der in Ihrem Alltag eine besondere Bedeutung oder Funktion hat, zeichneten ihn und entwickelten dazu einen Text anhand folgender Fragen:

Was ist einer Ihrer Alltagsgegenstände?

Wo haben Sie ihn her?

Warum haben Sie ihn behalten?

Was bedeutet er Ihnen?

Das ist ein Bild von meiner Omi in einem Herzrahmen. Haben wir mal zu Weihnachten aufgenommen. Es ist eine sehr liebevolle Erinnerung an meine Omi und mein früheres Zuhause. Und an Weihnachten, was bei uns immer sehr schön und liebevoll war. Hier gab es immer einen bunt geschmückten Weihnachtsbaum, der das ganze Zimmer hell erstrahlen ließ. Ebenso einen bunten Teller für jeden und ganz viele schöne kleine Geschenke.

Petra Betcher

Mein Taschenkalender. Gerade habe ich den für 2025 wieder im Internet gekauft. Der Dritte in Folge.

Klein (A6), schwarz, außen mit rotem Verschlussband. Das ideale Format für kurze Terminbeschreibungen. Daneben gibt es eine DIN-A4-Kladde für erweiterte Daten. Kein Tagebuch. Einfach nur Gedächtnisstütze. Platz für Visitenkarten oder Post-Its. ich erfreue mich jeden Tag an ihm. Er hält mich terminmäßig im Rahmen und schafft Platz in meiner Gedankenwelt. Platz für Ruhe und Getragensein!

Claudia Brödhoff

Ein Buch. Wieviele davon sind im Laufe der Jahre durch meine Hände gegangen? Gekauft, verkauft, gesucht, gefunden, getragen ein- und aussortiert, kopiert, gekritzelt, verpackt. Ach – gelesen hab ich tatsächlich ja auch das ein oder andere. Bücher waren irgendwie immer da, schon bevor ich selber lesen konnte. Taschenweise mit in den Urlaub geschleppt, und auch heute möglichst immer eins in der Tasche. Was habe ich bei Umzügen geflucht, wenn ich das Gefühl hatte, einen halben Wald von einem Ort zum anderen zu schleppen. Aber E-Books? Niemals! Eine Freude sind Sie mir, eine Leidenschaft, sogar mein Beruf. Neue Ideen, andere Länder, unbekannte Welten und Gefühle, ein moralischer Kompass, der vermutlich auf Hanni und Nanni basiert. Ja, ich habe viel mitgenommen aus meinen Büchern.

Inga Bustorff

Mein Lippenstift.
Ist der I-Punkt in meinem Gesicht.
Er fokussiert, lenkt von meinen Falten ab, die etwas in den Hintergrund geraten.
Hoffe ich.

Meine Falten beschäftigen mich. Es sind mir zu viele am Hals und es werden mehr im Gesicht. Auch die Haut wird schlaffer, was unter den Augen sowie links und rechts vom Kinn einfach unschön aussieht. Wie ein traurig schauender Hund.

Im Spiegelbild erschreckend fremd, gleichsam einer unbekannten Person. Traurig und müde. Sehr traurig, ohne Mimik, ohne Energie, eine leblose Tote eben. Unscheinbar, ohne Ausstrahlung, ohne Anlass zur Wahrnehmung für andere.

Doch dann ein plötzliche Veränderung. Ein Lächeln, wodurch auch immer ausgelöst, lässt jede einzelne Falte an ihrem richtigen Platz erscheinen. Auf einmal scheinen noch viel mehr davon zu erscheinen um den strahlenden Ausdruck zu betonen.

Nun kann ich etwas länger hinschauen. Freue mich über die schönen Momente, die sie entstehen und vertiefen ließen. Davon scheine ich doch recht viele gehabt zu haben. Ein warmes Glücksgefühl kribbelt im Bauch und breitet sich langsam aus.

Nun denn, die Muskulatur fordert Entspannung und eine andere Realität erscheint. Die bereits traurig beschriebene.

Da nicht nur ich diesen Anblick auf Dauer nicht ertragen möchte, kommt nun Farbe in Spiel. Zauberfarbe. Zauberhaft.

Der Anblick ist nun besser als vorher. Das Zusammenspiel der Farben zeigt Wirkung. Von außen und von weitem betrachtet. Wenn nun ein lächelndes Strahlen erscheint ist die Fassade perfekt. Fotoreif, filmreif, aus dem richtigen Winkel gesehen.

Da der realistische Untergrund jedoch nicht verschwindet frage ich mich, wie und was meine Zustimmung und Akzeptanz dazu günstig beeinflussen kann. Ich kenne viele „faltige“ Gesichter die ich wirklich schön finde. Nur meines gehört gerade nicht dazu. Ich wünsche mir einen Verlaufsprozess, einen der mich...

Petra Schlenker

Der Spiegel

Mein Spiegel hat ein Eigenleben
Er will mein Bild stets wiedergeben
Doch je nach Einfall der Sonne
Ist es was anderes, was ich bekomme
Mal zeigt es mich ohne Falten
Er will meine Schönheit verwalten
Am besten zeigt er mich bei Dämmerlicht
Er ist nicht auf Realität erpicht
Doch zeig ich mich ganz ungeschminkt
Er durchaus mit keiner Trophäe winkt
Schlimm wird es erst, guck ich in einen andren Spiegel
Da hilft kein Gätten und Geschniegel
Ich frag mich oft: Wer ist das bloß
Die alte Dame, der faltige Kloß!?
Doch komm ich wieder bei meinem Spiegel an
Hat er ein Einsehen, dann und wann
Er spiegelt mir auch die Seele
Und was ich nicht verhehle
Die ist so jung als wie zuvor
Eh ich meine Jugend an's Alter verlor.

Sanne



Illustration: MariMo

Die Dinge singen hör ich so gern

Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort.
Sie sprechen alles so deutlich aus:
Und dieses heißt Hund und jenes heißt Haus,
und hier ist Beginn und das Ende ist dort.

Mich bangt auch ihr Sinn, ihr Spiel mit dem Spott.
Sie wissen alles, was wird und war,
kein Berg ist ihnen mehr wunderbar;
ihr Garten und Gut grenzt gerade an Gott.

Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.
Die Dinge singen hör ich so gern.
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.
Ihr bringt mir alle die Dinge um.

Rainer Maria Rilke

Nun ja, was soll ich dazu sagen?

Am Anfang war das Wort. So beginnt die Schöpfungsgeschichte in der Genesis.

Ich weiß nicht an welchen Tag. Aber an einem Tag in der Schöpfungsgeschichte benennt Gott auch jedes Wesen, das ER erschaffen hatte. Jedes Ding bekam seinen Namen und es war gut! Denn wie sollte sonst der Mensch Verständigung erlangen?

Am Anfang waren es bei ihm auch nur Laute, die sich irgendwann zu Worten formten bis hin zu ganzen komplexen Sätzen, Texten, die irgendwelche medizinischen, philosophischen, wissenschaftlichen, religiösen, etc. Erkenntnisse enthielten?

Da hatte Herr Rilke wohl nur von zwölf bis Mittag gedacht? Andererseits, und ich denke nicht, dass es auf Rilke zutrifft. Denn so weit ich weiß, war er auf dem künstlerischen, spirituellen und philosophischen Gebiet ein Feingeist und hatte sich mächtig über alles Gedanken gemacht.

Ich denke: er spielt auf die materielle Welt an, auf das Festgefahrene, alles Formende, das unabänderlich bis in alle Ewigkeit alles so bleiben wird? Keine Wandlung, Keine Lebendigkeit, keine Veränderung? Man weiß doch alles. Wozu sich noch Mühen? Festgefahrenheit – auch im Wissen. Die Menschen denken, sie wissen schon alles – was kann da noch kommen? Dabei gibt es mehr zwischen Himmel und Erde, als der Mensch ahnt und mit seinem physischen Auge nur wahrnehmen kann. Aber der Mensch glaubt nur das was er sieht, und nur das was er sieht glaubt er.

Oder: Er glaubt nur das was er glauben will. Ich habe das Gefühl, dass der Dichter aber sieht, wie unwissend die Menschen noch sind, und in ihrem Ego und Stolz noch nicht mal wissen, dass sie nichts wissen. In dem Sinne noch Sokrates: "Ich weiß, dass ich nichts weiß!"

Genau! Die Menschen starr und stumm sind in letzter Konsequenz Unwissende. Aber sie halten sich dennoch für wissend. Dazu gehören auch ihre Taten und Handlungen, wo

Jesus am Kreuz doch schon sagte: „Denn sie wissen nicht was sie tun.“ Und das geht bis in die Heutzeit. Auch die Politiker, wie Trump, Putin und Co. wissen nicht was sie tun, halten sich bestimmt alle für wissend.

Summa summarum: Der Mensch ist erst wirklich wissend, wenn er mit seinem inneren göttlichen Funke identisch geworden ist und somit als ein Offenbarungswerkzeug Gottes, in Liebe und Hingabe Gott und den Menschen dienen kann, zum Wohle aller. Wenn er so zusagen seine wesensgemäße Stellung erkannt, dass das Leben heißt: zu dienen und nicht über sich selbst nachzudenken.

Das sagte Einstein zu Queen Victoria, als sie ihn fragte: Wozu sind wir hier? Seine Antwort: Um zu dienen und nicht, um über sich selbst nachzudenken.

Und das ist noch längst nicht alles.

Binia Mittendorf

Gesang der Dinge

Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose.
Doch manchmal nicht – oder eben mehr.
Was steckt dahinter oder tief darinnen?
Ich schaue hin und wundere mich sehr.

Bisweilen ist es, als ob die Dinge leben,
als gäb' es mehr, als was du vor dir siehst.
Sie tragen Kleider, die dich an ferne Zeiten
erinnern, wenn du empfänglich bist.

Sie haben Formen, die auf andres deuten
und haben Farben, die wie Töne klingen.
Sind schwer zu fassen, verschwommen wie im Traum
und sind bereit, zu schweben und zu singen.

Willst du sie greifen, um sie zu bezeichnen,
sie einzufügen in den großen Plan,
sie festzuschreiben, zu etikettieren,
um dich zu schützen vor Zweifel, Traum und Wahn –

entgleiten sie, auch wenn sie fortbestehen.
Sie werden klein, verschweigen ihre Macht,
befreit vom Zauber, vom Staub aus fremden Welten
singen sie weiter als Träume in der Nacht.

Mari Morelli

Alles erforscht, gemessen und gewogen;
doch überall ist Geheimnis eingewoben.
Des Lebens Puls, flatternd und stark,
ein Raunen nur unter altvergang'nem Laub.
Und was das Dunkel einst liebevoll barg,
ersteht nun neu aus Hoffnung und Staub.

Inga Bustorff

Ich hab heut nichts zum Sagen
Es war turbulent in den Tagen
Ich kann nichts Lautes ertragen
Das Hörgerät setz ich nicht ein
Ich fühle mich schutzlos und klein
Ach singe mir doch mit leiser Stimme
Von deiner Liebe und deiner Minne
Fernab von Grobheit und Kalkül
Dass ich meinen Herzschlag wieder fühl
Die Stimmen von außen sind laut und
bestimmt
Nehmen keine Rücksicht auf das innere Kind
Auch du stehst unter dem Druck der Zeit
Trägst Uhr und Handy unter dem Kleid
Wann werden wir uns wiedersehen
Und eine Stunde der Stille begehen?!

Sanne

Es war einmal Rilke

Es gab eine Zeit, in der ich alles in Frage stellte, und dann umwarf. Diese Zeit ist zum Glück vorbei. Jetzt versuche ich, Ordnung in die Dinge zu bringen, die mich umgeben, und auch wenn ich mir ungern helfen lasse, weil ich Intention und Kompetenz meiner Mitmenschen anzweifle, so hat sich das über die letzten Jahre geändert, und ich lasse Hilfe zu. Wenn sie dann zu nichts führt, ist es nicht meine Schuld. Häufig denke ich an besagte Vergangenheit zurück, als ich im Wahn versuchte, die Dinge neu zu ordnen, und das natürlich ohne Hilfe. Eigentlich war es eine hochspannende Zeit, aber sie machte mich einsam.

Trotzige Gedanken durchströmen mich gerade, wo ich dies schreibe, denn um ehrlich zu sein, traue ich den Menschen immer noch nicht. Ich würde am liebsten in Ruhe die Welt gestalten und definieren, und sie mir somit zu eigen machen. Im Prinzip habe ich den Beruf des Gestalters richtig gewählt, nur leider hatte ich schnell Stress mit den Vorgesetzten, die ihre eigenen Ziele mit mir hatten, mir, einem Objekt. Das konnte ich auf Dauer nicht ertragen. Aber auch als mein eigener Chef hatte ich kein Glück, denn mir fehlte die Struktur, und am Ende auch die Motivation. Ich bin halt ein Beobachter und

Träumer, und das bin und bleibe ich gerne.

Ich bin mit mir im Reinen, und das ist das Wichtigste. Sollen die anderen mit sich hadern, es ist mir egal, solange es keine mir wichtigen Personen sind. Im dem Fall helfe ich gerne. Jedenfalls habe ich gerade in den letzten Jahren so einiges erlebt und entsprechende Erfahrungen gemacht, aus denen ich jetzt schöpfen kann. Diese Erfahrungen sagen mir: »Halt dich bloß raus. Das gibt nur Ärger.«

Aber bevor ich jetzt den Faden verliere, versuche ich einen Bogen zu spannen und zum Ende zu kommen. Das Schreiben jedenfalls ist eine Hilfestellung von außen, die ich gerne annehme, denn auch wenn dieser Text eher in vergilbte Phrasen abdriftet, so tut mir das Schreiben gut und ich mache meinen Eltern eine Freude, wenn ich sie ihnen vorlese. Und das gefällt mir und macht mich Text für Text sicherer und stabiler.

