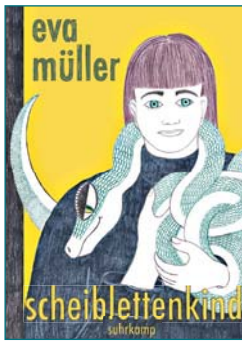


KOPFSACHE



Soziale Scham

Eine Graphic Novel zum Thema Herkunft und Klassismus. Eva Müller, Autorin dieser „Autofiktion“, kommt aus einfachen Verhältnissen, beide Eltern arbeiten, verdienen dennoch wenig. Für Bildung, Bücher, Reisen fehlt es an Zeit, Geld und Energie. Immer an Evas Seite: Scham und Selbstzweifel in Gestalt einer Schlange, die sich über ihre Schulter legt, sie einengt, und ihr Gemeinheiten zuflüstert: „Versagerin!“, „Du bist nicht

gut genug für die coolen Leute!“ Eva schließt sich der Punkbewegung an, geht gegen den Willen ihrer Eltern zur Kunsthochschule, lernt, besser für sich einzustehen. Der Preis dafür: eine schleichende Entfremdung von ihrer Familie. Und die Schlange wird sie nie los, weiter zischt sie ihr zu, sie sei eine Blenderin mit einem dummen Bauerngesicht und einem lauten Arbeiterlachen. Klassismus ist Realität, Arbeiterkinder haben es schwer, sich in anderen Bildungs- und Sozialschichten zurechtzufinden. Ihnen fehlt die Blaupause, an der sie sich orientieren können und die vielen so selbstverständlich scheint. In eindringlichen Bildern hat Eva Müller diese Erkenntnis schmerzhaft, aber nicht ohne Hoffnung zu Papier gebracht.

► Eva Müller: Scheiblettenkind. Suhrkamp 2022. | 28,00 €

Simone Scheinert ◀

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Repariere nicht, was nicht kaputt ist

„Wir haben uns auseinandergelebt“ stellt die Coachee enttäuscht fest. „Am Anfang fand ich seine lebendige Art wirklich reizvoll, heute nervt er mich mit seiner Hyperaktivität. Irgendwie ist zwischen uns beiden die Luft raus. Ich habe schon mehrfach mit ihm gesprochen, dass ich mich überfordert fühle, aber nach ein paar Tagen ist er wieder im alten Tempo. Ständig mitzumachen ist für mich keine Option, da gehe ich vor die Hunde. Ich hätte gerne, dass er mitkommt in eine Paarberatung.“ „Lassen Sie uns ein kleines Experiment machen,“ schlage ich vor. „Bitte schalten Sie doch mal den Fernseher hier ein.“ Die Coachee nimmt die Fernbedienung und drückt den Startknopf, es passiert aber nichts. Vielleicht ist das Gerät kaputt? Oder es hat keinen Strom! „Gute Idee! Vielleicht können Sie herausfinden, wann bei Ihnen beiden der Stecker gezogen wurde. Bei einem Fernseher, der nicht mehr anspringt, sollte man als erstes die Stromversorgung prüfen, bevor er zur Reparatur geht. Wann war bei Ihnen der Saft aus, so dass aus ‚lebendig‘ dann ein ‚hyperaktiv‘ wurde?“ Die Coachee beginnt, sich mit ihren Erwartungen und Wahrnehmungen zu beschäftigen.

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.

© Alea Horst



KRAFTSTOFF



Auftanken mit
Karin Kiesele

Die Kraft der Umarmung

Ein wenig nervös blicke ich mich um – hoffentlich sieht mich niemand. Meine Hand streicht über die trockene Oberfläche – rau und irgendwie beruhigend fühlt sich das an. Ich gebe mir einen Ruck und schließe fest meine Arme um sie. Die Pappel, die ich mir ausgesucht habe, ist ein gestandenes Exemplar ihrer Art. Während ich einige Mal tief ein- und ausatme, entspannt sich mein Körper und ich bin seltsam gerührt von den Gefühlen, die in mir aufsteigen. Ich komme mir wunderbar vor, aber es fühlt sich ausgesprochen gut an, mich an diesen Baum zu schmiegen und seine Kraft zu spüren.

Was Erich Fromm als „Biophilie“, die „Liebe zum Leben“ beschrieben hat, durchströmt mich. Ich spüre eine tiefe Verbundenheit und in mir keimt der Wunsch auf, hier einfach eine Weile stehen zu bleiben und die heilende Wirkung der Pappel-Umarmung zu genießen. Mich im Boden zu verankern und Wurzeln zu schlagen. Verrückt ist, dass ich plötzlich ich einen tiefen Sinn fühle bei meinem scheinbar sinnlosen Tun. Die Stabilität des Stammes strahlt nicht nur Frieden und Gelassenheit aus, sondern wärmt mir das Herz.

Dass es einen positiven Effekt hat, wenn wir Zeit in der Natur verbringen, ist eine Binsenweisheit. In Japan ist es seit rund 40 Jahren ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensführung, „Forest Medicine“ ist dort ein anerkanntes Forschungsgebiet. Unbestritten ist auch bei uns, dass in krisenhaften Zeiten mit zunehmender Entfremdung, Naturerlebnisse für Wohlbefinden sorgen. Deshalb: Pfeifen Sie einfach auf das, was „die anderen denken könnten“ – umarmen Sie das Leben und den Baum ihrer Wahl!

www.karin-kiesele.de