Ich wollte eigentlich zum Ende kommen, aber so ist das halt: Eins ergibt das nächste und so bleibt als Abschluss-Ankündigung nur die Ansage, dass wenige Minuten verbleiben und die bringe ich auch noch unter, denn ich bin Perfektionist. Diesem Text merkt man vielleicht an, dass ich nicht so ausgeglichen bin, wie ich gerne wäre, aber das betrifft nur den heutigen Tag, denn ich habe schlecht geschlafen. So wurde aus dem Bogen ein Ring mit Anhang wie meine geliebte U3. Damit ist dieser Text vorbei.

Jan Steußloff

Die Dinge;
die Dinge sind wie sie sind;
ordentlich aufgeräumt in Schubladen, wo
sie hingehören.
Leise-selten laut – mir erst ein wenig vertraut!
Es ist leichter, anders und neu-
davor habe ich keine Scheu!
Die Dinge singen in meinen Ohren-
leise summen sie wie Bienen bei der Arbeit.
Die Dinge –mein Leben, was sich jetzt zeigt, ist
neu, warm und leicht!
Was morgen ist, ist weit –
heute dreht sich die Welt;
das gestern noch zu sehen-
doch schon ein wenig vergessen...
vergessen die Müh, Sorge und Qual –
es ist vorbei!
Es beginnt ein neuer Tag,
ein neuer Morgen ist da –
er zeigt sich mit einem eindrucksvollen
herrlichen Sonnenaufgang-

verheißungsvoll den Tag begrüßen;
den Tag noch vor sich haben-
was bringt er neues?
Vorfreude an das schöne im Leben.
Einen Plan für den heutigen Tag habe ich nicht-
jedenfalls nichts konkretes;
einfach abwarten, was geschieht.
Morgen – morgenröte...
Zeit, viel Zeit, herrlich viel Zeit...
Gefühlt mehr Zeit, wie je zuvor!
Ich habe am Sonntag bei mir zu Hause
den Film WOLFSBLUT auf DVD angesehen.
Luxus für mich; einen ganzen Film
am Stück am Tag anschauen; sich treiben lassen.
Zeit, treiben – Zeit.
die Dinge singen, wie leise Musik-
sie umschmeichelt mich, wie eine
kuschelige Decke am Abend.

Gedicht

Die Dinge singen –
das höre ich gern.
Gedanken kommen und gehen –
selten bleiben sie stehen!
Die Gedanken singen;
singen ein Lied von Leben und Tod.
Die Dinge singen
in Klang und Form.
Mental auf einer Ebene –
wo der Frieden wohnt.
Frieden im hier und jetzt.
Frieden, wo man ihn lässt!
Frieden auf der ganzen Welt-
das kann schaffen kein Held!
Frieden; so nah und fern.
Frieden – ich seh Dich gern!
Frieden...

Astrid Halpaap



Illustration: Antje Hartmann

Schreibimpuls: G E D I C H T

Dieses Gedicht ist ein ganz besondere Schreibimpuls! Es stammt von einem ehemaligen Besucher unseres „Hölderlin“, der unter dem Pseudonym „Avant“ viele beeindruckende Gedichte verfasst hat.

Von meinem Schnee

Als mir der Schnee fiel im September

Ging die Sonne mir nach
O bella grande

zu trösten mein Herz.
Heim zog sie mir

Die kugelgrünen Hügel
Mit Rücken, blau im Nachmittag

Gleich trinkenden Elefanten.
Vergessen sollte ich

Den Durst meiner Psyche
All meinen Sommern nach

Dem von der Vogelweide trug sie auf
Mir zu bändern die Heide.

Violett da alles, auf und ab.
Um im Rauch ferner Feuer

Schickten Felder sich an
Traurig über ihre verlorene Frucht

Zu wandern

Den wärmetrunkenen Wäldern zu.

Einen Falken hob sie, zu rufen mich
Damit ich inne werde der Welt

Und höre vom Teich
Dessen Liebe ich war im dunklen Staunen

Seiner rundgesammelten Ruh.
Weh war ihm nach mir

Nach meiner Hände Finger
O Zeit, so liegend, so weich

In meinem Innern einmal.
O Zeit, du Auge in allem.

Flügel bot mir die Sonne
Aus Feldbäumen gedreht

Behangen mit vergessenen
Pflaumen
Und goldenem Stroh,

Schau nur, wie ich flog
Bekränzt in meinem Singen

Wie alles um mich her.
Das war heute oder auch danach

Und mir war wie oft

Da ich ging durch meinen Schnee

Spurlos mich verlierend
Immer tiefer hinab

In Astern und Phlox
Entgegen so viel

Erde und mir.

O bella grande

Avant

Sommerende

Goldene Felder, sonnengetränkt,
fruchtgewordenes Blühen allerorten,
Sehnsucht nach dem
noch nicht Vergangenen.
Heiße Schwere in den Blättern
hält die Waage noch eine zögernde Stunde an,
schenkt Schwelgen, dunstumwobene Freude,
einen letzten, bunt bekränzten Tanz,
ehe sie sich endgültig zuneigt
dem Vergehen.
Blätterbrise läßt sie zittern, schwanken,
verspricht neue Träume nach dem Schnee.

Inga Bustorff

Allgemein betrachtet schwingt in dem Gedicht an der Tiefe Sehnsucht, zum Beispiel nach Geborgenheit mit, erlebbar in der Natur? Trost und Geborgenheit fern ab in der Welt, die in der Natur mehr zu finden sein schien, als unter Menschen? Der Dichter beschreibt, oder besingt eher die Natur, in der er sich zu Hause fühlt, die ein Zufluchtsort für ihn ist. Man könnte bestimmt auch ein Lied dazu machen. Eine schöne, sanfte Melodie wie seine Worte selbst. Aus einigen Versen hört man heraus, dass er auch eine tiefe Liebe zur Natur hat, wie zum Beispiel:

„Und höre vom Teich / Dessen Liebe ich war im dunklen Staunen / Seiner rundgesammelten Ruh / Weh war ihm nach mir / Nach meiner Hände Finger / O Zeit, so liegend, so weich.“

Da spricht Liebe, Trost, der Wunsch nach Geborgenheit und Sehnsucht. Oder ist das, was der Dichter beschreibt, nämlich die Liebe zur Natur, auch der Ausdruck, diese Einheit, die er in der Natur erlebt, vielleicht auch mit einem Menschen zu erleben und zu teilen? Für mich ist dieses Gedicht voller Sehnsucht und Romantik, das hätte auch ein Dichter aus der Zeit der Romantik 18./19. Jahrhundert sein können. Ein Schiller, ein Goethe, ein Caspar David Friedrich in Worten, ein Spitzweg und andere Romantiker, die in dieser Zeit lebten. Und er findet Worte, die einen in das geschriebene eintauchen lassen, einen entspannen lassen, als wenn man ebenfalls in der Natur wandelt, in der auch der Dichter wandelt. Eine Parallelwelt zur hektischen Welt, ein Zufluchtsort. Genau, die Natur ist im Zufluchtsort, ein Platz, an dem man die Möglichkeit hat, wieder zu sich selbst zurückzukehren. Das zeigt sich in dem Satz „Einen Falken hob sie, zu rufen mich / Damit ich inne werde der Welt“

Seiner Welt? Eine Welt des höheren Selbst, das in jedem Menschen weilt, das über die psychischen Befindlichkeiten hinausgeht – himmelaufwärts.

Binia Mittendorf

Es war Sommer, und er musste
getröstet werden durch viel Grün
und Sonne.
Er hatte trotz blauem Nachmittag
Kummer und Herzweh.
Seine Psyche sollte geheilt werden
in der Heide, wie von der Vogelweide
durch violette Felder und dunkle Wälder.
Er fühlte sich wieder wohl
und fand Ruhe und Entspannung
in seinem Innern.
Ihm wuchsen wieder Flügel,
wie einem Falken, zu dem er rief.

Petra Betcher

Meine Kindheit

Ich bin ein Träumer, bin melancholisch, aber auch aufmerksam und mitfühlend. So war ich schon immer. Es gab eine Zeit, da lehnte ich mich ab. Aber das ist überwunden. Vieles in meiner Kindheit war schwierig. Ich fühlte mich häufig einsam und alleine gelassen, auch wenn ich Freude hatte. Dieses Gefühl der Einsamkeit und Isoliertheit war teils so stark, dass ich Wahrnehmungsstörungen hatte, die sich in außerkörperlichen Empfindungen äußerten. Ich fühlte mich als Kind häufig gestört und behindert.

Das änderte sich, als ich sehr viel später an einem klinischen Forschungsprojekt teilnahm und bei mir eine Hochbegabung festgestellt wurde. Als ich das Ergebnis der Untersuchung in den Händen hielt, war ich erst erstaunt, aber dann brach sich eine seit Jahrzehnten unterdrückte Wut Bahn. Diese Wut nutzte ich vor 8 Jahren, um in den abgründigen Kiez einzutauchen, denn nur dort erwartete ich, Antworten auf meine Fragen zu finden, da ich den eher seichten Gefilden der Existenz, die mich zu blockieren schienen, misstraute. Auf St. Pauli lernte ich mich vollständig kennen und entwickelte ein ungeahntes Selbstbewusstsein, welches ich in meiner Kindheit vermisst hatte.

Ich kanalisierte meine Wut und lenkte sie in meine Wahrnehmung. Zusätzlich entwickelte ich eine Technik, die ich als narzisstischen Solipsismus bezeichnen würde, ein Konstrukt aus der Überzeugung, dass nur ich real, und mit mir im Reinen bin. Zum Glück habe ich dieses Abenteuer überlebt. Diese Phase war sehr wichtig, denn sie generierte einen neuen, selbstbewussten Jan, der jetzt an seine Kindheit zurückdenken kann, und das ohne Groll. Ich sehe das Schöne in meiner Kindheit, und das ist nach all den Jahrzehnten voller Frustration ein Geschenk, für das ich mich bei allen Beteiligten nur bedanken kann. Endlich zuhause.

Jan SteuBloff

Avant / Oh Bella Grande

Hinab gestiegen in eine andere Zeitlinie.
Den Weg nach rechts und nicht nach links genommen.
Einen anderen Frühling erspürt.
Die Augen geschlossen, den Himmel im Wasser belauscht.
Gewundene Treppen, hinauf und hinab.

Zwischen den Zeilen getaucht und wieder aufgetaucht.
Kein Anker weit und breit, nur fließende Bilder.
Die tanzenden Schuhe kennen jede Bewegung, jede Drehung, jeden Schwung.

Verdreht aus die Bilder, wie eine Flamingoschar.
Der Zugwind rauscht an mir vorbei, mein Herz in Flammen.
Entfacht die Sehnsucht, die mich fortzieht, mich zu zerreißen droht.
Kein Land in Sicht.

Ich tauche erneut.
Ein Rapsfeld taucht auf und nimmt mich in die Arme.
Geboren im sonnengelben Wärmebett.
Betört vom umgebenen Duft, schwebe ich den Schäfchenwolken entgegen.

Nur einen Augenaufschlag entfernt
stürzen die tobenden Wellen den Felsen entgegen.
Gepeitscht und schaumig dunkel das Meer.
Dort steht sie am Rand eines Vorsprungs,
die Arme dem Himmel entgegen.
Das weiße Kleid, nass bis auf die Haut.

Im Spiegel ihrer Augen entdecke ich eine andere Welt.
Vom Mutterglück erzählt sie mir;
die Liebe, wie Millionen bunte Blüten,
die aus dem Füllhorn strömen, fallen auf fruchtbaren Boden,
der das Schönste hervor bringen wird.

Die Erde, so braun und tief, versinkende Träume bewahrend.

Petra Schlenker

Puh, welch eine Wucht!
Von Schnee und wilden Blumen.
Von durstiger Seele.
Von Leid und Schmerz!
Ich lese das Gedicht noch ein Mal.
Etwas geheimnisvolles springt sich mir entgegen.
Fein gewählte bildliche Sprache.
Verbunden mit Mutter Erde – ob Schnee im September, oder die verlorene Frucht.
Die verlorene Frucht – dieser Satz; diese Feststellung prägt sich bei mir ein. Verlorene Frucht; verloren habe ich Dich –
ja Dich!
Ein neuer Alltag ist gekommen.
Er bewegt sich zwischen "wie hast Du geschlafen, und was gab es gutes zu essen".
Recht einfach bewegt sich das Feld!
Verloren, ja verloren habe ich Dich!
Ein Alltag, wo auch der Tod gegenwärtig ist.
Jedesmal, wenn ich zu Dir komme,
werde ich in dieser Hinsicht auf den neusten Stand gebracht.
Daran werde ich mich erst gewöhnen.
Vor kurzem warst Du das erste Mal vorm Haus.
Ich dachte, Du würdest nie zur vorderen Tür gehen – dann tatest Du es doch;
unerwartet!
Dein Radius ist klein geworden.
Aufstehen, gewaschen und angeleitet werden.
Dann Frühstück, mit mir telefonieren, die Tageszeitung lesen.
Das wir mehrmals am Tag telefonieren, macht es einfacher.
Manchmal – ja manchmal entdecke ich Dich
NEU!
Wir sprechen über Dinge, die Jahre; sogar mehrere Jahre zurückliegen...
Das empfinde ich erfrischend!
Eine Ehe auf Entfernung zu führen ist eine ganz besondere Herausforderung!
Du in Schleswig-Holstein, ich in Hamburg.
Deine regelmäßigen Anwendungen am Tag.
Besuch zwei Mal in der Woche.
Montags ich, Freitags Deine Schwester und dein Neffe.
Ich habe mehr Freizeit – das finde ich gut!
Vor gar nicht allzu langer Zeit habe ich in der U-Bahn drei junge Leute erlebt;
zwei Männer und eine Frau zwischen 25 und 29
Jahren. Sie waren sich vertraut, und noch so jung...
Plötzlich habe ich mich ganz anders gespürt.
Wie kann ich das beschreiben – ja, sie waren jung; und irgendwie gab es bei mir
einen Schmerz!!
Ja, auch ich war mal in diesem Alter – doch man hatte mir meine späte Jugend
gestohlen!

Du fragst wie das?!

Meine Schwiegermutter hatte sehr über Friedrichs und meine Freizeit bestimmt!

Es gab am Haus und im Garten immer was zu tun für uns Beide.

So unbeschwert wie diese jungen Menschen im 4er Abteil – sie zu dritt;

ich noch dazu auf dem 4ten Platz...

Ich habe meine Schwiegermutter oft sehr gehasst dafür!

Schnee im September?!

Ich sehe den Fußspuren auf dem Schnee
hinterher...

Verloren!

Oh bella Grande.

Schnee,

Schnee im September!

Astrid Halpaap



Fotos: T. Matuszak

Schreibimpuls: U M H I L F E B I T T E N

„Schreib über etwas, bei dem du Hilfe gebrauchen könntest.

Was ist diese Sache, bei der du dir Unterstützung wünschst? Warum genau wünschst du dir Hilfe?

Was würde passieren, wenn du diese Hilfe bekommen würdest? Gibt es einen Menschen, den du um Hilfe bitten könntest und was würde es verbessern, ihn ins Boot zu holen?

Schreib über diese Sache. Beschreibe deine Gedanken und Gefühle und spinne die Situation gerne schreibend weiter. Schreib darüber, wie die Situation sich zum Positiven entwickelt, wenn du aktiv nach Unterstützung fragst.“ *)

Um Hilfe bitten

Eigentlich habe ich kein Problem, mir Hilfe zu holen es sei denn, meine Schüchternheit steht mir wieder mal im Weg. Ich habe eher Angst oder die Befürchtung, dass ich keine Hilfe bekommen könnte, wenn ich sie brauche. Ich denke dabei an meinen Dachboden, der zugerümpelt ist, und den ich nicht entrümpeln kann, weil ein Teil der Isoliermatten runtergefallen ist, auf die Sachen, und man nicht mal mehr die Dachluke anheben kann. D.h. wenn ich eines Tages ausziehe, muss ich das vielleicht gegen viel, viel Geld machen lassen. Dieser Dachboden hängt wie ein Damoklesschwert über mir. Jetzt ist erst mal alles rundherum zugeklebt. Und ich würde das wirklich erst machen lassen, sollte ich die Wohnung oder eher das Mini-Reihenhaus verlassen wollen. Aber jetzt gibt es keinen Anlass dazu, und es kratzt mich erst mal nicht. Ich habe eine Mitbewohnerin und möchte selbst auch gerne bis auf Weiteres dort wohnen bleiben. Bis etwas Neues in mein Leben tritt.

Ich bin aber auch heutzutage so selbstsicher, dass ich auch richtig hartnäckig Hilfe einfordern kann. Nein, ich gehöre überhaupt nicht zu den Menschen, die alles alleine machen wollen. Meine Großmutter zum Beispiel war so eine Frau. Wenn man ihr helfen wollte, hat sie einen eher rausgeschmissen: man solle lieber so lange im Wald spazieren gehen und sie in Ruhe lassen. Damit würde man ihr am besten helfen. Fast bis ins hohe Alter hat sie alleine ihr Holz gehackt, mit über 80 Jahren ist sie sogar noch auf das Dach geklettert und half beim Dachdecken. Ja, meine Großmutter handelte immer im Sinne „Selbst ist die Frau“ oder „Verlass dich nicht auf andere, sonst ist man verlassen“ oder „Alles was nicht tötet härtet ab“ und sie war wahrlich hart im Nehmen. Sie ist mit 103 Jahren aus den irdischen Gefilden gegangen und hatte sich nie auf einen Arzt verlassen. Schon 40 Jahre vor ihrem Tod hatte sie aufgehört, sich ärztliche Hilfe zu suchen. Sie ist nie mehr zu einem Arzt gegangen. Es gab für sie nur Gottvertrauen und die Kräuter im Wald, mit denen sie sich selbst kuriert hatte. Und die Campher-Salbe durfte nie in ihrer Kräuterapotheke fehlen. Die war gut für Vieles. Die war gut für vieles. Ich war schon als Kind, ein sehr ängstliches Wesen. Auch dafür wusste meine Großmutter ein Kraut, dass sie im Wald sammelte und mir davon einen Tee kochte.

Ich bin da ganz anders. Ich sehe mich eher als ein schwaches Wesen, dem unbedingt geholfen werden muss. Das gerne an die Hand genommen werden möchte. Und ich habe durchaus meine Leute, an die ich mich wenden kann. Der Mensch ist ein

Rudeltier und soziales Wesen. Warum soll er alles alleine machen? Das sehe ich gar nicht ein, und wenn ich keine Hilfe bekomme, kommt auf die Situation drauf an, kann ich auch schon mal bockig und trotzig werden. Auf alle Fälle weiß ich die Leute zu beschäftigen. Die Menschen sollten für einander da sein, und das sind sie aber heutzutage meiner Wahrnehmung nach umso weniger. Deshalb lehne ich die heutige Gesellschaft und die Welt ab, die Gott sei Dank nicht mein Zuhause ist und auch eines Tages verschwinden wird, wie alles verschwindet.

Binia Mittendorf

Ich wünsche mir Menschen, die mich fragen, ob und wie sie mir helfen können. Ich bin so sehr gewohnt, mir selbst zu helfen, dass mir keine Ideen kommen, wie mir jemand helfen kann.

Erst die Haltung der Hölderlin-Mitarbeiter hat mir neue Wege geöffnet.

Mein Betreuer hier hilft mir schon mit seiner anderen Perspektive auf Dinge wie Zählerstände, Finanzamt oder Internet.

Ebenfalls durch seine Begleitung zum Einkaufen von Inventar meiner Wohnung.

Mit zunehmendem Alter fühle ich mich hilfloser in Verkaufsgesprächen.

Der Respekt gegenüber älteren Menschen fehlt, und ich bin in meinem Wissen zunehmend vergesslicher oder ungeschickter. Wie geht es weiter?

Ich übe zu erkennen, zu fragen, aufzustehen im umfassenden Sinne!

Claudia Brödhoff

Hilfe!

Es fällt mir schwer, um Hilfe zu bitten. Als letztes bat ich meinen Betreuer um Hilfe, als ich mich im Wahn in meiner Wohnung eingeschlossen hatte. Diese Geschichte hab ich bereits im Text »Das Schlüsselloch« wiedergegeben. Davon abgesehen lasse ich mir ungern helfen, weil ich den Menschen in der Hinsicht nicht traue. Ich traue ihnen einfach nicht zu, meine Probleme lösen zu können. Vermutlich habe ich damit schlechte Erfahrungen gemacht, nein, ich bin mir sogar sicher, dass es so ist, denn ich hatte das Thema bereits in der Psychotherapie besprochen, nur liegt die Ursache tief im Familiären und hat somit hier keinen Platz, da zu privat.

Ich weiß davon abgesehen nur so viel, dass ich selber sehr hilfsbereit bin und in der Vergangenheit auch ungefragt geholfen habe und damit angeeckt bin, sodass ich es mir irgendwann abgewöhnt habe. Und siehe da: meine Zurückhaltung machte sich insofern bezahlt, dass ich nun umso mehr um Hilfe gebeten wurde. Manchmal frage ich mich, ob diese Hilfsbereitschaft einen egoistischen Kern hat, denn es geht mir gut, wenn ich helfen kann, da ich es ordentlich, strukturiert, kategorisiert und funktionsfähig mag. Das Gegenteil, also das Chaos, ertrage ich einfach nicht, also versuche ich möglicherweise mit meiner Hilfsbereitschaft eine Welt zu schaffen, die erstmal mir gefallen soll. Aber vielleicht ist es auch so, dass der Aspekt »Helfen« diesen egoistischen Kern grundsätzlich inne hat, und ich dies nicht an meiner Person festmachen sollte.

Wie auch immer: Über die Jahre ist die Erkenntnis gewachsen, dass ich der mir entgegen gebrachten Hilfe durchaus trauen kann, insofern, dass ich es zwar besser gemacht hätte, ich aber meinen helfenden Mitmenschen dafür danken kann, mir die wichtigen Impulse übermittelt zu haben, sodass ich mir mit diesen Impulsen letztendlich wieder selber helfen darf. So bleibt's dabei, dass ich im Prinzip nur mir selber über den Weg traue, den ich aussuchte, aber ich lasse es jetzt zumindest zu, dass auch andere diesen Weg betreten dürfen, um mich auf Stolpersteine oder Schlaglöcher hinzuweisen. Neue Wege beschreite ich, wenn sie von mir entdeckt wurden. Die Wege der anderen betrete ich weiterhin ungern. Aber damit habe ich mich arrangiert. Und ich hoffe, mein soziales Umfeld kann das auch.

Jan Steußloff

Hilfe! Hilfe – hilfe,

Um Hilfe bitten ...

Was machst Du, wenn Du im Kindesalter nicht fragen durftest?!!
Wie geht das, fragt doch jedes Kind – ich durfte nicht fragen!
Ich wurde ausgelacht, wenn ich mich doch getraut habe zu fragen.
Ich fragte nicht mehr – wie Ich überhaupt nicht mehr sprach...!
In diesem jungen Moment meines Lebens ging ich meinen Weg allein!
Ich bin gerne in die Schule gegangen, und habe auch heute noch Spaß am Lernen.

Hilfe...

Gerade vor kurzem habe ich einen langen Spaziergang ins Stellmoorer Ahrensburger Tunneltal gemacht.
Ich war so richtig in der Mitte in diesem Naturschutzgebiet.
Kein Laut von Autos, anderen Menschen – oder sonstige alltägliche Geräusche.
Da war ich, und die große, überwältigende Natur.
Ich hörte viele Vögel – auch große waren dabei. Ich war sehr beeindruckt, und werde diesen Spaziergang wiederholen.
Es gab da eine Stelle, wo mein Navi meinen weiteren Weg nicht anzeigte!
Ich habe alle Wege systematisch ausprobiert; ohne Erfolg!
Es waren eine kleine Gruppe Männer und Frauen in meiner Nähe; doch trotz meiner Hilfslosigkeit fragte ich nicht!
Zu tief saß der Schmerz, in meiner Kindheit nicht fragen zu dürfen!
Eine Frau kam etwas aus der Gruppe heraus, und sagte: "Sie wirken so hilflos, kann ich Ihnen helfen?"
Ich war sehr dankbar, dass ich von der Frau angesprochen wurde.
Ich gab ein neues Ziel in mein Navi ein, so fand ich meinen Weg zurück in die Zivilisation.
Doch, was hat das auf sich, um Hilfe zu bitten?
Hat diese Situation mit mir etwas gemacht – und wenn ja, was?
Ich glaube, es hat mir gut getan, von der Frau Hilfe bekommen zu haben – umsorgt zu werden.

Doch schaffe ich es nun, eigenständig und selbstständig das nächste Mal zu fragen?
Ich bin von meinem Elternhaus schon sehr lange losgekoppelt; und doch gibt es
Situationen, wo ich doch noch gefesselt bin.

Hilfe!!

Ich glaube, ich bin im Moment dort, wo ich, wenn eine Situation da ist, wo ich Hilfe
brauche, mein Gegenüber bitte, mich anzusprechen "brauchst Du Hilfe."

Obwohl, wenn ich an die Kunst bei Frau Elson denke, frage ich gerne, ob sie mich
unterstützen oder mir helfen kann. Da ist Vertrauen gewachsen; da erwartet mich
Gutes, wenn ich frage. Vielleicht würde ich in Zukunft, bevor ich in eine
aussichtslose Situation gerate, doch lieber fragen. Ich kann es mir jedenfalls
vorstellen.

Hilfe... Bitten – um Hilfe bitten.

Astrid Halpaap

Help!

Help. I need somebody . Not just anybody. You know I need someone. Help.

When I was younger, so much younger than today,
I never needed anybody´s help in any way.
But now these days are gone (these days are gone), I´m not so self-assured.
Now I find I´ve changed my mind and opened up the doors

Help me if you can, I´m feeling down
And I do appreciate your being ´round
Help me get my feet back on the ground
Won´t you please, please, help me?

And now my life has changed in oh so many ways
My independence seems to vanish in the haze
But every now and then I feel so insecure
I know that I just need you like I´ve never done before

Help me if you can, I´m feeling down
And I do appreciate you being ´round
Help me get my feet back on the ground
Won´t you please, please, help me?

Help me if you can, I´m feeling down ...

© John Lennon / Paul McCartney (The Beatles)

Hilfe!

Hilfe! Angst. Bedrängnis.
 Kein Ausweg. Nirgends.
 Kein Weg, nirgendwohin.

HILFE! Ist da jemand? Irgendjemand?

Hilfe! Niemand. Nichts.

Hilfe! Ich muss etwas tun. Irgendetwas.

Hilfe! Atmen Aaaaatmen.

Hilfe. Ein....aus.

Hilfe? Ein.

Entschuldigung, könnten Sie mir bitte kurz
behilflich sein?

Inga Bustorff

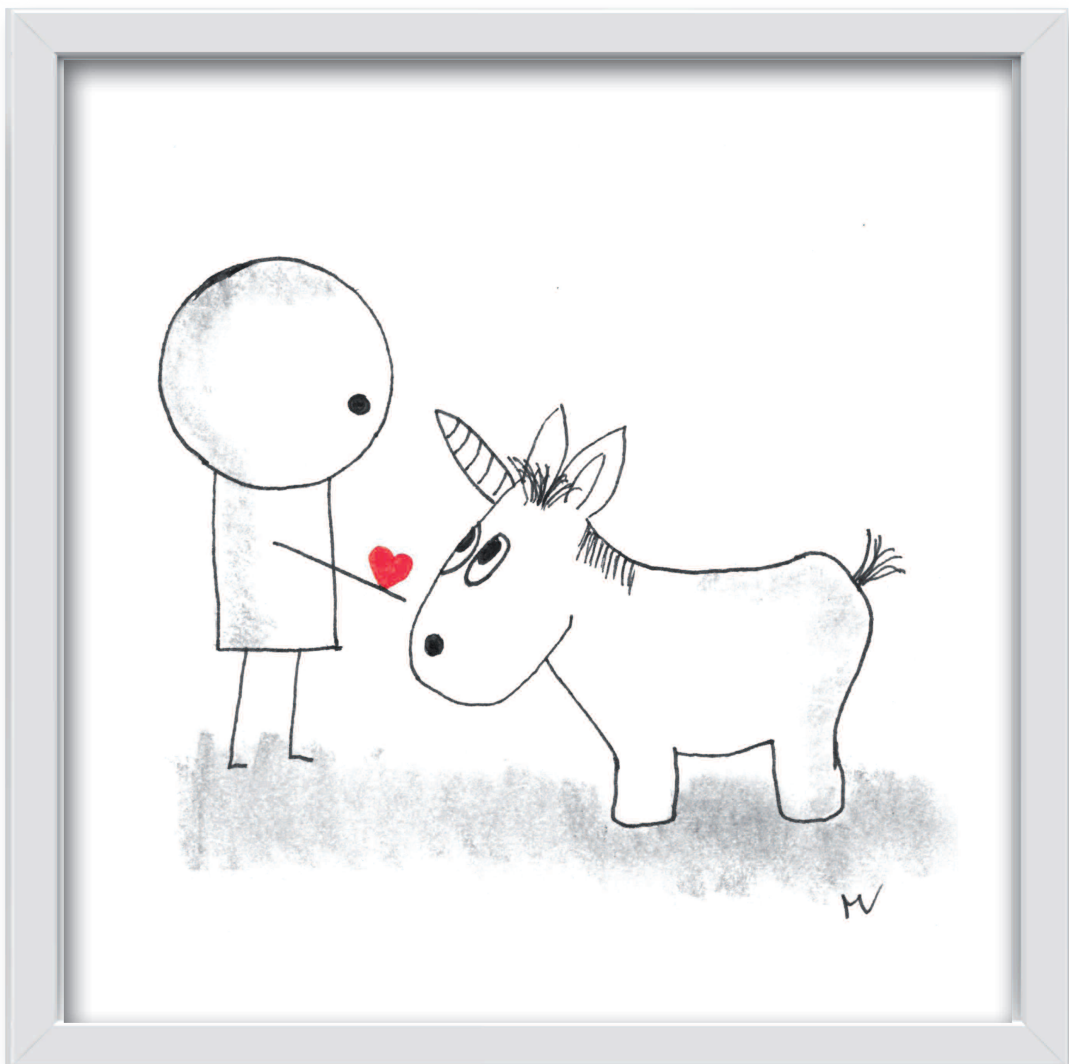


Illustration: Meike Voigtmann

WAS WIR BRAUCHEN IST GETRÖSTET ZU WERDEN

Ich möchte getröstet werden.
Endlich mal wieder.
In den Arm genommen werden.
Das Gefühl haben, das der andere mich versteht.
Mit Halt geben kann.
Bei mir ist.

Ich stelle mir vor,
das dann meine aufgestauten, eingefrorenen Tränen endlich fließen können.
Das mein Schmerz, meine Schmerzen, sich lösen
und ich mich befreit und erleichtert fühle.

Aber wen soll ich darum bitten?
Und wann und wie soll es stattfinden?

Wenn ich an die traumatischen Erlebnisse meines Lebens denke,
bleibe ich nur kurz mit meinen Gedanken fort.
Wenn ich von meinen traumatischen Erlebnissen erzähle,
spüre ich wie Trauer aufsteigt, manchmal auch Schmerz.

Sie sind gefangen in der Tiefe meiner Seele,
eingesperrt und sehr gut bewacht.
Sie steigen aus der Tiefe empor wie Nebel,
der die Sonnenstrahlen verhüllt.
Sind schwer wie Blei,
ziehen mich immer wieder runter,
machen mich unbeweglich.

Wenn die Sonnenstrahlen und die Wärme mich erreichen und berühren,
nimmt mein Äußeres ihre Gestalt an.
Manchmal erreichen sie auch die Tiefen meines Seins
und treffen auf die Trauer und den Schmerz.
Nur kurz.
Denn sie werden von dort aus abgestoßen,
wie von einem Gegenpol.
Im tiefsten Inneren bleibt die Erstarrung bestehen,
die Härte, das Undurchdringbare.

Daher brauche ich viel Trost,
lange und immer wieder.

Ich kann mir niemanden vorstellen, den ich darum bitten könnte.

Aber wenn es eines Tages jemanden gibt,
der mich tröstend und stärkend begleiten kann,
stelle ich mir vor,
wie ich jedes schwere Erlebnis,
nach und nach auflösen kann.
Durch die Tränen, die dann fließen
und die Trauer und den Schmerz,
die sich dann auflösen und fortgeschwemmt werden.

Ich wäre wieder frei und leicht.
Meine Freude, mein Lachen und meine Glücksgefühle
würden bis in die Tiefe vordringen
und das Licht würde mich von innen erhellen und erwärmen.

Petra Schlenker

UNSER HÖLDERLIN UND DIE AUSSTELLUNG IM FORUM ALSTERTAL

Für das Projekt „**Tiere in der Kunst – eine Ausstellung**“ haben die Teilnehmenden aller Kunstgruppen beider Standorte Werke zu diesem Thema geschaffen – und machten damit die ganze Bandbreite unterschiedlicher kreativer Herangehensweisen sichtbar!



*Detailreiche und vielschichtige
Mixed-Media-Werke waren ebenso
zu bewundern wie großformatige
Acrygemälde, Aquarelle und
Collagen, Linolschnitte und Werke
aus der Töpfergruppe*





Das Forum Alstertal bot mit seiner ungewöhnlichen Architektur einen würdigen Rahmen für die über 70 Werke – die Vernissage war eine gelungene Veranstaltung mit zahlreichen Besuchern! Und Hölderlins Zeitung durfte auch nicht fehlen.

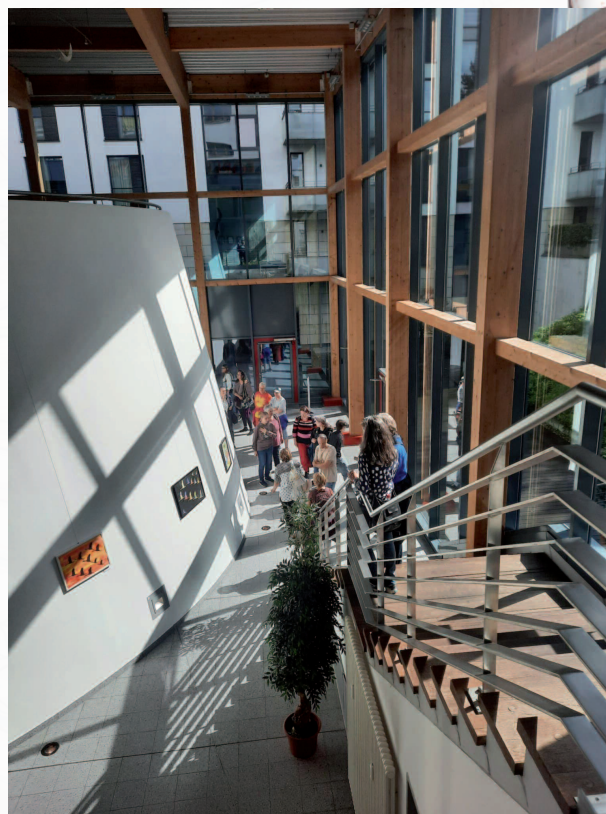


Illustration: Sven Eggert

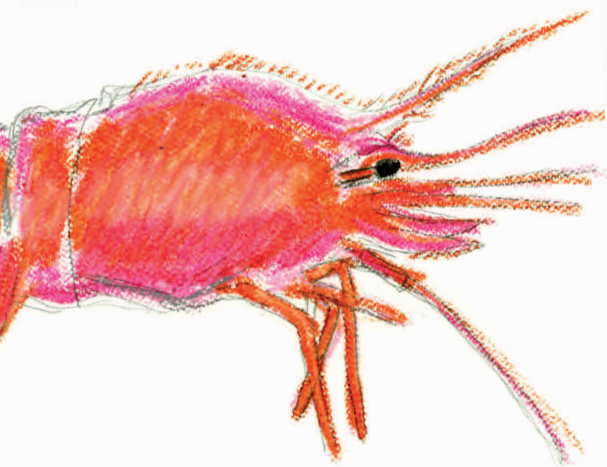


Illustration: Sabine Scheffler

Vom Meeresgrund bis in die hohen Lüfte, vom Käfer bis zum Elefanten – alle trafen sich an einem Ort !

Möglich wurde die Ausstellung durch eine Förderung der Aktion Mensch – der Hölderlin e.V. sagt Danke!

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

Schreibimpuls: U N V E R B E S S E R L I C H

Wir wissen immer ganz genau, was wir an uns gern alles anders haben würden. Was wir ändern würden. Was uns nicht gefällt. In diesem Schreibimpuls geht es um das genaue Gegenteil: Schreibe eine Liste von Dingen, die du nicht an dir ändern möchtest, selbst wenn du es könntest. Schreibe im Anschluss daran einen Text über die Gedanken, die dir dabei gekommen sind.“ *)

Was willst Du NICHT an Dir ändern?

Dinge, die ich nicht an mir ändern möchte

„Ich – einfach unverbesserlich“: Schwärme von kleinen, gelben Wesen in blauen Latzhosen, die alle aussehen wie die Plastikkapseln aus den Überraschungseiern, nur eben mit Latzhosen, Kulleraugen und ADHS. Minions. Und Gru, der Unverbesserliche.

Und ich? Die immer schon dringend Verbesserliche? Gibt es Dinge, die ich nicht ändern möchte an mir? Ja, es gibt sie.

Meine Kreativität. Kunst, Musik und Schreiben, undenkbar, ohne sie zu leben. Gerechtigkeitssinn und Empathie, Neugier und eine gewisse Abenteuerlust, die Offenheit für fremde Welten. Und Liebe – Ich kann die meisten Menschen mögen, wenn ich sie nur gut genug kenne. Tiere sowieso. Manche Menschen und Tiere liebe ich so sehr, dass es beinahe wehtut und Verlustängste aufkommen.

Mein Humor, der mich auch in Angst, Stress und Verzweiflung immer wieder rettet. Selbst im Krankenhaus, auf dem Transport in den OP, einem Panikanfall nahe, kommt er plötzlich und unverhofft hervor: Ein in solchen Situationen ziemlich schwarzer Humor. „Na also“, kommentiert der Anästhesist, „immerhin haben Sie noch Humor“. Ein Geschenk, das anderen ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann.

Eine weitere unverzichtbare Eigenschaft ist meine Phantasie. Nie im Leben würde ich mir diese Fähigkeit nehmen lassen. Auch sie gehört zu den Eigenschaften, ohne die ich mein Leben vermutlich nicht überlebt hätte – auch wenn mein Vorstellungsvermögen neben höchst unterhaltenden, verrückten Einfällen und dringend notwendigen Verbesserungen nackter Realitäten auch ausufernde Horrorszenarien produzieren kann.

Sensibilität. Ändern? Ja!

Sie sorgt für jede Menge Angst, Schmerz und Irritation. „Stell dich nicht so an!“ lautet ein Satz, den ich in meiner Kindheit und auch später so oft hören musste, dass er mir nicht mehr aus dem Kopf ging. Wie gern hätte ich ein dickeres Fell. Ein weiches, flauschiges, dickes, undurchdringliches, wind- und wasserabweisendes Fell.

Sensibilität. Ändern? Nein!

Die schönsten Momente habe ich oft in einer Intensität erlebt, die vielen anderen fremd bleibt. Natur, Schönheit, Farben, Musik – alles, was mich berührt, berührt mich oft bis ins Mark, schafft Glücksgefühle und wirkt sehr lange nach.

Zuletzt die Spiritualität: Ein unerklärliches Gefühl, nicht allein zu sein. Nicht Materie, mit einem kleinen Computer im Kopf, sondern etwas Geheimnisvolles, das mit allem Lebendigen um mich herum in Verbindung steht. Verliere ich die Verbindung, fühle ich mich leer, müde, stumpf und orientierungslos. Trauer oder Stress verwandeln die Welt in ein Leben ohne Sinn; und es gibt immer wieder diese Phasen. Aber schließlich kehrt dieses schwer zu beschreibende Gefühl von etwas Größerem zurück, von etwas Unsichtbarem um mich herum, etwas Mächtigem, Starkem und Allumfassenden. Etwas, mit dem ich in Verbindung gehen möchte. Gelingt es mir, relativieren sich viele persönliche Katastrophen. Kontakt zu Tieren und Pflanzen erdet mich, und das Wissen, nur ein sehr kleiner Teil von etwas sehr Großem und Unbegreifbarem zu sein. „Wir sind Sternenstaub“ heißt ein Buch von Ernesto Cardenal.

In klaren Nächten kann ich lange in den Himmel schauen – und meine Verwandten schauen zurück. Wir sind verbunden, selbst in der Einsamkeit.

Mari Morelli

Schreibe eine Liste von Dingen, die du nicht an dir ändern möchtest, selbst wenn du es könntest.

Schreibe im Anschluss daran einen Text über die Gedanken, die dir dabei gekommen sind
mein sonniges Gemüt

- meine Liebe zur Kreativität
- mein Ideenreichtum
- mein Interesse, Neues auszuprobieren, Neues zu lernen
- meine Flexibilität
- meinen analytischen Verstand
- meine Liebe zur Natur
- meinen Mut
- mein inneres Leuchten/Strahlen

Glücksstern

Sternenlicht hat mich berührt,
hat seinen Platz in mir gefunden
vor langer Zeit geplant.

Begleitet mich in allen Stunden
mal sichtbar, mal verschwunden,

und wenn das Schlimmste überwunden
wie strahlend schöne Liebesblumen.

Von außen kannst du die Spuren sehen
von wilden Stürmen, Dauerregen
von Hindernissen, Wüstentagen
von Trauer, Angst und ganz viel Freude
unendlich vielen Sonnentagen.

Die Energie von diesem Licht
wirkt manchmal unbemerkt in meinem Innern
dann unerwartet, wie aus dem Nichts,
sind alle Wolken dann verschwunden.

Und manchmal dockt von außen an
ein anderer Strahl vom Sternenhimmel,
durchdringt die harte, starre Hülle
und aktiviert dann meine Fülle
vom Licht in mir.

Es sucht sich seinen Weg in mir,
um alles Dunkle zu erhellen
und leuchtet dann so intensiv
Du kannst es jetzt von außen sehen.

Es setzt sich sanft auf meine Worte,
die Dich liebevoll erreichen
und dich dann von Zauberhand
im Inneren bereichern.

Petra Schlenker

Mitgefühl.

Auch wenn es mir oft geschadet hat. Viele Menschen haben mein Mitgefühl mit Schwäche verwechselt. Trotz dem Schaden ist es immer noch wichtig, meine Bitterkeit beiseite zu stellen und mich vorbildlich vor meinen Söhnen zu benehmen.

Widerstandskraft.

Es gibt zahllose Momente, in denen ich hätte aufgeben sollen. Viele andere hätten es in meiner Situation getan. Jahre später, mit Rückblick, weiß ich selber nicht ganz, warum ich noch hier bin.

Bereitschaft, mich weiter zu entwickeln.

Ich bin bereit und aktiv dabei, jeden Tag dazu zu lernen. Um ein besserer Vater zu sein. Um ein besserer Ehemann zu sein. Ich bin weitaus nicht perfekt. Wenn man seine eigenen Fehler nicht anerkennen kann, um sich weiter zu entwickeln, bleibt man stehen.

Was hat mir diese Übung beigebracht?

Ich glaube, das war eine schwere Übung. Es gibt so viel an mir, dass ich so gerne verändern würde. Ich hab mich noch nie so klein und zerbrechlich gefühlt. Dabei war ich einmal – vor langer Zeit – so groß und stark. Ich habe jedoch auch gelernt, dass es einige Eigenschaften gibt, die ich um keinen Preis ändern würde.

Chris

Was ich an mir nicht ändern möchte...

- 1) mein Make-up
- 2) mein Pflichtbewusstsein
- 3) meine Empathie
- 4) meine Schuhgröße
- 5) meine Geschmackspartikel
- 6) meine Toleranz
- 7) meine Vergebungsbereitschaft
- 8) meine Vorstellungskraft
- 9) mein Sportprogramm
- 10) meine ästhetische Wahrnehmung

Wie schon Wilhelm Busch sagte: So kommt es denn zum Schluss heraus, ich bin ein ganz famoses Haus. Nein, so zufrieden bin ich wirklich nicht mit mir. Es fällt mir schwer, meinem Freund zu glauben, der alles schön an mir findet. Ich schminke mich morgens beim oder nach dem Frühstück direkt am Küchentisch, wo ich mein Schminktäschchen stehen habe. Auf die Striche und den Lippenstift möchte ich keinesfalls verzichten, die meinem Gesicht einen aufgeschlossenen und hübschen Ausdruck verleihen. Mein Pflichtgefühl treibt mich an, den Tag effektiv zu gestalten. Die Empathie ist eine Gabe von jeher, die es mir ermöglicht, mich in andere, besonders Bemitleidenswerte, hinein zu versetzen.

Kommen wir zur Schuhgröße (39), die es mir ermöglicht, meine Schuhe recht lange zu tragen und bei der Durchschnittsgröße schnell neue passende zu finden. Was wäre ich ohne meine genussvollen Geschmackspartikel, da gute Speisen eine Hauptleidenschaft von mir sind. Hätte ich nicht meine ausgedehnte Toleranz, müsste ich mich ständig ärgern, doch so zuck ich die Schultern und werfe es hinter mich. Ich verstehe einfach nicht, wie andere so nachtragend sein können. Liegt es an meiner Vergesslichkeit oder kann ich angetanes Leid sehr gut verzeihen? Meine Kreativität erwächst aus einer

behänden Vorstellungskraft. Mein Sportprogramm: 4x um den Lottbeker Platz absolviere ich jeden Tag. Ohne meinen ästhetischen Geschmack hätte ich wenig Freude am Leben. Ich liebe einfach alles Schöne.

Sanne

Was ich nicht an mir ändern möchte

- meinen Humor
- meine Menschlichkeit gegenüber Menschen, die es verdienen
 - >> Hilfsbereitschaft für andere, da sein
- mein nicht alles akzeptieren, weil es nun mal so gemacht wird
- mein erst mal freundlich zu anderen zu sein, kann man immer noch revidieren
- meine Kreativität, wenn sie dann mal ausbricht
- mein Bauchgefühl einfach drauf vertrauen
- annehmen zu können, Komplimente, Hilfe, Kritik
- dass ich mich gerne verliebe, ohne Anspruch daraus herzuleiten
- zu träumen
- Kritik auszusprechen

Didi



Illustration: Ilka-Maria Biermann

Schreibimpuls: B E D E U T U N G

Hier gab es einige Karten, aus denen die Schreibenden sich ein (oder mehrere) Themen auswählen konnten, über das sie gern nachdenken wollten:

Was bedeutet Liebe/Realität/Träumen/Phantasie/Lesen.... für mich ?

Was bedeutet Liebe? Mitgefühl, Verzeihen, anderen Menschen vorbehaltlos begegnen zu können, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen. Liebe kann auch bedeuten, jemandem in Hingabe zu dienen. Liebe heißt, dein Herz zu öffnen, den Menschen und der Schöpfung mit Respekt und Achtung zu begegnen. Liebe ist ein Kind der Freiheit, frei und unabhängig wie die Sonne, ihre Strahlen auf alle scheinen lässt, ohne dass sie parteiisch ist. Liebe unterscheidet nicht zwischen Gut und Böse. Würde sie es tun, wäre es eine berechnende Liebe. Die bedingungslose oder selbstlose allumfassende Liebe spaltet und polarisiert nicht. Die höchste Gottheit in der spirituellen Welt ist Liebe und Barmherzigkeit. Die höchste Gottheit weilt im Herzen eines jeden, und von ihr kommen Erinnerung, Wissen und Vergessen. Das Ziel des Lebens ist es, die höchste Persönlichkeit Gottes zu erkennen, um die Trennung zwischen Gott und Mensch aufzuheben, damit er in die spirituelle Welt zurückkehren kann, um Ihm mit Liebe zu dienen. Zurück zu den Menschen. Liebe bedeutet für mich, auch, wenn mich jemand selbstlos unterstützt und mir freiwillig hilft, wo er kann. Und ich denke da an einen lieben guten Freund in Langenhorn, der seit fast 13 Jahren für mich da ist und das mittlerweile auf eine selbstlose Art und Weise. Wenn ich bei ihm bin, kocht er für uns beide jeden Tag. Ich brauche ihm kein Essensgeld dazu zu geben. Ich kann bei ihm sein wie ich bin. Er bezahlt vieles für mich. Er rettete mich schon aus so mancher finanziellen Not, erfüllt mir fast jeden Wunsch. Als ich in der Klinik war, konnte ich jeden Tag mit ihm telefonieren. Er hatte immer Zeit für mich. Da ich eine Langschläferin bin, richtet er sich zeitlich mittlerweile mit dem Mittagessen nach mir aus, ohne zu murren. So viele Ausdrücke von Liebe erhalte ich von ihm, und Liebe ist, dass wir immer öfter uns sagen „hab dich lieb“. Wir wachsen immer mehr zusammen. Ja, das ist ein Teil der Vielfalt von Liebe, und bei anderen Menschen erhalte ich diese in anderer Vielfalt. Vielleicht könnte man auch sagen, Liebe bedeutet, ein tugendhaftes Leben zu führen und dies am Nächsten selbstlos zu leben?

Binia Mittendorf

Lesen bedeutet für mich Freiheit. Manchmal ist es das einzige, was mich am Leben erhält. Es bedeutet für mich eine Fluchtmöglichkeit, die Realität zu verlassen. In andere Welten einzutauchen. Mich zu entspannen. Richtig schlimm ist es, wenn ich nicht lesen kann. Wenn es mir psychisch so schlecht geht, dass es einfach nicht geht. Lesen bedeutet für mich Ruhe und Konzentration ohne Ablenkung durch andere Leute. Kein Stress, kein Druck, keine Erwartungen. Niemand, der einen fragt, was man denn mit seinem Leben machen will. Lesen bedeutet, der Fantasie freien Lauf zu lassen. Lesen bedeutet für mich Seelennahrung. Im Geiste reisen, Abenteuer erleben, alles tun können, angstfrei zu sein. Den Verstand fliegen zu lassen. Die Seele baumeln zu lassen. Frei von Zwängen zu sein. Inneren Frieden finden. Bücher urteilen nicht. Sie bieten Sicherheit. Sie verlassen einen

nicht. Sie verletzen nicht. Sie weisen einen nicht zurück. Sie haben Geduld und Verständnis. Sie sind immer da, verlässlich. Sie hören zu. Sie trösten. Sie helfen. Sie überdauern, auch wenn alles um einen herum zusammenbricht. Sie geben Halt.

Elias Kotschote

Phantasie ist eine Festung, ein Rückzugsort des Erschöpften von der brutalen Logik der Realität. Phantasie ist ein feiner Wein, der uns verückt in fernen Sphären verweilen lässt. Phantasie ist ein Werkzeug, dass uns hilft, die Brücken in ein unerwartetes Morgen zu errichten. Phantasie ist eine Fliege, die uns surrend immer wieder von der unvermeidbaren Notwendigkeit der Langeweile ablenkt. Phantasie ist Salz, welches auch den fadeften Speisen noch ein wenig Geschmack verleihen kann. Phantasie ist ein dichter Wald, in dem wir uns bei Zeiten hoffnungslos verlaufen. Phantasie ist eine Schatztruhe, die wir unverhofft von unseren Irrwegen aus dem Wald mitbringen. Phantasie ist ein Kissen, dass uns weich auffängt, wenn wir auf den unsicheren Wegen des Lebens ins Rutschen geraten. Phantasie ist das Blut, das durch die Venen unserer Lebenslust pumpt und uns von der stumpfen Effizienz der Maschinen unterscheidet. Phantasie ist der Funken im Nichts und die Bereitschaft zur Unnötigkeit. Phantasie ist das Morgen, denn ohne sie gäbe es bloß ein unendlich langes Heute.

Felix Orgaß

REALITÄT / FANTASIE

Viele Männer nehmen die Realität
Für sich in Anspruch
Sie sind Realisten, wie sie meinen
Im Grunde nur fantasielos, will mir scheinen
Sie verwechseln sich mit Materialisten
Und denken stets an den Gewinn
Ich sehe den Gewinn, dort wo ich bin
Halte nichts von Einheitskisten
Die Realität ist doch Ansichtssache
Auf den Standpunkt kommt es an
Fantasie ist, was ich daraus mache
Eine Pflanze, die wächst, mit Blüten dran
Natürlich kann sie sich auch verzweigen
Dann hängt der Himmel nicht voller Geigen
Sie geht auch mal in düstere Gänge
Da wird's im Dunkeln ziemlich enge
Wie gut, dass dann ein starker Mann
Den starken Arm mit Realität anbieten kann

Sanne

Was bedeutet Träumen für mich?

Träume sind Schäume.

Seifenblasen, die zerplatzen, wenn sie berührt werden und sie ihren schwebenden Zustand aufgeben müssen.

Träume können in den schillerndsten Farben erscheinen und viele gute Gefühle auslösen.

Es gibt Wunschträume, reale Träume, Albträume und sicher einige andere ohne feste Bezeichnung.

Sigmund Freud begann Träume zu deuten und versuchte die Menschen besser zu verstehen.

Tagträume fallen mir jetzt noch ein.

Ein Traum bedeutet mir nicht immer etwas.

Oftmals kann ich mich kaum noch daran erinnern.

Es fehlen Details, die nicht mehr abrufen kann.

Manche Träume oder Traumsequenzen beschäftigen mich, weil ich versuche sie zu verstehen oder weil sie so eindringlich waren, schön oder grausam.

Ich denke, schlechte Träume möchten mir etwas sagen, mich warnen oder mir zeigen, dass ich ein Ereignis noch nicht verarbeitet habe.

Bei schönen Träumen denke ich eher, dass es Wunschträume sind.

Früher habe ich mich mit meinem Mann morgens beim Frühstück über unsere Träume unterhalten. Das war sehr schön, manchmal spannend und interessant. Ja, und tatsächlich oftmals hilfreich, weil das formulieren und aussprechen des Traumes, das eigene Verständnis für den Inhalt und die Bedeutung unterstützt hat. Auch der Austausch mit meinem Partner war immer interessant, denn er hatte einen anderen Blickwinkel, andere Eindrücke und andere Gedanken und Ideen bei der Interpretation.

Noch früher in meinem Leben, habe ich immer wieder gehört „Hör auf zu träumen, das ist unrealistisch!“. Somit bekam es für mich einen negativen Touch. Gemeint waren meine Gedanken und Vorstellungen von etwas, was für andere eben unrealistisch war.

Und noch viel früher, sehe ich mich auf der Fensterbank sitzen und in die Ferne schauen. Langsam verschwammen die realen Konturen und ich war in meiner Traumwelt unterwegs. Das fühlte sich leicht und unbeschwert an. Losgelöst. Auch auf der Schaukel im Garten konnte ich in diese Traumwelt gelangen. Oder wenn ich einfach nur auf dem

Rasen lag. Auf dem Bauch liegend konnte ich in die Rasenwelt eintauchen. Auf dem Rücken liegend trugen mich der Himmel und die Wolken davon.

Heute würde ich gern wieder so träumen können, doch brechen die Träume schnell abrupt wieder ab. Ich spüre, dass ich versuche sie zu beeinflussen, ihnen eine Richtung zu geben – und dann kommt schon der Abbruch. Ich werde weiter hoffen, das sie sich mir wieder von selbst zeigen und mich entführen aus der Realität.

Petra Schlenker

Was bedeutet Phantasie für mich?

Phantasie finde ich toll! Sie beflügelt mich und ist der Ausgleich für das Rationale. Schon als Kind hatte ich viel Phantasie. Die Tage in den Ferien bei meiner Oma auf dem Land waren gefühlt wie eine Woche lang. Mir war oft langweilig. Deshalb überlegte ich mir, was ich machen kann. Neben Futter suchen für die Hühner und Kaninchen, kam mir eines Tages die Idee, etwas aus Kartons zu basteln. Gedacht – getan. Ich suchte mir einen quadratischen Karton und bastelte mir daraus eine Haube. Ich schnitt Augen, Mund und Nase aus, und malte ein Gesicht auf die vordere Papp-Wand. Dann bastelte ich mir noch 2 große Ohren aus den abgeschnittenen Kartonrändern und klebte sie links und rechts an den Karton vom Gesicht. Ich setzte ihn mir auf und schnitt anschließend noch 2 Halbmonde aus, damit er auf den Schultern besser saß. Dann suchte ich mir einen Draht und bastelte mir daraus 2 Antennen, die ich am oberen Karton-Kopf befestigte. Zum Schluss bemalte ich noch den Karton und erfreute mich an dem selbstgebastelten, phantasievollen Spielzeug!

Annedore B.

Was bedeutet „träumen“ für mich?

Träumen ist für mich lebensnotwendig, denn früher hab ich vieles mit träumen durchgestanden und überstanden.

Auch in der Liebe hab ich vieles nur geträumt, was sich leider nie erfüllt hat.

Mit dem träumen beginnen dann die Ziele, die man erreichen möchte und für die man dann Zielevereinbarungen macht, die man dann auch durchführt.

Träumen kann man in allen möglichen Bereichen, ob es beruflich, gesundheitlich oder freizeitmäßig ist.

Ob am Meer oder in den Bergen, oder einfach nur auf einer Bank. Träumen kann man überall und man kann von allem nur möglichen träumen, was es so gibt.

So träume ich zur Zeit von meiner bevorstehenden Mallorca-Reise, auf die ich mich schon riesig freue. Es wird meine erste Flugreise sein und ich träume schon davon, wie es sein wird zu fliegen und was man auf dem Flughafen alles machen muss.

Petra Betcher

Träume

Was bedeutet Träumen für mich?
Träume sind Schäume – oder?!
Meine Stiefmutter sagte einmal böartig
zu mir "Du verträumst noch Dein ganzes Leben!"
Das hatte mich ein bißchen verunsichert.
Ist es ein Nachteil, zu träumen?
Nein, natürlich nicht!
Ich bin der Meinung, sie müssen sein!
Träume, träumen – Tagträume.

Wenn die Natur gerade traumhaft ist;
Sonne, blauer Himmel – so wie heute-am
28. Januar 2025; der nicht weiß ob er
lieber ein Frühlingstag werden will –
dank unserer Klimaerwärmung!!

Ich wünsche mir, dass wir jetzt noch einen
Winter mit Schnee bekommen.
Februar und März sind ja noch Schneemonate – jedenfalls war das zu
meiner Kindheit so.

Träumen-einfach so vor sich hinträumen ...
Ich stelle fest, ich habe schon lange nicht mehr so am Tag vor mich
hingeträumt.
Mindestens gefühlt zu Kindertagen.
Ich glaube, ich habe es ein bißchen verlernt!!
Genauso habe ich es verlernt, etwas ganz speziell für mich zu tun –
ein großes Thema
im Moment bei mir!!
Das ist nicht das erste Mal, das ich darüber schreibe...
Träumen.

Astrid Halpaap

Liebe
unsere Liebe ist so alt wie die Menschheit.
Sie gibt es mindestens in 1001 verschiedenen Formen.
Mutterliebe, Geschwisterliebe, die Liebe
zu Säuglingen und kleinen Kindern.
Liebe in einer Freundschaft.

Nächstenliebe.
Die Liebe zwischen zwei sich nahe stehenden Menschen; in einer
Partnerschaft oder Gemeinschaft.
Die Liebe zu alten Menschen in unserer
Gesellschaft.
Wir brauchen die Liebe zum Überleben.
Ich meine, sie nährt uns auch.
Es fließen Glückshormone – wir fühlen uns gut in der Liebe.
Liebe und geliebt werden-
beides ist wichtig.
Liebe!

Astrid Halpaap

Phantasie – nur Träumerei?

Aus Sicht der Wirklichkeit vermutlich schon. Der Wirklichkeiten, wenn man es genau nimmt, denn es gibt so viele. In jedem Kopf wohnt eine andere, ganz eigene.

In fremden Welten, ob weit weg oder nur zwei Viertel weiter, sowieso.

Wo mir die eigene Wirklichkeit nicht passt, kann ich noch immer die Phantasie bemühen. Wenn in der U-Bahn gestresste Leute sitzen, die finster gucken, streiten oder kalt und stumm an mir vorbeischaun, fühle ich mich oft unwohl. Als Kind und junge Frau hat mir das manchmal Angst gemacht. Dann habe ich mir all die Menschen ohne Kleidung vorgestellt – nicht immer ein ästhetisches Vergnügen – solange, bis ich das Grinsen nicht mehr unterdrücken konnte. Mit dem Erfolg, dass die Leute dann tatsächlich zu mir hinüberschauten und zwar nicht gerade freundlich. Eher so, als sei ich nicht ganz richtig im Kopf. Wer grinste schon in einer überfüllten Bahn voller müder, genervter, alltagsgestresster Großstadtbewohner.

Heute mache ich das nicht mehr, sondern schaue, wie alle anderen, brav auf mein Handy. Wird jemand laut, die Atmosphäre bedrohlich, helfen Katzenvideos oder Urlaubsfotos gucken. Aber eigentlich sehe ich lieber aus dem Fenster. Landschaften regen meine Phantasie an, aber auch verlassene Fabrikgebäude.

Als Kind haben mich die Bücher gerettet. Die anderen Welten darin waren so viel spannender als der Alltag und boten oft Trost in schwierigen Zeiten. Dann lebten die Figuren um mich weiter – oft meinte ich sie in der Stadt zu sehen. Ich sprach mit ihnen, im Wald und nachts in meinem Zimmer, ich lief mit ihnen durch neue Abenteuer. Mit sieben fing ich an, meine eigenen Geschichten aufzuschreiben und sie zu spielen.

Mit fünf Jahren habe ich mir einen Freund erfunden, der immer bei mir war. Die Nachbarn fragten sich, warum ich so geduldig die leere Schaukel anstieß. Ich lernte bald, dass ich nicht böse werden durfte, wenn ein anderes Kind auf die Schaukel wollte, auf der doch mein Freund gerade saß. Sie konnten ihn einfach nicht sehen.

Noch heute lebe ich mit Menschen, von denen einige nur für mich sichtbar sind. Sie sind oft da, wenn ich allein zuhause bin und ich kann sie fragen, wenn ich einen Rat brauche. Ich weiß nicht, warum ein Gespräch mit unsichtbaren Freunden und Familienangehörigen manchmal fast so hilfreich sein kann, wie eines mit echten Freunden. Aber es ist so.

An meiner Pinnwand hängt ein Satz eines unbekannten Autors: „Realität ist etwas für Leute, die nichts besseres hinbekommen.“

Mari Morelli

Was bedeutet Liebe für mich Was bedeutet Träumen für mich

Liebe ohne Triebe

Ist auch schön

Man kann den Anderen mehr in der Tiefe sehen

Kaum hat das Sexuelle die Oberhand

Wird man leicht als Objekt verkannt

Da macht man sich was im Kopf zurecht

Und fixiert sich total auf das Geschlecht

Die Person als Ganzes verschwindet

Eh man den Menschen wiederfindet

Mit Träumen hab ich viel zu tun

Doch die sind selten zum glücklich ausruh'n

Sie treiben mich in Abenteuer

Mit viel Aufregung, weniger geheuer

Meist kommt so was am frühen Morgen

Als hätt' ich nicht schon and're Sorgen

Oft geht es um ganz alte Konflikte

Wer mir wohl diese Träume schickte ?

Ganz selten, dass da Jemand nett zu mir wäre

Und ich dann immer die dumme Göre

Sanne

Schreibimpuls: C L U S T E R U N D F R E I E R T E X T

In diesem Schreibimpuls erstellten wir zunächst ein Cluster, in dem wir sammelten, wie wir „Wärme“ mit unseren unterschiedlichen Sinnen wahrnehmen. Wie klingt Wärme? Wie sieht Wärme aus? Wie fühlt sich Wärme an? Wie schmeckt Wärme? Wärme mit allen Sinnen... aus dieser Sammlung entwickelten wir dann einen freien Text.

Ich steige die Stufen empor.
Suchend lauschen meine Ohren
dem Harfen- und Flötenklang.
Meine Füße genießen den
sonnen gefluteten Boden.

Ich schließe meine Augen.
Erst jetzt bemerke ich die
sanfte Brise auf meiner Haut.

„Ob sie wohl schon da ist?“ frage ich mich.
Kribbelnd durchströmt mich die Vorfreude.
Vor meinem inneren Auge tauchen nun Bilder auf.
Ich sehe sie klar und deutlich im Licht der Sonne.
Ihr strahlendes Lachen lässt mein Herz hüpfen.

Wie wunderbar wird es sein,
sie endlich in die Arme zu nehmen,
zu halten und sie zu spüren.
Sekunden, die sich wie Minuten anfühlen.

Als ich die Augen öffne,
scheint die Umgebung die sanften Farben der Liebe
aufgesogen zu haben.
Die Stufen und die Wände sind
in weiche Beige- und Rosatöne getaucht,
die von der Sonne gestreichelt werden.

Ich steige weiter die Stufen empor.
Nach ein paar Schritten erkenne ich ihren Duft.
„Sie ist schon da!“ jubelt es in mir.

Petra Schlenker

Wir beschreiben heute das Thema „Wärme“ mit all unseren Sinnen.

Wie sieht Wärme aus: Wie die strahlende Sonne, wie braune Haut von der Sonne geküßt.

Wie am Strand der untergehenden Abendsonne zu schauen, oder zuschauen wie die Sonne morgens aufgeht.

Oder wie Erdbeereis, das zart auf der Zunge zerschmilzt.

Oder ich springe in das wohltemperierte Wasser.

In der Musik gibt es besonders weiche und zartfühlende Töne, z. Bsp. von der Geige oder vom Klavier, bei dem mir besonders warm ums Herz wird. So klingt Wärme für mich.

Es ist als stehe ich in einem warmen Sommerregen, bei dem die Tropfen auf meine Haut prasseln.

Die Wärme fühlt sich für mich, wie das kribbeln auf der Haut, nach einem Sonnenbad an.

Wie die Wärme und das einkuscheln in einem Bett.

Wie ein Ofen der gerade befeuert wurde. Wie die wohlige Wärme eines Heizkissens.

Wärme spüre ich besonders intensiv am Kamin, wo Geschichten vorgelesen werden. Unter der wohligen Bettdecke, oder in der Mittagssonne.

Ich schmecke bei 25 Grad Celsius das leckere Erdbeereis auf meinem Gaumen, der die leckeren Erdbeeren, die gerade frisch gepflückt wurden zart schmelzen lässt.

Eine neu aufgeschnittene, saftige Melone u.ä. Sommerfrüchte.

Petra Betcher

Alleine am Ende der Welt
Freundlichkeit von allen Seiten
Schönstes Zimmer, der Jugendherberge mit Blick
auf den Beagle Kanal.
Internationale Neugierde.
Der Wind von den Winterstimmen.
In der Kneipe/Café das erste Kaminfeuer.
Beobachten der leisen Gespräche der Mitreisenden.
Ein besonderes Gefühl von Zusammengehörigkeit
Immer wieder die Sirenen von Polizei, Ambulanzen, Feuerwehr.
Kreuzfahrtschiffe im Hafen, Busse mit Explorern in alle Richtungen.
Zurück in meinem Hostel Los Commoranes, Selbstverpflegung mit Brot, Käse,
Schinken, Tomaten und Süßigkeiten. Rotwein.
Und immer wieder der Blick auf den Kanal und die Linie der schneebedeckten
Berge und Gletscher.

Claudia Brödhoff

Wärme mit allen Sinnen

Die Tage sind kurz geworden kurz, kalt und dunkel. In der Diele riecht es nach dem gebackenem Brot, das zum Abkühlen auf dem Tisch steht. Da der Ofen nun frei ist, kann der Crumble gebacken werden, der braucht nicht lange. Währenddessen köchelt die Suppe auf dem Herd. Zimt und Curry tanzen in der Luft in einer wirbelnden Spirale miteinander. Das Fenster beschlägt, die Lämpchen der Lichterkette am Rahmen bekommen alle einen kleinen Heiligenschein. Vorhin konnte man von hier aus noch einen prächtigen Sonnenuntergang bewundern, leuchtendes Orangerot, die Wiese goldüberflossen. Im Westen unter der Linde hatte sich eine leise blökende Schafherde zusammen gedrängt und sich die letzten Strahlen auf den Rücken scheiden lassen. Bald würde es auch drinnen im Haus voller werden. Wenn Gäste da waren, was stets erfüllt von Lachen, Musik und Gesang, heute außerdem begleitet vom Knistern des brennenden Holz ist in der Feuerstelle. Ein paar Bröckchen Benzoe ließen den Rauch wie eine liebevolle Umarmung durch den Raum schweben. Alles war bereit.

Inga Bustorff



Illustration: Gabriele Stilke

Mögliches und Unmögliches

„Mögliches und Unmögliches“

Es ist möglich, dass es alles schief läuft.
Es ist möglich, dass mir nichts gelingt.
Es ist möglich, dass man die Sorgen im Teich der Fantasie ersäuft.
Es ist möglich, dass mein Mut nichts bringt.
Es ist möglich, dass meine Hoffnung im Treibsand versinkt.
Es ist unmöglich, dass je wieder etwas gut wird.
Es ist unmöglich, dass ich meine Ziele erreiche.
Es ist unmöglich, dass von meinem Weg ich weiche.
Es ist unmöglich, dass sich dieses Leben für mich lohnt.
Es ist unmöglich, dass sich die eine Seite mit der anderen verbindet,
die in meiner Brust wohnt.
Es ist möglich, zu den Sternen zu fliegen.
Es ist unmöglich, dass man lernt sich selbst zu lieben.
Es ist möglich, dass Dunkel und Schatten obsiegen.
Es ist unmöglich, zu leben ohne sich zu verbiegen.
Es ist möglich, dass du es möglich machst.
Es ist unmöglich, dass du nicht zerbrichst unter dieser Last.
Es ist möglich, dass man weite Strecken läuft ohne Rast.
Es ist unmöglich, dass etwas gelingt ohne Verzicht auf Hast.
Es ist möglich, dass alles zerstört wird wie bei einem Erdbeben.
Es ist unmöglich, dass wir nie wieder das Schwert heben.
Es ist möglich, dass wir nach Besserem streben.
Es ist unmöglich, dass wir lernen uns selbst zu vergeben.
Es ist möglich, dass man lebt ohne Hass.
Es ist unmöglich, dass man lebt ohne Liebe.
Es ist möglich, dass wir alle nichts anderes sind als Sand im Getriebe.
Es ist unmöglich, dass man Wertvolles hat, ohne Neid und Diebe.
Es ist möglich, dass du dies liest und es glaubst.
Es ist unmöglich, dass du mir nicht vertraust.

Elias Kotschote

Still am Flussufer sitzend. Mit dem Fluss die Gedanken fließen lassen. Von links nach rechts die Strömung. Schwerelos.
Solange kein „BEMÜHEN“ einsetzt. Bemühen ist die Bremse, die die Gedanken lenken will. Bemühen ist Aktivität und Greifen – ist festhalten bis zum Erstarren. Lieber ein Stück Bemühen und an nächster Stelle wieder erfrischt sitzen und der Strömung leichtfüßig folgen.

Claudia Brödhoff



Illustration: Conny

Es ist möglich, dass ich mich irre
und die Sonne viel mehr scheint
als ich es fühle.

Es ist möglich, dass ich mich irre
und ich verschwende gar nicht meine Zeit
mit dieser Lüge
mit deiner Liebe
mit der Sehnsucht nach Unendlichkeit.

Es ist möglich, dass ich mich irre
und ich bin doch bereit
für Frühstück zu zweit.

Inga Bustorff

Es ist möglich, dass alle Menschen eines Tages frei gewesen sind, aber laut Rudolf Steiner kommt vorher erst der große Krieg. Alle gegen alle. Danach kommt erst ein neues Zeitalter und ein neues Bewusstsein im Menschen. Ich fürchte auch, bis dahin wird noch viel passieren und viel Wasser den Fluss hinunterfließen.

Aber wo der Mensch in jedem Fall frei wird, das ist: wenn er nach dem Tod in die geistige Welt zurückkehrt.

Aber noch hier auf Erden und das kann noch lange dauern, soll ich doch an die 100 Jahre alt werden, freue ich mich dennoch darauf, wo ich doch ein Wintermensch bin, wenn der Frühling zurückkehrt und die Natur wieder ergrünt und erblüht. Denn: mit dem Fahrrad schon mehrmals hingestürzt, macht Winter einfach keinen Spaß mehr. Andererseits: Eigentlich liebe ich den Winter, aber das bisschen Schnee macht den Kohl auch nicht fett. Ich freue mich jetzt auf die Farbe Grün und andere Farben, die die Welt demnächst wieder bunter machen.

Binia Mittendorf

Es ist möglich, dass...

Es ist unmöglich, dass ...

- 1) Es ist möglich, dass ich auch mal was in Prosa schreibe
- 2) Es ist möglich, dass noch mal wieder Schnee fällt
- 3) Es ist möglich, dass ich mich nochmal verliebe
- 4) Es ist möglich, dass sich Träume erfüllen
- 5) Es ist möglich, dass sich Demokratie behauptet

- 1) Es ist unmöglich, dass ich noch einmal jung werde
- 2) Es ist unmöglich, dass mir 3. Zähne nachwachsen
- 3) Es ist unmöglich, dass Tote wieder auferstehen
- 4) Es ist unmöglich, dass Gott eine moralische Instanz ist
- 5) Es ist unmöglich, dass ich nie Hunger verspüren werde

Ich schreibe heute mal was in Prosa... Wie gut, dass sich darauf nichts reimt.
Doch wie geht das noch? Ich habe im Kopf ein Loch!

Das füllt sich dann mit Reimen. Die kommen von alleine, will mir scheinen.
Die führen dann den Text. Es ist wie ganz verhext.

Was hab ich also in Prosa zu sagen?

Dass ich morgens jetzt immer Espresso trinke!?

Das vertreibt dann die klägliche Stimmung, in der ich mich sonst immer
befunden habe. Ich mache dann meine morgendlichen Runden 4 x um den
Lottbeker Platz, in Laufschuhen ohne Einlagen, und wenn die Sonne
scheint, ist es ganz köstlich, aber ungereimt nicht tröstlich.

Ich hätte nichts dagegen, wenn nochmal dick Schnee fallen würde.

Das würden Winterlinge und Schneeglöckchen gut aushalten.

Aber dann wäre es Zeit für den Frühling, der sich mutig Bahn brechen
würde und Frühlingsgefühle erwecken und weltweit den Traum vom Frieden
erfüllen und Demokratie zum Durchbruch verhelfen.

Sanne

Möglichkeiten;

wie viele Möglichkeiten hat das Leben?!

Oh das sind viele,viele viele glaube ich.

Zu zählen ist es mir nicht möglich –

zu wissen, wie alt ich werde schon.

Ich werde 101 Jahre;

und wie viele Möglichkeiten hat denn jetzt das Leben?

Ich bin jetzt 63 Jahre – werde in diesem Jahr noch 64;

es verbleiben dann noch 37 Jahre.

Du hast schon 3.777.788 Möglichkeiten gelebt;

also, da Du schon 2/3 Deines Lebens gelebt hast,

kannst Du ja rechnen, oder?!

Ach weißt Du, ich möchte nicht in so theoretische und starre Muster denken!

Ich habe in meinem Leben schon Viel gesehen,

schon Viel erlebt;

und bin an

einem Wendepunkt angekommen

weißt Du.

Ich habe viel Weisheit erfahren dürfen.

Es ist schön, im und am Leben zu sein –

die Sonne scheint heute;

ich bin in meiner geliebten Schreibwerkstatt bei Frau Elson.

Heute sind wir von uns Teilnehmenden

in der Mitte – an der Zahl.

Es ist eine sehr harmonische Runde – alle sind emsig dabei.

Unsere Kugelschreiber gleiten, wie beim Surfen im Meer,

über das Papier.

In der Luft ist ein herrlicher Duft von Quarkbällchen, die heute mitgebracht worden sind – zum Essen natürlich.

Die Quarkbällchen müssen nicht mit Schreiben;

und doch sind sie ein Teil vom Ganzen

in der Natur – wie auch wir Menschen.

Der Teig unserer Quarkbällchen ist

u.a. aus einem guten Korn vom Feld entstanden.

Früher mühevoll mit der Sense geschnitten

und dann von Hand gedroschen (geschlagen).

Danach mit aller vieler Hände aussortiert –

dort das Korn, hier das Stroh.

Dann haben wir für den Teig noch Quark –

sonst wären es ja keine Quarkbällchen.

Dann höchstwahrscheinlich Butter, Ei und Hefe

irgendwie vermengt.

Also im Ursprung alles Zutaten aus der Natur und mit der Natur...

...Möglichkeiten – es gibt der Möglichkeiten

unendlich viele...

Wenn man dann noch aus den Dingen wie

Teilchen, Atomen, Protonen und Neutronen und Quanten denkt,

erreichen die Möglichkeiten in große Dimensionen!!

Also, beantworte doch Du Deine Frage selbst!

Ja, ich würde sagen, wir haben jetzt einen

einzigsten Mauerstein, und wollen einen

hohen Turm bis zum Mond bauen –

so viele Steine wir brauchen; so viele

Möglichkeiten und Erlebnisse gibt es noch in meinem Leben.

Der Möglichkeiten viele!!

Möglichkeiten.

Astrid Halpaap

Es ist möglich, ...

- ... dass ich getragen werde.
- ... dass du ein Bild malst.
- ... dass der Urlaub schön wird.
- ... dass eine Tasse kaputt geht.
- ... dass wir etwas zusammen machen.
- ... dass die Sonne scheint.
- ... dass du in den Himmel kommst.
- ... dass ihr eine Reise macht.
- ... dass ich eine Reise mache.
- ... dass wir zusammen verreisen werden.

Es ist unmöglich, ...

- ... dass Wasser den Berg hinauffließt.
- ... dass alle Menschen sich verstehen.
- ... dass Wasser nicht nass macht.

Annedore B.

Der geheime Garten



So voller Wildheit ohne Regeln und Grenzen. Man denkt, da ist nur Chaos, und dennoch trägt bestimmt der Schein des Chaos. Jedes Teil hat seinen ihm bestimmten Platz. Und was könnte romantischer sein als ein verwilderter Garten. Es ist bestimmt sehr schön, mittendrin in der Wildnis auf der Bank zu sitzen und in den Garten hinein zu blicken. Es gibt in so einem Garten bestimmt viel zu entdecken. Mein Garten ist auch verwildert, aber nicht so hübsch verwildert. Dieser Garten auf dem Bild sieht wirklich schön aus. Man kann bestimmt dort gut Verstecken spielen. Und ich sehe, wenn man der Natur freien Lauf lässt, anstatt sie zurechtzustutzen, dann entsteht auch etwas Wunderbares daraus. Und zum Schluss fällt mir noch ein, dass der Garten auch für die innere Schönheit eines Menschen stehen kann, der nicht in einer uniformierten und angepassten Gesellschaft mitschwimmen möchte. Zu einer uniformierten und angepassten Gesellschaft gehören zum Beispiel die Schrebergärten. Gut, oder zum Beispiel die Schlossgärten, die hatten auch ihren Esprit und ihr Charisma, obgleich sie künstlich und kunstvoll angelegt waren. Aber das war Menschen gemacht. Die Schrebergärten sind auch Menschen gemacht, weil sie ein Spiegel sind für des Menschen Bedürfnis nach Sicherheit? Weil der Mensch Chaos nicht ertragen kann? Der Garten auf dem Bild ist eindeutig Natur gemacht, ohne Einwirken des Menschen. Und der Garten ist so schön ohne des Menschen Einmischung. Man sollte die Natur walten lassen. Die schafft immer noch die schönsten Kunstwerke. Und: die äußere wilde Schönheit auf dem Bild kann Symbol sein für unser aller inneren Schönheiten. Man sollte sie nur zulassen.

Binia Mittendorf

Mein geheimer Garten

Versteckt an einem Ort, den keiner kennt.

Außer mir. Hier findet mich niemand.

Hier kann ich so sein, wie ich bin; in meinem kleinen, geheimen Garten – so überwuchert mit Gestrüpp wie mein Kopf mit Gedanken. Wir verstehen uns. Ein wunderschönes Chaos. Vorurteile bleiben daheim, die Vögel zwitschern mir ein Lied. Es ist nur für mich bestimmt. Die kleine, verrostete Bank begrüßt mich wie ein alter Freund ist es so, als sahen wir uns erst gestern. Worte sind unnötig. Wir haben beide mal besser ausgesehen. Die Seele wird leichter und die negativen Gedanken, die mich eben noch plagten und verschwinden immer mehr in den Hintergrund. Hier fühle ich mich geborgen in meinem kleinen geheimen Garten, Chris.

Chris

Der wilde Garten

Menschen gibt es in vielen Arten.

Manche verträumen ihr Leben im Garten

und sitzen und schauen dort Jahre und warten,

wo alles um sie blüht und wächst,

ein rankendes Dickicht, wie verhext.

Sie fragen sich niemals „what comes next?“

Die Zweige und Blätter, sie rücken näher,

sie fürchten sich nicht mehr vor Schere und Mäher.

Sie drängen heran und ruhen nicht eher,

bis dass sie Tische und Bänke bedecken.

Ein grünes Gefängnis, ein Ort zum Verstecken.

Dornröschen im Garten, wer wird sie erwecken?

Vielleicht ist einer fortgegangen,
des nachts, bevor die Vögel sangen.

Voll Trauer oder voll Verlangen?

Ein Abschied an des Lebens Ende?

Ein Blick zurück auf leere Hände?

Der Anfang einer Zeitenwende?

Ein Garten bleibt allein zurück,
erzählt mir von vergang'nem Glück.

Wird Wildnis, Stück für Stück.

Mari Morelli

Ein lauschiges Plätzchen

Hier kann ich gut sitzen.
Und lauschen.
Der Stille.

Ein Bad im Grünen nehmen.
Eintauchen in das gesunde, fruchtbare Grün.
Die Rosenblüten wie Sterne am Himmel.

Nur lauschen und schauen.
Und fühlen.
Und heilen – innerlich.
Heute, hier im Jetzt.

Und meinen Speicher auffüllen
und überfüllen
und mich erfüllen lassen.

Durch meine inneren Bahnen spüre ich den lieblichen Strom fließen.
Manche Blockaden und Hindernisse nimmt er mit sich,
um andere fließt er herum
oder benetzt sie mit seiner Energie.
Er ist Nahrung für mein inneres Leuchten,
ist das Heilwasser meiner Verletzungen.

An verschiedenen Stellen nimmt er weitere heilsame Zusätze auf.

Jeder Wohlgeruch entfaltet sich in ihm
und vermischt sich mit den beruhigenden Naturgeräuschen.

Der Geschmack der Sommerfrüchte ist greifbar nahe
und entsendet seine Botenstoffe.

Meine Haut tankt die Wärme der Sonnenstrahlen
und ein zarter Windhauch, dann und wann, streichelt sie behutsam.

Mein Geist formt Seelenblasen
und sendet ihn leise murmelnd hinaus in die Welt.

Petra Schlenker

Der Garten

Als wir damals nach Wohltorf zogen, war unser zukünftiger Garten verwildert. Es war Sommer und der Rasen war in die Höhe geschossen, sodass sich die Ähren in der warmen Luft wiegten. Ich hätte die Wiese ja so gelassen, aber mein Vater brauchte Ordnung, und so wurde sie runtergeschnitten. Verwilderte Gärten haben für mich eine besondere Bedeutung. Sie stehen für die Macht der Natur, sich alles zurückzuholen, wenn der Mensch sich zurückzieht und dem Lauf der Dinge seine Zeit lässt. Verwilderte Gärten sind ein Symbol für die Macht der zeitlosen Natur über den Menschen, der nicht ewig auf der Erde wandeln kann, sondern vielmehr in die ewigen Kreisläufe zurückkehrt, aus denen er stammt.

Meine Eltern haben einen sehr schönen Garten, in dem vieles wachsen darf, was andere als Unkraut definieren. Unkraut gibt es für mich nicht. Manchmal würde ich am liebsten mit dem Finger auf die Menschen zeigen und ihnen sagen: »Ihr seid das Unkraut!« Die Natur hat ihren eigenen Wert, der moderne Mensch hingegen hat sich von der Natur abgewendet und sich dadurch entwertet. Was maßen wir Menschen uns an, zu bestimmen, was schädlich und unnütz ist, wenn wir doch die größten Schädlinge sind. Ich habe auf meinem Balkon Blumenkästen, in denen ich früher mal Gewürze und Kräuter hatte, die aber jetzt verwildert sind. Sie sind Anlaufpunkt für verschiedene Insekten, die sich auf der kleinen Birke oder den winzigen Eichen ausruhen. Auch Vögel kommen ab und zu, um die Unvorsichtigen unter den Insekten aufzupicken. Ich hoffe, die Blumenkästen können so bleiben, wie sie sind, denn die Hausverwaltung ist eher spießig veranlagt. Jedes Mal ärgere ich mich, wenn alle zwei Wochen der Rasen gemäht wird, just in dem Moment, wenn die ersten Gänseblümchen und Löwenzahn es wagen, die Blüten zu öffnen. Ausgleich für diese sinnlosen Metzeleien finde ich im Naturschutzgebiet. Dort gibt es Ecken, die sind so verwunschen wie ein Garten, den man in Ruhe lässt. Bald besuche ich dort wieder meinen Lieblingsbaum, eine alte Eiche, die mir Frieden schenkt. Darauf freue ich mich.

Jan SteuBloff

Der geheime Garten, zu finden nur im Leuchten eines Glühwürmchens, im Schatten des Sternenlichts oder vielleicht dem Seufzer einer Seerose.

Ein wundersamer Ort, zeitvergessen, traumversunken, schönheitstrunken. Der jeden Besucher umfängt mit grüner Geborgenheit.

Blütenblätterwispern heißt dich willkommen und Platz zu nehmen. Zu erzählen. Dich fallen zu lassen, leicht zu werden wie der Staub auf den Flügeln eines Schmetterlings. Dem Wind zu schenken, was dich schon viel zu lange am Fliegen hindert/am Boden hält. Dem Wasser zuzuflüstern, was so fest in deiner Brust sitzt, sich lösen und wieder fließen soll. In der Erde zu vergraben, was sich wandeln und neu entstehen soll. Der Sonne all das entgegen zu schleudern, von dem du fürchtest, es könnte Dich verbrennen. Und dann, wenn Du nichts mehr wegzugeben hast, lässt er dich gehen, tut sich ein Weg auf, zwischen den Wurzeln oder den Wolken und führt dich zurück dorthin, wo Du noch nie gewesen bist.

Inga Bustorff

Gestern, heute, ICH

Über ein Jahr fand monatlich eine Biografiegruppe statt, in der die Teilnehmenden sich mit kreativen Methoden den Ressourcen ihres Lebens annäherten.

In einem der Treffen beschäftigten wir uns mit dem Thema Humor und entwickelten mit unterschiedlichen Schreibimpulsen und –techniken einen fröhlich-absurden Gedichtezyklus aus zusammengesetzten und erfundenen Worten!

Brrrnix

Brrrnix-Lach bei ulkigen Zeiterscheinungsgeschichten,

Loriot-Gelächtergeschichten!

Zeiterscheinungsloriot.

Soll ich vorlachen, weggeschmunzelt, überwitzig

Oder witzigtrauriges Nixnixlachen?

Dieses Hurrzrlachen

Stimmt mich schrillwitzig.

Brrrnix-Lach!

Astrid Marie

Ich bin überfordernervt!

Denn zwischen Mutweh und Papierschmerz

Geht der Zensurnerv mit ins Leereherz.

Mit Bauchleere und Zahnzweifel konfrontiert

Trinke ich Handtuchwasser, wen's stört?

Denn wenn am Ende des Tages lauschen

Buben und Mädchen dem weißen Rauschen,

**freue ich mich umso mehr, zieh mich zurück
ins Eigenleer.**

T. Matuszak

Bleileicht

Leicht wie Blei

Mein Leib im Teiche lebt,

Ich eile licht

Und beichte lieb.

Jens Preuß

Viele Menschenscherze bereiten einen Scherzalltag.

Das nennen ich besondersbesonders oder gesondert?

Diese Mitgliedsfamilie kann sich ausscherzen,

entgaggern, vergaggern. Das ist dann Primaschön.

Diese Quatschmenschen liegen lallendlachend,

quatschprustend auf dem Sofa.

Dieser niedlichkindliche, schöntolle Lachquatsch

Ist simpeleinfach und stimmt freudigbegeisternd.

Elke Albrecht

In Erinnerung an Helmut Lüneburg, der einmal zu Gast
in unserer Schreibwerkstatt war.

12.12.1956 – 27.6.2025

Das Schmuckstück

Ich hatte einmal, als ich noch jünger war, ein Faible für Schmuckstücke.

Ich weiß aus heutiger Weise nicht, woher, aber es fühlte sich sehr schön an auf der Haut.

Eines Tages verlor ich dieses Schmuckstück. Es handelte sich um einen Fingerring aus Gelbgold, mit einem Kristall in der Mitte. Ich war sehr angehaftet von seiner schlichten Art.

Sein Verlust schmerzte mich, und bis zum heutigen Tag vermisse ich ihn sehr.

Dieser Ring hat bis zum heutigen Tag eine starke symbolische Stärke auf mich.

Aus heutiger Sicht hat Schmuck seinen Reiz verloren und stellt von jeher etwas dar, was er nicht ist: er ist eine Ersatzbefriedigung.



Illustration: Elke

Sozialtherapeutisches Konzept des Hölderlin e.V.

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

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

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

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

Bekanntermaßen entwickelt sich die Persönlichkeit eines Menschen in Wechselwirkung mit Anderen, wobei sowohl ungute als auch stabilitätsfördernde und verlässliche Erfahrungen ihre Spuren hinterlassen. Hölderlin e.V. versucht als gesamte Einrichtung ein positives und förderliches therapeutisches Feld zu sein, in dem die psychisch erkrankten Menschen auf vielen Ebenen gute Erfahrungen machen können. Dies allein heilt zwar keine ernsthafte psychische Erkrankung, schafft aber bei vielen Betroffenen (wieder) Vertrauen in sich selbst und in die Welt, kann motivierend wirken, quälende negative Grundeinstellungen können gelockert oder sogar überwunden werden und schließlich kann der Mut entstehen, wieder ein aktiver Teil der Gesellschaft werden zu wollen.

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

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

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

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

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

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

Der Hölderlin e.V. unterstützt psychisch erkrankte Menschen, die unter schweren Depressionen leiden oder Psychosen haben, an Schizophrenie erkrankt sind, mit einer Persönlichkeitsstörung leben oder mit anderen schweren psychischen Schwierigkeiten und oftmals Belastungen einen Weg in ihrem Leben mit uns finden wollen. Nicht selten waren die von uns

unterstützten Menschen in einer psychiatrischen Klinik oder stehen immer mal wieder kurz davor, sie (erneut) aufsuchen zu müssen.

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

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

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

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

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

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

Die Geschichte des Hölderlin e.V.

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

Im Spätsommer 1992 traf sich erstmals ein kleiner Förderkreis und schon ein

Jahr später wurde Hölderlin e.V. zum festen Bestandteil des Hamburger „Unterstützungs-Netzes“ für Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

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

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

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

Im Jahre 2015 eröffneten wir als ambulant versorgende Zweigstelle für den Landkreis Stormarn das Psychosoziale Zentrum Ahrensburg. Für die*den jeweilige*n Nutzer*in war unser Hilfsangebot individuell erfolgreich. Jedoch waren wir leider nach sieben Jahren wirtschaftlich und inhaltlich gezwungen, uns aus dem Kreis Stormarn mit unserem Angebot zurückzuziehen. Eine anhaltend zu geringe Inanspruchnahme unseres Eingliederungsangebotes und zudem sowohl strukturell als auch konzeptionell unterschiedliche Vorstellungen mit dem Kreis Stormarn waren ausschlaggebend für unsere Entscheidung.

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

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

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

Redaktionsanschrift:
Hölderlin e.V., Kattjahren 4, 22359 Hamburg-Volksdorf
Tel. 040-607 71 83 0 / Fax 040-603 30 91

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

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

Beiträge:

A. Reinecken, Annedore Blume, Astrid Halpaap, Astrid Martinsen-Bunge, Binia Mittendorf, Claudia Brödhoff, Elias Kotschote, Elke, Felix Orgaß, Hans-Dietrich v. Könemann, Jan Steußloff, Jens Preuß, Martina Möller, Petra Betcher, Petra Schlenker, Sanne Broadbent, T. Matuszak

Illustrationen (Innen):

Antje Hartmann, Conny, Dörthe Quitmann, Elke, Gabriele Stilke, Ilka-Maria Biermann, Jan Steußloff, Martina Möller, Meike Voigtmann, Sabeth Drumheller, Sabine Scheffler, Sven Eggert, Tamara G., TX

Umschlagillustration: Amalia Langolf

Kunstgruppenleiterinnen:
Johanna Elson, Lorraine Müller, Anke Terhardt

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

V.i.S.d.P.: Barbara Claußen

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

S. 30 + 38*) Quelle: <https://seelenschreiberei.org>

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